

LYŽAŘSTVÍ

(ZIMNÍ SPORT)

ODBORNÝ MĚSÍČNÍK STÁTNÍHO VÝBORU
PRO TĚLESNOU VÝCHOVU A SPORT

List řídil

REDAKTOR STANISLAV TOMS

ROČNÍK XXXIX

OBSAH

ÚVODNÍKY

Nové cesty a zlepšení práce v tělesné výchově a sportu	2
Lyžaři o významu usnesení strany a vlády	2
Pět let od února 1948	18
Lyžaři II. československému sjezdu obránců míru	18
Plán rozvoje tělesné výchovy a sportu	34
Josef Vissarionovič Stalin	50
Klement Gottwald	51
Svůj smutek překonáme činy (J. Cardal)	51
Antonín Zápotocký prezidentem republiky	53
Pozdrav a dík sovětským sportovcům Nejvyšší pocta sportovcům	66
Význam Měsíce čs.-sovětského přátelství	162
Více pozornosti propagačně výchovné práci v lyžařských oddílech (Z. Šprynar)	178

ŠKOLENÍ — METHODIKA

Dokážeme zaktivisovat lyžařské instruktory a cvičitelé? (O. Šámal)	5
Jak na to v lyžařských oddílech? (Dr J. Jelínek)	29
Připravujeme okresní srazy lyžařských cvičitelů. (Z. Pohnertová)	42
Jarní srazy lyžařských cvičitelů	67
Účební program lyžařského oddílu	70
Úkoly lyžařů v přechodném a přípravném období	98
Leto v lyžařském oddíle. (J. Hubka)	104
O práci lyžařských sekcí KVTVŠ na Slovensku. (J. Mráz)	137
Cvičitelé na lyžařský výcvik v rámci zimní rekreace ROH	186

TRENINGOVÉ ZKUŠENOSTI

Sovětské tréninky — náš vzor	100, 114, 130, 146
Lyžaři-závodníci do nového roku. (V. Pácl)	7
Některé otázky návratu rychlosti u lyžaře-běžce. (S. A. Bogačev)	8
Akó pracujem u nás. (J. Babilonský)	10
Trening lyžaře-běžce. (Z. Bielczyk a St. Ziobrzyński)	22
Zapomínáme na význam mazání. (B. Tvrzník)	24
Rozbor soutěže závodu sdruženého. (V. Mečíř)	25
Tréninkové metody lyžiarov-bežcov v hlavnej etape. (M. A. Agranovskij a E. S. Ryžov)	40
Nastupujeme do rozhodujícího období. (V. Pácl)	59

Trening lyžaře-běžce v přechodném období. (V. G. Taljat-Keliš)	61
Zimní část trenérské školy 1953 (H. Breuerová)	66
Výsledky velké práce. (E. Nikišina)	85
Ještě k X. zimním akademickým hrám. (L. Šauer a E. Okuliar)	87
X. SAZH s hlediska sdruženářů a skokanů. (M. Bělonožník)	88
Zvláštnosti treningu žen. (E. Vašičová)	100
Trening skokanů v létě. (A. Lene-majer)	102
Můj treningový plán. (E. Okuliar)	114
Jak trenovali sjezdaři na Zeleném plese. (J. Bogdálek)	118
Krajské treninky, už ste začali? (J. Babilonský)	119
Za zkvalitnění vosků naší výroby. (B. Tvrzník)	120
Treninky lyžování v socialistické soutěži o vzorného trenéra. (M. Bělonožník)	130
O velkých treningových dávkách. (G. Korobkov)	131
Jak pracuje trenérská rada v Hradeckém kraji. (B. Sýkora)	134
Několik poznámek k přeboru ČSR ve čtyřkombinaci. L. Šablatura)	134
Z trenérské školy. (B. Sýkora)	135
Ještě k letnímu soustředění státních družstev v červenci v Tatrách. (V. Pácl)	136
Několik poznámek k přípravě běžců	147
Jak trenuji. (J. Prokeš)	148
Z aktivu reprezentantů. (Vl. Šimůnek)	150
Více péče ženám. (S. Střížová)	153
Beskydští lyžaři v přípravném období. (F. Pitucha)	154
Důkladně — znamená také včas! (B. Tvrzník)	155
Ke zkvalitnění lyžařských vosků naší výroby. (K. Dvořák)	159
Speciální cvičení lyžaře. (I. Savorov)	163
Trening skokana. (M. Bělonožník)	170
Jak probíhá soutěž trenérů. (J. Bogdálek)	173
Trenérská škola při ITVS. (B. Sýkora)	175
Liberec a Hradec Králové v přípravě	175
Spolupráce krajských trenérů se státními reprezentanty (J. Dufek)	180
Skok na lyžích očima rozhodčího (M. Bělonožník)	181
Zkušenosti s přípravou skluznice skokanských lyží (V. Schröttel)	188

BOBY A SÁNE

Bobisté, hlase se! (V. Dašek)	11
Bobový sport. (S. Gljazer—B. Hanák)	93
Bobisté a sánkáři v přípravném období. (B. Hanák)	144
Sánkářský sport — jeho vlastnosti a technika. (J. Heller)	159
Sánkářský sport (pokračování)	176
Technika jízdy na bobech (K. Suchánek)	192

MLÁDEŽ

Masové akce mládeže na sněhu. (M. Heroldová)	4
Lyžiářské preteky o cenu Plonierských novin. (J. Mráz)	26
Význam a práce Sportovních škol mládeže. (E. Heroldová)	43

SOUTĚŽE — ZÁVODY

Více závodů — více soutěží. (S. Pittl)	10
Začínají lyžařské soutěže. (M. Duffek)	12
Doplňky kalendáře lyžařských soutěží	13
Naši lyžaři na mistrovstvích NDR	34
Lyžařské utkání ATK—CWKS. (V. Pácl)	36
Poznamky pořadatele k SZBZ. (Dr. ing. Sl. Svoboda)	45
Naši lyžaři na X. SAZH v Rakousku. (V. Pácl)	54
Ještě k Sokolovskému závodu. (V. Havlíček)	64
Přebor ČSR v jízdě na lyžích 1953. (M. Duffek)	75
Dobré uspořádání a dobré výsledky finale SHM	77
Přebor republiky v lyžařských vícebojích	79
Zájazd našich lyžiarov do Polska (J. Mráz)	90
Přebor v Sokolovském závodě	96
Ještě výsledky letošního přeboru ČSR	125
Lyžařské soutěže pro rok 1954. (M. Duffek)	156
Připravujeme lyžařské soutěže na dálku	157
Připravujeme soutěže na rok 1954	173
Sokolovský závod branné zdatnosti 1954. (M. Duffek)	174
Připravujeme přebory ČSR v jízdě na lyžích 1954 (M. Procházka)	183

KLASIFIKACE

Zkušenosti s prvními klasifikačními listy. (O. Kašpar)	3
Účast závodníků na přeborech ČSR pro rok 1953	13

Výkonnost sportovců a její sledování. (J. Reichert)	37
Lyžaři I. výkonnostní třídy. (O. Kašpar)	92
Jednotná sportovní klasifikace. (M. Dvořáková)	107
Další závodníci I. výkonnostní třídy. (O. Kašpar)	139
Výkonnost lyžařů při přeborech ČSR 1953. (J. Reichert)	166

ZDRAVOTNÍ

Porada lyžařských zdravotníků	5
Zimní táboření — vrcholná forma pobytu v přírodě. (Dr. V. Novotný)	39
Zabezpečení první pomoci při lyžařských kursech. (Dr. J. Votava)	44
Lékař a trenér v treningu lyžaře. (Dr. F. Mach)	105, 122, 151
Spolupráce lékaře s trenérem před závodem a v závodě na lyžích (Dr. F. Mach)	185

ČLÁNKY A REPORTÁŽE

Lyžaři-representanti do zátokovského hnutí	19
Z lyžařského sportu v zahraničí	30
Setkání s přáteli. (E. Vašicová)	56
Jarní soustředění lyžařských reprezentantů. (S. Strížová)	109
V květnu ještě na sněhu. (B. Sýkora)	109
Zpráva ze skokanské komise FIS (M. Bělohožník)	117
Jak se připravují lyžařské můstky na závody. (Areh. K. Jarolímek)	124
50 let práce pro lyžařský sport	132
Nové rozdělení lyžařských rozhodčích do tříd. (M. Procházka)	140
Několik dalších poznámek ze zasedání FIS (V. Pácl)	153
Sportovec hájí svou vlast. (Přel. M. Fryjová)	162
Celostátní aktiv lyžařských pracovníků. (J. Pilař)	164
Změny pravidel lyžování. (M. Procházka)	165
Týdenní škola rozhodčích I. třídy v roce 1953. (M. Novotný)	175
Před pětadesáti lety byl založený Sváz českých lyžiarov	179
Do nového pretekářského období na Slovensku (J. Mráz)	182
Něco o historii běhu na lyžích žen (E. Vašicová)	189
Drobné zprávy z krajů, okresů a jednot v každém čísle.	

LYŽAŘSTVÍ

LEDEN 1953

ROČNÍK 39 . Č. 1



Eva Vašicová, přebornice republiky v běhu na lyžích, je nyní členkou ÚDA, a zvítězila v běhu žen, konaném při utkání ATK—Volkspolizei NDR

Nové cesty a zlepšení práce v tělesné výchově a sportu

Ke konci minulého roku bylo uveřejněno usnesení předsednictva ÚV KSČ a vlády o opatřeních k rozvoji tělesné výchovy a současně schválen v parlamentě zákon o organizaci tělesné výchovy a sportu. Obě tyto významné události zasahují hluboce jak přímo do sportovního života, tak i do veškerého životního dění u nás a přinášejí konkrétní úkoly všem občanům naší lidové demokratické republiky.

Nový zákon o organizaci tělesné výchovy a sportu staví tělesnou výchovu a sport do služeb výstavby socialismu a našeho budovatelského úsilí a určuje přesné a jasné směry práce. Jím se dostává naší mládeži, našim pracujícím a našim ozbrojeným silám velkého daru, který teprve nyní pomůže rozvinout všechny tvůrčí síly našeho lidu na poli tělesné výchovy a sportu.

Velký krok kupředu jsme udělali již v roce 1948 sjednocením tělesné výchovy v Sokole a konečně o rok později přijetím zákona o státní péči o tělesnou výchovu a sport. Bouřlivý růst naší tělesné výchovy však dávno již přerostl organizační možnosti a konečně i schopnosti jednotné tělovýchovné organizace Sokol, která nemohla plnit všechny úkoly tak, jak toho význam tělesné výchovy zasluhoval. Bylo podchyceno málo lidí, hlavně mládeže, a byla zde i určitá dvoukolejnost ve vedení tělovýchovných záležitostí, jež rozhodně nebyla na prospěch věci. Proto, zcela po vzoru sovětské fyskultury, byla i naše tělesná výchova a sport postavena na nové organizační základy, jež jí jistě pomohou plnit všechny úkoly, jež má před sebou.

Tělesná výchova a sport se stala věcí státní důležitosti a pro její řízení a kontrolu byl zřízen Státní výbor pro tělesnou výchovu a sport, který v měřítku celostátním je jediným odpovědným orgánem státního řízení s funkcí řídicí, plánovací, normotvornou, koordinační a kontrolní. Je vrcholným orgánem a organizátorem rozvoje tělesné výchovy a sportu v naší zemi. Jeho sou-

Lyžaři o významu usnesení strany a vlády

Sportovci a sportovní činovníci vítají usnesení o tělesné výchově a sportu, neboť jsou si dobře vědomi toho, jaký jim přinese užitek.

Čs. reprezentant ve skoku na lyžích M. Běloňák prohlásil, že usnesení strany a vlády je rozhodný čin, který přiblíží tělovýchovu v naší zemi velkému sovětskému vzoru — sovětské fyskultuře. Tím, že provádění tělesné výchovy se organizuje podle pracovišť, budou se tělovýchovou více než dosud zabývat závodní rady i ostatní složky závodů. Ve správné řízení a provozované tělovýchově naleznou pracující i sportovci nejen osvěžení po práci, ale i prostředek k získání všestranné zdatnosti a obratnosti a tím i lepší předpoklady pro splnění úkolů první Gottwaldovy pětiletky.

Předseda lyžařské sekce KVS v Liberci O. Šámal projevil radost nad tím, že usnesení strany a vlády pamatuje na rozšíření základny našeho tělovýchovného hnutí. Uvítal, že dokument strany a vlády zdůrazňuje nutnost zvýšené péče o mládež, zejména zřizováním dalších »Sportovních škol mládeže«, v nichž bude umožněno nejlepším mladým sportovcům s dobrým školním prospěchem se zdokonalovat. Protože ještě s jinými pracovníky vede lyžařskou Sportovní školu mládeže v Jablonci n. Nis., ví, jaký význam mají tyto školy pro zmasovění a zlepšení úrovně naší tělovýchovy. Pobočky lyžařských sportovních škol v Libereckém kraji jsou v Tanvaldě, Jilemnici, Harrachově, Vítkovicích a Rokytnici n. Jiz. To znamená, že se několik set mladých chlapců a dívek systematicky připravuje na lyžařskou závodní činnost. Usnesením strany a vlády se péče o mládež ještě zlepší.

hlasným orgánem je Slovenský výbor pro tělesnou výchovu a sport a oba mají své nižší složky při krajských a okresních národních výborech.

Tělovýchova sama je organizačně rozčleněna do šesti center, která budou moci zapojit všechny občany našeho státu. Bude to dobrovolná sportovní organizace při ÚRO (pro všechny pracující v závodech a jiných podnicích), při ministerstvu pracovních záloh (pro podchycení žáků učilišť státních pracovních záloh), při ministerstvu školství, věd a umění (pro podchycení všech žáků na školách s výjimkou vysokých škol, jejichž příslušníci mají svůj svaz ROH), při ministerstvu národní obrany a ministerstvu národní bezpečnosti (pro podchycení příslušníků těchto složek) a konečně to bude dobrovolná sportovní organizace Sokol, která bude fungovat na vesnicích a všude tam, kde nejsou tak velké podniky, aby bylo možno založit jednotu na závodě.

Každé z těchto center bude mít svůj činovnícký aparát, od ústředí až po jednoty a jednotlivé složky těchto center budou ve styku se svými nadřízenými složkami po linii center a s příslušnými složkami Státního výboru pro tělesnou výchovu a sport. Při Státním výboru pak budou ústřední sekce pro všechny druhy sportu, které byly obohaceny o další sportovní odvětví, tak rozšířené zejména v Sovětském svazu — o šachy. Díky podpoře našeho státu budou moci být pro každý sport státní trenéři a bude moci být vyškolen mnoho dalších trenérů, cvičitelů a dobrovolných pracovníků, kteří budou organizátory mohutného sportovního dění u nás.

Nelze v krátkém článku vypsát všechny ty výhody, které nám plynou z nové organizace tělesné výchovy a sportu, bylo už o tom konečně řečeno a napsáno mnoho povolanějšími činiteli, důležité je, že sportovci sami si uvědomují velikost tohoto činu, který je na prospěch jim samým, a radostně souhlasí s usnesením strany a vlády.

Pro nás, lyžaře, má usnesení strany a vlády velký význam vzhledem k tomu, že náš sport je velmi důležitým pro posílení zdraví, fyzické zdatnosti a brannosti člověka. Musíme využít všech možností, které nám nová sportovní organizace nabízí, a snažit se vždy pracovat tak, abychom co nejvíce přispěli k rozvoji lyžařského sportu. Bude potřeba mnoho nových činovníků, bude třeba rychle vyškolit hodně cvičitelů a použít dosavadních na všechna důležitá místa v dobrovolných sportovních organizacích, aby se lyžařství ujalo i tam, kde k tomu byla sice již chuť, ale nebyli organizátoři. Výkonní závodníci-representanti již částečně pocítili výhody nové organizace a bude o ně postaráno ještě lépe, je nyní na nich, aby i oni sami pečlivou přípravou a nezdolnou bojovností při závodech prokázali, že si toho dovedou vážít a že péče, která jim je věnována, není marná.

Musíme se všichni, jeden jako druhý, přičinit o to, abychom v daných možnostech udělali pro rozvoj tělesné výchovy a sportu co nejvíce, abychom uvedli v brzký život všechny články usnesení, abychom je splnili do posledního písmene. Pak teprve půjde naše tělesná výchova a sport stejně prudce vzhůru jako náš největší vzor — sovětská fyskultura, pak budeme slavit stejně radostné úspěchy jako sovětské sportovci.

Zkušenosti s prvními klasifikačními listy

První část akce udílení I. výkonnostní třídy — předkládání klasifikačních listů — proběhla zcela uspokojivě. Valná část závodníků hned po první výzvě v »Lyžařství« předložila včas vyplněné klasifikační listy.

Při této příležitosti bych současně rád upozornil na některé nedostatky, které se vyskytly při předkládání klasifikačních listů. Došlo nám dost klasifikačních listů špatně, neúplně nebo nedostatečně vyplněných, došla nám také do ústřední sekce řada žádostí o přiznání II. výkonnostní třídy, které měly být zaslány lyžařským sekcím KVS.

Uvádím hlavní nedostatky, které se nejčastěji opakovaly:

1. nebylo uvedeno celé jméno a příjmení závodníka,
2. v klasifikačním listě nebylo uvedeno správné číslo členského průkazu, mnohde místo toho bylo uvedeno číslo občanského průkazu,
3. místo vyplnění data vydání dekretu TOZ bylo uváděno pouze »má« nebo »splnila,
4. na některých klasifikačních listech chybělo dokonce datum podání a vlastnoruční podpis uchazeče,
5. někde zase chybělo razítko jednoty a podpis odpovědného činovníka,
6. razítko jednoty s podpisem činovníka jednoty bylo umístěno do části klasifikačního listu, určeného pro ověřování vyšší složkou,
7. zadní díl klasifikačního listu (hlava C) byl nedostatečně vyplňován,
8. klasifikační listy pro udělení II. výkonnostní třídy byly zaslány lyžařské sekci ústředního výboru Sokola (místo KVS).

Podrobné směrnice a pokyny pro vyplňování klasifikačních listů a jejich předkládání byly uveřejněny v »Lyžařství« a jsou podrobně uvedeny v brožurě »Jednotná sportovní klasifikace«. Jsem přesvědčen, že tato výzva bude pobídkou všem závodníkům a činovníkům k tomu, aby se ještě pečlivěji seznámili s těmito ustanoveními a aby na příště věnovali větší péči a pozornost vyplňování a ověřování klasifikačních listů. Jen tak se vyhneme zbytečné korespondenci a kvalifikačním komisím bude umožněno více se věnovat a lépe a snadněji plnit ostatní úkoly. Kromě toho toto podrobné seznámení se směrnicemi »Jednotná sportovní klasifikace« přispěje jistě k dalšímu zlepšení a prohloubení celé práce jak závodníků pro získání vyšší výkonnostní třídy, tak činovníků pro lepší organizování a řízení celoroční práce oddílů, zaměřené k zvýšení úrovně našeho lyžařství.

OLDŘICH KAŠPAR, předseda kvalifikační komise LS-SVTVS

MASOVÉ AKCE MLÁDEŽE NA SNĚHU

V horských krajích není již sních vůbec zvláštností, ale musíme se podívat i kolem sebe, v místech, kde sních znají vždy jen z vyprávění nebo tak dva až tři dny v roce, mají letos, díky obzvláštní přízni Děda Mráze nebo kohokoli jiného, kdo u nás ten sních obhospodaruje, už bezkých pár dní bílo. A já bych se vás chtěla teď zeptat, ale ruku na srdce, co jste udělali pro to, abyste využili tohoto mimořádného stavu sněhu? Odpovíte: „No, jezdí se, děláme první kola, děti je stále venku celé houfy, i mládež a dospělí mohou vyjet hned za chalupu, a tak všichni užíváme sněhu, jak umíme!“

Teď jsme tedy u toho. Sních napadal, tak ať ho každý využije jak umí. Ale že by se tu daly zorganizovat velké akce, zvláště pro mládež a žactvo, že jim to musíme trochu připravit, promyslet si, co s nimi budeme na sněhu dělat a pak provést řádnou a důslednou agitaci a propagaci a zajistit přímo účast. Jako druhou a stejně významnou část takového podniku zajistit, aby zájemci, kteří se přijdou podívat spíše jen ze zvědavosti, byli podchyteni a získáni pro pravidelné cvičení a aby jejich zájem o lyžaření nejenom neochabl, ale aby sami přivedli příště i své kamarády.

Jak na to? Máme přece usnesení strany a vlády o rozvoji tělovýchovy a sportu a tam se také hovoří o aktivní spolupráci ČSM, závodních rad a jiných organizací. Půjdeme na to tedy od lesa. Připravíme program, stanovíme datum a místo, vybereme několik odpovědných a svědomitých lyžařů, kteří připraví všechny technické podmínky, a teď s tím seznámíme

ty složky, od nichž očekáváme pomoc. Předně ČSM nám udělá propagaci a nábor, postará se případně o organizační stránku podniku, bude-li toho třeba. ROH přispěje nějakou korunou nebo poskytne auto k případné dopravě, zajistí občerstvení, i hlavní nábor mezi všemi pracujícími. Vedení závodu, školy nebo podniku nezůstane jistě pozadu a pomůže také jak bude moci v organizování. Tak přípravy bychom měli zajištěny a teď jen jak by měl takový podnik vypadat?

Předně si musíme stanovit účel a možnosti. Seznámíme se stručně s několika možnostmi a vy si je už budete umět přizpůsobit na vaše poměry. Začneme od těch nejmenších. Pro žactvo uspořádejte závody v běhu a slalomu, kombinované s různými úkoly, a to hlavně v družstvech, stmelí se více kolektivů a omezujeme tím od malička sklony k primadonství.

Jaké hry to budou, to vám nejlépe poradí děti samy nebo je najdete v různých i pionýrských časopisech. Můžete

uspořádat i pěknou hru v družstvech, jež budou hledat nejbližším okolím skryté značky, ale to je již pro trochu vyspělejší drobotinu. Další krásná možnost je hvězdicový sraz nebo štafety, a to buď z jednoho místa do okolí, nebo obráceně. Je možno rovněž využít soutěže a jako nová forma bude děti jistě zajímat. V neposlední řadě můžete připravit i malý okružní výlet, spojený s brannými prvky.

Budete-li mít k dispozici více mládeže, uspořádáte jim závody, ať již to bude I. kolo SHM nebo další závody mládeže, i v ostatních disciplínách samozřejmě, včetně běhu. Nemyslete si však, že i větší mládež by si ráda nezahrála. Proto jim připravte také nějakou hru, která procvičí jejich obratnost a rychlost na lyžích a která je také pobaví. Nezapomeňte zařadit branné prvky, jako přípravu na SZBZ.

O tom, co byste dělali s dospělými, nebudu dnes psát, ale vaší fantazii se meze nekladou ani zde. Chtěla bych však připomenout ještě několik rad: Nezapomeňte, že všichni, kteří se dají zlákat na sněž, ještě neumějí na lyžích stát a pohybovat se na nich. Je proto třeba vybrat vhodný mírný a krytý svázek s rovinkou, kde by byli všichni, kteří budou mít zájem, seznámeni se začátky lyžaření. Zkušené jezdce a závodníky nenechte pro podiv všech ostatních na louce, ale přidělte jim konkrétní i významné úkoly. Trvání takového podniku nesmí být dlouhé, aby i ti, kteří se ještě neumějí tak rychle pohybovat, nemrzli. Proto rozdělení cen, které bude vhodné spojeno s agitací pro další akce, udělejte co nejdříve, než se diváci i účastníci rozutekají.

A na konec ještě jednu zásadu: Dejte si raději menší úkol, ale pečlivě připravte, a bude-li vám vše klapat, budete mít hned chuť do dalších akce a návštěvníci přijdou rádi znovu. Velký humbuk, ze kterého pak sejde, je vždy horší než malý podnik, ale pěkně uspořádaný, z něhož si odnáší radost a uspokojení pořadatelé i účastníci.

Erika Heroldová

Porada lyžařských zdravotníků

Lyžařští činovníci se připravují svědomitě na všech úsecích své práce na hlavní závodní období. V prosinci se sešli v Tyršově domě v Praze krajsí lyžařští zdravotníci a zástupci Horské záchranné služby k pracovní poradě, která byla prvo poradou krajských zdravotníků sportovní sekce. Projednány byly úkoly a povinnosti lyžařských zdravotníků v celoroční činnosti, a zvláště v nastávajícím závodním období. Zdravotník ÚV Sokola MUDr. E. Mathé promluvil o sledování úrazovosti a o spolupráci s Horskou záchrannou službou, předseda zdravotní komise lyžařské sekce ÚV Sokola dr. Novotný o ustavení zdravotních komisí při lyžařských sekcích krajských výborů Sokola, o vybavení obcestvovacích stanic při závodech atd. Dr. Votava požádal účastníky porady, aby byli nápomocni při výběru vhodných tratí, především pro závody mládeže, dr. Hostička zdůraznil důležitost prohlídek všech závodníků a závodnic. Živou diskusi a vyhlášením jednotného pracovního plánu byla porada zakončena.

Dokážeme zaktivisovat lyžařské instruktory a cvičitele?

Naríkáme, že nám nepracují absolventi lyžařských cvičitelských škol. Důvodů je několik. Škoda, že jsme se s touto otázkou nedokázali již dříve vypořádat a spojili se vždy s požadavkem, že musíme instruktory a cvičitele zaktivisovat. Zatím nám však přibýly nové desítky vesměs stejných absolventů.

Kádry rozhodují vše. Přesto jsme si z tohoto poučení nevzali příklad a výběr kádrů byl nadále dělán neodpovědně — krátce: kdo se přihlásil, ten šel. Příčinu nutno hledat v nedostatečném plánování a přípravě škol. Za daných okolností a podmínek je skutečně obtížné, aby oddíly, okresní a krajské lyžařské sekce, mohly rozplánovat potřebu nových technických kádrů.

Zdá se totiž, že pořadatelé zahalují náplň a průběh kursů do tajemství středověkých škol. Tak i ti, kteří se do škol přihlásili, přicházejí více méně nepřipraveni. To není správné. Proto musí ústřední, krajské i okresní lyžařské sekce věnovat tím větší péči sestavení plánu škol na rok 1953.

A nyní k přípravě, náplni a průběhu škol samotných. Jsou-li termíny škol včas oznámeny — zveřejněny — lze určit kratší dobu přihlásek. Do kursů budou přijímání frekventanti jen na základě řádné přihlášky, podané oddílem, OLS nebo KLS, a event. výběrem učebně metodické komise pořádací složky. Přijetí frekventantů by mělo být předem informováno o významu školy, o její náplni, rozvrhu,

o potřebné literatuře a o tom, jaká působnost očekává absolventa po obstání ve zkouškách. Jsem-li u zkoušek, tak malou poznámku. Častěji a častěji slyšíme — než 100 nepořádných, raději 10 spolehlivých. A to je pravda. Musíme již přejít z kvantity na kvalitu. Každý frekventant si musí být již před nástupem vědom toho, že jeho práce na poli učebně metodické nekončí kursem, ale naopak, že po absolvování teprve začíná. Musí si být vědom toho, že je již z morálních důvodů povinen vrátit dělnické třídě náklady, spojené s jeho pobytem v kursu. Musí mít lásku k práci lyžařského cvičitele a počítat již předem s částí své dovolené, aby mohl cvičitelskou školu absolvovat při nejmenších pracovních ztrátách.

S čím se většinou setkáváme ve cvičitelských školách? Se zájmem o praxi, zvýšenou chutí k jídlu, ale s malým pochopením pro teorii. Proč? Odpověď je jasná. Odpolední výcvik, svačina a teplé prostředí jsou nejlepšími podmínkami pro únavu. A tak se často stalo, že únava přemohla posluchače společně s jednotvárným hlasem přednášejícího. Výsledek? Slabá teorie a špatné chápání výkladu v praxi. Týká se to především škol okresních a krajských. Tím se průběh výcviku zdržuje, nebo je probírán povrchně. Je nějaké východisko? Musí být. Možná, že by se osvědčily zkoušky z teorie před zahájením. To by byla jedna možnost zkvalitnit, i když jenom po stránce teorie, účastníky, abychom pak mohli upravit přednášení teorie. Nevěnovali jsme dosti času hodnocení dne, kritice a sebekritice. Stojí jistě za uvážení, zabývat se touto otázkou, protože nám pomůže zlepšit úroveň kursů a jejich absolventů. Na př. zdravotědu, orientaci, vedení výprav přesunout do praktické části. Názvosloví možno vhodně vsunout při hodnocení dne při kritice a sebekritice. Pravidla možno též z větší části praktikovat uspořádáním závodu na konci kursu. Je jistě více možností, jaké východisko. A tak dobu mezi svačinou naplníme živou diskusí, do které zapojíme většinu frekventantů. Po večeri pak zbývá tisk, rozhlas, rozkaz, zpěv atd.

Přenést teorii do praxe znamená, pozměnit praktický výcvik, pokud to počasí dovolí, v lyžařské tury, ve kterých by se probrala celá učební látka. Zde by nastala naprostá převaha pohybu v různém terénu. A ta je to, co zdůrazňujeme a vyvíjíme.

Je ještě jeden důvod, proč máme málo dobrých cvičitelů. Po absolvování se o ně nestaráme, nedáváme jim úkoly, nekontrolováme jejich činnost, neusměrňujeme je v další práci. To jsou naše vlastní nedo-

statky, a čím dříve se s nimi vypořádáme, tím líp. Velkým přínosem jsou okresní srazy cvičitelů, ovšem pokud byly dobře organizovány a zajištěna účast. Doporučuji proto, aby se srazy cvičitelů konaly alespoň jednou za čtvrt roku. Na celostátní poradě 25.—26. X. 1952 bylo učebně metodické komisi při ÚLS navrženo vypracovat způsob jednotné kontroly práce lyžařských cvičitelů. Jistě i toto opatření by přispělo ke skutečné aktivitě v řadách instruktorů a cvičitelů.

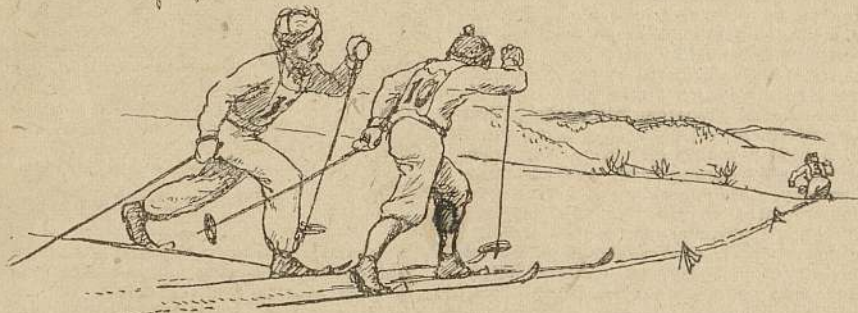
Jsem přesvědčen, že realizujeme-li v připravených školách alespoň část těchto poznatků, zajistíme tím ještě větší rozmach lyžařství u nás, zajistíme tím ještě větší a masovější účast v SHM, SZB, SHŽ, větší spokojenost našich pracujících při zimní rekreaci ROH a umožníme uspořádání více závodů pro mládež a žactvo, jakož i výcvik začátečníků v rámci volných svahů.

O. ŠAMAL



Malinský, jeden z našich předních lyžařů-běžců, jemuž training v ATK dopomohl k pronikavému zlepšení výkonů

TRENERSKÁ HLÍDKA



LYŽAŘI - ZÁVODNÍCI DO NOVÉHO ROKU

Ve státním tělovýchovném středisku Julia Fučíka bylo opět živo. Od konce listopadu do poloviny prosince probíhalo zde soustředění státního družstva běžců — mužů i žen, které vedli B. Trzník a Vl. Pácl. Také ostatní disciplíny nezahálely. V Tatrách na Chlebu se připravovali sjezdáři a na Labské budou sdruženáři a skokani, kteří si zde vybudovali v roce 1950 cvičný můstek. Při loňském společném soustředění s lyžaři z NDR jej pojmenovali „Můstek přátelství a míru“.

Účelem všech soustředění bylo umožnit nejlepším závodníkům a závodnicím training na prvním sněhu, aby se dokonale připravili, rozjezdili, opravili nedostatky a tak mohli dobře reprezentovat naši vlast na mezinárodních utkáních.

Na soustředění byli pozváni také naši nejlepší studenti a vítězové SHM. Studenti se připravují spolu se státním družstvem na zimní světové akademické hry, které budou v únoru v Rakousku. Vítězům SHM byl umožněn training s nejlepšími závodníky tak, aby získali zkušenosti a mohli se brzy úspěšně zapojit do sportovních bojů i na mezinárodním poli. Tak na příklad s Jar. Cardalem, Vl. Šimůnkem, L. Šauerem, Vl. Bařkem a J. Poljakerem tvořili nejlepší běžci z SHM Jos. Prokeš a Fr. Kolařík, s nejlepšími běžkyněmi E. Vašicovou, K. Lelkovou, O. Krasilovou a M. Bartákovou trénovala L. Patočková a N. Klímová.

Tato soustředění byla zase dalším krokem v zavádění lepších trainingových forem a metod práce. Training probíhal podle předem vypracovaného plánu.

Ve stavbě trainingových jednotek jsme dodržovali rozdělení na úvodní část, průpravnou, hlavní a závěrečnou. Začínali jsme nástupem, pozdravem, vysvětlením náplně trainingu a rozvíjením bez lyží. V průpravné části jsme zařazovali běh bez holí nebo opakování některých prvků techniky. V hlavní části probíhal nácvik správného způsobu jízdy, nácvik rychlosti,

vytrvalosti a dalších prvků běžecké techniky. Důraz jsme kladli na energický odraz nohy, přenášení váhy a na rychlou jízdu. Z method trainingu jsme využívali hlavně opakovací, t. j. projíždění určité tratě (kolečko 500 nebo 1000 m) velkou rychlostí s krátkými odpočívky mezi jednotlivými kolečkami. V závěrečné části jsme provedli bez lyží několik cviků na uklidnění.

Nejen na úseku vlastního trainingu, ale i další práce a činnost probíhala novými formami. Podle usnesení trenerské rady ústřední lyžařské sekce školení si připravili reprezentanti sami. Již v listopadu byla zaslána jednotlivým závodníkům a závodnicím temata školení, na která se připravili. Tento způsob se dobře osvědčil. Bylo probráno: Referáty z XIX. sjezdu KSSS, Kritika a sebekritika, Přehledy mezinárodní situace a Sovětská tělovýchova a sport. Nedílnou součástí programu byly besedy a příprava na Fučíkův odznak.

První týden soustředění probíhal souběžně s námi branný kurs pro tělovýchovné instruktory SPD. Reprezentanti provedli pro tento kurs instruktáž o běhu na lyžích, aby seznámili frekventanty se správnou technikou. Na závěr jejich kursu jsme uspořádali společnou besedu se zpěvem.

V tomto roce čekají na reprezentanty velké úkoly: svými výkony zvýšit ještě více sportovní úroveň jednotlivých dia-

ciplín, úspěšně obstat v mezinárodních závodech a ještě více předávat zkušenosti mladým závodníkům.

Důležitým činitelem pro rozvoj další činnosti bude práce trenerských rad, které sledují a řídí celoroční výchovu a výcvik závodníků II. a I. třídy a mistrů sportu. 23. listopadu na celostátní poradě předsedů krajských trenerských rad a pléna ústřední trenerské rady byly přijaty a vytyčeny hlavní úkoly pro příští období. Z nich nejdůležitější jsou: Zlepšit politickou a výchovnou práci mezi závodníky a trenéry, stále mít na mysli slova zasloužilého mistra sportu N. A. Butoviče: „Trenér je povinen sportovcům vysvětlit, že provádění tělesné výchovy a sportu, vlastně tělesné zdokonalování zaměřené především na přípravu k práci a obraně socialistické vlasti — není pouze osobní věcí občana SSSR, je to jeho společenská vlastenecká povinnost, neboť vítězství

v boji a práci závisí velkou měrou na tělesném rozvoji bojovníků a pracovníků. Sovětský trenér musí vychovávat sportovce v duchu neustálé pohotovosti chránit svou hruď socialistickou vlastí.“

Dalším naším úkolem je provozovat a zavádět celoroční činnost se správnou náplní přípravného, hlavního a přechodného období. Při veškeré činnosti půjdeme po cestě, kterou nám ukazují sovětské zkušenosti, neboť je to jediná cesta, která nás dovede k vyšším metám a dalším úspěchům.

VLADIMÍR PÁČL

Poznámka redakce: Než vyšlo lednové číslo našeho měsíčníku, bylo uspořádáno již další soustředění reprezentantů. Od 4. do 18. ledna trenovali běžci, běžkyňe, skokani a sárženáři ve Spindlerově Mlýně a sjezdaři v Tatrách na Skalnatém plese.

Některé otázky nácviku rychlosti u lyžaře-běžce

S. A. BOGAČEV z katedry lyžařského sportu GCOLIFK J. V. Stalina.

V poslední době je jednou z nejužívanějších metod treningu lyžaře-běžce tak zv. opakovací trening. Opakovací treningy v rovině nebo v těžkém terénu se provádějí zpravidla individuálně. Přivádějí lyžaře-běžce k opakování běhu »vrcholné« intenzity s přestávkami ve formě aktivního oddechu na lyžích i bez lyží.

Zmenšení nebo zvětšení doby běhu a oddechu přidává pestrosti jednotlivým formám opakovaného treningu tehdy, jestliže je zařadeno v různém pořadí.

Opakovací treningy můžeme provádět jednak jedním způsobem, na př. jen střídavým během dvoudobým, nebo různými způsoby (na př. střídát dvoudobý běh se čtyřdobým a pod.). Tak můžeme určit, při kterém způsobu je rychlost pohybů lyžaře vyšší, jsou-li skluzové podmínky stejné.

Jednotlivé opakovací treningy provádíme do té doby, dokud dostatečně nenavícíme větší rychlost pohybů. Rychlost pohybů lyžaře určujeme: podle délky času, za kterou proběhne určitý úsek vzdálenosti, který se napřed určí podle daných podmínek skluzu.

Ovšem nelze srovnávat rychlost, kterou proběhnou jednotlivé úseky v různém terénu, při různých povětrnostních podmínkách a jiných podmínkách skluzu. Často se projevuje velmi zvolna zvýšení rychlosti na jednotlivých prodloužených úsecích. Příklad to, jako by to vznikla »standardní rychlost« za daných podmínek skluzu. V tomto případě velmi po-

mohou skupinové opakovací treningy. Jejich použitím můžeme porovnávat rychlosti, kterých dosahují jednotliví běžci a vypěstovat v nich ještě větší rychlosti.

Skupinové opakovací treningy umožňují, že každý běžec může rozvinout ještě větší rychlost v závodě se svým druhem, a zároveň může zdokonalovat techniku běhu na lyžích s podmíněnou větší rychlostí. Tím se ruší nabytá »standardní rychlost«. Vzniká koordinace mezi způsoby běhu a rostoucí funkční schopností organismu.

Provádění skupinových opakovacích treningů musí mít charakter hry a musí být prováděny ve formě závodění.

Při treningu se nemusíme obávat soupeření. Je důležité určit počet opakování, délku úseků vzdáleností a přestávek na oddech, a jak střídát skupinový opakovací trening s ostatními metodami treningu. Charakter hry při těchto trenincích bude se lišit od skutečného závodění.

Je zapotřebí provádět co nejučinnější tyto opakovací treningy ve skupinách od tří do šesti lidí. Samozřejmě musí se před opakovacím trenincem provést řádné rozzcvičení.

Uvádíme několik forem skupinových opakovacích treningů:

Provádění krátkých štafet, jak na rovině, tak i v těžkém terénu, s několikaletým opakováním (3krát 200 m, 3krát 500 metrů, 3krát 100 m). Štafety tohoto druhu možno provádět jak se startem společným, tak i odděleným.

Provádění opakovacího treningu se změ-

nou vedoucího na vzdálenost 2 km ve skupině o čtyřech členech. V každých 500 m se mění vedoucí. První běžec, který přejde na druhou stopu, ustoupí ostatním a připojí se na konci skupiny. Tak si počínají všichni, při čemž zachovávají určenou rychlost. Po uběhnutí 2 km stanou se aktivní oddech 5—6 minut a vše se opakuje dvakrát nebo třikrát. Ještě zajímavěji se provádí trening současně několika takových skupin. Takový trening můžeme provádět nejen v rovinaté krajině, ale ještě účinněji se provádí na stoupání.

Stoupání dlouhé 200 m o úhlu sklonu 15—20 stupňů postačí pro tento trening. Tímto způsobem každý účastník treningu může běžet úsek vzdálenosti svou největší rychlostí a zároveň ji může porovnávat s rychlostí ostatních lyžařů.

Provádění opakovacího treningu závodivého charakteru. Skupina lyžařů běží úseky trati ve dvojicích, t. j. podle zásady každý s každým nebo podle soustavy kruhové, na př.: délka trati 1 km, skupina o šesti členech, což znamená, že každý uběhne 1 km pětkrát, ale vždy s jiným společníkem. Každý lyžař běží již od startu ve své vlastní stopě. Přitom se tu doporučuje předem rozdělit běžce na dvojice. Po první serii běhu následuje čtyřminutová přestávka. Je nutno určit čas, za který uběhl úsek každý závodník. Takový závodivý opakovací trening se lépe provádí v podobě hry, která dodá zajímavosti. Vítěz v každé serii dostane 1 bod, prohrávající 2 body, takže vyhrává ten, kdo má nejmenší počet bodů. Takový trening můžeme provádět jak v rovinatém, tak i v těžkém terénu.

Provádění skupinového opakovacího treningu s pronásledováním. Dobře se provádí v terénu s jedním stoupáním a jedním sjezdem (délka na př. 200 m). Účastníci se dvě skupiny lyžařů po třech členech. Jedna skupina startuje na vrcholu stoupání, druhá u paty sjezdu. Úkolem je běžet dvě kola a doběhnout, pokud je to možné, svého protivníka. Tento trening můžeme provádět několikrát a střídát při tom rozestavení u startu.

Uvedené příklady provádění skupinových opakovacích treningů budí dominující závodnický zájem, emocionální nadšení, rozvíjejí všechny vlastnosti lyžaře a přinášejí posléze žádaný výsledek — nácvik rychlosti.

Z toho všeho, co zde bylo uvedeno, vyplývá toto:

1. Individuální opakovací trening je méně účinným prostředkem výchovy rychlosti, přirovnáme-li ho ke skupinovým opakovacím treningům, protože účastníci sbojují jen sami mezi sebou. Individuální treningem se těžko zlepšuje rychlost,

neboť tu není podnětu k zvýšení nabyté rychlosti. Skupinovým opakovacím treningem se uskutečňuje cíl, lépe předběhnout druhá, t. j. dohonit ho, obejít a oddělit se od něho, což je doplňujícím podnětem pro nácvik největší rychlosti.

2. Nácvik nejvyšší rychlosti lyžaře-běžce provádíme na krátkých tratových úsecích s «vrcholnou» intenzitou. Na lyžařských závodech, kde závodní trať měří desítky kilometrů, považujeme za krátké úseky takové vzdálenosti, které mají vzdálenost do 1 km (200 — 300 — 500 — 800 — 1000 m). Skupinové opakovací treningy nutno provádět postupným prodlužováním úseků cvičné trati, zvyšováním počtu opakování a postupným zkracováním doby, určené pro oddech.

Před skupinovým opakovacím treningem je prováděn individuální opakovací trening. Trenujeme nejdříve na rovině a pak v obtížném terénu. Mnohonásobně opakování běhu s «vrcholnou» intenzitou je základem nejen pro rychlost, nýbrž i pro rychlost ve vytrvalosti.

3. Skupinový opakovací trening musí mít povahu hry a závodění. Kromě nácviku rychlosti, což se zdá být hlavním, pěstuje se i smysl pro kolektiv. Trening probíhá emocionálně, organismus lyžaře učí se rychle obnovovat své síly.

Tento druh treningu je jen pro pokročilé lyžaře, nikdy pro začátečníky. Nevylučujeme však možnost provádět takový trening s méně zdatnými lyžaři, ale musíme je vybrat tak, aby byli přiměřené stejné výkonnosti.

Dovedeme-li spojit skupinový opakovací trening s ostatními metodami treningu a s oddechem, dosáhneme dobrých výsledků.

Lyžař I. výkonnostní třídy provádí v lednu a v únoru účelně takový trening dvakrát týdně.

4. Při skupinovém opakovacím treningu musí trenér běžce neustále vést a kontrolovat.

Před počátkem skupinových opakovacích treningů je třeba připravit úseky treningové trati, «naladit» účastníky treningu, dokázat, že trening je nevyhnutelný, stanovit cíl každého treningu. Soustavná kontrola a evidence času, prodlužování úseků trati, jakož i přenést celý trening na účastníky — to je závazné.

5. Skupinové opakovací treningy jsou správným prostředkem pro nácvik rychlosti. Zároveň se touto metodou treningu řeší úkol koordinace mezi rostoucími funkčními schopnostmi organismu a mezi běžeckými pohyby při jejich nejvyšší rychlosti.

(Z časopisu «Theorie a praxe tělesné výchovy», přel. M. Vavřín).

Po zvolení trenérskej rady zvolal som aktív trenérskej rady, na ktorom bol obsiahly program. Sostavili sme širšie krajské družstvo a každého som upovedomil o tom, že je s ním počítané pre reprezentáciu kraja. Žiadal som každého, aby poctivo ďalej trénoval, aby mi napísal, aké má ťažkosti a veru, pretekári mi aj odpísali, že ťažkosti majú veľké, hlavne vo výstroji a sťažujú si hlavne na bežecské boty, ktoré sú veľmi drahé.

Na deň 6. 12. a 7. 12. 1952 mal som zvolaných všetkých krajských reprezentantov na spoločný aktív, na ktorom sme prejednávali spôsob tréningu. Zároveň boli sme cvičiť v telocvični, kde som sa pokúsil ukázať im tréning pretekára. Toto cvičenie bolo 6. 12. 1952. 7. 12. išli sme spoločne na sneh na blízku Smrekovicu, kde nás privítal nádherný sneh a krásne počasie. Z Ružomberka sme odchádzali ráno o 6.20 hod. a o 8.30 hod. sme boli na mieste. Po usúšení a občerstvení išli sme sa »rozjazdiť«, neskoršie sme chodili v kolečku striedavo bez palíc, s palicami a o 13.00 hod. sme sa vydali na cestu domov hrebeňovou túrou, ktorá má 18 km. Každý bol spokojný, ale aj ustáty.

Toto sústredenie stálo 2100,— Kés a žiaľ, že nemôžeme urobiť ďalšie, lebo KVS nám nemôže poskytnúť peniaze. Z peňazí KVS smehradili cestovné a nocležné, stravu si priniesol každý sám. Taktické neviem, či budeme môcť priviesť aspoň 1 týždňové sústredenie pretekárov, lebo náš KVS je bez peňazí a nemohol by nám poskytnúť žiadnu pomoc. Dúfam však, že sa mi to podarí nejako zaradiť a že sústredenie bude.

Nadviazali sme bratskú družbu medzi KVS-LS Brno

Více závodů - více soutěží

Trenujeme-li běh hladký na 100 m na atletické dráze, měříme své výkony soustavně na stopkách a víme, kolik nám do toho světového rekordu ještě chybí. Můžeme s jistotou říci, že až budeme umět stovku za 10,1, tak že budeme nejlepší na světě. Veškeré nedostatky nám zde vyjadřuje nesmlouvavě čas stopek.

V lyžařských disciplínách je však čas pouze srovnávacím měřítkem pro vyhlášení nejlepšího ze závodů, ale naprosto ne měřítkem absolutním. Chce-li někdo vyhrát mistrovství světa v lyžařině, musí se o výsledek utkat přímo v soutěži o mistrovství světa. Stejně tak třeba v boxu, zápase, plavání, hokeji, odbíjené, košíkové, kopané, šermu atd. V atletice, plavání, chůzi a pod. může získat titul mistra světa na základě absolutního nejlepšího naměřeného času, za splnění určitých organizačních náležitostí.

CEI do té doby, dokud lyžařský závodník neabsolvoval závod, nemá ještě žádné měřítko svého výkonu.

Veškerá příprava a trénink lyžařského závodníka jest bez soutěže tedy pouze předběžnou přípravou, asi tak, jako když se sprinter rozvíklává, běhá intervalová kolečka, dělá skipping a dává si dávky stovek, aniž by si je jedinkrát zaběhl na čas.

Lyžařský závodník bez závodů je tedy jako běžec-atlet bez stopek. Závodník lyžař, který za sezónu absolvoval tři závody, je v takové situaci, jako když atlet běžel třikrát na čas. Jsou tito dva závodníci řádně připraveni pro vrcholné soutěže? Rozhodně ne!

Ten atlet si svůj čas rozhodně změní nesčetněkrát, aby jej mohl srovnávat proti časům ostatních a vylepšovat u sebe každou desetinku vteřiny. Dále na čas je nutnou součástí jeho tréninku. Stejně tak musí být co největší počet závodů součástí tréninku lyžařského závodníka.

A přece máme dokonce ve státním reprezentačním družstvu případ závodníka, který absolvoval jenom dva závody. Toto je sice výjimka, ale celkově se u našich reprezentantů pohybuje počet absolvovaných závodů kolem číslice 5. Čili stav naprosto neuspokojivý, volím-li to nejmírnější slovo, které ve slovníku nalezneme.

Jaké jsou toho důsledky? Naše výkony v lyžařství jsou kdesi vzadu na chvostu pronikavého vzestupu úspěchů sjednocené tělovýchovy ve výkonech hlavních odvětví sportu, jako je atletika, lední hokej a podobně.

Řekli jsme si, co znamená pro lyžaře závod. Nu, myslíte, že by Zátopek zvítězil na olympiádě, kdyby jeho měřený trénink se omezil na pět běhů? Nebo byli by naši hokejisté v Oslu hrůdy turnaje, kdyby prodělali před tím jen pět zápasů?

Ne, musíme váš příklad více zpřesnit, aby nesvěděl ke skresleným uzávěrům. Lyžařští závodníci světové třídy absolvují mimo řady tréninkových závodů nejméně 20 závodů za sezónu. Naši reprezentanti, a to nehovořím ani o celé mase krajských, okresních reprezentantů a závodnicích lyžařských oddílů, spílili tento úkol pouze na 25%. Věřím, že Zátopek ve srovnání se svými soupeři, při své houževnatosti a důkladnosti překročil vysoko 100%. Zde je velká a odkrytá rezerva, kterou je nutno pro zvýšení úrovně výkonů v lyžařském sportu využít.

Pocituji sám na sobě nezdravý zjev, že jsem v roce 1947 absolvoval 14 závodů, v r. 1948 pro zranění jen 7, 1949 8 závodů, 1950 5 závodů, v r. 1951 5 závodů, v roce 1952 4 závody. Přes veškerou snahu se počet mých startů snižoval. Stejně tak se i snižoval pocit sebe-důvěry a přesvědčení ve vlastní spolehlivý výkon. Kuchařka se naučí vařit tím, že kuchaří, kovář, že kove, oráč, že orá a závodník, že závodí.

Následky, které působí klesající počet startů našich lyžařských závodníků, jsou též historického významu. Jsem nyní nejstarším členem státního družstva, ale mnoho nových objevů se neobjevilo za celou tu dobu. Mladí a noví závodníci, ti, kteří v minulých letech byli ještě dorostenci a účastníci staršího ročníku SHM, se do mistrovské soutěže ještě nedostanou a chybí jim tu ta přestupní stanice, kterou tvoří místní veřejné závody v kraji, na kterých by startovali vždy někteří z našich nejlepších a poskytli tak příležitost a možnost přeměření výkonů novým mladším závodníkům.

Představte si, kolik práce bylo v tomto směru vykonáno, když se ti nejlepší rozběhli na čtrnáct různých závodů, tedy v jednu neděli se jela celá řada hodnotných soutěží a všichni tak i třeba nevědomky učili závodnický dorost a nováčky.

Nedostatečný počet startů našich lyžařských závodníků v závodech a soutěžích je radikální chybou, kterou se všichni povětšinou závodníci a funkcionáři musí neproděně zabývat tak, aby letošní zima představovala pronikavé zlepšení v tomto směru. A někteří se tím již skutečně vážně zabývají.

V čem tkví tato chyba, to je nutné si uvědomit a jednotlivé nedostatky, které u sebe či kolem sebe objevíme, okamžitě odstraňovat. A příčin jest celá řada.

1. Především je to skutečnost, že hodnotných veřejných závodů je skutečný nedostatek. Tradiční závody, pořádané dříve různými kluby, nebyly závodními sokolskými jednotami podchyteny a od jejich pořádání, místo aby byly v novém duchu zkvalitněny, bylo upuštěno.

2. Organizační a pořadatelské kádry jednotlivých rozhodčích nebyly na výši a jejich řady po odchodu nevhodných pracovníků nebyly co nejrychleji doplňovány. Je nutné tyto pracovníky soustavně školit a doplňovat.

3. Nebylo naprosto využito nového typu soutěžení mezi oddíly jednot, okresů a krajů, které by se za účelem uspořádání společných utkání spojovaly k organizačnímu a technickému zajištění.

3. Závodníci sami se nezapojili dostatečně do kolektivní práce svých nových mateřských jednot a nevyvinuli dostatečný tlak na vedení oddílů, aby závody byly pořádány. Neorganizovali svépomocné akce k uspořádání po vzoru, bohužel jen jednoho závodu, uspořádaného reprezentanty Pražského kraje.

5. Oddíly jednot si neuvědomily, že závodní lyžařství nesmí již být výsadou těch, kteří „na to mají“, ale že musí sami své závodníky na starty vysílat a hmotně je zajišťovat. V našem státě nemá nikdo právo čhtít na závodníkovi, aby provozoval v sjednocené tělovýchově tento vysoce branný a ušlechtilý sport za cenu obětavého snižování životní úrovně.

6. Ty závody, které přece jen byly pořádány, postřádaly potřebnou a předběžnou popularisací v dením, sportovním a sokolském tisku, takže o jejich po-

a KVS-LS Žilina. Túto družbu sprostredkovávam ja a bratia z Brna chcu u nás urobiť týždenné sústredenie pretekárov. Toto ich sústredenie by som chcel spojiť so sústredením našich pretekárov, aby sa naši chlapci a dievčatá niečomu popripade naučili a niečo od Briakov „odkukali“.

Teším sa, že moji chlapci budú dosahovať lepšie výsledky ako vlni, pretože tohoto roku sa lepšie pripravujú. Niektorí mi dokonca už sľúbili, že sa dostanú do vyššej triedy. Všetko to zima ukaže.

JÁN BABILOŇSKÝ

Bobisté, hlaste se!

Loňského roku byl na vysokých školách založen několik nadšenci bobový oddíl. Vlastními prostředky postavil boby a ihned zahájil závodní činnost. Hodnotíme-li úspěchy, které tak malý oddíl, celkem bez hmotných prostředků, dosáhl, můžeme být nanejvýš spokojeni. Čestné umístění na mistrovství republiky je toho jistě neklamným důkazem.

Ani v letních měsících, v době závodního klidu, oddíl nespal. Pečlivě se připravoval na zimní sezónu. Začal se stavbou nového bobu, modernější konstrukce, zúčastňoval se schůzí výboru sekce bobů a saní a zaměřil se na plnění podmínek TOZ.

Zahájením nového školního roku na vysokých školách vstupuje oddíl do druhého roku svého působení. Aby bylo dosaženo masového rozšíření tohoto odvážného a pro brannost tak důležitého sportu, byl bobový a sánkařský oddíl založen přímo při OVS vysoké školy. V letošním roce se nechce oddíl specializovat pouze na boby, které jsou velmi nákladné, ale chce usilovat také o rozšíření sán-

kařského sportu, pro který bude uspořádáno mnoho soutěží a pomýšlí se dokonce na uspořádání mistrovství republiky.

Tím, že byl oddíl utvořen při OVŠ, je dána možnost každému vysokoškolařovi, který má zájem o tento mužský sport, aby se plně zapojil a přišel mezi nás. Kdo máte o bobův zájem, hlase se buď písemně nebo osobně na OVŠ, bobový oddíl, Praha II, Londýnská 30, kde se také dozvíte podrobnosti o naší činnosti. V našem středě vás rádi uvítáme. Současně vyzýváme všechny závodní sokolské jednoty k vytvoření bobových a sáňkařských oddílů, aby i v těchto sportech platilo heslo „masovosti k mistrovství“.

V. DAŠEK

řádání mimo úzkého kruhu nikdo nevěděl. Proposice byly odbývány a většinou nebyly na oddíly jednot rozepsány.

7. Výsledky pořádaných závodů byly nedbale zhodnocovány a zveřejňovány. Odměňování vítězů hovořilo o neúctě k dosaženým výkonům a práci, která je předcházela jak formou, jakou bylo prováděno, tak i cenami vlastními.

Z těchto chyb je nutno se učit, ne je pouze konstatovat, nechat být, ale všichni důsledně zaměřit veškerou naši činnost v jednotách a oddílech počínaje k tomu, aby byly již tuto zimu napraveny. Jinak neudržíme s všeobecně stoupající péčí o tělovýchovu krok a nevykážeme v lyžařství ty výsledky, pro které zmasověním tohoto sportu a zinnými SHM byly vytvořeny všechny předpoklady.

Proto do nové sezóny s heslem: Více závodů — více soutěží.
Sláva Pittl

Důležitá poznámka:

Pro dosavadní naši práci, zejména pro měřítko zafazování závodníků do jednotlivých výkonnostních tříd, jsme měli málo podkladů vinou toho, že chyběly výsledky lyžařských závodů. Žádáme proto naléhavě všechny příslušné složky, aby nám letos byly zaslány výsledky veškerých krajských a okresních přeborů a všech veřejných závodů. Kvalifikační komise LS SVTVS

Začínají lyžařské soutěže

Významný dokument strany a vlády k rozvoji tělesné výchovy a sportu znamená také další možnost rozvoje našeho lyžařství. Stále větší a větší množství pracujících měst i venkova zoceluje svoje zdraví, zvyšuje svou tělesnou a brannou zdatnost správným pěstováním tělovýchovy a sportu. A jistě jedním z nejdůležitějších, nejzdravějších a také nejradostnějších sportů je právě lyžařství.

Teď nám začíná naše hlavní závodní období. A na nás všech nyní záleží, jak dobře budeme plnit usnesení strany a vlády. Začíná naše největší soutěž — přebor republiky. Nesmíme si ovšem myslet, že těžiště této vrcholné soutěže je ve finálových závodech o přebor republiky. Hlavní těžiště, největším úkolem jsou právě první soutěže — přebory základních tělovýchovných organizací, kde se nám v plné šíři objeví nejen všechny klady naší práce, ale také všechny naše nedostatky. Je samozřejmé, že finálová soutěž musí být dokonale připravena, že se musí stát vzornou ukázkou správně provedené lyžařské soutěže. Je však jisté, že provedení a průběh finálové soutěže bude vždy vypadat tak, jaká péče bude věnována průběhu této soutěže v základním kole, jak je prováděn celoroční plán práce, jaká péče je věnována výchově nových kadrů, nejen závodníků, ale i rozhodčích a ostatních pracovníků a organizátorů právě v základních složkách.

A proto se dnes obracím na vás všechny, kteří připravujete první kola našeho přeboru, abyste jejich přípravám, průběhu a provádění věnovali právě tolik péče, s jakou je připravována finálová soutěž. Abyste v této základní soutěži viděli opravdu základ přeboru republiky, tedy základ dalšího rozvoje a růstu našeho lyžařství. Proveďte předem pečlivě všechny přípravy, přebor provádějte přesně, s důstojností, jaká má být věnována naší vrcholné soutěži. Zaujímejte v nich nové mladé kádry rozhodčích, z nichž jistě nám v krátké době vyroste řada rozhodčích I. třídy a rozhodčích mezinárodních. Všimněte si pečlivě všech nových závodníků, kteří nám rostli v SHM, věnujte jim všechnu péči v přípravě a v dalším jejich růstu, aby nám z nich vyrostli noví mistři sportu, noví vzorní reprezentanti. Jen společnou, plánovanou, vytrvalou, cílevědomou prací dosáhneme zvýšení úrovně našeho lyžařství. Růst kvality našich lyžařů právě tak jako růst jejich množství není závislý na výcviku reprezentantů ve státním družstvu, ale hlavně na vaší práci v základních tělovýchovných oddílech. A využijte každé příležitosti příznivých sněhových poměrů k uspořádání hodnotných soutěží pro své závodníky a celou svou práci řádně naplánovanou a prováděnou dokážeme všichni, jak si vzájemně péče, kterou nám vláda věnuje.

M. Duffek

Doplňky kalendáře lyžařských soutěží

Termín	K r a j	Pořadatel	Disciplíny	Místo pořádaní	Název soutěže
25. 1.	Pardubice Jihlava- Brno	Úteš Ústí n. O. N. Město na M.	štafety běh, skok, vytrvalost	Ústí n. O. N. Město n. M.	Zlatá lyže Českomorav. vyšochiny
31. 1.	Brno	TOS Kuřim Č. Budějov.	štafety běh-skok	Karlov Bechyně	veřejná veřejná
1. 2.	Liberec Liberec	Tanvald Tanvald	skok vytrvalost	Tanvald Tanvald	O pohár KVS Jizerský marathon
8. 2.	Brno	N. Město na M.	18 km	Medlov	Brněnská osmnáctka
	Č. Budějov.	LSKVS	18 km	Stachy	Stašská osmnáctka
	Liberec	Tanvald	běh a skok	Tanvald	Pohár ŠCSP
15. 2.	Liberec	Liberec	sjezd	Ještěd	Ještědský pohár
	Liberec	Vysoké n. J.	skok	Šachty	veřejná
1. 3.	Liberec Liberec	Plavy LSKVS	štafety a skok sáně	Plavy Smržovka	Pohár Míru Pohár Jizer, hor
8. 3.	Liberec Liberec	Vitkovice Libverda	skok sáně	Vitkovice Libverda	veřejná Pohár Porcelánek
15. 3.	Brno	LSKVS	sjezd sdrůž.	Jeseníky	Přebory morav. krajů
	Liberec	Harrachov	skok	Harrachov	Kongresový mústek
	Liberec	Albrechtice	orientační závod hlídek	Albrechtice	veřejná
	Liberec Liberec	Rokytnice Libverda	obří slalom sáně	Rokytnice Libverda	Pohár MNV
22. 3.	Brno	LSKVS	skok-běh	Blá, Beskydy	Přebory morav. krajů
	Liberec Liberec	Rokytnice n. J. Technolen	skok skok	Rokytnice Sp. Mlýn	veřejná veřejná
29. 3.	Liberec	Loznice n. P.	skok družstev běh a sjezd funkcionářů	Harrachov	veřejná
5. 4.	Liberec	Železnobrodské sklo	sjezd	Kotelné rokle	veřejná
12. 4.	Brno Liberec	LSKVS LSKVS	štafety štafety 3×10	Jeseníky Labská b.	veřejná vzpomínka na záv. Hanče a Vrbatu

Účast závodníků na přeborech ČSR pro rok 1953

V roce 1953 se zúčastní přeborů ČSR v jednotlivých disciplínách počet závodníků podle tabulky otištěné na následující straně, v níž jsou již uvedena rozlosovaná startovní čísla.

Při sestavení počtu závodníků bylo především přihlédnuto k tomu, že přebory ČSR jsou soutěží výběrovou, a proto především se jich zúčastní mistři sportu a závodníci první výkonnostní třídy. Dále přeborníci krajů a ostatní závodníci, kteří se na přeborech krajů umístí na prvních místech bez ohledu výkonnostní třídy. Tím je dána možnost krajům vyslat na přebory ČSR závodníky s přihlédnutím na jejich okamžitou kondici. Za první výkonnostní třídu mají právo startu tito závodníci (podmínkou je účast v krajských přeborech), se kterými bylo při stanovení čísel jednotlivým krajům počítáno (viz pokračování článku na str. 15).

Kraj	Ben 10 km zavod sdru- zeny	Beh na 50 km	Ženy 10 km	Štok prosty	Štat. muzi	Štat. ženy	Obr. slal. muzi	Obr. slal. ženy	Sjezd ženy	Sjezd muži
Praha	53, 55, 58 59, 61, 63 69, 70, 74, 73, 80, 81, 88, 130, 135	6, 16, 17 39, 40, 42, 51	14, 12, 13, 14, 15, 34, 36, 38	14, 30	2, 3	9, 17	1, 2, 4 6, 10, 16	3, 5, 6, 13, 18, 21	3, 5, 9, 10, 28	3, 4, 5, 9, 12, 13, 19, 23, 26, 29, 30, 31, 54, 57, 62, 65, 67, 70
Budějovice	48, 118, 128	20, 21, 46	33	34	18	7	15	22	15	37
Pízeň	46, 96, 131	1, 62, 68	20	40	15, 26	8	17, 32	28	24	32, 51
K. Vary	44, 122, 132	43	24	8, 28	1	20	50	24	17	47
Ústí n. L.	124, 134	50	25	32	32	1, 3	13	26	18	17, 22, 49, 63, 66
Liberec	4, 11, 16, 24, 37, 62, 64, 65, 68, 71, 85, 90, 95, 111, 125	8, 41, 61, 62, 64, 69	2, 6, 30, 40	4, 5, 8, 12, 21, 36, 45, 46, 47, 49, 51, 53, 55	8, 17	2, 10, 15	23, 30, 33, 43	9, 29	24	16, 36, 61
Hradec Králové	26, 28, 36, 40, 51, 54, 78, 83, 89, 109, 112	7, 18, 33, 34, 45, 65, 70	26, 39, 26	1, 6, 9, 17, 19, 23, 35, 54	28, 29	25	24, 37, 38	4, 10	4, 6, 26	18, 40, 68
Pardubice	22, 35, 105, 108, 12	26, 36, 54 12, 14, 35,	7, 27 11, 21	22, 42	14 6, 10	14 6	19 48	7 30	21 25	41 45
Jihlava	87, 91, 99, 102, 1	47, 66 13, 22, 31, 27, 58	5, 19	37	5	5	21, 35, 41	12	23	46
Brno	103, 104, 8, 13, 120, 123, 43, 53, 98, 129, 39, 41, 114, 121	55 23, 28, 53 27, 29, 60	29 16 17	31 41 16, 18, 29	1, 4 7 8	19 4 34	18 20, 28 25, 36, 46	20 14 16, 19	13 12 27	55 44 28, 50, 59, 64
Olomouc	8, 13, 120, 123, 43, 53, 98, 129, 39, 41, 114, 121	55 23, 28, 53 27, 29, 60	29 16 17	31 41 16, 18, 29	1, 4 7 8	19 4 34	18 20, 28 25, 36, 46	20 14 16, 19	13 12 27	55 44 28, 50, 59, 64
Gottwaldov	39, 41, 114, 121	27, 29, 60	17	16, 18, 29	8	34	25, 36, 46	16, 19	27	64
Ostrava	39, 41, 114, 121	27, 29, 60	17	16, 18, 29	8	34	25, 36, 46	16, 19	27	64
Bratislava	6, 25, 97, 127, 110, 133	44, 24 57	32 22	39 26	12 19	13 16	12, 44 49	11 23	22 11	36, 53, 58, 38
Nitra	110, 133	57	22	26	19	16	49	23	22	58
Zilina	3, 31, 101, 118, 106, 107	4, 52 49	35 23	7, 38 24	24 23	18 12	22 3, 26, 39, 29, 47	15 8	20 30	42 14, 48
B. Bystrica	106, 107	49	23	24	23	12	3, 26, 39, 29, 47	8	30	42
Priešov	113, 126	38, 56	18	43	27	23	7, 8, 9, 11, 27, 45	25	19	52
Košice	10, 15, 19, 66, 72, 75, 77, 100, 115	5, 19, 59, 67	4, 28	13, 33	22, 25	22	7, 8, 9, 11, 27, 45	17	14	7, 8, 10, 15, 39
Rudá hvezda	2, 5, 9, 14, 18, 21, 23, 27, 29, 116, 117	2, 33, 48	31	27	9, 16	11	14	27	16	24, 43
ATK	30, 32, 33, 34, 38, 42, 45, 47, 49, 50, 52, 56, 57, 60, 67, 73, 82, 84, 86, 92, 94	3, 9, 10, 11, 15, 28, 30	1, 3, 8, 10, 37	2, 10, 11, 15, 20, 44, 48, 50, 52	11, 13, 30	21	5, 31, 34, 40, 42	1, 2 1, 2	1, 2, 7, 8	2, 6, 11, 25, 27, 34, 35, 56, 60, 69

Běh 18 km: Jihlava: Balvín Frant., Zajíček Jaroslav. ATK: Okuliar Emil, Šablatura Ludvík, Šauer Ludvík. Hradec Králové: Cardal Jaroslav, Dvořák Karel. Liberec: Weishäutel Václav, Hadrava Josef, Šimůnek Vladimír, Šír Jaroslav. Brno: Hlaváč Karel. Praha: Batěk Vladimír, Jebavý Bořek, Jelen Miroslav, Kadavý Jaroslav, Marousek Miloslav, Novák Vladimír, Otáhal Stanislav, Seifert Václav, Štefka Zdeněk, Tvrzník Bohuslav, Voldřich Jan. Košice: Kovalčík Štefan, Krasula Josef, Poljak Jan, Riezendorfer Ed. Celkem 27.

Běh 50 km: Jihlava: Balvín Frant. Hradec Králové: Cardal Jaroslav, Dvořák Karel. Liberec: Hadrava Josef, Šír Jaroslav, Weishäutel Václav. Plzeň: Šmíd Jaroslav. Košice: Poljak Jan. Celkem 8.

Ženy 10 km: Praha: Bartáková Marie, Střížová Sylva. ATK: Vašicová Eva. Hradec Králové: Lukešová Marie. Liberec: Weishäutelová Marie. Celkem 5.

Sdružený závod — muži: Liberec: Bělonožník Mil., Melich Vlastimil, Lánský Josef, Stoček Karel. ATK: Gyalog Zdeněk, Janata Ladislav, Rieger Hubert, Šauer Ludvík, Mečíř Václav. Hradec Králové: Dvořák Karel, Gottwaldov: Kousour Bohumil. Celkem 11.

Skok prostý: ATK: Gyalog Zdeněk, Janata Ladislav, Nüsser Josef, Rieger Hubert. Liberec: Bělonožník Miloslav, Bulín Jáchym, Felix František, Janoušek Miloslav, Lenermajer Antonín, Remsa Zdeněk, Pacholík Stanislav. Hradec Králové: Lukeš Jaroslav. Celkem 12.

Sjezd ženy: ATK: Malá Eva, Šolcová Justina. Praha: Krafková Jarmila, Wagnerová Luisa. Hradec Králové: Pišerová Dana. Celkem 5.

Sjezd muži: ATK: Bogdálék Jaroslav, Špaček Milan, Škoda Vlastimil. Praha: Matějovský Zdeněk, Nejdí Slavoj, Pittl Jaroslav, Zemlička Jan, Dunda Jiří, Jíra Josef. Ústí n. L.: Hemrich Kurt. Liberec: Patočka Vladimír. Ostrava: Pítuha František. Košice: Brchel Luboš, Krajňák Otto, Krajňák Vlado, Krasula Josef. Žilina: Šlachta Daniel. Celkem 17.

Trojkombinace ženy: Brno: Beinhauerová Růžena. Pardubice: Kváčová-Prokopcová D. Praha: Wagnerová Luisa. Celkem 3.

Zprávy z krajů, okresů a jednot

Budujeme velké sportovní rekreační středisko ve Vysokém Jeseníku! V roce 1952 opět pokročily práce mělovým krokem kupředu. Dnes je téměř dohotovena a dobudována jedna z krásných chat Vysokohorského výchovného střediska ČOS, chata Barborka, kde je možno již umístit velmi dobrým způsobem 110—120 občanů, poctivých pracovníků, odměnou za vykonanou dobrou práci. Dobrovolní pracovníci všech složek pomohli na vyzvu Technické komise, pověřené ČOS budováním střediska, budovat další „Kursovní chatu“ o kapacitě 80 míst. Tato nová Kursovní chata, budovaná v místech staré Ověčárny — stáji, bude dána do provozu v roce 1953. V roce 1952 odpracovali již dobrovolní brigádníci celkem 27.500 pracovních hodin za krajně nepříznivých povětrnostních podmínek, které jsou zhoršeny prací v nadmořské výšce 1330 m, kdy slunečního záření od 15. srpna bylo velmi poskrovnou, kdy brigády pracovaly v dešti, blátě, sněhu, víchřici. Nikdo se nevzdával. Pod vedením obětavých spolupracovníků byl program první etapy téměř splněn. Do konce roku 1953 dáme pracujícím a závodníkům k dispozici závěsný lanový elektrický výťah, t. zv. šlepr, z údolí Opavy ve směru k Petrovým skalám a v kraji Olomouc první středně velký lyžařský můstek s kritickým bodem 52,5 m, který bude dosud nejvýše položeným můstkem v ČSR, umožňujícím téměř šestiměsíční výcvik. Ve spolupráci s ministerstvem národní obrany, ministerstvem pošt a ministerstvem lesů zlepšíme úsek cesty mezi chatami Ověčárnou a Barborkou vybudováním nové silnice a provedeme řadu dalších zlepšení tak, aby naši pracující, úředníci, zlepšovatelé, nositelé řádů se cítili v našich krásných horách šťastni a spokojeni. Tak zní náš další závazek. **A. Kaláb**

Chlapci a děvčata SPD, n. p., Stavomontáž, z. 6 v Praze nemají zrovna ideální podmínky k provozování tělovýchovy, jako mají mnohé jiné závody. Ale to jim práce nevnadí, aby úkoly, které socialistická tělovýchova jim ukládá, nesplnili. Dosud zúčastnili se všech masových akcí, i takových, kterých se mnohá SPD větších závodů nezúčastnila, jako soutěže PPO nebo LZBZ. Svou účastí na okrese byli často nejpočetnější. Soutěžení v SHM zúčastnili se ve všech družích sportu, pokud podmínky

jim to dovoľly. Největší počet účastníků byl v I. kole SHM v lyžování. Pět chlapců a dvě děvčata postoupili do dalšího kola. Závod se ZSJ umožnil nejlepším chlapcům týdenní pobyt v chatě na Bílém Labi, kde se připravovali k I. kolu SHM. Ovšem bez řádné přípravy v přípravné době nelze očekávat v hlavní době znatelných úspěchů. Již začátkem měsíce října navštívili naši cvičební hodinu s. J. Pítl a trenér s. Val-koun. Předvedli nám ukázkou takové přípravné cvičební hodiny v tělocvičce a s nimi pak pobesedovali. Takové cvičební hodiny provádějí se na našem SPD pravidelně každý týden. Lesního závodu v kráském lese, který pořádá lyžařská sekce TK, zúčastnili se velmi početně. Celkem 33 chlapců a 7 děvčat. Děvčata v kategorii mladších byly vůbec samy. V obou internátech máme připravené sportovní lyžařské filmy, které v propagaci i výcviku jsou velkými pomocníky. S nimi zároveň bude probíhat instruktáž k zimnímu závodů Sokolovskému, o který je velký zájem. Vedení závodu opět umožní nejlepším učňům opět zájezd na hory, aby k připravovaným soutěžím měli dobrou přípravu. Naším úkolem je umožnit lyžování nejširším masám, především mládeži. — Jíra Antonín, tělovýchovný instruktor, SPD.

Lyžaři Stalinových závodů před novým závodním obdobím. Pro všechny lyžaře, kteří chtějí něco ve svém oboru dokázat, je naprosto jasné, že sezóna nekončí zmizením sněhu. Podle zkušeností zavedli jsme i u našeho oddílu celoroční plán činnosti, který nebyl sice přesně dodržen, ale i tak můžeme říci, že splnil svoje poslání. Usměrnovával a vedl naši činnost. Myslím, že velikým kladem závodníků naší jednoty je dobrá všestrannost. Začalo to již v oddílových přeborech, kde jsme se téměř všichni zúčastnili běhu, slalomu i skoku. Stejně úspěšně jsme závodili ve všech kolech Sokolovského závodu branné zdatnosti. Ve vítězné štafete na 4x10 km byli dva členové sjezdáři, kteří zaběhli velmi dobré časy. V přechodném období většina našich členů se činila v oddílu lehké atletiky, odbíjené a jiných doplňkových sportech. Naše lyžařské hlídky provedly od I. kola až po krajské kolo LZEB skutečnou invasi. Dokázali jsme obsadit čtyři první místa na mistrovství ČSR. Bratr Vaic se stal přeborníkem ČSR v jednotlivcích. Hlídky obsadily čestná místa a taktéž ve starších mužích obětavý bratr Janata. Ale nebyla to jen činnost na poli sportovním. Náš plán obsahoval také brigádnickou činnost v našem lyžařském středisku na Klínech. Dali jsme se do rekonstrukce naší chaty a různých nedostatků, které naše středisko má. Přitom jsme nezapomínali na vlastní přípravu. Chceme hlavně podchytil naši mládež. V termínové listině na ni nezapomínáme. Na Loučkách ve Stalinovkách v Litvinově stojí můstek, připravený pro mladé závodníky. Opět se pojede tradiční pohár předsedy vlády s. A. Zápotockého, který se v minulé sezóně nemohl uskutečnit. Většina našich závodníků, hlavně sjezdářů, se chce věnovat víceboji. — Z. Nikodým.

Jmenování rozhodčích

KVS Plzeň jmenoval rozhodčími tyto bratry: Jaroslav Matějovič, Domažlice, Jiří Wuchterle, Domažlice, Ondřej Anderle, Domažlice, Matěj Mauer, Domažlice, Antonín Krčma, Domažlice, Jaroslava Reifová, Domažlice.

KVS Olomouc jmenoval tyto bratry a sestry lyžařskými rozhodčími: Bagar Jaroslav, Lipník n. B., Blechová Naděžda, Pferov, Kalabusová Eva, Pferov, Koukal Duchoslav, Týn n. Beč., Malachta Jiří, Pferov, Malíšek Jan, Pferov, Pospíšilová Eva, Brodek u Pferova, Potáč Jiří, Pferov, Prchalová Olga, Pferov, Šenk Ladislav, Pferov, Šponarová Zdeňka, Pferov,

Vydra Oldřich, Pferov, Vymlátěl Bedřich, Pferov, Zbožínková Květoslava, Brodek u Pferova.

KVS Olomouc jmenoval tyto sestry a bratry okresními instruktory lyžařských rozhodčích: Brázdil František, Prostějov, Feistl Josef, Olomouc II, Fischer Jaroslav, Bruntál, Ing. Hájek Zdeněk, Brodek u Pferova, Iška Jan, Olomouc, Kalábová Olga, Olomouc, Kašpar Rudolf, Senice na Hané, Knežek Evžen, Hranice, Kožánek Vratislav, Brodek u Pferova, Kožnárek Vilém, Šumperk, Langer Karel, Šumperk, Polivka Leon, Hranice, Ing. Raclavský Jan, Olomouc, Skácel Otakar, Pferov, Šišma Josef, Šternberk, Vařura František, Jeseník, Vlašic Rudolf, Hranice, ing. Zapletal Jiří, Olomouc.

V. LYŽAŘSTVÍ, odborný měsíčník Státního výboru pro tělesnou výchovu a sport. Vydává nakladatelství Orbis, n. p. v Praze. Redakce Praha II, Jindřišská ul. č. 5. Telefon 22-14-51. Vedoucí redaktor St. Toms. — Administrace Praha II, Václavské náměstí č. 36. Celoroční předplatná 48 Kčs. Jednotlivá čísla 4 Kčs. — Číslo účtu poštovní spořitelny v Praze 26298+5. — Poštovní novinová sazba povolena ředitelstvím pošt v Praze IA-Gre-2372-OB-49. Tiskla tiskárna Rudé právo, vydavatelství Ústředního výboru KSČ, Praha. Dohledací úřad Praha 022.

Praha, leden 1953.

LYŽAŘSTVÍ

ÚNOR 1953

ROČNÍK 39 . Č. 2



Nejlepším závodníkem Volkspolizei NDR při utkání s lyžaři ATK ve Spindlerově Mlýně byl sjezdař Mittlöhner, kterého vidíte na našem obrázku, jak projíždí brankou obřího slalomu. Jen pád ho připravil v tomto závodě o lepší umístění. Svou třídu prokázal nejlépe ve sjezdovém závodě, který vyhrál před nejlepšími sjezdaři ATK

PĚT LET OD ÚNORA 1948

Do tělovýchovné a sportovní práce v tomto roce jsme vstoupili s mohutnou podporou, mohutným základním kamenem, na němž musíme dále budovat a rozvíjet — s usnesením strany a vlády o rozvoji tělesné výchovy a sportu a se schválením zákona o nové organizační tělesné výchovy a sportu.

V měsíci únoru 1953 pak oslavujeme páté výročí vítězství pracujícího lidu nad reakcí v roce 1948, historické události, která dala novou šťastnější tvář celému našemu životu a která nám umožnila uskutečňovat všechna naše přání, mezi nimiž je i masové provádění tělesné výchovy a sportu a široký rozvoj sportovního života.

Obě události, o nichž hovoříme v začátku našeho článku, spolu úzce souvisejí. Nikdy bychom se nemohli dočkat významného usnesení o tělovýchově a sportu, kdyby pracující lid nepřevzal vládu v našem státě do svých rukou a kdyby neuskutečňoval pro sebe mnohé z věcí, jež byly dříve jen výsadou těch, kdož na to měli. To, co je správné, co člověku prospívá, co jej posiluje pro jeho další činnost, patří všem. Proto s tělesnou výchovou a sportem musíme proniknout mezi všechny naše pracující a hlavně mládež. Po únoru 1948 bylo jasné, že se taková cesta musí nastoupit. Trvalo-li to ještě několik let, než usnesení strany a vlády dalo jasnou linii a možnosti k tomu, pak je to proto, že jsme museli nejprve řešit věci, které byly důležitější pro život našeho národa a že jednotná tělovýchovná organizace Sokol nebyla sama schopna splnit všechny úkoly v tělesné výchově, že tělesná výchova nakonec přerostla její organizační a další možnosti.

Dnes již stojíme na pevné cestě, jejíž začátek musíme vždy spatřovat v únorových dnech před pěti lety, je nutno, abychom po této cestě šli v tělesné výchově a ve sportu přímo, dobře, abychom překonali překážky, pokud se ještě vyskytnou, a abychom nikdy nezapomněli, že to bylo slavné vítězství dělnické třídy nad reakcí, které nám umožnilo, abychom i v našem sportu mohli dobře pracovat.

Lyžaři II. československému sjezdu obránců míru

Českoslovenští lyžařští reprezentanti — běžci, běžkyně, skokani, sdruženáři a trenéři, soustředění ve Špindlerově Mlýně k přípravě na letošní mezinárodní utkání, pozdravili II. čs. sjezd obránců míru tímto dopisem:

My, českoslovenští sportovci, reprezentanti lyžaři, soustředění ve Špindlerově Mlýně v přípravě na letošní mezinárodní utkání, zdravíme II. československý sjezd obránců míru v Praze.

Sledujeme ohlas, který vzbudily výsledky a úkoly světového Kongresu národů za mír ve Vídni u všech našich pracujících. Protože jsme si plně vědomi důležitosti zachování míru také pro nás, pro sportovce, chceme i my pomáhat v boji za mír tím, že na svých pracovištích budeme přesně a svědomitě plnit úkoly na nás kladené. Na poli sportovním budeme na mezinárodních zájezdech svým soutěžením i vystupováním dokazovat, že českoslovenští sportovci stojí všichni v řadách obránců míru, a současně těmito sportovními styky utužíme přátelství mezi zeměmi. Projevem naší účasti v boji o mír jsou četné závazky zátopkovského hnutí, které se všichni členové státního družstva zavázali plnit, (13 členů získá výkonnostní třídu, 13 členů FO, 20 členů PPOV atd.).

Přejeme zdar II. československému sjezdu obránců míru a slibujeme, že budeme aktivně plnit usnesení jím přijaté.

Desetitisíce mladých lyžařů, kteří nám ročně procházejí Sportovními hrami mládeže, jsou nám nejlepším svědectvím, že naše dnešní cesta je správná, že umožňujeme provozování lyžařského sportu tem, kdož si to nejvíce zaslouží — pracující mládeži. Nechceme vzpomínat, jak tomu bylo dříve, jak to vypadalo jen po stránce lyžařského dorostu, dnes se již díváme pouze na dnešní stav a pracujeme pro budoucno, aby to bylo ještě lepší.

Lyžaři — reprezentanti do zátopkovského hnutí

Členové státního družstva lyžařů, soustředěného ve Špindlerově Mlýně v přípravě na mezinárodní závody a X. ZSAH, si uvědomili při projednávání úsnesení strany a vlády o tělesné výchově a sportu velké a odpovědné úkoly všech sportovců pro výstavbu a obranu naší k socialismu spějící vlasti. Přijali proto výzvu soudruhů z ATK vyhlášením individuálních závazků a zapojují se tak do zátopkovského hnutí a vyzvali současně všechny ostatní lyžařské závodníky, aby i oni ve svých oddělech projednali akci zátopkovského hnutí a svými závazky a prací přispěli k upevnění naší nové tělovýchovné organizace, budování socialismu u nás, a tak přispěli i k zabezpečení světového míru. Jednotlivé závazky členů státního družstva:

BĚŽCI

WEISSHÄUTEL VÁCLAV, trenér družstva. 1. Prostudují „Ekonomické problémy socialismu v SSSR“. 2. Zúčastním se a pomohu při přípravě Dukelského závodu branné zdatnosti. 3. Odpracuji na úpravě stadionu v Jablonci n. Nisou 50 hodin.

ŠMÍD JAROSLAV: 1. Prostudují a připravím referát z „Ekonomických problémů socialismu v SSSR“. 2. Zdokonalím své znalosti ruštiny tak, abych mohl čerpat zkušenosti z ruské literatury. 3. Provedu instruktáže mezi mládeží. 4. Pomohu svými znalostmi a zkušenostmi trenérské radě lyžařů v Plzni.

CARDAL JAROSLAV: 1. Provedu 10 lyžařských instruktáží mezi mládeží. 2. Na přeborech ČSR 53 obhájím jeden titul mistra republiky. 3. Odpracuji 50 brigádnických hodin na výstavbě sportoviště ve Špindlerově Mlýně. 4. V místní jednotě provedu přípravu lyžařů-běžců jak v předsezónním, tak i v hlavním období.

BATĚK VLADIMÍR: 1. Získám I. výkonnostní třídu v běhu na lyžích. 2. Povedu a připravím dělnickou mládež na SHM ve svém sektoru. 3. Prohloubím své znalosti ruského jazyka. 4. Provedu instruktáže mládeží. 5. Prostuduji politickou literaturu: Ullrych: Ekonomie.

HADRAVA JOSEF: 1. Odpracuji 50 brigádnických hodin na stavbě lyž. můstku v Harachově. 2. Budu nápomocen při zimních a letních SHM. 3. Prostuduji Dějiny VKS(b).

PROKEŠ JOSEF: 1. Splním podmínky PPOV II. 2. Odpracuji v kraji 50 brigád-

nických hodin na úpravě sportovišť. 3. Pomohu organizovat SHM v kraji. 4. Přečtu Staliny „Ekonomické problémy socialismu v SSSR“.

PODOLINSKÝ OTTO: 1. Dosáhnu I. výkonnostní třídy. 2. Napíši články do sportovních časopisů: Lyžařství atd. 3. Dosáhnu II. stupeň PPOV. 4. Pomohu při organizaci okresního kola SHM v Bratislavě.

ŠIMŮNEK VLADIMÍR: 1. Prohloubím znalosti ruského jazyka, abych ještě mohl lépe čerpat ze sovětských zkušeností. 2. Budu pečovat o běžce ve svém kraji, kteří jsou mně svěření. 3. Získám FO. 4. Dokončím do května 1953 PPOV II.

KOLAŘÍK FRANTIŠEK: 1. Splním PPOV I. a II. stupně. 2. Odpracuji 48 brigádnických hodin. 3. Prostuduji Staliny „Ekonomické problémy socialismu v SSSR“. 4. Připravím mládež svého závodu na SHM.

DVOŘÁK KAREL: 1. Provedu instruktáže v SHM a v lyžařské škole mládeže ve Vrchlabí. 2. Udělám opakovací zkoušku na získání PPOV I. a II. stupně. 3. Prostuduji „Ekonomické problémy socialismu v SSSR“.

BĚŽKYNĚ

LELKOVÁ KVĚTA: 1. Získám I. výkonnostní třídu. 2. Získám PPOV II. 3. Provedu tři lyžařské instruktáže.

PATOČKOVÁ LIBUŠE: 1. Získám PPOV II. 2. Získám FO.

MEČÍŘOVÁ MILADA: 1. Získám FO. 2. Získám PPOV II. 3. Budu psát články do odborných časopisů.

BARTÁKOVÁ MARIE: 1. Získám podmínky pro mistra sportu. 2. Prostudují I. a III. svazek Stalinových spisů.

MEČÍŘOVÁ MARIE: 1. Získám FO. 2. Získám PPOV II.

VÁŠICOVÁ EVA: 1. Získám podmínky pro mistra sportu. 2. Prostudují: Veselý: O vzniku KSČ a Kl. Gottwald: Deset let. 3. Budu sledovat sovětskou literaturu a překlady uveřejňovat v Lyžařství atd. 4. Provedu tři instruktáže.

WEISSHÄUTTELOVÁ MARIE: 1. Získám FO. 2. Pomohu při uspořádání mezikola Dukelského závodu.

LINKOVÁ IRENA: 1. Získám I. výkonnostní třídu. 2. Získám PPOV II. 3. V místní jednotě povedu přípravu lyžařů-běžkyň. 4. Odpracuji 30 hodin na výstavbě slalomové dráhy v Novém Městě. 5. Prostudují 5 knih Fučíkova odznaku.

KRAŠILOVÁ OLGA: 1. Získám I. výkonnostní třídu. 2. Získám PPOV II. 3. Získám FO.

SDRUŽENÁŘI

MELICH VLASTIMIL: 1. Odpracuji 50 hodin na výstavbě lyžařského můstku. 2. Budu instruovat účastníky SHM. 3. Stanu se vzorným pracovníkem na svém pracovišti.

JANOŮŠEK MILAN: 1. Odpracuji 50 brigádnických hodin. 2. Získám I. výkonnostní třídu. 3. Prostudují Dějiny VKS(b). 4. Získám PPOV II.

PONIKELSKÝ ZDENĚK: 1. Získám PPOV II. 2. Získám II. výkonnostní třídu. 3. Budu předávat své zkušenosti mladým lyžařům. 4. Získám Fučíkův odznak. 5. Odpracuji 30 brigádnických hodin.

KUMPOŠT MIROSLAV: 1. Odpracuji 50 brigádnických hodin na lyžařském můstku v Lomnici n. Pop. 2. Získám PPOV II. stupně. 3. Provedu 5 instruktáží mezi SHM. 4. Získám I. výkonnostní třídu.

NÜSSER JOSEF: 1. Získám I. výkonnostní třídu. 2. Získám FO. 3. Prostudují Dějiny VKS(b).

LÁNSKÝ JOSEF: 1. Do 9. 5. 1953 získám PPOV II. stupeň. 2. Provedu pět instruktáží mezi účastníky SHM. 3. Do 21. 12. 1953 získám FO. 4. Do konce září 1953 odpracuji 50 brigádnických hodin na výstavbě stadionu.

ŠABLATURA LUDVÍK: 1. Získám I. výkonnostní třídu v běhu a v závodě sruženém. 2. Do konce listopadu získám FO. 3. Provedu 5 instruktáží mezi mládeží. 4. Odpracuji 30 brigádnických hodin.



Start ke štafetovému běhu při mezinárodním lyžařském utkání ATK—Volks-poizei NDR. V rámci závodu běžely i čtyři štafety státního družstva, pro jehož členy bylo utkání velmi vítanou kontrolou dosavadní trainingové praxe

JANATA LADISLAV: 1. Získám I. výkonnostní třídu v běhu na lyžích. 2. Do konce listopadu získám FO.

MEČÍŘ VÁCLAV: 1. Získám FO do konce roku 1953. 2. Prostuduji „Ekonomicke problémy socialismu v SSSR“. 3. Odpracuji 40 brigádnických hodin.

SKOKANI

LENEMAYER ANTONÍN, trenér družstva. 1. Získám PPOV II. stupně. 2. Budu i nadále pracovat jako dobrovolný trenér a zaměřím se speciálně na výchovu nových kádrů lyžařů-závodníků. 3. Odpracuji 200 hodin na výstavbě lyžařského můstku v Harachově. 4. Zapojím se do práce v nové organizaci naší tělesné výchovy na úseku lyžařského sportu.

SEDLÁČEK JOSEF: 1. Odpracuji 50 brigádnických hodin na výstavbě lyžařského můstku. 2. Provedu instruktaže v GKG Vrchlabí. 3. Připravím skokany na SHM. 4. Získám odznak PPOV. 5. Získám FO.

RIEGER EVŽEN: 1. Získám PPOV. 2. Získám FO. 3. Odpracuji 60 brigádnických hodin na lyžařském můstku. 4. Získané zkušenosti budu předávat mladým soudruhům v našem závodě.

BULÍN J.: 1. Získám PPOV. 2. Získám FO. 3. Odpracuji na lyžařském můstku

60 brigádnických hodin. 4. Dosavadní zkušenosti budu předávat mladým soudruhům v našem závodě.

REMZA ZDENĚK: 1. Splním PPOV II. stupně. 2. Odpracuji 50 brigádnických hodin.

KÁBRT JAROSLAV: 1. Získám PPOV II. stupně. 2. Budu pracovat v lyžařské sekci OV vysokých škol.

GYALOG ZDENĚK: 1. Získám FO. 2. Odpracuji 100 brigádnických hodin na výstavbě lyžařského můstku.

FELIX FRANTIŠEK: 1. Odpracuji 50 brigádnických hodin na výstavbě lyžařského můstku. 2. Stanu se vzorným pracovníkem a provedu 5 instruktaží.

CHROUST ANTONÍN: 1. Prostuduji do konce roku 1953 dějiny VKS(b). 2. U útvaru provedu instruktaže o lyžování účastníků ASH.

BĚLONOŽNÍK MILOSLAV: 1. V roce 1953 se zúčastním příslav, jakož i aktivně branných závodů. 2. Zúčastním se práce lyžařské sekce a budu pomáhat budovat novou organizaci tělesné výchovy a sportu. 3. Odpracuji nejméně 100 brigádnických hodin na výstavbě sportovních zařízení. 4. Budu se i nadále odborně a politicky školit a pracovat tak, abych mohl být přijat za kandidáta KSČ.

ZÁVAZKY LYŽAŘŮ ATK V RÁMCI ZÁTOPKOVSKÉHO HNUTÍ

Četař CHARVÁT Dušan: 1. Do konce roku 1953 získá FO. 2. Získá I. výkonnostní třídu v jedné disciplíně.

Voj. BOGDÁLEK Jaroslav: 1. Získá I. výkonnostní třídu v alpské kombinaci a slalomu. 2. Prostuduje fyziologii těl. výchovy tak, aby s tohoto hlediska mohl zpracovat trainingové zkušenosti sjezdařů ATK v r. 1953. 3. V politickém školení získá nejvyšší počet bodů.

Svob. CHALUPKA Julius: 1. Do konce r. 1953 získá FO. 2. Do října 1953 získá PPOV II. st. 3. I. výk. tř. ve všech sjezdových disciplínách (sjezd, slalom, obří slalom, alpská kombinace). 4. Prostuduje do října 1953 Engelsův »Anti-Dühring«.

Svob. ŠKODA Vlastimil: 1. Do konce r. 1953 získá FO. 2. Prostuduje hlavní referáty 19. sjezdu KSSS a celostátní konference KSČ. 3. Získá I. výk. třídu ve všech sjezdových disciplínách.

Voj. TRAJTEL Harry: 1. Do konce r. 1953 získá FO. 2. Získá I. výk. tř. ve 2 sjezdových disciplínách.

Čet. MALÍNSKÝ Josef: 1. I. výk. třídu v jízdě na lyžích. 2. Prostuduje »Ekono-

mické problémy socialismu v SSSR«. 3. Obhájí mistrovský titul ve štafetě 4×10 kilometrů.

Des. ŠAUER Ludvík: 1. Získá do konce r. 1953 FO. 2. Prostuduje »Ekonomicke problémy socialismu v SSSR«. 3. Obhájí mistrovský titul ve štafetě 4×10 km.

Voj. OKULIÁR Emil: 1. I. výk. třídu v běhu na lyžích na 18 km. 2. Do konce roku 1953 získá PPOV II. st. 3. Prostuduje »Ekonomicke problémy socialismu v SSSR«. 4. Obhájí mistrovský titul ve štafetě 4×10 km.

Voj. PÁČL Vladimír: 1. Do 31. 5. 1953 získá PPOV II. st. 2. V politickém školení získá nejvyšší počet bodů. 3. Připraví členy odboru na zkoušky FO. 4. Prostuduje sovětskou knihu »Fyziologie sportu«. 5. Naučí se číst a psát rusky.

Voj. CILICH Jiří: 1. Získá do konce r. 1953 PPOV II. st. 2. Získá do konce r. 1953 FO.

Svob. STEBEL Josef: 1. Získá v r. 1953 4. výk. tř. I. 2. Zlepší svůj prospěch v polit. školení.

Voj. MATOUŠ Ilja: 1. Získá do konce r. 1953 PPOV II. st. 2. Získá do konce r. 1953 FO.



Trenerská hlídka

TRENING LYŽAŘE-BĚŽCE

Dnes uveřejňujeme článek o treningu lyžaře-běžce, převzatý z polských pramenů, z časopisu »Kultura fizyczna, teoria i praktyka«. Jsou to výňatky z článku Z. Bielczyka a St. Ziobrzyńskiego pro porovnání s našimi zkušenostmi:

S příchodem zimy, kdy atmosférické podmínky vytvářejí podklady k pěstování lyžování, začíná se nejdůležitější období treningu závodníka.

Tohoto období staví sportovce před mnoho určených úkolů, spojených nejednou s těžko překonatelným úsilím vůle k svědomité, individuální práci.

Běžec musí přijít na sníh vyzbrojen dokonalou dispozicí fyzickou i psychickou, získanou v době přípravného období. Plánovitým cvičením dosažený stav určité připravenosti — schopnost a chuť k dalšímu pokračování v treningu nazýváme v běžné mluvě »sportovní formou závodníka«. Získání takového stavu vytrenovanosti je závislé na dodržování vymezených zásad treningu.

Ocenění stavu vytrenovanosti nemůže být jen subjektivní, to znamená, že se nesmí opírat jen o tvrzení samotného závodníka, že »se cítí ve formě«. Kromě toho, že se treningová práce opírá do značné míry o sebekontrolu, hlavní úlohu v určování stavu vytrenovanosti splní náležitá lékařská prohlídka.

Ukazateli jsou: funkční zkoušky, sledování váhové křivky závodníka, sledování změn obvodu hrudního koše, obvodu končetin atd.

Negativní výsledky jsou důkazem nevyspělosti nebo ještě hůře závažných chyb v metodice cvičení v létě a podzimním období.

Tyto chyby můžeme rozřídít do následujícího sestavení:

1. nedostatek všestrannosti ve cvičeních, jež by zajistila náležitou přípravu k vlastnímu treningu,
2. příliš krátká doba přípravy v přípravném období,
3. příliš intenzivní práce bez ohledu na slabý stav schopnosti organismu,
4. chybné naplánování treningu bez přihlídnutí k celoroční práci.

Nejčastější příčinou existence těchto chyb je ponechání nezkušeného závodníka bez odborné péče trenéra a sportovního lékaře.

Všechny tyto chyby nabývají speciálního významu ve světle úvah nad velikostí práce, již musí závodník vykonat, aby při nynějším stavu bojové techniky mohl dosáhnout vrcholného výkonu.

Mistři se nerodí nezávisle a největší jejich úspěchy jsou výsledkem tvrdé práce — rodí se z vlastního pnutí. Běžec musí trenovat dlouhá léta, než dosáhne vrcholné sportovní formy. Stupeň vytrenovanosti má vzrůstat rok od roku jako výsledek dlouhotrvajících, stupňovaného vývoje a vyspělosti organismu.

Ve spojení s tím vyjasní se nezbytnost plánování námahy nejen na běžný rok a jeho jednotlivá tréninková období, ale i na několik let napřed. Má to speciální význam s ohledem na tak zvané mladé talenty. Všeobecně jsou známy zářivé příklady nadměrné exploatace zvláště často u nevyspělých mladých závodníků, kteří se stejně rychle ztrácejí z aktivního sportu, jak prudce se jejich jména objevila na stránkách sportovního tisku.

Mladý, nedostatečně připravený organismus není schopen snášet přílišnou námahu bez vážných, často patologických poruch organismu. Proto se nesmí závodník snažit dosáhnout rekordních čísel v jednom roce. I když pomíneme skutečnost, že takové pokusy končí obyčejně přetrenováním, působí vždy škodlivě na zdraví. Není důležité — a nikdo to od něho nemůže požadovat — aby mladý závodník rychle dospěl k dobrým výsledkům. Cíle jeho práce jak předsezónní, tak vlastního tréninku a množství startů, musí být přesně stanoveny.

Rozdělení a úkoly období vlastního tréninku.

Období vlastního tréninku se dělí v zásadě na dvě údobí:

1. od prvního tréninku na sněhu k prvnímu závodu,
2. v době účasti na závodech do konce sezóny.

Údobí první

Počátek prvního údobí, t. j. zdokonalování běžecké techniky se zvláštním zřetelem na charakteristické prvky všech kroků, jako na př. délka skluzu, odraz, práce trupu a paží atd.

V té době je nutno se vystříhat velké námahy, aby bylo umožněno větší měrou zvládnout nové pohybové návyky.

Tréninková práce zabírá v této době poměrně malou část dne, proto musí být každá lecke důkladně připravena. Bezúčelné, nesmyslné přebíhání určitého počtu kilometrů denně bez určeného cíle je základní chybou a takto vedený trénink místo aby závodníka zdokonaloval, působí nanejvýš nepříznivě na jeho formu.

V etapě technického zdokonalování vykazuje největší pokrok mládež, která přichází na cvičení odpovědát a uspokojena ze snáze a správněji prováděných pohybů. K provedení lecke technických cviků není třeba zvlášť obtížné trati.

Dobrá tréninková trať má mít takové úseky, kde by mohl cvičenec náležitě rozvíjet podle terénu odpovědnější druh kroku.

Je velice důležité, aby do určitého stupně zautomatizovaná schopnost přizpůsobit délku kroku a tempo terénu, s nímž se běžec na trati setká, mu přešla během tréninku do krve.

Technika každého kroku musí být natolik zvládnuta, aby celkový pohyb nepodléhal změně při zvětšení nebo zmenšení rychlosti na závodní trati.

Období technického zdokonalení není určeno jen pro běžce začátečníky. Víme, že i velcí mistři opravují důsledně způsoby jízdy, vylučující nejdrobnější pohybové chyby.

V trénincích, zaměřených hlavně na techniku, nemůže být, jak jsme se již zmínili, intenzita cvičení nikterak velká, s ohledem na to, že osvojitelnost nových pohybových návyků se zmenšuje, jakmile se objeví známky únavy.

První údobí není vyhrazeno jen pro práci na technickém zdokonalování. V celoročním tréninku musí na sebe přesně navazovat nejen jednotlivá jeho období, ale i jejich údobí. Víme, že všechny příliš dlouhé přestávký a změny v dávkování tréninku se nedoporučují. Proto je třeba současně s cvičeními techniky (dvakrát týdně) pokračovat ve cvičení vytrvalosti.

Za tím účelem zařazujeme na počátku prvního údobí kromě cvičení techniky jednou týdně tak zv. „rovnoměrný trénink“, který spočívá v proběhnutí celé trati klidným stejným tempem. Rovnoměrný trénink je třeba mít na zřeteli zvláště tehdy, když v podzimní přípravě nezískal závodník patřičnou vytrvalost.

S postupem času zařazujeme do týdenního plánu systém tak zv. tréninku rychlostní vytrvalosti.

Rychlostní vytrvalosti nazýváme schopnost závodníka udržet maximální rychlost po celé délce trati.

Údobí druhé

Druhé údobí začíná ve chvíli, kdy závodník dospěje k nutnosti vyzkoušet své síly ve sportovním běhu. Je to údobí, v němž mají fyzické a psychické síly, s velkou námahou nastřádané, dosáhnout své vrcholné úrovně. Tehdy se stává nejdůležitějším momentem umět rozvíjet maximální rychlost a vydržet ji při závodech po celé trati.

Domnující metodou tréninku v tomto období je střídavý (intervalový) systém. Rozvíjení a snižování rychlosti se opakuje několikrát během každého tréninku.

Pro trenéra, pečujícího o závodníka, nastala doba neobyčejně vážná. Křivka stavu vytrvanosti se blíž vřeholu, z něhož je blízko k přetrenování, které znamená skrt přes všechnu namáhavou práci mnoha dní — stovky kilometrů, zbrzděných lyžemi běžce. V tomto období je lépe závodníka nedotrenovat, nežli u něho dopustit přetrenování.

Dokáže-li závodník, trenující střídavým systémem, soustředit na posledních úsecích před koncem trati sílu k vyvinutí značné rychlosti, jsou pozitivní výsledky tréninku nepochybné. Střídavý systém budí v takovém případě dodržován s tím, že je třeba se vystríhat příliš usilovné námahy. Jednou týdně probíhá kromě toho kontrolní trénink, spočívající ve zdolání zkrácené a později celé trati plnou závodní rychlostí. Trenérem naměřené časy jsou ukazatelem jak pro něho, tak i pro závodníka, jemuž skýtají obraz vlastních možností.

Kultura Fyzyczna, teoria i praktyka, 1951, č. 2. — Přel. F. Klomfar

ZAPOMÍNÁME NA VÝZNAM MAZÁNÍ

S obdivem a radostí, ale také tak trochu s pocitem zahanbení pozorujeme my, lyžaři, růst a úspěchy československé lehké atletiky.

Jsem přesvědčen, že jsem prozradil to, co každý lyžařský závodník jistě cítí. Ví, že každý z nich má stejné přání: dohonit a předhonorit ostatní sporty a obnovit slávu našeho lyžařství.

Přešli jsme k novému způsobu tréninku po vzoru sovětských sportovců. Plánujeme trénink, připravujeme se celoročně, nezapomínáme ani na mravně politickou výchovu, máme ve svých řadách sportovce stejného odhodlání a stejné zdatné jako ostatní sporty, a přece při stejné snaze nedosahujeme jejich výsledků. Omluvou nám může být částečně krátkost užívání nové metody přípravy. Jedna z příčin však tkví také v tom, že nejsou splněny podmínky ostatní, které se proti lehké atletice u lyžařství vyskytují.

Vysvětlíme si to takto:

Podle závislosti na určitých podmínkách můžeme rozdělit sporty do tří skupin následovně:

1. sporty, ve kterých o výsledku rozhoduje téměř jen tělesná zdatnost,
2. sporty, ve kterých rozhodují přibližně stejným dílem tělesná zdatnost a dokonalost sportovního nářadí,
3. sporty, ve kterých o výsledku rozhoduje převážně dokonalost sportovního nářadí.

Lehkou atletiku zařadíme pak do skupiny první, lyžařství do druhé a pro dokreslení obrázku na př. motorismus do skupiny třetí.

Vidíme, že ve skupině druhé se nám jeví dvě podmínky, které musí být splněny, a to jsou: a) tělesná zdatnost, b) dokonalost sportovního nářadí. Jen úplný laik může pochybovat o tom, že úspěch v lyžařském závodě není závislý jen na

tělesné zdatnosti závodníka, ale téměř stejným dílem na dobrém a dobře připraveném nářadí. A jsou to především vosky, které v přípravě dobrého nářadí hrají nejvýznamnější roli a kolem kterých se stále točí i myšlenky závodníka.

Je známe, že příčina překvapujícího úspěchu nebo neúspěchu nebývá v náhlé změně tělesné formy, ale téměř vždy ve zvláště dobře nebo špatně namazaných lyžích. Nelze také popírat, že země, které vyrábějí nejlepší lyžařské vosky, jsou také zeměmi nejlepších závodníků. Nebudeme pochybovat o tom, že kvalita závodníků těchto zemí je ovlivněna kvalitou a dostatkem vosků, a ne obráceně.

Druhá z nahore uvedených podmínek nebyla u nás dosud splněna. Neuznávali ji především činitelé, na jejichž vrub musíme kriticky připsat chaos ve výrobě a distribuci vosků v posledních letech. Tato skutečnost ovlivnila značně nepříznivě technický růst a formu našich závodníků.

Co bylo, je zapomenuto, a těšíme se, že nám opravdu letos dá již naše národně výroba to, co nám slíbila, a distribuce se postará o včasné a dostatečné zásobení všech našich krajů. Věříme, že již konečně budou nahrazeny ty zbytky různých Rollandů, Busardů, Cirine a stovky jiných i 20 let starých značek, které přinášely jen zmatek do techniky mazání, ustálenými a dobrými vosky naší výroby.

Na našich trenérech a technických vedoucích leží pak veliký úkol: vrátit opět vážnost otázce mazání lyží, které bylo v posledních letech věnováno u nás velmi málo pozornosti, zatím co v jiných zemích byla s nejvyšším úsilím stále řešena. Musí ihned a stále přesvědčovat závodníky, že stejnou péči jako tělesné přípravě musí věnovat učení techniky mazání. Přistoupili jsme k novým, spolehlivým formám přípravy po vzoru sovětských lyžařů,

a musíme také s jejich důkladností zjistit všechny technické pomůcky, abychom usnadnili našim závodníkům cestu k nejvyšším metám. Musí být zásadou, že není celým závodníkem ten, kdo si neumí sám namazat lyže. Je naprosto nesprávné spoléhat na jednotlivce-specialistu v mazání, který před závodem maže lyže celému kolektivu. I když mu přiznáme povinnost a snahu namazat všem bez rozdílu stejně dobře, nemůže nikdy dosáhnout výsledku jako sám závodník, a to proto, že

- a) nemůže věnovat dosti času a pečlivosti mazání,
- b) nemožou mu být dostatečně známy osobní vlastnosti a potřeby závodníka, se kterými je nutno počítat a které může vyčítit každý závodník jen sám.

Nebudu vypisovat jednotlivé recepty. Ty nezákladnější jsou dnes již každému průměrnému lyžaři známe a složitější jsou pro každou značku vosku jiné. Chtěl bych jen doporučit, aby bylo dbáno těchto zásad:

1. Každý jednotlivec má být vyzbrojen teploměrem, samodujnou lampou, nožem nebo špachtlí, lněným hadrem, cldlinou, korkem a prostředkem k čištění rukou, nejlépe Solvinou.

2. Při stanovení druhu a způsobu mazání je nutno mít na zřeteli délku kroku, způsob jízdy závodníka s přihlédnutím k zatěžování nohou a rukou, tělesné váze, vypětí lyží, délce a profilu trati a konečně k sněhovým podmínkám. Nespokojíme se nikdy zkouškou sněhu jen v okolí startu. Uvážíme výškové rozdíly, slunečné a větrné strany, lesní úseky a pravděpodobný stav samotné závodní trati s ohledem na dobu startu.

3. Při mazání budeme dbát největší pečlivosti a důkladnosti. Lyže připravíme hrubě vždy již večer před závodem nebo treningem. Znamená to, že je očistíme a opatříme základním voskem. Uložíme je přes noc v teplejší místnosti, poněvadž vosk se studenou lyží se dobře nespojí. Podobně také by nám neudržel vosk, kdybychom přinesli lyže z chladna do tepla

a tyto se nám zapotily. Nanášíme-li na fídké vosky tvrdé, činíme tak v chladnější místnosti, aby fídké neztuhly a nepromíchaly se s tvrdými tak, že by pronikaly. Po namazání lyží vždycky očistíme jejich boky a natřeme je parafínem. Parafínem mažeme také vrchy lyží, aby se na ně nechytil sníh, zvláště pečlivě pak pod podpatky bot, nemáme-li zde bakelitovou podložku. Dále si ještě zapamatujme, že většina vosků ztrácí stoupavost, jestliže je příliš zahřejeme. Trvanlivost klistru a skare stoupne, namažeme-li je den předem.

4. Snažíme se mazat co nejjednodušeji, t. j. bez složitých kombinací, s nejmenším počtem vosků.

5. O každém mazání si povědeme záznam. Nejlépe rozdělíme školní sešit po několika listech na skupiny podle teplot, a to:

— 30 až — 160
— 15 až — 60
— 5 až — 30
— 2 až + 20
+ 3 až + 60
+ 7 až + 150

Mazání při stejných teplotách budeme mít pak soustředěna a snadno je v případě potřeby přehlédneme. Budeme si zaznamenávat vždy den a místo mazání, hodinu startu, teplotu vzduchu a sněhu, nadmořskou výšku, charakter sněhu, druh a způsob mazání, a konečně vždy výsledek. Hořejší údaje budou nám v našem učení a výzkumu jistě dobrými vodítky.

Na konec znovu ještě apelují na závodníky a trenéry: Nepodceňujte význam dobře namazaných lyží. Přehlížíte-li tuto závažnou podmínku, snižujete výsledek celoroční přípravy a nemůžete nikdy využít vyfýčených hodnot.

Na naši znárodněnou výrobu se obracím s touto prosbou:

Pokračujte ve výzkumnictví, ve kterém vám rádi pomůžeme. Dejte nám dostatek dobrých vosků. Krok se sportovci ostatních zemí udržíme jen tehdy, budeme-li mít stejně kvalitní vosky. A vyrobíte-li nám vosky lepší, vynasazíme se také my, abychom je předhlonili. B. TVRZŇÍK

Rozbor soutěže závodu sdruženého

Vítěz klasického závodu sdruženého na mistrovství republiky se stává mistrem v jízdě na lyžích. Vítězství v závodu sdruženém je tedy nejhodnotnější ze všech disciplín proto, že tu jde o dvě disciplíny podstatně odlišné.

V kombinacích sjezdových (sjezdu a slalomu) existuje příbuznost, mají společné základní rysy: jízdy se svalu, technika, rychlost... Říkáme, že běh a skok jsou podstatou lyžařské všestrannosti a právem. Při běhu

jenom neběžíme, ale taky sjezdíme a překonáváme terén. Z hlediska brannosti je běh nejcennější. Druhá část závodu sdruženého je skok, který není jenom disciplinou odvahy, ale v klasickém provedení je proje-

vem tvůrčí pohybové estetiky.

Růst výkonnosti sdruženáře jde tedy dvěma směry, skokem a během, a to zvláště z hlediska trainingu. Není možné, aby sdruženář trenoval tak nějak »sruženářsky« jinak než běžec a než skokan. Naopak jeho training musí obsahovat všechny prvky trainingu jak běžců, tak skokanů, čili sdruženář trenuje jako běžec i jako skokan. Proto růst výkonnosti sdruženáře je pomalejší nežli růst specialistů běžců nebo skokanů.

Hodnocení výkonů z běhu a skoku se převádí na body a jednotlivé výsledky ovlivňují celkovou klasifikaci. Z historie sdruženého závodu vidíme, že skok v posledních letech dostává větší ocenění nežli dříve. Ale nejenom to, všechny mezinárodní soutěže ve skoku v závodech sdružených jsou prováděny na stejných místech jako skok prostý, t. j. s kritickým bodem kolem 70 m. Naše vnitřní soutěže i doposud mistrovství republiky se v posledních letech konalo na menších místech než závody ve skoku prostém. Výsledky závodu sdruženého nejsou pak správným obrazem výkonnosti sdruženářů. Stačí, když si připomeneme letošní mistrovství. Běžec specialista soudruh Dvořák ve své lyžařské všestrannosti skončil

v závodech sdružených na 3. místě! Svádí to také k tomu, že sdruženářů pak jenom trenují na malých místech a nebo se dokonce spokojí s tím, že jim training na malém můstku stačí a nějak to dopadne. A to z toho důvodu, že opravdu nejvyšší soutěž, mistrovství republiky, je nenutí, aby trenovali a aby se připravovali a vime sami dobře, jak veliký je rozdíl mezi malým a velkým můstkem. Budeme-li soutěžit na velkých místech, nijak s tím neuprime, jak by snad někdo namítal. Stane se jenom to, že ve vrcholných soutěžích se objeví přechodně případně menší počet startujících, ale tím se soutěž jenom zkvalitní. V nejvyšší soutěži světa — olympijské — startovalo také jenom 22 závodníků, ale »jakýche!«

Taková je současná situace a co nám z toho vyplývá. Máme závodníky sdruženáře věkové mladší a starší. Ti starší jsou vesměs dobří běžci, ale slabší skokani. Podobný zjev je i u mladších závodníků, ale skokanky jsou už někteří výjimkou. Celkový vývoj byl také usměrněn dřívějším hodnocením závodu sdruženého, protože skok byl částečně podceňován. Také závodníci doposud všichni nemají nejlepší trainingové možnosti, protože

nejdou a nepracují tam, kde podmínky trainingu a závodění jsou nejlepší, a to je přímo v horách. Tato situace se táhne už z doby okupace za druhé světové války, kdy závodníci z »hora« přešli do krajů s minimálními trainingovými možnostmi a dodnes tam setrvali.

Těžště závodní lyžařiny přenášáme dnes přímo do hor. Tady se nám objeví noví závodníci. Správným vedením a trainingem — už v mládí se zaměřením na skok a zvládnutím nejprve technických prvků běhu a skoku, nám vyrostou noví závodníci — sdruženáři. Tady musíme také vidět základy.

Ale nejde jenom o péči o závodníky, o training, ale také o závody. Závody jsou součástí trainingu a podmínkou vyšší výkonnosti. Podíváme-li se zpět na uplynulou zimu 1951—52 na soutěže v závodech sdružených, zjistíme, že kromě závodu v Novém Městě nad Met., v Tanvaldě, krajských přeborů a naposled mistrovské soutěže, že nebyly jiné závody. Jde tedy také především o to uskutečnit více soutěží, aby se začalo soutěžit už v nejnižších složkách a aby ty hlavní soutěže měly takové podmínky, které na nich požadujeme.

V. MEČÍŘ

Lyžařské preteky o cenu Pionierských novin

Totoho roku připravujeme pro našu nádejnú lyžařskou mládež, pre našich pionierov podľa sovietského vzoru preteky o cenu Pionierských novin, ktoré sú súčasťou Športových hier žiactva. I keď organizátormi majú byť hlavne pionierske skupiny na školách spolu s učiteľmi telocviku, predsa mi, lyžařskí činovníci, musíme im v organizovaní hodne pomáhať už vzhľadom na to, že budú na školách poriadané prvý krát.

Lyžařskí činovníci na Slovensku sa s týmto problémom vážne zaoberajú a

i vedenie LS na Slovensku sa prípravou viac krát a zväčša na svojich poradách zaoberalo. Má svojho zástupcu v ústrednej komisii pre ŠHŽ pri Povereníctve školstva, vied a umení, ktorá riadi organizačnú prípravu týchto pretekov. Veľmi aktívne pracujú na pripravách telovýchovné oddelenia PŠVU a SUV ČSM. Komisia zpracovala a vydala ako prílohu k Práci pionierov propagačnú brožúrku v 300 ex. »Lyžařské preteky o cenu Pionierských novin«, v ktorej vedľa ideového shodnotenia významu týchto pretekov

sú podrobné pokyny o organizovaní týchto pretekov na školách, ďalej návod, ako sa majú účastníci pripravovať na tieto preteky v prípravnom období a na snehu. Napokon je uvedený spôsob hodnotenia účasti a výkonov pretekárov.

Okrem toho vydali Pionierski noviny vkusne spracovanú brožúru »Lyžiarska bežecká škola v obrazoche« tiež v 3000 ex. ako prílohu PN k propagácii behu medzi pioniermi a našou mládežou. Táto brožúrka, ktorú zpracovali pracovníci nábno-metodickej komisie LS, zaoberá sa už konkrétne behom na lyžiach.

Abý bola zaistená odborná spolupráca technických lyžiarskych činovníkov, informováni sme všetkých rozhodcov na Slovensku o spôsobe hodnotenia týchto pretekov, ktoré je trochu odlišné od normálneho bodovania a samozrejme jednoduhšie. Ďalej LS uložila krajom, aby sa

zamerali hlavne na všestrannú pomoc školám pri organizovaní a vypomáhaní technickými potrebami.

Veľmi dôležitá je inštrukcia pri príprave k týmto pretekom a tu sme sa bo-rávali na našich vrcholových pretekárov o pomoc pri praktickej inštrukcii na snehu a na besedách v školách s pioniermi. Zaistené je i filmovanie týchto pretekov, aby v tieto slúžili v budúcich rokoch k propagácii a inštrukcii.

Snažili sme sa na Slovensku previesť prípravu svedomite. Vieme, že pri poriadaní budú nedostatky, tie sú vždy pri zavádzaní nových vecí. Dúfame, že sa nám podarí urobiť kus dobrej práce pre ďalšie zmasovenie lyžiarstva na Slovensku medzi mládežou.

Ján Mráz,

predseda komisie rozhodcov SVTVŠ

Hodnocení stylu skoku na lyžích

Zavedením pěti stylových rozhodčích při závodě ve skoku na lyžích bylo dosaženo skutečně velmi dobrých výsledků. Tím, že nejvyšší a nejnižší posudek stylu se pro konečné hodnocení skoku škrtá, je dosaženo téměř dokonalého vyloučení omylů, které samozřejmě může udělat každý člověk, a tedy i lyžařský rozhodčí. Rozšíření počtu rozhodčích stylu při závodě ve skoku na lyžích činí sice větší nároky na sbor rozhodčích, ale zato jejich výrok je pak demokratičtější, správnější. Je tomu tak ovšem za předpokladu, že všech pět rozhodčích stylu je dokonalými stylaři a že škrtání nejnižší a nejvyšší známky za styl má vyloučit pouze chybu, a nikoli, aby byly škrtány výroky rozhodčích nedostatečně zkušených a školených. To bychom předností tohoto ustanovení obcházeli a často vlastně tím poškozovali výkony závodníků.

Zdokonalování a zkušenosti musí rozhodčí stylu získávat dříve, než je postaven jako jeden z pěti rozhodčích pro závod ve skoku. Často se u nás v kursech rozhodčí dotazují: „Jak se mohu stát rozhodčím stylu, když mne nikdy k tomu nepustíte?“ To je ovšem otázka nesprávně položená. Zpravidla lze na ni odpovědět: „Vždyť také neskočíš do hluboké a prudké řeky, když neumíš dobře plavat!“ Jak se stát dobrým rozhodčím stylu, nemůžeme v této stati rozevídat.

Řekli jsme již, že hodnocení stylu skoku při závodech mohou provádět jen zkušení rozhodčí stylu. Oni jsou odpovědní nejen za známku za styl, ale i za celé hodnocení skoku, tedy i za přepočítání délky na body. Je tomu tak proto, že hodnocení výkonu závodníka při skoku na lyžích je jistě obtížnější než hodnocení v kterékoli jiné disciplíně nebo jiném sportu. Žádný jiný sportovní výkon neklade rozhodčím tak těžký úkol jako skok na lyžích. Výkony závodníků, které se hodnotí pouze změřením času nebo dosažené délky (všechny běhy, plavání, skok daleký, skok do výšky a pod.), jsou jis-

tě pro rozhodčího úkolem daleko jednodušším nežli na příklad skok do vody, tělocvik nářadový, krasobruslení a pod., při nichž rozhodčí hodnotí výkon stylovými body. Vteřina nebo centimetr jsou jistě daleko snáze zjistitelnými měrnými jednotkami nežli stylový bod. A skok na lyžích je proti všem ostatním disciplínám a sportům o to ještě v hodnocení komplikovanější. Že výkon závodníka je posuzován dvěma různorodými měrnými jednotkami: metry za délku a body za styl. A že tyto dvě různorodé hodnoty nutno pro konečné posouzení výkonu sečíst. Proto výkon rozhodčího stylu je jedním z nejobtížnějších, a proto také klademe na zkušenosti a schopnost rozhodčích stylu takový důraz.

Každý rozhodčí, a tedy i velmi dobrý rozhodčí stylu, si před závodem, v němž bude působit jako stylař, znovu prostuduje ustanovení pravidel o závodě ve skoku na lyžích a zvláště ustanovení o hodnocení stylu, tabulky pro hodnocení stylu a také pokyny pro rozhodčí stylu. Jen tak si před závodem upevní dříve již získané zkušenosti a schopnosti,

aby výrok o každém skoku provedl přesně, bezpečně a klidně. Aby jej při jeho výkonu nemohla zneklidnit mimořádná nebo neočekávaná okolnost, která by se mohla během závodu vyskytnout. Jeho úkol je obtížný zvláště při veřejném bodování skoku, kdy často diváci, kteří nemohou vidět správně a celý provedení skok, snaží se uplatnit svůj osobní názor na stylovou známku nebo zjištěnou délku skoku. Rozhodčí, který by svou věc neovládl naprosto přesně a bezpečně, mohl by být snadno zviklán a mohl by vybočit nebo dokonce opustit linii kritéria, kterou již ohodnotil řadu skokanů v téže závodě. To by byla neodčitelná chyba.

Slyšíme často ve schůzích nebo i z úst rozhodčích: „Ten a ten závodník skáče na 15 nebo 17 bodů.“ Takto se dá snad mluvit o stylu závodníka kdykoli mimo závod. Ale při závodě samém musí rozhodčí stylu na takové věci zcela zapomenout, nic mu nesmí připomínat, že právě skáče závodník X nebo Y. Při stylování v závodě musí rozhodčí vidět jen a jen styl skokanů do všech jeho detailů, a tak jej také známkovat.

Slyšíme také často od těch, kteří se ve stylování zaučují, že je velmi těžké vtěsnat všechny možné skoky a jejich chyby do maximálních čtyřiceti známek, kterými lze styl provedeného skoku vyjádřit, resp. 24 známek za skok bez pádu a 24 známek za skok s pádem. Odvolávají se někdy i na odstavec pokynů pro rozhodčí stylu, který říká, že provádí hodnocení stylu nesprávně ten rozhodčí, který neodliší dostatečným bodovým rozdílem velmi dobré skoky od skoků méně dobrých. A mají hodný pos pravdy. I v tom je kladen veliký požadavek na přesné a správné hodnocení stylu. V letošní ústřední škole pro krajské instruktory rozhodčích se v diskusi vyskytly v souvislosti s touto otázkou hlasy, proč na příklad náš Felix nedostane i 19 nebo 20 bodů za styl, když skáče skutečně velmi dobře. Bylo nutno poukázat na to, že nezbývá, než zachovávat linii, která by naše skokany zařazovala správně i do linie mezinárodního kritéria. Že i na olympiádě, kde se jistě sejde výkvět skokanů celého světa, lze velmi zřídka vidět skok na 19 nebo 19 a půl bodu, jsme mohli poslušat zmiňované školy přesvědčit několika zdařilými snímky nejlepších skokanů světa z letošní olympiády. Ze všech obrázků pouze na jednom byly v okamžiku záběru dokonale vedené lyže. Na všech ostatních bylo jasně vidět určité křížení nebo jiná nesprávná poloha lyží za letu vzduchem. A u závodníka, který na obrázku měl lyže bez chyby, byla zas zcela zřejmá chyba v držení těla. Měli jsme tak možnost posluchačům zdůraznit těž-

ký a odpovědný úkol rozhodčího stylu a poukázat znovu na nezbytně nutnou zkušenost a kvalifikaci.

Samospráva této ústřední školy krajských instruktorů rozhodčích poukázala ve svém hodnocení celého kursu na palčivý nedostatek filmového materiálu, který by vyučování v kursech pro rozhodčí velmi pomohl. Měla na mysli film běžeckých i sjezdových stylů, a zvláště pak dokonalý film pro hodnocení stylu skoku. Pravda, takový detailní film by ve školení nových stylářů byl nedocenitelnou pomůckou. Mohl by úspěšně ukázat velkou většinu stylových chyb skoku a jejich hodnocení. Měl by však jeden závažný nedostatek. Neukázal by, rozdíly chyb od skoku dokonalého, protože takový skok, hodnocený plnými dvaceti body, nafilmovat u nás nelze.

Komise rozhodčích LS ŮVS připravuje 2–3denní školení rozhodčích stylu, které bude uspořádáno při některém ze soustředění našich skokanů. Takový kurs bude mít jistě všechny předpoklady pro splnění daného úkolu, protože neobtížnější části bude možno vykládat a objasňovat přímo při treningu skokanů.

V krajích, ve kterých je tato lyžařská disciplína na výši, najde krajský sbor rozhodčích jistě možnost, aby si nové rozhodčí stylu škollil při treningu krajských závodníků ve skoku na lyžích. V ostatních krajích musí sbory rozhodčích se postarat o to, aby alespoň při závodech ve skoku byl určen zkušený instruktor, který by se věnoval práci s adepty stylových rozhodčích a při treningu i vlastním závodě jim jednotlivé zásady stylování objasnil.

Je samozřejmé, že pro tuto práci se nejlépe hodí trening skokanů, při němž může instruktor se svými žáky použít tribuny pro rozhodčí stylu, která je často jediným místem na můstku, odkud možno sledovat celý výkon závodníků, a skoro vždycky jediným místem, odkud lze správně vidět styl skokana za letu vzduchem. Z téhož důvodu se může velmi lehce i zkušený stylář rozejít v názoru o určitém skoku s oficiálními styláři, kteří jsou na tribuně a uvidí celý let vzduchem krásně se strany, kdežto on, stojí-li nůžka na doskočisti nebo ještě níže, let vzduchem posoudit prakticky ani nemůže.

Je samozřejmé, že je stejně odpovědná práce styláře jako výkon měřiče délek. Oba mohou nepřesností výkonů velmi poškodit závodníka, který každý půlmetr délky a půlbodík stylu musí velmi pracně dobývat soustavným treningem. Přitom ovšem k přesnému zjištění délky skoku není třeba takových zkušeností jako při stylování. Mohli bychom z toho vyvo-

dít otázku, zda by nebylo lépe hodnotit více body délku skoku a méně body styl, když víme, že dlouhý skok je podmíněn dobrým stylem. Pak by ovšem bylo nutno velmi přesně bodovat pády, aby skokan nepřetahoval délku za mez bezpečnosti. Jinak řečeno: v první řadě bezpečnost, pak délku a teprve na konec styl. A souběžně s touto úpravou uvažovat též o tom, zda by nebylo dostačující považovat po počátek skoku odraz skokana se

stolu můstkou, tedy bez bodování nájezdu.

To mohou být ovšem pouze náměty pro diskusi. Bylo by třeba dokonalého prostudování, vyzkoušení a precizování takového způsobu, nežli by bylo možno navrhnouti změnu dosavadních pravidel a zásad.

Připravená ústřední škola pro rozhodčí stylu může odborně prodiskutovat mnohé z takových podnětů.

Karel Petr

Jak na to v lyžařských oddílech ?

Můžeme jistě říci, že každý lyžař má nesmírně rád své lyže a sníh a že je mnoho lyžařů, kteří obětují hodně, aby mohli jezdit a aby se lyžařství zdárně rozvíjelo. A ono se rozvíjí. A přece se nedělá dostatečně nebo správně to, co pomáhá rozvoji lyžařství nejlépe.

Nesmíme si myslet, že největší potíží v rozvoji lyžařství je nedostatek ubytovacích možností v horách nebo ceny lyžařského vybavení. Kdyby si lyžařští organizátoři uvědomili, že je zbytečné přepřínovat oblíbená střediska, protože většina málo vyspělých lyžařů ještě ani nepatří do hor, ale do předhoří, aby tam vyspěli pro hory, dále pak proto, že nevíce krásy je v terénním lyžařství, které je také nejdůležitější pro brannou zdatnost, pak by se našlo mnoho skrytých rezerv pro desetitisíce lyžařů. A podobně je tomu s vybavením. Mnoho lyžařů je zbytečně náročných nebo je špatnými hospodáři. Lyžařské vybavení nám musí zajišťovat bezpečnost a jistotu v ovládnutí lyží, a to jde bez zbytečných příkras a módních nesmyslů. Je třeba se učit, co je podstatné a účelné, je třeba se naučit potřebné věci udržovat, opravovat a zhotovovat. Rozumní a skromní lyžaři si vždy dovedou opatřit potřebné věci a vědí, kam mají jít za sněhem. A nerozumné a neskromné musíme učit vidět víc než jen potíže a nedokonalosti.

Materiální zajištění lyžařství však není zdaleka to nejdůležitější pro jeho zdárný vývoj. Nejpodstatnější podmínkou správného rozvoje lyžařství je chápání smyslu a úkolu lyžařství pro náš lid. A z toho již vyplývají další podmínky správné cesty.

Není možné chtít jen vychutnávat radost a slasti jízdy na lyžích. Jako všude i tu platí pořekadlo, že „bez práce nejsou koláče“. Lyže — to je sport překrásný, ale namáhavý. Je proto třeba, aby každý, kdo chce být dobrým lyžařem, byl i tělesně a všestranně připraven. A jsme u podstaty: chceme, aby nás lyžařství dovedlo k všestranné zdatnosti.

Čteme, slyšíme a třeba i sami říkáme, že je třeba všechny lyžaře sdružovat do

lyžařských oddílů a že oddíl nemá žít jen v zimě, ale že má vést členstvo k přípravě na sníh celoročně. Ale dosud to tak u naprosté většiny oddílů nevidíme. Na sjezdu krajských lyžařských pracovníků, konaném koncem října, bylo slyšet ze všech krajů republiky totéž: „i u nás spaly lyžařské oddíly od jara do podzimu —“ někde neklidně, jinde jako když je do vody hodí. A přece je nutné, aby lyžařské oddíly žily celoročně, aby podstatou jejich celoroční práce byla soustavná tělovýchova zaměřená k zimnímu vyvrcholení. Jde o to, aby lyžaři nezapomínali ani v zimě na jiný pohyb a aby po jarním uložení lyží vhodné doplňovali a vyvažovali lyžařství k dosažení všestranné zdatnosti. Jen ta je základem další vyspělosti v jednom odvětví, tedy i v lyžařství.

Na podzim dostává lyžařský oddíl snadno své členstvo do tělocvičny nebo na vycházku do terénu. Ale jak na jaře roztaje sníh, rozběhnou se lyžaři každý za svým letním sportem. Tak se rozplyne jarní a letní práce lyžařských oddílů. A přece naprostá většina lyžařů nepěstává na jaře sportovat. A není také nutné, aby všichni lyžaři z oddílu dělali v létě totéž. Jen když dobře a vydatně cvičí. Při pestrosti naší tělovýchovy by se našel asi jen zcela výjimečně oddíl, kde by chtěli všichni členové dělat v létě stejnou tělovýchovu. Ale v každém oddílu je určitě část členstva, která má stejný zájem nebo stejné možnosti sportovat a cvičit v létě. Je proto třeba, aby lyžařský oddíl přenesl těžiště své letní činnosti právě sem. Čím je jednota menší, tím má méně oddílů různých sportů a tím je snazší, aby lyžařský oddíl spojil svoji jarní a letní práci s nejvhodnějším oddílem letního sportu. V zimě si to pak oddíly mohou opatřit. Ale i ve velké jednotě nebu-

de obtížně vytvořit družbu lyžařského oddílu s jiným oddílem, v němž zůstane aspoň část členstva lyžařského oddílu pohromadě, a tím bude umožněn život lyžařského oddílu. A dosáhneme-li, že lyžařský oddíl v létě žije, pak se už členstvo v něm udrží i celé léto. Však mnozí sportují samostatně nebo v jiném oddílu jen proto, že chtějí i v létě vůbec něco dělat. A ti, co v létě pilně sportují v jiném oddílu, budou sledovat se zájmem a s poštěním „svůj“ lyžařský oddíl a najdou dost chvilek, kdy jim to nedá a přijdou aspoň nahlédnout mezi své.

Jinou chybou v práci našich oddílů je stále ještě časté nesprávné chápání poslání odznaku zdatnosti. Známé a často sami mechanicky opakujeme rčení, že plnění disciplin odznaku zdatnosti je základem práce oddílů. A přitom neprotestujeme proti názoru, že dosaženým odznakem zdatnosti udělá každý zadost své povinnosti a může se pak věnovat jen svému sportu s klidným svědomím a právem na úzkou specialisaci. To je právě ta velká chyba. Splnění podmínek odznaku zdatnosti s trochou přípravy nebo i zcela bez přípravy, to není nic. Odznak zdatnosti musí být svými disciplinami osnovou naší celoroční práce. Ano, všechny disciplíny a prvky z odznaku zdatnosti musí být náplní našeho cvičení. A to nejen v době, kdy není sněž, ale i na sněhu a v tělocvičně v zimní době. Ten, kdo má odznak zdatnosti, nemá povinnost „za sebou“. Každý nositel odznaku zdatnosti musí umět kdykoliv znovu dosáhnout limitu ve všech disciplínách. A ne jen taktak, ale bezpečně, stále lépe a snáze. A má další cíl — odznak zdatnosti II. stupně. A po něm výkonnostní třídy.

Dobrym lyžařem budeš tehdy, když budeš také ještě dobře jezdit na kanol nebo atletik nebo hrát košíkovou a když budeš umět v každém se základních sportů zdatnosti lehce limity odznaku zdatnosti, když budeš umět všestranně ovládat své tělo.

V odznaku zdatnosti vidí mnozí dosud jen něco formálního, něco jednorázového, něco, co je jiná věc než jejich sport. Naučme se vidět v odznaku zdatnosti pomocníka, ba základ dobré přípravy pro svůj sport. Budeme-li poctivě trenovat všechno to, co je v odznaku zdatnosti, budeme se všestranně rozvíjet a připravovat si stálý pokrok ve svém sportu.

Systém odznaku zdatnosti byl nyní ještě zlepšen, aby mohl co nejlépe tvořit základní osnovu celé naší tělovýchovy, a to již od samého žactva.

Pro nás lyžaře je jistě velmi radostné, že lyžařství je zařazeno i v povinné části odznaku zdatnosti pro dospělé. Ve výběrových disciplínách je samozřejmě také.

I u mládeže je ve výběrových disciplínách běh a skok na lyžích. Z toho je vidět, jak veliký význam je přikládán lyžařství v úkolu vychovávat zdravé, šťastné a pracovně schopné lidi, kteří by dovedli dobře uhájit svou vlast proti nepřátelům lidu.

Z toho, že je lyžařství i v povinné části odznaku zdatnosti I. i II. stupně, vyplývá ovšem závazek, aby lyžařství skutečně stavělo na plnění všestrannosti a přispívalo k ní. Závazek, aby každý lyžař byl nositelem odznaku zdatnosti a dával v tom ostatním dobrý příklad. A s tím je třeba začít ihned. Ale ne zase špatně, pouhým plněním podmínek odznaku zdatnosti, ale sestavením a plněním celoročního plánu výcviku. Pak se budeme moci tím víc těšit na první sněž, na lyže, pak budeme správnými lyžaři, naši vlastní něco platnými.

Dr. Jiří Jelínek

Noví rozhodčí

Rozhodčí styly: Vilém Kozelský, Jan Flanderka, Jan Iška, Eduard Navrátilk, Rudolf Jurečka, Josef Volek, všichni Moravská Ostrava.

Rozhodčí: Olomouc: Karel Bulka, Jan Člupný, Jan Fiala, Vojtěch Hegr, Ing. Oldřich Král, Krčová Milada, Kroupa Richard, Novák Miroslav, Obal Rostislav, Partýka Ivan, Pešáková Milada, Píkna František, Piší Jiří, Pleva Lubomir, Polášek Eduard, Reimerová Dagmar, Soják Zdeněk, Vlach Josef - Ústí n. L.: Veselý František, Novák Karel, Veniš Václav, Vyskočil Jaroslav, Krofta Otakar, Pečený Josef, Dražan Bedřich, Michurová Věra, Sedivý Miloslav, Střípek Jiří, Řehák Vladimír, Souček Josef, Tomášek Rudolf, Šalda Jaroslav, Kupa Jiří, Sedláček Stanislav, Manika Miloslav, Nedvěd Josef, Laurich Miroslav, Kratochvíl Adolf, Tuček Jiří, Matoušek Miroslav.

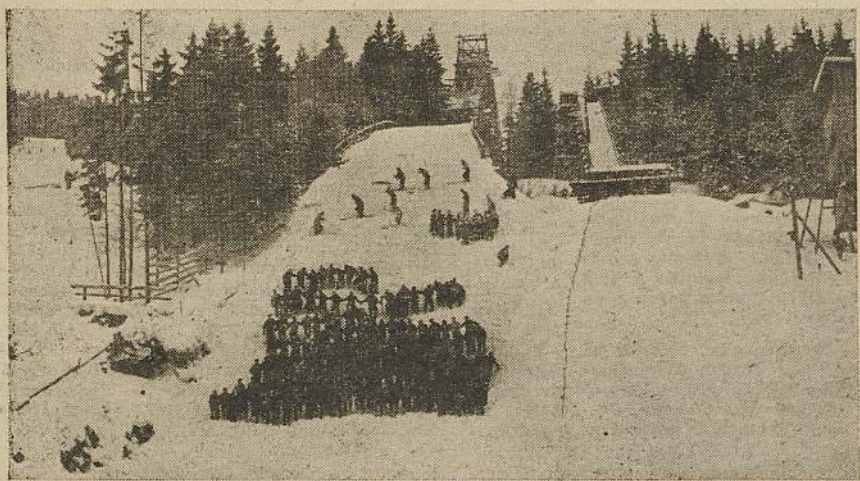
Krajskými instruktory rozhodčích jsou: Dr Zdeněk Mohr, Ing. Ant. Kučera, Václav Lorenc.

Mezinárodní rozhodčí 1953, kteří byli schváleni FIS: Miloš Procházkva, Karel Jarolimek, Miloš Duffek, Jindřich Pěnek, Jiří Jelínek, Antonín Lenemayer, Karel Petr, Josef Šimčísko, Laco Kromer, Václav Kocum, Josef Müller, Jan Mráz.

M. P.



Nový velký můstek ve Sv. Petru těsně před dokončením. Tesaři v této chvíli ještě dohotovovali hořejší konec nájezdu. Celý nájezd i hořejší část bubnu je dřevěná konstrukce



A zatím co tesaři dohotovovali nájezd, již bylo možno šlapat dopad nového velkého můstku ve Sv. Petru. Ochotnými pomocníky byli studenti, kteří ve Spindlerově mlýně trávili svoji rekreaci a vykonali na můstku kus práce. Vlevo od nového můstku je vidět část slalomového svahu, vpravo dosavadní padesátimetrový můstek, na němž jsou pořádány skoky pro sdružený závod

Secce schválila nominaci našich reprezentantů na světové akademické hry v Rakousku, pro zájezd do Oberhofu a na Spartakiádu do Polska.

*

Finale Sokolovského závodu je připraveno po všech stránkách. Přípravný výbor má velmi dobře rozpracovaný pracovní plán a plní úkoly. Je nutno zajistit účast rozhodčích z krajů v Čechách a na Moravě.

*

Trenérská rada zpracuje do 20. února individuální tréninové plány našich předních lyžařů a do 6. března přidělí vynikajícím lyžařům trenéry.

*

Měsíčník »Lyžařství« bude — v rámci reorganizace tělovýchovného tisku — vycházet v polovičním rozsahu — 16 stran měsíčně.

Lyžařská sekce krajského výboru Sokola v Ostravě jmenovala na základě vykonaných zkoušek lyžařskými cvičiteli absolventy krajské lyžařské školy, která byla uspořádána v lednu 1952 na chatě Barborce v Jeseníkách. Okresními lyžařskými cvičiteli byli jmenováni: Valík František, Opava, Vozka Jiří, Krnov, Kahánek, Alois, Kozlovice, Sikora Augustin, Dolní Žukov, Stanco Zdeněk, Dolní Suchá, Lednický Zdeněk, Ostrava I, Číž Alfred, Karviná I, Mazoch Zdeněk, Frenštát p. R., Dunička Oldřich, Ostrava I, Drozdová Božena, Nový Jičín, Choleva Jan, Dolní Lístná. Lyžařskými cvičiteli jednot byli jmenováni: Rusnák Ivan, Krnov, Masná Marie, Čes. Těšín, Vašica Čestmír, Bílovec, Holinka Vlastimil, Ostravice, Šulák Miloš, Krnov, Řehula Josef, Opava, Vicherek Alois, Orlová II, Kubík Mojmír, Návsi, Myslivec Miroslav, Svinov, Matějů Vladimír, Krnov, Pacák Jindřich, Nový Jičín, Šotek Erich, Horní Suchá, Škalický Zdeněk, Vítkov, Knap Stanislav, Vítkov, Kantor Otmar, Ostrava XX.

Z lyžařského sportu v zahraničí

V závodech o přebor Moskvy v klasických disciplínách zvítězil ve vytrvalostním běhu Oljašev a v závodě na 18 km Terentěv před Borinem a Oljaševem.

Na nově upraveném můstku v Oberhofu (Thüringerschanze) byly již uspořádány první závody ve skoku na lyžích. Na tomto můstku budou startovat i naši lyžaři při svém zájezdu na mistrovství NDR.

První závody ve skoku na lyžích v Norsku byly uspořádány na Hannibalově můstku v Kongsbergu. Překvapil svým vítězstvím dva-

advacetiletý Langas. O vysoké úrovni norských skokanů svědčí okolnost, že mezi prvními třinácti byl rozdíl pouze 4 body. Výsledky: 1. Asbjörn Langas 215,1 (60, 60,5), 2. Mohn 214,7 (59, 62), 3. Schjeldep, 4. Lien, 5. Kongsgaard, 6. Ellingsen, 7. Karlstad, 8. Kroken, 9. Knutsen, 10. Dolplads, 11. Aslaksen, 12. Koppstad, 13. Myhra, 15. Thrane, 16. Hugsted, 21. Asbjörn Ruud 207,3

V Grindwaldu se konaly mezinárodní lyžařské závody žen. V běhu na 10 km došlo k překvapení, když zvítězila Švédka Sahlbergo-

vá za 42:49 před Finkou Hietamies (43:10). Další pořadí: 3. Edström (Švédsko) 43:35, 4. Hahl (Finsko) 43:46, 5. Rantanen (Finsko) 44:03, 5. Polkunen (Finsko) 44:12. V závodě ve sjezdu zvítězila Italka Marchelli před svou krajankou Minuzo, ve slalomu byla první Rakušanka Kleckerová před Francouzskou Schmidtovou. V obřím slalomu zvítězila Rakušanka Mahringerová před Švýčarkou Berthodovou. Ve štafetách bylo první Finsko v čase 1:29,55 (Rantanem 29,56, Hahl 29,36, Hietamies 30,23), druhé Švédsko 1:37,0, třetí Itálie 1:39,09.

V. LYŽAŘSTVÍ, odborný měsíčník Státního výboru pro tělesnou výchovu a sport. Vydává nakladatelství Orbis, n. p. v Praze, Redakce Praha II, Jindříšská ul. č. 5. Telefon 22-14-51. Vedoucí redaktor St. Toms. — Administrace Praha II, Václavské náměstí č. 36. Celoroční předplatné 48 Kčs. Jednotlivá čísla 4 Kčs. — Číslo účtu poštovní spořitelny v Praze 20208+5. — Poštovní novinová sazba povolena ředitelstvím pošt v Praze IA-Gre-2372-OB-49. Tiskla tiskárna Rudé právo, vydavatelství Ústředního výboru KSC, Praha. Dohledací poštovní úřad Praha 022. Praha, únor 1953.

LYŽAŘSTVÍ

BŘEZEN 1953

ROČNÍK 39 . Č. 3



Ceskoslovenský reprezentant Cardal (č. 216) a závodník NDR W. Wiesenberg po startu k běhu na 18 km při mistrovstvích NDR v Oberhoju.

Plán rozvoje tělesné výchovy a sportu

Usnesením předsednictva Státního výboru pro tělesnou výchovu a sport byl v lednu dán plán rozvoje tělesné výchovy a sportu na rok 1953 jako zásadní směrnice pro práci všech státních i dobrovolných tělovýchovných orgánů a složek, jakož i národních výborů. Tento plán je pomocníkem k překlenutí přechodné doby, v níž probíhá reorganizace tělovýchovného hnutí, a má zajistit, že československá tělovýchova a sport bude plně postavena na základ sovětské fyskultury.

Při hodnocení práce v lyžařském sportu uvádí usnesení předsednictva SVTVS, že ústřední lyžařská sekce pracovala dobře, že plnila dané úkoly a že měla osobní styk s krajskými sekcemi. Nedostatkem naopak je, že nebyly dostatečně organizačně podchyceny horské oblasti, v nichž je největší předpoklad pro rozvoj lyžařství a také pro růst vyspělých závodníků. Slabá a mnohdy samoučelná byla práce krajských sekcí — byla jen »sezónní« a téměř neexistovaly okresní lyžařské sekce. Oddíly pak neplnily svůj hlavní úkol — celoroční plánovanou činnost.

Proto usnesení SVTVS uložilo pracovníkům v lyžařském sportu (kteří se s celým obsahem usnesení podrobně mají seznámit) tyto hlavní úkoly.

1. Založit oddíly ve všech větších obcích horských oblastí a v ostatních oblastech všude tam, kde jsou k tomu podmínky.

2. Zajišťovat přípravu a účast všech členů oddílů na Sokolovském závodě branné zdatnosti.

3. Připravit zásady lyžařského výcviku v rámci zimní rekreace pracujících s Ústřední radou odborů.

Plán rozvoje po tomto zjištění současného stavu a vytyčení nejbližších úkolů stanoví dále číselný plán rozvoje, plán ústředního a krajského školení, plán investiční výstavby, statistické šetření o plnění plánu rozvoje a sportovní kalendář.

Je nutné, aby všichni pracovníci v lyžařském sportu se seznámili se všemi údaji, které jsou v usnesení stanoveny, a aby je vzali za základ své práce pro další rozvoj lyžařství v Československé republice.

Naši lyžaři na mistrovstvích NDR

Letos odjížděli naši lyžařští reprezentanti do Oberhofu, kde se zúčastnili mistrovství NDR v klasických lyžařských disciplínách, jako starí známí a starí přátelé. Byli zde opravdu vřele přijati již loňského roku a letos v lednu byli u nás hosty závodníci NDR, kteří vybojovali utkání s lyžaři ATK.

Je samozřejmé, že při všech těchto střetnutích byla navázána sportovní přátelství, nehledě na to, že i obyvatelé Německé demokratické republiky připravili našim sportovcům opět velmi srdečné uvítání, které bylo svědectvím jejich vůle bojovat spolu s námi a s ostatními příslušníky pokrokových států za světový mír.

Při mistrovstvích byla významnou událostí přítomnost presidenta NDR Wilhelma Piecka a náměstka předsedy vlády NDR Waltera Ulbrichta, závody pak po celou dobu jejich trvání sledovali pracu-

jící NDR, kteří v Oberhofu jsou na rekreaci.

Naši závodníci podali na mistrovstvích NDR vynikající výkony, vzorně reprezentovali naši lidově demokratickou republiku a po zásluze se umísťovali na předních místech. Projevila se velmi dobrá práce v treningu a vůle stále zvyšovat úroveň našeho lyžařství. Byl to zejména Cardal, který svými výkony nadchl, úspěšně si vedli i další závodníci a také naše ženy. Přehled výsledků jednotlivých závodů:

Běh na 18 km mužů:

Mistrovství NDR: 1. Leonhardt 1:19,42, 2. Werner (loňský mistr) 1:19,44, 3. Lindenlaub 1:20,33 — kategorie hostů: 1. Cardal 1:17,55, 2. Hadrava 1:22,09, 3. Prokeš 1:22,20, 4. Janata 1:22,48, 5. Dvořák 1:25,05, 6. Jón 1:25,18, 7. Poljak 1:26,34, 8. Nüsser 1:28,18, 9. Janoušek 1:29,12, 10. Jebavý 1:32,04.

Běh žen na 10 km:

Mistrovství NDR: 1. Moelerová 40:43, 2. Borchertová 41:05, 3. Wittmanová 41:26 — kategorie hostů: 1. Bartáková 37:13, 2. Lelková 38:13, 3. Weisshautelová 39:28.

Sdružený závod:

Mistrovství NDR: 1. Leonhardt 454,5 b., 2. Friedel 448,4 b., 3. Röder 441,7 b. — kategorie hostů: 1. Janoušek 432,3, 2. Nüsser 431,5, 3. Jebavý 424,7, 4. Janata 404 b.

Běh mužů na 50 km:

Mistrovství NDR: 1. Ferkel 3:48,30, 2. Ehrh 3:52,06, 3. Mehring (loňský mistr)

3:52,11 — kategorie hostů: 1. Cardal 3:29,54, 2. Dvořák 3:43,32, 3. Hadrava 3:48,23 — Poljak se umístil celkově v závodě na 11. místě. Jón zlomil ve 2. km lyži a musel závod vzdát.

Skok prostý:

1. Lesser (NDR) 224 b., skoky 68 a 71 m, 2. Weiler (západní Německo) 220,5 b., skoky 66 a 71 m, 3. Remsa 217,5 b., skoky 68,5 a 69,5. Jebavý byl na 7. místě s 207 body.

Štafeta mužů 4×10 km:

1. NDR I. 2:19,51 (Mehring 39,01, Lindenlaub 32,29, Leonhardt 37,14, Werner 31,07), 2. ČSR I. 2:20,17 (Hadrava 39,16, Dvořák 33,14, Prokeš 37,30, Cardal 30,17), 3. ČSR II. 2:26,11 (Mečíř 40,58, Jón 33,34, Poljak 39,12, Janata 32,27).

Štafeta žen 4×6 km:

1. ČSR 1:44,37 (Bartáková 26,07, Lelková 26,02, Bartáková 26,44, Weisshautelová 25,44), 2. NDR 1:49,58 (Heinzová 26,44, Neubauerová 27,04, Bárová 28,00, Uhligová 28,10).



Náš skokan Remsa (uprostřed) v přátelské besedě s nejlepšími lyžaři-skokany NDR při mistrovstvích v Oberhofu.

LYŽAŘSKÉ UTKÁNÍ ATK—CWKS

VLADIMÍR PÁČL

Ve dnech 22.—25. ledna 1953 konalo se v Polsku v Zakopaném utkání armádních sportovních klubů ATK—CWKS. Bylo to první utkání reprezentačních celků bratrských armád Polska a naší republiky, armád, kde tělesná výchova a sport jsou důležitou složkou bojové přípravy. Utkání bylo středem pozornosti sportovní veřejnosti a jeho důležitost podtrhla přítomnost náměstka ministra národní obrany Polska. Utkání pomohlo ještě více utužit svazek lidově demokratických armád ČSR a Polska. Příklady našich i polských nejlepších armádních sportovců pomohou jistě strhnout další a další příslušníky armád pro aktivní provádění lyžařského sportu, který má velký branný význam, a tím pomůže posílit bojeschopnost našich armád, které stojí na stráž míru.

Utkání bychom mohli nazvat utkáním přístích mistrů. Na obou stranách startovali nadějní mladí závodníci, o kterých v přístích letech jistě hodně uslyšíme. Ať již jsou to naši: L. Šauer, J. Stebel, J. Malínský, I. Matouš, E. Okuliar, H. Rieger, D. Jebavý, L. Janata, A. Fučík, J. Bogdálék, E. Vašicová, nebo z CWKS běžci: Styrzczula, Rubiš, Karpíel, skokani a sdružení: Kowalski, Kula, Krzeptowski, nebo sjezdaři: Zarycki, Gasienica, Ciaptak, Cerniak, Kubica. Tito všichni patří k mladé generaci, která má největší a nejlepší předpoklady, aby novými tréninými metodami s využitím zkušeností starších závodníků, dosáhla významných úspěchů.

Technické výsledky utkání, v němž bovodě vyhráli Poláci 99:70:

Štafeta 4×10 km: 1. ATK I (Malínský, Matouš, Okuliar, Šauer) 2:53:05 hod., 2. CWKS Varšava I (Krzeptowski, Karpíel, Rubiš, Styrzczula) 2:53:40 hod.

Sjezd: 1. Ciaptak 3:00,4 min., 2. Marusarz 3:00,8 min., 3. Cerniak 3:20 min., 4. Wawrytko 3:24 min. (všichni CWKS), 5. Bogdálék 3:27 min., 6. Fučík 3:29 min., (oba ATK), 7. Zarycki (CWKS), 8. Chaloupka, 9. Škoda, 10. Špaček (všichni ATK).

Ženy 3×5 km: 1. ATK (Bartáková, Mečířová, Vašicová) 1:25:26 hod., 2. Polské akademické družstvo (Bukowa, Cholerovska, Danielova) 1:31:29 hod.

Sjezd žen: 1. Kubica (akad. družstvo) 3:24,2 min., 2. Grocholska (CWKS) 3:26 min., 3. Kowalska (Gwardia) 3:17 min., 4. Bujakowa (akad. družstvo), 5. Janczy (akad. družstvo), 6. Šolcová (ATK), 7. Wawrytko (CWKS), 8. Malá (ATK).

Skok pro závod sdružený: 1. Jebavý 215 b. (64 a 61,5 m), 2. Rieger (oba ATK) 203,9 b. (59,5 a 59,5 m), 3. Krzeptowski 203,2 b., 4. Kowalski 200,2 b., 5. Raszka (všichni CWKS) 196 b.

Slalom: 1. Zarycki 1:45,9 min., 2. Marusarz 1:46,2 min., 3. Gasienica-Ciaptak

(všichni CWKS) 1:49,3 min. atd. Ze závodníků ATK se umístili: 6. Fučík 1:52,1 min., 7. Bogdálék, 8. Chaloupka, 9. Škoda.

Slalom žen: 1. Grocholska (CWKS) 1:31:9 min., 2. Šolcová (ATK) 1:36,3 min., 3. Kubica (AZS) 1:39,6 min.

Běh na 18 km: 1. Malínský (ATK) 1:09:19 hod., 2. Styrzczula (CWKS) 1:09:24 hod., 3. Šauer (ATK) 1:09:33 hod., 4. Krzeptowski (CWKS) 1:09:34 hod., 5. Matouš (ATK) 1:09:39 hod., 6. Okuliar (ATK) 1:10:00 hod., 7. Rubiš (CWKS) 1:11:11 hod., 8. Cilich (ATK) 1:13:05 hod., 9. Karpíel (CWKS) 1:13:08 hod. — **Pro závod sdružený:** 1. Styrzczula (CWKS) 1:09:24 hod., 2. Krzeptowski (CWKS) 1:09:34 hod., 3. Janata (ATK) 1:10:55 hod., 4. Šablatura (ATK) 1:12:50 hod., 5. Karpíel (CWKS) 1:13:08 hod., 6. Rieger (ATK) 1:16:41 hod., 7. Raszka (CWKS) 1:17:08 hod., 8. Kowalski (CWKS) 1:19:29 hod., 9. Jebavý (ATK) 1:24:18 hod.

Sdruž. závod: 1. Krzeptowski (CWKS) 442,6 b., 2. Rieger (ATK) 418,6 b., 3. Raszka (CWKS) 415,5 b., 4. Styrzczula (CWKS) 409,6 b., 5. Kowalski (CWKS) 406,9 b., 6. Jebavý (ATK) 404 b., 7. Karpíel (CWKS) 402,1 b., 8. Janata (ATK) 400,5 b., 9. Šablatura (ATK) 391,5 b.

Obří slalom: 1. Ciaptak 1:26:5 min., 2. Marusarz 1:29,1 min., 3.—4. Wawrytko a Zarycki 1:30,2 min., 5. Cerniak 1:30,7 min. (všichni CWKS), 6. Fučík 1:31 min., 7. Bogdálék 1:32,2 min., 8. Chaloupka 1:37,2 min., 9. Škoda 1:37,3 min., 10. Charvát 1:39 min. (všichni ATK).

Běh žen na 10 km: 1. Vašicová 43:21 min., 2. Bartáková 44:22 min. (obě ATK), 3. Danielová (Gwardia) 45:15 min., 4. Mečířová (ATK) 45:57 min., 5. Cholewska (CWKS) 46:27 min., 6. Bulžánka (CWKS) 48:31 min.

Běh na 30 km: 1. Stebel (ATK) 2:03:44 hod., 2. Matouš (ATK) 2:03:56 hod., 3. Zieba (CWKS) 2:08:25 hod., 4. Malínský (ATK) 2:10:10 hod., 5. Šauer (ATK) 2:10:13 hod., 6. Kraus (ATK) 2:10:36 hod.,

7. Rubiš (CWKS) 2:11:04 hod., 8. Mar-mol (CWKS) 2:11:07 hod., 9. Stramka (CWKS) 2:13:48 hod., 10. Skupieñ (CWKS) 2:15:31 hod.

Skok prostý: 1. St. Marusarz (CWKS) 328 b. (74,5, 75 a 77,5 m), 2. Kowalski (CWKS) 304,5 b. (69,5, 75 a 69,5 m), 3. Kula (CWKS) 304,5 b. (69,5, 69,5 a 68,5 m), 4. Krzeptowski (CWKS) 288 b. (62, 67 a 67 m), 5. Rieger (ATK) 267,5 b. (71,5, 72,5 s pádem a 72 m), 6. Furman (CWKS) 264,5 b., 7. Šablatura (ATK), 229,5 b., 8. Janota (ATK) 211,5 b., 9. Jebavý (ATK) 107 b. (jediný skok 72 m).

Toto utkání umožnilo mladým závodníkům, z nichž někteří jsou akademici, aby získali zkušenosti na mezinárodních závodech a ověřili si své síly a schopnosti před Zimními světovými akademickými hrami v Rakousku.

Několik poznatků:

Největšího úspěchu dosáhli v Polsku běžci muži i ženy. Při hodnocení třech nejlepších běžců mužů a dvou žen, utkání ATK—CWKS dopadlo 53:35 bodům pro nás. Zvláště hodnotné jsou malé rozdíly mezi časy jednotlivých běžců, což znamená vysokou výkonnost u všech. Tratě byly pro nás trochu nezvyklé — malé výškové rozdíly a dosti rovin. Je to poučení, abychom nezapomněli při treningu věnovat dostatečný čas nácviku rychlého běhu po rovinách. Běžkyně dosáhly také velmi hodnotných výsledků a jsou stále o třídu lepší než nejlepší polské závodnice.

Zkušenosti běžců ukazují, že je třeba ještě tvrději a systematictěji trenovat, ještě odvázněji zavádět nové treningové

metody — zvláště treningovou inter-valovou (opakovací a střídací) — tak, abychom dosáhli ještě vyšších výsledků.

Sjezdáři získali při utkání velmi cenné zkušenosti. Jejich vcelku hladká prohra pomohla odhalit nedostatky v dosavadní práci a zkušenosti polských sjezdařů, kteří se zúčastnili olympijských her, jistě přispějí k dalšímu růstu závodníků ve sjezdu. Skokani, kteří nedosáhli takových úspěchů, které jsme očekávali, v důsledku toho, že D. Jebavý při prvním skoku zlomil lyži a H. Rieger upadl při skoku, ukázali pěkné výkony. Utkání s polskými skokany, kteří se zúčastnili Olympiady, pomůže k dalšímu zlepšení práce.

Odjížděli jsme z Polska s poznatky nejen po stránce sportovní, kde bylo cenné pro nás také to, že jsme mohli vidět polský instrukční film o Olympiádě, ale hlavně to, že jsme navštívili Pononin — místo, kde v letech 1912 a 1913 pracoval soudruh Lenin, a rozšířili si tak znalosti o životě velkého učitele lidstva.

Dále v den 8. výročí osvobození Slezska Rudou armádou navštívili jsme státní muzeum Polska v Osvětimi, kde jsme se znovu přesvědčili o barbarské zvrhlosti fašismu v tomto koncentračním táboře, kde hitlerovští katani připravili o život více jak 4 miliony lidí.

Poslední den našeho pobytu v Polsku jsme se zúčastnili utkání ČSR B — Polské akademické družstvo v Katovicích, kde naši hokejví reprezentanti zvítězili 3:1.

Pro všechny účastníky znamenal pobyt v Polsku velmi mnoho pro další práci jak na úseku sportovním, tak politickém a také v prohloubení přátelství mezi národy Československé republiky a Polska.

Výkonnost sportovců-lyžařů a její sledování

JOSEF REICHERT

Jednotná sportovní klasifikace sleduje zvyšování všestranné přípravy sportovců na základě TOZ, získávat široké masy pracujících, a hlavně mládeže, k aktivnímu provozování sportu, zlepšování učebně sportovní práce trenérů a evičitelů, zvyšování úrovně sportu, plánované kontrolování stoupání úrovně výkonnosti atd. Zastavme se u posledního bodu a povzme si šířeji o jeho významu a o jeho provádění.

Máme-li před sebou úkol sledovat výkonnost lyžařských sportovců, musíme začít ihned z daného materiálu, abychom byli připraveni na další léta, s nimiž máme provádět srovnání a na jeho základě pak vyvozovat závěry o změnách ve výkonnosti.

Lyžařství je však zvláštním druhem sportu, a proto pro taková pozorování plných nepříznivých podmínek, které nemůžeme sami regulovat. Neexistuje zde

konstantní dráha, stejné její podmínky povrchové, konstantní váha koule anebo rozměry plaveckého bazénu. V lyžařství jsou podmínky vždy různé, závislé na podmínkách meteorologických, a s tím souvisící kvalitě sněhu. U běžců je docela i rozdílnost tratí v porovnání několika let. Ne vždy jsou zde stejné výškové rozdíly, stejný poměr jednotlivých částí tratě a různé jiné veličiny, hrající důležitou roli ve výkonu. U sjezdu pak profil

tratě se mění, jednou je rovný, jindy boulovatý, dráha jednou tvrdá, rychlá, jindy měkká, pomalá. Totéž platí i pro slalom s tím dodatkem, že i stavba tratě, počet branek a jejich umístění, ovlivňuje rychlost závodu. Skok je rovněž mnohotvárný a citlivě reagující na meteorologické vlivy. V ostatních závodech platí zákonitost zcela podobná.

Pro měření výkonnosti je proto nutno zvolit správné měřítko (kritérium), platné a vyhovující pro všechny tyto podmínky, resp. účinek těchto podmínek vylučující. Takovým měřítkem je čas či body vítěze, z nichž nutno odvodit další pozorování, potřebná pro statistické úvahy.

Opět jednoduše sportovní klasifikace je nám zde nápomocná, neboť na tomto principu též staví svoje důsledky. Podle ní máme již zpracován materiál aspoň čas-

tečně, nebo dovedeme s ním již v potřebných/pojmech pracovat.

Pořídíme si proto pro každou disciplínu statistiku, jak jistě již činíme v krajích, na základě svého pracovního plánu, a v té si vyjádříme, kolik závodníků či závodnic v té které disciplíně dosáhlo horšího času nebo méně bodů o 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45 a 50 procent proti vítězi. To nám stačí, a doufám, že bude stačit i pro doby pozdější, neboť naši snahou musí být, abychom takových závodníků, kteří mají až 50% zhoršení časové či bodové, měli co nejméně, nebo jich neměli vůbec, aspoň ne ve vyšších soutěžích.

Jakmile tuto věc zpracujeme, máme přehled o výkonnosti v té či oné disciplíně, již jsme se zabývali, neboť jasně vidíme, v jakém množství a s jakým výkonem vzhledem k vítězi je soubor závodníků rozložen.

Statistika výkonnosti závodníků na mistrovství ČSR 1952.

Zhorše- ní proti vítězi %	Počet závodníků v jednotlivých disciplínách											
	M u ž i					Ž e n y						
	Běh 18 km absol. relat.	Záv. vytrv. absol. relat.	Skok absol. relat.	Sdruž. klas. absol. relat.	Běh 10 km absol. relat.	Trojkomb. absol. relat.						
5%	3	3,79	4	5,97	2	4,76	5	12,5	1	2,56	1	9,09
10%	6	7,59	7	10,44	1	2,38	9	22,5	5	12,82	—	—
15%	14	17,71	11	16,41	7	16,66	5	12,5	2	5,13	1	9,09
20%	10	12,65	12	17,90	2	4,76	6	15,0	6	15,38	1	9,09
25%	20	25,30	9	13,43	4	9,52	11	27,5	7	17,95	—	—
30%	11	13,92	12	17,90	6	14,28	2	5,0	3	7,69	2	18,18
35%	8	10,12	6	8,95	7	16,66	2	5,0	1	2,56	—	—
40%	3	3,79	4	5,97	5	11,90	—	—	4	10,26	—	—
45%	2	2,53	1	1,49	5	11,90	—	—	5	12,82	3	27,27
50%	2	2,53	1	1,49	3	7,14	—	—	5	12,82	3	27,27
Celkem	79	100,—	67	100,—	42	100,—	40	100,—	39	100,—	11	100,—

Z připojené tabulky je patrné statistické rozložení závodníků podle výkonnosti na 53. mistrovství ČSR v roce 1952, a lze z ní vyčíst počet závodníků v určité výkonnostní skupině.

Tato statistika nám stačí k tomu, abychom mohli již nejen jako zkušení funkcionáři mluvit o změně ve výkonnostní úrovni, nýbrž abychom svoje tvrzení dovedli odvodnit a prokázat, a tím položili zkoumání výkonnosti reálný podklad, který bude základem pro opatření k dosažení nápravy nebo k podpoře dobrých podnětů, kterými lze výkonnost dále zvyšovat.

Hodláme však zjišťovat dále důsledky, plynoucí z této statistiky, a to především průměrnou výkonnost celého souboru

startujících v každé disciplíně. Je proto nutno, abychom si počet závodníků, zpočtených o příslušné procento, s tímto vynásobili, přičetli násobek dalšího počtu s dalším procentem zhoršení, a tak postupujeme dále, až vynásobíme všechny činitele v tabulce uvedené. Násobky pak sečteme, součet vydělíme počtem v závodě klasifikovaných závodníků, a dostaneme tak zv. vážený průměr celku. Ten bude mít pro naše další pozorování význam hlavní, neboť nám jde především o vy-stižení celkové výkonnostní úrovně.

Je však známo, že pro mnohé je statistika suchou a nezajímavou věcí, že v ní nedovedou číst, ani z ní dedukovat. Proto si zaslouží celý předmět zkoumání, aby byl podán zajímavěji. Takový zajímavější způsob je znázornění grafické, kde na

prvý pohled zjišťujeme podmínky, které ve výkonnosti platí. Diagram porovnáváme z čísel relativních, t. j. z čísel vyjádřených vesměs v procentech. Pro usnadnění úkolu však dojdeme k těmto průměrům vynásobením počtu a procentního zhoršení závodníků, jak nahoře popsáno. Tyto průměry pak budeme zvláště sledovat ve srovnání s průměry za další léta a bez-

pečně dostaneme obraz pohybu ve výkonnosti. Dostaneme tedy odpověď na otázku, zda výkonnost stoupá či klesá, a též odpověď na otázku, o kolik procent se tak děje v celku. Takové výsledky pak budou jistě cennou pomůckou jak trenérským radám, tak i komisím sportovních technickým při sdělávání jejich úkolů.

Statistika výkonnosti závodníků na mistrovství ČSR 1952.

Zhoršení při vítězi %	Počet závodníků v jednotlivých disciplínách											
	M u ž i				Ž e n y							
	Sjezd		Slalom		Sdruž. sjezd.		Sjezd		Slalom		Sdruž. sjezd.	
	absol.	relat.	absol.	relat.	absol.	relat.	absol.	relat.	absol.	relat.	absol.	relat.
5%	12	19,04	4	11,11	3	8,33	1	3,84	1	5,26	2	10,52
10%	10	15,87	—	—	4	11,11	1	3,84	1	5,26	1	5,26
15%	8	12,70	7	19,44	10	27,77	4	15,38	1	5,26	1	5,26
20%	5	7,94	7	19,44	6	16,67	2	7,69	1	5,26	1	5,26
25%	8	12,70	2	5,55	6	16,67	1	3,84	—	—	1	5,26
30%	3	4,76	4	11,11	—	—	2	7,69	1	5,26	—	—
35%	4	6,35	3	8,33	3	8,33	—	—	1	5,26	—	—
40%	—	—	3	8,33	2	5,55	3	11,54	—	—	1	5,26
4,5%	2	3,17	1	2,78	—	—	—	—	—	—	3	15,78
50%	11	17,46	5	13,89	2	5,55	12	46,15	12	63,15	9	47,34
Celkem	63	100,—	36	100,—	36	100,—	26	100,—	19	100,—	19	100,—

Zimní táboření - vrcholná forma pobytu v přírodě

Zimní táboření je nejtežší, vrcholnou formou pobytu v přírodě a po stránce technické i zdravotní má s ním zkušenosti jen malá hrstka našich horolezců a sokolských táborníků — píší autoři nedávno vydané knihy »Působení chladu na lidský organismus«, Dr Filsak a Dr Seliger. Je velmi na místě, aby této knize byla věnována pozornost, zvláště mezi lyžaři.

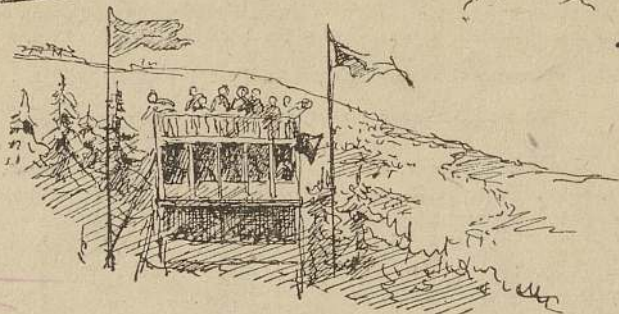
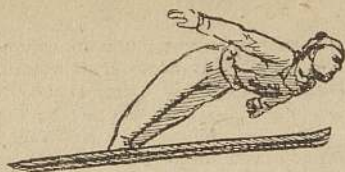
Vyjede-li si lyžař do terénu, ať již za účelem výletu, systematického treningu nebo závodu, rozhodně si nepřipustí myšlenku, že by měl strávit noc mimo chatu, na sněhu. A přece by měl být obeznámen se základními pravidly zimního táboření, a hlavně, měl by být sám vždy tělesně natolik připraven, aby bez ohrožení zdraví zdolal úskali, která s sebou přináší pobyt v zimní přírodě, zvláště přemocování ve sněhových chatách nebo esky-máckých iglech.

Autoři vhodným způsobem sdělují v publikaci své několikaleté zkušenosti ze zimního táboření, vysvětlují četné fyziologické otázky, zvláště z kapitoly o termoregulaci, názorně rozebírají metodiku stavby sněhových chyží, zdůrazňují podrobně nejnnutnější požadavky pro zimní táboření, seznamují s moderními

methodami a organizací první pomoci na sněhu i při zasypání lavinami atd. Závěrem shrnuli autoři předpoklady pro hygienicky nezávadné zimní táboření od těchto 8 bodů: 1. Průprava ve dvou letních stálých táborech a v jednom putovním, nejlépe horském, dostatečně dlouhé otužování a zdravotnická výchova pro zimní táboření, 2. Přísný lékařský výběr účastníků se zřetelem na zásady dříve uvedené, 3. Železná hygienická kázeň od prvního dne, 4. Promyšlené rozdělení námahy a odpočinku, t. j. celého programu se zřetelem na aklimatisaci, tělesnou zdatnost a povětrnostní podmínky, 5. Sušárna dokonale v činnosti od prvního dne, 6. Dostatečná výzbroj a správné spací vaky, 7. Teplá strava, pojiďaná pravidelně a v křídle, kaloricky hodnotná, 8. Dostatek času na úpravu stanů a osobní hygienu.

Kniha obsahuje mnoho nákrešů a fotografií, zvláště pokud jde o stavbu stanových táborů a dopravy raněných. S obsahem této publikace, kterou v pěkné úpravě vydalo Zdravotnické nakladatelství, brož. za 96.— Kčs, měl by se seznámit každý, natož lyžaři-závodníci, horolezci a členové horské záchranné služby.

Dr VI. Novotný



Tréningové metódy lyžiarov-bežčov v hlavnej etape

DOCENT M. A. AGRANOVSKIJ A E. S. RYŽOV

Dnes v bežeckom tréningu sa používajú nasledujúce metódy: rovnomerná, striedavá, intervalová a kontrolná. Otázka dávkovania zataženia pri bežeckom tréningu nie je dodnes vyriešená. Najrozšírejší spôsob regulácie zataženia zmenou tempa pohybu (alebo rýchlosti) a zmenou kilometráže, nie je s hľadiska presného rozdelenia tréningového zataženia úplne presný. Špeciálny výskum, ktorý sme v tejto oblasti previedli, dovoľuje nám tvrdiť, že regulovanie tréningového zataženia má sa prevádzať zmenou trvania práce určitou intenzitou, ktorou podmienenčne označíme „slabo“, „stredne“, „silno“ a „maximálne“.

Odhad kilometráže je i v tomto prípade nutný kvôli dodatočnej kontrole celkového obsahu práce. Niektorí poprední tréneri (D. Vasiljev, A. Kaprov) na základe empirie prišli k tomu istému záveru a používajú v praxi tento spôsob dávkovania zataženia. Hodnotenie zataženia neprevádzajú podľa najazdených kilometrov ale trvaním práce. Napr. pri striedavej tréningovej metóde 30 min. „stredne“, 25 min. „silno“, 30 min. „stredne“; alebo pri intervalovom tréningu: päť razy po 4 min. „maximálne“ atď.

Takáto metóda hodnotenia zataženia dáva trénerovi možnosť v procese tréningu využiť najrozličnejší terén bez toho,

že by sa musel starať o meranie trate. Výchova pre lyžiara nevyhnutných vlastností v priebehu tréningu prebieha v zásade tromi smermi: vypestovanie rýchlosti, vypestovanie vytrvalosti v rýchlosti, vypestovanie celkovej vytrvalosti.

Ak hore spomínané tréningové metódy lyžiarov-bežčov (rovnomerná, striedavá, intervalová, kontrolná) ako celok riešia úlohu vypestovania pre lyžiara potrebných vlastností a návykov, pripravujú ich k získaniu „športovej formy“, tak každá z týchto metód rieši užšiu úlohu. Tak napr. metóda intervalová napomáha najmä vypestovaniu rýchlosti; striedavá a kontrolná metóda napomáhajú získaniu „rýchlostnej vytrvalosti“, pomocou rovnomernej metódy získaváme najmä vytrvalosť.

Ako vysvitá z tréningovej praxe, jednou z najdôležitejších vlastností lyžiara-bežča, nezávisle na tom, na akú trať sa pripravuje, je rýchlosť. Z tohoto dôvodu vypestovaniu rýchlosti v priebehu tréningu je treba venovať zvláštnu pozornosť.

Metóda rovnomerného tréningu

Metóda rovnomerného tréningu pomáha lyžiarovi postupne vťahovať organizmus do práce, vychováva predovšetkým vytrvalosť, napomáha obnoveniu a zdokonaľeniu pohybových návykov (bežecká technika). Metóda rovnomerného tréningu

spočíva v tom, že lyžiar pracuje dlhý čas s jednakou intenzitou — „slabo“ alebo „stredne“. Počas celého tréningu (napr. 2 hod. 30 min.) intenzita práce se nemení.

Práca „slabou“ a „strednou“ intenzitou vyžaduje v porovnaní s prácou „silnou“ a „maximálnou“ intenzitou značne menšiu energetickú spotrebu. Tak pozorovanie energetickej spotreby pri bežekom tréningu, ktoré za vedenia A. A. Mincha a A. F. Leguna previedol Ústav výživy pri Akadémii vied SSSR spolu s katedrou hygieny a lyžovania Stalínovho telovýchovného ústavu, zistili, že pri behu „slabou“ intenzitou v členitom teréne činí energetická spotreba 650—700 veľkých kalórií za hodinu. Pri behu „strednou“ intenzitou za tých istých podmienok energetická spotreba činí 700—750 kal./hod. Ďalej bolo zistené, že rovnomerná tréningová metóda v porovnaní s druhými metódami kladie na organizmus lyžiara menšie požiadavky. Pomocou rovnomernej metódy sa organizmus lyžiara postupne prispôbuje zväčšovaniu zataženia. Účelnosť postupnej prípravy organizmu na stále zväčšujúce sa zataženie je jasná a vedecky podložená.

Rovnomerný tréning ako už bolo spomínané napomáha vypestovaniu vytrvalosti. Vytrvalosť potrebuje lyžiar pri príprave na ktorúkoľvek trať, zvlášte však ku príprave na dlhé trate (30—50 km). Ako je známe, celková vytrvalosť získame najľahšie pri dlhodobej svalovej práci slabej intenzity. Rovnomerný tréning má práve takýto charakter.

Ďalej treba spomenúť úlohu rovnomerného tréningu pri obnovení pohybových návykov jednotlivých bežeckých spôsobov. Rovnomerná tréningová metóda, ktorá sa používa na začiatku hlavnej etapy, pomáha lyžiari prispôbiť sa podmienkam pohybu na snehu. Táto metóda je vlastne typickým mostom medzi prípravou (bezsnežnou) a hlavnou tréningovou etapou.

Obnovenie pohybových návykov jednotlivých bežeckých spôsobov najlepšie prebieha za pomalého pohybu malej intenzity. Toto dáva bežcovi možnosť sústrediť pozornosť na správnu koordináciu pohybov. Rovnomerná tréningová metóda takýmto spôsobom napomáha obnoveniu lyžiarskej bežeckej techniky. Ako vysvitá z horeuvedeného výkladu, má rovnomerná tréningová metóda najväčší význam na začiatku hlavnej etapy.

Striedavá tréningová metóda

Striedavá tréningová metóda pomáha lyžiari pripraviť organizmus k práci „silnou“ a na niektorých úsekoch „ma-

ximálnou“ intenzitou počas celého zaplánovaného času. Organizmus bežca sa prispôbuje k činnosti, s akou obyčajne pracuje počas pretekov. Metóda striedavého tréningu spočíva v tom, že bežec beží časove presne ohraničené úseky bez prestávky s rozličnou intenzitou „slabo“, „stredne“ a „silne“ a niektoré úseky „maximálne“.

Bezpodmienečnou podmienkou striedavej tréningovej metódy je postupný prechod od jedného tréningového tempa k druhému. Tak napr. prechod od „slabého“ tempa k tempu „silnému“ musí prechádzať stredným tempom.

Práci „silnou“ intenzitou odpovedá v skutočnosti závodné tempo. Intenzita práce, ktorú označujeme ako „silnú“, je spravidlaná so značnou energetickou spotrebou. Podľa údajov A. A. Mincha a A. F. Leguna robí energetická spotreba pri práci touto intenzitou 850—900 kal. za hod. A. N. Krestovnikov poznamenáva: „S fyziologického hľadiska je výhodnejšia metóda striedavej intenzity, ktorá je rozšírená nielen u šprintérov, ale i u strekárov a napomáha vypestovaniu tak rýchlostnej vytrvalosti šprintéra ako i schopnosti udržiavať určitú rýchlosť na strednej trati.“ Striedavá tréningová metóda umožňuje pripraviť organizmus bežca k maximálnej špecifickej práceschopnosti, športovej forme a udržať ju počas celej závodnej sezóny. V praxi sa stretávame s najrozličnejšími variáciami tejto tréningovej metódy.

Intervalový tréning

Intervalová tréningová metóda je prostriedkom pre získanie rýchlosti. Spočíva v tom, že lyžiar isté časové úseky beží s maximálnou intenzitou a medzi jednotlivými úsekmi aktívne odдыхuje. Tak napr. zaplánujeme sedem úsekov po štyri minúty. V prestávkach medzi jednotlivými „maximálnymi“ úsekmi využije lyžiar aktívny odдых. To znamená pomaly sa pohybuje na lyžiach, ba môže použiť i dýchacích cvikov a tiež cvikov na uvoľnenie svalstva.

Pri výskume energetickej spotreby počas tréningu bolo zistené (A. A. Minch, A. F. Legun), že práca „maximálnou“ intenzitou vyžaduje 1100—1200 kal./hod. Z tohoto dôvodu, že práca „maximálnou“ intenzitou vyžaduje jeden a pol krát väčšiu energetickú spotrebu ako práca na pretekoch (silná), nemôže ju bežec prevádzať dlhší čas. Práca „maximálnou“ intenzitou pri intervalovom tréningu za rovnakých podmienok klzu podmieňuje u lyžiar počas tréningu za priemerných podbeží na pretekoch. Tato namáha vypesto-

váva pre bežca veľmi dôležitú vlastnosť - rýchlosť.

K určení časových úsekov, ktoré má lyžiar prebehnúť s maximálnou intenzitou, je najvýhodnejší nasledujúci princíp. Povedzme, že máme zostaviť plán intervalového tréningu pre lyžiara prvej triedy na desať km. Z toho plynie, že lyžiar počas tréningu za priemerných podmienok klzu má prejsť 10 km za 41 min. V tomto prípade prebehne 1 km za 4,1 min. Toto je jeho priemerná protoková rýchlosť. Pri maximálnej práci musí byť rýchlosť vyššia, preto i časové úseky maximálnej intenzity musí určovať tak, aby za priemerných podmienok klzu prebehol bežec 1 km za 3,7—3,8 min. Pri takomto rozdelení bude lyžiar schopný prebehnúť určené časové úseky maximálnou rýchlosťou.

Dĺžka pracovných časových úsekov s maximálnou rýchlosťou a oddych medzi nimi je určovaný v závislosti na tréningovej etape ako i podľa úloh, ktoré stoja pred lyžiarom (na akú sa pripravuje trať jeho športovo-technické výsledky, funkcionálny stav organizmu atď.) Zpravidla na začiatku hlavnej etapy časové úseky behané s maximálnou intenzitou sú kratšie a postupne sa predlžujú. Intervalový oddych na začiatku sezóny sú dlhšie a potom sa môžu skracovať. V tréningovej praxi intervalového tréningu sú možné rozličné varianty.

Metóda kontrolného tréningu

Metóda kontrolného tréningu rieši úlo-

hu vypestovania rýchlostnej vytrvalosti a súčasne pomáha kontrolovať stupeň pripravenosti lyžiara. Metóda kontrolného tréningu spočíva v tom, že bežec počas určitého časového úseku pracuje „silnou“ a „maximálnou“ intenzitou. Pri prevedení kontrolného tréningu je veľmi dôležité porovnávať čas a prebehnúť vzdialenosť. V priebehu kontrolného tréningu zdokonaľuje si bežec techniku za veľkej rýchlosti.

A. N. Krestovnikov hovorí, že maximálne zaťaženie spôsobuje zvýšenie práceschopnosti cievného, dýchacieho, svalového ako i ostatných systémov, čo prívádza k celkovému zvýšeniu práceschopnosti organizmu. Kontrolný tréning učí bežca správne si rozdeliť sily počas pretekov, zdokonaľuje jeho taktické skúsenosti. Súčasne kontrolný tréning je veľmi dobrou kontrolou pripravenosti k pretekom. Počas celého určeného časového úseku beží lyžiar silnou intenzitou; niektoré časové úseky maximálnou intenzitou. Tréning treba prevádzať na známej trati. Zaznamenáva sa tak čas ako i prebehnúť vzdialenosť. Kontrolný tréning sa prevádza v teréne, ktorý je približne taký, ako sa predpokladá na pretekoch. Všetky uvedené tréningové metódy lyžiarov-bežcov pestujú u lyžiara potrebné fyzické vlastnosti, pomáhajú mu získať „športovú“ formu a dosahovať vysoké športové výkony počas celeho pretekového obdobia.

Preložil: voj. Juraj Hubka

Pripravujeme okresní srazy lyžařských cvičitelů

Zkušenosti z okresních srazů cvičitelů, které proběhly koncem minulého roku, nám ukázaly, že jsou správnou formou k zajištění jednotné práce našich cvičitelů a dobrovolných trenérů v oddílech. Okresní srazy, pořádané v minulém roce, nám však odkryly četné nedostatky, jež je třeba jak v přípravě, tak i v organizaci srazů odstranit. Proto předsednictvo Státního výboru pro tělesnou výchovu a sport, schválilo návrh na organizování pravidelných okresních srazů cvičitelů a dobrovolných trenérů pro všechna sportovní odvětví vždy dvakrát do roka.

Na rozdíl od loňské organizace srazů budou pořádané srazy pro jednotlivá sportovní odvětví samostatně, a to v jednom termínu před hlavním obdobím, v druhém termínu před přechodným a přípravným obdobím. Toto organizování srazů zajistí řádnou přípravu všech cvičitelů a trenérů pro jejich další práci v následujících obdobích. Tím, že srazy budou uspořádány v okresech podle sportů, nenarušíme jednorázovým organizováním všech sportovních odvětví jejich plánovanou činnost, neboť každý sport má jiné podmínky a termíny jednotlivých výcvikových období. Výjimkou v provedení okresních srazů je DSO Sokol, která uspořádá srazy samostatně po své línii vzhledem k zvláštním podmínkám této organizace, kde je třeba využít vhodné doby s ohledem na pracovní úkoly v zemědělství. Cvičitelé a trenéři ostatních dobrovolných organizací se zúčastní srazů, pořádaných sekcemi Okresního výboru pro tělesnou výchovu a sport (OVTVS).

Srazy lyžařských cvičitelů a trenérů proběhnou mezi 17. květnem a 14. červnem, t. j. částečně před přechodnými a zcela před přípravnými obdobími. Druhý sraz

bude před hlavním obdobím v termínu mezi 15. listopadem a 20. prosincem t. r. Kraje nebo okresy mohou v rozsahu stanoveného termínu určit přesné datum srazu podle možnosti a podmínek, 14. červen pro jarní srazy je však konečný termín.

Kdo lyžařské srazy pořádá a jak je zajistit:

Srazy lyžařských cvičitelů a trenérů připravuje a uskutečňuje lyžařská sekce OVTVS pro cvičitele všech dobrovolných organizací. Okresní sekce projedná uskutečnění srazu, stanoví datum jeho konání (mezi 17. V. a 14. VI.), připraví návrh na vedoucího srazu, přednášející a obojí předloží předsednictvu OVTVS ke schválení. V dohodě se všemi centrály okresu zajistí účast všech aktivních lyžařských cvičitelů a trenérů. Nemá-li okresní sekce přednášející, požádá o pomoc krajskou lyžařskou sekci, které hlásí rovněž datum a místo pořádání srazu. Lyžařská sekce KVTVS projedná co nejdříve směrnice o konání okresních srazů a svolá aktiv vedoucích okresních srazů, s nimiž podrobně projedná náplň srazů a jejich organizaci. Tam, kde by okresní sekce nezaručovala dobrý průběh srazu, organizuje jej tam svými činovníky. Krajská sekce zajistí dále návštěvy jednotlivých svých pracovníků na okresních srazech.

Pro jarní srazy cvičitelů je stanoven tento program:

1. Usnesení strany a vlády o opatřeních k rozvoji tělesné výchovy a sportu.
2. Zásady nácviku a sportovního tréninku.
3. Zásady plánování učebně sportovní práce v oddíle.
4. Praktický příklad cvičební hodiny.

Učebně metodická komise lyžařské sekce SVTVS vypracuje podrobné syllaby k jednotlivým bodům programu tak, aby nejpozději do první poloviny dubna byly v kraji.

Jakmile krajské sekce budou mít pevné termíny některých okresních srazů, je třeba je oznámit spolu s místem a hodinou konání organizačně inspektorskému odd. SVTVS, aby se pracovníci ústředního aparátu a činovníci sekce mohli na některé srazy podívat.

Usnesení strany a vlády nám ukládá mnoho úkolů, jimiž je třeba zajistit další rozvoj naší tělovýchovy a sportu. Abychom s těmito úkoly dobře seznámili ty, jež je mají uvést v život, naše cvičitele a trenéry, volíme tu nejosvědčenější formu správného přenášení úkolů, osobní styk i instruktáž. Zde nepomůže sebelepší příručka ani oběžník. Podají-li se zmobilizovat všechny lyžařské cvičitele a trenéry na okresní srazy, které slouží k jejich doškolení, pak budeme v našich oddílech úspěšně plnit usnesení strany a vlády na základě plánu rozvoje, vyhlášeném předsednictvem SVTVS začátkem ledna letošního roku.

Z. P.

Význam a práce Sportovních škol mládeže

Lyžařské sportovní školy mládeže začínají opravdu dobře pracovat. První výsledek byl vidět na závodech 2. února ve Vítkovicích. Nechci se dnes zabývat hodnocením přípravy a provedení závodů. To byla opravdu ukáзка, že je možno závody udělat jen s několika pracovníky a mohou se také provést, ale musí to být obětaví lidé, jako jsou vedoucí SSM, ale chtěla bych ukázat na novou lyžařskou generaci, která nám zde roste.

Sportovní školy mládeže zajišťují sice částečně výzbroj a výstroj pro své žáky, ale protože teprve začínáme a žáci si také musí tuto výzbroj nejdříve zasloužit, mají mnozí z nich »nadobíčko« ještě hodně primitivní. Někteří, protože mají jen běžky, jezdí na nich i s kopece a opačně, skočky jsou v každém družstvu jen několikrát, a na dojezdě se vždy pňčují. Tím nechci říci, že bychom se neuměli o náš závodní dorost starat, ale

chci zdůraznit jejich nadšení a poctivou snahu připravovat se a bojovat za všech podmínek. Připravovat se poctivě s tím přesvědčením, že jednotlivce neznamená nic, ale opravdu soudružský kolektiv celé sportovní školy mládeže, bude-li dobře pracovat na základě plánu, který bude také řádně kontrolován, může dosáhnout dobrých výsledků. Kladně je třeba hodnotit všestrannost, která je hlavní náplní výcviku. Všichni chlapečci běhají, většina jich velmi dobře skáče a i dobře sjíždí. S děvčaty je to již horší, a proto se jim také budeme muset více věnovat. Sice všechna běhají, a dobře, ale jednoduchý slalom byl již pro ně problémem. Je jistě potěšitelné, že právě děvčata z hor ovládají lépe běh než sjezd a je to také v linii našeho lyžařství, ovšem bez alespoň dobrého ovládnutí sjezdu by byl i běh nedokonalý.

Význam SSM ukáže se nám nesporně

nejen ve stoupající úrovni žáků sportovních škol mládeže, ale i v rozvoji lyžařství v místech, kde školy působí, právě v ideálních lyžařských terénech. Závazky žáků SSM v Jablonci n. Nisou jsou pro nás dokladem správné cesty naší mládeže a mohou být jistě v mnohém vzorem i ostatním závodníkům a všem lyžařským pracovníkům.

Závazky žáků lyžařské sportovní školy mládeže v Jablonci n. N.:

1. do konce školního roku získá každý žák BPPOV;
2. uspořádáme lyžařské závody pro střední školy jablonecké oblasti;
3. i když nám není ještě 16 let, splníme každý do konce školního roku alespoň jednu podmínku FO;
4. abychom se mohli učit od sovětské fyskultury, budeme si vyměňovat zkušenosti s některou sovětskou lyžařskou sportovní školou mládeže;
5. pro žáky školy i širší veřejnost skutečně besedu s našimi reprezentanty v lyžování, spojenou s promítáním lyžařských filmů;
6. svépomocnou akci zřídíme si postupně sportovní knihovničku;
7. chceme i ostatní naše úkoly a povinnosti

plnit co nejlépe a proto se zavazujeme zlepšit svůj prospěch ve škole.

Při této příležitosti musím se zmínit ještě o jednom úkazu, který je, myslím, dosti všeobecný, a to hlavně při závodech branné zdatnosti, Sokolovském a Dukelském. Je to určitá pasivita a vlnitý poměr závodníků k vlastnímu závodu. Prvá kola, i někdy okresní kola, jsou pro značnou část závodníků, dospělých i mládeže jen úkolem, který je nutno splnit, ale poměrně malé procento je těch, kteří jdou do závodu překonávat překážky a bít se o nejlepší výsledky, aby dokázali svou brannost a připravenost pro případ potřeby. Možná, že se mnohý čtenář domnívá, že tato připomínka nemá nic společného s vlastním článkem, ale já jsem přesvědčen, že je zde nedostatek, a to v chápání branných závodů, a že bychom se právě od našich nejmladších závodníků měli učit, jak přistupovat k závodu, jak bojovat a překonávat překážky.

Dávám tento poznatek jako námět k diskusi a jistě se najdou lyžařští pracovníci, zvláště z ostatních krajů, kteří budou moci posoudit, zda je to celkový zjev a máme se s ním jako se zásadním problémem zabývat, nebo to je zjev jen náhodný.

E. Heroldová

Zabezpečení první pomoci při lyžařských kursech a podobně

MUDr. JIŘÍ VOTAVA

K povinnostem každého lyžařského vedoucího (kursu, družstva, oddílu, družiny) patří, aby si věděl rady v případě zranění některého lyžaře, kterého má na starosti. Je samozřejmé, že má znát zásady poskytování první pomoci aspoň do té míry, jak to požaduje splnění podmínek PPOV; kromě toho však má být připraven na zvládnutí problémů, které vzniknou při nejčastějších lyžařských zraněních.

Která to jsou? Statistika úrazového odboru ČOS nás poučuje, že 71,4 proc., tedy převážná většina úrazů při jízdě na lyžích, postihuje dolní končetiny, a tím činí postiženého částečně nebo úplně imobilního. Jelikož — na rozdíl od jiných sportů — ke zraněním při lyžování nedochází v objektech sportu vyhrazených, nýbrž v terénu, většinou horském, často za nepříznivých povětrnostních poměrů a stranou komunikačních možností — je zřejmé,

že také poskytování první pomoci bude mnohdy poněkud odlišné než při jiných sportech.

Ke známým čtyřem »T«, které je nutno zraněnému poskytnout (ticho, teplo, tektutiny, tlášení bolesti) přistupuje páté »T«, které je často nejdůležitějším problémem ze všeho: je to transport zraněného.

Ze zranění dolních končetin jsou pro lyžařství typická tři: zranění kloubu hlezenného, jehož lehkou formou je natažení vaziva na zevní straně kloubu, a těžkou formou je zlomení kosti lýtkové; zranění kloubu kolenního, různé těžkosti, od natažení vnitřních postranních vazů až po přetržení vazů a zranění menisků; a posléze zlomenina kosti holenní, nejčastěji spirální.

Je jasno, že při lyžařských úrazech, jež

se přihodí v terénu, je obyčejně možno na místě poskytnout jen první nejnnutnější ošetření, a že nejdůležitější je postarat se o transport zraněného, a to podle okolností do nejbližšího obydlí nebo přímo do ošetrovacího zařízení (ošetrovna, nemocnice). Pro transport v lyžařském terénu jsou nevhodnější záchranné saně. Užívá se různých typů, z nichž některé mají podobu nosítek s přípevnými lyžinami, jiné mají tvar člunu. Podle zkušeností příslušníků horské záchranné služby v Krkonoších osvědčily se nejlépe tak zv. kanadské saně (tobogan). Pozůstávají z překližkové plošiny, vpředu zahnutě zvednuté, která má vespodu tři podélná žebra, asi 5 cm vysoká, po nichž jedou saně na tvrdém sněhu nebo ledu, kdežto po měkkém nebo sypkém sněhu jedou celou plochou. Vpředu jsou opatřeny dvěma oje, které patří mezi nejdůležitější součásti těchto saní, neboť zaručují spolehlivé jejich vedení v každém směru. Při traversování příkřejších svahů dá se pomocí těchto ojí zabránit klouzání stranou se svahu, tlačí-li se jedna oje dolů a druhá vzhůru; proto lze tyto saně většinou ovládat jednou osobou, a jen na příkřejších svazích pomáhá druhý zachránce pomocí provazu. K záchranným saním patří příkrývky, nepromokavý obal k zabalení zraněného, popruhy k připoutání a souprava dlah včetně extensivní dlahy (na př. Thomasy), která je nutná při zlomeninách bérce i stehna, má-li být transport minimálně bolestivý.

Takto vystrojené saně neměly by chybět v žádném lyžařském středisku, ani na žádné horské chatě, a měla by je mít každá výprava, kurs a pod. o větším počtu osob. Dokud se tak nestane, budeme stále vidět, jak jsou sváženi s hor zranění na sportovních sáňkách i jiných více méně nevhodných prostředcích, s nedostatečně

fixovanými zlomeninami, nevhodně opatřeni.

V hustě navštěvovaných lyžařských oblastech, jako na př. v Krkonoších, nelze pokládat lyžařský úraz za něco mimořádného, co by se řešilo různými improvizacemi. Při masovosti lyžařského sportu je třeba, aby bylo všude dobře pamatováno na materiální zajištění úkolů, před které nás staví každý případ úrazu. Bylo by ovšem nejlepší, kdyby doprava zraněných mohla být vždy svěřena horské záchranné službě, neboť její členové dovedou tyto věci provést tak odborným způsobem, jako nikdo jiný. Ideální by bylo, kdyby záchrannou službu ve velkých lyžařských oblastech prováděli odborníci z povolání, podobně jako je tomu ve velkých městech. Dokud však jsou členové horské záchranné služby dobrovolníci, obětavě nastupující k záchranným pracím ze svých povístek, můžeme od nich žádat pomoc jen v případech velmi vážných, hlavně při podnikání záchranných výprav za těžkých podmínek, hledání ohrožených osob lavinami zasypaných atd.; lehčí a běžné případy se musí řešit svépomocí. Je tedy třeba, aby co největší počet lyžařů se seznámil s praktickým prováděním první pomoci a dopravy zraněného, což má také velký význam branný.

Lyžařský vedoucí, v jehož skupině dojde k úrazu, je odpovědný za své svědomí nejen morálně, ale i právně. Kdyby z nedbalosti zavinil něčí ublížení, případně těžkou újmu na zdraví, byl by za to trestně odpovědný podle § 221, případně § 222 trestního zákona. Stejně by mohl být činně odpovědným, kdyby došlo k újmě na zdraví následkem nedostatečně zabezpečené první pomoci v případě zranění v lyžařském kursu nebo jiném podniku, což platí zvláště o podnicích pořádaných pro mládež.

Poznámky pořadatele k Sokolovskému závodu branné zdatnosti

Dr ING. SLAVOJ SVOBODA

Probíhá další, v pořadí již pátý ročník Sokolovského závodu branné zdatnosti. Komise místní a okresní se snaží závod zajistit co nejlépe. Snaží se zaručit jak co největší účast, tak i správné technické provedení a vyhodnocení závodu. Tyto komise pracují podle směrnic Svazarmu. Je proto nutné, aby tyto směrnice byly přesné a jasné, aby nedocházelo k omylům. — Jako každého roku, byly i letos

vydány směrnice nové, zcela přepracované. — Pokrok v nich byl učiněn. Směrnice jsou bezesporně lepší jak co do náplně, tak co do hodnocení. (Jen u kategorií starších mužů nad 40 let a starších žen nad 33 let se směrnice zachovaly mačesky. Zde je závod vypsán jen pro jednotlivce, čímž jsou ztraceny velké hodnoty branné. Znovu doporučuji rozšíření v těchto kategoriích i na hlídky, jak je

tomu v DZEB. Není nutno mít obavy, že hlídky nebudou. — Budou, tak jako jsou v DZEB i v Orientačním závodě turistickém.)

Znovu se však objevily závady, které možno nazvat závadami chronickými. Neodstranily je ani každoroční resoluce, vzešlé z diskusí po krajských kolech i celostátních finalech, neodstranily je ani četné písemné připomínky, zasílané složkám Sokola a Svazarmu. Neodstranily je ani uveřejněné články v tisku.

Tak i letošního roku brzy po vydání směrnic byly k nim zasílány doplňky, případně opravy. Ale co je horší, přes tyto doplňky jsou ve směrnicích nesrovnalosti. Na př.: Návod k výpočtu bodů za běh. V pojednání o interpelaci při stejném bodovém výsledku prvních tří závodníků, str. 12 odst. 4. písm. b) je špatné označení bodové sračky za 1 vt.: místo 0,5 b., má být správně 0,3 bodu, a písm. c), kde vůbec není uvažován závod jednotlivců, u nichž má být bodová sračka za každou vt. 0,05 bodu. — V tabulkách pro bodování jednotlivců není pamatováno na výpočet bodů při běhu na 12 km. Tak se zdá, že před vydáním směrnice nebyla provedena korektura, a po vydání jen opravy zběžné.

Výpočtové tiskopisy pro hodnocení závodů na okresech nejsou. To znamená, že

místní kola i okresní kola se dělají bez nich. A přece se technická komise LS ÚV Sokola zavázala: „Včas navrhnout a vydat tiskem výpočtové tiskopisy.“ — Možná, že výpočtové tiskopisy byly navrženy (viděl jsem již návrh před rokem), snad byly i vydány tiskem, ale nebyly včas dodány pořádacím složkám, a to je zásadní závada.

Diplomy, pro závodníky nejsou rovněž. Trapná záležitost předávání diplomů za letní závod (DZEB) v zimě a za zimní v létě se patrně bude opakovat. Či tomu bude letos tak, že diplomy nebudou vůbec, jak tomu je s diplomy za DZEB r. 1952 a za SZEZ r. 1950? — Proč tedy je ve směrnicích uvedeno: „Diplomy pro závodníky všech kol věnuje ÚV Svazarmu“? (Svazarm znal termíny SZEZ a naplánoval i účast, tedy znal i potřebný počet diplomů.)

Kdo zodpoví tyto nedostatky, které se pranýřují každým rokem? Pracovníci místních a okresních komisí musí překonávat mnoho těžkostí. Jim je nutno pomáhat a ne jejich obtíže rozmnožovat. Jen tak dokážeme uspořádat Sokolovský závod branné zdatnosti za masové účasti, při správném technickém provedení a bezvadném vyhodnocení výsledků — a to ve všech okresech naší vlasti.

ZPRÁVY Z KRAJŮ, OKRESŮ A ODDÍLŮ

Lyžařští instruktoři a cvičitelé v kraji Hradec Králové (podle evidence z listopadu 1952). **Okres Broumov:** Kolářský František, Otovice u Broumova. Kriener Bohumil, Machov. Kulík Antonín, Machov. Šilpert Rudolf, Machov. Plný Ota, Machov. Plná Marta, Machov. Čeika Jiří, Machov. — **Dobruška:** Forejtek Bohuslav, Dobruška, Hartman Jindřich, Nová Město n. Met. Potoček Josef, Dobruška. Vacek Jiří, Dobruška. — **Dvůr Králové n. Lab. Dvořáková Alena, Dvůr Králové n. Lab. Kovařovič Jan, Dvůr Králové n. Lab., Lhotská Jarmila, Dvůr Králové n. Lab. Marek Jiří, Nová Kočbeř u Dvora Král. Šimunek Josef, Dvůr Králové. — Hořice:** Erbanová Helena, Hořice. Bruk Zdeněk, Ostroměř. Podlupný Miloš, Hořice. Škvrna Karel, Hořice. Vondrus Josef, Hněvčoves. — **Hradec Králové:** Andr Ladislav. Breuerová Hana. Bělka Jiří, Třebechovice p. O. Hladil Robert. Kaufman Oldřich. Lorenz Vladimír. Pavel Vladimír. Pláčková Marie. Poupá Jiří. Ing. Stárek Vladimír, Sucharda Egon. Slezák Josef. Sovák Antonín, Svidenský Miroslav. Sobotka Miroslav. Šrámek Ladislav, Kyloušek Oldřich, Vondrouš František, Lábová Jindra. Holečková Libuše, vesměs Hradec Králové. — **Jaroměř:** Feiferlík Lumír, Jaroměř. Just Aleš, Jaroměř. Klíma Milan, Jaroměř. — **Jičín:** Brandejsová Zdeňka, Jičín. Páv Ladislav, Jičín. Soldán Oldřich, Jičín. Šebek Ladislav, Jičín. Znatlík Zdeněk, Jičín. Zajíček Jiří, Jičín. — **Náchod:** Cír Miroslav, Hronov II. Hájek František, Červený Kostelec. Renková Milada, Náchod. Střihavka Bohuš, Červený Kostelec. Štěp Václav, Červený Kostelec. — **Nová Paka:** Jakoubě Jiří, Nová Paka. Jenček Miroslav, Stará Paka. Svoboda Jaroslav, Horní Nová Ves. Šec Adolf, Borovnice. — **Nový Bydžov:** Steger Jaromír, Nový Bydžov, Kynčl Mirko, Nový Bydžov. Vacek Bohumil, Nový Bydžov. — **Rychnov n. Kn.:** Dušánek Oldřich, Kostelec n. O. Elsner Antonín, Kostelec n. O. Háková Jifina, Rychnov. Jetel Zdeněk, Solnice. Papáček Adolf, Peko n. Zdob. Růcker Miroslav, Potštejn. Středa Zbyšek, Rychnov n. Kn. Vagner Vladimír, Vamberk. — **Trutnov:** Bímová Anna, Žacléf. Frnta

Karel, Malé Svatoňovice, Finger Josef, Svoboda, Krása Karel, Žacléf, Petr Josef, Trutnov-Sárka, Rudolf Josef, Malé Svatoňovice, Řezníček František, Trutnov, Stínka Josef, Žacléf, Sobotka Václav, Trutnov, Žák Václav, Žacléf, Sýkora Bohumil, Trutnov, Schneller Otto, Trutnov, Vojtěch Jaroslav, Jánské Lázně, Šípek Jaroslav, Trutnov, Chmelář František, Trutnov. — Vrchlabí: Chadim Vladimír, Vrchlabí I. Jirman Jindř., Vrchlabí, Kyršlangnerová Věra, Rudník, Řehořek Miloslav, Vrchlabí III. Srna Vladimír, Rudník, Vít Karel, Špindlerův Mlýn, Pelc Zdeněk, Vrchlabí II. — Žamberk: Charfreitag Jaroslav, Žamberk, Chrtěk Miroslav, Žamberk, Kacr Ladislav, Jablonné n. OrL, Kalous František, Kunvalc v Č. Mívalská Miloslava, Žamberk, Novák Václav, Žamberk, Novotný Bohuslav, Žamberk, Pospíšil Zdeněk, Králíky, Rozmánek Zdeněk, Králíky, Svatoš Antonín, Žamberk, Skalický Bohuslav, Žamberk, Žabka Zdeněk, Žamberk. — Mimo kraj: Ihermajer Jaroslav, Přeštice.

Studenti v Bruntálu na lyžích. Lyžařství vychovává zdravé, vytrvalé, obratné a nebojácné lidi. Pěstuje vlastnosti, které potřebují budoucí obránci naší vlasti a zvláště terénní jízda odpovídá požadavkům a podmínkám naší armády. Proto letos byli uspořádány branné výcvikové lyžařské zájezdy škol III. stupně do hor. Studenti z gymnasia Bruntál prováděli lidení lyžařský výcvik ve Stříbrnicích pod Králíckým Sněžníkem. V celodenním zaměstnání se seznamovali jak prakticky, tak i theoreticky s metodikou lyžařského výcviku, doplněnou brannými hrami, jízdou terémem, orientací v přírodě atd. Během výcviku se žáci cvičili a připravovali na SZBZ (střelbu, hod granátem, plížení, smyk raněného atd.), kterého se též skoro všichni žáci zúčastnili. Z dívek zvítězila tříletná hlídka — Benešová, Kovářová, Fangelová s 940 body a z hochů hlídka Dostál, Teplý, Hovadík s 755 body. Seznámili se s vedením výprav v neznámém terénu, s nebezpečím hor, což vše bylo prakticky vyzkoušeno i za nepříznivých povětrnostních podmínek. V ukázkách zimního táboření byly prováděny sněhové stavby, cvičeno rozdělování ohně na sněhu atd. Během svého zájezdu podnikli i celodenní brannou vycházku na Králícký Sněžník. V rámci výcviku byli uspořádány lyžařské závody I. kola SHM v běhu na lyžích, sjezdu, slalomu a ve skoku, vyvrcho- lením byl ZZBZ, jehož se účastnilo 10 hlídek, ostatní pomáhali při organizaci závodu. J. Fischer

Přeborníky Pražského kraje v jízdě na lyžích se stali (první závodník za ÚNV, druhý za KNV): Běh na 18 km: Stochl (Slavia Vysoké školy), Grunzl (Praha-sever). Běh na 10 km ženy: Střížová (Praha IX.), Slánská (Praha-sever). Sjezd mužů: Pittl (Skloexport), Beránek (Hofovice). Ženy: Krafková (Slavia Vysoké školy), Martinová (Praha-sever). Slalom mužů: Pittl (Skloexport), Dintar (Praha-sever). Ženy: Pechánková (Praha IX.), Martinová (Praha-sever). Sdružený závod sjezdový: Pittl (Skloexport), Dintar (Praha-sever). Ženy: Macková (Praha III.), Martinová (Praha-sever). Obří slalom mužů: Pittl (Skloexport), Šanda (Praha-západ). Ženy: Novotná-Maxantová (Slovan, Fakult. nem.), KNV — neobsazeno. Skok prostý: Ramza (Praha III.), Kluze (Spartak Ml. Boleslav (AZNP), Štafety 4x10 km: Slavia Vys. školy (Štoček, Vydra, Jebavý, Štochl). Ženy 3x6 km: Praha IX. (Zívrová, Pocaňková, Střížová), Trojkombinace žen: Pocaňková (Praha IX.), Martinová (Praha-sever). Čtyřkombinace mužů: Kadavý (Tatran Praha Posista), Dintar (Praha-sever). Závod sdružený mužů: Kadavý (Tatran Praha Posista), Dintar (Praha-sever). Vytrvalostní závod: Tvrzník (Praha XVI).

Lyžařský oddíl DSO Dynamo zahájil. Mezi nejlepší oddíly v našem kraji se řadí ne více počtem členů, ale činností, oddíl lyžařů z DSO Teplická strojírna v Liberci. Zahájil již v nových barvách odborářské tělovýchovy již jako DSO Dynamo. Ze tento oddíl „mespal“, jako se stalo u některých jednot v kraji, svědčí tato činnost: a) Jeho členové byli representanty našeho kraje v různých odvětvích sportu. b) Uspořádali několik škol na suchu, kterých se průměrně účastňovalo 20—30 zájemců. c) Začlenili do svého oddílu vysokohorskou turistiku a uskutečnili zájezdy do našich velehor Vysokých Tater. d) Uspořádali přesporní běh, povinný pro členy oddílu a kterého se zúčastnilo 39 běžců z různých jednot Libereckého kraje. e) Uspořádali 7 lyžařských škol, kterých se účastňovalo průměrně 20—25 soudruhů. f) Pro starší členy uspořádali zájezd do Špindlerova Mlýna. g) Každý měsíc, kdy pořádají schůze, promítají pro osazenstvo instruktážní filmy, aby získali další zájemce z řad svých zaměstnanců spoludělníků. — Že to hodlají dělat lépe, o tom svědčí závezek, který si dali vedoucí a členové oddílu: Kolektivní; Uzavřeli s ATK o rozšíření Zátopkovského hnutí do řad pracujících mládeže na závodech. Soutěž o největší počet PPOV I. a II. tř., mezi

oddíly a o prvenství v získání mezi závody v kraji. Propagačně rozšířit vysokohorskou turistiku do nejširších mas na závodech a hlavně mezi naší mládeží. — Individuální: Vedoucí oddílu s. Hladík: Jako reprezentant kraje v lehké atletice zahájí ještě usilovnější přípravu na své disciplíny, aby dosáhl svými výkony úroveň II. výkonnostní třídy. K 1. V. splní PPOV II. a bude současně jako instruktor a pomůže všem zúčastněným v soutěži v tomto plnění. Jako vedoucí vysokohorské turistiky, na důkaz vysoké tělesné zdatnosti a odhodlanosti odborářské tělovýchovy na závodech vzlétl na Stalínově štítě vlajku DSO jako dtk Sovětskému svazu za osvobození v květnových dnech. Jako propagátor lehké atletiky lyžařství a vysokohorské turistiky bude tuto propagovat v řadách naší mládeže a tuto vésti k vysoké tělesné zdatnosti i vysoké morálce.

Lyžařský oddíl Sokola SPJP Opava, jako jeden z nejpočetnějších oddílů jednoty, plnil své úkoly v roce 1952 podle plánu celoroční činnosti následovně: V lednu byly provedeny na Malé Morávce přebory jednot, kterých se zúčastnilo třináct závodníků. Z toho postoupilo do okresního kola 10 závodníků. Z našich členů se v okresním přeboru nejlépe umístili v závodě mužů: v běhu na 18 km br. Lipold a ve sjezdu br. Branč, v závodě žen, a to ve sjezdu, soudružka Machovská a v běhu na 6 km soudružka Sanetřiková, která reprezentovala opavský okres a jednotu na krajském přeboru na Pustevnách a umístila se v celkové kvalifikaci na 6. místě. Přebor jednoty v Sokolovském závodě jsme neprovedli, a postavili jsme do okresního kola 7 hlídek, z toho 5 mužských a 2 hlídky žen. Do krajského přeboru v Sokolovském závodě se probjovala 1 hlídka mužů br. Puta, Valík Jan, Horák a br. Lipold za hlídku OVS a 1 hlídka žen soudr. Valíková, Nedělová a Sanetřiková. Obě hlídky se umístily na předních místech. — Závod SHM jsme v tomto roce neprovedli pro nepochopení mládeže v závodě, i když tři dorostenky na závod přijely, ale ke startu se nedostavily. Byla tedy malá iniciativa vedoucích kroužků na závodech. Rovněž lyžařský závod „Napříc Jeseníky“ nemohl být obelán pro nepochopení závodníků. — Kromě závodní činnosti se prováděly pravidelně každou neděli lyžařské zájezdy na Malou Morávku a odtud s výstupem na Vysokou hůl, Petrovy kameny, Alfrédovu chatu a Barbonku. Zimní zájezdy byly ukončeny velikonočním zájezdem na chatu v Malé Morávce. — Závodu „Přechodu do jarní aktivity“ se zúčastnili tři závodníci. Aby závodníci a ostatní členové lyžařského oddílu byli vždy tělesně připraveni, zapojili jsme se do oddílu odbíjené a pak se prováděly tréninky v lehké atletice. Po celé letní období navštěvovali dva naši členové, jako okresní reprezentanti, okresní lyžařské tréninky. O Sokolovském dni jsme byli zastoupeni v lehkoo-atletických vložkách a pomáhali jsme tam, kde bylo třeba, hlavně při úpravě atletické dráhy. — V letních měsících se prováděl přebor Dukelského závodu branné zdatnosti. Do okresního přeboru se probjovali dva muži jako jednotlivci a jedna hlídka žen. Do krajského přeboru a do mistrovství ČSR se probjoval br. Puta, kde se v celkové kvalifikaci umístil na 9. místě. — Zúčastnili jsme se všech veřejných akcí: 1. na oslavě 1. máje jsme měli 100% účast, z toho 12 členů v lyžařských úborech, 2. na žňových brigádách bylo odpracováno 60 hodin, 3. Běhu přátelství s SSSR se zúčastnili dva závodníci jako vedoucí tělovýchovných skupin. — V podzimních měsících bylo na úpravě chaty spolu se členy ZR odpracováno 200 hodin. — Lyžařských tréninků a základních cvičení, které se pořádají v tělocvičně v Kateřinkách, se zúčastňuje průměrně 26 členů oddílu. TOZ I. stupně získalo 13 členů oddílu a TOZ II. stupně 1 člen závodníků. Na jednotydení soustředění okresních lyžařských reprezentantů na Alfrédově chatě byli vysláni za náš oddíl br. Lipold a s. Sanetřiková. Tím byla ukončena naše lyžařská činnost za rok 1952.

Květa Nedělová

V. LYŽAŘSTVÍ, odborný měsíčník Státního výboru pro tělesnou výchovu a sport. Vydává nakladatelství Orbis, n. p. v Praze. Redakce Praha II, Jindříšská ul. č. 5. Telefon 22-14-51. Vedoucí redaktor St. Toms. — Administrace Praha II, Václavské náměstí č. 36. Celoroční předplatné 48 Kčs. Jednotlivá čísla 4 Kčs. — Číslo účtu poštovní spořitelny v Praze 20208+5. — Poštovní novinová sazba povolena feditelstvím pošt v Praze IA-Gre-2372-OB-49. Tiskla tiskárna Rudé právo, vydavatelství Ústředního výboru KSČ, Praha. Dohledací poštovní úřad Praha 022. Praha, březen 1953.

LYŽAŘSTVÍ

DUBEN 1953

ROČNÍK 39 . Č. 4



Josef Vissarionovič Stalin

21. XII. 1879 — 5. III. 1953

Generalissimus Josef Vissarionovič Stalin dobře pečoval o rozvoj sovětského státu, o vývin mladých sovětských lidí. Věděl, že jen zdravý a fyzicky schopný člověk může podávat i dobré pracovní výkony, že tělesná výchova a pracovní úsilí se navzájem prolínají a jsou na sobě závislé, a proto při řízení státních věcí pečoval o široký rozvoj tělesné výchovy a sportu v Sovětském svazu. Jeho slova:

Jde o to, aby bylo vychováno nové pokolení lidí, zdravých a radujících se ze života, lidí schopných povznést mohutnost naší země na nejvyšší stupeň, a svou hrudi ji ochránit před vpádem nepřítele —

se stala již brzy po zrození mladého sovětského státu podkladem pro takový rozvoj tělovýchovy, jaký nemá na světě obdoby.

Strana a stát daly tělovýchovnému hnutí velkou podporu a pro aktivní provozování tělesné výchovy a sportu byly získány nejširší masy lidí, hlavně mládeže ve všech zemích Sovětského svazu. Již před Velkou vlasteneckou válkou vydala tato mohutná tělovýchovná akce své plody v podobě stále se lepších pracovních výkonů sovětských lidí, kteří uskutečňovali smělé plány výstavby a přestavby země a rovněž i ve vynikajících výkonech sportovních, zatím většinou na domácí půdě.

Velká vlastenecká válka pak zdůraznila důležitost branného prvku při provozování tělesné výchovy a sportu, neboť dobrá příprava ze sportovních hřišť pomáhala sovětským vojákům bránit zemi vpádu nepřítele a vítězně vybojovat zápas až do konce. Četní vynikající sportovci podávali v boji s nepřítelem důkazy osobní statečnosti a šli často příkladem vstříc. Po skončení války pronikavě pokračoval růst sovětské fyskultury, sledované stále pozorně generalissimem J. V. Stalinem. V hojných mezinárodních stycích dokázali mladí sovětské sportovci své prvenství v četných sportovních oborech a korunovali je svými výkony a vítězstvími na XV. olympijských hrách v Helsinkách.

Myšlenky sovětských sportovců — a my jsme se o tom mohli přesvědčit při jejich zájezdech do Československa — se stále upíraly k J. V. Stalinovi, poněvadž si všichni byli vědomi, že je to jeho zásluhou, že jim bylo umožněno podávat tak vynikající výkony ve sportu a úspěšně reprezentovat vlast. Nejširší masy sovětských sportovců vzdávaly dík svému moudrému učiteli při přehlídkách v Moskvě na Rudém náměstí a on, jak známe z četných fotografií a filmových záběrů, s radostným úsměvem přehlížel šiky mladých sportovců, sílu a pýchu Sovětského svazu.

J. V. Stalin sice odešel, jeho dílo i v tělovýchově však je nesmrtelným, na jeho základech pokračuje dále stavba. Stále se rozvíjející sovětská fyskultura a podle jejího vzoru i naše tělesná výchova a sport bude dále těžit ze zásad J. V. Stalina a přispívat ke zdraví lidí, ke zvýšení jejich branné a pracovní schopnosti, k upevnění světového míru.

Klement Gottwald

23. XI. 1896 — 14. III. 1953

Klement Gottwald byl milován celým národem. Byl milován pro svou moudrost a prozíravost, byl milován pro nesmířitelný boj, který vedl po celý život s nepřáteli lidu a kterým uskutečňoval lepší a spravedlivější budoucnost pro všechny lid. Byl milován pro své krásné, lidské vlastnosti, protože měl rád lidi, protože byl vyspělým theoretickým politickým vůdcem.

Soudruh Klement Gottwald byl ve svém životě také důsledným bojovníkem za správné chápání a provádění tělesné výchovy. Vždy spatřoval v tělesné výchově nutnou součást veškerého dění, učil nedívat se na tělovýchovu jako na záležitost primadon, nýbrž jako na nutnou výchovu tělesné zdatnosti, obranyschopnosti, houževnatosti, odolnosti, pevné vůle všeho lidu. Soudruh Gottwald od svého útlého mládí aktivně pracoval jako tělovýchovný funkcionář a snažil se i na poli tělesné výchovy vychovávat politicky zdatné bojovníky za práva pracujícího lidu.

Péče o tělovýchovnou práci soudruha Gottwalda dozrává po roce 1945. Již v roce 1949 jako prezident republiky podepisuje zákon o státní péči o tělesnou výchovu a sport, kterým je dán základ k rozmachu tělesné výchovy a sportu v Československu. Tělesná výchova a sport se stává předmětem péče státu. Její postavení a význam byly dokumentovány i prosincovým usnesením ÚV KSČ a vlády o rozvoji tělesné výchovy a sportu. Proto i my, tělovýchovní pracovníci, vidíme v životě a práci soudruha Klementa Gottwalda zářný vzor bojovníka. Jeho snažení je pro nás v současné době stále směrnicí, podle které se máme řídit.

Mějme stále na paměti a řiďme se heslem soudruha Klementa Gottwalda: »Chceme, aby tělovýchova a sport sloužily našemu lidu k radosti a osvětlení, chceme, aby náš lid měl dosti fyzických sil i pro úkoly budovatelské a obranné. Tedy — tělovýchovu do nejširších vrstev!«

Svůj smutek překonáme činy

Naposledy jsem soudruha presidenta Klementa Gottwalda spatřil ve dnech IX. sjezdu KSČ, kdy jsem jako člen pozdravné štafety nesl hrdé poselství československých sportovců. Tehdy jsem si plně uvědomil, co pro nás sportovce znamená Klement Gottwald!

Tim bolestněji na mne dolehla smutná zpráva o úmrtí milovaného presidenta. Přípravoval jsem se soudruhy závodníky Slavojů Špindlerův Mlýn nový můstek ve Sv. Petru pro mistrovský závod ve čtyřkombinaci, když na nás dopadla ta těžká rána, zpráva o smrti člověka, jehož jsme tolik milovali. Nebylo závodu, v cizině a ani doma, abych si před startem neuvědomoval nezměrné dílo soudruha Gottwalda, z něhož vyšel náš šťastný a pokojný život. Smutek, který nám všem naplnil srdce, mění se však v pevně odhodlání plnit a splnit vše, co před nás soudruh Gottwald vytyčil jako cestu k slavnému rozkvětu naší tělovýchovy. Budu ještě usilovněji a pečlivěji pomáhat stovkám svých následovníků, chlapců a děvčat ze SHM — našim budoucím reprezentantům, aby československá tělovýchova naplnila činem a skutky heslo: Za masovost — za rekordy!

JAROSLAV CARDAL,

československý lyžařský přeborník a reprezentant



President republiky Československé Antonín Zápotocký

Antonín Zápotocký prezidentem republiky

NÁRODNÍ SHROMÁŽDĚNÍ REPUBLIKY ČESKOSLOVENSKÉ SEŠLO se dne 21. března ke schůzi ve Vladislavském sále pražského hradu, aby zvolilo nového prezidenta republiky. V památných místech, kde před pěti lety byl vůlí lidu jednomyslně zvolen prezidentem naší lidově demokratické republiky, veškerým naším lidem milovaný soudruh Klement Gottwald, šli se opět zástupci našeho lidu, aby postavili do čela státu prezidenta, jenž věren odkazu velikého Stalinova spolubojovníka Klementa Gottwalda povede náš lid k dalším vítězstvím.

Na návrh Ústředního výboru Komunistické strany Československa a Ústředního akčního výboru Národní fronty byl jednomyslně zvolen prezidentem republiky Československé dosavadní předseda vlády soudruh Antonín Zápotocký. Na památnou půdu pražského hradu vstoupil tak druhý dělnický prezident naší vlasti, dlouholetý nejbližší spolubojovník a spolupracovník učitele a otce našich národů Klementa Gottwalda.

Náš nový prezident soudruh Antonín Zápotocký narodil se 19. prosince 1884 v Zákolanech pod Budčínem na Kladensku. Jeho otec Ladislav Zápotocký byl jedním z prvých průkopníků socialismu u nás. Antonín Zápotocký od svého mládí se účastnil politické činnosti. Na Kladensku, této proslulé půdě českého socialistického hnutí, získal své velké zkušenosti ve vedení dělnických mas v revolučních bojích. Stal se jedním z předních bojovníků dělnického hnutí u nás.

V prvých letech Československé republiky po první světové válce soudruh Zápotocký neochvějně usiloval o to, aby vývoj mladého samostatného státu šel po cestě k socialismu. Byl jedním z prvých u nás, kteří pochopili světodějný význam Velké říjnové socialistické revoluce. V r. 1920 navštívil prvně Moskvu, kde hovořil s Leninem. Soudruh Antonín Zápotocký je jedním ze zakladatelů a tvůrců Komunistické strany Československa. V březnu r. 1922 byl zvolen jejím generálním tajemníkem. Když za svůj projev na velké protiválečné manifestaci byl stíhán buržoasní policií, uchýlil se do illegality, odkud řídil práci komunistické strany. Roku 1925 byl zvolen poslancem. V r. 1929 stává se členem nově zvoleného gottwaldovského vedení strany a byl pověřen prací v odborovém hnutí, o jehož sjednocení dlouhá léta usiloval. Za druhé světové války v okupované vlasti organizoval podzemní hnutí a byl členem užšího ilegálního ÚV KSČ. Při pokusu o přechod hranic byl zatčen gestapem a po šest let žalařován v nacistických koncentračních táborech.

Po návratu do vlasti stal se předsedou Revolučního odborového hnutí. Se zdvojnásobenou energií dal se do velikého díla za upevnění a hospodářský rozkvět naší lidově demokratické vlasti. V historických únorových dnech 1948 stál věrně po boku Klementa Gottwalda a značnou měrou se přičinil o porážku zrádné reakce. Brzy poté stal se předsedou vlády, jejímž programem je výstavba socialismu v naší zemi. Kromě toho vykonával Antonín Zápotocký odpovědnou práci člena předsednictva ÚV KSČ a člena politického sekretariátu ÚV KSČ a předsedy ÚAV NF.

Pod vedením prezidenta republiky soudruha Antonína Zápotockého, věrní odkazu Klementa Gottwalda, půjdeme pod prapory Lenina a Stalina vpřed za vybudování socialismu v naší vlasti.

Naši lyžaři na X. SAZH v Rakousku

VL. PÁČL

Světové akademické zimní hry mají již svoji bohatou tradici. Zvláště od r. 1949, kdy se konaly u nás v Československu, dostaly nový charakter, novou náplň. Staly se nejen přehlídkou sportovní vyspělosti mladých sportovců, ale také manifestací přátelství pokrokových studentů nejrůznějších zemí. Také navzdory intrikám svých imperialistických vlád přijeli do Rakouska sportovci z Finska, Norska, Švýcarska, Terstu, Austrálie, Chile a Itálie (kteří 3 dny čekali na hranicích, neboť jim italská celníci na rozkaz vlády sebrali pasy), aby se sportovci Sovětského svazu, Polska, Bulharska, Maďarska, Rumunska a Československa manifestovali touhou veškeré mládeže po míru a přátelství mezi národy. Také rakouská vláda se všemožně snažila (poslušna svých pánů z Ameriky) úspěch akademických her brzdit. To se jí nepodařilo a bylo vidět ve Vídni i v Semmeringu (kde se konala lyžařská mistrovství), jak se při závodech, besedách stále více utužovala družba účastníků ze všech zemí a družba a přátelství s pokrokovými Rakuškami a hlavně mládežníky, příslušníky FÖJ. V rozhovorech s občany Rakouska jsme vyvraceli pomluvy a lži o naší lidové demokratické vlasti. Naše přítomnost ve Vídni a v Semmeringu, vybavení závodníků a celé výpravy, vystupování a sportovní úspěchy byly nejpřesvědčivějším argumentem o našem životě u nás a o péči o tělovýchovu a sport v naší republice.

Účast na X. ZSAH měla pro nás lyžaře velký význam. Byla nejen projevkou práce, ale zároveň velkým školením, neboť jsme se opět setkali s našimi přáteli — sportovci Sovětského svazu a mohli je pozorovat na závodech, v treningu a při práci a učit se od nich. Setkání se sovětskými sportovci a trenéry, besedy s nimi a společné treningy pomohly nám ujasnit mnohé věci.

Také po stránce sportovní může-

me být zcela spokojeni, i když jsme si vědomi určitých nedostatků a také výkony dosažené chceme v příštích utkáních zlepšovat a překonat. Při tom je třeba zvláště kladně hodnotit kolektiv, který se vytvořil při závodech, kde se každý radoval společně ze všech úspěchů — kterých nebylo málo. Všichni se snažili dosáhnout nejlepších výkonů a také vzorně reprezentovat naši lidové demokratickou republiku.

O tom, jak jsme dopadli, se každý dozví z výsledků, ale přesto bych chtěl zdůraznit vynikající výkony E. Malé, J. Šolcové, V. Melicha, štafety 4krát 10 km (V. Batěk, V. Šimůnek, V. Melich a L. Šauer) a dalších jako J. Krasuly, F. Felixe, štafety žen 3×5 km.

VÝSLEDKY SOUTĚŽÍ

Sjezd ženy: 1. Grunnerová (NDR), 2:38,6, 2. Malá (ČSR) 2:39,5, 3. Kowalská (Polsko) 2:42,5, 4. Šujanová (ČSR) 2:43,1, 5. Grocholská (Polsko) 2:45,2, 6. Šolcová (ČSR) 2:48,3.

Sjezd muži: 1. Roj (Polsko) 2:01,7,2. Dziedzic (Polsko) 2:04,2, 3. Krasula (ČSR) 2:05,8, 4. Czarniak (Polsko) 2:06,7, 5. Fučík (ČSR) 2:07,6, 6. Bogdálék (ČSR) 2:09,4, 8. Parma (ČSR) 2:11,7. — Krajiňák měl pád a musel se vrátit.

Slalom pro závod sružený, muži: 1. Krasula (ČSR), 2. Roj (Polsko), 3.—4. Krajiňák (ČSR) a Süss (NDR), 5. Fučík (ČSR).

Slalom pro závod sružený ženy: 1. Šolcová (ČSR), 2. Malá (ČSR), 3. Kůvavřová (Maďarsko), 4.—5. Parmová (ČSR) a Gruneová (NDR), 6. Kubicová (Polsko).

Skoky pro závod sružený: 1. Kowalski (Polsko) 215 b., 2. Melich (ČSR) 201, 3. Samochvalov (SSSR) 199,5, 4. Raszka (Polsko) 199, 5. Wengrynkiewicz (Polsko) 198,5, 6. Fedorov (SSSR) 196.

Sružený závod: 1. Melich (ČSR) 441 b., 2. Kowalski (Polsko) 440,3, 3. Raszka (Polsko) 426,3, 4. Leonhardt (NDR) 426,5, 5. Fedorov (SSSR) 424,5, 6. Friedrich (NDR) 410,4.



Z napínavého boje štafety mužů na 4×10 km na akademických hrách. Poslední člen čs. štafety Šauer vyjíždí na poslední úsek s náskokem před V. Oljaševem (SSSR). Náskok nejen udržel, ale ještě zvětšil, čímž naše družstvo vyhrálo závod.

Běh na 18 kilometrů: 1. Terentěv (SSSR) 1:03,34, 2. Kwapien (Polsko) 1:04,07, 3. Oljašev (SSSR) 1:04,49, 4. Kolčín (SSSR) 1:05,13, 5. Rubis (Polsko) 1:06,30, 6. Šimůnek (ČSR) 1:07,28, 7. Šauer (ČSR) 1:07,33, 15. Okuliar (ČSR) 1:10,06, 16. Malínský (ČSR) 1:10,11. — Pořadí sdruženářů: 1. Melich (ČSR) 1:06,12, 2. Leonhardt (NDR) 1:07,45, 3. Fedorov (SSSR) 1:09,27, 4. Werner (NDR) 1:09,42, 5. Raszka (Polsko) 1:09,48, 6. Friedrich (NDR) 1:10,20, — 10. Šablatura (ČSR) 1:13,17, 11. Lánský (ČSR) 1:13,35, 13. Rieger (ČSR) 1:14,16. — Mimo soutěž Batěk 1:09,33 a Podolínský 1:11,20.

Obří slalom muži: 1. Marusarz (Polsko) 1:33,5, 2. Šustov (SSSR) 1:35,6, 3. Fučík (ČSR) 1:36,7, 4. Filatov (SSSR) 1:37,9, 5. Krasula (ČSR) 1:38,2, 6. Zarycki (Poľsko) 1:39,6, —9. Bogdálék (ČSR) 1:40,1. — Krajinák je diskvalifikován, vyznamoval branku.

Obří slalom ženy: 1. Šolcová (ČSR) 1:50,3, 2. Malá (ČSR) 1:50,6, 3. Grocholská (Polsko) 1:50,8, 4. Gruneová (NDR) 1:52,4, 5. Kővaryová (Maďarsko) 1:53,8,

6. Kubicová (Polsko) 1:54,3, 7. Šujanová (ČSR) 1:57.

4krát 10 km muži: 1. ČSR (Batěk 37,09, Šimůnek 36,25, Melich 35,38, Šauer 36,20) 2:25,32, 2. SSSR (Terentěv 35,54, Marinčev 37,36, Kolčín 37,20, Oljašev 36,34) 2:27,24, 3. Polsko 2:29,02, 4. NDR 2:34,52, 5. Finsko 2:35,56, 6. Rumunsko 2:38,03.

3krát 6 km ženy: 1. SSSR (Kozyreva 20,57, Masleniková 22,09, Careva 20,16) 1:03,22, 2. ČSR (Vášicová 23,37, Patočková 21,52, Krasilová 22,46) 1:08,15, 3. Polsko 1:10,34, 4. NDR 1:14,11, 5. Rumunsko 1:19,15, 6. Maďarsko 1:21,21.

Sjezdový sdružený závod mužů: 1. Roj (Polsko) 1,71 b., 2. Krasuža (ČSR) 3,23, 3. Dziedzic (Polsko) 6,15, 4. Fučík (ČSR) 8,57, 5. Marusarz (Polsko) 11,45, 6. Süß (NDR) 12,93, 7. Krajinák (ČSR) 14,13.

Sjezdový závod sdružený ženy: 1. Malá (ČSR) 1,27 b., 2. Šolcová (ČSR) 5,90, 3. Gruneová (NDR) 6,23, 4. Kővaryová (Maďarsko) 8,96, 5. Kubicová (Polsko) 12,92, 6. Šujanová (ČSR) 14,75.

Běh žen na 5 km: 1. Kozyreva (SSSR)

20:52, 2. Careva (SSSR) 21:26, 3. Jerochina (SSSR) 22:02, 4. Maslenikova (SSSR) 22:03, 5. Krasilová (ČSR) 23:19, 6. Vašicová (ČSR) 23:33, 7. Patočková (ČSR) 24:27., — 10. Mečířová (ČSR) 25:13.

Běh mužů na 30 km: 1. Terentěv (SSSR) 1:46,13, 2. Oljašev (SSSR) 1:48,51, 3. Kolčín (SSSR) 1:49,52, 4. Kusin (SSSR) 1:50,06, 5. Okuliar (ČSR) 1:52,22, 6. Niskanen (Finsko) 1:52,27, 7. Šauer (ČSR) 1:52,35, — Šimůnek (ČSR) 1:53,15, Malinský (ČSR) 2:00,10.

Slalom speciál. ženy: 1. Grocholská (Polsko) 120,6 vt., 2. Malá (ČSR) 121,2, 3. Šolcová (ČSR) 122,4, 4. Sjederová (SSSR) 123, 5. Janciová (Polsko) 124,5, 6. Kubicová (Polsko) 125,7. — 8. Parmová (ČSR) 127, 10. Šujanová, 130,5.

Běh žen na 10 km: 1. Kozyreva (SSSR) 42:31, 2. Careva (SSSR) 43:27, 3. Jerochi-

na (SSSR) 43:32, 4. Maslenikova (SSSR) 43:37, 5. Patočková (ČR) 48:16, 6. Krasilová (ČSR) 48:46, 8. Vašicová (ČSR) 49:53, 9. Mečířová (ČSR) 52:42.

Slalom speciál. muži: 1. Zarycki (Polsko) 119 vt., 2. Roj (Polsko) 121,6, 3. Filatov (SSSR) 122,4, 4. Penkala (Polsko) 125,6, 5. Marusz (Polsko) 126,3, 6. Krajňák (ČSR) 126,6. — 16. Bogdálék (ČSR) 145,4. — Krasula byl diskvalifikován, vynechal branku. Mimo soutěž jel: Parma 142 vt. a Nejd 188 vt.

Skok prostý: 1. Škvorcov (SSSR) 330 b. (63, 64,5 a 64,5 m), 2. Haakanson (Norsko) 328,5 (61, 64, 63,5 m), 3. Felix (ČSR) 327 (60,5, 62, 64 m), 4. Šenajev (SSSR) 319, 5. Kopilov (SSSR) 312, 6. Telefson (Norsko) 307,5. — 15. Melich 291,5 (55, 59, 59), 19. Kábrt 272,5 (54, 58, 55,5 m), 21. Šablatura 262 (50,5, 51,5, 55,5).

SETKÁNÍ S PŘÁTELI...

Po prvé jsme se setkaly se sovětskými lyžařkami-běžkyněmi na IX. světových akademických zimních hrách v Poianě. Již ze zkušenosti z ostatních druhů sportu, kde sovětské ženy ukázaly svou převahu, počítaly jsme s tím, že budou o mnoho lepší než my. To potvrdily hned první závody — štafety na 3×5 km. Sovětské závodnice zvítězily o 19 minut! Neméně úspěšně si vedly i v ostatních závodech, ať to byl běh na 5 i na 8 km. Byly jsme zvědavé, jakým způsobem sovětské ženy dosahují tak vysokých výkonů. Proto hned při první příležitosti, při společném přátelském setkání čs. sportovců se sovětskými, jsme sovětské závodnice a jejich trenérku Bolotovu, zahrnuly otázkami, které se týkaly lyžařského tréninku. Srovnávaly jsme jejich trénink s naším a bylo nám hned jasné, proč jsme o tolik minut prohrály. Sovětské závodnice trenovaly podle pečlivě sestaveného celoročního plánu. A my? O plánovaném a systematickém tréninku jsme tehdy nemohly mluvit. Pro mnohé z nás příprava na závodní období začínala pozdě na podzim, několik týdnů před napadnutím prvního sněhu.

Letošní rok jsme se konečně dočkaly toho, že pro ženy-běžkyně byl jmenován trenér soudruh Pácl. Přesvědčoval členky státního družstva o nutnosti celoroční přípravy a vyžadoval od každé kontrolu tréninku. Klady letní přípravy se ukázaly na prvním prosincovém soustředění. Bylo jasné, že jsme se zlepšily. S velikou zvědavostí jsme očekávaly X. SAZH, kde jsme se měly opět utkat se sovětskými závodnicemi, X. SAZH se staly zkouškou a prověrkou naší dosavadní práce. A výsledky ukázaly, že jdeme správnou cestou. Porovnejme výsledky na IX. SAZH v Polaně a na X. SAZH v Semmeringu.

Časový rozdíl mezi naší nejlepší závodnicí a nejlepší sovětskou:

IX. SAZH 1951: 5 km — 3,50, 8 km — 6,41, štafety — 19 min.,

X. SAZH 1953: 5 km — 2,27, 10 km — 5,45, štafety — 4,53 min.

Nesmíme se však ukolébat dosavadními úspěchy. Náš trénink není dokonalý a má ještě mnoho chyb a nedostatků. Uvědomily jsme si je při rozhovoru se sovětskou trenérkou Bolotovou. Během 2hodinové besedy nás podrobně seznámila s tréninkem

a se zkušenostmi těch nejlepších závodnic — běžkyň.

Treningový plán lyžařských závodnic-běžkyň je sestaven vzhledem k fyziologickým procesům, které probíhají v organismu ženy. Aby intenzivní a namáhavý trening neškodil zdraví, sovětské závodnice věnují hlavní pozornost rozvoji všestranné zdatnosti. Všestranná příprava probíhá po celý rok a je rozdělena na 3 časová období — na období přípravné, hlavní a přechodné.

Přechodné období začíná začátkem dubna a končí v červenci. V tomto období sovětské závodnice využívají ještě posledního sněhu ke zdokonalování stylu a techniky jízdy na lyžích. Postupně snižují námahu a přecházejí na trening v jiných podmínkách — na trening bez lyží a bez sněhu. Trenují 3krát týdně 1 a půl—2 hodiny a zaměřují se především na zlepšení oblatnosti, na získání lehkosti a pružnosti. Proto trening v tomto období je co možná nejušestrannější — zahrnuje v sobě lehkou atletiku, hry, chůzi v terénu (1 týdně), běh na dráze, gymnastiku, plavání a veslování.

V přípravném období (červenec až 15. prosince) závodnice věnují pozornost především rozvoji rychlosti, vytrvalosti, rychlosti ve vytrvalosti, zdokonalení koordinace pohybu a výchově morálních vlastností jako je vůle, houževnatost a bojovnost.

Toto období je rozděleno do 3 etap. V první etapě (srpen — 15. září) je hlavním úkolem zlepšit celkovou tělesnou zdatnost závodnic. Z 5 treningů v týdnu 2 obsahují gymnastická cvičení, prvky lehké atletiky (běh, skoky, vrhy, hody), pohybové a sportovní hry — dva treningy veslování a jeden trening probíhá v terénu (za městem. Trening v terénu obsahuje chůzi, běh, gymnastiku a rozvíjí především rychlost, obratnost a vytrvalost. Druhá etapa přípravného období trvá asi měsíc (15. září—15. října). Je zaměřena především k získání celkové vytrvalosti (2krát trenují v terénu) a proti první etapě se používá více chůze a přespolního běhu.

Třetí etapa je nejdůležitější (15. říjen—15. prosinec), neboť v ní sovětské závodnice získávají, zdokonaľují si rychlost ve vytrvalosti, která je



Naši a sovětsští sdruženáři a skokani na X. světových zimních akademických hrách v Rakousku.

pro lyžaře nejdůležitější. Training je velmi intenzivní. Hlavní období (15. prosince—31. března) v předzávodní etapě (14 dní) hlavní pozornost věnují obnovení a zdokonalení techniky pohybu na lyžích a zlepšení vytrvalosti a síly. Treningy jsou rovnoměrné — trvají 2—4 hodiny. Závodnice probíhají delší vzdálenosti mírným až středním tempem. Rychlosti a rychlosti ve vytrvalosti se věnují až v další speciální etapě tohoto období. Přecházejí na training intervalový a na běhání na čas. V závodní etapě se závodům nevyhýbají — během zimy se každá závodnice zúčastní nejméně 6—7 soutěží (od 1.—3. disciplíny v každé soutěži a 6 kontrolních závodů a treningů). Na X. ZSAH jsme navázaly a upevnily ještě více přátelství se sovětskými závodnicemi, které se projevovale nejen vzájemnou výměnou zkušeností, ale i vzájemnou pomocí a podporou při závodech, kde se projevila vysoká morální úroveň sovětských závodníků. Dovedli právě s takovým nadšením a horlivostí povzbuzovat na tratích soupeře svých závodníků — jako povzbuzovali své závodníky. A byli první, kteří přišli blahopřát naši vítězné štafety na 4×10 km. Poznaly jsme sovětské sportovce při závodech i při treningu a přijaly jsme rády jejich pozvání na společný přátelský večer. Poznaly jsme, že sověti nejen dovedou na trati tvrdě bojovat, ale že se dovedou dób-

ře bavit, veselit a srdečně smát. Zazpívali jsme si společně jak ruské písně, tak i naše a v celém světě známou »Tancuj, tancuj«. Pak jsme společně zhlédli film o Zátopkovi (Jeden ze štafety). Škoda, že čas tak rychle uběhl a že my jsme musely odejít domů, neboť nás příští den očekávaly závody. Nikdo z nás na tento večer nezapomene. Druhé setkání se sovětskými sportovci přineslo mi ještě více dojmů než prvé v Poianě a ještě více se budu snažit pracovat, žít a trenovat podle jejich vzoru.

Článek bych chtěla ukončit výzvou všem závodnicím. Vezměte si příklad ze sovětských závodnic a jako ony se po celý rok připravujte na závody! Začněte hned — teď je nejvhodnější doba — začíná nám nové lyžařské období. S chutí do toho a půl je hotovo! Uvidíte, jak se letní příprava vyplatí; výkony se určitě zlepší alespoň tak, jak se letos zlepšily členkám státního družstva. — Zvláště vy, mladá děvčata, která přicházíte z SHM, si musíte připravit svůj organismus již během jara a léta na námahu, která vás čeká v zimě. Budete-li se pečlivě připravovat, pak se můžete dostat i do státního družstva — právě tak, jako loňská vítězka SHM Líba Patočková, která se se svými výkony hned první rok zařadila mezi naše nejlepší závodnice.

EVA VAŠICOVÁ

Mistrovství SSSR v jízdě na lyžích

Poblíž Moskvy se konala první část lyžařských mistrovství SSSR. Mistrům v závodu sruženém se stal V. Osincev před L. Fedorovem z Leningradu. Osincev zvítězil v běhu na 18 km za 1:19:58 hod. a ve skoku výkony 53,5 m a 43 m. Závodily se konaly za teplého a větrného počasí. Pokračovaly za příznivějších podmínek ve Sverdlovsku. L. Kozyrevová vyhrála běh na 5 km za 21:38 min. Další závodnice měly čas pod 22 min. V běhu mužů na 30 km zvítězil zasloužilý mistr sportu M. Protasov (Moskva) časem 2:14:37 hod. L. Kozyrevová se stala mistryní také v běhu na 10 km

za 41:12 min., zatím co titul mužů na 10 km získal P. Terentěv z Moskvy v čase 34:40 min. Sverdlovský lyžař R. Borin se stal mistrem v běhu na 50 km časem 3:07:26 hod. V Alma Atě se konala mistrovství ve slalomu a sjezdu. Obří slalom na trati 1500 m se 40 brankami vyhrál M. Šamin (Moskva) za 1:09.2 min. a slalom speciál na trati 725 m (45 branek) A. Filatov (Moskva) za 1:14 min. Mistrům ve sjezdu mužů je rovněž A. Filatov a mistryní ve sjezdu E. Sidorová (Moskva). Závod štafet na 4×10 km vyhrála Moskva a závod žen na 4×5 km Leningrad.



Nastupujeme do rozhodujícího období

Usnesení strany a vlády o opatřeních k rozvoji tělesné výchovy a sportu, ukazuje jasně cestu naší další práce. V usnesení byla správně kritizovaná učebně treningová práce a byly odhaleny tyto nedostatky: V našem tělovýchovném a sportovním životě nebylo dostatečně využito osvědčených zkušeností sovětské fyskultury. Nepodařilo se dosud odstranit sezónnost a samoúčelnost sportu, prosadit systém plánované práce a zavést v oddílech sportů celoroční všestrannou tělovýchovnou práci. Příprava na plnění disciplin odznaku zdatnosti jako prostředku k získání širokých lidových mas pro pravidelnou, aktivní činnost v tělesné výchově a sportu se nestala dosud náplní práce všech jednot a oddílů. Naším úkolem je, abychom v tomto roce tyto uvedené nedostatky odstranili. Proto již nyní musíme nastoupit do práce za splnění těchto úkolů.

Dříve než si řekneme jak máme konkrétně pracovat, podívejme se zpět na lyžařský rok 1952/53. V uplynulém období jsme dosáhli významných úspěchů, které zavazují. Závodů pořádané v letošní zimě byly vcelku lépe organizovány i když některé měly velké nedostatky. Počet účastníků v soutěžích, zvláště SHM a v Sokolovském závodě se zvýšil. Přebor republiky a finale SHM ukázaly velmi pěkné výkony zvláště mladých závodníků, i když v některých disciplínách, jako na př. běh na 50 km ukázali osvědčení závodníci jako J. Cardal, Zajíček, Balvín atd., co dělá mnoholetá poctivá příprava. Zlepšení v běhu vidíme nejlépe na časovém rozdílu mezi 1—30—50 závodníkem v běhu na 18 km. Zatím co v roce 1952 byly rozdíly mezi 1—30 11,23 min., v roce 1953 pouze 8,30 min., 1—50 14,48 min., v roce 1953 pouze 10,48 min. V běhu žen špičkové závodnice zvýšily a zlepšily svoji výkonnost, zatím co v průměru v důsledku dosud nedostatečné péče výkonnost poněkud klesla. Na mezinárodních závodech běžci dosáhli velmi hodnotné úspěchy: ATK v Polsku a v utkání s Volkspolizei NDR, státní družstvo a zvláště J. Cardal v NDR, akademici v Rakousku, kde vynikajícím způsobem zvítězila štafeta 4×10 km (Batěk, Šimůnek, Melich, Sauer) i nad našimi učiteli — sovětskými běžci. Také ženy dosáhly pěkných úspěchů v Polsku, NDR a Rakousku. Tato stoupající úroveň nás opravňuje k dobrým vyhlídkám na mistrovství světa, které bude v roce 1954 ve Švédsku.

Také sjezdáři muži i ženy dosahují pěkných výsledků. Zvláště slovenští závodníci Vl. Krajnák, a J. Krasula podali letos vynikající výkony, ze sjezdářek pak E. Malá a J. Šolcová. I v průměru nastalo menší zlepšení u mužů, zatím co u žen se výkonnost nezlepšila.

Mezi sdruženáři mimo mladé dorůstající závodníky máme jen jediného vynikajícího závodníka — Vl. Melicha.

Vcelku se ukázalo, že fyzická zdatnost závodníků stoupla, ale chybí ještě všestrannost, kterou získáváme větší lehkost pohybu. Dosažené úspěchy jsou dobré, ale nemůžeme s nimi být spokojeni.

Zlepšení práce a dobré výsledky byly dosaženy také proto, že v mnohých krajích začali dobře pracovat trenéři a trenérské rady při lyžařských sekcích, což se projevilo lepší organizovaností práce, vystupováním závodníků, kázní, atd. Takto pracují trenérské rady v Liberci, Olomouci, Plzni a Brně. Je třeba připomenout, že tam, kde nepracují trenérské rady, vidíme velké nedostatky. Zde je úkol pro všechny trenéry i závodníky: přihlásit se k práci a pomoci ustavit nebo rozšířit činnost trenérských rad při KVTVS.

Nyní nastává rozhodující období proto, abychom v příští zimě mohli dosáhnout ještě větších úspěchů v práci a vyšších výkonů.

Pro to je zapotřebí:

— Zhodnotit dosavadní činnost a vytýčit konkrétní tréninové plány pro rok 1953. Odhalit všechny nedostatky a chyby v celoroční přípravě. Kriticky a sebekriticky se podívat zpět. Jedině důsledná kritika a sebekritika nám pomůže překonat nedostatky a dosáhnout výsledků, které jsou hodny socialistické tělovýchovy a podpory, kterou nám dává náš pracující lid.

— Upevnit organizaci a práci trenérských rad. Trenérské rady jsou rozhodujícím činitelem v dalším růstu výkonů závodníků, proto nesmějí ustát ani nyní na jaře v práci. V těch krajích, kde dosud trenérské rady málo pracují, musíme nyní dobře jejich práci rozeběhnout. Již nyní připravíme založení trenérských rad přímo v horských okresech, jako na př. v Jilemnici, Jablonci nad N., Vrchlábí a pod.

— V tréningu budeme pokračovat dále podle celoročního plánu. Ani jeden týden nepromarníme. Úkoly přechodného období jsou:

a) pokud je to možné pokračovat v tréningu na sněhu (zdokonalování techniky, výlety, sjezdy, slalomy),

b) postupně snižování námahy na základě zásady dát odpočinek nervům — a svalům dít práci,

c) odstranění slabín v celkové tělesné zdatnosti.

Zařazujeme trénink 2—3krát týdně s náplní: příprava a plnění disciplin PPOV a PPOV II. stupně, hry jako odbíjená, házená, košíková a pod., veslování, turistika, disciplíny lehké atletiky.

— Věnovat daleko větší péči než dosud mladým sportovcům z SHM a získat více žen pro aktivní provádění běhu i sjezdu na lyžích.

— Pomoci při srazech lyžařských cvičitelů, aby získali co největší zkušenosti pro další práci.

— Psát více o práci v oddílech, okresech i krajích. Lyžařství je váš časopis! Posílejte dotazy, ptejte se na nejasné věci. Trenéři státních družstev a naši nejlepší závodníci vám odpovědí v časopise tak, aby se mohli poučit všichni.

— Zlepšit činnost na úseku výchovném. Zde je naše největší slabina. Plně platí kritika v usnesení strany a vlády: »Politicko-výchovná práce mezi sportovci, cvičiteli a trenéry v duchu socialistického vlastenectví a proletářského internacionálního je v Sokole na nízkém stupni. Není rozhodným způsobem bojováno proti všem zbytkům kapitalistického pojetí tělesné výchovy a sportu. Pravidelné besedy ve spojení s budovatelským úsilím a bojem za mír se nestaly součástí práce jednot a oddílů. Dosud se mnohde projevuje porušování socialistické morálky ve sportu.« To byly nedostatky práce v Sokole, ale dosud jsme je neodstranili. Proto je zapotřebí pořádat besedy, organizovat návštěvy hodnotných filmů, získávat mladé sportovce, aby se připravovali na Fučíkův odznak atd.

— Využívat daleko více než dosud sovětské zkušenosti. Sledovat časopis »Sovětský sport«, využívat překladů v našich časopisech. (Velmi poučný pro plánování celoroční přípravy je článek: Zkušenosti z tréningu vynikajících lyžařek-běžkyň v »Theorii a praxi tělesné výchovy a sportu« č. 1.)

Předseda trenérské rady VLADIMÍR PÁCEL

Trening lyžaře-běžce v přechodném období

V. G. TALJAT-KELIŠ

Nutnost celoročního treningu pro lyžaře (tak, jako lehkého atleta, plavce) se praxí úplně potvrzuje a tento trening se stal tak potřebným, že nyní již o tom nemůže být žádných pochyb.

V přípravném a hlavním období — ve výsledcích opravdového treningu dosáhne lyžař vysoké aktivity fyziologických procesů. Kdyby v přechodném období najednou přerušil trening, vyvolalo by toto přerušení v organismu řadu účinků. Při ostrém přechodu do úplného klidu by nastalo oslabení duševního stavu, zrychlení tepu, je možno pozorovat rozrušení nervové soustavy, jeví se příznaky tloustnutí.

Prvním příkazem přechodného období je postupné vyvedení lyžaře z podmínek stále velké fyzické námahy. Kromě toho lyžař-běžec v přechodném období připravuje organismus pro zvýšenou tělesnou námahu v přípravném a hlavním období. Z tohoto důvodu je nutno v přechodném období zachovat fyzickou námahu celého treningového procesu na určité úrovni.

Praktické výsledky našich nejlepších mistrů říkají, že významných výsledků v lyžařství může dobytí pouze ten sportovec, který dosáhl všeobecně vysoké fyzické zdatnosti. Všichni lyžaři musí splnit podmínky k dosažení GTO II. stupně. To ale není vše. Je nutno zlepšovat svou fyzickou zdatnost, která je potřebná pro běžce, aby mohl zlepšit své sportovní výkony. Dalším úkolem tohoto treningového období je dosažení všeobecně fyzické zdatnosti.

Přechodné období začíná po ukončení závodů v uplynulém hlavním období a pokračuje do srpna včetně. V první etapě tohoto období slouží jako hlavní treningový prostředek pohyb na lyžích s postupným snižováním námahy tak dlouho, až zmizí sníh. Lyžař-běžec se má snažit pro-

dloužit tuto první etapu co nejdéle. Za tímto účelem má vyhledávat místa, kde se dlouho do jara drží sněh, v horách a severních oblastech země.

Snižování intenzity treningu v této etapě období má být postupné: zkracováním délky treningu a prodlužováním přestávek mezi jednotlivými treningovými dny. Na př. byly-li v hlavním období dva dny oddechu, v tomto období mohou být 3—4 dny oddechu, aby si organismus co nejvíce odpočinul. V této době je nejúčelnější využívat intervalový způsob treningu s postupným snižováním zatížení, při čemž můžeme úplně vynechat trening se »silnou« intenzitou. V době treningového odpočinku bude převládati trening se »slabou« a »střední« intenzitou pohybu. Při tom celou pozornost obrátíme na zlepšení techniky běhu, na opravu hlavních chyb, které zabraňovaly závodníkovi v minulém období docílití lepších výsledků.

Na konci první etapy ustupuje intervalový trening procházkám na lyžích, které nemusí být ani příliš dlouhé. Výlety se mají konat kolektivně, v pěkné krajině, což prospívá nervovému systému. Mají-li závodníci dovolenou, je možno tyto výlety konat v horách nebo v severních částech země. Na výletech věnujeme hodně času jízdě s kopce, při čemž zase pilujeme ty prvky jízdy (kristianie, odšlapování atd.), které běžec špatně ovládá.

Druhá etapa treningu v přechodném období začíná tehdy, když přestává možnost lyžování. Jedním z hlavních prostředků v této etapě bude chůze v obtížném terénu a speciální gymnastická příprava v tělocvičně.

Chůze se vybírá jako prostředek treningu v dané etapě proto, že toto cvičení svou formou, rytmem a dynamikou pohybu je nejbližší pohybu na lyžích. Speciální gymnastická pří-

prava v tělocvičně se má provádět tak, aby podporovala především vývoj těch svalových skupin, které, jak ukázalo minulé hlavní období, byly nedostatečně silné. Práci v tělocvičně využijeme též jako přípravy k splnění GTO II. stupně.

V této etapě je dobré provádět chůzi v obtížném terénu intervalovou metodou a střídát při tom »slabou« a »střední« intenzitu; treningové vzdálenosti pro muže okolo 8—10 km.

Po projití treningového úseku provějíme horní část těla, aby námaha byla rovnoměrně rozdělena na všechny svalové skupiny a po cvičení uvolníme svaly, které byly namáhány při intenzivní chůzi. Celý trening provádíme s malou námahou a bez velkého vypětí. V druhé etapě je nejlepší vložit do treningu též sportovní hry: košíkovou, odbíjenou, tenis, jako cvičení, která vnesou rozptýlení do treningu; hry, které způsobují úspěšný vývin mnoha cenných vlastností psychofysických a vůle, které jsou pro lyžaře zvláště důležité. Jsou to bystrost, důvtip a vůbec upevnění celého nervosvalového systému. Hry podporují celkovou vytrénovanost a zároveň se při nich propracovávají zvláště svaly na nohou.

Druhá etapa je velmi krátká. Již přibližně v polovině května začíná třetí etapa treningu, která má být prováděna tak, aby především řešila druhý úkol přechodného období — dosažení celkově vysoké fyzické úrovně. Tato etapa tvoří pro lyžaře nutný základ, který zabezpečuje úspěch dalšího již speciálně zaměřeného treningu a přivede sportovce ke zvýšení sportovních výsledků v hlavním období. K tomu je nutno využívat takových prostředků, jako je jízda na kole, lehká atletika, veslování a plavání.

Tyto druhy sportu přidávají kvalitu efektivních fyzických úkolů, za pomoci kterých je možno rychleji dosáhnout vysoké úrovně celkového fyzického vývinu a zlepšit též vůli a psychologické vlastnosti tak nutné pro lyžaře-běžce.

Velký počet cenných cvičení, která obsahuje lehká atletika, sportovní

hry v této důležité etapě období možno provádět nejrůznější zaměstnání bez vysilování ústředního nervového systému.

Trener a lyžař-běžec mají vědět s pomocí jakých prostředků je možno zlepšit tu nebo jinou psychofysickou vlastnost. Krátká charakteristika cvičení v tomto období ukáže, že jsou pro běžce velmi cenné a výborně řeší úkoly přechodného období.

Je známo, že lehká atletika obsahuje množství cvičení lícících se charakterem námaha. Proto může lyžař-běžec využít řadu lehkootletických cvičení jako prostředků, které zvýší jeho rychlost, vytrvalost, sílu, obratnost; na př. taková cvičení jako běh na krátké vzdálenosti, skoky do dálky s rozběhem, výška, trojskok s rozběhem cvičení rychlostně silová, která vyžadují rychlejší smršťování zvláště nožních svalů. Lehkootletická cvičení mohou být účelně využita v této periodě pro vývin takové psychofysické vlastnosti, jako je rychlost, a též pro zesílení svalů nohou. Když přidáme běh na střední a delší tratě, pěstuje se tím dýchací ústrojí a zlepšuje koordinace mezi různými fyziologickými systémy organismu. Do skupiny rychlostně silových cvičení patří též rozličné druhy vrhů (koule, disk, oštěp) a vyžadují od svalů vyvinutí maximální rychlosti pohybu. Vrhů posilují hlavně svaly paží a trupu, což je velmi důležité pro běh s odpichem soupaž.

Veslování podle charakteru svalových pohybů se přibližuje silovému typu fyzických cvičení, ke kterým je zapotřebí značná svalová námaha při mnohem menší rychlosti svalových pohybů. Veslování užíváme jako prostředku ke zvýšení vytrvalosti. Za tím účelem je nutno v přechodném období veslovat vytrvalecky, t. j. jezdit na výlety na sportovních nebo veslových lodích.

Jízda na kole klade též veliké požadavky na práci rozličných svalových skupin. Při jízdě na kole pracují hlavně svaly nohou. Svaly paží a zad jsou stále ve stavu slabého statického napětí. Přidáme-li do treningového programu jízdu na kole ve formě

delších výletů, lyžař zesiluje svaly nohou.

Ke cvičení dýchací soustavy se doporučuje plování. Svaly, které se účastní dýchání, musí překonávat tlak, kterým působí volné prostředí a tím sílí. Za tím účelem je dobré plovat někdy střední a někdy velkou rychlostí 100—1000 m.

Při výběru druhů treningu je nutno bráti zřetel na individuální vlastnosti a nedostatky fyzického vývinu běžce. Na př. je-li zřejmé, že v minulé sezóně při střídavém běhu jak po rovině, tak hlavně i při zdolávání výstupů svaly nohou lyžaře-běžce provádějí nedostatečný odraz a setrvačný pohyb bedry vpřed, tu nejlepším prostředkem k zlepšení nutno počítat všechny druhy skoků, poskoků, běhy (zrychlování) na krátké vzdálenosti, jízdu na kole, košíkovou, tenis.

Když lyžař nemá dosti vytrvalosti, zvláště ve svalech trupu a paží, tu nejlepším prostředkem a napravění tohoto nedostatku je veslování, při kterém pracujeme dlouhou dobu stejnou silou, nebo cvičení s různými druhy zatížení (medicinbal, tyč). Řezání, štípání dříví a různé druhy zemědělských prací též dobře řeší tuto úlohu. Správný výběr techniky nebo cvičebních prostředků v tomto období řeší dané úkoly.

Vzorné plány treningových cvičení pro první etapu přechodného období

Cvičení 1.

Training intervalový. Vzdálenost 20 km: 5 km pomalu, 5 km středně, 5 km pomalu, 5 km středně. Zvláště dávat pozor na nedostatky techniky běhu.

Cvičení 2.

Intervalový training. Vzdálenost 18 km: 5 km pomalu, 4 km středně, 5 km pomalu, 4 km středně. Při pohybu se slabou intenzitou opravovat chyby v technice kroků.

Cvičení 3.

Intervalový training. Vzdálenost 15 km: 5 km pomalu, 2,5 km středně, 5 km pomalu, 2,5 km středně. Při pohybu se střední intenzitou dávat pozor na opravu chyb.

Cvičení 4.

Intervalový training. Vzdálenost 12 km: 5 km pomalu, 1 km středně, 5 km pomalu, 1 km středně. Při pohybu se slabou i střední intenzitou klásti důraz na opravu nedostatků v technice.

Cvičení 5.

Výlet v časovém rozpětí 1 a půl až 2 hod. se slabou intenzitou. Při sjezdech opravovat chyby při kristiáních, odšlapování atd.

Vzorné plány treningových cvičení pro druhou etapu přechodného období

Cvičení 1.

Intervalový training. Obyčejná chůze. Vzdálenost 10 km: 3 km pomalu, 2 km středně, 3 km pomalu, 2 km středně. Všeobecná cvičení pro posílení pažních svalů a trupu 20 min. Uvolňovací cvičení — 10 min.

Cvičení 2.

Rozcvičení — běh se slabou intenzitou — 5 min. Speciální gymnastika 40 min. Cvičení síly se zatížením (koule, tyč).

Cvičení 3.

Rozcvičení — běh se slabou intenzitou — 8 min. Speciální gymnastika 40 min. Hra »Boj o míč« nebo košíková.

Cvičení 4.

Sportovní chůze se střídá s obyčejnou chůzí. Intervalový training 12 km: 3 km pomalu, 3 km středně, 3 km pomalu, 3 km středně. Obvyklá cvičení pro posílení svalů paží a trupu — 20 min. Uvolňovací cviky.

Cvičení 5.

Rozcvičení — běh se slabou intenzitou — 8 min. Všeobecná gymnastika — 20 min. Košíková 20 min. Chůze se slabou intenzitou — 5 min.

Vzorné plány treningových cvičení pro třetí etapu přechodného období

Cvičení 1.

Rozcvičení — běh se slabou intenzitou — 6 min. Všeobecná gymnastika — 20 min. 4krát zrychlení z chůze do 80 m. Vrhý diskem — 20 levou a 20 pravou rukou. Skok vysoký 120

cm — 20krát s levé a 20krát s pravé nohy. Uvolňovací cvičení 5 min.

Cvičení 2.

Výlet na kole v obtížném terénu, intervalově, střídajíc slabou a střední intenzitou, v obtížném terénu od 1½—2 hod. Uvolňovací cvičení 10 minut.

Cvičení 3.

Výlet na veslové lodi rovnoměrnou rychlostí se slabou intenzitou 5 km. Uvolňovací cvičení — 5 min.

Cvičení 4.

Rozcvičení — běh se slabou intenzitou — 8 min. Všeobecná gymnastika — 20 min. 4krát zrychlení z chůze do 80 m. Vrh koulí různými způsoby po 20 vrzích levou a pravou rukou. Sko-

ky typu trojskoku, po 15 skocích. Uvolňovací cvičení — 10 min.

Tak provádí lyžař-běžec lehkou treningovou práci celé přechodné období. Tento trening sestává z různých nových cvičení, která upevňují zdraví závodníka a zlepšují jeho celkový fyzický základ. Při změně treningu, kdy forma i zatížení je jiné, nervový systém si odpočine.

Závodit v tomto období není vhodné. Třetí etapu přechodného období nejlépe zakončíme rekreací nebo pobytem venku na dovolené. Aby se udržela celková kondice, musíme každodenně ráno cvičit gymnastiku a dvakrát do týdne se procházíme v lese nebo hrajeme košíkovou, odbijanou.

(Přeložila S. Strížová)

Ještě k Sokolovskému závodu

Při Sokolovském závodě nás hned při přípravě překvapila skutečnost, že nám v prachovém sněhu granátové atrapy mizely a velmi těžko jsme je hledali. Tuto situaci jsme vyřešili tím, že jsme si vyrobili dostatečný počet granátových atrap z dřevěných polen. Je však nutno tyto atrapy klást pokud možno nejméně na sníh, aby nenamrzly, neboť se s nimi potom velmi špatně hází. — Druhým takovým poznatkem je střelba. I když jsme se na střelbu připravovali tím způsobem, že jsme střelili po ujetí několika metrů na lyžích, přece většina hlídek získala při závodě mnohem méně bodů než při přípravě. Bylo to tím, že hlídky od startu vyrazily příliš rychle a snažily se také rychle střelba a v druhé řadě také tím, že jsme střelbu nacvičovali bez zatížení, které se potom v SZBZ nesmí odkládat a nezvyk též působí rušivě. — Velikou, nevyřešenou otázkou jsou také smyky pro dopravu raněného. Ty se, jak známo, nebudují — úkol je splněn tehdy, když hlídka «raněného» převezme od značky ke značce. A to je právě problematické. Některá hlídka si staví takový smyk, jako je namalován v návodu pro Sokolovský závod, a tím ztratí nejméně pět minut cenného času. Jiná si přiveze zvlášť uzpůsobená očka na špice lyží a třetí zhotovení důkladného smyku odbude tím, že položí čtyři lyže vedle sebe a «raněnému» hodí smyčku kolem beder. Jeden sebere tyčky a druhý «smyk» odtáhne. A tak důkladná hlídka je škodná, zatím co chytráci využijí této mezery pravidel a získají cenný časový náskok.

V. Havlíček

V. LYŽAŘSTVÍ, odborný měsíčník Státního výboru pro tělesnou výchovu a sport. Vydává nakladatelství Orbis, n. p. v Praze. Redakce Praha II, Jindřišská ul. č. 5. Telefon 22-14-51. Vedoucí redaktor St. Toms. — Administrace Praha II, Václavské náměstí č. 36. Celoroční předplatné 48 Kčs. Jednotlivá čísla 4 Kčs. — Číslo účtu poštovní spořitelny v Praze 20208+5. — Poštovní novinová sazba povolena ředitelstvím pošt v Praze IA-Gre-3372-OB-49. Tiskla tiskárna Rudé právo, vydavatelství Ústředního výboru KSČ, Praha. Dohlédací poštovní úřad Praha 022.
Praha duben 1953

LYŽAŘSTVÍ

KVĚTEN 1953

ROČNÍK 39 • Č. 5



Dvojnásobný přeborník republiky Cardal (č. 12) vyjíždí spolu s Jónem (č. 11) na trať závodu při přeboru ČSR.

POZDRAV A DÍK SOVĚTSKÝM SPORTOVČŮM

Z ústřední trenérské lyžařské školy byl zaslán do Moskvy Vsesvazovému výboru pro tělesnou výchovu a sport při Radě ministrů SSSR, lyžařské sekci — trenérské radě — dopis tohoto znění:

Vážení soudruzi!

My, účastníci ústřední trenérské lyžařské školy v ČSR, co nejsrdečněji zdravíme všechny sovětské sportovce, kteří jsou nám v naší tělovýchově a sportovní činnosti velkým vzorem a příkladem. Při naší práci a studiu v trenérské lyžařské škole, která probíhala ve dnech 7.—19. IV. 1953, citíme vydatnou pomoc sovětských tělovýchovných pracovníků a vědců. Práce N. Ozolina, N. A. Butoviče, M. A. Agranovského, učení vynikajícího vědce Pavlova a jiných sovětských vědců jsou nám nenahraditelnou pomůckou naší trenérské činnosti. Pečlivě studujeme tyto práce, abychom si je v nejkratší době osvojili, uplatnili v praxi, a tak dosáhli co nejdříve pěkných výsledků. Jsme si vědomi velkého významu tělovýchovy a sportu a budeme vždy vychovávat všechny sportovce tak, aby každý chápal, že sportem se upevňuje zdraví a je přípravou k plnění vlasteneckých povinností jak v práci, tak i v boji. Při tělovýchovné práci nezapomínáme na ideovost, která je v nejužším spojení s praktickým výcvikem; vychováváme své svěřence k lásce ke sportu, sportovnímu kolektivu, který je diferenciální částí našich národů, vychováváme je v lásce k rodné komunistické straně, k oddanosti pracující třídě a lidově demokratickému zřízení. Jako trenéři lyžování jsme si dnes už plně vědomi toho, že jen celoroční systematickou prací s našimi svěřenci můžeme dosáhnout vynikajících úspěchů a zvýšení sportovního mistrovství.

Při příležitosti běhu trenérské lyžařské školy v ČSR děkujeme vám za vydatnou pomoc, kterou nám poskytnete, a vždy rádi budeme se ve své práci řídit cennými a bohatými zkušenostmi sovětských trenérů.

Nechť se upevňuje družba mezi trenéry lyžování v SSSR a ČSR. Správným vedením v tělovýchově a sportu budeme kráčet k lepší budoucnosti — po cestě, kterou nám vytyčil nejlepší učitel sportovců, učitel pracujících — J. V. Stalin a jeho věrný žák, náš milovaný první dělnický prezident Klement Gottwald.

ZIMNÍ ČÁST TRENÉRSKÉ ŠKOLY 1953

Na posledních zbytcích sněhu sešlo se 7. IV. 1953 na Fučíkově chatě v Krkonoších 33 účastníků státní trenérské školy na čtrnáctidenní lyžařské školení. Pod pevným a odpovědným vedením soudruha Vladimíra Pácla splnila škola svůj úkol. Letošní školení bylo důkladně připraveno a přestože propracovaný program školy byl velmi obsáhlý, kázeň účastníků a dobré vedení trenérů dokázaly všechny těžkosti zdotat. Sekce připravila adepthm trenérství výtisky překladů N. A. Ozolina, A. Butoviče a M. A. Agranovského, takže studijní materiál dostal každý do ruky. V rozvrhu školy bylo pamatováno na práci v kroužcích, kde si členové družstev se svými trenéry rozprávěli o problémech své disciplíny. Denní výcvik byl přizpůsoben skutečně trenérské práci a dopolední i odpolední výcvikové hodiny byly vzornými ukázkami trainingových jednotek. Trenéři, jimiž byli soudruzi M. Bělohožník, Vl. Šimůnek, B. Sýkora a J. Bogdálék, se plně věnovali přípravě tréninku a výcviku jednotlivců. Nedoostatek sněhu — hlavně druhý týden — byl skutečně znatelný, ale přesto byl výcvik prováděn přesně podle programu až do konce kursu. Běžci neúnavně šlapali kolečka

v lese pod Martinovkou, skokani chodili za můstkem až k Labské boudě a sjezdáři postavili branky na Vysokém kole.

K dobrému průběhu kursu přispělo jistě dobré ubytování a stravování. Bylo by skutečně záhodno, aby Fučíkově chatě byla věnována větší péče. Oprýskávající malta a začouzené zdi nejsou dobrým znakem státního střediska. Na tuto okolnost upozornil i soudruh dr. Fr. Mach, který byl na kurse jako zdravotník. Na štěstí neměl ve své funkci kromě ošetření chřípky a nepatrných zranění vůbec žádnou zlomeninu nebo vykloubeninu. Theoretické přednášky dr. Macha seznamovaly posluchače s poznatky I. P. Pavlova, Bykova a Krestovnikova. V diskusích projevil všichni opravdový zájem o tyto odborné nejnovější teorie.

Kurs měl jeden velký nedostatek. Některé kraje neodpovědně provedly výběr posluchačů, takže se do školení dostali lidé, kteří nemohli technicky stačit úrovni ostatních frekventantů. Byl to na př. kraj Praha, Karlový Vary a na př. i Rudá hvězda neprovedla řádný výběr. Kraje Pardubice, Jihlava, Prešov, Nitra a Banská Bystrica nevyslaly vůbec žádného účastníka. Špatný výběr neměl za následek jen organizační potíže, ale kraje si asi neuvědomily význam funkce dobrovolného trenéra a nepřihlížely ke všem vlastnostem, které od trenérů vyžadujeme. A tyto požadavky musí být skutečně vysoké, neboť musíme vidět neustále základní úkol: vychovat trenéry nového typu, dokázat, že tyto funkce mohou zastávat jediné ukázněné, uvědomělé a zkušené pracovníci, kteří vidí celoroční přípravu všech sportovců jako prvořadý úkol a kteří svým vystupováním a řízením jsou vzorem svěřencům.

Na závěr kursu byly provedeny zkoušky z praxe i teorie. Svoje schopnosti si mnozí z účastníků ověřili již 12. IV. na štafetových závodech na Labské boudě, kde čestně obhájili jméno trenérské školy. Praktické zkoušky měly čtyři disciplíny: běh, sjezd a skok a kromě toho si každý účastník zkusil vedení hodiny, nácvik určitého prvku a j. praktickou ukázkou svého umění trenérského. Kromě těch, kteří při návratu z výcviku donášeli do chaty více kusů než dvě lyže, a kromě nemocných objevili se na nájezdu můstku na Labské boudě nadšení závodníci a u bubnu se hromadily fančící davy. Za teplého poledního sluníčka ozývaly se na Vysokém kole povzbuzující pokřiky. Ty platily zejména běžcům a sdruženářům, kteří zde na sjezdu dokazovali svoje lyžařské umění v nejjširším slova smyslu.

Tato škola má ještě čtrnáctidenní pokračování v letním období. Frekventanti si zde doplní své znalosti v doplňkových sportech, naučí se připravovat hodnotné tréninky v přechodném a přípravném období, doplní si své theoretické a odborné znalosti a teprve potom budou ti, kteří vyhoví všem podmínkám, jmenováni trenéry lyžování.

Věříme ale, že účastníci kursu, kteří podle hodnocení ve družstvech byli s průběhem plně spokojeni, budou ještě před svým jmenováním získávat zkušenosti ve vedení v nastávajícím přechodném období, takže v druhé části školení bude práce v kroužcích ještě hodnotnější a zajímavější. Trenérská rada bude se potom moci opřít v krajích o spolehlivé pracovníky, jejichž pomocí zkvalitní práci lyžařů.

HANA BREUEROVÁ

JARNÍ SRAZY LYŽAŘSKÝCH CVIČITELŮ

V březnovém čísle časopisu „Lyžařství“ byly uveřejněny stručné pokyny pro uspořádání jarních srazů lyžařských cvičitelů. Doba konání těchto srazů byla ústřední sekci SVTVS stanovena mezi 17. květnem — 14. červnem, kdy je třeba lyžařské cvičitele seznámit s úběbné sportovní prací v přechodném a přípravném období lyžařského sportu.

K těmto již zveřejněným pokynům je třeba zdůraznit, že organizačně zajišťují a řídí okresní srazy cvičitelů lyžařské sekce Krajských výborů pro tělesnou výchovu a sport. Je tedy dána krajské lyžařské sekci úplná volnost, ale také plná odpovědnost za úspěšné uspořádání této pravidelné akce doškolování našich cvičitelů a trenérů. Krajské sekce potom také vypracují organisátorům okresních srazů cvičitelů přesnější pokyny, jak je nutno zajistit stoprocentní účast všech cvičitelů

a trenérů na srazech. Očekáváme, že lyžařské sekce krajů se zdarem splní tento odpovědný úkol, který je součástí plnění usnesení strany a vlády o opatřeních k rozvoji tělesné výchovy a sportu a plánu rozvoje na rok 1953.

Program pro jarní srazy lyžařských cvičitelů:

1. Usnesení strany a vlády o opatřeních k rozvoji těl. výchovy a sportu.

2. Zásady nácviku a sportovního treningu.

3. Zásady plánování učebně sportovní práce v oddíle.

4. Praktický příklad cvičební hodiny.

Materiál k jednotlivým bodům programu:

1. Usnesení strany a vlády o opatřeních výchovné a sportovní práce podle zákona o organizaci tělesné výchovy a sportu. Zejména rozbor těchto bodů usnesení a aplikace na místní poměry:

— za socialistický obsah a systém těl. výchovy,

— za masovost, za rekordy,

— vychovávat uvědomělé, odborně zdatné kádry,

— organisovat lékařskou kontrolu tělovýchovné a sportovní práce podle zákona o organizaci těl. výchovy a sportu s přihlédnutím na úkoly TV a sportu (§ 1) a na učebně sport. práci (§§ 10 a 11),

— plán rozvoje těl. výchovy a sportu na r. 1953 (Čs. sport, č. 10).

Tento materiál byl vydán v brožurce Sokolského nakladatelství pod stejným názvem a publikován denním tiskem dne 14. XII. 1952.

2. Zásady plánování učebně sportovní práce v oddíle:

Otázka plánování tělovýchovné a sportovní práce je tak životně důležitou pro tělovýchovu, jako je plánování vůbec životní otázkou celého našeho hospodářského a politického života. Vždyť ani tomu nemůže být jinak, protože tělovýchova a sport je součástí tohoto našeho velkého koloběhu. Důležitost plánování práce vidíme však často až v chybách, jichž se dopouštíme v důsledku neplánované práce nebo špatného plánování. Dalším všeobecným nedostatkem v plánování je nedostatečné rozpracování všeobecných plánů na dílčí úseky a jejich správné využití. I v tělovýchově můžeme zcela dobře vycházet ze zásad plánování, jež je zavedeno v celém našem hospodářství. Má-li totiž být celkový výrobní plán splněn, po případě překročen, je třeba jej podrobně rozpracovat na jednotlivá pracoviště až na každého jednotlivého pracovníka. Obdobně je tomu v tělesné výchově a sportu. Nesplníme dobře své úkoly dané usnesením strany a vlády, jestliže našim oddílům postačí pouze zhruba nahozené plány, které nejsou dále podrobně rozpracovány až na jednotlivé cvičební hodiny nebo treningy.

Při zpracování učební látky našich oddílů vycházíme z plánu všeobecné činnosti oddílu, jenž je souhrnným zachycením veškeré práce oddílu. Tento plán je zpracováván na základě celostátního kalendá-

ře, který stanoví celostátní podniky, jako na př. Den tělovýchovy a sportu, Běh vítězství, soutěže, Štafetu SSSR a pod. Dále je sestavován samozřejmě s ohledem na celkový plán jednoty, okresu, kraje nebo jednotlivých tělovýchovných a sportovních centrál. Obsahem takového plánu jsou na př. termíny závodů, utkání, vystoupení, aktivity a besedy, pravidelné cvičení a treningy.

Z tohoto plánu všeobecné činnosti oddílu vychází učební program, jenž stanoví oddílu úkol na úseku učebně sportovní práce a jehož zásadní obsah je stanoven SVTVS (viz vzor). Je to výčet rozsahu učební látky lyžařského oddílu na určitou dobu (3 let), to proto, že v této době je všeobecný předpoklad splnění stanoveného cíle: připravit členy oddílu na PPOV, splnit podmínky PPOV I i II, a zajistit všestrannou lyžařskou vyspělost, vychovat závodníky III. i vyšší výkonnostní třídy. Vzorový program přihlíží především k mase našich sportovců a dalších nových zájemců o tělovýchovu a sport. Stanovená látka má především zajistit takovou přípravu, aby začátečník přes splnění podmínek PPOV dosáhl nejméně III. výkonnostní třídy ve své disciplíně. To však neznamená, že tyto programy neplatí i pro sportovce vyšší výkonnostní třídy. V zásadách je závažný i pro ně, pouze v přípravě a hlavním období jsou dávky speciálního výcviku větší a v brzké době budou i těmto sportovcům vyšší výkonnosti připraveny vzory individuálních plánů.

Co očekáváme od uvedení těchto programů v život? Splnění tohoto závažného úkolu — práce oddílu podle jednotného methodického programu a jeho pravidelná kontrola nám pomůže odstranit nejen sezónnost lyžařského sportu, ale stane se základem rozvíjení tělesné zdatnosti našich pracujících po celý rok s pilněm k dosahování vysokého sportovního mistrovství. Odznak zdatnosti PPOV, který je podkladem všestranné náplně učebních programů, se ve skutečnosti stane základem práce našich oddílů. Všem lyžařským oddílům se dostává význačné pomoci stanovením jednotných methodických postupů nácviku a treningu, jejichž zásadním dodržováním chceme odstraňovat různé nevědecké a nesprávné metody, jimiž jsou mnohde naši sportovci vychovávaní. Centrální program je důležitým pomocníkem v práci našich lyžařských cvičitelů a trenérů.

Z učebního programu vypracovávají cvičitelé a trenéři učební plán, jenž je schematicke vyjádření učebního programu. Celá učební látka obsažená v programu je methodicky rozvržena na roky a

do výcvikových období (přípravné, hlavní a přechodné). Současně spolu s učební látkou je v učebním plánu uveden počet hodin, potřebný k jejímu zvládnutí. Samozřejmě, že učební plán přihlíží k daným podmínkám, k materiálnímu zajištění a je v naprostém souladu s plánem všeobecné činnosti oddílu a počítá i s mimořádnými úkoly, jež mohou být náhle před oddíl postaveny.

Z učebního plánu si rozpracováváme výcvikový plán, jenž je výčtem a methodickým přehledem vyučovací látky v jednom výcvikovém období. Programová látka je již rozvedena podrobněji v heslech až na jednotlivé cvičební hodiny.

Na výcvikový plán navazuje pracovní plán, který je podrobným schématem, ve kterém se učební látka, uvedená ve výcvikovém plánu, konkretisuje a rozděluje do cvičebních hodin podle časového vymezení. Pracovní plán obsahuje tedy náplň jednotlivých částí cvičební hodiny nebo trainingu. Zpracovává se zpravidla na dva až čtyři týdny, ne déle, aby se nestal formálním rozvrhem, ale vždy vycházel z celkové výcvikové situace v oddíle.

Příklady výcvikových a pracovních plánů budou postupně zveřejňovány v lyžařském odborném časopise. Je třeba, aby se všichni lyžařští cvičitelé a trenéři seznámili s vypracováním těchto plánů a s jejich skutečným využitím.

Bez správné a důsledně kontroly učebně sportovní práce v našich oddílech nezajistíme dobře práci našich oddílů. Jak si představujeme kontrolu učebně sportovní práce? V zásadě je třeba kontrolovat asi těmito způsoby. Jednak po každé cvičební hodině nebo trainingu, kdy kontrolujeme návštěvu cvičení, odchylky od stanoveného plánu zejména v hlavní části cvičební hodiny a jak jednotliví cvičenci zvládl probíranou látku. Na konci každého období provedeme souhrnnou kontrolu celého výcvikového plánu, aby případné nedostatky a odchylky od plánu nám sloužily jako podklad k vypracování dalšího výcvikového plánu. Rovněž kontrolní závody hlavně na konci přípravného období jsou kontrolou naší práce. Výsledky učebně sportovní práce po každém roce nebo po splnění celého učebního plánu kontrolujeme nejlépe podle zařazení sportovců do výkonnostních tříd, splnění PPOV.

3. Cvičební hodina v přechodném období:

Úkol: zlepšit všestrannou pohybovou schopnost, zejména zlepšit vlastnosti: rychlost a obratnost. Zajistit pravidelnou přípravu na plnění PPOV.

I. Úvodní část: nástup, hlášení, pozdrav, seznámení s náplní hodiny. Lehký

klus kolem hřiště, přejít v pochod. Za pochodu:

1. při každém třetím kroku skrčit přednožmo, střídavě pravou a levou,

2. bočně kroužení pokrčených paží nazad na každý krok, totéž napřed,

3. každým třetím krokem výpad vpřed, vzpažit zevnitř a dva hmyty ve výpadu i záklonmo,

4. lehký klus s uvolňováním nohou (vytřepávání),

5. na každý třetí krok skrčit přednožmo střídavě pravou a levou, švih pažema podél boku souhlasné nohy.

II. Přípravná část: nácvik nebo opakování prostných PPOV (viz plakát TOZ).

III. Hlavní část:

1. Běh — cvičíme na dráze nebo na rovné ploše hřiště, ve skupině, hloučku.

Z mírného klusu, rychlým zapnutím, běží cvičící asi 20—50 m rychlým tempem, ne však maximálním. Po rychlém tempu přecházíme v doklusání, až v chůzi. Toto cvičení opakujeme asi třikrát.

Dále cvičenci postupně asi po 3 až 4 podle místa: z klidu, přepadávaním rychlé vyběhnutí a běh s poloviční rychlostí asi 40—50 m, opět doběhnutí, až pochod, vydýchání. Toto cvičení opakovat 4krát.

Nácvik nízkého startu s během asi 30 m. Při běhu dbáme na správnou práci nohou, zejména nepředkopávat, klást chodidlo na svou vnější hranu a pak na celé chodidlo, nikoliv na špičky. Práce nohou je podporována pažemi, která hlavně při krátké trati je velmi energická. Paže jsou ohnuté asi do pravého úhlu, uvolněné, zejména v ramenou. Trup držíme přirozeně zpříma.

2. Skok vysoký — cvičíme do doskočiště, v měkkém, mechovém terénu:

1. cvičíme nácvik odrazu přes nízkou latku z přímého rozběhu s doskokem na všechny čtyři,

2. zkoušíme odraz pravou i levou, před doskokem v letu stočíme trup v souhlasnou stranu s odrazovou nohou,

3. u mladších pokračujeme v nácviku bočního stylu se stálým zdůrazňováním správného odrazu s nasazením chodidla patou a shoupnutím přes chodidlo mocný odraz do výšky. Skáče asi z rozběhu tři kroků. U starších volíme nůžkový styl s rozběhem rovně ze tří kroků, pokud možno kolmým k laťce. Laťku dáme na výšku snadno zdotatelnou,

4. několik skoků s postupným zvyšováním laťky.

Překážková dráha — probereme se cvičícími postupně překonávání všech překážek podle pokynů pro PPOV. Zkoušíme nejučelnější a nejrychlejší způsoby zdo-

lání. Proběhneme několikrát mírným tempem celou trať.

IV. Závěrečná část: Nástup, pořadová, pochod se zpěvem, hodnocení hodiny, pozdrav a rozchod.

Methodické poznámky:

Pro ukázkovou hodinu je třeba si předem připravit veškeré podrobnosti, které v hodině se mohou vyskytnout, jako způsob střídání družstev, pořadí jednotlivých družstev v jednotlivých disciplínách a pod. Vedoucí hodiny musí mít tedy nejen přesný plán jednotlivých cvičení, ale i jeho organizaci, aby pak v samotné hodině nedošlo k domlouvání mezi vedoucími a cvičiteli. Důležité je rozdělení cvičenců do družstev v hlavní části cvičební hodiny, poněvadž jejich výkonnost neznáme. Doporučujeme rozdělení určité podle pohlaví, ženy a muži v oddělených družstvech, pak i podle splněného odznaku zdatnosti a pod. Tato hodina slouží jako příklad a je třeba ji upravit po případě podle podmínek prostředí, v jakém hodinu provedeme.

4. Cvičební hodina v přípravném období:

Úkol: získat především vytrvalost a obratnost, současně i rychlost a pohotovost.

Cvičí se v terénu.

I. Úvodní část: nástup, hlášení, pozdrav, seznámení s náplní hodiny.

II. Přípravná část: mírný běh na vzdálenost asi 500 m. Pérujeme v nohou, dbáme na naprosté uvolňování celého těla. Po proběhnutí 500 m přecházíme v chůzi asi 300 m, při níž se řádně vydýcháme, a opět přecházíme do mírného klusu asi 200 m. Toto cvičení provádíme na cestě, silnici nebo na mezi.

Za mírného klusu asi 200 m dá vedoucí pískalkou a cvičící ihned zalehnou

asi 10 m od cesty. Na druhé zapískání běží 200 m po cestě a řádně vydýchají.

Po cestě vytyčíme přiměřeně vysoký strom, k jehož větví se budou cvičenci snažit vyskočit a dosáhnout na ni. Nejlépe utvoří-li cvičenci kruh kolem stromu, cvičenci se postupně střídají a rovněž střídají odrazy nohou, levou, pak pravou.

III. Hlavní část: Úkolem je proběhnout trať asi 3000 m dlouhou, kterou běžíme intervalově. Prvních 400 m běžíme poloviční rychlostí, dalších 400 m chůze s důkladným vydýcháním, pak již rychlých 400 metrů, které v celé trati proběhneme asi 4krát. Honba za liškou. Zahrajeme si známou hru, k níž potřebujeme ústřížky barevného papíru. Jednoho z nejlepších běžců určíme za „lišku“. Předem domluvíme délku i trasu trati (asi 2000 m) a cíl. Lišku vybavíme ústřížky papíru, které liška během své cesty zanechává jako stopu. V cíli se liška skryje. Ostatní cvičenci běží podle stop lišky. Cíl je označen větším množstvím barevných papírků a tam mají za úkol honiči lišku najít. Při útěku musí být liška chycena za papírovou pentli upevněnou na čepici.

IV. Závěrečná část: pochod se zpěvem (návrat k hřišti, tělocvičně) na silnici, zastavení, hodnocení cvičení, pozdrav, rozchod.

Methodické poznámky:

V této hodině musíme rovněž počítat s různorodým stupněm výcviku účastníků. Zejména pro vytrvalostní běh vytvoříme dvě až tři skupiny podle pohlaví i volby cvičenců.

Poznámka: Materiál pro přednášku na thema „Zásady nácviku a sportovního trainingu“ byl uveřejněn v 7. čísle časopisu „Lyžařství“, ročník 1952, pod názvem „Zásady sportovního trainingu“ od N. Ozolina, zasl. mistra sportu SSSR.

UČEBNÍ PROGRAM LYŽAŘSKÉHO ODDÍLU

A. Cíle a úkoly

1. Připravit členy oddílu na PPOV.
2. Plnit podmínky PPOV I i II.
3. Zajistit všestrannou lyžařskou vyspělost.
4. Vychovat závodníky III. i vyšší výkonnostní třídy.

B. Rozsah učební látky

Thematický plán besed

1. Usnesení strany a vlády o opatřeních k rozvoji tělesné výchovy a sportu v ČSR a organizační struktura naší

tělovýchovy 4 hod. (viz učební program oddílu všeobecné přípravy).

2. Lyžařství v systému naší tělovýchovy, komplex PPOV a jednotná sportovní klasifikace 2 hod. Význam lyžařství v našem tělovýchovném systému a jeho úkoly.

Odnak zdatnosti PPOV, základ našeho systému a všestranné přípravy každého sportovce, stručný rozbor obsahu PPOV, zdůraznění lyžařských disciplín. Význam jednotné sportovní klasifikace, její zásady a rozdělení sportovců do tříd, podrobný rozbor lyžařských výkonnostních tříd.

3. Zásady hygieny, samokontrola, první pomoc 2 hod.
Osobní hygiena, hygiena sportovního oblečení, životospráva, lékařská prohlídka.

Seznámení cvičence s deníkem samokontroly, sledování vlastního zdravotního stavu během cvičení i po něm, sledování stupně únavy, sledování vlastní váhy.

Zásady první pomoci, první pomoc při úrazech na lyžích.

4. Všeobecné zásady treningu v lyžařství 2 hod.

Lyžařský sport klade veliké požadavky na tělesnou zdatnost a sportovní kondici, kterou lze získat pravidelným tréninkem. Trénink je pedagogický proces. Spolu se speciálními návyky musí sportovec nabývat tréninkem vlastností socialistického člověka: cílevědomost, důslednost, vytrvalost a rozhodnost, ukázněnost a smysl pro kolektiv, chladnokrevnost, vůli k vítězství. Trénink je třeba plánovat, aby byl co neúčinnější. Zpravidla se plánuje na několik let dopředu a současně na běžný rok. Kromě toho se plánuje trénink na jednotlivá období. Učební program a plán, výcvikový plán, pracovní plán a jejich rozpracování. Charakteristika jednotlivých období, jejich učební náplň. Vedení osobního tréninkového deníku, který souvisí s deníkem samokontroly.

5. Pravidla a soutěže v lyžařství 1 hod.
Seznámení s pravidly té soutěže, ve které se členové oddílu účastní závodu. Stručný výklad o struktuře celostátních soutěží. Soutěže v disciplínách PPOV, přebory okresu, jednoty, SHM, Sokolovský závod, závody na dálku a j.
6. Lyžařské vybavení a mazání 1 hod.
Seznámení členů oddílu s výběrem vhodného vybavení pro lyžařský sport, ošetřování výstroje i výstroje, zásady mazání.

- Praxe 1.—3. rok
1. Návčik a trénink pro plnění norem PPOV 10—20 hod.

Cvičení pro všeobecnou fyzickou přípravu na základě disciplín PPOV a ostatních doplňkových cvičení:

2. Gymnastika 15—20 hod.
Cvičení k procvičení jednotlivých svalových skupin: prostná, tyče, činky, plné míče, žebřiny, lavičky a j.
Užitá cvičení: chůze, běh, lezení, podlézání, přelézání, přeskoky, zvedání, nošení, šplh, rovnováha, překážková dráha PPOV a j.

3. Cvičení pořadová 5—8 hod.
K zvládnutí většího celku cvičenců a k celkové organizovanosti a ukázněnosti cvičení: cvičení jednotlivce, družstva, čtyři, pořadová s lyžemi.

4. Lehká atletika 20—30hod.
Atletické disciplíny PPOV, běh v terénu i se zatížením.

5. Plavání 10—25 hod.
Základy plavání v rozsahu PPOV, jednoduché skoky do vody, záchrana a dopomoc tonoucím.

6. Sportovní gymnastika 10—20 hod.
Cvičení obratnosti na zemi pro zvýšení pohybovosti, dokonalosti a pružnosti.
Jednoduchá cvičení na nářadí pro zvýšení síly i obratnosti.

7. Hry 15—30 hod.
Drobné i sportovní hry podle podmínek a možnosti oddílu.

8. Speciální nácvik techniky a trénink 60—228 hod.

Thematika pro lyžařský výcvik mládeže (do 14 let):

1. nošení a stavění lyží, jejich svazování, připínání a odepínání, uchopení holí, základní postoj na lyžích.
2. chůze sunem v přímé, projeté stopě bez holí i s holemi,
3. chůze sunem v nerovné stopě, mělké, tvoření vlastní stopy,
4. obraty přešlapováním a přednožením,
5. chůze skluzem bez holí i s holemi ve stopě i mimo stopu,
6. sjezd přímý do roviny (základní sjezdový postoj),
7. výstup nejpohodlnější stopou s postupným nácvikem účelnějších výstupů (přídupem, stranou vpřed atd.),
8. sjezd šikmo svahe, m,
9. sjezd přímo i šikmo svahe na zvlněném terénu,
10. brzdění přívratem (pluh jednostranný),
11. sjezd s odpichem soupaž,
12. chůze dvojdobá s odpichem soupaž,
13. střídavý běh v rovinatém terénu bez holí i s holemi,
14. změna směru odšlapováním v běhu,
15. sjezd přes vlny i hrboly, vyjíždění protisvahů,
16. skoky s malého můstku,
17. změna směru odšlapováním na svahu až do zastavení,
18. sesouvání, smyk,
19. snožná kristianie,
20. dvoudobý běh s odpichem soupaž,
21. obraty výskokem,
22. bruslení,
23. další vyjížděky k procvičení běhu a sjezdu podle vyspělosti,
24. přívratná kristianie,
25. zábavný běžecký trénink na krátké trati,

26. překonávání terénních překážek,
27. plížení,
28. koulování a pod.,
29. jednoduchý slalom.

Themata pro výcvik dospělých:

1. Nošení a stavění lyží, jejich svazování, připínání a odepínání, uchopení holi, základní postoj na lyžích,
2. chůze sunem v přímé, projeté stopě, nerovné, tvoření vlastní stopy,
3. obraty přešlapováním a přednožením,
4. chůze skluzem bez holi i s holemi ve stopě i mimo stopu,
5. sjezd přímo do roviny (základní sjezdový postoj),
6. postupný nácvik výstupů,
7. sjezd šikmo svahem,
8. sjezd přímo i šikmo svahem ve zvlněném terénu,
9. brzdění přívratem (pluh jednostranný),
10. sjezd s použitím odpichu soupaž,
11. chůze s odpichem soupaž,
12. střídavý běh dvoudobý bez holi i s holemi,
13. změna směru odšlapováním v běhu i při sjezdu až do zastavení,
14. běh dvoudobý s odpichem soupaž,
15. terénní jízda (zvlněným terénem),
16. sjezd přes vlny a hrboly, vyjždění protisvahů,
17. obraty výskokem,
18. překonávání překážek,
19. plížení,
20. jízda se zatížením,
21. skoky s malého můstku,
22. oblouky v pluhu,
23. přívratné oblouky,
24. sesouvání, smyk,
25. snožná kristianie, přívratná,
26. jízda terénem s prokládáním běhu,
27. zdolávání obtížných svahů,
28. terénní skok a přeskok,
29. běžecký výcvik,
30. výcvik ve skoku,
31. výcvik ve sjezdu,
32. výcvik ve slalomu.

C. Stručně metodické a organizační pokyny

Učební program a plán upravuje oddíl s ohledem na místní podmínky. Učební látku možno rozšířit nebo zúžit v těch případech, kdy oddíl má možnost nebo naopak nemá možnost zejména v období přechodném a přípravném pěstovat některé

vedené cvičební disciplíny. Gymnastika, pořadová a atletika nesmějí chybět v programu žádného lyžařského oddílu, ostatní cvičení mohou být nahrazena i jinými, jako veslováním, horolezectvím a jinými sporty, které lyžařský oddíl v těchto obdobích může se svými členy provádět.

Učební plán a program připravuje oddíl nebo tělovýchovný sportovní kroužek ve škole na tři roky a rozvrhuje učební látku na jednotlivé roky a období tak, aby zajistil vytyčené úkoly a cíle přípravy. Učební program a plán vydaný SVTVS vychází z předpokladu přípravy nových členů oddílu, začátečníků až k jejich přípravě a splnění nejméně III. výkonnostní třídy. Tyto programy však platí zásadně pro všechny členy oddílu i vyšších výkonnostních tříd.

V schematickém rozvedení učebního programu — učebního plánu, je zachyceno rozvedení učební látky pro každé období s počtem hodin. Uvedený příklad učebního plánu pro oddíl bez příznivých sněhových podmínek stanoví na př. v prvním roce v přípravném období 3 hodiny výcviku týdně, t. j. 2krát týdně po 1½ hodině. V hlavním období předpokládá zájezdy po sobotách a nedělích na hory, u mládeže i delší zájezdy. Mimo to stanoví nejméně jednou týdně výcvik v tělocvičně, v terénu nebo na hřišti pro udržení všestranné fyzické přípravy.

Oddíly, které mají v místě příznivé sněhové podmínky, využívají v hlavním období výhradně cvičení na sněhu i ve všedních dnech po práci. Ve velmi příznivých sněhových podmínkách využívají této praxe i městské oddíly v sadech, na hřištích, v odlehlých částech města, zejména pro výcvik v běhu. Do tělocvičny umisťujeme výcvik pouze při nepříznivém počasí a ve černé době, kdy bylo cvičení oddílu z nezbytných důvodů určeno.

Při výcviku mládeže rozděluje družstva s hlavním přihlédnutím k věku, její duševní a fyzické vyspělosti, méně k její technické zdatnosti. Themata pro lyžařský výcvik jsou sestavena v metodickém pořadí tak, aby cvičitelé jednotně postupovali při výcviku. Neznamená ovšem, že některé prvky nemůže cvičitel probrát dříve vzhledem k vhodnějšímu terénu nebo druhu sněhu. Od 15 let můžeme použít při výcviku themata dospělých. Je samozřejmě, že jejich použití v příhodném terénu, jejich opakování a dávkování je důležitým činitelem nácviku a trainingu.

Příprava lyžaře: nácvik a plnění disciplin PPOV

Příklad učebního plánu

pro oddíl na závodech bez sněžových podmínek

Učební látka:	1. rok				2. rok				3. rok			
	o b d o b í											
	přípravné	hlavní	přechodné	celkem	přípravné	hlavní	přechodné	celkem	přípravné	hlavní	přechodné	celkem
Theorie:												
1. Usnesení strany a vlády o opatřeních k rozvoji tělesné výchovy a sportu v ČSR a organ. struktura	—	—	4	4	—	—	4	4	—	—	4	4
2. Lyžování v systému naší TV, komplex PPOV, klasifikace	2	—	—	2	2	—	—	2	2	—	—	2
3. Zásady hygieny, sebekontrola, první pomoc	—	—	2	2	—	—	2	2	—	—	2	2
4. Všeobecné zásady tréninku v lyžování	2	—	—	2	2	—	—	2	2	—	—	2
5. Pravidla a soutěže v lyžování	—	1	—	1	—	1	—	1	—	1	—	1
6. Lyžařské vybavení a mazání	—	1	—	1	—	1	—	1	—	1	—	1
Součet	4	2	6	12	4	2	6	12	4	2	6	12
Praxe:												
1. Příprava a plnění PPOV	10	5	5	20	7	5	3	15	8	5	2	15
2. Gymnastika	11	2	2	15	9	3	3	15	15	2	3	20
3. Pořadová	6	2	—	8	8	—	—	8	5	—	—	5
4. Lehká atletika	17	—	3	20	20	—	5	25	25	—	5	30
5. Plavání	—	—	—	—	22	—	3	25	25	—	5	30
6. Sportovní gymnastika	10	5	—	15	12	—	3	15	15	—	5	20
7. Hry	15	2	3	20	12	5	3	20	15	—	5	20
8. Nácvik a zdokonalování lyžařské techniky:												
a) nácvik a zdokonalování základních lyžařských prvků	—	50	—	50	—	37	—	37	—	20	—	20
b) trénink k závodům	—	20	—	20	—	48	—	48	—	78	—	78
c) účast na závodech (podle plánovaných soutěží)												
Součet	69	86	13	168	90	98	20	208	108	105	25	228
Celkem	73	88	19	180	94	100	26	220	112	107	31	240

Oddíl na vesnici v horské oblasti

Theorie:												
1. Usnesení strany a vlády o opatřeních k rozvoji tělesné výchovy a sportu v ČSR a organ. struktura	—	—	4	4	—	—	4	4	—	—	4	4
2. Lyžování v systému naší TV, komplex PPOV, klasifikace	2	—	—	2	2	—	—	2	2	—	—	2
3. Zásady hygieny, sebekontrola, první pomoc	—	—	2	2	—	—	2	2	—	—	2	2
4. Všeobecné zásady tréninku v lyžování	2	—	—	2	2	—	—	2	2	—	—	2
5. Pravidla a soutěže v lyžování	—	1	—	1	—	1	—	1	—	1	—	1
6. Lyžařské vybavení a mazání	—	1	—	1	—	1	—	1	—	1	—	1
Součet	4	2	6	12	4	2	6	12	4	2	6	12

Učební látka:	1. rok				2. rok				3. rok			
	přípravné	hlavní	přechodné	celkem	přípravné	hlavní	přechodné	celkem	přípravné	hlavní	přechodné	celkem
Praxe:												
1. Příprava a plnění PPOV	13	2	5	20	12	3	—	15	11	4	—	15
2. Gymnastika	10	—	2	12	5	—	5	10	11	—	4	15
3. Pořadová	6	2	—	8	4	2	—	6	4	2	—	6
4. Lehká atletika	9	—	3	12	14	—	6	20	24	—	6	30
5. Plavání	—	—	—	—	10	—	—	10	7	—	3	10
6. Sportovní gymnastika	10	—	—	10	6	—	4	10	16	—	—	16
7. Hry	7	—	3	10	10	—	5	15	16	—	4	20
8. Návčik a zdokonalování lyžařské techniky:												
a) návčik a zdokonalování základních lyžařských prvků	—	60	—	60	—	50	—	50	—	26	—	26
b) training k závodům	—	34	—	36	—	63	—	66	—	86	—	90
c) účast na závodech (pódle plánovaných soutěží)												
Součet	55	98	13	168	61	118	20	202	93	118	17	228
Celkem	59	100	19	180	65	120	26	214	97	120	23	240

Lyžařský kroužek na škole

Theorie:

1. Usnesení strany a vlády o opatřeních k rozvoji tělesné výchovy a sportu v ČSR a organ. struktura	—	—	3	3	—	—	4	4	—	—	4	4
2. Lyžování v systému naší TV, komplex PPOV, klasifikace	2	—	—	2	2	—	—	2	2	—	—	2
3. Zásady hygieny, sebekontrola, první pomoc	—	—	1	1	—	2	—	2	—	2	—	2
4. Všeobecné zásady trainingu v lyžování	—	—	—	—	—	—	—	—	2	—	—	2
5. Pravidla a soutěže v lyžování	—	—	—	—	—	—	—	—	1	—	—	1
6. Lyžařské vybavení a mazání	—	1	—	1	—	—	—	—	—	1	—	1
Součet	2	1	4	7	2	2	4	8	5	3	4	12

Praxe:

1. Příprava a plnění PPOV	6	2	2	10	6	2	2	10	10	3	2	15
2. Gymnastika	10	5	5	20	6	4	5	15	7	5	3	15
3. Pořadová	5	—	—	5	4	1	—	5	6	2	—	8
4. Lehká atletika	15	—	5	20	20	—	5	25	23	—	7	30
5. Plavání	—	—	—	—	13	—	2	15	8	—	2	10
6. Sportovní gymnastika	6	3	2	11	10	3	2	15	11	2	2	15
7. Hry	18	6	6	30	10	6	4	20	10	4	4	18
8. Návčik a zdokonalování lyžařské techniky:												
a) návčik a zdokonalování základních lyžařských prvků	—	57	—	57	—	47	—	47	—	37	—	37
b) training k závodům	—	—	—	—	—	20	—	20	—	40	—	40
c) účast na závodech (pódle plánovaných soutěží)												
Součet	60	73	20	153	69	83	20	172	75	93	20	188
Celkem	62	74	24	160	71	85	24	180	80	96	24	200

Přebor ČSR v jízdě na lyžích pro rok 1953

MILOŠ DUFFEK

Tatranská Lomnica měla být již několikrát v dějinách našeho lyžařství dějištěm velkých soutěží. Ale jako by se na lyžaře hněvala. Nikdy nedovolí provést závody v celém rozsahu ve svém rámci a vždycky donutí třeba v poslední chvíli pořadatele k přeložení alespoň části závodů na Štrbské Pleso. Aby nebyla porušena tato tradice, i letos to tak dopadlo. Sníh v Tatranské Lomnici včas téměř všechen zmizel a navíc ještě v předvečer přeborů ČSR víchřice potrhala co mohla, ba ani tribunu rozhodčích na Štrbském Plese nenechala na pokoji. Ještě jednou si víchřice zařadila se sněhovou bouří během vlastního průběhu soutěží tak, že lanovka nejedla a sjezd musel být o den odložen.

Přesto přebory republiky proběhly nerušené díky obětavé práci všech technických pracovníků i jejich pomocníků, našich tradičních obětavých spolupracovníků lesáků.

Běžecské tratě byly tentokrát přesně změřeny, byly velmi dobře připraveny a byly značně technické. Sjezdové dráhy, největší v naší republice, byly dobře upraveny, ačkoliv v poslední chvíli byly zaváty spoustami nového sněhu. Mústek na Štrbském Plese byl pro závod dobře upraven, slabší to však bylo s tréniniovými možnostmi. Na letošních přeborech spolupůsobili s lyžaři noví partneři — bobisté, jejichž mužný sport jistě zaslouží plně podpory a spolupráce všech lyžařských pracovníků. Věnují-li krajsí lyžařští pracovníci více pozornosti tomuto sportu, jistě přinese tato spolupráce velmi brzy kladné výsledky.

Horší to bylo již s vlastní organizací přeborů. Přípravy byly prováděny celkem dobře, avšak nebyl řádně naplánován vlastní průběh všech akcí přeboru. Porady pracovníků nebyly dobře připraveny, často se prolínaly a křížily a jejich průběh nebyl ukázkou vzorných porad vrcholné soutěže. Výběr rozhodčích byl proveden daleko pečlivěji než v dřívějších letech. Přesto ale ještě se objevili někteří jedinci, kteří pozdní docházkou na určená místa narušovali hladký průběh soutěží. Ve velké části případů má ovšem na tom nemalou vinu nedodržování dojednané doby podávání stravy v některých ubytovnách.

Největším kazem letošních přeborů republiky byl opožděný příjezd (a tím neúčast v běhu na 18 km a v závodě sdruženém mužů a v běhu na 10 km žen) akademiků a akademiček, o čemž nebyli pořadatelé včas uvědoměni. Tím také je značně znehodnoceno měřítko výkonnosti závodníků v těchto disciplínách.

Podle předběžného průzkumu výkonů závodníků na přeborech je možno usuzovat na to, že výkonnost našich dalších

závodníků se postupně zlepšuje a že do popředí se dostávají mladí závodníci. V bězích mužů (18 a 50 km) vzdálenost mezi stále nejlepším Cardalem a druhým závodníkem se proti minulému roku téměř nezměnila. Zato však se značně zmenšily rozdíly na dalších místech. Zde můžeme být s výsledkem spokojeni, protože podle mezinárodních výsledků soudu Cardala a při porovnání dalších závodníků s ním se naše úroveň běžců postupně zlepšuje.

Ne tak jasný je výsledek práce trenérů u sjezdařů. Je sice pravda, že intervaly mezi prvním a dalšími závodníky se značně zkrátily, je však otázka, zda první závodníci šli dopředu svým výkonem, podíváme-li se na docílené výsledky za hranicemi, či zda zkrácení intervalu nevyplývá ze slabšího výkonu těch nejlepších.

Nejslabšího výsledku jsme dosáhli v závodě sdruženém, kde při neúčasti Melicha se poměr sil zhoršil proti minulému roku. A jak by byl tento propočet dopadl při účasti Melichovců, jistě si dovedete spočítat. Z toho vyplývá pro nás všechny odpovědný úkol zlepšit ve všech složkách svoji práci na výchově sdruženářů.

Kázeň a chování závodníků se podstatně zlepšily, i když i zde se ještě objevilo několik jedinců, kteří nejsou plně disciplinováni a kteří nechápou dosud morální hodnotu čestného titulu reprezentanta dojezdaře na vrcholné soutěži.

Lékařská služba a Tatranská horská služba fungovaly bezvadně. Zato méně dobře (také tradičně), fungoval rozhlas. Nevýhodou bylo značně roztrfštěné ubytování od Štrbského Plesa až po Skalnaté Pleso, a tím pochopitelně trpěla i propagačně výchovná práce, jejíž výsledky přes dobrou snahu nebyly uspokojivé. Chyběly většinou pohovory a stále hodnocení soutěží závodníků s pracovníky přeborů, hodnocení dosažených výsledků, a tím možnost operativní nápravy a okamžitého využití zkušeností.

Přebory ČSR v jízdě na lyžích pro rok 1953 je možno hodnotit přes obtížte technického rázu a přes řadu menších organizačních nedostatků jako zdařilé a jako další krok kupředu na cestě rozvoje našeho lyžařství. Obětavá práce většiny pracovníků jak v přípravách, tak i v provedení přeborů zaslouží i přes některé nedostatky plně pochvaly. A zjištěné nedostatky pomohou nám zlepšit naši práci a jistě budou znamenat ještě lepší a úspěšnější provedení přeborů v roce 1954.

Pořadí prvních deseti závodníků na přeboru republiky 1953:

Běh mužů na 18 km: 1. Cardal (Hradec Král.) 1:12,58, 2. Rusko (Rudá hvězda) 1:15,53, 3. Zajíček (Jihlava) 1:16,21, 4. Hlaváč (Brno) 1:16,32, 5. Šír (Liberec) 1:16,39, 6. Janout (Liberec) 1:17,23, 7. Matouš (ATK) 1:17,28, 8. Poljak (Košice) 1:17,30, 9. Kunert (Rudá hvězda) 1:17,47, 10. Hrnčiar (Žilina) 1:18,27.

Běh mužů na 50 km: 1. Cardal (Hradec Král.) 3:37,50, 2. Zajíček (Jihlava) 3:45,13, 3. Balvín (Jihlava) 3:48,15, 4. Ing. Hlaváč (Brno) 3:48,43, 5. Poljak (Košice) 3:51,00, 6. Šír (Liberec) 3:54,37, 7. Dvořák (Hradec Král.) 3:56,17, 8. Rusko (Rudá hvězda) 3:56,59, 9. Hrnčiar (Žilina) 3:58,12, 10. Jón (Liberec) 3:58,56.

Běh žen na 10 km: 1. Bartáková (ATK) 52,15, 2. Weisshäutlová (Liberec) 53,47, 3. Lelková (Hradec Král.) 54,10, 4. Střížová (Praž) 54,51, 5. Linková (Ústí) 55,25, 6. Rajgiová (Liberec) 56,35, 7. Lukešová (Liberec) 56,59, 8. Mečířová Mil. (ATK) 57,33, 9. Janoušová (Praž) 59,00, 10. Koutová (Brno) 59,35.

Sjezd muži: 1. Krasula (Košice) 2:51,2, 2. Krajňák VI. (Košice) 2:52, 3. Bogdálék (ATK) 2:53,8, 4. Šlachta (Žilina) 2:59,2, 5. Kurt (Ústí) 2:59,4, 6. Patočka (Liberec) 2:59,6, 7. Fučík (ATK) 2:59,8, 8. Škoda (ATK) 3:01,2, 9. Nejdí (Praž) 3:03,8, 10. Brchel (Košice) 3:04,4.

Sjezd ženy: 1. Bayerová (Ostrava) 3:18,2, 2. Malá (ATK) 3:19,6, 3. Šolcová (ATK) 3:21, 4. Krafková (Praž) 3:22, 5. Krajňáková (Bratislava) 3:28, 6. Knapková (ATK) 3:32,8, 7. Šujanová (Bratislava) 3:33,6, 8. Novotná (Praž) 3:36,2, 9. Švantnerová (B. Bystrica) 3:36,6, 10. Matková (Praž) 3:39,4.

Sdružený závod sjezdový, muži: 1. Krasula (Košice) 0,44 b., (sjezd 0, slalom 0,44), 2. Krajňák VI. (Košice) 0,45 (0,45 a 0), 3. Bogdálék (ATK) 6,97 (1,47 a 5,50), 4. Krajňák Otto (Košice) 9,35 (7,68 a 1,67), 5. Patočka (Liberec) 9,81 (4,75 a 5,06),

6. Škoda (ATK) 11,21 (5,65 a 5,56), 7. Kurt (Ústí) 12,19, 8. Brchel (Košice) 12,67, 9. Fučík (ATK) 13,37, 10. Šlachta (Žilina) 14,25.

Sdružený závod sjezdový, ženy: 1. Malá (ATK) 4,75 (sjezd 4,75 a slalom 0), 2. Bayerová (Ostrava) 4,89 (0 a 4,89), 3. Šolcová (ATK) 6,42 (5,45 a 0,97), 4. Krafková (Praž) 7,86 (5,96 a 1,80), 5. Šujanová (Bratislava) 18,31 (11,83 a 6,48), 6. Krajňáková 19,31 (8,99 a 10,32), 7. Lukešová Jar. (Hradec Králové) 22,28, 8. Králová (Brno) 26,77, 9. Knapková (ATK) 28,18, 10. Matková (Praž) 29,05.

Obří slalom muži: 1. Šlachta (Žilina) 1:20,0, 2. Krajňák VI. (Košice) 1:22,6, 3. Tagwerker (Praž) 1:23,2, 4. Fučík (ATK) 1:23,6, 5. Šoltys (Košice) 1:24,6, 6.—7. Pittl (Praž) a Valeš (Plzeň) 1:24,8, 8. Krajňák O. (Košice) 1:25,2, 9. Bogdálék (ATK) 1:25,5, 10. Eliáš (Praž) 1:26,2.

Obří slalom ženy: 1. Malá (ATK) 1:23,8, 2. Šolcová (ATK) 1:23,9, 3. Lukešová Jar. (Hradec Král.) 1:24,1, 4. Novotná (Praž) 1:25,7, 5. Bayerová (Ostrava) 1:27,2, 6. Krajňáková (Bratislava) 1:28,5, 7. Matková (Praž) 1:31,2, 8. Beinbauerová (Brno) 1:31,3, 9. Knapková (ATK) 1:32,7, 10. Poláková (Pardubice) 1:33,7.

Severský závod sdružený, muži: 1. Jebavý (ATK) 448,5 b. (běh 206,1 a skok 242,2), 2. Kubica (K. Vary) 443,4 (220,1 a 223,3), 3. Nüsser (ATK) 436,2 (229,8 a 206,4), 4. Šípek (Hradec Král.) 424,2 (221,6 a 202,6), 5. Nemeszeghy (Rudá hvězda) 418,2 (231,9 a 186,3), 6. Janoušek (Liberec) 418,1 (213,8 a 204,3), 7. Nesvadba (Liberec) 417,2, 8. Kadavý (Praž) 415,8, 9. Voňka (Hradec Král.) 413,8, 10. Dvořák (Hradec Král.) 412,7.

Skok prostý muži: 1. Jebavý (ATK) 338 b. (skoky 69,5, 65,5 a 71), 2. Chroust (ATK) 327,5 (71,5, 68 a 71), 3. Lenemajer A. (Liberec) 319,5 (61,5, 71 a 64), 4. Gyalog (ATK) 317,5 (64, 62 a 64,5), 5. Stuchlík (ATK) 316 (67,5, 68 a 65,5), 6. Štolba (Liberec) 299,5 (65, 62 a 61,5), 7. Sedláček (Hradec Král.) 299, 8. Šablatura (ATK) 294, 9. Voňka (Hradec Král.) 290,5, 10. Thomas (K. Vary) 286,5.

Štafety žen 3×6 km: 1. Liberec (Weisshäutlová 30,10, Mečířová, 29,30, Patočková 28,13) 1,27,53, 2. ATK 1,29,42, 3. Praž 1:32,48, 4. Brno 1:36,32, 5. Hradec Králové 1:36,47, 6. Praž 1:39,24, 7. Jihlava 1:40,03, 8. Ústí 1,40,09, 9. Gottwaldov 1,45,32, 10. Liberec 1,46,41.

Štafety mužů 4×10 km: 1. ATK I (Okuliar 42,25, Matouš 40,44, Malinský 41,43,

Sauer 41,53, 2.46,51, 2. Košice I. 2,51,49, 3. Praha 2,52,27, 4. Hradec Králové I. 2,52,40, 5. ATK II. 2,53,29, 6. Liberec I. 2,54,20, 7. Jihlava I. 2,57,35, 8. Liberec II. 2,57,49, 9. Rudá hvězda I. 2,58,19, 10. ATK III 2,59.

Bodyování krajů, ATK a Rudé hvězdy (prvních 6 závodníků v každé disciplíně bodováno 10, 6, 4, 3, 2 a 1 bod): 1. ATK 116 bodů, 2. Košice 51 b., 3. Hradec Králové 36 b., 4. Liberec 31 b., 5. Praha 26 b., 6. Ostrava 18 b., 7. Jihlava 14, 8. Žilina 13, 9. Brno 9, 10. Rudá hvězda 8.

Dobré uspořádání a dobré výsledky finale SHM

Po organizační i technické stránce bylo finale připraveno kolektivem harrachovských pracovníků vzorně. Kolektiv pracovníků z Harrachova je schopen zajistit daleko větší úkoly, neboť pro lyžařství žije celá obec, počínaje předsedou MNV, předsedou organizace KSČ, závodními radami v tanních továrnách a konče ostatními obyvateli Harrachova. Stravování bylo výborné ve všech objektech, neboť byl předem stanoven jednotný jídelní lístek, platný pro všechny hotely.

Závodní tratě všech druhů a disciplín byly vhodně voleny a velmi dobře upraveny. Po celou dobu průběhu finale byly udržovány v regulérním stavu jak pro trening, tak vlastní soutěž. Obzvláště běžeckým tratím věnovali pořadatelé velkou péči, a na příklad trať na 10 km upravovali celou noc, neboť byla v důsledku silného větru celá doslova posypána jehličím. Tuto závalu odstranili a celá trať neměla ani jednu závalu.

Vedoucí krajských družstev nesplnili všichni stejné úkoly, které vyplývají z funkce vedoucího. Vcelku je třeba hodnotit práci krajských vedoucích dobře, ale přece se vyskytly případy, že vedoucí nestačil na úkoly a nedověděl usměrňovat kolektiv závodníků. Nejlépe si vedl vedoucí kraje Gottwaldov soudruh Vyvial, jehož kolektiv byl nejlepší, a také nakonec za své vzorné chování a vystupování během finale byl odměněn krásným pohárem, který věnovaly harrachovské sklárny. Napříště je třeba, aby se takového soutěže účastnili vždy dva vedoucí. Jeden, který bude pracovat jako organizační a politický pracovník, a druhý trenér — technický pracovník.

Zdravotní péče o účastníky byla vzorná. Celkem prošlo ošetřovnou v průběhu finale SHM více než sto případů,

Přebor ČSR v jízdě na bobech

Dvousedadlové boby: 1. Ústí (Chládek —Fafnlák) 3,46,8, 2. Košice 3:57,4, 3. K. Vary 4,24,8, 4. Praha 4,26,4, 5. Košice 4,31,9, 6. Liberec 4,40,9, 7. Košice 4,50,7, 8. K. Vary 4,57,8, 9. Liberec 5,20,8, 10. ATK 5,46,3.

Čtyřsedadlové boby: 1. Ústí (Hejný, Šimek, Topinka, Merta) 4,24,8, 2. Košice 4,35,4, 3. Ústí 4,55,2, 4. Košice 5,02,1, 5. Ústí 5,15,1, 6. K. Vary 5,20,8, 7. Praha 5,34,3, 8. Liberec 5,50, 9. Praha 6,11,8, 10. Liberec 6,34,9.

u kterých byl nutný lékařský zásah. Zranění byla všechna lehčího rázu. Z větších úrazů byla jedna zlomenina bérce, dvakrát zlomenina loketní kosti a jednou zlomenina předloktí.

Během průběhu celého finale byl zajištěn kulturní pořad na dvou společných besedách. V prvním pořadu vystoupil svazáký soubor harrachovských sklářů, který předvedl všem přítomným velmi pěkně sestavený pořad, složený z pokrokových písní různých národů světa, bojujících za upevnění míru. Toto vystoupení bylo velmi početně navštíveno, zúčastnili se jej skoro všichni finalisté, na závalu byl poměrně malý sál, ve kterém byl pořad uváděn.

Během druhého večera byl promítnut barevný film „Zimní olympiáda-Oslo“ a „Zimní Akademické hry ve Spindlerově Mlýně“. Ve druhé části přeboru se všichni účastníci společně zúčastnili tryzny — tábora lidu — který byl uspořádán místním národním výborem v důsledku úmrtí soudruha J. V. Stalina.

Technická úroveň závodníků se proti předcházejícímu roku zvýšila. Velmi potěšitelná je úroveň hlavně běžeckých disciplín, kde i závodníci a závodnice kategorie mladších jsou v technickém provedení běhu na výši a ovládají perfektně běžeckou techniku. Jde především o reprezentanty kraje Liberec a Jihlava. Pokles zaznamenali závodníci Hradeckého kraje. Ve sjezdových disciplínách dominovali závodníci slovenští, hlavně z kraje Košice, kteří svou technickou vyspělostí se rovnají nebo mnohdy i předčí členy státního družstva. V této disciplíně zaznamenali úspěch také závodníci kraje Hradec Králové. Úroveň soutěžících ve skoku je také dobrá a silně se projevila dobrá výkonnost reprezentantů Ostrava

ského kraje, což svědčí o dobré práci soudruha Skrbka, který je jejich trenérem. Technicky dobří a výkonní jsou reprezentanti kraje Liberec, pocházející přímo z Harrachova, kde zase se o ně stará soudruh Lenemayer Ant.

Nebezpečný je však ten stav, že jsou příliš zřetelné rozdíly mezi skupinou několika prvních závodníků a ostatními. Přední závodníci jsou příliš dobří, ale ten hlavní kádr závodníků svým výkonem nestačí. Proto je třeba, aby kraje věnovaly pozornost širšímu kádru závodníků z řad mládeže a ne aby se jenom staraly o pár nadějných jedinců.

Vcelku je nutno hodnotit průběh finále SHM za velmi zdařilý, byla to dosud nejlépe organizovaná vrcholná soutěž našeho lyžařství.

Dorost mladší

(prvních deset z každé disciplíny)

Běh hoši na 6 km: 1. Honců (Liberec) 23,16, 2. Matiško (Liberec) 23,19, 3. Pekárek (Liberec) 23,23, 4. Lacko (Košice) 24,28, 5. Herman (Jihlava) 24,30, 6. Buchar Jíří (Praha ÚNV) 24,31, 7. Procházk (Jihlava) 24,37, 8. Zemánek (Hradec) 25,05, 9. Opršál (Ostrava) 25,08, 10. Krabec (Jihlava) 25,16.

Běh dívek na 3 km: 1. Benešová (Liberec) 14,19, 2. Fialová (Brno) 14,25, 3. Göblová (Liberec) 15,08, 4. Schönherrová (K. Vary) 15,25, 5. Girsová (Praha ÚNV) 15,25, 6. Dudková (Liberec) 15,39, 7. Tomášková (Plzeň) 15,55, 8. Ottová (Hradec) 16,01, 9. Stillerová (Ústí) 16,12, 10. Sevelová (Jihlava) a Fučíková (Praha KNV) 16,13.

Sjezd dívký: 1. Rychvalská (Košice) 59,1, 2. Fučíková (Praha KNV) 1:00,7, 3. Balíková (Praha ÚNV) 1:03,1, 4. Králová (Hradec) 1:03,8, 4. Dědinová (Praha ÚNV) 1:11,1, 6. Smolková (K. Vary) 1:17,7, 7. Tomášková (Plzeň) 1:18,3, 8. Králová (Gottwaldov) 1:21,4, 9. Dudková (Liberec) 1:30, 10. Vlčková (Ústí) 1:44.

Sjezd hoši: 1. Moorh Z. (Košice) 51,6, 2. Vágnr (Pardubice) 53,5, 3. Vokatý (Hradec) 54,3, 4. Bárta (Plzeň) 54,6, 5. Soltýs (Košice) 55,2, 6. Martínek (Gottwaldov) 55,5, 7. Vltavský (Bratislava) 56,0, 8. Vaněk (Praha ÚNV) 58,7, 9. Kout (Liberec) 57,0, 10. Koldovský (Liberec) 58,2.

Sdružený sjezdový závod, hoši: 1. Vokatý (Hradec) 5,07 (sjezd 5,07 a slalom 0), 2. Soltýs (Košice) 6,87 (6,72 a 0,15), 3. Moorh Z. (Košice) 10,35 (0 a 10,35), 4. Vltavský (Bratislava) 14,37 (8,22 a 6,16), 5. Kout (Liberec) 15,43 (10,11 a 5,32), 6. Scheib (Hradec) 15,67 (12,72 a 2,95), 7. Koldovský (Liberec) 17,10, 8. Kožnárek

(Olomouc) 19,16, 9. Pokorný (Bratislava) 24,40, 10. Vaněk (Praha ÚNV) 25,03.

Sdružený závod sjezdový, dívky: 1. Balíková (Praha ÚNV) 6,39 (sjezd 6,39 a slalom 0), 2. Fučíková (Praha KNV) 12,85 (2,55 a 10,30), 3. Rychvalská (Košice) 13,85 (0 a 13,85), 4. Králová (Hradec) 37,70 (7,50 a 30,20), 5. Tomášková (Plzeň) 44,08 (30,72 a 13,35), 6. Dědinová (Praha ÚNV) 50,80 (19,20 a 31,60), 7. Králová (Gottwaldov) 63,25, 8. Dudková (Liberec) 63,44, 9. Smolková (K. Vary) 74,42, 10. Pazderková (Košice) 92,50.

Skok prostý, hoši: 1. Vašut (Ostrava) 312,9 (36, 35,5, 35), 2. Nevlud (Ostrava) 307,2 (37, 35, 35), 3. Hloušek (Ostrava) 296,1 (36,5, 35, 34,5), 4. Lorenc (K. Vary) 294,2 (32, 34, 33,5), 5. Volkner (Liberec) 288,7 (36, 33,5, 32,5), 6. Korda (Liberec) 287,7 (35,5, 32, 32), 7. Martinák (Gottwaldov) 287,3, 8. Klíbr (Liberec) 286,3, 9.—10. Pekárek (Liberec) a Drozd (Pardubice) 284,6.

Sdružený závod, hoši: 1. Pekárek (Liberec) 431,3 (běh 239,3 a skok 192,2), 2. Matiško (Liberec) 418,3 (240 a 178,3), 3. Nevlud (Ostrava) 416,9 (210,7 a 206,2), 4. Klíbr (Liberec) 403,5 (205,5 a 198), 5. Zemánek (Hradec) 399 (222,3 a 176,7), 6. Vašut (Ostrava) 398,3 (189,5 a 208,8), 7. Vrkoš (Ústí) 391, 8. Tryzna (Liberec) 387,5, 9. Buchar (Praha ÚNV) 379,7, 10. Krabec (Jihlava) 377,2.

Sdružený závod, dívky: 1. Dudková (Liberec) 414,4 (běh 186,7 a slalom 227,7), 2. Tomášková (Plzeň) 405,8 (176 a 229,8), 3. Fučíková (Praha KNV) 404 (164 a 240), 4. Benešová (Liberec) 379,4 (240 a 139,4), 5. Králová (Gottwaldov) 329,1 (155,4 a 173,7), 6. Havlová (Liberec) 310,4 (120,7 a 189,7), 7. Stillerová (Ústí) 287,9, 8. Štěpánková (Plzeň) 286,4, 9. Dvořáková (Hradec) 224, 10. Holárková (Žilina) 40.

Štafety 3x6 km, hoši: 1. Liberec II (Havlíček 25,45, Novotný 25,40, Jeřábek 24,42) 1:16,07, 2. Liberec I (1:16,51, 3. Hradec Králové 1:19,20, 4. Jihlava 1:19,24, 5. Ostrava 1:20,04, 6. Praha ÚNV 1:20,40, 7. Ústí 1:23,59, 8. Č. Budějovice 1:24,25, 9. Žilina 1:25,04, 10. Gottwaldov 1:25,40.

Štafeta 3x5 km, dívky: 1. Liberec I (Dudková 17,56, Göblová 16,57, Benešová 16,12) 51,05, 2. Praha KNV 54,42, 3. Hradec Králové 54,53, 4. Jihlava 54,58, 5. Brno 54,59, 6. Praha ÚNV 55,33, 7. Prešov 57,14, 8. Liberec II 57,34, 9. Gottwaldov 57,35, 10. Plzeň 59,00.

Bodování krajů (prvních 10 závodníků v každé disciplíně oddělně od 10 bodů dolů): 1. Liberec 171 bodů, 2. Hradec Králové 67 b., 3. Košice 59 b., 4. Praha ÚNV 57 b., 5. Ostrava 48, 6. Praha KNV 36, 7. Plzeň 34, 8. Jihlava 27, 9. Gottwaldov 25 a 10. K. Vary 10.

Dorost starší

(prvních deset z každé disciplíny)

Běh hochů na 10 km: 1. Žanta (Liberec) 38,20, 2. Mečtř (Liberec) 39,00, 3. Denke (Liberec) 39,03, 4. Hrubý (Hradec) 39,11, 5. Marek (Jihlava) 39,57, 6. Horník (Hradec) 40,52, 7. Švejnoha (Plzeň) 40,53, 8. Papež (Gottwaldov) 40,55, 9. Kupský (Brno) 41,06, 10. Dobeš (Ostrava) 41,07.

Běh dívek na 6 km: 1. Fiedlerová (Liberec) 28,19, 2. Švandová (Jihlava) 28,39, 3. Tešnerová (Košice) 28,54, 4. Klímová (Plzeň) 28,56, 5. Jirků (Liberec) 29,04, 6. Lukešová M. (Liberec) 29,17, 7. Slavičková (Hradec) 29,44, 8. Šmirousová (Plzeň) 30,07, 9. Krčilová (Brno) 30,16, 10. Křutková (Ostrava) 30,41.

Sjezd dívků: 1. Slavičková (Hradec) 1:00, 2. Strnišťová (Praha ÚNV) 1:04,7, 3. Lundáková (K. Vary) 1:05,4, 4. Radvanová (Brno) 1:05,6, 5. Rodrová (Ostrava) 1:07,4, 6. Nývltová (Hradec) 1:09,7, 7. Šimková (Ústí) 1:12,1, 8. Kovalská (K. Vary) 1:12,2, 9. Mísová (Hradec) 1:18, 10. Čermáková (Liberec) 1:18,7.

Sjezd hoší: 1. Stiehl (Hradec) 1,05,4, 2. Moorh J. (Košice) 1:06,7, 3. Vít (Liberec) 1:07,2, 4. Rychvalský (Košice) 1:09,7, 5. Hulle (Č. Budějovice) 1:10, 6. Gazda (Olomouc) 1:12,7, 7. Ledvinka (Ústí) 1:13,8, 8. Frniak (Žilina) 1:14,1, 9. Ognar (Brno) 1:14,8, 10. Srba (Gottwaldov) 1:15,3.

Sdružený sjezdový závod, hoší: 1. Stiehl (Hradec) 3,54 (sjezd 0, slalom 3,54), 2. Moorh J. (Košice) 3,60 (1,92 a 1,68), 3. Rychvalský (Košice) 6,34 (6,34 a 0), 4. Vít (Liberec) 9,53 (2,66 a 6,87), 5. Frniak (Žilina) 15,91 (12,86 a 3,05), 6. Gazda (Olomouc) 18,70 (10,78 a 7,92), 7. Podivínský (Brno) 20,37, 8. Strniště (Praha ÚNV) 21,81, 9. Ledvinka (Ústí) 22,28, 10. Floušek (Hradec) 25,13.

Sdružený závod sjezdový, dívky: 1. Slavičková (Hradec) 4,30 (sjezd 0, slalom 4,30), 2. Strnišťová (Praha ÚNV) 7,40 (7,40 a 0),

3. Radvanová (Brno) 23,44 (8,80 a 14,64), 4. Lundáková (K. Vary) 26,75 (8,48 a 18,27), 5. Nývltová (Hradec) 28,03 (15,26 a 12,77), 6. Kovalská (K. Vary) 33,78 (19,20 a 14,58), 7. Mísová (Hradec) 38,68, 8. Čermáková (Liberec) 41,54, 9. Ludivková (Praha ÚNV) 44,09, 10. Šimková (Ústí) 46,24.

Skok prostý, hoší: 1. Rieger E. (Liberec) 316,7 (skoky 51,5, 51,5, 49), 2. Nožička (Liberec) 292,7 (49, 47,5, 48), 3. Kulík (Jihlava) 289 (46,5 43,5, 46), 4. Marek (Jihlava) 287,2 (46, 48,5, 47,5), 5. Silák (Gottwaldov) 283,5 (45,5, 39,5, 46), 6. Tryzna (Liberec) 278 (44,5, 47,5, 49), 7. Mach (K. Vary) 275,7, 8. Weber (Bratislava) 273,5, 9. Horník (Hradec) 271,5, 10. Berger (Hradec) 271,1.

Závod sdružený, dívky: 1. Strnišťová (Praha ÚNV) 464,1 b. (běh 224,1 a slalom 240), 2. Slavičková (Hradec) 459,4 (234,4 a 225), 3. Klímová (Plzeň) 420,1 (240 a 180,1), 4. Nývltová (Hradec) 419,7 (224,6 a 195,1), 5. Vodrážková (Ústí) 419,3 (223,1 a 196,5), 6. Mísová (Hradec) 418,6 (214,9 a 203,7), 7. Jirků (Liberec) 415,8, 8. Lundáková (K. Vary) 393, 9. Patočková (Liberec) 365,6, 10. Pospíšilová (Pardubice) 356,2.

Závod sdružený, hoší: 1. Marek (Jihlava) 431,2 (běh 240 a skok 191,2), 2. Horník (Hradec) 417,9 (235,4 a 182,5), 3. Papež (Gottwaldov) 409,9 (235,2 a 174,7), 4. Lukeš (Hradec) 409,5 (225 a 184,6), 5. Kulík (Jihlava) 408,6 (215,8 a 192,8), 6. Brabec (Jihlava) 402,9 (227,9 a 175), 7. Stránský (Praha KNV) 401,7, 8. Votoček (Liberec) 393,2, 9. Rieger (Liberec) 390,3, 10. Tryzna (Liberec) 387,6.

Bodování krajů (prvních 10 závodníků v každé disciplíně oceněno od 10 bodů dolů): 1. Hradec Králové 114 bodů, 2. Liberec 103 b., 3. Jihlava 51 b., 4. Košice 41 b., 5. Praha ÚNV 33 b., 6. K. Vary 30 b., 7. Brno 25 b., 8. Plzeň 22 b., 9. Gottwaldov 18 b. a 10. Ústí 17 b.

Přebor republiky v lyžařských vícebojích

Tato soutěž byla uspořádána po prvé v dějinách čs. lyžařství jako samostatný přebor ČSR. Průběh ukázal, že toto rozhodnutí bylo správné, neboť pořádání v rámci lyžařského mistrovství tak, jak to bylo v předcházejících letech, správně nedoceňovalo význam této soutěže. Chybou bylo, že KVTVS v Hradci Králové zajišťoval průběh soutěže přímo pracovníky krajské lyžařské sekce, připravám věnoval malou pozornost, a tak všechny zajišťovací akce se prováděly prakticky v poslední den před zahájením vlastní soutěže.

Organisování přeboru ve Špindlerově Mlýně znovu potvrdilo, že Špindlerův Mlýn není správným prostředím, kde by se měly pořádat vrcholné soutěže našeho lyžařství. Není tam kolektiv schopných tělovýchovných pracovníků, který by dokázal lyžařské soutěže většího rozsahu organisovat nebo alespoň při organisování účinně pomoci.

Celkem startovalo 27 závodníků, z nichž 19 závod dokončilo, a 13 závodnic, z nichž dokončilo 11. Úroveň přes nedostatek členů reprezentačního družstva, které bylo na

zájezdu v Polsku, byla dobrá, o čemž svědčí malý bodový rozdíl mezi prvním a šestým závodníkem. Přesto však se projevilo, že se závodníci nepřipravovali spe-

ciálně pro tuto všestrannou soutěž a že také pro lyžařské víceboje nemáme specialisty. Tento nedostatek se projevuje již v závodě sdruženém.

Čtyřkombinace mužů

	běh	skok	sjezd	slalom	celkem
1. Šablatura, ATK,	222,7	207,9	227,2	197,5	855,3
2. Martínek, Liberec,	195,5	172,2	240,—	240,—	847,7
3. Janata, ATK	230,1	199,—	216,—	162,3	807,4
4. Tryzna, Liberec,	155,3	185,5	231,2	222,—	794,5
5. Jungas, Gottwaldov,	175,2	147,—	233,2	229,—	784,4
6. Sýkora, Ostrava,	191,2	174,2	218,—	199,2	782,6
7. Vejnar, Hradec Králové,	204,9	194,4	187,3	194,—	780,6
8. Dvořák, Hradec Králové,	228,1	178,8	187,4	160,7	755,—
9. Jirásek, Hradec Králové,	193,5	177,3	180,5	192,—	743,3
10. Plný, Hradec Králové,	170,3	157,1	194,7	219,7	741,8

Tříkombinace žen

	běh	sjezd	slalom	celkem
1. Lukešová, Hradec Králové,	218,6	120,—	120,—	458,6
2. Vágnerová, ATK	223,7	102,6	116,1	442,4
3. Pecánková, Praha,	212,6	114,6	105,6	432,8
4. Švantnerová, B. Bystrica,	225,8	99,—	83,5	408,3
5. Lelková, Hradec Králové,	234,7	87,8	68,8	391,3
6. Jugasová, Gottwaldov,	223,8	75,6	88,9	388,3
7. Jarochová, Praha,	202,1	72,6	63,9	338,6
8. Vamberová, Olomouc,	199,1	90,6	43,5	333,2
9. Dr. Dušková, Ústí n. L.,	223,2	30,—	56,2	310,1
10. Litošová, Ústí n. L.,	194,—	62,8	45,3	302,1

Celostátní aktiv předsedů sportovně technických komisí

Dne 19. dubna se v Praze konal celostátní aktiv předsedů sportovně technických komisí lyžařských sekcí KVTVS, jehož se zúčastnili zástupci všech krajů mimo Ústí n. L., Pardubice, Jihlavu, Bratislavu a B. Bystricu. Byla hodnocena práce v závodním období na úseku soutěží a předloženy zásady organizace soutěží na nových formách soutěží v roce 1954.

Jmenování rozhodčích

Kraj Ostrava provedl zkoušky a jmenoval rozhodčími bratry: Bočák Karel, Knákal František, Matějů Vladimír, Mace-nauer Alois, Prachář Bohumil, Sova Jan,

Špaček Oldřich, Tlaskal Zdeněk, Velecký Antonín, Voráč Miroslav, Vozka Jiří, Ing. Chmel Vilém, Cigler Otakar, Machura Rudolf, Pokorný Vladimír, Uhlář Jaroslav, Navrátil Jindřich, Parma Bohumil, Svenda Břetislav, Procházka Bohumil, Šablatura Oldřich, Rakowski Emil, Čulák Vilém, Olšovský Zdeněk, Hykl Břetislav, Hykl Milan, Krasula Jaroslav, Křížek Květoslav, Jolen Antonín, Zlлік Josef, Vojtek Josef, Sedlár Václav, Kellerová Dagmar, Kusiáková Pavla, Medunová Marie, Vodová Anna.

Kraj Olomouc jmenoval rozhodčím stylu soudruha Grulich Lubomíra.

Kraj Praha jmenoval rozhodčími stylu bratry: Nováka, Smutného, Kodíčka, Novotného Miroslava, Kulhánka Ottu, Ekla Miroslava.

V. LYŽAŘSTVÍ, odborný měsíčník Státního výboru pro tělesnou výchovu a sport. Vydává nakladatelství Orbis, n. p. v Praze. Redakce Praha II, Jindřišská ul. č. 5. Telefon 22-14-51. Vedoucí redaktor St. Toms. — Administrace Praha II, Václavské náměstí č. 36. Celoroční předplatné 48 Kčs. Jednotlivá čísla 4 Kčs. — Číslo účtu poštovní spořitelny v Praze 20208+5. — Poštovní novinová sazba povolena ředitelstvím pošt v Praze IA-Gre-2372-OB-49. Tiskla tiskárna Rudé právo, vydavatelství Ústředního výboru KSČ, Praha. Dohledací poštovní úřad Praha 022. Praha, květen 1953.

LYŽAŘSTVÍ

ROČNÍK 39 . Č. 6

ČERVEN 1953



Pěkný záběr ze závodu v běhu na X. SAZH v Rakousku. Na horním obrázku sovětská běžkyně Ljubov Kozyreva, neúspěšnější závodnice SAZH, která získala 3 zlaté medaile (běh na 5 a 10 km a účast ve vítězné štafetě), na dolním snímku náš vytrvalec Emil Okuliar na 23. km závodu v běhu na 30 km.

NEJVYŠŠÍ POCTA SPORTOVČŮM

Jmenování zaslužilých mistrů sportu a mistrů sportu

»Pro další rozmach tělesné výchovy a sportu v naší vlasti mají velký význam vynikající výsledky našich předních sportovců. Jejich vzor, jejich zkušenost a pomoc podstatně přispívají k masovému rozvoji tělesné výchovy a sportu. Proto na dnešním slavnostním shromáždění jsou jmenováni první mistři sportu a první zaslužilí mistři sportu,« řekl předseda Státního výboru pro tělesnou výchovu a sport sbor. gen. František Janda při slavnostním jmenování zaslužilých mistrů sportu a mistrů sportu dne 10. května ve Smetanově síni Obecního domu v Praze.

A že nejvyšší představitelé našeho státu pokládají tento akt opravdu za velmi významnou událost, to dosvědčila přítomnost předsedy vlády Viliama Širokého, jeho náměstků ministra národní bezpečnosti arm. gen. Karola Bacílka, ministra národní ob-

rany arm. gen. dr. Alexeje Čepičky, Václava Kopeckého, Oldřicha Berana a Rudolfa Baráka, dalších členů vlády, tajemníka ÚV KSČ Jiřího Salgy, členů předsednictva SVTVS a zaslužilých pracovníků v tělesné výchově a sportu Josefa Truhláře a Václava Beránka.

Slavnostní jmenování bylo opět-ným důkazem toho, že po usnesení strany a vlády o rozvoji tělesné výchovy a sportu je kladena stále větší váha na rozvoj tělovýchovného a sportovního života u nás, že se tělesná výchova a sport musí stát nedílnou součástí života nás všech a že všichni budeme moci nyní jít za světlym vzorem poctěných sportovců, kteří nejen svými výkony na sportovištích, ale i svým životem dokázali, že jsou si této pocty hodni.

Předseda SVTVS sbor. gen. Fr. Janda v závěru svého projevu k významnaným sportovcům řekl: »Náš pracující lid uděluje vám dnes vysokou poctu. Dopracovali jste se k tomuto čestnému uznání tvrdým a poctivým tréninkem. Jsem přesvědčen, že si plně uvědomujete, k čemu vás zavazuje čestný název, jehož se vám dostává. Buďte výkvětem naší tělesné výchovy, naší krásné vlasti a jejího statečného lidu. Zvyšujte neustále své sportovní mistrovství a politickou vyspělost tak, abyste byli nejen prvními borci v naší zemi, ale abyste dosahovali úspěchů i v boji o světová mistrovství.

Vaším čestným úkolem bude systematické odevzdání zkušeností naší mladé generaci — výchova nového pokolení mistrů sportu. Staňte se učiteli a vychovateli závodníků, buď-

TITUL MISTRA SPORTU BYL UDĚLEN:



JAROSLAVU CARDALOVI
za několikaletou úspěšnou státní reprezentaci, zvláště pak za umístění na V. a VI. zimních olympijských hrách v běhu na lyžích na 50 km.



FRANTIŠKU FELIXOVI

za několikanásobnou úspěšnou státní reprezentací, zvláště pak za získání třetího místa na SAZH v roce 1953 ve skoku prostém na lyžích

te jim zářným vzorem nejen v čestném a poctivém sportovním zápolení, ale i v práci v jednotách. Buďte příkladem sportovcům v budovatelském úsilí při výstavbě socialismu v naší vlasti i celým svým životem. Utvořte kolem sebe široký kruh mladých talentovaných borců. Uvědomte si, že láska a obdiv mládeže i důvěra a péče pracujícího lidu, kterou vás zahrnuje, je pro vás nejkrásnější odměnou a velkým závazkem. Zůstaňte skromnými sportovci, naplněnými bojovým nadšením dát všechny své síly za čest a slávu našeho pracujícího lidu a naší lidově demokratické vlasti.◀

ZASLOUŽILÍ MISTŘI SPORTU

Státní výbor pro tělesnou výchovu a sport podle § 11. odst. 2 zákona č. 71/52 Sb. o organizaci tělesné výchovy a sportu udělil titul zasloužilého mistra sportu:

Nositeli Řádu republiky mjr. Emilu Zátokovi

za vynikající výkony, kterými proslavil jméno naší vlasti po celém světě, zvláště pak za trojnásobné vítězství na XV. olympijských hrách v Helsinkách, za vítězství v běhu na 10 km na XIV. olympijských hrách v Londýně a za překonání pěti světových rekordů v běhu na dlouhé vzdálenosti.

Janu Brzákovi

za výkony, kterými proslavil jméno naší vlasti po celém světě, zvláště pak za dobytí 4 titulů mistrů světa a Evropy a dvojnásobného olympijského vítězství v letech 1936 a 1948 a za získání II. místa na XV. olympijských hrách v Helsinkách v jízdě na kanoji.

MISTŘI SPORTU

Celkem 51 význačných sportovců bylo jmenováno mistry sportu a ly-



JOSEFU KRASULOVI

za získání titulu akademického mistra světa v lyžařském slalomu v roce 1953 a několikanásobnou úspěšnou státní reprezentací



KVĚTĚ LELKOVĚ

za několikanásobnou úspěšnou státní reprezentaci v lyžování

žari mohou být hrdi na to, že mají mezi nimi i pět svých příslušníků: Jaroslava Cardala, Františka Felixe, Josefa Krasulu, Květu Lelkovou a Vlastimila Melicha. Jde nyní o to, aby v příštích letech jim vyrostli další následovníci z řad mladých, úspěšných reprezentantů v lyžařském sportu.

Jménem vyznamenaných sportovců promluvil nositel Řádu republiky, zasloužilý mistr sportu mjr. Emil Zátopek, který řekl:

»Tak jako je velkou ctí patřit k nejlepším dělníkům, je i ctí být jedním z nejlepších našich sportovců. To proto, že jak v práci, tak i ve sportu snaha o dosažení nejlepších výkonů je projevem úsilí přispívat co nejvíce k výstavbě socialismu v naší vlasti.

My všichni, kteří jsme byli prohlášeni dnes mistry sportu, se snažíme především o to, abychom svými vynikajícími výkony byli příkladem všem našim občanům, abychom tím přispívali k masovému rozvoji naší tělovýchovy a aby zejména mezi naší mládeží nebylo nikoho, kdo by ne sportoval. Masový rozvoj naší tělovýchovy je i vydatným činitelem ve zvyšování obranyschopnosti naší vlasti. Proto je nám dnešní slavnostní prohlášení mistrů velkou pobídkou, abychom ještě více usilovali o úspěchy naší tělovýchovy a tím také o její co největší podíl na výstavbě socialismu u nás.«



VLASTIMILU MELICHOVI

za získání titulu akademického mistra světa na lyžích v závodě sdruženém v roce 1953 a za několikanásobnou úspěšnou státní reprezentaci

MISTRŮ SPORTU — VZOR NAŠÍ MLÁDEŽI

VÝSLEDKY VELKÉ PRÁCE

(Jarní a letní trening lyžařů)

Na X. zimních světových akademických hrách, které se konaly v únoru v Rakousku v Semmeringu, dosáhly sovětské lyžařky velkých vítězství. Jednou z účastnic byla Ljuba Kozyreva. Dosáhla nejlepšího času v běhu na 10 km — 42,31 min. — a na 5 km — 20,52 min. L. Kozyreva tak získala titul mistryně X. zimních světových akademických her.

*

Probíhaly všesvazové studentské závody na lyžích. Ten den běžely ženy 10 km. Diváci u cíle napjatě hleděli do dálky. »Kdo vyhraje běh?« — všechny zajímala stejná otázka: jak trenéry, tak nejlepší běžce země, kteří se přijeli podívat na závody.

Zvláště se znepokojoval chlapec s tmavohnědými tvářemi ošlehanými větrem, v rozepnuté kazajce a ve staženém čepici až na krk.

— A já ti říkám, — dokazoval dívce, která stála vedle něho, — že vyhraje Plotnikova. Na závodech nejlepších běžců získala první místo. Desítku uběhla za 39,57 min. Kdo ji zaběhl lépe? Nikdo! Tak ať ji někdo předstihne!

Dívka namítala:

— A Kozyreva? Tehdy byla horší jen o 10 vteřin.

— To je toho! — rozčiloval se mladík, Já nezapírám, že Kozyreva má skvělou techniku a dobře běhá, no, ale srovnej Plotnikovu a Kozyrevu. Vždyť Kozyreva sotva předstihla Plotnikovu, nemá tolik síly. A na těch závodech... — mladík prudce hájil svou oblíbenou sportovkyni.

V dálce u lesa na běžecké trati se objevili lyžaři, kteří už věděli, kdo běží první. Z dálky zazněl pokřik:

— Ljubo, Ljubo! Přidej!

Běžela to Ljuba Kozyreva.

Kozyreva pružným a rychlým odpichem soupaž se přibližovala k cíli.

— Jak pěkně běží! Podívejte se, jak jede konec trati!

Ljuba projela cílem. Rozhodčí se soustředěně díval na stopky, potom překvapeně pozdvihl obočí a aniž čekal na oficiální vyhlášení výsledku, křikl do hlásné trouby:

— Kozyreva dosáhla času 37 min. 27 vteřin!

Diváci nadšeně zahučeli. Mládenec v kazajce byl překvapen a díval se němě před sebe. Ale dívka, která stála vedle něho, triumfovala:

— Tak přece Kozyreva! Jen si pomysli — 37,27 min.! Nikdo u nás v Moskvě a okolí by nedosáhl takového času. A tys říkal, že má málo síly — pronesla posměšně a odběhla ke skupině, v jejímž středu stála Kozyreva.

Soudruzi blahopřáli Ljubě za skvělé vítězství.

— Dobře jste běžely. Ani všichni muži tak neumějí. Jak jste to dokázaly? — vyrazil ze sebe prudce »fanoušek« Plotnikové a hleděl s nadšením na vítězku.

— Jak? — Ljuba se přívětivě usmála na chlapce. — Mnoho jsme trenovaly.

— A kdy jste začaly trenovat? Na začátku podzimu, že?

— Ale jdi, na podzim! Začaly jsme trenovat už v dubnu!

*

Duben v roce 1952 v Leningradě byl stejný jako vždycky. Kapky deště zpívaly zvonkovou píseň. Sníh tál a kalné potůčky stékaly do Něvy. Bílá zimní krása zmizela a ve vzduchu bylo tolik tepla, slunce a jarní pohody, že země a holé stromy plakaly radostí.

Ljuba s kufříkem v ruce šla po ulicích rodného města. První, s kým se uvítala v šatně na stadionu, byla uklízečka, která myla podlahu.

— Dejte si pokoj! Stadion ještě nevyschl a vy jste už tady. Co bych se obtěžovala — sníh teď už bude sotva — až zase za rok, odpočinula bych si!

— To tak, teto Pašo! Nyní nebudu trenovat a v zimě budu mít špatné výsledky!

Když vyšla Ljuba v teplácích na stadion, byly ostatní také převlečeny.

— Tak, jak jste si za týden odpočinuly, děvčata? — zeptal se trenér Baženov. — Jistě dobře. Od dnešního dne začne pravidelný training. Budeme trenovat třikrát týdně: ve středu, v pátek a v neděli. Dvakrát na stadioně a jednou budeme jezdit za město.

— Co budeme dělat za městem?

— Totéž co v minulém roce. Přespolní běhy v mírném tempu, jeden kontrolní přespolní běh na rychlost, různé druhy chůze: při stoupání — speciální lyžařskou, na rovině — sportovní chůzi. Chůzi budeme věnovat 40 minut až 1½ hodiny. Náčiní s sebou nebudeme brát, protože budeme používat přírodní: budeme házet kamením, dosahovat větví výskokem, přeskakovat pokácené stromy a nízká křoví.

— A míč? nadhodila jedna dívka.

— Míč si s sebou vezmeme — upokojil ji Alexej Nikolajevič. — Zahrajeme si házenou, odbíjenou a »na babu«; uspořádáme štafety — vím, jak rády běháte!

— Budeme také veslovat? — zajímala se Valja Careva.

— Také budeme veslovat, ale ne tak intenzivně jako na podzim. Toto období, kterému říkáme přechodné období, není tak namáhavé. Hlavní je, abyste neztratily to, co jste nabyly trenováním, a nyní se musíte všestranně fyzicky posílit. Jinak dobrých výsledků v zimě nedosáhnete. Kromě toho, každá musíte odstraňovat nedostatky, které máte. Ty, Ljubo, bys měla získat víc síly. Sílu získáváme také v podzimním období. A ty — obrátil se k Popové — máš malou koordinaci pohybů. Na to si dávej pozor!

A nakonec řekl trenér: — Znáte moje pravidlo, ale já vám je zopakuji: bez vážných příčin žádné promíjení! Training bude úspěšný, když budeme trenovat systematicky. To se týká i tebe, Ljubo. V minulém roce se několikrát stalo, že ses na týden úplně ztratila!

— Alexeji Nikolajeviči! — namítala dívka. — Vždyť na institutě se zabýváme všeobecnou tělesnou přípravou a někdy jsem nevydržela takovou námahu.

— Neospravedlňuj se! Víím, jak rychle přicházíš do formy, a sám ti řeknu, kdyby snad příliš velká námaha měla vliv na tvůj organismus. To, co ty děláš — to je prostě nekázeň. Vypadá to, jako když mi nevěříš.

— Ale, Alexeji Nikolajeviči! Víckrát to už neudělám!

Tak dobře. Znamená to tedy, že jsme se dohovořili. Začneme rozcvičení... Přechodné období v trainingu lyžařů, o kterém hovořil Baženov, začíná ihned po skončení závodního období. Soustavný training, účast na závodech, vyžadují na lyžaři velké vypětí sil. Jak máme připravovat organismus sportovce, aby vydržel velkou námahu? Musíme trenovat celý rok. Jaro a léto je stejné důležité období trainingu, jako podzim a zima.

Po skončení závodů nechá trenér Baženov odpočinout závodnice jeden až dva týdny a potom začíná training znovu. Na jaře Alexej Nikolajevič s nimi cvičí rozmanitá cvičení. Vkládá do trainingu běh se zrychlovanými úseky, běh na 800 m, skoky do dálky, s rozběhem i s místa, cvičení s náčiním (koule, dorostenecké kladivo, plný míč), gymnastiku a jiné. Training v této době je méně intenzivní než na podzim.

Tento training má v podstatě charakter her. Sportovní hry jsou odpočinkem pro nervovou soustavu a při nich pěstujeme vytrvalost, rychlost, postřeh a duchapřítomnost. Dobrý pedagog Baženov zná dobře každou závodnici, zná její silné i slabé stránky. Velmi často dává té či oné závodnici individuální úkol.

Jarní období trainingu končí v červnu. Potom závodnice 1 až 1½ měsíce odpočívají. Proto tuto dobu jim Alexej Nikolajevič doporučuje, aby se zabývaly

odbíjenou, košíkovou, plaváním, pěstovaly turistiku — celkově řečeno, aby aktivně odpočívaly.

Následující období — je důležité v přípravě lyžařů. Je to tak zvané přípravné období, které trvá od 15. srpna do prvního sněhu. Training prodlužujeme na 2—3 hodiny, stále jej stupňujeme, organismus je více zatěžován a lyžařky přecházejí na speciální cviky. Cvičení se koná 4—5krát týdně.

V době jarního trainingu lyžař získává větší vytrvalost, sílu, rozvíjí se u něho koordinovanost pohybů. Proto účinek podzimního trainingu záleží značně na tom, jaké bylo cvičení na jaře a v létě.

Jestliže by snad lyžař považoval jarní přípravu za zbytečnou, ztrácí tím to, čeho nabyl trainingem v uplynulé zimě. Na podzim a na začátku zimy potřebuje potom mnoho času, aby se dostal na úroveň své předešlé fyzické zdatnosti. Kromě toho střídání poloviční nečinnosti s velkým tělesným vypětím má vliv na organismus sportovce. Jarním trainingem si usnadníme námahu na podzim, lépe se připravíme na zimu. Dobré výsledky, závodnic trenéra Baženova na závodech nám ukazují bez jakýchkoliv slov, jaký velký význam má pro lyžaře jarní a letní training.

*

K Ljubě Kozyrevé, která byla obklopena nadšenými diváky, přistoupil trenér.

— Tak co, Ljubo, byl jsem v právu, když jsem na jaře požadoval chodit pravidelně na trainingy, když jsem tě »mučil«, aby ses více věnovala cvičení síly? Zde máš výsledek své práce!

Z časopisu »Fiskultura i sport« čis. 4. — ročník 1953.

Přeložila D. Páclová.

Ještě k X. zimním akademickým hrám

Rakouský studentský svaz byl postaven před těžký úkol: uspořádat X. světové akademické hry v duchu mírového sbratření národů. Přes nepřízeň rakouské vlády a rakouského lyžařského svazu, který zakázal svým členům účast na X. světových akademických hrách v Semmeringu, přes všechny těžkosti a potíže, splnily zimní X. akademické hry svoje mírové poslání. A přispěly tak k sbratření národů všech zemí světa. Lyžařské soutěže se konaly ve výletním středisku Semmeringu, které slouží jenom té lepší společnosti. Naproti tomu u nás slouží střediska pracujícím lidu k oddechu a nabírání sil k budování naší republiky.

Do Rakouska jsme přijeli v době volební kampaně, v době, kdy si rakouský lid volil svoje zástupce, kdy tisíce nezaměstnaných nemohou najít práci. V samotné Vídni je 300.000 nezaměstnaných, zde mladý člověk vyjde ze školy a je vykládán na dlažbu ulice. Zatím co výkladní skříně jsou zrovna přecpaný zbožím, nemůže si rakouský dělník dovolit, aby sobě a

své rodině mohl z toho všeho něco koupit, neboť mu nestačí jeho výdělek k nejnnutnějším potřebám denního života. Sami jsme si několikrát ověřili, jak to v takovém obchodě vypadá. Na ulicích před výklady plno lidí, ale když jsme vstoupili do obchodu, tak kromě prodavačů obchody byly prázdné, sem tam nějaká »nobl dáma nebo pán«, ale zato čtyři nebo pět prodavačů, kteří se na nás doslova vrhli, aby nás obsloužili. Zatím co u nás jsou obchody přeplněny kupujícími, kdy naše životní úroveň rok co rok stoupá, kdy naši pracující významnými úspěchy na pracovištích plní plán čtvrtého roku Gottwaldovy pětiletky, roste v Rakousku tábor nezaměstnaných.

Po přijetí na Semmering nás mile překvapilo uvítání rakouskými, sovětskými a polskými soudruhy. Naše první cesta v Semmeringu vedla rovnou za sněhem, kterého tam bylo opravdu málo. Při našem prvním trainingu jsme se setkali se sovětskými soudruhy závodníky, v čele s jejich trenéry soudruhy S. L. Vasiljevem a

A. Karpovem. Naše setkání s nimi bylo velmi radostné a na naše zvědavé otázky nám sovětsí soudruzi ochotně odpovídali. Velmi ochotně nám sdělovali své zkušenosti ze závodů i způsob jejich trainingu, který nás hlavně zajímal. Neboť svými výkony na IX. světových akademických hrách v Poianě a nyní na X. zimních světových akademických hrách nás překvapili svou fyzickou vyspělostí i způsobem jízdy.

Když se nám svěřili, že běhají v létě 5 km pod 16 min. a ženy 3 km za 10,25 min., tak pro ně není opravdu těžké ujet 18 km na lyžích za ztížených sněhových podmínek a pro ženy 5 km nebo 10 km.

Příkladná byla při závodech péče trenérů o závodníky a jejich rozmistění na trati, kdy na úsecích trati stáli trenéři s vosky a hodinkami, bylo-li třeba, mohli si sovětsí závodníci přimazat a měli stále časovou kontrolu na ostatní závodníky. Byli jsme u sovětských reprezentantů na besedě a tak přátelský soudružský večer jsme ještě nezažili. Tato beseda nám přinesla mnoho poznatků, přispěla k utužení přátelství mezi našimi zeměmi. Na besedě se sovětskými závodníky i ze závodů jak na 18 km a 30 km jsme si ujasnili, že náš training, naši celoroční přípravu musíme více zintenzívnět.

Musíme začít hned v přechodném období aktivním odpočinkem, všestranně se připravovat nejen tělesně, ale i ideově. Plnění disciplin odznaku PPOV je vhodným doplňkem v přechodném období k získání všestrannosti. Tím si udržíme naši formu a postupně budeme přecházet k speciální přípravě, ke které přejdeme v přípravném období. Ale ani v přípravném období nesmíme zapomínat na všestrannost, to je veslování, plavání, různé míčové hry a cvičení na nářadí v tělocvičně. Neboť v žádném jiném sportu není třeba být tak všestranně připraven jako v lyžování. Náš training v přípravném období musí být daleko tvrdší a vhodně volený tak, abychom již na první sněh byli vysoko fyzicky připraveni. Neboť právě sovětsí reprezentanti nás překvapili vysokou fyzickou připraveností. Na sněhu si musíme training tak rozvrhnout, abychom se dostali do dobré formy na začátku hlavního období a postupně, aby náš výkon stoupal.

Po vzoru sovětských soudruhů budeme důsledně dodržovat celoroční training a budeme stále zvyšovat svoje vědomosti, abychom nejen ve sportu, ale i v plnění našich povinností byli na prvním místě.

Des. ŠAUER LUDĚK,
voj. OKULIAR EMIL

X. SAZH s hlediska sdruženářů a skokanů

M. BĚLONOŽNÍK

Akademické hry na Semmeringu byly beze sporu velkou mezinárodní soutěží a myslím, že co do účasti i výkonnosti závodníků předčily všechny dosud pořádané zimní světové akademické hry. Je jisté správné, abychom po skončení tak významného závodu se zamyslili nad našimi úspěchy i neúspěchy a čerpali z nich poučení pro další mezinárodní utkání, především pak pro mistrovství světa, které se koná již v příštím roce ve Švédsku.

Pokusím se v tomto článku udělat jakýsi rozbor práce a výsledků sdruženářů a skokanů.

SDRUŽENÁŘI:

Víme, že v tomto závodě jsme dosáhli na X. SAZH prvenství. Vítězství Melicha nás však nesmí ukolébat.

Melich podal skutečně krásný výkon a zvítězil pouze o 0,7 bodu před Polákem Kowalským, když na dalších místech zůstali s poměrně malým bodovým rozdílem Polák Raška, mistr NDR Leonhardt Herbert a výborný sovětský závodník Fjodorov. Je třeba vidět, že Melich má předpoklady ještě

dalšího růstu. V letošním závodním období se dostal do velmi dobré běžecké formy zásluhou jisté správně prováděné přípravy. (Později jistě budeme moci zveřejnit jeho treningový deník.) Je zajímavé sledovat, jaké má v závodech přednosti. Podle mého názoru je to především jeho klid a myšlení na trati; jede velmi ekonomicky a takticky. Všiml jsem si, že právě on jak v treningu, tak i v závodě velmi často mění způsob jízdy. V místech, kde všichni naši běžci používají střídavého kroku dvoudobého, vkládá on čtyřdobý a tak podle terénu velmi správně mění způsob jízdy a tím, myslím, v závodě hodně získává. Rovněž i ve skoku se letos podstatně zlepšil. Potřebuje ještě zlepšit některé stylové detaily, především jistější vedení lyží ve vzduchu a doskok. Systematickým treningem skoku hned od počátku příštího závodního období se snadno tyto jeho poměrně malé nedostatky odstraní a bude se pak opravdu moci řadit mezi nejlepší sruženáře na celém světě. Ostatní naši závodníci Rieger, Lánský a Šablatura podali průměrné výkony, které na velmi vyrovnanou úroveň sruženého závodu nestačily. — Rieger měl všechny předpoklady k umístění na předním místě, díky své skokanské zdatnosti. Škoda, že nebezpečný dojezd se mu stal při druhém skoku osudným. Zranil se tak, že třetí skok již nemohl absolvovat. U Lánského a Šablatury se jasně ukázalo, že dobrý sruženář musí být především dobrým skokanem. Budeme muset trening sruženářů ještě více zaměřit na skok, i když při tom nesmíme zanedbat běh. Vyplyvá nám z toho úkol pro příští rok, a to vytrénovat několik vyrovnaných sruženářů vysoké úrovně, aby Melich nebyl osamocen v boji o prvenství v tak těžkém závodě. Můžeme tohoto dosáhnout jedině soustavným treningem po celý rok.

SKOKANI:

Závod ve skoku prostém byl rovněž soutěží vysoké úrovně a s třetím místem Felixe, pouhé 3 body za vítězem, zasloužilým mistrem sportu

Skvorcovem (SSSR) a jeden a půl bodu za Norem Hakonsonem, můžeme být opravdu spokojeni. Rovněž nás může těšit, že Felix byl nejstylovějším skokanem a pouze délka jej odsunula na třetí místo. Ukázalo se, že ani tak dobrý odraz jaký má Felix nestačí v silné mezinárodní soutěži. Právě tak jako Melich v závodě sruženém, tak i Felix ve skoku prostém má předpoklady dalšího růstu a potřebuje pouze více utkáni se silnějšími skokany než je on sám. V důsledku špatně upraveného můstku při treningu docházelo k četným zraněním, a proto nám do soutěže nezbyl žádný další zdravý skokan a i Felix skákal s lehcí zraněným kotníkem. Musí nám to být ponaučením, abychom na tak důležité závody v budoucnu posílali nejméně čtyři skokany, neboť při skoku je vždy možnost zranění již při treningu. V soutěži dále skákal Kábrt s lehcí poraněným kolenem a podal v závodě lepší výkon, než jak se ukazovalo v treningu a skončil na 17. místě, protože není ještě dostatečně vyspělý pro tak vyrovnanou soutěž. Ani sruženáři Melich a Šablatura nemohli zasáhnout do bojů o přední místa ve skoku prostém a právě v této soutěži jasně vynikly skokanské nedostatky našich sruženářů. Další náš trening budeme muset zaměřit na odraz, abychom dosáhli ještě větší dynamičnosti. Dosáhneme toho soustavnou přípravou již v období přípravném, a to především pravidelnými gymnastickými cviky se speciálním zaměřením k posílení nohou. Na př. skok daleký a a vysoký s odrazem sounož, cvičení se švihadly, skoky do vody, skoky a přeskoky s použitím pérového můstku a z her odbíjená a tenis.

Training na můstku v Semmeringu byl velmi obtížný. Profilem neodpovídá tamější můstek žádnému z našich. Ihned při prvním treningu jsme vystihli, že vyžaduje velmi silný odraz do výšky i dopředu a že je nutno letět v co největším předklonu již nad značně dlouhým bubnem, jinak ke konci letu předklon chyběl a skokan se propadával. Můstek v Semmeringu byl totiž několikrát přestavo-

ván a pôvodne z malého mústku byl přestavbami vybudován mústek s K=75 m, a to tím způsobem, že se zvětšovala prokopávka na doskočišti, posunoval se stůl dozadu a zvětšovala se nájezdová věž. Přitom však dojezd zůstával stejně dlouhý a pro mústek nyní větší velikosti je velmi krátký. V treningu byl tím nebezpečnější, že doskočiště bylo zledovatělé a tím velmi rychlé. Na konci dojezdu a na krátkém protisvalu byl sníh rozbrědlý a těžko se v něm dlouhé skokanské lyže ovládaly. Docházelo proto k četným zraněním a mnozí skokani již při provádění vlastního skoku myslili na nebezpečí dojezdu, čímž trpělo provedení.

Mezi skokany je u nás o něco lepší situace než u sruženářů. I když v Semmeringu byl Felix po zranění Riegra také osamocen, víme, že máme několik vyrovnaných skokanů velmi dobré úrovně. Vyrůstají nám též mladé skokanské naděje především v Ostravském kraji, a to zásluhou dobré práce trenéra S. Skrbka. Skokan, když je správně veden, může také mnohem rychleji vyrůst než sruženář a tak věřím, že v příštím hlavním období se nám podaří celkovou skokanskou úroveň ještě pod-

statně zlepšit. Přispěje k tomu beze sporu právě účast na X. SAZH, jakož i start našich závodníků na mistrovství NDR v Oberhofu a na mezinárodních závodech v Zakopaném v Polsku.

Nakonec bych rád jen stručně uvedl, co nám zájezd do Rakouska přinesl:

1. možnost změření sil se sportovci ostatních zemí — především se sovětskými sportovci,

2. společné treningy nám ukázaly další formy práce a namnoze potvrdily správnost našeho dosavadního postupu,

3. diskuse se závodníky a trenéry ostatních zúčastněných států přispěly k utužení přátelství mezi národy a tím i k udržení světového míru,

4. dostalo se nám cenných poznatků a informací o sovětských lyžařích, a to především od trenéra sruženářů a skokanů, zasloužilého mistra sportu Děmentěva a rozhodčího a člena FIS, zasloužilého mistra sportu Andrejeva.

Máme před sebou krásnou perspektivu, kterou nám umožňuje péče strany a vlády o tělovýchovu, a proto s chutí do práce za ještě větší rozmach našeho sportu a při budování socialismu v naší vlasti.

Zájezd našich lyžiarov do Poľska

JÁN MRÁZ

V dňoch 26.—29. 3. 1953 zúčastnilo sa 20 čl. reprezentantov na medzinárodných lyžiarskych pretekoch o memorial Bronislawa Czecha a Heleny Maruszarzewovny v Zakopanem v Poľsku. išlo predovšetkým o preteky či lepšie povedané o hodnotenie severskej kombinácie u mužov a alpskej kombinácie u mužov i žien. Ako vložka bol zaradený beh žien na 10 km a skok prostý. Výsledky boli čiastočne uverejnené v dennej tlači. V dnešnom článku zhodnotíme účasť našich reprezentantov po technickej stránke a porovnáme ich výsledky s výsledkami poľských lyžiarov. V minulosti čl. pretekári boli lepší v sjazdových a bežeckých disciplínach, zatiaľ čo v skoku bola výkonnosť takmer rovnaká. Situácia sa v posledných dvoch rokoch pre Poliakov značne zlepšila.

Predovšetkým v sjazdových disciplínach sa Poliaci veľmi zlepšili. Výsledky v sjazde dopadly pre nás veľmi zle. I keď vezmeme do úvahy okolnosť, že naši pretekári prišli do Zakopaného deň pred pretekoch a trať, na ktorej Poliaci trénovali mesiace, si prešli prakticky 2 hodiny pred

pretekoch, musíme povedať, že na neutrálnej trati sú výkony asi na rovnakej výške. Zlé umiestnenie zapríčinila mimo horeuvedenej skutočnosti i okolnosť, že naši sjazdári a aj ostatní pretekári vlastne už od majstrovstiev ČSR, teda skoro tri týždne poriadne nejazdili. Okrem to-

ho sjazdovka bola sice rýchla, ale málo technická. Hlavnou príčinou zlého umiestnenia bol však neskorý príchod. Ukázalo sa potom v slalome, že akonáhle naši chlapci a dievčatá sa aklimatizovali a zatrénovali, ich výsledky boli dobré. Šlachtove tretie miesto znamená len 1,5 vt. rozdiel od víťaza a Krasula, ktorý bol štvrtý, nebyť ľahšieho pádu, mohol zasiahnuť do bojov o prvenstvo. Krajňak jazdil na vypožičaných dlhých paliaciach, ktoré nemohol vôbec použiť na plytkej slalomovej trati. Naše ženy v slalome splnily očakávanie a umiestnily sa veľmi čestne. O ich výkonoch platí to isté čo u mužov.

Naši bežci, ktorí mali možnosť si už prejsť trať a trochu si zatrénovať, napravili zlé výsledky prvého dňa a zvíťazili v oboch disciplínach. Cardal na 17 km a Vašicová na 10 km. Jednako prekvapil však malý rozdiel medzi víťazom Cardalom a druhým Kwapienom. Bolo to najmä kratšou a menej technickejšou traťou. I v tejto disciplíne obsadili poľskí pretekári 2.—4. miesto a 5. a 6. boli potom naši pretekári Melich a Šimůnek. Matouš sa umiestnil trochu slabšie. O poľských bežcoch platí to isté čo o ostatných lyžiaroch. Majú dobré podmienky a podávajú teda aj dobré výkony. Pomerne slabšie umiestnenie Melicha v behu nemohlo veľmi zmeniť jeho poradie v združenom preteku, kde sa umiestnil na čestnom treťom mieste. Mladý Nüsser, ktorý bol po skokoch do združeného preteku ako piaty, slabšie zabehol a v kombinácii sa umiestil ako pätnásty. Naše ženy sa umiestili podľa očakávania dobre. Medzi ne sa tlačí mladá nádejná Polka Buková, ktorá bude vážnou súperkou našim ženám.

So dňa na deň podľa dĺžky pobytu sa výsledky našich pretekárov lepšili a v nedeľu naši skokani triumfovali. Najmä známy Remza sa »vytiahol« a jasne zvíťazil nad Staškom Marusarom, štýlove veľmi peknými a dlhými skokmi. Jeho úspech je tým cennejší, že žiadny čes. skokan Marusarza na «Krokwi» nepozrazil. Felix skákal tentoraz trochu slabšie, ale aj jeho tretie miesto pred Poliakom Kulom

je veľmi pekné. Nádejný Nüsser sa umiestil veľmi čestne ako desiaty. Víťazstvo našich skokanov videlo asi 16.000 ľudí.

Technicky boli preteky dobre zorganizované a najmä propagačné stránky bolo venované hodne pozornosti. Ubytovanie a strava, ako aj starostlivosť poľských hostiteľov bola príkladná.

Po zhodnotení všetkých okolností možno považovať vystúpenie našich reprezentantov za úspešné. Reprezentovali ako najlepšie vedeli náš ľud. Rozvíjali sme ďalej priateľské styky s poľskými, maďarskými a nemeckými lyžiarimi. Po zájazde do NDR a Rakúska overili sme si výkony našich lyžiarov v Poľsku. Budeme musieť pridať v našom tréningu a starostlivosti o našich reprezentantov podľa sovietskeho vzoru, aby sme dosahovali stále vyššie a lepšie výkony.

Výsledky z medzinárodných pretekov v Zakopanem.

Skok združený: 1. Wegrzynkiewicz J., Spojnia, 60,5, 62,5, 65,5 m, 219,5 b., 2. Krzeptowski D., CWKS, 58,0, 60,5, 63,5 m, 213,0 b., 3. Kowalski A., Gwardia, 61,0, 62,0, 68,0 m, 205,5 b., 4. Leonard H., NDR, 58,0, 61,5, 63,0 m, 203,0 b., 5. Wawrytko J., Gwardia, 57,0, 58,0, 60,0, 198,0 b., 6. Nüsser, ČSR, 55,0, 60,5, 66,5 m, 195,5 b., 8. Melich V., ČSR, 56,5, 58,0, 61,5 m, 192,5 b.

Sjazd mužov: 1. Roj A., AZS, 2:41,0 min., 0 b., 2. Ciaptak J., CWKS, 2:44,8 min., 2,25 b., 3. Dziedzic Š., AZS, 2:45,8 min., 2,84 b., 4. Zarycki J., CWKS, 2:48,2 min., 4,27 b., 5. Samek W., Gwardia, 2:49,4 min., 4,98 b., 11. Krasula J., ČSR, 2:54,8 min., 8,18 b., 18. Krajniak V., ČSR, 3:00,4 min., 11,50 b., 19. Šlachta D., ČSR, 3:02,0 min., 12,44 b.

Sjazd ženy: 1. Kubica A., AZS, 2:30,2 min., 0 b., 2. Grocholská B., CWKS, 0:51 b., 3. Bujak A., AZS, 2:37,8 min., 4,86 b., 4. Kowalska M., Gwardia, 2:40,0 min., 6,27 b., 5. Faber D., Gornik, 2:40,2 min., 6,40 b., 6. Malá E., ČSR, 2:42,4 min., 7,81 b., 7. Šolcová J., ČSR, 2:47,2 min., 10,88 b.,

Beh žien na 10 km: 1. Vašicová E., ČSR, 50:43 min., 2. Bukowa M., Kolejarz, 51:53 min., 3. Krasilová O., ČSR, 52:22 min., 4. Daniel H., Gwardia, 52:40 min., 5. Patočková, L., ČSR, 53:24 min.

Beh muži 17 km: 1. Cardal J., ČSR, 1:02,19 hod., 2. Kwapien T., Gwardia, 1:02,47 hod., 3. Styrzcula S., CWKS, 1:03,20 hod., 4. Krzeptowsky D., CWKS, 1:03,44 hod., 5. Melich V., ČSR, 1:04,32 hod., 6. Šimůnek V., ČSR, 1:04,40 hod., 12. Matouš I., ČSR, 1:07:15 hod., 43. Nüsser J., ČSR, 1:16,54 hod.

Alpská kombinácia muži: 1. Zarycki J., CWKS, 4,27 b., 2. Roj A., AZS, 5,89 b. 3. Dziedzic Š., AZS, 6,59 b., 4. Marusarz J., CWKS, 7,05 b., 5. Wawrytko S., CWKS, 8,42 b., 8. Krasula J., ČSR, 10,55 b., 12. Šlachta D., ČSR, 13,31 b., 14. Krajniak V., ČSR, 14,33 b.

Sever. kombinácia: 1. Krzeptowski D., CWKS, 453,0 b., 2. Leonhard H., NDR, 435,2 b., 3. Melich V., ČSR, 429,6 b., 4. Kowalski A., Gwardia, 426,6 b., 5. Raszka J., CWKS, 417,8 b., 15. Nüsser J., ČSR, 387,7 b.

Skok prostý: 1. Remza Z., ČSR, 77,5 m, 77 m, 79 m, 329,0 b., 2. Marusarz S., CWKS, 76 m, 76,5 m, 80 m, 326,0 b., 3. Felix F., ČSR, 75 m, 71,5 m, 72 m, 314,5 b., 4. Kula J., CWKS, 70,5 m, 71 m, 69,5 m, 308,0 b., 5. Kowalski A., Gwardia, 68,5 m, 75,5 m, 73,5 m, 303,5 b., 10. Nüsser J., ČSR, 69 m, 69,5 m, 69,5 m, 288,0 b., 13. Bělonožník, ČSR, 68,5 m, 70,5 m, 70,5 m, 280,0 b.

Slalom ženy: 1. Grocholska B., 51,2 vt., 54,2 vt., 105,4 vt., 2. Šolcová J., ČSR, 53,0 vt., 53,6 vt., 106,6 vt., 3. Kowalska M., Gwardia, 52,0 vt., 54,9 vt., 106,9 vt., 4. Kubie A., AZS, 52,7 vt., 55,9 vt., 108,6 vt., 5. Malá E., ČSR, 53,9 vt., 55,2 vt., 109,1 vt. CWKS, 4,27 b., 2. Roj A., AZS, 5,89 b.

Beh muži 17 km ako II. část komb.: 1. Krzeptowski D., CWKS, 1:03,44 hod., 240,0 b., 2. Melich V., ČSR, 1:04,32 hod., 237,1 b., 3. Grandys K., AZS, 1:05,10 hod., 234,8 b., 4. Leonard H., NDR, 1:05,53 hod., 232,2 b., 5. Rubis J., CWKS, 1:06,27 hod., 230,1 b., 21. Nüsser J., ČSR, 1:16,54 hod., 192,2 b.

Alpská kombinácia ženy: 1. Grocholská B., CWKS, 0,51 b., 2. Kubie A., AZS, 1,85 b., 3. Kowalska M., Gwardia, 7,14 b., 4. Malá E., ČSR, 9,94 b., 5. Šolcová J., ČSR, 11,50 b.

Slalom muži: 1. Zarycki J., CWKS, 50,5 vt., 52,6 vt., 103,1 vt., 2. Marusarz J., CWKS, 51,1 vt., 52,5 vt., 103,6 vt., 3. Šlachta D., ČSR, 52,5 vt., 52,1 vt., 104,6 vt., 4. Krasula J., ČSR, 52,0 vt., 55,2 vt., 107,2 vt., 5. Wawrytko S., CWKS, 53,0 vt., 54,2 vt., 107,2 vt., 6. Krajniak V., ČSR, 54,0 vt., 54,0 vt., 108,0 vt.

LYŽAŘI I. VÝKONNOSTNÍ TŘÍDY

Klasifikační komise lyžařské sekce SVTVS vypracovala na základě došlých výsledků seznam závodníků a závodnic, kteří se mohou ucházet o zařazení do I. výkonnostní třídy nebo požádat o zachování této třídy, pokud splňují ostatní všeobecné podmínky.

Uchazeči o zařazení do I. výkonnostní třídy zakoupí si klasifikační list pro udělení výkonnostní třídy a odznaku a uchazeči o zachování třídy klasifikační list pro zachování třídy.

Tyto listy řádně vyplní v příslušné části a předloží k ověření jednotě. Potvrzený klasifikační list pak zašlou prostřednictvím jednoty lyžařské sekce SVTVS v Praze I., Kozi nám. 7 do 15. července 1953. Závodníci ze Slovenska zašlou tyto klasifikační listy na lyžařskou sekci SVTVS v Bratislavě.

Seznam závodníků, kteří podle výsledků, dosažených v závodním období 1952—1953 se mohou ucházet buď o zařazení do I. výkonnostní třídy nebo o zachování třídy, pokud splňují ostatní všeobecné podmínky:

MUŽI

18 km: Batěk Vladimír, Cardal Jaroslav, Cilich Jiří, Dvořák Karel, Hadrava Josef, Hlaváč Karel, Janout Jiří, Jón Ladislav, Matouš Iija, Melich Vlastimil, Prokeš Josef, Rusko Ondrej, Seifert Václav, Šir Jaroslav, Zajíček Jaroslav.

50 km: Balvín František, Cardal Jaroslav, Hlaváč Karel, Zajíček Jaroslav.

Sdružený klasický: Bělonožník Miloslav, Chroust Antonín, Jebavý Drahoš, Kubica Jan, Nüsser Josef, Melich Vlastimil, Rieger Hubert, Šablatura Ludvík.

Sjezd: Bogdálék Jaroslav, Krajník Vlado, Krasula Josef, Kurt Hendrich, Patočka Vlad., Šlachta Daniel.

Slalom: Krajňák Otto, Krajňák Vlado, Krasula Josef.

Sdružený sjezdový: Bogdálek Jaroslav, Krajňák Vlado, Krasula Josef.

Skok prostý: Bělohožník Mil., Felix František, Gyalog Zdeněk, Chroust Ant., Janoušek Mil., Jebavý Drahoš, Kubica Jan, Lenemajer Antonín, Melich Vlast, Pacholík Stanislav, Remza Zdeněk, Rieger Hubert, Rieger Evžen, Stuchlík Mojmír, Thomas Emil, Tryzna František.

ŽENY

10 km: Bartáková Marie, Lelková Květa, Weisshäutelová Marie.

Slalom: Krafková Jar., Malá Eva, Šolcová Justina.

Sjezd: Bayerová Ludmila, Malá Eva, Šolcová Justina.

Sdružený sjezdový: Bayerová Ludmila, Malá Eva, Šolcová Justina.

Trojkombinace: Lukešová Jaroslava, Pecáková Marie, Wagnerová Malu.

BOBY

Čtyřsedadlový bob Somet — Ústí n. L.: Hejný, Šimek, Toman, Merta.

Dvousedadlový bob Elektron — Ústí n. L.: Šhládek, Faflák.

KAŠPAR O., předseda klasifikační komise LS SVTVS.

BOBOVÝ SPORT

Napsal Samson Gljazer, mistr sportu

Sáňkování s kopců je naší oblíbenou zábavou. Velmi rádi sáňkují nejen děti, ale i dospělí. Rychlý sjezd s příkrého zasněženého kopce na sáňkách vyžaduje od účastníků rozhodnosti, hbitosti, duchapřítomnosti — zvláště jedeme-li na bobu.

Bob jsou dvousedadlové, čtyřsedadlové až šestimístné, říditelné saně. (U nás a v mezinárodních soutěžích se závodí na dvousedadlových a čtyřsedadlových bobech — pozn. překl.) Soutěžení v jízdě na bobech se stalo tak populární, že se organizují mezinárodní bobové soutěže a bobový sport se stal součástí programu zimních olympijských her. V Československu, Polsku a NDR, jakož i v jiných zemích lidových demokracií, byly bobové soutěže zařazeny do zimního sportovního kalendáře.

Před Velkou vlasteneckou válkou jsme měli u nás, v SSSR, dosti milovníků bobového sportu, ale v posledních letech z jakéhosi neznámého důvodu zájem o tento sport opadl a zřízené dráhy pro jízdu na říditelných saních vymizely. Avšak pro milovníky velkých rychlostí je nesnadno vytvořit zajímavější druh sportu: vždyť průměrná rychlost na bobové dráze je

80—100 km i více za hodinu, při čemž dráha není přímá, ale má mnoho prudkých zatáček.

Je třeba mít odvahu, chladnokrevnost, vytrvalost, aby bylo možno projeti na říditelných saních dvoukilometrovou až tříkilometrovou dráhu s větší rychlostí. Závodní dráha se vine jako had po úbočí příkrého svahu, při čemž téměř každá zatáčka tvoří svistou stěnu, na kterou prudce najíždějí saně.

Pro mezinárodní závody se boby dělají z bežešvých ocelových a duraluminiových trubek. (Boby se stavějí z ocelových trubek proto, aby měly váhu a vydržely vysoký tlak a námahu zvláště v zatáčkách. Z duraluminiových trubek se v ČSR boby nekonstruují, poněvadž duraluminium je příliš lehký materiál — pozn. překl.) Bob umožňuje na dráze vyvinout ohromnou rychlost, která se zvětšuje tím, že závodníci přenášejí tíhu těla rychle dopředu a pomalu do zadu a vytvářejí tak velkou pohyblivost bobu v zatáčkách.

Bobové posádky bývají mužské, ženské a smíšené. (V ČSR mohou závodit na bobech pouze muži od 19 let — pozn. překl.) Cílem rychlostní jízdy



Čtyřsedadlový bob »Berlín« Slavia Vysoké školy Praha s posádkou Ing. Dašek, Čejka, Horák, Ing. Hanák na přeborech ČSR 1953 v Tatranské Lomnici. Bob vyrobili konstruktéři a dělníci NDR, je majetkem SVTVS a byl při přeborech po prvé na závodní dráze

na bobu je co nejrychleji projeti stanovenou tratí a předstihnouti soupeře v čase. Vítězství je vždy na straně těch, kteří lépe manévrují svou vahou, méně než ostatní ztrácejí při projíždění v zatáčkách a dokonale ovládají umění maximálně zvýšit rychlost jízdy po projetí každé zatáčky. Je těžko si představit, kolik duchapřítomnosti musí projevit posádka bobu, aby získala čas před soupeři. Sjezd bývá často doprovázen akrobatickými výkony účastníků družstva, aby získali třeba i část vteřiny, zaručující konečný úspěch.

Jízda na bobu je užitečná pro každého, kdo se připravuje na řízení rychlostního letadla nebo závodního automobilu. Manévrování při velkých rychlostech a součinnost závodního kolektivu přispívají k větší semknutosti mužstva a připravují ho k překonávání různých obtíží, které vznikají při rychlé jízdě.

Závody na bobech, které se velmi rozšířily v zahraničí, zvláště v zemích

lidové demokracie, musí být obnoveny i v SSSR. Vždyť svého času bylo možno vidět v Moskvě na Leninských horách nemálo příznivců jízdy na bobech. Bylo jich mnoho v Leningradě i Sverdlovsku.

Všude, kde jsou podmínky pro ježdění na saních, lze zříditi bobovou dráhu. Máme všechny možnosti, jak ve městě, tak i na vesnici, provozovati tento sport. Jak si můžeme sami sestrojiti bob, je vylíčeno v knihách »Veselaja fiskulturnaja zima« a »Sani« (vydavatelství »Fiskultura i sport«).

Není pochyby o tom, že boby vyrobené v továrně, na kterých lze provádět rekordní jízdy, objeví se u nás v nejbližší budoucnosti. Nyní je třeba obnovit tento sport a vzbudit o něj zájem u naší mládeže, aby se její nejlepší představitelé mohli zúčastnit mezinárodních bobových soutěží.

Přeloženo z časopisu »Fiskultura i sport«, č. 1/1953.

Také v Československu byl sáňkařský a bobový sport až do usnesení strany a vlády o rozvoji tělovýchovy a sportu neprávem opomíjen, ačkoliv jsou pořádány podle sportovního kalendáře bobové soutěže, ačkoliv v sáňkařských a bobových oddílech dobrovolných sportovních organizací při závodech a ústavech máme mnoho aktivních sportovců a sáňkařství a bobismus si získává stále větší pozornost a přízeň našich pracujících.

Bobový sport přímo vychází ze sáňkařství, které je možno provádět na masové základně se školní mládeží v pionýrských oddílech a družinách.

V krajích Liberec, Ústí nad Labem, Karlovy Vary, Praha a Košice nám vznikly za letošní uplynulou sezónu nové sáňkařské a bobové oddíly, které pracují přes léto v závodních dobrovolných sportovních organizacích, zabývají se všemi druhy sportu a jsou zapojeny v základní tělovýchově. Bobismus vyžaduje totiž od jednotlivce a závodního kolektivu všestrannou fyzickou zdatnost a připravenost, kterou je možno získat pouze celoročním pravidelným cvičením a sportováním. V těchto krajích jsou výjimečně vhodné terény pro sáňkařské a bobové dráhy, které je třeba v rámci plánu rozvoje všech odvětví tělesné výchovy a sportu majících branný charakter obnovit a brigádnickou prací vybudovat. Jsou to na př.: mezinárodní bobová dráha v Jablonci nad Nisou, výborná sáňkařská dráha na Ještědu, závodní dráha v Tatranské Lomnici, na které se konaly letos přebory ČSR v jízdě na bobech. Dráha v Tatranské Lomnici byla postavena asi před 45 lety a potřebuje nutně renovaci.

Dobrým příkladem a důkazem toho, že to jde, zapojíme-li a zaktivisujeme-li své nadšené členstvo a příznivce a získáme-li podporu mateřských závodů a lidové správy, jsou na př. v Karlovarském kraji bobisté z Mariánských Lázní, kteří vybudovali za ztížených podmínek velmi pěknou bobovou dráhu. Na této dráze pořádali skoro každou neděli bobové podniky, jízdy s obecními a nezištně pomáhali nově se utvořivším oddílům

Pražského kraje. Také teplotičtí sportovci z Ústeckého kraje obnovili svépomocí a za spolupráce se závodní radou továrny Somet, závodní dráhu v Dubí, sáňkaři a bobisté z Libereckého kraje zřídili s minimálními prostředky dvě skvělé sáňkařské dráhy v Lázních Libverda a ve Smržovce, které po další úpravě budou vhodné i pro mezinárodní soutěže.

Je třeba po sovětském vzoru rozšířit sáňkařský a bobový sport mezi mládeží a sportovci v ostatních krajích republiky a zvláště v kraji Ostravském, Jihlavském, Olomouckém a Gottwaldovském, kde jsou velmi vhodné terény pro zřízení sáňkařských a bobových drah v Beskydech, Jeseníkách, na Českomoravské vysočině a jinde.

Státní výbor pro tělesnou výchovu a sport by měl v rámci možností zahrnout do budovatelského plánu výstavby sportovních zařízení a vybudovat v nejbližších letech za spolupráce široké obce bobistů a příznivců bobového sportu alespoň jednu technicky dokonale vybavenou a upravenou závodní bobovou dráhu, která by odpovídala mezinárodním požadavkům a byla zřízena v takovém terénu, aby byla sjízdná ještě začátkem měsíce března.

K závodům na této vzorné dráze budeme zvat sportovce ze zemí mírového tábora vedeného SSSR a pokrokové sportovce z kapitalistických států, abychom v mezinárodním zápelení získali nové zkušenosti, navázali nová přátelství a abychom ukázali zvláště sportovcům z kapitalistických zemí velikou péči, kterou věnuje lidově demokratický stát naší tělovýchově a sportu. Abychom dokázali správnost naší cesty k socialismu i na poli sportovním a tak pomohli rozvoji mezinárodního mírového hnutí, abychom posílili mezinárodní solidaritu pokrokových sportovců — bojovníků za udržení světového míru.

Bronislav Hanák,

bobový a sáňkařský oddíl
při KV DSO Slavia Praha

Přebor v Sokolovském závodě branné zdatnosti

Při hodnocení finale SZBZ 1952 jsme doporučovali, aby všechny vlastní soutěže probíhaly v jednom dnu. Tento návrh, podmíněný řádnou technickou i organizační přípravou, nebyl uskutečněn v programu roku 1953. Zkušenost však ukázala, jak dále uvesto, že provedení v jednom dnu je možné. Je ovšem nutno rozvrhnout soutěže tak, aby nejprve probíhal závod jednotlivců na nejkratší trati, pak hřídky na téže trati a postupně jednotlivci a hřídky na delších tratích.

Organisace závodu byla mnohem lépe připravena proti minulému roku, při čemž bylo využito zkušeností a připomínek loňského finale. Po technické stránce byly soutěže s větší péčí připravovány než v loňském roce. Výběr tratí byl proveden již před hlavním závodním obdobím a znovu na sněhu přezkoušeny a s konečnou platností určeny. Vzhledem k velkému množství nového sněhu, napadlého v posledních dnech před finaltem (cca 90 cm), musely být v poslední chvíli značné úseky tratí měněny, a tak na trati 6 a 12 km se vyskytly úseky méně vhodné.

Značně se zlepšil výkon ve střelbě, což bylo způsobeno v prvě řadě lepší přípravou závodníků a použitím malorážek. Závodníci byli již daleko lépe vybaveni, většinou běžkami nebo poloběžkami, jen výjimečně se účastnili finalové soutěže závodníci se širokými lyžemi a s vázáním na spodní tah. Také technická úroveň účastníků přeboru ČSR byla mnohem vyšší než v uplynulých letech.

Domníváme se, že výběr místa pro uspořádání letošní vrcholné soutěže opět v Jasně byl proveden pouze ze zvláštních důvodů. Sportovně technická komise je však toho názoru, že uspořádání této vrcholné soutěže v Jasně nemělo by se stát tradičním a že naopak s hlediska sportovně technického a branného je nutno přeložit konání finale do jiných krajů republiky a pověřit jeho provedením další kraje, zvláště ty, kde není dostatek potřebných lyžařských zařízení pro uskutečnění ostatních vrcholných lyžařských soutěží.

Přebornické tituly získali:

Jednotlivci hoši 16—17 let: Matiaško (Liberec) 405 b., dívky 16—17 let: Sevelová (Jihlava) 374 b., hřídky hoši 18—19 let: Žilina (Šabaka, Šimgliar, Bielený) 1250 b., dívky 18—19 let: Žilina (Kubačková, Veiserová, Bradlerová) 1164 b., muži 20—29 let: Liberec (Petříček, Ducháček, Syrovátko) 1205 b., ženy 20—25 let: Gottwaldov (Pančošková, Jugasová, Kantorová) 1131 b., muži 30—39 let: Liberec (Plíva, Převrátil, Vavřín) 1269 b., ženy 26 až 32 let: Žilina (Buvajová, Hlavajová, Krentová) 1145 b., jednotlivci muži nad 40 let: Tvrzník (Praha ÚNV) 405 b., ženy nad 33 let: Weisshäutelová (Liberec) 345 b., vojenský dorost 6 km hřídky: Brno 1155 b.

Jmenování cvičitelů

DSO Baník Kladno pořádal na Kladenské chatě ve Velké Úpě v Krkonoších ve dnech 8.—15. února 1953 kurs pro lyžařské cvičitele oddílů. Z kursu jmenování cvičitelů: Kolaříková Květa, Písařík Jaroslav, Šidová Eva, Češpiva Vladimír, JUDr. Malík Jaroslav, Panská Naděžda, Beneš Václav, MUDr. Wenigová, všichni Doly Kladno; Čapková Jiřina, Hutě; Brzák Jaroslav, VRDH; Pilař Eduard, Hutě; Šteflová Věra, Doly; Marek Jiří, Doly; Port Jiří, Doly; Herink Jaroslav, Hutě; Kuchynková Alena, V. E.; Peterková Josefa, Hutě; Benedikt Josef, Hutě; Hataš Antonín, Hutě; Jirsa Miroslav, Hutě; Hoffmann Miroslav, Hutě; Jicha Vladimír, Doly; Hošek Josef, Hutě; Hubáček Oldřich, Hutě; Kotva Václav, Hutě; Tůma Karol, Hutě; Bláhová Helena, Hamiro.

Lyžařští rozhodčí

Obvodní výbor pro tělesnou výchovu a sport v Praze 1 jmenoval nové lyžařské rozhodčí svého obvodu: Františka Táborského, dr. Otakara Černocho, Jana Šruma, Františka Mařika, Dagmar Táborskou, Marii Vošáhlíkovou, Olgu Syrovátkovou.

V. LYŽÁŘSTVÍ, odborný měsíčník Státního výboru pro tělesnou výchovu a sport. Vydává nakladatelství Orbis, n. p. v Praze, Redakce Praha II, Jindřišská ul. č. 5. Telefon 22-14-51. Vedoucí redaktor St. Toms. — Administrace Praha II, Václavské náměstí č. 36. Jednotlivá čísla 0,80 Kčs. — Číslo účtu poštovní spořitelny v Praze 20208-5. — Poštovní novinová sazba povolena ředitelstvím pošt v Praze IA-Gre-2372-OB-49. Tiskla tiskárna Rudé právo, vydavatelství Ústředního výboru KSC, Praha. Dohlédací poštovní úřad Praha 022, Praha, červen 1953.

LYŽAŘSTVÍ

ČERVENEC 1953

ROČNÍK 39 . Č. 7



Krásný skok Remsův při závodech v Zakopaném, kde naši přední lyžaři startovali během minulého závodního období.

Úkoly lyžařů v přechodném a přípravném období

Zasedání plena lyžařské sekce SVTVS

Na poslední dny v měsíci květnu (30—31.) svolala lyžařská sekce Státního výboru pro tělesnou výchovu a sport do Prahy zasedání plena — celostátní aktiv lyžařských pracovníků. Účelem aktivu bylo:

a) Zhodnocení, jak lyžařské orgány zajišťují splnění usnesení strany a vlády o tělesné výchově.

b) Zhodnocení výsledků práce všech lyžařských organizací dosažených v posledním závodním období.

c) Zevšeobecnění zkušeností dobré práce některých lyžařských oddílů a lyžařských sekcí.

d) Vytyčení úkolů pro přechodné a přípravné období.

Porady se zúčastnili zástupci krajských výborů pro tělesnou výchovu a sport, tělovýchovných center a také zástupci jednotlivých ústředních výborů Dobrovolných sportovních organizací. Pouze kraje Karlovy Vary, Ústí n. L. a Pardubice neprojevily zájem o tuto poradu a nevyslaly ani jednoho svého zástupce.

Po referátu o činnosti a po zhodnocení výsledků dosažených v závodním období 1952/53, jak s hlediska ústřední sekce, tak i s hlediska krajů, bylo přistoupeno k diskusi, ve které přítomní lyžařští pracovníci poukázali na klady své práce a na druhé straně poukazovali na nedostatky, které je třeba odstranit, aby se práce zlepšila.

Z celé diskuse bylo patrné, že všichni účastníci mají hluboký zájem o svou práci a že jsou vedeni jednou snahou, t. j. přivést lyžařský sport na to místo, které mu v celém systému naší tělesné výchovy a sportu náleží.

V tomto duchu probíhalo celé jednání prvního dne zasedání.

Druhý den promluvil předseda lyžařské sekce SVTVS soudruh Štěpán o úkolech, které je nutno splnit v přechodném a přípravném období letošního roku proto, abychom zajistili splnění těch úkolů, které byly vytyčeny usnesením strany a vlády o tělesné výchově.

Tyto úkoly je možno ve stručnosti shrnout do těchto bodů:

1. Vybudovat pružnou organizační síť, která bude schopná zajistit život lyžařských orgánů přes krajské sekce až do oddílů podle celoročních plánů práce. Je tedy organizační výstavba sekcí — hlavně v okresních výběrech, prvořadým úkolem a současně i podmínkou k zlepšení práce v našem sportu.

2. Obrátit pozornost na ty kraje, které mají přirozené podmínky pro pěstování lyžařského sportu.

3. Zlepšit systém práce tím, že budeme naši práci důsledně plánovat a plány práce postavíme na správný učebně metodický základ.

Je nutné, aby plány práce ještě více pronikly a staly se nezbytným prostředkem k zajištění našich úkolů.

4. Zaměřit svou činnost na oddíly, které jsou základem úspěchu naší práce, neboť tam je konkrétně uskutečňována ona drobná, nejdůležitější práce — výchova lidí, zabezpečování utužení jejich zdraví, příprava k pracovní a bran- ně zdatnosti a k vysoké sportovní dokonalosti.

Zajistit a hlavně naučit oddíly pracovat podle plánu po celý rok, nejen na- padne-li sníh, ale právě v letních a podzimních měsících.

5. Výchově nových cvičitelských a trenérských kádrů věnovat daleko větší péči než dosud.

Dobrý cvičitel a trenér je nejenom technickým pracovníkem, ale musí být současně vychovatelem všech vlastností socialistického člověka.

6. Již v těchto měsících zajistit přípravu pro sestavení plánu práce a plánu rozvoje na rok 1954, neboť již dnes vidíme, že plán rozvoje nás vede kupředu a že tvoří harmonický celek, v němž jsou uvedeny úkoly vyplývající z usne-

sení strany a vlády o tělesné výchově. V přípravném plánu je třeba využít zkušeností, které jsme načerpali během letošního roku.

Na závěr porady bylo všemi přijato toto usnesení, které určuje úkoly pro lyžařské organizace v přechodném a přípravném období:

Všichni účastníci celostátní porady lyžařských pracovníků KVTVS, konané dne 30. a 31. května 1953, vědomí si významu, který naše strana a vláda přikládají tělesné výchově a sportu, se zavazují, že budou stoprocentně plnit všechny úkoly uložené celostátní poradou, a tím zajistí splnění usnesení strany a vlády o tělesné výchově.

1. Zajistit splnění všech úkolů vybudováním organizační sítě, a to:
do 30. VI. — komise při LS-KVTVS,
do 30. VIII. — lyžařské sekce při OVTVS tam, kde jsou podmínky pro rozvoj lyžařského sportu.
2. Tam, kde dosud není, vypracovat konkrétní plán práce do konce roku 1953. Při sestavování plánu je třeba vycházet z pracovního plánu řídicí sekce při SVTVS.
3. Prohloubit osobní styk (instruktáže) od ústřední sekce až do oddílů. Do 30. VII. ustavit patronáty a nejméně jednou za tři měsíce navštívit
a) pro ústřední sekci — kraj,
b) pro krajskou sekci — okres.
4. Celoroční činnost lyžařských cvičitelů zajistit organizováním okresních srazů cvičitelů podle materiálu, který dodala řídicí sekce SVTVS.
5. Připravit a provést během letních a podzimních měsíců školení rozhodčích a cvičitelů v největším rozsahu tak, že toto bude provedeno v každém okresu, kde jsou podmínky.
6. Na základě zásad pro rozdělení rozhodčích do tří tříd provedou kraje toto rozdělení do 30. VIII.
7. Řídicí sekce SVTVS bude vydávat pokyny pro práci jednotlivých komisí krajských sekcí. Prvé pokyny vydá hospodářsko-plánovací komise do 30. VI.
8. Zajistit průběh soutěží v příštím závodním období tím, že jednotlivé složky připraví kalendář sportovních podniků a soutěží:
a) LS-SVTVS oznámí KVTVS plán vrcholných soutěží do 30. VI.,
b) KVTVS sestaví termínovou listinu všech lyžařských soutěží v celém kraji do 30. IX.
9. Všechny složky zajistí přípravu plánu práce a plánu rozvoje pro rok 1954 tím, že do 30. IX. shromáždí početní přehledy o cvičitelích rozhodčích, počtu oddílů, závodníků I., II. a III. výkonnostní tříd a lyžařským z. řízení.
10. Zlepšit úroveň propagačně výchovné práce tím, že každý lyžařský pracovník bude mít ve své práci vždy na zřeteli právě poslání tělesné výchovy a sportu: vychovávat všestranně zdatného sportovce, zvyšovat jeho tělesnou a brannou zdatnost a vychovávat z něho uvědomělého budovatele své vlasti a ochránce světového míru.



Členové vítězné štafety ATK při prvním odevzdání při přeborech ČSR. Matouš (vpravo) přejímá štafetu od Okuliara.

SOVĚTŠTÍ TRENÉŘI — NÁŠ VZOR

Pod tímto heslem budeme uveřejňovat krátké stati o tom, jak pracují trenéři v Sovětském svazu, abychom se s jejich prací ještě lépe seznámili.

Jako první uveřejňujeme úryvek z knihy Koroleva: »V ringu«.

Vzornou kázeň považovali naši učitelé za nezbytnou podmínku úspěšné přípravy. Svým upraveným zevnějškem a přesností nám byli vzorem. Totéž vyžadovali i u nás. Nepořádek, ať to bylo při čemkoli, se nepřipouštěl. Dlouhé vlasy, nedostatečně upravený zevnějšek — to všechno se setkávalo s rozhodným odsouzením.

Kdo přišel pozdě na trening, nebyl prostě do sálu vpuštěn. Ať si kdo vymýšlel »nejvážnější« příčiny, jako »tramvaj«, »zpožďující se hodinky« a pod., nechtěl o tom Arkadij Georgijevič ani slyšet.

Kázeň vytvářela pracovní prostředí při našich cvičeních. Rád si vzpomínám, jak rychle a bez rozkazu jsme na začátku hodiny nastupovali v čistých vyžehlených úborech.

Celková otužilost zlepšovala poměr k výcviku. Pro nás neexistovala oblíbená a neoblíbená nebo těžká a lehká cvičení. Všechno, co se požadovalo, jsme se snažili splnit přesně až do konce. Ne však proto, že bychom snad byli nějakými vzornými žáky z poučné knížky. Ale snažili jsme se, abychom si uvědomili svůj vztah k vyučovanému předmětu, ať to již bylo jednoduché gymnastické cvičení nebo »práce« s rohovnickým náradím.

ZVLÁŠTNOSTI TRENINGU ŽEN

Sportovní výkony žen jsou nižší než výkony mužů. Příčinu hledíme především v odlišné stavbě a v jiné funkci ženského organismu. Ženy jsou menšího vzrůstu, méně váží, mají slaběji vyvinuté svalstvo, rychlejší tep, menší vitální kapacitu plic, menší systolický objem a větší dráždivost nervového systému. Podstatnou a charakteristickou zvláštností ženského organismu jsou periodicky opakované změny organismu, které souvisí s menstruačním cyklem.

Přes všechny tyto rozdíly vidíme, že sportovní výkony žen v některých odvětvích sportu se značně přiblížily výkonům mužů. Těchto výkonů bylo dosaženo intenzivním treningem. Některé ženy však doplatily na tento výkon svým zdravím. Jejich organismus nenesl těžkou námahu, kterou lehce snáší muž. Na druhé straně máme ženy-světové rekordmanky, které splnily i své hlavní poslání — dát světu nové pokolení — být matkou. Jsou to především sovětské závodnice (jako na př. Dumbadze, Urbanovičová atd.), které takových úspěchů dosáhly, aniž by utrpěly újmu na zdraví, správně vede-

ným a vědecky sestaveným treningem. Při sestavování treningových plánů používají těchto hlavních principů: všestrannosti, systematickosti, pravidelnosti, plánovitosti, lékařské kontroly a sebekontroly. Promítneme si tyto principy do lyžařského sportu.

Lyžařský sport má velký význam pro tělesnou výchovu ženy. Lyžování zvyšuje výměnu látek, rozvíjí orgány dýchacího a krevního ústrojí a posiluje i ty svalové skupiny, které žena potřebuje k usnadnění porodu. Na druhé straně však lyžování je sport namáhavý a na netrenovaný ženský organismus může mít i zhoubný vliv. Při dodržování hlavních principů můžeme však dosáhnout takových výkonů jako sovětské ženy, aniž bychom v pozdější době shledaly špatné následky sportování.

Hlavním a nejdůležitějším principem je všestrannost, neboť jen všestrannou připraveností můžeme dosáhnout vysokých výkonů, aniž by byla porušena funkce ženských orgánů. Během přechodného a přípravného období se proto zabýváme nejrůznějšími druhy sportu (plaváním, gymnastikou,

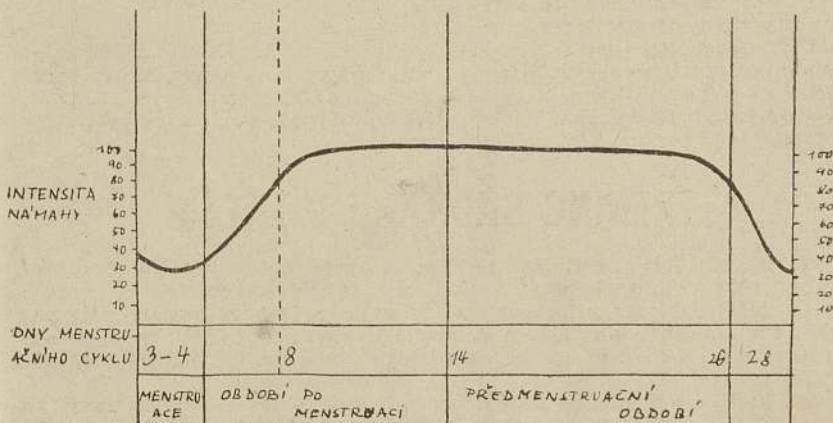
veslováním, lehkou atletikou, hrami atd.). Jen tímto způsobem dosáhneme žádané vytrvalosti, obratnosti, síly a rychlosti.

Neméně důležitý je i princip systematickosti a pravidelnosti. Dříve propagovaný systém sezónního treningu tomuto principu nejenže nevyhovuje, ale přímo odporuje. Tento systém ustoupil dokonalejšímu systému celoročního treningu. Těsně s tímto souvisí i další princip — plánovitost treningu. Vidíme, že sestavování treningových plánů sovětských žen a mužů se děje zcela s odlišných hledisek. Sověští trenéři a trenérky při sestavování individuálních treningových plánů sovětských žen přihlížejí především k fyziologickým změnám ženského organismu během menstruačního cyklu. V období menstruace se mění složení krve (zmenšuje se procento haemoglobinu v červených krvinkách), snižuje se vitální kapacita plic, zvyšuje se dráždivost nervového systému a upadá svalová síla. V této době ženský organismus zcela jinak reaguje na tělesnou námahu. A zde stojíme před problémem. Může žena v tomto období závodit? Může trenovat? Závodění v tomto období se nedoporučuje, neboť veliké zatížení celého organismu zejména nervového systému, které

probíhá během závodů, má nepříznivý vliv na funkci ženských orgánů. Způsobuje zvětšení krvácení, přispívá k objevení se menstruačních bolestí a někdy i k úplnému zastavení menstruace. Podobná situace je i při treningu. Zdravé ženy po poradě s lékařem trenovat mohou, ale i ony by měly podstatně snížit námahu, vyhnout se úplně skokům a nachlazení. Ty ženy, které mají nepravidelnou menstruaci, a všechna mladá děvčata nemají během menstruace trenovat vůbec. Trening za těchto okolností by mohl způsobit narušení menstruace. K dobrému průběhu menstruace přispívá jen mírná tělesná činnost a hlavně pobyt na zdravém, čerstvém vzduchu.

Všechny tyto zásady plně dodržují sovětské ženy. Podle jejich treningových záznamů vidíme, že většina žen během menstruace aktivně odpocívá (3—4 dny). (Viz graf.) V období bezprostředně následujícím po menstruaci věnují se převážně treningu rychlosti. To proto, že v tomto období ženský organismus (hlavně srdečné cévní a dýchací systém) špatně reaguje na námahu, kterou způsobuje trening vytrvalosti. Toto období trvá 8—10 dní. Po tomto období přichází ženský organismus do nejlepšího stadia — nejnadhěji vydrží velkou námahu, a pro-

SPRAVNÁ KŘIVKA TRENINGU



(z knihy K. K. Kudrjavcov a M. P. Sokolov: Rychlobyl'ni)

to zde převládá trening neintenzivnější, směřující k získání vytrvalosti (14 dní). Dva dny před započítáním další menstruace je nutné postupně snižovat námahu, to proto, že se v těchto dnech snižuje fyziologický stav všech systémů ženského organismu. Dívky 14—19leté po menstruaci musí dbát na pozvolné zvyšování námahy a před započítáním další menstruace mají již dříve (4—5 dnů) začít s postupným snižováním námahy než ženy. Training na vytrvalost je nutné u nich začarazovat opatrně a omezit.

V jednotlivých trenincích zvyšování námahy je nutné střídát s odpočinkem nebo s treningem s mírnou intenzitou. Pro ženu je zdravější používat spíše větší počet treningů s menší námahou než s malým počtem treningů a s intenzivní námahou. Při treningu rychlosti je třeba zvětšovat námahu větším počtem rychle proběhnutých úseků než prodlužováním délky proběhnutých úseků. U ženy je důležitým činitelem i dobré zvládnutí techniky, neboť tím nahradí menší fyzickou zdatnost.

Důležitým činitelem ve správně prováděném treningu ženy je lékařská kontrola a samokontrola. Je nutné, aby každá žena-sportovkyně si vedla deník, ve kterém by si zapisovala nejen svůj trening, ale kde by také uváděla a vedla v patrnosti průběh menstruace (začátek a konec — bolesti, stupeň krvácení, celkový stav, a zda při menstruaci trenovala). Ulehčí tím práci lékaři snáze poznat příčinu eventuální poruchy. Lékaře (gynekologa) navštěvujeme pravidelně nejméně 2krát do roka. Tak se jistě předejde případům, kdy nadějná

závodnice musí omezit nebo dokonce přestat závodit.

To jsou zhruba všechny hlavní principy a údaje, jež jsem získala studiem sovětských příruček, rozhovorem se sovětskými závodnicemi-běžkyněmi a z vlastní zkušenosti. Trenéři muži i ženy by při své práci neměli zapomínat na uvedené věci a podle toho trening plánovat — zvláště trening mladých děvčat.

Žena trenérka má jistě v tomto směru více pochopení. Bohužel žen-trenérek máme jen několik. Proto staňte se trenérkami-vychovatelkami našeho lyžařského mládí! Využijte všech možností ke svému zdokonalení! SVTVS každoročně pořádá jednoměsíční školu pro dobrovolné trenéry (14 dní v zimě a 14 dní v létě). Letošního roku na podzim bude otevřena Iroční škola trenérská a pro ty, které by se chtěly hlouběji zabývat tělovýchovnou činností, bude otevřena 4roční vysoká škola tělesné výchovy. Nedopusťte, aby na těchto školách byla mizivá menšina žen!

Všichni si musíme být vědomi, že naším cílem je tělesnou výchovou vychovat především zdravé ženy, které jsou aktivními budovatelkami republiky a které by nám dovedly vychovat nové, zdravé silné pokolení.

EVA VAŠICOVÁ

Prameny: R. E. Motyljanskaja: »Tělesná výchova ženy«, M. A. Agranovskij: »Lyžařský sport«, K. K. Kudrjavcev-M. P. Sokolov: »Rychlobruslení«.

TRENING SKOKANŮ V LÉTĚ

Dosud se stále ještě nepřikládá patriční význam a důležitost letnímu treningu a přípravě pro skokany. Značná část našich skokanů to nepovažuje ani za nutné trenovat a připravovat se takovým způsobem, aby, jakmile napadne první sníh, byl tak dobře a dokonale tělesně připraven, aby se nemusel při prvním rozježdění na lyžích držovat také ještě patričním rozhýbáním.

Mnozí, kteří v létě pěstují ještě jiný druh sportu, se mylně domnívají, že toto úplné stačí — ať je to již fotbal, odbíjená a pod. Zapomínají, že je to příliš jednostranné a pro skokany zvláště jako příprava nedostatečné. Je samo-

zřejmě a každopádně lepší, provádí-li aspoň nějaký sport, než aby nedělal celé léto vůbec nic. A takových lidí máme bohužel stále ještě hodně. Neuvědomují si, že se vlastně sami okrádají — okrádají se tím, že jejich vrcholná forma se vlastně dostavuje až na konci závodního období.

Chceme však, aby nám výkonnost u skokanů rostla, a proto také všichni, kteří mají skok rádi, musí se již teď v parném létě řádně a poctivě připravovat a trenovat na nové závodní období.

Základ dobrého letního tréninku je všeobecná průprava zaměřená hlavně na obratnost, postřeh a rychlost. Samozřejmě nezapomínáme tu ani na vytrvalost.

Po skončeném hlavním závodním období obvykle každý se oddával odpočinku — ovšem odpočinek doslova řečeno je špatné. Nyní, kdy nám již skoro začíná přípravné období, by přechod z úplného odpočinku jistě nikomu neprospěl. Provádíme proto t. zv. odpočinek aktivní, což znamená, že veškerou naši tělesnou soustavu svalovou nenecháme dočista v klidu, ale lehkými doplňkovými sporty udržujeme tělo stále v pohybu. Nejlépe pro začátek je odbíjená, na kterou nepotřebujeme zvláštní terén a ani příliš velké území, dále i tenis, jízda na kole, plavání a i fotbal v měkkém terénu a v lehké cvičební obuvi, plátěnkách. Vše ovšem provádíme lehkým, hravým způsobem bez velkého tělesného zatížení. Později již přidáváme i atletické prvky — gymnastiku a disciplíny PPOV, které jsou nám všestranným pomocníkem.

Pomalý a zvolna stupňovaný začátek přípravného období je prvním předpokladem získání dobré průpravy pro nastávající závodní období. Zde již provádíme trening systematicky a se speciálním zaměřením na skok. Trenujeme co nejvíce obratnost, rychlost a postřeh. Cviky obratnosti provádíme stále a více obtížnější. Provádíme skoky do vody, kde si můžeme nejlépe ověřit případné nedostatky a prvky potřebné pro skok. Skoky do vody jsou pro skokany jedny z nejlepších přípravných cviků vůbec. Je to jistě v první řadě postřeh a obratnost — rychlá orientace ve vzduchu a náležitá kontrola sebeovládání těla — důležité to prvky, které se vyskytují při skoku na lyžích. Pro zpeštění provádíme různé jízdy na kole v terénu, přes úzkou lávku a slalom na kole na hřišti. V tělocvičně pak jako vhodný doplňkový sport košíková, kde si bystříme postřeh.

Nacvičujeme dále skoky souoň do měkkého písku nebo ještě lépe do pilin tím způsobem, jak provádíme odraz na můstku — současně s odrazem cvičíme také hned telemarkový doskok. Lze tudíž při tomto cvičení speciálně zaměřeném na skok cvičit současně dva důležité prvky. Při těchto cvičích zachováváme správný nájezdový postoj jako na lyžích, abychom se naší disciplíně přiblížili co nejvíce. Při každém cvičení a tréninku zaměřujeme se vždy tak, abychom co nejlépe procvičili ty svalové soustavy a orgány, které v zimě při skoku nejvíce potřebujeme. Na příklad telemarkový dopad je možno cvičit vždy a všude, v zaměstnání, doma, na hřišti i v tělocvičně. Seskakujeme-li s čehokoliv (se stolu, se židle, s žebříku a pod.), vždy můžeme použít správného a hlubokého telemarkového doskoku. V tělocvičně cvičíme opět současně na pérovném můstku odraz souoň s doskokem na žíněnkou. Při našem soustavném tréninku nezapomínáme ovšem na plnění disciplin PPOV, na Dukelský závod branné zdatnosti a podle možností co nejvíce vhodných doplňkových sportů.

Budeme-li takto po celý rok trenovat a trening provádět pravidelně s živelnou radostí z pohybu a s přáním, abychom při prvním sněhu byli opravdu a dokonale připraveni, pak jistě budeme moci říci, že půjdeme opravdu nahoru a výsledky na závodě dokážeme naši fyzickou zdatnost a připravenost.

Hlavně naše mládež, která půjde do bojů ve Sportovních hrách mládeže, si musí jasně uvědomit, že jenom systematickým a pravidelným cvičením

se môže dostať tam, kam se dostať je jistě přáním každého — do řad našich reprezentantů naší lidově demokratické republiky. Cesta tato je však tvrdá, vyšlapaná houževnatým treningem, kázní a sebekázní a vzornou životospřávou uvědomělého občana naší vlasti. Odměnou bude pak všem nosit na své hrudi hrdý znak našeho státu. Proto všichni a radostně do treningu pro nastávající závodní období.

A. LENEMAYER, trenér skokanů.

LETO V LYŽIARSKOM ODDIELE

»Zima sa ťa spýta, čo si robil v lete«, hovorí jedno z ľudových porekadiel, ktoré v plnom znení môžeme preniesť i na lyžiarsky oddiel.

Začiatkom júna začína prípravné obdobie celoročného tréningového plánu, ktoré trvá až do napadnutia sněhu, čiže kalendárne sa plánuje do 1. decembra.

Kvôli lepšiemu rozvrhnutiu tréningového materiálu, rozdeľujeme prípravné obdobie na dve etapy.

I. etapa prípravného obdobia, ktorá trvá od 1. júna do 1. septembra, má všestranný charakter a nasledujúce úlohy:

- Zdokonalenie nedostatočne vyvinutých svalových skupín a morálnych vlastností.
- Celkové zlepšenie telesného rozvoja.

II. etapa prípravného obdobia trvá od 1. septembra do 1. decembra, má tak isto charakter všestrannosti, no čím bližšie k zime, tým viac zaraďujeme do nej špeciálnych cvičení, ktoré pripravujú celý organizmus i jednotlivé svalové skupiny k zaťaženiu, ktoré vyžaduje špeciálny tréning a pretekanie.

Úlohy II. etapy prípravného obdobia shrňujeme v zásade do dvoch bodov:

- Zosilnenie pohybového aparátu, zdokonalenie psychofyzických vlastností.
- Zdokonalenie koordinácie pohybov a rovnováhy.

V tomto článku si povieme niečo o tréningových prostriedkoch v I. etape prípravného obdobia.

Medzi najdôležitejšie prostriedky tejto etapy počítame: ľahkú atletiku, ktorá je veľmi dobrým prostriedkom pre vypestovanie rýchlosti, vytrvalosti, sily a obratnosti; športové hry, pri ktorých získavame rýchlosť, pozornosť, predstavu, naučíme sa kolektívnej spolupráci; plávanie má zvlášť priaznivý vplyv na zdokonalenie dycha-

cieho aparátu a je súčasne podstatným prostriedkom otužovania organizmu; cyklistika je zvlášť účinná ako prostriedok pre zosilnenie svalstva dolných končatín a vytrvalosti, veslovanie pre zosilnenie svalstva horných končatín, dôležité zvlášť pre bežcov, lebo charakter svalovej práce je podobný ako pri behu na lyžiach (dlhý, vláčný záber); turistika a horolezectvo, kde okrem mnohých návykov spojených s pobytom v prírode cení sa zvlášť cvičenie v orientácii a pri horolezectve najmä pestovanie odvahy, odstránenie strachu zo strmých svahov a pod. V prípravnom období nesmieme zabudnúť tiež na telesnú prácu, ktorú zaraďujeme do tréningového plánu mimo normálnych výcvikových hodín, zvlášť v oddieloch, členovia ktorých vo svojom zamestnaní nepracujú telesne (napr. vysoké školy, úrady). Týchto pracovných hodín využijeme jednak k úprave oddielových letných cvičísk, ale radšej na úprave a výstavbe lyžiarskych objektov.

Tieto tréningové prostriedky zaraďujeme do tréningového plánu ako celky a jednu cvičebnú hodinu prevedieme napríklad na ihrisku nácvikom ľahkoatletických disciplín PPOV, inú zase na plavárni, kde sa venujeme plaveckému výcviku, atď.

V prípravnom období tak ako i v ostatných obdobiach celoročného tréningu nesmieme zabúdať na rannú gymnastiku, ktorá sa má stať trvalou súčasťou denného programu každé-

ho občana, tým viac športovca-lyžiara. Prevádzať ju môžeme buďto podľa rozhlasu, alebo podľa programu, ktorý si cvičenci vypracujú po dohode s cvičiteľom alebo trénerom, tak aby odstraňovala nedostatky jednotlivých svalových skupín, ktoré v minulej sezóne neboli na výške, zvlášť čo sa týka sily a vytrvalosti.

Príklad cvičebnej hodiny na ihrisku

Cvičebná hodina trva 90 minút.

Úvodná časť — 5 minút:

- Nástup. Pozdrav, pripomenky k prevedeniu hodiny.
- Rozohriaanie — rugbičko; hráme s basketbalovým alebo futbalovým míčom, popri prípade s ľahčím medicynbalom.

Prípravná časť — precvičenie jednotlivých svalových skupín 15 minút:

- Gymnastika PPOV.
- Spiceálne lyžiarske cvičenia pre zosilnenia svalstva dolných končatín.

Hlavná časť — 65 minút:

- Nácvik predávania štafety (20 minút). Ukázka a vysvetlenie správneho držania preloženia z ruky do ruky a odovzdania štafetového kolíka.
- Cvičenci v kruhu v takej vzdialenosti od seba, aby si mohli predávať štafetu bez pohybu resp. pomocou výkroku. Pri väčšom počte cvičencov dáme do obehu 2 i viac kolíkov.
- Nácvik predávania štafety s postupným zväčšovaním vzdialenosti (10—20 metrov).
- Odovzdávanie štafety v ohraničenom území.
- Skok do diaľky (15 minút):
Nácvik odrazu a rozbehu:
 - Odraz z dvojkroku i viacevých dvojkrokov.
 - Vymeriavanie odrazu od odrazovej dosky.
 - Skok vysoko-ďaleký. Viskej vzdialenosti od odrazista dáme do cesty skokanovi prekážku, ktorú musí zdolať. Pri odraze zdôrazňujeme prácu trupu a horných končatín.

A nakoniec treba pripomenúť všetkým lyžiarom, cvičiteľom a trénerom, či náhodou pred zahájením tréningu v prípravnom období nezabudli na lekársku prehliadku, vedenie tréningového denníku a na nábor nových členov do lyžiarskeho oddielu.

c) Beh na vytrvalosť, striedavou metódou 10 minút:

- 3 min. beh miernym tempom, so zrýchlením na posledných 100 m.
 - Prechod do kľudnej chôdze s uvoľňovacími a dychacími cvikmi 2 min.
 - 4. je opakovanie 1. a 2. bodu.
- d) Cvičenie obratnosti na zemi a cvičenie skupín (20 minút):
- Príprava ku skoku plavmo a skok plavmo cez jedného i viacerých cvičencov.
 - Pretekat cez cvičenca.
 - Premet s dohmatom na cvičenca.
 - Jednoduchá skupina pre 6 cvičencov.

Zakončenie — 10 minút:

- Vyzývava hra — napr. boj o kužel. Cvičencov rozdelíme do dvoch družstiev a postavíme v radoch čelom proti sebe vo vzdialenosti 15—20 m. Do stredu postavíme kužel. Každý cvičenec dostane číslo, ktorým bude vyzvaný do hry.

Provedenie:

Cvičiteľ zavolá napr.: „5“! Z jedného i druhého radu vybehne smerom ku kuželu po jednom cvičencovi a snaží sa ukoristiť kužel tak, aby pri tom nebol pristihnutý súperom. Komu sa to podarí, získava pre svoje družstvo bod. Keď je cvičenec pri únose kuželu pristihnutý (stačí jemný dotyk súpera), získava bod súperovo družstvo.

- Nástup:** Pochod se spevom, zhodnotenie hodiny a pokyny k nasledujúcej hodine.

J. HUBKA

Lékař a trenér v treningu lyžaře

MUDr. FR. MACH

Dohled na dodržování pravidel treningu, měření trenovanosti

Trenér i lékař kontroluje a dohlíží na dodržování pravidel treningu. Sleduje jeho cílevědomost a dostatečnost, správné a vhodné dávkování. Prakticky nedovoluje trenovat systematicky lidem pod 18. rok vytrvalostní běh na lyžích přes 10 km.

Speciální těžký trening mladší lidé nesaňejí dobře a může vést k těžkým škodám na vývoji individua v kterémkoliv orgánu. Vhodnou disciplinou pro mládež jsou skok a sjezd na lyžích, které lze nacvičovat od útlého mládí.

Dbají o to, aby trening se dál celoroč-

ně a byl rozdělen na období přípravné, hlavní a přechodné. Doba vlastního tréninku se řídí obdobím přípravným, čím je svědomitější příprava a účelnost, tím je tento kratší. Neustále musí zdůrazňovat všestrannost, neboť jen celý organismus dobře fungující může dát za všech okolností standardní výkon. Samozřejmě i individualita hraje značnou roli, 6—20 týdnů může trvat cvičební období. Cvičit se má alespoň pětkrát týdně, a to speciální nácvik, a to tak, aby byl kladen důraz na stálý vzestup bez výkyvů. Vrchol má být dosažen organicky. Doplnuje se gymnastikou, která se provádí i ve volné dny. Dodržováním určitých denních hodin se ukázalo velmi důležitým v souhlase s poznatky pracovní fyziologie, protože jsou hodiny, v kterých je lidský organismus nejlépe výkonný. Je to doba většinou 3—4 hodiny po větším jídle. Doba cvičení pravidelně skoro u nás navazuje na dobu pracovní, je dobře zařadit malou přestávku mezi ně. Doba odpočinku má se strávit vleže a klidu — četbou.

Na cvičišti se má cvičící věnovat jen cvičení a nemá docházet k prudším debatám. Pamatovat na to, že dráždivost cvičenců při cvičení i po cvičení je zvýšená, a proto se má vyvarovat poznámek či činů, které by mohly vést ke sporům.

Důležitým momentem při zahájení tréninku je změna nálady cvičícího, který často přichází skleslý a unavený; tomu odpomůže rozcvičení provedené eventuálně vhodnou hrou.

Mají se respektovat povětrnostní vlivy? Ony sice mohou ovlivnit do určité míry trénink, ale nemůžeme jim ustupovat při určitém stupni trenovanosti. Závodníci často musí bojovat za nejhorších podmínek v závodech, tedy se má i za nich trénovat, neboť jen tak organismus i s mozkem vytvoří si příslušné podmíněné reflexy, které zapínají potom všechny orgány, které pomáhají přemáhat obtíže vyplývající z nového prostředí. Právě tak se musí naučit trenující překonat období, kdy nemá chuť k tréninku, kdy je rozladěný. Cvičení vyvolává radost z po-

hybu euforií. Nutno trénovat i za nepohody duševní, která má takový velký vliv v kolektivních sportech. Systematické otužování sluncem, deštěm, chladem, větrem a suchem je pro každého sportovce nutností.

Trenér nesmí slevovat ani při některých stavech bolestivých, speciálně v hrách, pokud lékař to dovolí. Klid vede ke ztrátě kondice. Dochází totiž k drobným poraněním často při hrách, jindy v intenzivním tréninku jemným nepozorovatelným trhlinkám ve snopcích svalových a krvácením z drobných přetřesených cév. Tato poranění se zahojí i bez klidu. Působí často značně obtíže subjektivní. Jsou-li objektivně zjištělná, trening zakazuje.

Měří trenovanost tím, že buď trenér sám pozoruje laicky cvičence (únavnost se stále zmenšuje, výkon zlepšuje atd.) nebo lékař sám, či posílá jej do příslušné tělovýchovné poradny, kde provedou příslušnou zkoušku. Dobře prováděný trening se projevuje zkrácenou dobou, potřebující pro uklidnění dechu a pulsu po výkonu (rychlé dýchání, tlukot srdce, bušení pulsu v uších rychleji mizí, únava je stále menší, ač výkon je lepší). Lékařům dnes slouží zavedená zkouška trenovanosti podle Letunova, která sestává (postup se musí zachovávat):

a) z 20 dřepů (toto zatížení slouží jako rozcvičení k následujícím základním zatížením);

b) z běhu na místě po dobu 15 vteřin a maximální intenzitou (zatížení na rychlost);

c) z běhu na místě po dobu 3 minut v tempu 180 kroků za minutu (zatížení na vytrvalost).

Lékař přitom sleduje rychlost uklidnění pulsu a pokles tlaku. Zkouška pak pomáhá posoudit rychlost růstu trenovanosti, jeho stupně a dovoluje posoudit jeho formu nebo naopak přetrenovanost.

Takovéto zatížení musí náš sportovec dobře snášet, vykonával-li svou přípravu všestranně a ne, jako už se stalo, přijde z lékařské prohlídky, nařídí, že to, co tam musil vykonávat, že mu zničilo svaly, že nemůže dobře závodit na lyžích.

Jednotná sportovní klasifikace

Usnesení strany a vlády nám ukládá vést naše sportovce k vysoké uvědomělosti, k všestranné fyzické zdatnosti, k posilování zdraví, upevňování vůle, ukázněnost, vytrvalosti a odvaze a současně k vysokému mistrovství. Jedním z prostředků k dosažení tohoto cíle je jednotná sportovní klasifikace, která podle usnesení pléna SVTVS vstoupila v platnost dnem 1. července 1953.

Jednotná sportovní klasifikace má položit základy pro zařazení čs. sportovců do výkonnostních tříd, usilovat o dosažení vynikajících výkonů a nových rekordů, má zlepšit práci trenérů a cvičitelů, zvyšovat všestrannou výchovu plněním odznaku PPOV. Hlavní myšlenkou jednotné sportovní klasifikace je zařazování sportovců do jednotlivých tříd s ohledem na jejich výkonnost a její postupné zvyšování na základě výsledků dosažených v soutěžích.

Usnesení SVTVS stanoví, že nová jednotná klasifikace vstupuje v platnost od 1. července t. r. Tímto dnem se zrušila všechna dosavadní ustanovení o sportovní klasifikaci. Avšak sportovci, kteří žádali o některou výkonnostní třídu před tímto datem, budou zařazováni podle dosavadní klasifikace. Sportovci, kteří nesplnili do 1. července 1953 podmínky pro udělení výkonnostní třídy podle jednotné sportovní klasifikace z roku 1952, pokračují v plnění podmínek podle nové sportovní klasifikace. Je jim možno započítat podmínky, splněné před 1. červencem t. r., jestliže odpovídají podmínkám nové sportovní klasifikace. Ponechávají v platnosti výkonnostní třídy a čestné tituly, udělené sportovcům do 1. VII. 1953. Od 1. července 1953 se bude požadovat pro udělení výkonnostní třídy splnění podmínek odznaku zdatnosti »Připraven k práci a obraně vlasti«.

I., II., III. a výkonnostní třída mládeže se uděluje sportovcům, kteří splnili: technické podmínky stanovené pro příslušnou výkonnostní třídu, kteří splnili podmínky odznaku zdatnosti pro I. výkonnostní třídu v roce 1953 PPOV I. stupně. Od 1. ledna 1954 bude též při obnově I. výkonnostní třídy požadován PPOV II. stupně. Pro II. a III. výkonnostní třídu a výkonnostní třídu mládeže PPOV I. stupně.

Podmínky pro získání titulu mistra sportu a jednotlivých výkonnostních tříd v lyžování:

MISTR SPORTU:

V běhu na lyžích se uděluje tento titul pro muže na tratích 18, 30 a 50 km, pro ženy na 10 km závodníkům, kteří se umístili v přeboru ČSR na 1.—3. místě, nebo kteří se umístili na 4.—6. místě dva-

krát během tří let, nebo členům štafety, kteří dosáhli času nejvýše o 5 procent horšího než vítěz každého kola.

Závodník musí dosáhnout těchto výkonů:

muži: 18 km — 1,12,00 hod.,
30 km — 2,10,00 hod.,
50 km — 3,55,00 hod.,
ženy: 10 km — 44,00 hod.

ve skoku na lyžích závodníkům, kteří se umístili v přeboru ČSR na 1.—2. místě nebo závodníkům, kteří se umístili na 3.—4. místě dvakrát během tří let.

Závodník musí dosáhnout nejméně:

kritický bod můstku:

50—60 m, 61—70 m, 71—80 m
počet bodů:

325 320 315

v závodě sdruženém závodníkům, který se umístil v přeboru ČSR na 1.—3. místě a dosáhl nejméně bodů (z běhu i skoku dohromady):

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

ve sjezdu, slalomu, obřím slalomu, a sdruženém závodě sjezdovým závodníkům, kteří se umístili v přeboru ČSR na 1.—2. místě nebo závodníkům, kteří se umístili na 3.—4. místě dvakrát během tří let.

Ve sjezdovém závodě sdruženém smí vítěz dosáhnout nejvýše 5 bodů, vítězka nejvýše 6 bodů, při čemž sjezdová trať pro muže nesmí být kratší než 2000 m, pro ženy nejméně 1500 m.

Ve slalomu sdruženém alespoň čtvrtina trati musí mít sklon 30 stupňů a musí vyhovovat těmto podmínkám:

Trať alespoň:	muži:	ženy:
délka (součet kol)	400 m	350 m
počet branek:	40	35
sklon trati nejméně:	25 st.	20 st.
prům. rychlost za vteřinu:	3 m	2 m

Poznámka: výkonu musí být dosaženo na mezinárodních závodech nebo na přeboru ČSR (u běžců na přesně změřených tratích, a za minimální účasti 5 závodníků I. třídy, kteří dokončili závod a závod byl rozhodnut nejméně 3 rozhodčími.

I. TŘÍDA:

Závodník, který se umístil v přeboru ČSR na 1.—10. místě, nebo závodník, který v přeboru ČSR, v krajském přeboru nebo na veřejných závodech za účasti nej-

meně 3 závodníků I. třídy, kteří závod dokončili, dosáhl výkonu:

běh: nejméně o 10 procent horšího času než vítěz,

skok: nejméně 85 procent dosažitelných bodů,

závod sdružený: nejméně 90 procent dosažitelných bodů,

sjezd: nejméně o 5 procent horšího času než vítěz,

slalom: nejméně o 5 procent horšího času než vítěz,

obří slalom: nejméně o 5 procent horšího času než vítěz,

sružený závod sjezdový: takový počet bodů, který odpovídá času nejméně o 5 procent horšímu, než je čas ideálního vítěze (nejlepší sjezd + nejlepší slalom), při čemž závodník nesmí v žádné části závodu dosáhnout většího počtu bodů, než odpovídá času o 10 procent horšímu, než je čas vítěze této části kombinace,

trojkombinace: nejméně 90 procent dosažitelných bodů,

čtyřkombinace: nejméně 90 procent dosažitelných bodů.

II. TŘÍDA:

Závodník, který se kvalifikoval pro účast na přeboru ČSR nebo závodník, který v krajském nebo okresním přeboru nebo na veřejných závodech za účasti nejméně 3 závodníků I. třídy nebo 5 závodníků II. třídy, kteří závod dokončili, dosáhl výkonu:

běh: nejméně o 15 procent horšího času než vítěz,

skok: nejméně 80 procent dosažitelných bodů,

závod sdružený: nejméně 85 procent dosažitelných bodů,

sjezd: nejméně o 10 procent horšího času než vítěz,

slalom: nejméně o 10 procent horšího času než vítěz,

obří slalom: nejméně o 10 procent horšího času než vítěz,

sružený závod sjezdový: takový počet bodů, který odpovídá času nejméně o 10 procent horšímu, než je čas ideálního vítěze, při čemž závodník nesmí v žádné části závodu dosáhnout většího počtu bodů, než odpovídá času o 15 procent horšímu než je čas vítěze této části kombinace,

trojkombinace: nejméně 80 procent dosažitelných bodů,

čtyřkombinace: nejméně 80 procent dosažitelných bodů.

III. TŘÍDA:

Závodník, který zvítězil v okresním přeboru, nebo závodník, který v okresním, krajském přeboru nebo na jakémkoliv veřejném závodě dosáhl výkonu:

běh: nejméně o 30 procent horšího času než vítěz, za účasti alespoň 3 závodníků I. třídy nebo 5 závodníků II. třídy, kteří závod dokončili, nebo

nejméně o 20 procent horšího času než vítěz, za účasti alespoň 3 závodníků II. třídy, kteří závod dokončili, nebo

nejméně o 15 procent horšího času než vítěz, za účasti 3 závodníků III. třídy,

skok: nejméně 70 procent dosažitelných bodů za účasti alespoň 3 závodníků I. třídy nebo 5 závodníků II. třídy nebo 10 závodníků III. třídy, kteří závod dokončili,

závod sdružený: nejméně 70 procent dosažitelných bodů za stejné účasti závodníků jako při závodě ve skoku,

sjezd: nejméně o 20 procent horšího času než vítěz, za účasti závodníků jako ve skoku,

slalom: totéž,

obří slalom: totéž,

sružený závod sjezdový: takový počet bodů, který odpovídá času nejméně o 25 procent horšímu, než je čas ideálního vítěze, při čemž závodník nesmí dosáhnout většího počtu bodů, než odpovídá času o 30 procent horšímu, než je čas vítěze v této části kombinace,

trojkombinace: nejméně 70 procent dosažitelných bodů,

čtyřkombinace: nejméně 70 procent dosažitelných bodů.

TŘÍDA MLÁDEŽE:

Závodník, který se proboujel do finále SHM, nebo zvítězil v okresním nebo krajském přeboru mládeže, nebo na všech uvedených soutěžích a ostatních veřejných soutěžích dorostu dosáhl výkonu:

běh: nejméně o 15 procent horšího času než vítěz,

skok: nejméně 70 procent dosažitelných bodů:

závod sdružený: nejméně 70 procent dosažitelných bodů,

sjezd: nejméně o 20 procent horšího času než vítěz,

slalom: nejméně o 20 procent horšího času než vítěz,

obří slalom: nejméně o 20 procent horšího času než vítěz,

sružený závod sjezdový: takový počet bodů, který odpovídá času nejméně o 25 procent horšímu než čas ideálního vítěze.

ZACHOVÁNÍ TŘÍDY:

Splnit podmínky, stanovené pro získání třídy.

M. Dvořáková,

člen klasifikační komise LS SČTŠVŠ

Jarní soustředění lyžařských reprezentantů

Do jarního soustředění byli pozváni jak členové minulého státního družstva, tak i členové státního družstva pro příští období a družstvo mladých, které je letos velmi početné. Je škoda, že se tito mladí členové většinou bez omluvy nedostavili.

Všichni si předem připravili kritiku trenérů, treningu, vedoucích zimních soustředění, kritiku zahraničních zájezdů a závodů, sebekritiku treningu, celoroční přípravy a plán treningu a studia Fučíkova odznaku až do listopadu 1953.

Program soustředění byl volen tak, aby co nejvíce probíhaly diskuse v kroužcích podle jednotlivých disciplín, kde je hlavní těžiště práce, aby do plna přišly již jen výsledky a souhrny diskusí. Při zahájení bylo zvoleno pracovní předsednictvo, které zaručovalo plynulý a rychlý spád celého jednání.

Hlavní referát pojednávající o mezinárodní situaci, hodnocení uplynulého zimního období s hlediska trenérské rady a stručný výhled do budoucna přednesl soudruh Pácl. V kroužcích disciplín hodnotili členové kriticky práci trenéra i práci vlastní v uplynulém roce a podali návrhy pro diskusi v plenu. V praktické části soustředění v sobotu večer plnili všichni disciplíny PPOV — stfelbu, šplh, skok vysoký, běh na 100 m, běh na 1 km atd. Všechny časy byly trenéry pečlivě zaznamenány, aby mohlo být po přípravném období na podzim kontrolováno zlepšení.

Diskuse v plenu byla v důsledku předem připravených bodů z kroužků věcná a obsažná a přinesla nové náměty pro celkové usnesení. Zpestření a mnoho dotazů vyvolal referát soudruha Pácla o cestě do Innsbrucku na konferenci FIS a o mistrovství světa v r. 1954. Reprezentanti se dověděli o zákulisní hře amerického bloku, který i ve sportu jedná nečestně, který zvrhuje absolutní většinou hlasů i dobré a věcné náměty jen proto, že vyšly z řad delegátů pokrokových zemí. Obdržel plánky trať mistrovství světa a zápisy z celého jednání. Záleží nyní na trenérské radě, jak přivezený materiál zpracuje a na trenérech, aby své svěřence na mistrovství světa dokonale připravili.

Kroužky pak probraly treningové plány jednotlivců, studijní a treningové závazky a specifické potřeby jednotlivých disciplín.

Toto soustředění bylo soustředěním pracovním, a vyřešilo spoustu důležitých otázek, rozhodla se zima a vyhotovil se plán treningu na přípravné období před mistrovstvím světa. Zápolem bylo, že bylo uskutečněno ve dnech, kdy probíhal v jednotách Den tělovýchovy a sportu a že právě naši lyžaři — reprezentanti se ho nemohli účastnit.

Při zakončení bylo schváleno usnesení a závazky a pozdravný dopis sovětským lyžařům, které vypracovaly zvláště k tomu účelu zvolené komise.

SYLVIE STRÍŽOVÁ

V květnu ještě na sněhu

Často slyšíme úvahy o tom, zda máme my, Čechoslováci, dobré sněhové podmínky k dosažení světových výkonů v lyžování. Nechám stranou ostatní oblasti ČSR, ale všimnu si tréninkových možností závodníků kraje Hradec Králové, jehož lyžařské těžiště leží v Krkonoších, které obzvláště v posledních letech mají

skutečně velmi dobré sněhové podmínky k provádění intenzivního treningu po dobu delší půl roku. Většina našich závodníků také pochází buď přímo z Krkonoš a nebo z bezprostřední blízkosti, takže mohou těchto podmínek dobře využít. Přikladem nám mohou být naši nejlepší krajští závodníci, naši mistři spor-



Ještě koncem května měli lyžaři v Krkonoších možnost trenovat. Na snímku Pelc ve slalomu.

tu Lelková a Cardal, kteří pravidelně trenují od prvního do posledního sněhu. Řada závodníků jest však zvyklá jezdit na lyžích jen v oficiálním termínu, to jest v době, kdy se u nás pořádají závody v lednu, únoru a březnu, méně se jezdí v prosinci a dubnu. A právě začátek a konec zimního období jest nejvhodnější k nauce nových prvků techniky a k odnaučení různých drobných chyb, které většina závodníků má a také zná. V lednu a v únoru — období vrcholných závodů — si nikdo nedovolí zkoušet něco nového nebo něco na své technice ve větší míře předělat. V tomto období musíme z toho co máme postavit nejlepší výkon. A právě zde si celá řada závodníků uvědomuje chyby, které by ráda do příští zimy napravila. Nechávat to do začátku příští zimy by nebylo správné, neboť na začátku zimy nejsme natolik rozježdění, abychom mohli dobře zkoušet a posuzovat svou techniku. A také v této době nemáme tolik času v treningu, neboť postupujeme podle plánu směřujícího k největšímu výkonu. A tak vidíme, že nejvhodnějším obdobím k provedení vyzkoušení nových prvků jest právě období posledního sněhu. Myslím, že v tomto období

každý závodník, ať běžec, skokan, sjezdař či sdruženář, by měl věnovat několik půldnů činnosti, kterou bychom snad mohli označit jako technickou prověrku své disciplíny i vyzkoušet své štěstí u druhé disciplíny a v tomto období to bude u slalomu. A období posledního sněhu v našem kraji, tak bohaté, jest také nejvhodnější dobou, abychom si v našem závodním kolektivu vykonali prověrku právě končícího období, zhodnotili ho nejen po stránce technické, ale i politické, dali si plán na činnost v přechodném období atd. Zde jest také nejlepší příležitost vést družstvo ke studiu literatury politické i odborné, dělat závazky pro FO atd.

Toto vše měla krajská trenérská rada lyžařské sekce Hradec Králové na mysli, když na poslední schůzi sekce za přítomnosti zástupce předsednictva KVTVS dala návrh, aby byli svoláni krajské lyžařské reprezentanty spolu s předními závodníky SHM na sobotu a neděli (týden po celostátním aktivu předsedů krajských trenérských rad) do chaty pod Studničnou horu (která byla závodníkům majitelem propůjčena bezplatně). Návrh byl přijat a dokonce zástupcem KVTVS navrženo, aby



Od leva: Šmídek, Dvořák, Pelc, vítězné družstvo v utkání okresů Hradeckého kraje na květnovém sněhu.

z peněz, které zbyly na »kontě školení« bylo závodníkům zapláceno jízdné a stravné. Vzhledem k tomu, že šlo pouze o dvou denní školení spojené se závodem ve slalomu bylo předsedou trenérské rady navrženo, aby bylo peněz použito na některé delší školení a nanejvýše, aby bylo závodníkům zapláceno cestovné. Zástupce KVTVS tedy slíbil, že rozešle navržený dopis spolu s pozvánkou na Studničnou horu všem krajským závodníkům. Kdo zná potíže hradeckých závodníků na letošním přeboru ČSR v jízdě na lyžích, jistě si řekne: »No, konečně to v Hradec-kém kraji klapě.« Totéž jsme si řekli i my — ale to byla chyba. KVTVS nejen že dopis a pozvánky závodníkům nerozeslal, ale dokonce ani neoznámil předsedovi trenérské rady, že si »KRAJ« nepřeje, aby lyžařští závodníci nějakou činnost vyvíjeli. Teprve den před stanoveným školením se předseda trenérské rady na vlastní telefonický dotaz, kdy byly všechny pozvánky rozeslány, dověděl, že tentýž KVTVS, jehož zástupce před 10 dny dal souhlas, se rozhodl jinak a bez zdůvodnění podnik zamítl. Přesto se nám podařilo na pátek uvést většinu závodníků a na Studničné hoře se nás v sobotu sešlo tolik, že jsme většinu bodů ze stanoveného programu mohli vyřešit, ustavit správně trenérskou radu a připravit na neděli závody ve slalomu. Na rychlém firmu jsem postavil slalom cca 15 branek. Závod se jel nejen jako závod jednotlivců, ale také neoficiální utkání mezi okresem Trutnov, Vrchlabí, Nová Paka, ze kterého vyšlo vítězně družstvo Vrchlabí (Pelc, Šmídek a Dvořák), které vidíme na vedlejším obrázku. Vítězem závodu se stal Pelc a Šmídek stejným časem 56 vt. (dvě kola), na třetím místě skončil Fejfar 65,5 vt. Nejrychlejší kolo zajel Pelc za 27 vt.

Sněhové podmínky v kraji jsou, jak jest z článku vidět, velmi dobré. Závodníky v kraji máme také výborné, vždyť z pěti mistrů sportu-lyžařů jsou dva z našeho kraje a umístění našich mladých závodníků na přeborech SHM, kdy se v celkovém umís-

tění krajů v kategorii mladších umístil náš kraj na druhém místě a v kategorii starších dokonce zvítězil ze všech krajů ČSR, jest dostatečným důkazem, že lyžařství v našem kraji má ty nejlepší perspektivy, protože chceme této skutečnosti, i přes překážky, které se nám stavějí do cesty, využít k těm cílům, o kterých mluví usnesení strany a vlády, když říká:

»Naše tělovýchovné hnutí dosáhne nebyvalých výsledků i sportovních úspěchů, když si plně osvojí zkušenosti sovětské fyzikultury. Tvůrčí uplatnění socialistického systému tělesné výchovy povede naše sportovce na široké masové základně k vysoké uvědomělosti, všestranné fyzické zdatnosti, stálému posilování zdraví, upevňování vůle, ukázněnosti, vytrvalosti a odvahy a současně k vysokému sportovnímu mistrovství.«

Musíme si na druhé straně také otevřeně ukázat na věci, na které se vztahuje jiný bod téhož usnesení, kde říká, že státní výbor pro tělesnou výchovu a sport musí zároveň vést houževnatý a důsledný boj proti všem nedostatkům, které brzdí rozvoj naší tělesné výchovy a sportu v našem státě.

Budeme-li se v naší každodenní tělovýchovné a sportovní práci opírat o usnesení ovšem ne formálně ve frázích, přinese to zlepšení i naší krajské lyžařině a my doufáme, že nebudeme nuceni příští měsíc, kdy máme na jednu neděli opět naplánovaný sraz závodníků, abychom si provedli kontrolu práce v předchozím období, a dali závodníkům plán práce pro přípravné období, místo a termín soustředění nějak tajit z obavy (a vše si i po organizační a korespondenční stránce připravovat sami), aby opět z »Kraje« nepřišel nějaký zákrok, který by byl další překážkou v rozvoji lyžařství v našem kraji i velikou brzdou pro práci naší krajské trenérské rady.

BOHUSLAV SÝKORA,
člen plena ústřední trenérské rady,
předseda krajské trenérské rady
kraje Hradec Králové

Zprávy z krajů, okresů a jednot

Činnost lyžařů liberecké Kolory. Několik »skalních« vyznavačů lyžařiny, promítačka, filmy, plakáty, pozvánky... »Voláme ke startu všechny milovníky hor, sněhu a lyží. Trať je vycištěna. Proto s chutí, vytrvalostí, houževnatostí — příslovečnými vlastnostmi lyžařského borce, za vycištěným cílem...« To byly první krůčky nově utvořeného lyžařského oddílu TJ Jiskra Liberec Kolora. A oddíl se dař hned do práce: Začali jsme přípravu v přechodném období. Dvakrát týdně v tělocvičně, soboty a neděle jsme věnovali brigádám na výstavbě nového zimního střediska »Ještěd«. Krásný závezek 500 hodin jsme vbrzku splnili, a ještě vysoko přebročili. Odměnou nám bylo již 8. a 16. listopadu ukosit první pěkný snůh na Ještědu. Přibývalo zájemců, oddíl vbrzku čítal na 150 členů. Přibývalo i radostné práce. Naši snahou bylo všechny členy dobře připravit na sezónu. Pořádali jsme theoretické přednášky. V prosinci jsme vyslali schopné členy do okresního kursu pro cvičitele oddílů. Dnes má náš oddíl 4 absolventy krajské lyžařské školy, 8 školy okresní. Výcvik začátečníků i pokročilých byl zajištěn. Dostavily se i první úspěchy: Druhé místo soudr. Lukeše ve sjezdovém závodě sdruženém, titul okresní i krajské přebornice soudr. Koškové M. v téže disciplíně, její vítězství v obřím slalomu Ještědského poháru, úspěchy hlídky žen (Brunclíková, Kovanicová, Švastová) v okresním i krajském kole LZBZ, účast této hlídky v celostátním přeboru v Jasně, jakož i účast soudr. Koškové a Švastové na mistrovství ČSR ve Vysokých Tatrách jsou radostné, povzbuzující, ale i zavazující. Spolupracovali jsme těsně s LS OVS. Zajištění okresních přeborů v jždě na lyžích, společně zajištění krajských přeborů, Ještědského poháru, LZBZ, SHM — toto vše ochotně vzali na sebe členové našeho lyžařského oddílu. Oddílový modrý lyžařský úbor se stával populárním. Radostné a pěkné byly přebory jednoty, jakož i početně zastoupený masový LZBZ! Vyhlášené závazky byly vesměs splněny, cvičitelé se věnovali instruktážím pracujících v zimních rekreačních střediscích ROH. Zdařilé byly zájezdy. Přes 80 členů zhlédlo Nizké Tatry (Jasnou), Malou Fatru (Rozsutec) a Krkonoše (Voseckou boudu). Hlavní období skončilo. Obrátme svůj zrak opět kupředu! Neskončila činnost našeho oddílu. Scházíme se na chatě v Jizerských horách, poznáváme je, stejně krásné jako v zimě. Máme před sebou další pracovní závazky na výstavbě zimního střediska »Ještěd«. Zúčastnili jsme se Prvního jizerského marathonu, který se konal 28. června v Bedřichově u Liberce a jehož jsme byli pořadateli. Věříme, že celoroční práce přinese našemu oddílu nové, další a ještě větší úspěchy.

Sláva Nový

Práce lyžařského oddílu DSO Dynamo Teplická strojárna: Ačkoliv lyžařská sezóna již pro nás skončila, přesto jako dříve neuložíme »svá prkénka« a neodhodláme se k spánku. Že tomu tak není, svědčí o tom následující činnost našeho oddílu: Soudruzí »Tepličáci« lyžaři si vyhrnuli rukávy a pustili se do jarní sezóny. Jelikož mezi členy oddílu je několik lehkých atletů, jako je vedoucí oddílu soudr. Hladík, vzal si tento za svůj úkol a závazek, že připraví ve společném treningu a k přípravě svých soudruhů ke splnění odznaků PPOV, a to v I. a II. stupni. 15 soudruhů a 8 soudruhů lyžařského oddílu jde svým příkladem vstříc k splnění a soutěžení o odznak PPOV. Odstranili předsudky, že lyžař má po hlavním období odpocívat. Nejen slovy, ale i činy plní usnesení strany a vlády o tělesné výchově. Na I. přespolním běhu, kterým zahájila DSO jarní aktivitu v rámci krajského přeboru této DSO, bojoval zde na trati 3000 m dlouhé atlet s lyžařem, s jedním vědomím a cílem: zvýšit tělesnou zdatnost, a tím pracovní morálku na svém pracovišti. Oddíl pomáhá atletům v plnění soutěží a je platným přínosem pro úspěšné splnění závazků, které si jeho členové dali. Na lehkooatletických »čtvrtcích«, na kterých se plní soutěže PPOV, jsou plně zapojeni lyžaři, ať jako soutěžící nebo rozhodčí u jednotlivých disciplín, a svou pomocí přiložili ruku k dílu pro úspěšné plnění PPOV u svých soudruhů.

V. LYŽÁŘSTVÍ, odborný měsíčník Státního výboru pro tělesnou výchovu a sport. Vydává nakladatelství Orbis, n. p. v Praze. Redakce Praha II, Jindřišská ul. č. 5. Telefon 22-14-51. Vedoucí redaktor St. Toms. — Administrace Praha II, Václavské náměstí č. 36. Jednotlivá čísla 0,80 Kčs. — Číslo účtu poštovní spořitelny v Praze 20208+5. — Poštovní novinová sazba povolena fidejistvím pošt v Praze IA-Gre-2372-OB-49. Tiskla tiskárna Rudé právo, vydavatelství Ústředního výboru KSČ, Praha. Dohlédáči poštovní úřad Praha 022. Praha, červenec 1953.

LYŽAŘSTVÍ

SRPEN 1953

ROČNÍK 39 ● Č. 8



Lyžaři — representanti a nejlepší mladí závodníci z SHM měli v červenci týden soustředění ve Vysokých Tatrách, kde si také zajeli závod ve slalomu na letním sněhu.

SOVĚTŠTÍ TRENÉŘI — NÁŠ VZOR

Naši cvičitelé, A. G. Charlampijev a K. V. Gradopolov, začali tím nejdůležitějším: vytvořili kolektiv. Dobrý začátek. Ještě dnes, když se setkáváme jako starí přátelé, vzpomínáme rádi na ony časy, na ústavní sál a na všechno, co je s ním spjata ve vzpomínkách.

Vedoucím oddílu se podařilo prohloubit naše společné zájmy, podařilo se jim vytvořit přátelské pracovní prostředí. Každý z nás pocítoval odpovědnost nejen za své činy, ale i za činy soudruha, každý chránil dobré jméno kolektivu.

Naši učitelé se velmi starali o to, abychom neustále četli knihy a noviny, společně diskutovali o tom, co jsme přečetli a abychom navštěvovali divadla a musea.

Arkadij Georgijevič trpělivě usiloval o to, aby vytříbil náš literární vkus. Tenkrát jsme se zájmem četli serie přeložených dobrodružných románů. Zapsiněné knížečky s rozřezanými stránkami šly z ruky do ruky. Jednou se stalo, že takovou knížečku „starík“ objevil u mne. Pečlivě jsem zabalil roztrápanou kořist do novin a říkám si — „to si dnes počtu!“

Arkadij Georgijevič prolístoval ještě v šatně románků a vrátil mi jej zpět, aniž co řekl. Ale po několika dnech, když ohlásil Arkadij Georgijevič jako vždy přestávku ve vyučování, pohlédl do svého zápisníku a řekl nám, že tematem dnešní besedy bude literatura.

Literatura? To bylo nečekané. Do nynějška věnoval Charlampijev své besedy vyprávěním, která souvisela s rohováním nebo sportem vůbec. Co s tím má literatura společného?

Arkadij Georgijevič vytáhl z kapsy malou knížku. Opatrně ji rozevřel. „Přečtu vám kousek z Homéra. Dohodněme se na jednom: budeme se jednou týdně scházet a vyprávět si o knize, kterou jste naposled četli.“ Vznešené homérské hexametry zazněly v rohovnickém sále. A téhož večera jsem si přinesl domů Illiadu, o níž jsem Charlampijeva požádal.

Od té doby se naše literární schůzky staly tradičními. S radostí jsme vyprávěli o tom, co jsme přečetli, a vyměňovali si knihy. Arkadij Georgijevič pro nás sestavil seznam knih, které by podle jeho mínění bylo třeba přečíst nejdříve. Byli zde Puškin a Goethe, Tolstoj a Turgeněv, Ostrovskij a Gorkij. Pochopitelně, že jsme mnohé četli již dříve. Avšak nyní, když jsme pořádali literární kroužky o každé přečtené knize, četli jsme i již dříve přečtené knihy jako nové.

Z knihy: Korolev „V ringu“.

MŮJ TRENINGOVÝ PLÁN

Plánování a kontrola treningu podmiňuje dobrý úspěch na sportovním poli. Jedině cílevědomou a plánovitou činností můžeme dosáhnout vysokých úspěchů. Neboť jedině tím, že si jednotlivý závodník zapisuje svůj trening, pozná, co ve své přípravě dělá. Pozná, co mu chybí k jeho vrcholnému výkonu. Jak si vypracovat treningový plán a jak to provádět, aby to zabíralo co nejméně času? Některý závodník totiž namítá, že na plánování a vedení treningového deníku nemá čas. Když se nad tím zamyslíme, vidíme, že je to často z pohodlnosti. Napláňovat trening na přípravné období (od 1. června do 1. prosince) dá nám sice trochu práce, potom to jsou jenom chvílky, kdy zapisujeme trening do treningového deníku.

Příklad, jak si vypracovat takovýto plán:

dvakrát za měsíc v neděli po 3 hodinách.

V červnu, červenci a srpnu budu
trenovat třikrát týdně po 1½ hod. a

To jest:

červen 12 treningů \times 1,5 = 18,0 hod. + 6 hod. = 24,0 hod.

červenec 15 treningů \times 1,5 = 22,5 hod. + 6 hod. = 28,5 hod.

srpen 12 treningů \times 1,5 = 18,0 hod. + 6 hod. = 24,0 hod.

dovolenou věnuji turistice = 30,0 hod.

106,5 hod.

4× týdně po 2 hod. a 3× za měsíc v neděli 4 hodiny.

září	17 treningů × 2,0 = 34,0 hod. + 12 hod. = 46 hod.
říjen	18 treningů × 2,0 = 36,0 hod. + 12 hod. = 48 hod.
listopad	17 treningů × 2,0 = 34,0 hod. + 12 hod. = 46 hod.
	140 hod.

Tím máme rozdělen trening hodinově. Nyní si rozdělíme, kolik hodin budeme věnovat jednotlivým sportům a disciplinám. Na příklad v srpnu bude vypadat rozplánování takto na jednotlivou disciplínu:

plavání	3 hod.
pádlování na pramičkách	4 hod.
atletika	5 hod.
turistika (dovolená)	30 hod.
cyklistika	7 hod.
běh terénem	5 hod.
celkem	54 hod.

Když si takto rozdělím trening v jednotlivých měsících a sečtu jednotlivé sporty, dostanu plán, ze kterého vidíme, kolik hodin budu věnovat za celé přípravné období atletice, plavání, cvičení na náradí a pod.

Z toho připadá na příklad pro závodníka II. třídy:

cyklistika	54,0 hod.
atletika	25,0 hod.
hry (házená)	11,0 hod.
pádlování, plavání	14,0 hod.
turistika, běh, chůze v terénu	120,5 hod.
tělocvična	22,0 hod.
celkem	246,5 hod.

Nedílnou součástí letního a podzimního treningu je příprava a plnění disciplin PPOV II. stupně. Při naplňování nesmíme zapomenout na zařazení aktivního odpočinku jednoho týdne na konci přípravného období. To by bylo vše o plánování treningu. Nejdůležitější je dodržovat tento plán. Jak k tomu dojdeme? Jedině tím, že budeme důsledně kontrolovat svou vykonanou práci. V normálním sešitě, co budu dělat za celý měsíc, jaké disciplíny a kolik hodin bude trening trvat. Viz tabulka č. 1 na straně 116.

Po každém treningu si zapíšou do ta-

bulky (č. 1), kolik hodin jsem trenoval, a do připomínek k treningu píši připomínky podle tohoto příkladu.

Připomínky k treningu v měsíci červnu.

2. VI. Tento trening byl na Vltavě, kde jsme začali rozecvičováním. Potom jsme pádlovali na pramici. Trening byl vhodně volen. Po skončení pádlování jsme měli závody v plavání. Doba treningu — 45 minut.
3. VI. Trening byl v Motolském lese, kde jsem chodil rychlým tempem do kopců a rovinčky běhal středně. Po tomto treningu jsem hrál kopanou. Doba — 45 minut.
5. VI. Prováděl jsem cyklistický trening směrem na Lotice. Tato trať měřila 35 km. Jel jsem chvílemi ostřejším tempem. Na cestě zpět do Prahy mne chytil prudký déšť. Jinak mi trening velmi dobře vyhověl. Doba — 2 hodiny.
7. VI. Nedělní dopoledne jsem věnoval turistice. Hned na začátku jsem nasadil ostřejší tempo. Měl jsem totiž ze začátku pocit lehkosti, ale na 10 km jsem měl tak unavené nohy, že jsem musel odpočívat. Prošel jsem 15 km. Doba treningu — 3 hodiny.

Takto si zapisují každý trening, který provádím. Tyto zápisy umožňují poznat, kdy jsem trenoval špatně nebo kdy jsem trenoval tvrdě, nebo kdy málo, kdy jsem byl přetrenovaný. Je to velkým pomocníkem pro trenéra, který mne může mnohem lépe poznávat a kontrolovat.

Mohu také po závodním období dobře zhodnotit své úspěchy i neúspěchy a vytyčit si plán na příští období, kde event. chyby odstraním a treningové dávky zvýším tak, abych dosáhl v příští sezóně ještě lepších úspěchů.

Des. Okuliar Emil

Příklad vyplněné tabulky o tréninku na měsíc červen

V tabulce je uváděn čistý čas tréninku, nepočítáme příchod na trénink, převlékání a pod.

Plán na měsíc červen	Běh terénem	Plování	Atletika	Pádlování	Cyklistika	Míčové hry	Chůze	Nářadí (tělocvič.)	Sprinty	Turistika	Poznámka
PLÁN	1,00 hod.	1,30 hod.	2,00 hod.	1,30 hod.	8,00 hod.	2,00 hod.				6,00 hod.	
P. 1.											
Ú. 2.	45 min.	15 min.		30 min.							
S. 3.											
Č. 4.											
P. 5.					2 hod.						
S. 6.											
N. 7.											3 hod.
Spínil:	45 min.	15 min.		30 min.	2 hod.						3 hod.
P. 8.											
Ú. 9.		20 min.		25 min.					20 min.		
S. 10.	30 min.										
Č. 11.											
P. 12.			40 min.						20 min.		
S. 13.											
N. 14.											3 hod.
Spínil:	30 min.	20 min.	40 min.	25 min.	3 hod.				40 min.		
P. 15.											
Ú. 16.		10 min.		35 min.							
S. 17.	1 hod.										
Č. 18.											
P. 19.									40 min.		
S. 20.			20 min.								
N. 21.											3 hod.
Spínil:	1 hod.	10 min.	20 min.	35 min.	3 hod.				40 min.		
P. 22.											
Ú. 23.		35 min.		30 min.							
S. 24.	45 min.								10 min.		
P. 26.			1 hod.						30 min.		
N. 28.											4 hod.
											Spínil 200 m PPOV

Zprávy ze skokanské komise FIS

Zasedání FIS v Innsbrucku koncem května t. r. zúčastnili se též zástupci ČSR soudruzi Šprynar a Pácl. V jednotlivých komisích byly projednávány různé důležité záležitosti. Ze zápisů skokanské komise FIS vybral jsem ty nejzávažnější věci, abych s nimi seznámil všechny dobrovolné lyžařské pracovníky, především rozhodčí i závodníky.

Ke změnám mezinárodního závodního řádu:

Byla schválena změna § 74 bod d), a to: Kritický bod P se ve sněhovém profilu stanoví takto: $P = L_1 - L \cdot 1/6$. Jelikož se při větších vrstvách sněhu podstatně mění profil můstku a tím se i posunuje kritický bod, může se tento kdykoliv dodatečně zjistit. Bod K, kde nejdolejší část doskočistě přechází do přechodového oblouku (R_2), je vždy viditelný a může být proto přesně stanoven. Od hrany odraziště změří se vzdálenost až k bodu K, tato délka se dělí 6. Tak obdržíme délku prostoru pro uklidnění (M). Od celkové délky L_1 odečte se délka M a tím se zjistí skutečná poloha kritického bodu P.

Když je v některém kole dosažen kritický bod můstku, nesmí se již v dalších kolech nájezd zvýšit. V případě, že by bylo dosaženo délky kritického bodu + 8%, musí být v následujícím kole nájezd zkrácen.

§ 78 — kritický bod můstku se označuje modrou čarou na sněhu přes doskočistě. Další označení kritického bodu tabulí není nutné.

§ 83 — Počet skoků při závodě ve skoku prostém:

1. skokani provedou dva nebo tři skoky a všechny jsou hodnoceny.
2. na mistrovství světa provádějí se pouze dva skoky.
3. při mezinárodních soutěžích, při nichž jsou prováděny tři skoky, může sbor rozhodčích sám určit, zda budou hodnoceny pouze poslední dva skoky, nebo všechny tři. Rozhodnutí musí být před zahájením závodů oznámeno účastníkům.

V § 84 je dostatek o jmenování a kvalifikaci rozhodčích FIS. Zatím zůstávají v platnosti dosavadní ustanovení o mezinárodních rozhodčích. Pro přechodnou dobu budou vedeny dva seznamy, a to:

1. mezinárodní rozhodčí podle § 84,
2. rozhodčí FIS podle § 84 a).

Až bude dostatek rozhodčích FIS, kteří budou vyhovovat podmínkám podle nově navrhovaného řádu, bude ustanovení o mezinárodních rozhodčích zrušeno. O této otázce se bude opět diskutovat na zasedání FIS za 4 roky.

K § 89. Pro každý skok se vypočítávají body za styl a za délku. Za nejdelší skok bez pádu obdrží skokan 60 bodů délkových. (20 bodů od každého rozhodčího.) Ostatní body za délku se vyhledají v příslušné tabulce. Je-li skok s pádem delší, než nejdelší skok bez pádu, je ohodnocen 60 body + příslušné body navíc podle tabulky.

Závod sdružený:

K § 97. Při mistrovství světa musí být skok pro závod sdružený před závodem v běhu.

V § 98 se podle nového znění říká, že pro závod sdružený má být kritický bod můstku nejlépe mezi 50—70 m. (Skok pro závod sdružený na mistrovství světa 1954 ve Falunu ve Švédsku bude uspořádán na můstku s $P = 74$ m.)

V § 102 je změna v prvé větě, a to: Pro běh, jakož i pro skok losují se startovní čísla zvlášť.

Byl též projednáván návrh na změnu ustanovení o stavbách skokanských můstků, v němž je na př. navrhováno:

$$M = 0,5 - 0,7 V_0$$

$$\frac{H}{N} = 0,5 - 0,7 \text{ (nejlépe } 0,57 - 0,62)$$

$R_1 = 0,12 \text{ Vo}^2$, $R_2 = 0,14 \text{ Vo}^2$ až $0,14 \text{ Vo}^2 + 20$, $R_3 = 0,20 - 0,50 \text{ Vo}^2$.
 $R_1 = 0,12 \text{ Vo}^2$, $R_2 = 0,14 \text{ Vo}^2$ až $0,14 \text{ Vo}^2 + 20$, $R_3 = 0,20 - 0,50 \text{ Vo}^2$.
Sklon stolu má být pohyblivější, a to při $H:N = 0,60$ je sklon $6-8^\circ$,
při $H:N = 0,62$ je sklon stolu $7^\circ - 10^\circ$ atd.

Tento návrh nebyl však dosud definitivně schválen.

Věřím, že tato ustanovení skokanské komise FIS stanou se i u nás naprostou samozřejmostí, především také pro pořadatele závodu, a tím bude zajištěna naprostá bezpečnost závodníků.

MILOSLAV BĚLONOŽNÍK

DALŠÍ DŮLEŽITÁ USNESENÍ ZE ZASEDÁNÍ FIS:

V běžecké komisi FIS byly schváleny tyto změny mezinárodního závodního řádu:

§ 3 a) (běhy na 15 km a více) klasickými disciplinami jsou 15, 30 a 50 kilometrů. — Znamená to tedy, že na mistrovstvích světa, která se budou konat příští rok ve Švédsku, budou muži běžet — 15, 30 a 50 km.

§ 29 má nyní tento text: Závodníci mají mít možnost poznat trať. Jen ve výjimečných případech může závodní komise trať uzavřít nebo jen její otevření omezit na určité části a v určitých hodinách.

V soutěži žen bylo schváleno doplnit běžecký program štafetovým závodem na 3×5 km.

Ve sjezdové komisi FIS bylo schváleno vyhlašovat mistra v trokombinaci mužů a žen (slalom, obří slalom a sjezd), při čemž výsledky pro trojkombinaci se počítají všem závodníkům, kteří se zúčastní všech disciplín.

Jak trenovali sjezdaři na Zeleném plese

Na soustředění státního lyžařského družstva se sešli členové sjezdařského kolektivu v čele s trenéry Špačkem a Parmou, aby po prvé využili jedinečné příležitosti trenovat v červenci na sněhu. A průběh celého soustředění ukázal, že této příležitosti využili dokonale. Všichni šli do tréninku s úžasnou chutí a elánem. Ale to by samo o sobě nestačilo. Vždyť na sněh se šlo $1\frac{1}{2}$ hodiny, pak 3 hodiny tréninku ve výšce 2000 m a zase zpět na Zelené pleso. K takovému výkonu nestačí mít jen chuť, ale hlavně dostatek síly. To, že tyto překážky byly lehce zdohány znamená, že i u většiny sjezdařů už pevně zakotvil celoroční způsob tréninku a že individuální tréninkové plány nejsou zbytečné. Největší fyzickou připravenost ukázali závodníci slovenští (Krajiňák, Slachta, Šoltys), zkrátka — hory jsou jejich domovem a o nějaké aklimatisaci, která některé »měšťáky« zlobila, nemůže být vůbec řeči.

Proto bylo dobrého sněhu ve Vel-

ké zamrzlé dolině náležitě využito.

Na sněhu se trenovalo 3 hodiny. Po zkušenostech ze zimního tréninku zaměřili trenéři výcvik hlavně na rychlost a obratnost. Na rozježdění byly určeny původně dva dny. Jeden den ale úplně stačil a pak se už jezdilo naplno v brankách. Trénink byl rozdělen na dvě části, mezi kterými byl $\frac{1}{2}$ až $\frac{3}{4}$ hod. odpočinek. Hlavní zásadou bylo jezdit co nejintenzivněji a získávat co nejvíce na rychlosti a obratnosti. V první části tréninku se nacvičovaly krátké slalomy (asi 100 m — 15 až 20 branek), ve kterých je nejlépe možno získat jistotu v nejrychlejším projetí. Po odpočinku se jely buď dvě kola normálně dlouhého slalomu na čas, nebo se pokračovalo v nácviku jednotlivých figur. Protože trénink vedli dva trenéři, bylo tréninkové doby 100% využito. Postavili vždy 3 až 4 slalomy vedle sebe, čímž se odstranilo čekání na startu. Každý slalom jel závodník 3krát až 5krát za sebou a byl mu měřen čas. Tak

si mohl presne zkontrolovat, proc ktéra jízda byla rychlejší. Časová kontrola umožnila i lepší práci trenérům, neboť tak mohli lépe odhalovat technické nedostatky v jízdě. Průměrná dávka v jednom treningu byla 9 až 12 krátkých slalomů (asi 100 m — 150 m, 15—25 branek), zajištěných v co nejrychlejším tempu. Po odpočinku dva slalomy (asi 350 m — 400 m, 45—55 branek), které se jely jako závod na čas.

Závody na konci soustředění potvrdily, že se trenovalo správně. Vždyť všichni členové stát. sjezdářského družstva překonali s naprostou jistotou 920 m dlouhý slalom, a to je jistě úctyhodná délka i pro závody v hlavním období. Zkrátka, sjezdaři našli svůj vlastní způsob intervalového treningu slalomu. Teď

je jen třeba tento ve sjezdařině dosud po prvé použitý způsob treningu správně rozpracovat. K tomu nám jistě pomohou zkušenosti našich nejlepších atletů v čele se Zátopkem, Skoblou a ostatními.

Volného času po treningu využili závodníci ke svému sebevzdělání. Besedy FO a o mezinárodní situaci si vedli sami. Všichni měli své referáty dobře připraveny. Tak měly besedy vysokou úroveň a jistě přispěly k zvýšení politické úrovně celého kolektivu. Vcelku lze hodnotit toto letní soustředění jako první povedený krok v přípravě na mistrovství světa v r. 1954. A o to se zasloužil celý kolektiv státního družstva v čele s trenéry, kapitány družstev a hlavním vedoucím.

Jaroslav Bogdálék

Krajský tréneri, už ste začali ?

Neodkladajte so začiatkom prípravy na zimu, začnite už teraz, lebo je najvyšší čas, aby vaši pretekári boli dobre pripravení. Už z vlastnej skúsenosti môžem vám povedať, že vlni sme začali s tréningom včasnšie ako predvlni prípravu na zimu v r. 1951/52 sme začali v našom kraji v X. mesiaci, no v roku 1952 prípravu sme začali už koncom VIII. mesiaca, a výsledok bol omnoho lepší ako kedýkoľvek predtým, lebo výsledky z majstrovstiev ČSR v Tatrách nám ukázaly, že náš kraj v bežeckých disciplinách hodne stúpol a jasne sa to ukázalo aj na rozostavenom behu 4×10 km, kde i napriek tomu, že pretekár z našej štafety zlámal 1 lyžu, predsa naša štafeta sa umiestnila na 11. mieste pred štafetami inými, ktoré v minulosti boli bežeckými veličinami, a ďalej krásne výsledky dobrej prípravy sa ukázaly na finále SPBZ v Jasnej, kde náš kraj ostal za Libereckým krajom len o 2 body. Ale uvádzam, že sme obsadili I. miesto u dievčat 18—19 roč., ďalej prvé miesto u chlapcov 18—19 roč., I. miesto u žien starších 26—32 roč., 2. miesto mužov 20—29 roč., 3. miesto chlapcov 16—17 roč. A tu sa prejavila ešte lepšie príprava na zimu, a nastupujúcu lyžiarsku sezónu chceme ešte lepšie obstať.

A preto, aby naša krivka výkonnosti ešte lepšie stúpala, začali sme už začiatkom júna — pravda nie tvrdo, len tak zábavno. Obehneme 2krát týždenne 3km po mäkkej lesnej pôde a potom beháme krátke, asi 20 m dlhé, ale strmé výstupy, hráme volejbal a plávame. Toto chceme takto prevádzať 1 mesiac. Postupom času budeme svoj výkon stupňovať, ale či budeme správne trénovať, ukáže nám budúca zima. Preto vyzývam všetkých krajských trénerov na súťaž: Do konca lyžiarskej sezóny dosiahnuť medzi bežcami: 3 pretekárov I. triedy, 25 pretekárov II. triedy.

Je veľmi potrebné zvýšiť tak počet, tak aj kvalitu našich skokanov hlavne na Slovensku, lebo tu sme hodne pozadu. Preto vyzývam všetky kraje k získaniu pretekárov — skokanov a sruženárov a sám sa zaviazujem, že získam: 5 pretekárov pre skok prostý, 5 pretekárov sruženárov.

Musíme sa zamerať na tieto disciplíny, a je teraz na nás, aby sme ukázali, že sme neboli nadarmo v trénerskom kurze, že vedomosti nadobudnuté budeme s radosťou dávať iným.

Tak znova vám oznamujem, že u nás v Žilinskom kraji sme už začali systematicky pripravovať sa na zimu, a či sme sa správne pripravovali, ukáže nastávajúca sezóna 1953/54. Na konci tejto vám potom napíšem, či sme lepšie využili prípravu ako vlni a či sme dosiahli lepšie svoje výsledky ako minulé sezóny.

Tešíme sa už teraz na budúcu sezónu, a preto pusťme sa s chuťou do prípravy našich pretekárov.

BABILONSKÝ JÁN,
krajský tréner, Ružomberok

Za zkvalitnění lyžařských vosků naší výroby

Po otisknutí článku »Zapomínáme na význam mazání« v únorovém čísle našeho časopisu, obdržel jsem od Technické služby, komunální podnik hl. m. Prahy (tento podnik byl pověřen výrobou lyžařských vosků) dopis, ve kterém zástupci výroby dokazují, že mají upřímnou snahu o zlepšení kvality u nás vyráběných vosků.

Žádají však pomoc nejlepších lyžařských odborníků, v tomto směru z řad závodníků a ostatních pracovníků a věří, že s jejich pomocí vyrobí lyžařské vosky, které budou moći konkurovat zahraničním výrobkům.

Volám proto všechny závodníky, kteří po letošní zimě mají zkušenosti s »R« vosky poslední výroby a kteří nechtějí jen planě kritizovat a odsuzovat, aby se přihlásili se svými posudky adresovanými lyžařské sekci SVTVS, Praha II, Na poříčí 12. Věřím, že nenecháte na zprávu dlouho čekat, zvláště známí »mazáci — spekulanti« Dvořák, Šimůnek, Kadavý, Novák a další.

Sám vyslovuji po letošních mých kratších zkouškách k běžeckým voskům tento názor:

Především je třeba očistit dnešní sadu »R« vosků, která obsahuje Mix, Medium, Universal, Gold klistr, Klistr, Bílý klistr, Skare-klistr a Skare od málo užitečných druhů.

1. Je to velmi málo užívaný Universal, vosk bez určitého zaměření, který má být asi střední cestou mezi Mixem a Mediem. Dá se lehce téměř dvěma druhy nejzákladnějších vosků s vyhraněnými a dnes i každému začátečnickovi známými vlastnostmi více než nahradit, poněvadž si navíc můžeme libovolně upravit skluz nebo stoupavost.

2. Další je to Goldklistr, který není oblíben a závodníci mají k němu oprávněnou nedůvěru. Sám jsem s ním nedokázal za svého závodění ještě ani jednou dobře namazat. Na vlhkém prachovém sněhu lepí, nebo se pokryje nejméně ledem, na firnu pak silně klouže. Nevidím, že by byl alespoň trochu užitečný, zvláště nyní po zařazení Specialu.

Jak Universal, tak Goldklistr doporučuji vyřadit z výroby. Případají mi jako dědictví lyžařské módy tak asi z doby před 20 lety, kdy našim salonním lyžařům ani tak nezáleželo na dobrém mazání lyží, jako na mazání bez přemýšlení, námahy a úspínění. Oba jmenované vosky zbytečně jen rozšiřují řadu a zvyšují u začátečnicků složitost mazání.

Dále je třeba upravit sadu měkkých vosků, a to Klistru, na kterých u nás jezdíme převážnou část zimy. Jeví se zde potřeba dvou druhů Klistru. Prvý pro ranní zmrzlý firn, který po kratší době pravidelně změkne, takže nelze jak Skare, tak Skareklistr mazat, poněvadž by později klouzaly. Tento klistr musí být tužší s vysokou přilnavostí k lyži a odolností proti sjetí na drsném sněhu. Měkký klistr nelze pro takovéto sněhy použít, poněvadž na nich drhne a jak se říká »staví na hlavu«. Druhý klistr pro vysoké teploty, kdy kolejí teče již obyčejně voda, musí být řídký, aby nesmekla. Jeho odolnost proti sjetí zajišťujeme podkladem předcházejícího tužšího Klistru.

Jsou zde dvě řešení a to:

- a) buď vyrábět k dnešnímu, poměrně měkkému Klistru ještě jeden tužší druh navíc, nebo
- b) vyrábět dnešní Skareklistr s převládajícími vlastnostmi klistrovými a použít jej za jmenovaný tužší Klistr.

Sám bych doporučoval řešení druhé s podmínkou, že bude Skareklistru zachována dosavadní jeho přednost, t. j. vysoká odolnost proti sjetí. Po navrhované úpravě by vypadala řada vosků následovně:

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1. Mix | 5. Tuhý klistr |
| 2. Medium | 6. Bílý klistr |
| 3. Special | 7. Skare |
| 4. Měkký klistr | |

Rozhodně to není konečná sestava. Je to však skupina základních, užitečných vosků, očistěná od bezcenných druhů, lehce použitelná pro nejširší masu a při úpravě vlastností a jakosti některých druhů, schopná pro vrcholné závody. Z těchto vosků musíme vycházet při hledání nových speciálních druhů.

A nyní ještě k jakosti jednotlivých vosků:

1. Mix:

Od tohoto druhu vosku žádáme především dobrý skluz a musíme konstatovat, že vyhovuje stoprocentně. Porovnával jsem jej se všemi druhy cizích vosků u nás používaných, jak Bratlie, Swix a j., a byl vždy daleko rychlejší. Nanese-li jej při teplotách cca -8° a nižších pod vázání v silné vrstvě, také velmi dobře stoupne, aniž by se snižoval skluz. Jsem toho názoru, že nepotřebuje nejmenší úpravy.

2. Medium:

Zcela vyhovuje. Je třeba zvýšit trochu jeho měkkost a tím stoupavost. Smeká již při poměrně nízké teplotě cca -2° C. Poněvadž Special, který v řadě s měkkostí následuje, je pro tuto teplotu ještě měkký a drhne, chybí nám vosk pro teploty cca -1 až -3° C.

3. Special:

Má to být vosk, po kterém již dávno všichni voláme, t. j. na vlhký padající sníh. Předpoklady má. Poněvadž však přišel na trh trochu pozdě, nemohl být právě pro své první snahy dobře vyzkoušen. Doporučuji rozhodnout o něm v příštím zimním období.

4. Klistr:

Za předpokladu, že bude k němu vyráběn tužší Klistr, nebo upraven Skareklistr, může být ponechán. Jeho poněkud menší přilnavost musí být zlepšena a zajištěna podkladem tužšího klistru.

5. Skareklistr:

Nemá vlastnosti vyjádřené názvem. Je výborný jako spojovací vosk, ale ostatní jeho vlastnosti jsou blízké Skare a lze jej pro jeho klouzavost zřídka použít.

6. Bílý klistr:

Sám jsem neměl možnost jej v posledním provedení vyzkoušet. Předchozí druhy byly skutečně nejrychlejšími vosky na jarní firmu, brzy se však sjely, takže běžcům příliš nevyhovovaly.

7. Skare:

Vyhovuje! Domnívám se, že jsme na dobré cestě k získání kvalitních vosků naší výroby. První krok byl učiněn již letošní zimu. Záleží nyní na nás, závodnících, abychom spolupracovali s výrobou, která pochopila naši potřebu a chce nám pomoci. Zbývá si ještě přát, aby také výrobci vázání, lyží a hůlek projevili podobnou snahu, jako Technické služby kom. podnik hl. města Prahy.

BOHUSLAV TVRZŇÍK

Lékař a trenér v treningu lyžaře

Význam prohlídek zdravotních, sledování zdraví v treningu

MUDr. FRANTIŠEK MACH

Z posledních prací sovětských tělovýchovných lékařů vyplývá, že se podařilo vniknout a odhalit zákony treningu. A sovětská sportovci, kteří se jimi řídí a které oni kontrolují, dotvrzují svými výkony jejich správnost. Dokazují to ve všech oborech sportu. Dnes jsme u nás tak daleko, že můžeme přistoupit k aplikaci těchto poznatků. Základním požadavkem je těsná spolupráce lékaře s trenérem. Tito dva musí mít jediný cíl, a to, jak objevit, odhalit všechny předpoklady i všechny síly, schopnosti závodníka, které jej mohou dovést k osobnímu, národnímu nebo světovému rekordu a v kolektivní hře, jak kolektiv vést a stmelit k dosažení výhry i v největší soutěži za nejtěžších podmínek.

Spolupráce zdravotníka a trenéra musí se dít za prvé v době treningu, za druhé v závodě či v zápase, za třetí po zápase a v době přípravy pro další výkony.

V tomto článku si pohovoříme o následujících úkolech:

1. Do treningu nepřijme trenér závodníka či kandidáta, který chce pracovat v lyžařství, bez lékařské prohlídky a patřičného potvrzení v sportovní legitimaci. Obzvláště striktně a neustupně to prosazuje u mládeže — rostoucích lidí. Brání vždy vytrvalostním výkonům nedospělých lidí a volí vhodný druh závodění na lyžích pro ně podle jejich konstrukce. Zdravotník poví a sjedná lékařské prohlídky v některé poradně OÚNZ.

Prohlídky cvičenců provádí buď tělovýchovné oddělení ÚNZ nebo závodní, školní či ústavní lékaři, kteří se zabývají o tělesnou výchovu. Zdravotník s trenérem podle nálezů a výsledků prohlídky udělají závěr, zhodnotí je a připraví plán treningu podle momentálního stavu cvičence po stránce tělesné i duševní. Při nedostatech zaměří jeho činnost tak, aby se během treningu odstranily. Takto

se má postupovat všude při každém zahájení treningu.

2. Zdravotník a trenér sledují každého závodníka během treningu, a to první sleduje celkové zdraví a druhý výkon, ale společně pozorují obojí, protože někdy má asi cvičenec více důvěry k jednomu, po druhé k druhému.

Je velmi důležitým uchopit se cele a proniknout úplně do myšlení svěřence, aby tak mohlo být využito všech dobrých vlastností pro zlepšení výkonu. Případá tu zdravotníkovi důležitý úkol zjistit totiž typ nervové soustavy cvičence, který je podmíněn jejími vrozenými zvládnutími. Podle typu volí potom trenér způsob přípravy a zařazení v kolektivu. Pavlov ve své klasifikaci typů přihlíží k třem vlastnostem základních nervových procesů: síla vzruchu a útlumu, rovnováže těchto procesů a jejich pohyblivosti (labilnosti). To vše se dá vyčíst z jednání a chování cvičence. Nejčastěji se vyskytují 4 základní typy nervové soustavy: vznětlivý a prudký (cholerik), pomalý a váhavý (flegmatik), živý, pohyblivý, odolný a vyrovnaný (sanguinik), slabý a pasivní (melancholik). Zároveň při klasifikaci se musí přihlížet k somatickým typům. Po zvážení všeho se tvoří plán výcviku a zařazení. Eventuálně lze plánovat i přeformování typů podle potřeby pomocí vnějšího prostředí, podmínkami existence a výchovou, jestliže je správně prováděn systematický sportovní training, potom se objeví příznivý vliv v tělesném rozvoji a pracovní schopnosti.

Pečlivě si všímají zdravotních poruch tělesných i psychických. Obzvláště poslednímu je třeba věnovat přísnou pozornost. Je to nálada, nechut k treningu a k zvýšené tělesné námaze. Dobře rozlišit, kdy se má překonat tento odpor a naučit podávat nejlepší výkon za těchto nepříznivých podmí-

nek a kdy ustoupit, změnit formu treningu či volit raději odpočinek, protože zmíněný příznak může být známkou přetrenovanosti.

Oba musí mít na zřeteli, že všechny sporty jsou vykonávány sportovními pohybovými návyky, které představují automatické pohyby. A základem automatického pohybu je mechanismus časového spojení, kterého člověk nabývá výcvikem. A pohybový návyk můžeme hodnotit jako pohybový dynamický stereotyp, kterým rozumíme vytvořený a v určité postupnosti se opakující systém existenčních a útlumových procesů v kůře. Tento systém podmiňuje určitou pohybovou činnost organismu. (Prof. A. N. Krestovnikov.)

Jest na místě vysvětlit některé pojmy. Automatickým pohybem rozumíme takový pohyb, který vykonává člověk, aniž si to uvědomuje. K tomu, aby toho dosáhl, potřebuje jen mnohokrát opakovat, aby se podmíněný reflex upevnil, vytvořil se pohybový návyk, spojení zesílilo a předalo se do nižšího oddílu centrálního nervového systému. V praxi to vypadá tak, že začátečníkovi-lyžaři působí lyžování značné obtíže. Stojí vrávoravě na lyžích, cítí je, vidí jiného lyžaře, jak stojí nebo jede na lyžích, učí se od něho jízdu, správnému držení, myslí na každý pohyb těla, aby neupadl. Uvědomuje si vše a posílá podněty svalům. Z počátku pohyby dělá strnulě, křečovitě, později vláčněji, přesněji, množství vedlejších pohybů mizí, jízda se stává plynulou, konečně mizí i pocit lyže a nastupuje »pocit sněhu« a jeho kvality. Pohybový návyk zesiluje a přechází do stadia automatizace.

U lyžaře vytváří se při nácvičku všech úkonů série automatických pohybů, t. j. řetězce podmíněných reflexů, které slouženy v jednom člověku, dávají dynamický stereotyp.

Při nácvičku lyžování dochází k vzrušení v mozkové kůře, které zasahuje větší počet buněk z počátku, než je nutno, což má za následek, že dochází k většímu množství pohybů na periferii (dolních, horních končetin i těla). Jízda jest nevzhledná, těžkopádná.

Každé vzrušení, podráždění má za

následek probuzení útlumu v mozkové kůře, který postupně koriguje zbytečné pohyby na periferii až k jejich úplnému vymizení. Nastane žádoucí rovnováha mezi vzrušením a útlumem. To je stav, kdy učící se lyžař ovládne učení tak, že je vykonává účelně, samozřejmě, elegantně a má možnost se učit další úlohy.

V Pavlovově laboratorii byl zjištěn »f a k t«, že každému podráždění určitých kinestetických buněk v kůře velkého mozku odpovídá určitý pohyb, a naopak pasivní obnovení určitého pohybu posílá impulsy do těch kinestetických buněk kůry velkého mozku, jejichž podráždění provádí aktivně tento pohyb.

»Při vyučování hře na klavír nebo na housle z not je dokonalý přechod podráždění zrakové buňky ke kinestetické. Takovým způsobem, říkal I. P. Pavlov, kinestetické (buňky, řídicí pohyby) buňky kůry velkého mozku mohou být spojeny a skutečně se spojují se všemi buňkami kůry, které zachycují jak všechny zevní vlivy, tak i nejručnější procesy organismu. Je to vlastně fyziologický základ pro t. zv. automatizaci pohybu, t. j. jejich podmíněnost sumární činností kůry.«

Veškerá pohybová činnost člověka, počítaje v to provádění pohybů, které se obvykle nazývají čisté vrozenými (obraný reflex, stání, rozdělení svalového tonusu — napětí — atd.) je podřízena kůře velkého mozku (prof. N. A. Krestovnikov).

Každý pohyb lze nácvičovat buď z jeho prvků nebo zhruba celý najednou, a potom postupně jej pilovat a zpracovávat do podrobností. Je dobře postupovat tu podle konstituce individua. Někomu vřívají první typ, jinému druhý. Na základě Pavlova učení o mechanismech vědomých pohybů, zdá se druhý způsob účelnější. To jest způsob zakládající se na počátečním provedení celého pohybu, potom nácvičku vedoucí složky pohybu, a pak jeho podrobností. Vždy se postupuje od jednoduchého k složitějšímu. Při ztíženém nácvičku má zasahovat lékař, který je obeznán s naukou o pohybech (kinesilogie) a odhalením nedostatečné koordinace dopomoci k výkonu.

Jak se připravují lyžařské můstky pro závody

Arch. KAREL JAROLÍMEK

Byl jsem v uplynulé zimě na několika závodech ve skoku v různých místech a na různých můstcích, ale nikde jsem neshledal správnou a odpovědnou úpravu lyžařských můstků, jakou závod ve skoku potřebuje, ale jakou také potřebuje každý řádný trening.

Nesmíme úpravu lyžařského můstku podceňovat a snad ponechat jeho profilovou úpravu ve stavu, jak ji sněhové a povětrnostní poměry samy provedly, a že postačí nájezd a doskočiště méně neb více ušlapat.

A to se často provádí několik hodin před závodem samým. Všichni ti, kteří jsou odpovědní za úpravu můstků, měli by si připomenout a měli by vědět, jak se provádí návrh nejlepšího profilu pro ten či onen můstek a jak se počítá s každým centimetrem k získání nejlepšího poměru.

Jaké debaty a i rozpory přivádí navrhovatelům norem lyžařských můstků jen správnost oblouku přechodu nájezdu a zejména doskočiště neb opět sklonu odrazového stolu, a na to se vůbec nepřihlíží.

Tento požadavek musel jsem všude, kde jsem byl přítomen, opravovat, a to často teprve v poslední chvíli.

Nikde jsem také neviděl upravené zařízení pro dodržení ostré a pevné odrazové hrany, aby se neprošlapala a poskytovala závodníkům bezpečný a jistý odraz.

A přece na toto zařízení potřebujeme jedno rovné prkno 3—4 m dlouhé a dvě krátká prkénka neb laťky. Také nikde jsem neviděl, což zejména nemá chybět u velkého můstku, řádnou vážní lať a malou vodováhu pro úpravu odrazového stolu.

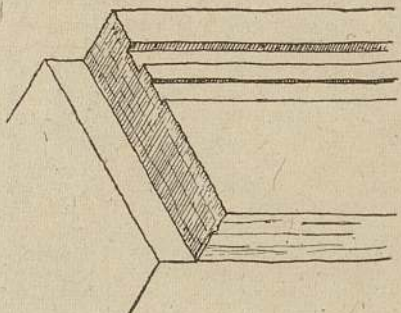
Nesmíme myslit, že můstek je pro závod připraven, když je snad dostatečně ušlapáno doskočiště a ostatní úpravě není věnováno odborné pozornosti, kterou vyžaduje lyžařský můstek pro bezpečnost závodníků.

V této věci se musíme ještě mnoho a mnoho učit. Nevěřím, že při více odpovědnosti a poctivosti nedokázali by-

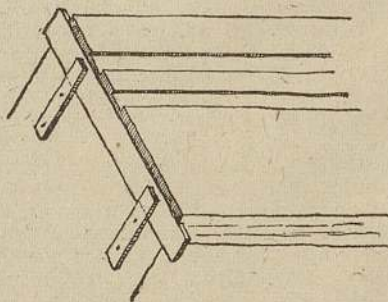
chom správně a bezpečně můstek upravit.

Kromě řádné a odborné úpravy celého můstku, to je nájezdu, odrazového stolu, doskočiště a dojezdu, musíme věnovat náležitou pozornost k přesnému stanovení délky nájezdu se správným místem startu a konečně stanovení patřičného sklonu odrazového stolu, který musí odpovídat k požadované délce skoku.

Oboje mnoho rozhoduje pro dosažení nejlepšího a bezpečného výkonu skokana.



Nesprávná úprava hrany odrazového stolu



Správná úprava hrany odrazového stolu

Naše pravidla lyžování (dříve závodní řád) stanoví podle pravidla 44 a 45, že délku nájezdu stanoví rozhodčí stylu a ředitel závodu podle zkušebných skoků předskokanů. Ovšem mají to být dobří skokani, kteří nestartují v závodě, to však u nás u většiny závodů nelze provést a musíme se spokojit se skokany menší výkonnosti nebo i dorostenci, a tím těžko můžeme stanovit přesný start právě v době závodu a za podmínek sněhových, jaké budou o závodě. V našich pravidlech lyžování není stanoveno přesně, jaké maximální délky smí se dosáhnouti. V tomto ohledu rozhodla

již skokanská komise FIS a stanovila, že nesmí být dovolen delší skok než je vzdálenost od hrany odrazového stolu ke kritickému bodu plus 8%, t. j. u můstku s $P = 70 \text{ m} + 8\% = 75,5 \text{ m}$. Jakmile by byla tato délka překročena, musí se délka nájezdu zkrátit, a pro toto přesné stanovení délky nájezdu musí být upraveno více startů, ale s menšími vzdálenostmi. V tomto ohledu musíme i my učinit určité usnesení. Snad by bylo potřeba ještě více poznatků si veřejně probrat, ale myslím, že shora uvedené řádky mnohé vyjasní a přiložené nákresy pomohou chyby odstranit.

Ještě výsledky letošního přeboru ČSR

Vzhledem k omezenému rozsahu našeho odborného časopisu mohli jsme uveřejnit v květnovém „Lyžařství“ pouze pořadí a časy prvních deseti závodníků v jednotlivých soutěžích přeboru ČSR v jízdě na lyžích za rok 1953. Poněvadž však zejména trenérské rady a klasifikační komise na krajích potřebují znát pořadí a časy všech závodníků, kteří se v přeboru ČSR umístili, aby je mohli zařadit do příslušných výkonnostních tříd a poněvadž jim výsledky (které jiným způsobem zatím nemohli obdržet) slouží i za podklad další práce, uveřejňujeme dnes zbývající výsledky přeborových soutěží od 11. místa v každé disciplíně. (Závodníky dnešního ÚDA uvádíme jako členy ATK, neboť za ATK také na přeborech ještě startovali.)

Běh mužů na 18 km: 11. Dvořák (Hradec) 1:18,29, 12. Balvín (Jihlava) 1:18,32, 13. Cilich (ATK) 1:19,01, 14. Sajfert (Praha) 1:19,16, 15. Krasula (Košice) 1:19,17, 16. Riesdorfer (Košice) 1:19,38, 17. John (Liberec) 1:19,55, 18. Stebel (ATK) 1:20,08, 19. Hadrava (Liberec) 1:20,13, 20. Klouček (Liberec) 1:20,50, 21. Holec (Liberec) 1:20,51, 22. Macháček (Brno) 1:21, 23. Nemeszegy (RH) 1:21,03, 24.—26. Štochl (Praha), Bördovský (Ostrava) a Kraus (ATK) 1:21,08, 27. Blažíček (Jihlava) 1:21,10, 28. Kulík (RH) 1:21,17, 29. Tvrzník (Praha) 1:21,21, 30. Pitoňák (Košice) 1:21,28, 31. Nüsser (ATK) 1:21,42, 32. Syrovátka (Liberec) 1:22,02, 33. Baláz (Žilina) 1:22,03, 34. Mynář (Olomouc) 1:22,08, 35. Lapšanský (Košice) 1:22,13, 36. Kolařík (Hradec) 1:22,20, 37. Kadavý (Praha) 1:22,31, 38.—39. Jebavý B. (Praha) a Prokeš (Plzeň) 1:22,37, 40. Vojtišek (Liberec) 1:22,39, 41. Janata (ATK) 1:22,44, 42. Nesvadba (Liberec) 1:22,59, 43. Gál (RH) 1:23,04, 44. Voldřich (Praha) 1:23,05, 45. Materna (Hradec) 1:23,10, 46. Hric (B. Bystrica) 1:23,18, 47. Trejbal (Liberec) 1:23,28, 48. Junek (Brno) 1:23,32, 49. Šauer V. (RH) 1:23,35, 50.—51. Karas (Praha) a Meřiv (ATK) 1:23,45, 52. Šmíd (Plzeň) 1:23,51, 53.—54. Přiščak (Prešov) a Jachín (K. Vary) 1:23,55, 55. Čevona (Pardubice) 1:23,58, 56. Moc (RH) 1:24,09, 57. Mil (Olomouc) 1:24,11, 58. Olejník (Žilina) 1:24,16, 59. Papež (Gottwaldov) 1:24,17, 60. Šípek (Hradec) 1:24,19, 61. Kubica (K. Vary) 1:24,48, 62.—63. Vonka (Hradec) a Vytec (Křídla vlasti) 1:24,50, 64. Novotný (Brno) 1:24,58, 65. Štefka (Praha) 1:25,36, 66. Vávra (Ostrava) 1:25,42, 67. Mistrík (B. Bystrica) 1:25,46, 68. Podešva (Gottwaldov) 1:25,53, 69. Knop (Ústí) 1:25,54, 70. Eisenreich (Plzeň) 1:26,11, 71. Stolin (Pardubice) 1:26,43, 72. Sýkora (Hradec) 1:26,45, 73. Janoušek (Liberec) 1:26,46, 74. Vydra (Praha) 1:26,48, 75. Krasula O. (Košice) 1:27,20, 76. Dvořák (RH) 1:27,43, 77. Cilík (K. Vary) 1:28, 78. Čepčianský (Bratislava) 1:28,01, 79. Novák VI. (Praha) 1:28,03, 80. Novák J. (Praha) 1:28,08, 81. Bartoň (Hradec) 1:28,10, 82. Vejnar (Hradec) 1:28,12, 83. Budzak (Košice) 1:28,25, 84. Huska (Žilina) 1:28,32, 85. Jelen (Praha) 1:29, 86. Matocha (Bratislava) 1:29,09, 87. Baloun (RH) 1:29,12, 88. Jebavý D. (ATK) 1:29,13, 89. Ponikelský (Hradec) 1:29,38, 90. Mihalák (Košice) 1:29,45, 91. Dostál (Jihlava) 1:30,03, 92. Mareš (K. Vary) 1:30,34, 93. Vaněk (Gottwaldov) 1:30,47, 94. Sýkora A. (Ostrava), 1:31,05, 95. Blažíček (Praha) 1:31,20, 96. Kríž (Jihlava) 1:31,32, 97. Banko (K. Vary) 1:31,3, 98. Kubík (Pardubice) 1:31,47, 99. Jakoubek (Hradec) 1:31,52, 100. Švanda (Jihlava)

1:32,01, 101.—102. Balvín V. (Jihlava) a Stoček (Praha) 1:32,20, 103. Jenče (Liberec) 1:33,03, 104. Gajer (Bratislava) 1:33,13, 105. Weber (RH) 1:33,21, 106. Škrbek (Ostrava) 1:33,30, 107. Jarkovský (Prešov) 1:33,41, 108. Tesář (RH) 1:33,57, 109. Sýkora J. (Gottwaldov) 1:34,07, 110. Pešl (Budějovice) 1:34,49, 111. Šír (RH) 1:35, 112. Fiala (Olomouc) 1:35,09, 113. David (Budějovice) 1:35,43, 114. Grünzel (Praha) 1:36,30, 115. Lánský (Liberec) 1:36,33, 116. Jezerčák (Košice) 1:36,35, 117. Oškera (Brno) 1:36,38, 118. Lacek (Ústí) 1:36,55, 119. Gyalog (ATK) 1:37,35, 120. Domes (Bratislava) 1:37,46, 121. Racek (Pardubice) 1:41,03, 122. Janýr (RH) 1:41,07, 123. Štolba (Liberec) 1:56,53, 124. Mráz (Nitra) 2:16,48.

Běh mužů na 50 km: 11. Riesdorfer (Košice) 4:01,55, 12. Weisshütel (Liberec) 4:02,14, 13. Šmíd (Plzeň) 4:02,32, 14. Štochl (Praha) 4:04,35, 15. Boček (Ostrava) 4:06,07, 16. Holec (Liberec) 4:06,39, 17. Karas (Praha) 4:06,59, 18. Marousek (ATK) 4:07,12, 19. Blažíček (Jihlava) 4:08,27, 20. Sajfert (Praha) 4:09,08, 21. Čepčianský (Bratislava) 4:10,24, 22. Gál (RH) 4:10,51, 23. Macháček (Brno) 4:12,01, 24. Pitoňák (Košice) 4:12,42, 25. Materna (Hradec) 4:12,44, 26. Kadavý (Praha) 4:13,48, 27. Hadrava (Liberec) 4:15,46, 28. Kraus (ATK) 4:16,15, 29. Krasula F. (Košice) 4:18,17, 30. Pešl (Budějovice) 4:19,56, 31. Štefka (Praha) 4:20,49, 32. Voldřich (Praha) 4:21,13, 33. Novotný (Brno) 4:21,55, 34. Moc (RH) 4:22,54, 35. Trejbal (Liberec) 4:23,45, 36. Lang (K. Vary) 4:24,46, 37. Sýkora B. (Hradec) 4:25,13, 38. Petříček (Brno) 4:26,46, 39. Štebel (ATK) 4:26,47, 40. Hovorka (Pardubice) 4:27,58, 41. Nesvadba (Plzeň) 4:28,04, 42. Mistrik (B. Bystrica) 4:28,29, 43. Kubát (Hradec) 4:28,39, 44. Hebst (Hradec) 4:28,42, 45. Tvrzník (Praha) 4:29,07, 46. Huska (Žilina) 4:29,43, 47. Kučera (Jihlava) 4:31,03, 48. Lákomy (Ostrava) 4:31,14, 49. Vitek (Gottwaldov) 4:32,23, 50. Papež (Gottwaldov) 4:35,13, 51. Balvín (Jihlava) 4:36, 52. Gajer (Bratislava) 4:38,25, 53. Zimmermann (Budějovice) 4:39,04, 54. Nebola (Brno) 4:39,56, 55. Matis (Olomouc) 4:40,43, 56. Vaic (Ústí) 4:41,53, 57. Laktiš (Nitra) 4:42,03, 58. Taušl (Budějovice) 4:43,40, 59. Pácl (ATK) 4:43,59, 60. Kubík (Pardubice) 4:46,59, 61. Dvořák (RH) 4:47,38, 62. Šilon (RH) 4:49,11, 63. Bešták (Plzeň) 4:50,11, 64. Kňourek (Hradec) 4:56,55, 65. Koričanek (Gottwaldov) 5:06,38, 66. Höger (Ostrava) 5:08,11.

Běh žen na 10 km: 11. Riedlová (ATK) 59,36, 12. Kváčová (Pardubice) 1:00,26, 13. Rumlová (Košice) 1:00,36, 14. Ingrová (Praha) 1:00,38, 15. Patrnámová (Liberec) 1:00,48, 16. Slánská (Praha) 1:01,20, 17. Würzelová (Jihlava) 1:02,33, 18. Beinhauerová (Brno) 1:02,47, 19. Vamberová (Olomouc) 1:02,51, 20. Motlová (Praha) 1:02,52, 21. Prokopcová (Pardubice) 1:05,51, 22. Zívrová (Praha) 1:06,02, 23. Martinová (Praha) 1:07,49, 24. Lašková (Praha) 1:08,01, 25. Marešová (Jihlava) 1:08,07, 26. Charvátová (Gottwaldov) 1:09,09, 27. Pančová (Liberec) 1:09,43, 28. Hrnčiarová (Žilina) 1:09,47, 29. Roubíčková (Bratislava) 1:11,20, 30. Kurilovská (Košice) 1:13,01, 31. Galusová (Budějovice) 1:13,36, 32. Votavová (Plzeň) 1:13,45, 33. Cibulková (Ostrava) 1:16,10, 34. Suchánková (K. Vary) 1:20,09, 35. Mejzlíková (Nitra) 1:40,24.

Sjezd muži: 11. Krajnák O. (Košice) 3:04,8, 12. Jíra (Praha) 3:07,8, 13. Pittl (Praha) 3:08, 14. Charvát (ATK) 3:08,6, 15.—16. Tágerker (Praha) a Šoltýs (Košice) 3:09, 17. Parma (Ostrava) 3:09,8, 18. Trajtel (ATK) 3:11,8, 19. Čermák (ATK) 3:12,6, 20. Otčenáš (Olomouc) 3:13, 21. Chytráček (Praha) 3:15,4, 22. Hromádka (ATK) 3:15,6, 23. Šincl (ATK) 3:16,4, 24. Pastorák (Prešov) 3:16,8, 25. Gurský (Bratislava) 3:17,4, 26. Martínek (Liberec) 3:17,8, 27. Ruml (Brno) 3:18,4, 28. Matějovský (Praha) 3:19,2, 29.—31. Hartik a Hrna (oba Křídla vlasti) a Valeš (Plzeň) 3:20,4, 32. Žeravít (Bratislava) 3:21,2, 33. Slavíček (Hradec) 3:22,4, 34.—35. Hendrich (Ostrava) a Knap (Praha) 3:22,6, 36. Eliáš (Praha) 3:23,2, 37. Žemlička (Praha) 3:26, 38. Gikalov (Ústí) 3:27, 39. Tajrije (Bratislava) 3:30, 40. Luška (Ostrava) 3:30,8, 41.—42. Kiša (Žilina) a Frössl E. (Praha) 3:31, 43. Fiala (Gottwaldov) 3:33, 44. Karlík (RH) 3:37,6, 45. Blažek (Ostrava) 3:38,4, 46. Brauner (Praha) 3:39,6, 47. Novotný (Praha) 3:41,6, 48. Špidlen (Praha) 3:43,8, 49.—50. Greštiak (B. Bystrica) a Gola (RH) 3:45, 51.—52. Votoček (Liberec) a Nosek (Hradec) 3:45,4, 53. Černocho (Praha) 3:46,4, 54. Frýba (Hradec) 3:46,6, 55. Reis (Praha) 3:49,2, 56. Hinais (Praha) 3:52,4, 57. Šraib (RH) 3:53,6, 58. Svč (Praha) 3:54, 59. Liška (Plzeň) 3:57,2, 60. Mezera (Praha) 3:59,6, 61. Mišurec (Ostrava) 4:01, 62. Jun (Budějovice) 4:06,8, 63. Nikodym (Ústí) 4:16,8, 64. Tobola (Ústí) 4:24, 65. Jakoubek (K. Vary) 4:32,8, 66. Mikšl (RH) 4:36, 67. Chobot (Ústí) 4:41,2, 68. Holubec (RH) 5,07,4.

Sjezd ženy: 11. Králová (Brno) 3:39,6, 12. Šulcová (Liberec) 3:40,2, 13. Lukešová J. (Hradec) 3:42, 14. Pecánková (Praha) 3:49, 15. Polednová (Olomouc) 3:50,6, 16. Wagnerová (ATK) 3:52,8, 17. Haková (Hradec) 3:57,6, 18. Slavíková (Ústí) 3:57,8, 19. Po-

spíšílová (Košice) 4:03,2, 20. Koutová (Hradec) 4:08,0, 21. Jungasová (Gottwaldov) 4:15, 22. Veličková (Ostrava) 4:35, 23. Hauserová (K. Vary) 4:55,4, 24. Podvalová (Pardubice) 5:03,8, 25. Faktorová (Praha) 6:11, 26. Gereková (Žilina) 7:22,4.

Sdružený závod sjezdový muži: 11. Šoltys (Košice) 15,55 bodů, 12. Čermák (ATK) 17,14 bodů, 13. Tágverek (Praha) 19,33 bodů, 14. Ruml (Brno) 21,69 bodů, 15. Parma (Ostrava) 23,90 bodů, 16. Jíra (Praha) 25,32 bodů, 17. Slavíček (Hradec) 26,50 bodů, 18. Šincl (ATK) 26,88 bodů, 19. Matějovský (Praha) 27,03 bodů, 20. Zemlička (Praha) 27,16 bodů, 21. Žeravík (Bratislava) 27,72 bodů, 22. Gurský (Bratislava) 28,34 bodů, 23. Eliáš (Praha) 28,63 bodů, 24. Martinek (Liberec) 28,97 bodů, 25. Gikalov (Ústí) 29,27 bodů, 26. Knap (Praha) 32,23 bodů, 27. Valeš (Plzeň) 33,15 bodů, 28. Otčenáš (Olomouc) 37,63 bodů, 29. Lučka (Ostrava) 51,98 bodů, 30. Hartig (Křídla vlasti) 53,25 bodů, 31. Hromádka (ATK) 54,67 bodů, 32. Chytráček (Praha) 54,77 bodů, 33. Charvát (ATK) 55,05 bodů, 34. Hendrych (Ostrava) 55,83 bodů, 35. Trajtel (ATK) 64,63 bodů, 36. Hrňa (Křídla vlasti) 69,81 bodů.

Sdružený závod sjezdový ženy: 11. Wagnerová (ATK) 29,11 bodů, 12. Švantnerová (B. Bystrica) 29,84 bodů, 13. Šulcová (Liberec) 30,34 bodů, 14. Novotná (Praha) 33,53 bodů, 15. Pecánková (Praha) 37,02 bodů, 16. Pospíšilová (Košice) 39,57 bodů, 17. Polednová (Olomouc) 42,51 bodů, 18. Slavíková (Ústí) 48,41 bodů, 19. Haková (Hradec) 55,45 bodů.

Obří slalom muži: 11. Knap (Praha) 1:26,8, 12. Krasula J. (Košice) 1:27,4, 13. Jíra (Praha) 1:27,6, 14. Hromádka (ATK) 1:28, 15. Ruml (Brno) 1:28,2, 16. Žeravý (Bratislava) 1:29,2, 17. Sekera (Olomouc) 1:29,8, 18. Pavlas (Gottwaldov) 1:30,5, 19.—20. Šincl (ATK) a Pastorák (Prešov) 1:32, 21. Gikalov (Ústí), 1:32,4, 22. Jugas (Gottwaldov) 1:32,5, 23. Trajtel (ATK) 1:33, 24. Pitucha (Ostrava) 1:34,2, 25. Gurský (Bratislava) 1:34,6, 26.—27. Parma (Ostrava) a Kiša (Žilina) 1:34,8, 28. Barch (Košice) 1:35,2, 29. Pelc (Hradec) 1:36,2, 30. Brchel (Košice) 1:36,8, 31. Patočka (Liberec) 1:37, 32. Nekoranec (Žilina) 1:38,8, 33. Poustka (Plzeň) 1:39,5, 34. Appel (Pardubice), 1:40,6, 35. Hrňa (Křídla vlasti) 1:41,4, 36. Greštiak (B. Bystrica) 1:41,8, 37. Lúčka (Ostrava) 1:42, 38. Anderle (Brno) 1:42,5, 39. Nosek (Hradec) 1:42,8, 40. Votoček (Liberec) 1:44,3, 41. Gola (RH) 1:48, 42. Zemlička (Praha) 1:50, 43. Martinek (Liberec) 1:53,6, 44. Mironov (Hradec) 1:56,9, 45. Srbík (RH) 1:57,2, 46. Karlík (RH) 2:01,2, 47. Kelutz (K. Vary) 2:01,6, 48. Jun (Budějovice) 2:05,4, 49. Vozdecký (Brno) 2:46,4.

Obří slalom žen: 11.—12. Šulcová (Liberec) a Švantnerová (B. Bystrica) 1:34, 13. Pospíšilová (Košice) 1:34,2, 14. Jaročová (Praha) 1:35, 15. Macáková (Praha) 1:35,2, 16. Veličková (Ostrava) 1:36,2, 17.—18. Šujanová (Bratislava) a Wagnerová (ATK) 1:36,8, 19. Sláviková (Ústí) 1:43,2, 20. Bartošková (Olomouc) 1:45,8, 21. Pecánková (Praha) 1:46,3, 22. Krafková (Praha) 1:51,8, 23. Koutová (Hradec) 1:53,6, 24. Mašková (Plzeň) 2:13,6, 25. Svejkovská (K. Vary) 2:18,8, 26. Gereková (Žilina) 3:39,2.

Severský závod sdružený muži: 11. Vejnar (Hradec) 411,1 bodů, 12. Jáhata (ATK) 410,3 bodů, 13. Ponikelský (Hradec) 404,3 bodů, 14. Gyalog (ATK) 399,8 bodů, 15. Jakoubek (Hradec) 392,6 bodů, 16. Knap (Ústí) 390,6 bodů, 17. Skrbek (Ostrava) 389,9 bodů, 18. Tryzna (Liberec) 384,7 bodů, 19. Šír (RH) 378,2 bodů, 20. Štoček (Praha) 374,4 bodů, 21. Sýkora (Ostrava) 371,4 bodů, 22. Tesař (RH) 356, 23. Fiala (Olomouc) 336,9 bodů, 24. Jezerčák (Košice) 324,4 bodů, 25. Janýř (RH) 318,3 bodů.

Skok prostý muži: 11. Tangelmeyer (Liberec) 285,5 bodů, 12. Šalda (Liberec) 281 bodů, 13. Žižka (Hradec) 280 bodů, 14. Genert (Liberec) 280 bodů, 15. Kopal (Liberec) 279,5 bodů, 16. Ponikelský (Hradec) 277 bodů, 17. Jakoubek (Hradec) 276 bodů, 18. Farský (Liberec) 275 bodů, 19. Hrubý (Liberec) 269,5 bodů, 20. Paska (ATK) 269 bodů, 21. Kábrt (Praha) 268 bodů, 22. Portík (Liberec) 267 bodů, 23. Tryzna (Liberec) 258,5 bodů, 24. Kumpošt (Liberec) 257,5 bodů, 25. Bartoš (ATK) 257 bodů, 26. Čevela (Ostrava) 255,5 bodů, 27. Fejfar (Hradec) 254 bodů, 28. Vejnar (Hradec) 250,5 bodů, 29. Skrbek (Ostrava) 250 bodů, 30. Jelšic (B. Bystrica) 246 bodů, 31. Schröffel (Praha) 245 bodů, 32. Lipan (Hradec) 242,5 bodů, 33. Majerčák (Košice) 241 bodů, 34. Seidl (Ústí) 233 bodů, 35. Rudkay (Košice) 231,5 bodů, 36. Hušek (Liberec) 221 bodů, 37. Sýkora (Ostrava) 214 bodů, 38. Morávek (Budějovice) 209 bodů.

Štafety žen 3×6km: 11. Pardubice 1:47,33 hod., 12. Olomouc 1:47,43 hod., 13. K. Vary 1:50,10 hod., 14. Ostrava 1:51,12 hod., 15. Košice 1:52,19 hod., 16. Žilina 1:58,02 hod., 17. Budějovice 1:59,18 hod., 18. Ústí 2:01,27 hod., 19. Liberec II 2:02,08 hod.

Štafety mužů 4×10 km: 11. Žilina 2:59,28 hod., 12. Brno I. 2:59,52 hod., 13. Rudá hvězda II. 3:00,32 hod., 14. Bratislava 3:02,31 hod., 15. Plzeň 3:04,32 hod., 16. Křídla vlasti 3:06,04 hod., 17. Hradec II. 3:06,05 hod., 18. Ostrava 3:07,06 hod., 19. Pardubice

3:08,13 hod., 20. RH III. 3:09,27 hod., 21. Olomouc 3:09,42 hod., 22. Košice II. 3:10,20 hod., 23. B. Bystrica 3:12,25 hod., 24. K. Vary 3:12,40 hod., 25. Brno II. 3:13,38 hod., 26. Gottwaldov 3:13,50 hod., 27. Jihlava II. 3:14,08, 28. Hradec III. 3:15,07, 29. Buďejovice 3:18,16 hod., 30. Ústí 3:26,10 hod., 31. Nitra 4:00,19 hod.

Čtyřkombinace mužů: 11. Lacek (Ústí) 714,9 bodů, 12.—13. Okuliar (ATK) a Dyntar (Praha) 695,2 bodů, 14. Štolba (Liberec) 651,6 bodů, 15. Sýkora (Hradec) 644,4 bodů, 26. Drozda (Praha) 632,9 bodů, 17. Mistrik (B. Bystrica) 617,6 bodů, 18. Farský (Liberec) 573,5 bodů, 19. Limanovský (Praha) 543,8 bodů.

Trojkombinace žen: 1. Martinovská (Praha) 298,1 bodů.

Zprávy z krajů, okresů a jednot

IX. ročník Velké sjezdové ceny Ďumbiera uspořádal t. r. Spartak Piesok za dobrých snehových podmínek, a ako tomu už vždy tieto preteky býva, síšla sa na štarte veľmi silná konkurencia, skoro celého národného sjezdárskeho družstva mužov i žien, čo donieslo krásne boje vo všetkých disciplínach. Do rámca Veľkej sjezdovej ceny Slovenska bol vsunutý ešte špeciálny slalom, ktorý uspořádal Baník Podbrezová, na ktorom štartovali tiež všetci poprední pretekári, prihlásení na VSCĎ. Obrovský slalom ako prvá časť sjezdového preteku mal tieto výsledky: 1. Vlado Krajňák 1:36,6, 2. Krasula 1:37,4, 3. Bogdálék 1:37,8, 4. Daňo Šlachta 1:39,1, 5. Fučík 1:40,0. Z domácich závodníkov sa umiestil na 10. mieste Zdeno Zibrín, ktorý po svojom zranení na preboroch ČSR štartoval po prvý raz. Medzi ženami zvíťazila Eva Malá z ÚDA v čase 1:21,2 pred Šolcovou 1,23,8 a Švantnerovou zo Spartaku Piesok. Štvrtá bola Lukešová, Špindlerův Mlýn, 1,25,4, 5. Šujanová, Slavia Pedagog Bratislava. V doraste v obrovskom slalome zvíťazil Stiehl z Hradce 1:17,2 pred Mohrom z Kežmaroku a Vokatým. V dorostenkách zvíťazila Slavičková z Vrchlabí. V druhej časti slalomu sa bojovalo o zlomky sekúnd, a možno povedať, že víťazstvo Šlachtu v slalome bolo jeho riskantnou jazdou zaslužené, hoci najlepší čas docielil v druhom kole J. Krasula — 60,1. V doraste zvíťazil s prevahou Zbynek Mohr 92,5 pred Demkovičom z Brezna 99,0 a Vokatým 1:06,5. V dorastenkách vyhrala slalom Strnišťová pred Slavičkovou. V sruženom závode boli tieto výsledky: 1. Krasula Jožo, Tatran T. Lomnica, 0,95 b., 2. Krajňák Vlado, Iskra Kežmarok, 1,20 b., 3. Šlachta Daniel, Sokol Demánová, 4. Bogdálék, ÚDA, 5. Fučík, ÚDA. — Ženy: 1. Malá Eva, ÚDA, 2,21, 2. Šolcová Justina, ÚDA, 3,10, 3. Lukešová Marie, Špindlerův Mlýn. — Dorast (Halašov memoriál): 1. Mohr Zbynek, Iskra Kežmarok, 1,74, 2. Štýl, Hradec Král., 9,27, 3. Domkovič, Spartak Brezno, 10,48. — Dorastky: 1. Slavičková, Vrchlabí, 1,31 b., 2. Strnišťová 6,40, 3. Pazderková, Kežmarok, 61,47. — Vo verejnom preteku o cenu Baníka Švermových železiareň zvíťazil Fučík z ÚDA 2:10,5 pred Vladom Krajňákom 2:14,3 a Bogdálkom 2:18,3, 4. Šlachta 2:18,9, 5. Traitel 2:19,6. — Medzi ženami presvedčivo zvíťazila Wagnerová z ÚDA 1:48,6 pred Lukešovou, Špindlerův Mlýn, 1:53,0 a Malou 2:00,0. — V špeciálnom slalome dorastencov neštartoval Zbynek Mohr, a tak zvíťazil Demkovič z Brezna 1:50,5 pred Frniakom z Tatr. Lomnice 1:51,8 a Šalgalom z Brezna. — V dorastenkách vyhrala Slavičková, Vrchlabí, pred Pazderkovou z Iskry Kežmarok. -km-

V. LYŽÁŘSTVÍ, odborný měsíčník Státního výboru pro tělesnou výchovu a sport. Vydává nakladatelství Orbis, n. p. v Praze. Redakce Praha II, Jindřišská ul. č. 5. Telefon 22-14-51. Vedoucí redaktor St. Tomáš. — Administrace Praha II, Václavské náměstí č. 36. Jednotlivá čísla 0,80 Kčs. — Číslo účtu poštovní spořitelny v Praze 20208+5. — Poštovní novinová sazba povolena fidejussivem pošt v Praze IA-Gre-2372-OB-49. Tiskla tiskárna Rudé právo, vydavatelství Ústředního výboru KSČ, Praha. Dohlédací poštovní úřad Praha 022, Praha srpen 1953.

LYŽAŘSTVÍ

ZÁŘÍ 1953

ROČNÍK 39 ● Č. 9



Lyžaři se plně zúčastnili letošního Dukelského závodu branné zdatnosti. Na našem snímku je vítězná hlídka Hradeckého kraje v kategorii mužů 30—39 let: Vyskočil, Strup, Sýkora

SOVĚTŠTÍ TRENÉŘI — NÁŠ VZOR

Trenér se ve své práci nesmí omezovat pouze na nácvik, rozvíjení a zdokonalování techniky disciplin. Nácvik a trening jsou přímo spjaty s výchovou sovětského občana. Nelze odtrhnout jedno od druhého, trening od výchovy.

Abys si trenér usnadnil svůj těžký úkol, musí se postarat o to, aby ze cvičenců vytvořil družný a ukázněný kolektiv. Takový kolektiv bude pak mít dobrý vliv na další členy, kteří přijdou do oddílů. Noví členové rychle poznají a pochopí ducha a tradice kolektivu, naučí se je přijímat a budou se jimi řídit.

Z toho všeho vidíme, že úloha trenéra je velmi odpovědná a vážná. Trenér se musí ve své práci a činnosti řídit principy, které jsou základem komunistické výchovy pracujících. Zřetelně, prostě a jasně je vyložil M. I. Kalinin: »Komunistické zásady jsou zásady vzdělaného, čestného, oddaného člověka. Je to láska k socialistické vlasti, přátelství, soudružství, humanita, poctivý poměr k socialistické práci a četné jiné dobré vlastnosti. Výchova a vštěpování těchto dobrých vlastností je důležitou součástí komunistické výchovy.«

Trenér je vychovatelem sportovce. Proto musí klást sám na sebe vysoké požadavky, mít vedle všeobecných i odborných vědomostí vysoké morální vlastnosti, neustále zvyšovat svou ideově politickou úroveň a rozšiřovat své všeobecné i odborné vědomosti.

Od cvičenců je nutno vyžadovat přesnost a kázeň. Vždyť každý opožděný příchod na cvičení a zejména na závody způsobuje nesnáze a může porušit kolektiv.

Proto musí být sám trenér příkladem v dochvilnosti, ukázněnosti a přesnosti.

Musí usilovat o to, aby každé cvičení bylo užitečné, zajímavé a obsahem bohaté.

Komunistický světový názor a pedagogické schopnosti trenéra jsou zárukou toho, že každé cvičení bude upevňovat zdraví sportovců, zdokonalovat jejich tělesný rozvoj a správně je vychovávat.

Důležitým prostředkem výchovy sportovce je vliv kolektivu. Přestupky jednotlivých sportovců mají být předloženy k posouzení výboru oddílu nebo plenární schůzi. Právě tak pochvala a povzbuzení nejlepších cvičenců budou účinnější, budou-li vysloveny za přítomnosti všech ostatních cvičenců.

Každodenní politickovychovná práce umožňuje vychovat kádry uvědomělých kulturních sportovců, upřímných vlastenců, schopných dosáhnout vysokých rekordních výkonů. K takové práci v životě oddílu a celé jednoty je mnoho příležitostí a možností.

Zdůrazňují, že tato mnohotvárná a trpělivá práce je závislá na umění trenéra i cvičenců vytvořit kolektiv a zmobilizovat jej k splnění úkolů, které sovětskému sportovnímu hnutí daly strana a vláda.

Z knihy L. S. Chomenkova a I. A. Štěpančenoka „Lehká atletika“.

Trenéři lyžování v socialistické soutěži o vzorného trenéra

Trenérská rada lyžařské sekce SVTVS vyhlásila socialistickou soutěž o vzorné plnění trenérských povinností. Do soutěže se hlásí trenéři i cvičitelé, kteří pracují se závodníky a svědomitě plní tuto odpovědnou úlohu. Lyžařští trenéři si plně uvědomují, že se ve své práci nesmějí omezovat pouze na nácvik, rozvíjení a zdokonalování techniky disciplin, nýbrž že trening přímo souvisí s výchovou našeho občana. Proto také v soutěži se hodnotí jak práce treningová, tak i výchovná a organizační.

Zájemci se mohou ještě nyní přihlásit buď prostřednictvím lyžařské sekce KVTVS nebo přímo u lyžařské sekce SVTVS, Praha II, Na poříčí 12, kde obdrží bližší pokyny.

Soutěž nám velkou měrou přispěje k zaktivisování cvičitelů a trenérů. Současné nám umožní ocenit a odměnit práci nejlepších z nich.

Právě nyní na začátku druhé části přípravného období je třeba znovu připomenout všem trenérům a závodníkům, že dobré výsledky na závodech jsou závislé na správné přípravě a dávkování tréningu právě v září, říjnu a listopadu. V těchto měsících je už nutno rozdělit trénink po disciplínách a zaměřit jej s ohledem na termíny nejdůležitějších závodů v hlavním období. Trenujeme častěji, zvyšujeme dávky a intenzitu, takže koncem listopadu trenujeme až 6krát v týdnu, později každý den. Trenéři musí závodníkům individuálně poradit v dávkování tréningu podle vyspělosti a s ohledem na stáří. Běžci trenují především rychlost, vytrvalost i obratnost v terénu i intervalově. Skokani a sruženáři zintenzivňují cviky pro rozvoj odrazu, dopadu i letu vzduchem, sjezdáři obratnost, postřeh a sílu hlavně dolních končetin. Nezapomínejme na spolupráci s lékařem. Ve spolupráci s lékařem se nemusíte bát vysokých tréninových dávek, ke kterým však musíte dojít postupným zvyšováním a pravidelným tréninkem.

M. BĚLONOŽNÍK, trenér lyžařské sekce SVTVS.

O velkých tréninových dávkách

G. KOROBKOV

Buržoasní sportovní „autority“ dlouhou dobu rozšiřovaly ve sportu živou „teorii hranic lidských možností“. Na základě „hluboko promyšlených“ závěrů byly vyhlášeny hranice lidských možností: čas v běhu na 10 km za 30 minut, v rychlobruslení na tutéž vzdálenost čas 17 minut, dále rekord Torrance ve vrhu koulí 17,40 m, rekord ve skoku o tyči Seftona a Meadowse 4,54 m atd. V dnešní době neustále mizí počet takových „proroků“. Život postavil na hlavu takové nevědecké závěry. Nyní se ani jeden z těchto vážených specialistů neodvážá hovořit o hranicích výkonnosti ve sportu.

Dříve se nám zdál čas 30 minut v běhu na 10 km hranicí našich možností, nyní by se na olympijských hrách neumístil závodník s tímto časem ani na 6. místě. Dříve nedosažitelné výsledky se dnes stávají běžnými: Tak mohl uvažovat rychlobruslař Engnestangen, dokud Juraj Sergejev nepřekonal jeho světový rekord na 500 m o 1 vteřinu. Ještě před nedávnem časy 2:25,5 v běhu na 1500 m a 9:00,0 na 5000 m patřily nejlepším rychlobruslařům — mužům, a nyní dosahují téměř stejných výsledků ženy, L. Šegoljeva a R. Žukova.

Změnil se i názor sportovců na nynější rekordy. Všechny rekordy Zátópka budou v brzké době překonány. „10 km se může běžat za 28 minut i rychleji,“ řekl Emil Zátópek, držitel skvělého světového rekordu na 10 km časem 29:02,6 min. „Aby byl překonán můj rekord, je třeba překonat můj tréninový program.“ V těchto slovech světového rekordmana se skrývá hluboká pravda.

Ve skutečnosti, když budeme rozebírat příčiny značného vzestupu sportovních výkonů, tu uvidíme, že ve většině pří-

padů jsou tyto sportovní výkony výsledkem zvyšování tréninových dávek a tak výsledkem značného pokroku v technice, úspornějšího (racionálnějšího) využití pohybů, které jdou ruku v ruce se zvětšováním dávek námahy. Tréninové dávky vzrostly ve třech směrech. Za prvé — v tréningu zaniklo období dlouhotrvajícího nečinného oddechu — trénink se stal celoročním. Tak na příklad rekordman Sovětského svazu a Evropy v běhu na 200 m a 400 m překážek Jurij Litujev v listopadu v r. 1951 „odpočíval“ po namáhavých závodech a přitom naběhal kolem 100 km a již v prosinci přistoupil k intenzivnímu tréningu.

Za druhé, sportovci začali trénovat denně, někdy i dvakrát denně. Nezbytný oddech si dovoluují teprve před závody a po nich. Tak se stalo úplnou samozřejmostí trénovat v úterý, ve středu, ve čtvrtek a v pátek, v sobotu a v pondělí je odpočinek (v neděli účast na závodech).

Za třetí — dávky v každém tréningu nezměrně vzrostly. Tréninky se prodloužily, a co je hlavní, staly se intenzivnější a namáhavější. Sportovci začali tre-

novat tak, že treningové dávky převyšují dávky (námahu), se kterými se setkáváme při závodě. Když se připravoval Viktor Čukarin na XV. olympijské hry, prodlužoval training na tři a půl až čtyři hodiny, v nichž probral všechny sestavy dvanáctiboje (šest nářadí — povinné i volné sestavy). Olympijské soutěže nebyly pro něho potom obtížné, neboť dvanáctboj v Helsinkách byl rozdělen do dvou dnů.

Mnohé udivují výkony E. Zátopka na olympiádě. Zvítězil v běhu na 5000 m, 10.000 m a v maratonu. V období 8 dnů běžel 4 závody. Kdo zná obsah jeho treningových dávek, pochopí, že díky těmto dávkám, které Zátopek vydrží, nebyly olympijské závody pro něj přesměřil těžkou zkouškou. Ve skutečnosti, co může být nemožné ve vítězství člověka, který uběhne v jednom treningu 60krát 400 m, (každých 400 m za 70 vteřin a rychleji) nebo 100krát 100 m? Zátopek trenuje každý den a na každém treningu uběhne 20—30 km. Mohl by být pro něho maraton skutečně těžký? Nemohl. Vždyť každých 400 m uběhl o 10 vteřin pomaleji než v treningu. „Tajemství“ úspěchů Zátopka tkví v tom, že dávky a námaha treningu značně převyšují zatížení při závodě.

Jednou z příčin skvělých úspěchů sovětských rychlobruslařů mužů i žen na mistrovství světa jsou rovněž vysoké treningové dávky.

Sovětská kosíkáři předtím, než vyhráli mistrovství Evropy, intenzivně trenovali a nebáli se sehrát 15 utkání v Moskvě, za 44 dní pobytu v Číně 33 utkání. To mělo nemalý význam pro jejich vítězství.

Hlavním cílem vysokých treningových dávek je: ulehčit sportovci cestu k vítězství na závodech a výborný výsledek. Proto musí závodníci vydržet při treningu dávky větší co do intenzity i co do množství než při závodě. Při treningu má být menší než při závodě pouze nervové vypětí. Čím více budeme šetřit nervy při treningu, tím více můžeme vystupňovat nervové vypětí při závodě. Musíme shromažďovat nervovou energii pro závody.

Mnozí sportovci se dosud vyhýbají velkým treningovým dávkám, bojí se, že by si uškodili na zdraví. Je to velký omyl! Na jejich adresu říkáme: je třeba se pravidelně a se vši vážností podrobovat lékařské kontrole a dodržovat životasprávu.

K vysokým treningovým dávkám musíme přejít postupně v průběhu jednoho a půl roku postupným zvyšováním dávek.

Praxe ukázala, že vysoké dávky v tre-



50 let práce pro lyžařský sport

V letošním roce dovrší 50 let práce pro lyžařský sport jeden z nejzaslouzejších pracovníků, bývalý vynikající závodník, stavitel a znalec lyžařských mástku, člen domácích lyžařských organizací a skokanské komise FIS — architekt Karel Jarolímek. Při této příležitosti je nutno vzpomenout zejména jeho práce v začátcích našeho lyžařského sportu, neboť to byla práce průkopnická, jejíž dobré základy daly směr rychlému vývoji tohoto sportu u nás. Lyžovat již v roce 1903, kdy se podobná věc považovala za jakousi výstřednost a kdy bylo nutno překonávat velké překážky, aby se člověk nedal odradit, to již samo o sobě bylo velkým pokrokem. K. Jarolímek byl jedním z prvních sportovců u nás, který kromě ostatních sportů se věnoval i lyžařství a zůstal mu věrný až do dnešních dob. V roce 1909 se zúčastnil prvních lyžařských závodů na Pláních pod Ještědem a o rok později na mezinárodních závodech na Špičáku získal několik cen a v závodech na 5 km porazil i mistra Hanče. V roce 1910—11 startoval na mnoha závodech a zvítězil i v běhu na 50 km na II. české olympiádě. V další sezóně získal titul mistra země koruny české vítězstvím nad Norem Hansenem, Hančem a jinými, současně porazil v Novém Městě i Nora Smith Kielanda, získal Diskauův štít v závodech překážkovém a byl neoficiálně

ningu zakalují a zlepšují zdraví sportovce. Rozhodně se jich nemusíme bát. Možnosti našeho organismu jsou veliké. Za normálních podmínek těchto možností často nevyužíváme.

Předjeme-li od obvyčejného treningu k treningu s vysokými dávkami, získáme najednou takovou sílu a vytrvalost, kterou by v nás nikdo nehledal, ani my sami.

V době Velké vlastenecké války mnozí příslušníci Rudé armády vykonávali úplné základy vytrvalosti a síly při plnění vlastenecké povinnosti při obraně vlasti.

To znamená, že člověk má v sobě mnoho skrytých zásob energie. Je třeba, abychom se jich naučili využívat.

Při odkrytí těchto možností organismu hlavní roli má naše vědomí. Jeden leningradský profesor provedl s lyžaři a lehkými atlety následující pokus: na trati nebo před startem dávali sportovcům 30 krychl. centimetrů vody, která obsahovala 0,5 g glukosy a 0,01 g kyseliny citronové, při čemž někteří z nich byli upozorňováni na to, že tento prostředek zvyšuje sportovní výkon.

Obvykle se totiž při běhu na lyžích na 18 km, a zvláště na 30 km a při vytrvalostním běhu snižuje množství cukru v krvi.

Co zjistil profesor?

Ukázalo se, že nepatrné množství cukru pozvedlo sportovní výkon (pracovní schopnost) u těch, kteří byli profesorem upozorněni, jaký jim dává prostředek. Na konci závodu nebylo pouze zjištěno snížení množství cukru v krvi, ale u některých dokonce také zvýšení.

Totéž vyzkoumali vědci při rozboru krve po vítězství i po porážce. Po vítězství v závodech byl obsah cukru a lipidů v krvi mnohem vyšší než po porážce. V prvním případě i při velké námaze organismus lépe využíval svých zásob.

Toto svědčí o tom, že organismus sportovce skrývá dosud ohromné nevyužitě

(neprozkoumané) rezervy a možnosti a jejich využití závisí na vědomí sportovce.

Když působíme na vědomí sportovce, můžeme, jak je vidět, zvýšit jeho pracovní schopnosti tím, že odkryjeme dosud nevyužitě rezervy. Protože ve stavu zvýšeného emocionálního (duševního) vzrušení snáší člověk větší dávky, musíme provádět trening zajímavěji a nezbytně vychovávat pocit odpovědnosti za dodržení dávek. To znamená vkládat do treningu ve větší míře než obvykle prvek soutěžení.

Velké treningové dávky navykají organismus mobilisovat všechny rezervy a vyvolávají důkladnou a stálou přestavbu činnosti organismu a ulehčují tím cestu k rekordům.

Jestliže sportovci užívají nízkých treningových dávek, nikdy nenavlnou organismus mobilisovat všechny rezervy, a to znamená, že se nemohou připravit k vyšším výkonům.

Vědomí odpovědnosti, velká cílevědomost, snaha dosáhnout rekordů, to mobilisuje sportovce. Na to nesmi trenér zapomínat, musí klást na to velkou důležitost ve výchovné práci mezi sportovci.

Je známo, že čím zkušenější sportovec, čím více trenuje, tím lépe dovede, jak se říká, „ze sebe vydat všechno“, využít všech možností.

Zvýšení treningových dávek může být ještě lepší, když zachováme náležitý odpočinek, při němž se v organismu odehrávají obnovovací procesy a oddech centrální nervové soustavy.

Dnešní rekordy jsou tak vysoké, že není možné jich dosáhnout za obvyklých treningových dávek — pouze vysoké treningové dávky dovedou ke světovým rekordům, a tak mohou sportovci splnit svou vlasteneckou povinnost. Proto se musí nové vysoké treningové dávky stát zákonem v treningu každého sovětského sportovce-mistra.

Přeložila D. Páclová

pokládán za nejlepšího lyžaře své doby. O rok později startoval v Norsku, na slavném Holmenkollen, kde poznal správnou techniku jízdy na lyžích a z 80 závodníků skončil na 23. místě. Po osvobození naší země se stal v roce 1920 prvním mistrem ČSR v jízdě na lyžích. V roce 1921 závodí opět na Holmenkollen, tentokrát již také ve skoku, jako první Čechoslovák na tomto známém můstku. V dalších letech startoval na mnoha zahraničních závodech, byl třikrát kapitánem čs. lyžařského mužstva na olympijských hrách (1924, 1928 a 1932), byl činníkem v našich nejvyšších lyžařských organizacích a jako

člen komise FIS se zúčastnil mnoha kongresů a porad, neboť zejména ve stavbě lyžařských můstků je v celém světě uznávaným odborníkem. Také na posledním kongresu FIS v tomto roce byl znovu zvolen za člena skokanské komise FIS.

Padesát let činnosti pro lyžařství není nějakou konečnou hranicí pro odborníka a nadšeného pracovníka, jakým arch. K. Jarolímek je. Svými bohatými zkušenostmi stále pomáhá našemu lyžařství na jeho cestě k dalšímu rozvoji; jeho vytrvalost, odbornost a nadšení pro práci budou ještě mnoho dalších let přídíkem všem ostatním.

Jak pracuje trenérská rada v Hradeckém kraji

Na poslední schůzi krajské trenérské rady v Trutnově jsme za přítomnosti zástupce SVTVS a ústřední lyžařské sekce projednali řadu důležitých otázek týkajících se rozvoje závodního lyžování v našem kraji. Poznámky z této schůze předkládáme ostatním trenérským radám, abychom jim ukázali naši práci a abychom se od nich v lyžařství brzy dovedli něco o trenérské práci v ostatních krajích. Vzhledem k tomu, že se v Trutnově začátkem srpna konala letní část lyžařské trenérské školy, bylo možno na naší schůzi pozvat trenéra ústřední sekce soudruha Bělonožníka, předsedu ústřední trenérské rady soudruha Pačla a zástupce ústřední lyžařské sekce soudruha Duffna a soudruha Reicherta.

Jako první bod byla zpráva o letním aktivu krajských závodníků, který měl za úkol seznámit závodníky s formami trainingu v přípravném období i zlepšit ideovou úroveň závodníků. Výsledek se jeví v desítkách splněných disciplín PPOV a v závazcích při plnění FO. Aktiv byl proveden v sobotu a v neděli a většina krajských závodníků se buď zúčastnila nebo řádně omluvila.

V dalším bodu byla kontrola plánu pro rok 1953 a schválen návrh plánu pro rok 1954, ve kterém máme řadu aktiv, soustředění, instruktáží, studia i mezikrajských utkání. Trenérská rada také stanovila místa, kde se budou jednotlivé úseky provádět.

Na schůzi byl také přítomen zástupce našich nejmladších závodníků — vítěz SHM soudruh Stiehl, který tlumočil požadavky SHM pro příští období.

V příštím měsíci máme v programu aktiv všech závodníků společně se závodníky kraje Léborec a v rámci tohoto aktivu provedeme mezikrajské utkání v PPOV — lehkootletických disciplínách, kopané, odbíjené.

Abych členové trenérské rady mohli být ve styku se všemi závodníky kraje, rozdělili jsme kraj na několik oblastí a každý člen trenérské rady má za úkol spolupracovat při trainingu a být ve styku se závodníky určené oblasti. Aby byla dobře zachycena činnost ve vzdálenějších koutech kraje, vyzveme, aby i z těchto oblastí se po každé jeden zástupce zúčastnil práce v trenérské radě.

Se soudruhem Bělonožníkem jsme projednali také stavbu nového můstku v okrese Trutnov a připravili žádosti o podporu pro tuto stavbu.

I na úseku propagace jsme projevili několik návrhů. Předně budeme provádět v podzimním období náborové instruktáže se všemi závodníky v SPD, školách, jednotkách atd. Bude nutno ihned začít také nábojem nových závodnic ve všech disciplínách, kterých je v našem kraji, jako pravděpodobně i v ostatních krajích, velký nedostatek. Členové trenérské rady (t. j. vedoucí trenéři všech disciplín) se zavázali, že ve všech úsecích práce půjdou jako vzorní trenéři napřed.

Věříme, že v další schůzi, která je naplánována příští měsíc, budou určené úkoly splněny a že tak opět postoupíme k našemu cíli — zlepšení úrovně závodního lyžařství v kraji a tím vychováme naši vlastní nové uvědomělé sportovce.

BOHUSLAV SÝKORA

za krajskou trenérskou radu Hradec Králové

Několik poznámek k přeboru ČSR ve čtyřkombinaci

O zařazení čtyřkombinace do mistrovské soutěže se u nás uvažovalo již několik let. Přece však se stále pouštělo od jejího uskutečnění. Teprve v uplynulém zimním období byla zařazena po prvé v dějinách našeho lyžařství jako samostatný přebor ČSR. Považují toto rozhodnutí za velmi správné, protože nám pomůže vychovat mnoho lyžařů, hlavně mládeže, všestranně zdatných s těmi nejlepšími charakterovými vlastnostmi. Není také vyloučeno, že v pozdějších letech, až lyžařství dospěje na ještě větší úroveň, bude tato soutěž zařazena i na ty největší mezinárodní

soutěže. Potom také budeme moci ještě více ocenit správnost tohoto rozhodnutí, protože už budeme mít vychovanou kádr specialistů i v této disciplíně.

Na přeboru ČSR ve čtyřkombinaci jsem pozoroval nedostatečnou přípravu u mnohých startujících v některých disciplínách, jež přebor zahrnoval. Výsledky ukázaly, že dobrý výkon v jedné nebo dvou disciplínách nestačí k tomu, aby se zasáhlo do bojů o prvenství. U sjezdařů byl slabou bůh, u sruženářů slalom a též sjezd a u skokanů slalom a běh.

Nedostatků v přípravě se dají odstra-

nit svědomitou a systematickou všestrannou přípravou letní i zimní. Letní příprava je nedílnou součástí činnosti každého závodníka-lyžaře. Bez ní není možno dosáhnout vrcholných výsledků v žádné disciplíně a pro závod všestrannosti, jakým je čtyřkombinace, je nutná dvojnásob. Není však možno chápat, že letní příprava se skládá z toho, že si trochu rekreačně zaplavu, zaběhám nebo proježu na kole. Skutečnou přípravou rozumíme cílevědomé, plánovitě provádění různých cvičení, jimiž nabudeme takových fyzických a duševních vlastností, že jsme schopni pustit se s úspěchem do přípravy zimní, jejímž výsledkem je dosažení vrcholných výsledků.

Trenejte na přebor v čtyřkombinaci cílevědomě a poctivě. Cílevědomě, to znamená, sestavte si plán, který vám podle naplánovaných dávek zaručuje cestu a systematický postup ve vaší přípravě. Do ní zařazujte běhy na krátké i dlouhé vzdá-

lenosti, sprinty i vytrvalostní běhy na dráze a hlavně v lesnatém terénu, abyste získali rychlost a vytrvalost. Obratnost cvičte na hřišti a v tělocvičně a v vody. Na hřišti provádějte skoky do dálky a do výšky, skok o tyči, běhy na překázkové dráze a vrh kouli. V tělocvičně cvičte na náraď a provádějte hodně cvičení obratnosti a skoků. Získáte tím zároveň sílu, která je nejdůležitější vlastností sportovce. Dalšími důležitými prvky pro získání fyzické zdatnosti je pádování, veslování, šplhy a turistika. Gymnastice věnujte denně 20 až 25 minut. Máte-li příležitost, konejte jakoukoliv fyzickou práci, hlavně pak v zemědělství a v lese. Prostředkem k všestranné přípravě je odznak PPOV I. a II. stupně. Jeho dosažení bude dobrou visitkou všestranné připravenosti.

LUDVÍK SABLATURA,
přeborník ČSR ve čtyřkombinaci

Z trenérské školy

Začátkem srpna probíhala v Trutnově letní část trenérské lyžařské školy. Prvá část, zimní, byla letos v dubnu na Fučíkově boudě. Umístit druhou část do Trutnova, do města, to byla určitá zkouška, a můžeme říci, že dopadla dobře. Dobré ubytovací a stravovací možnosti, dobré terény pro treningy v přírodě, lesnická škola, která nám byla po dobu školy k dispozici a blízkostí hor, to byly důvody, které vedly k umístění školy do Trutnova.

Zahájení školy nám ukázalo ještě některé nedostatky v kázní mnohých soudruhů. Rada se jich dostavila do školy pozdě bez vážnějších důvodů. V příštích letech bude nutno, aby si soudruzi-trenéři uvědomili, že kázeň je jednou z důležitých vlastností pokrokového trenéra. Jest

třeba, abychom při všech úsecích naší sportovní práce vyžadovali přesnost nejen pro organizaci, ale i jako výchovný prostředek.

A nyní k vlastnímu průběhu školy. Úkolem bylo dokončit některé části z teorie treningu, pedagogiky, metodiky, zdravotvědy, které byly probírány již v zimní části. Dalším úkolem bylo seznámit lyžařské trenéry s theoretickou i praktickou stránkou těch úseků tělesné výchovy, které jsou nezbytné pro všestranný rozvoj lyžaře v jednotlivých fázích celoroční činnosti mimo hlavní období. A tak se střídal trening v lese s tělocvičnou hodinou, teorie s plaváním atd. Bylo skutečně radostným zjevem, že v síchni trenéři stačili dobře fyzicky na celý náročný program a ještě jim zbylo dosti sil na

plnění disciplin PPOV. Někteří soudruzi, jako na př. Kovář ze Strakonice, odnášeli si ze školy splněný odznak PPOV. Po technické stránce byly ještě nedostatky, které u her nebo gymnastiky vyplývají z nedostačujících možností cvičit tyto disciplíny v horských oblastech. Ale elán, s jakým se právě ti slabší do těchto sportů pustili, je příslibem, že lyžaři, kteří vyrostou pod vedením nových trenérů, budou ještě všestrannější. V průběhu školy jsme poznali také hodně z okolí Trutnova, hlavně v rámci cyklistického treningu. Tak jsme se na kolech podívali do Svobody, kde jsme se spojili se skupinou těch několika, kteří buď »nemohli« nebo »zapomněli« přivézt kolo, a odtud jsme prošli okolo mústek ve Svobodě a Jánských Lázních, po sjezdovce na Černé hoře, na Liščí horu a Sněžku, přes Černou kupu

na Pomezní boudy a Malou Úpu. Zde jsme se konečně mohli usušit, neboť většinu cesty nám vytrvalý déšť dokazoval, že se dá trenovat i za ztížených podmínek. Dobrovolná brigáda: Měčířová, Vašicová a Hudeček připravili »ohromnou« večeri a po ní se každý rád uložil na své lůžko. Druhý den nám slunce již více prálo. Ráno byl trening na krásných loukách a lesích Malé Úpy a potom brigády při úpravě obnovovaného můstku v Úpě, který, doufáme, již letos vydá přes 50 m. Po obědě jsme přes Lysečiny pokračovali směrem ke Svobodě. Na závěr naší cesty jsme si zařadili v posled-

ních 8 km pochod PPOV, který dokázal, že ani »dvoudenní útrapy« nezlomily sílu trenérů, a tak se až k nádraží ve Svobodě dostavili všichni »pod limít«. Domů jsme jeli opět na kolech. A druhý den něco v tělocvičně, na atletické dráze, nauka o dřevě či tvoření treningových plánů v učebně. A další den nás zavedl až do Babiččina údolí. Cestou jsme měli možnost navštívit i mistryni sportu K. Leškovou, uprostřed její práce, v zahrádnictví plném květin i ovoce. A viděli jsme příklad sportovkyně, která umí získat nejen řadu mistrovských plaket i titul mistra sportu, ale která

umí stejně dobře po celé dny pracovat na záhonech květin.

A tak uběhlo 14 dnů, zakončených zkouškami rozhodčích a závěrečnými pohovory. 28 účastníků lyžařské trenérské školy se rozjelo do všech koutů naší republiky, aby mohli ještě nyní, na sklonku léta, uvést ve skutek společný závazek všech: zkušnosti ve škole získané budeme nejen dále rozšiřovat a doplnovat, ale hlavně předávat všem závodníkům, abychom v nejširších vrstvách lyžařských závodníků zvýšili úroveň a vychovali nové mistry našeho sportu.

BOHUSLAV SÝKORA,
vedoucí školy

Ještě k letnímu soustředění státních družstev v červenci v Tatrách

VLADIMÍR PÁČL

Zima 1953—1954 je významná pro reprezentanty, neboť se koná mistrovství světa (závod FIS). V klasických disciplínách 14.—21. února a ve sjezdových 28. II. až 7. III. ve Švédsku. Většina předních závodníků již zahájila tvrdý training tak, aby si vybojovali účast na těchto závodech, kam nejlepší z nejlepších půjdou hájit barvy naší lidové demokratické republiky.

V usnesení strany a vlády o tělovýchově a sportu bylo uloženo Státnímu výboru pro tělovýchovu a sport zlepšit péči o reprezentanty. V důsledku této péče byl umožněn všem lyžařům reprezentantům training v létě na sněhu. Je to po prvé v historii našeho sportu, kdy probíhalo v červenci takové soustředění a sněhové podmínky byly velkou dobrou pro training všech disciplín, ať v Červené dolině nebo ve Velké zamrzlé dolině u Zeleného plesa.

Letní soustředění přineslo mnoho kladných poznatků. Především to byl kolektiv státního družstva, který se zde upevnil. Velmi zdařilé byly večerní besedy spoje-

né se zpěvem a předáváním zkušeností z mezinárodních závodů. Zvláště je třeba hodnotit referáty, které měli jednotliví závodníci o mezinárodní situaci a knihách Fučíkova odznaku. Proti všem, Jak se kalila ocel, Wolker pracujícím. Pěkné měli: L. Šablatura, Janoušek, O. Podolinský, E. Vašicová.

Na soustředění probíhala také diskuse o trainingu, treningových plánech a plánech osobního růstu, která přinesla cenné poznatky zvláště členům družstev mladých.

Na soustředění byly také zvoleni kapitáni družstev, kteří se stávají významnými pomocníky trenérů a pomohou jistě, aby se ještě více zvýšil podíl reprezentantů na aktivní práci a životě na soustředěních. Jsou to: běžci: mistr sportu K. Lešková a V. Šimůnek, sjezdaři: J. Bogdálka a M. Wágenerová, skokani F. Felix, sruženáři V. Melich.

Ukázaly se také některé nedostatky, které musíme příště odstranit. Je třeba zlepšit ubytování. Část reprezentantů spala pod stany, kde někteří často svou



VE LETO AI BĚŽELI SITU
NAŠLI SVOJE „KOLEČKO“

vlastní vinou neměli dostatečné vybavení. Protože dosud všichni se tvrdě nepřipravují, nemohl být čas věnovaný tréninku vždy plně využit na 100% (zvláště ze začátku, kdy některým vadil řídký vzduch ve výši 2000 m).

Pro zlepšení fyzické formy a zopakování techniky přineslo letní soustředění hodnoty. Musíme vyzvednout aktivní účast, nadšení, kázeň a elán družstev mladých, kteří většinou vyšli z SHM. Stále znovu a znovu se potvrzuje, že Sportovní hry mládeže vlévají zdravou krev do družstva reprezentantů. Jistě za několik let z těch, kteří se budou celoročně systematicky připravovat, překonávat překážky, porážky a nesnáze, nám vyrostou závodníci světové třídy.

*

Několik poznatků z běžeckého tréninku. Trénink na sněhu v létě je novinka. Z prvního soustředění nemůžeme dělat ještě žádné závěry. Obnovení pohybových stereotypů (správného způsobu jízdy) uprostřed mezi dvěma závodními obdobími jistě přispěje na začátku příští zimy k daleko rychlejšímu obnovení a zvládnutí techniky a tím k možnosti lepšího využití času pro vlastní trénink.

Běžecký trénink se převážně skládal

z ježdění na kolečkách a potom z nácviku sjezdů a slalomů! Na kolečku jsme opakovali a nacvičovali běh bez holí a běh střídavý dvoudobý. Problémem zatím zůstávají vosky. Dnešní naše klisry mají na letním firnu špatné vlastnosti ve skluzu. Z tohoto důvodu nácvik skluzu nebyl zcela dobrý.

Možnost ježdění sjezdů a slalomů nebyla plně využita, neboť všichni běžci neměli sjezdové lyže. Všestrannost, kterou zde získáváme, je velmi cenná, zvláště pro ty, kterým sjezdy „nesedí“. Tak můžeme odstraňovat některé nedostatky již v létě.

Výstupy a sestupy při cestě na trénin-
gové sněhové plochy a zpět (překonávání výšky 500—600 m) přispěly k posílení celkové zdatnosti. Bylo přitom vidět, že ještě ne všichni se pravidelně a systematicky připravují, aby dosáhli vysoké fyzické zdatnosti.

Pro trenéry mělo soustředění také velký význam v tom, že dobře poznali nové členy v družstvech mladých, mohli jim předat potřebné pokyny a zkušenosti.

V závěru bych chtěl říci, že musíme mít stále na zřeteli, že nejlépe se odvděčíme straně a vládě za tuto velkou péči tím, že naše výkony porostou tak, abychom se brzy dostali výkonnosti mezi nejlepší lyžaře na světě.



KULTURNÍ HODINKY JSME MĚLI V KRÁSNÉ PŘÍRODĚ...

O práci lyžiarskych sekcií KVTVŠ na Slovensku

Sme si vedomí, že úspech lyžiarov a lyžiarskych pracovníkov v hlavnom období 1953/54 bude v mnohom závislý od úspešne prevedených organizačných a prípravných prác už teraz v prechodnom a neskoršom v prípravnom období. Vidiac pred sebou tento cieľ, LS KVTVŠ už v máji vied-

la LS KVTVŠ k príprave na organizačnú prácu už teraz behom leta. A môžeme povedať, že sa aj v tomto smere urobil úspešný krok dopredu. Je samozrejme, že ešte zďaleka nemôžeme byť s týmto stavom spokojní, ale ak v minulosti lyžári poslednými sjazdovými pretekmi v máji

ukončili svoju činnosť, v tomto lete už všetky slovenské kraje sa týmto heslom neriadia, ba naopak prejavuje sa ich aktivita. Kraje Košice, Bystrica, Prešov uskutočnili svoje plenárky v mesiacoch júni, júli a auguste, čo v minulosti istotne nebývalo. Zlepšila sa potom pochopiteľne organizačná práca a tak kraje Košice a Bystrica vedú v snahe po podchytení lyžiarskej štatistiky. Tak isto v tomto smere kraj Bratislava už v máji urobil značné úspechy. V tejto práci zaoštváva ešte kraj Prešov, kde KVTVŠ nevenoval lyžiarskemu toľko pozornosti, keďže by si zasluhovalo, a to sa samozrejme odrazilo v práci lyžiarskej sekcie. V tomto smere sú náznaky zlepšenia a veríme, že postupne všetky slovenské kraje sa skonsolidujú i po tejto stránke.

Len žilinský kraj ešte stále nefunguje tak, ako by to bolo žiaduce tým viacej, že je to kraj, ktorý má pre lyžiarskto najlepšie predpoklady. Je to najmä tým, že neni stále menovaný nový predseda, nakoľko doterajší súdruh Sloboda sa vzdal. Je nádej, že v najkratšom čase bude i tu kraj fungovať tak, ako sa na jeho tradíciu patrí.

Vedenie LS sa všemožne snaží rozprúdiť organizačnú prácu už teraz, a tak členovia vedenia sekcie jednali so zástupcami LS na Zelenom Plese o pripravách a fungovaní tohoto kraja. Predseda sekcie navštívil Bystricu a Žilinu, aby sa tu práca rozprúdila, inšpektor sekcie pravidelne chodí na kraj v Bratislave.

Popri tejto vlastnej organizačnej práci sú pred LS SIVTVŠ a pred LS KVTVŠ na Slovensku ešte 3 veľmi závažné úkoly, ktoré je potrebné ešte v prechodnom resp. prípravnom období splniť. Je to predovšetkým nadviazanie styku so sväzmi a DŠO. LS SIVTVŠ nadviazala spoluprácu s jednotlivými sväzmi, ktoré menovali svojich zástupcov do LS. Nadviazala spoluprácu so slovenskými výbormi DŠO — LS a v najbližšom čase plánuje sa porada s ich zástupcami. Ide o prvé kroky a preto s prekážkami. Na sväzoch a DŠO je pomerne málo pracovníkov, sú preťažení letnými športami, a tak nemôžu sa

plne už venovať lyžiarskym otázkam. Poďľa prevedeného prieskumu je kontakt LS KVTVŠ s krajskými a oblastnými výbormi DŠO minimálny a kraje budú musieť hodne pridať, aby do hlavného obdobia bola nadviazaná aktívna spolupráca, od ktorej bude v mnohom smere záležať úspech v súťažiach.

Niemenej dôležitou je otázka gen. opráv lyžiarskych zariadení, na ktorý cieľ byly venované v tomto roku značné čiastky. I akcia v tomto roku bola pripravená lepšie ako v minulosti. Niektoré kraje však sa pomaly chytajú do roboty, hoci je už najvyšší čas. Značnú iniciatívu vyvíja kraj Bystrica a Košice. Menej sa s týmito problémami zaoberajú v krajoch Prešov a Bratislava. Žilinský kraj dosiaľ neurobil veľa. Mimo kraja prebieha výstavba sjazdovky v Jasnej a tiež malého cvičného mostíka. Je málo času na prevádzanie opráv, ktoré musia byť prevedené teraz, kým je pekný čas. Neni ešte neskoro, ale je potrebné, aby kraje bezpodmienečne vyvinuli maximálne úsilie, aby akcia úspešne prebehla.

Napokon veľmi dôležitou je otázka prevedenia príprav na zriadenie ďalších športových škôl dorastu a mládeže v budúcom roku. Musíme si priznať, že v minulosti LS SIVTVŠ a samozrejme tiež LS KVTVŠ urobily v tomto smere málo práce a aj tam, kde ŠSD fungovaly, sa málo staraly, aby byly dotované dobrými lyžiarskymi cvičiteľmi, inštruktormi a trénermi. Je potrebné sa už teraz s touto otázkou ďaleko vážnejšie zaoberať a urýchlene previesť organizačné prípravy, aby školy mohli už na jeseň začať riadne fungovať. Uvidel som niekoľko naliehavých úkolov, ktoré pred LS SIVTVŠ a LS KVTVŠ stoja v prechodnom a prípravnom období. Je faktom, že práca LS na Slovensku sa zlepšila, ale na dobré zvládnutie uvedených dôležitých úloh toto tempo nestačí a budeme musieť viacej elánu dať do našej práce, lebo len tak dosiahneme väčšie úspechy v lyžiarskto na Slovensku.

J. MRÁZ, predseda LS SIVTVŠ

**PLNĚNÍ DISCIPLIN ODZNAKU PPOV, ZÁKLAD DOBRÉ
PRÁCE KAŽDÉHO SPORTOVCE**

Další závodníci I. výkonnostní třídy

V 7. čísle časopisu „Lyžařství“ uvedla členka klasifikační komise LS SVTVS soudružka M. Dvořáková nové podmínky jednotné sportovní klasifikace, které vstoupily v platnost dnem 1. 7. 1953 usnesením Státního výboru pro tělesnou výchovu a sport. Podle tohoto usnesení je možno sportovcům započítat splnění podmínky v tomto roce před 1. červencem, jestliže odpovídají podmínkám nové sportovní klasifikace.

Klasifikační komise LS SVTVS doplňuje proto seznam lyžařů, uveřejněný v 6. čísle „Lyžařství“, kteří mohou žádat o udělení I. výkonnostní třídy a odznaku nebo obnovu této třídy. Od 1. července 1953 je ovšem jednou ze základních podmínek pro udělení nebo obnovu výkonnostní třídy splnění podmínek odznaku zdatnosti „Připraven k práci a obraně vlasti“. Proto všichni závodníci, kteří budou žádat o udělení nebo obnovu výkonnostní třídy, musí mít v klasifikačním listě ověřeno splnění podmínek odznaku zdatnosti PPOV I. stupně.

Doplňující seznam závodníků, kteří splní technický limit pro udělení I. výkonnostní třídy:

Muži:

18 km: Balvín Frant., Blažiček Jan, Eišturich Zdeněk, Hrnčiar Ludevít, Jebavý Bořek, Kolařík Frant., Kosour Boh., Krasula Frant., Kunert Mir., Matouš Ilja, Poljak Jan, Riesdorfer Edo, Rusko Ondrej, Rieger Hubert, Seifert Václav, Stebel Josef, Šablatura Luděk, Šir Jaroslav, Šmíd Jar., Šimůnek, Okulíř Emil, Šauer Ludvík, Batěk Vlad., Podolinský.

50 km: Balvín Frant., Batěk Vlad., Dvořák Karel, Hadrava Josef, Hrnčiar Ludevít, Jon Ladislav, Poljak Jan, Rusko Ondrej, Seifert Václav, Šir Jar., Šmíd Jar.

Skok: Gyalog Zdeněk, Janoušek Mil., Pacholík Stan., Remza Zdeněk, Sedláček Jar., Stuchlík Mir., Šablatura Luděk, Štolba Mir., Voňha Zdeněk.

Sdružený klasický: Dvořák Karel, Chroust Ant., Janoušek Mil., Janata Lad., Jebavý Drahoš, Kadavý Jar., Nemesegy Elemír, Nesvadba Josef, Šablatura Luděk, Šípek Jar., Voňha Zdeněk.

Sjezd: Bogdálék Jar., Brchel Luboš, Dunda J., Eliáš Zdeněk, Fučík Ant., Chaloupka Vlast., Krajňák Vlad., Krasula Josef, Kurt Henrich, Nejd Slavoj, Patočka Vlad., Pittl Sláva, Škoda Vlast., Šlachta Daniel, Tagwerker Jan.

Slalom: Bogdálék Jar., Brchel Luboš, Čermák Ervín, Jíra Josef, Fučík Ant., Krajňák Otto, Krajňák Vlad., Krasula Josef, Patočka Vlad., Pittl Sláva, Píuča Frant., Ruml Václav, Škoda Vlast., Šoltýs Michal.

Sdružený sjezdový: Brchel Luboš, Fučík Ant., Krajňák Otto, Krajňák Vlad., Krasula Josef, Kurt Henrich, Patočka Vlad., Škoda Vlast., Šlachta Daniel.

Obří slalom: Bogdálék Jar., Brchel Luboš, Eliáš Zdeněk, Fučík Ant., Hendrich Oldř., Krajňák Otto, Krajňák Vlad., Krasula Josef, Knapp M., Parma Zdeněk, Pavlas Ivan, Pittl Sláva, Škoda Vlast., Šlachta Daniel, Šoltýs Michal, Špaček Mil., Tagwerker Jan, Valeš Zdeněk, Zemlička J., Chalupka Vlad.

Čtyřkombinace: Dvořák Karel, Janata Lad., Jirásek Stan., Jungas Jar., Martínek Mir., Piny Otto, Šablatura Luděk, Sýkora Aug., Tryzna Frant., Vejnar Jos.

Ženy:

10 km: Bartáková Marie, Charvátová Marta, Janoušová Marie, Lelková Květa, Linková Irena, Lukešová Marie, Mečířová Milada, Ragiová Marie, Strážová Sylva, Weishäutelová Marie, Krasilová Olga, Patočková, Mečířová Marie, Vašicová Eva.

Sjezd: Bayerová Ludmila, Knappová K., Krafková Jarmila, Krajňáková Marie, Malá Eva, Matková Jiřina, Novotná Milena, Šolcová Justina, Šujanová Dagmar, Švantnerová Jana.

Slalom: Bayerová Ludmila, Krafková Jar., Krajňáková Marie, Králová Olga, Lukešová Jarmila, Malá Eva, Pospíšilová Jelana, Šolcová Justina, Šujanová Dagmar, Wagnerová Malu.

Sdružený sjezdový: Bayerová Ludmila, Knappová K., Krafková Jar., Krajňáková Marie, Králová Olga, Lukešová Jarmila, Malá Eva, Matková Jiřina, Šolcová Just., Šujanová Dagmar.

Obří slalom: Bayerová Ludmila, Knappová K., Krajňáková Marie, Lukešová Jarmila, Malá Eva, Matková Jiřina, Novotná Milena, Poláková, Šolcová Just., Weishäutelová Růžena.

Trojkombinace: Dušková Jiřina, Jarochová Jarmila, Jugasová Zdena, Lelková Květa, Litošová Věra, Lukešová Jarmila, Pecánková Marie, Švantnerová Jana, Wagnerová Malu, Vamberová Věra.

Uvedení závodníci a závodníci vyjmenováni v 6. čísle „Lyžařství“, kteří dosud

nepožádali o udělení I. výkonnostní třídy nebo o její obnovu, pokud splnili podmínky odznaku zdatnosti PPOV I. stupně, zakoupí si evidenční listy k udělení nebo obnově výkonnostní třídy. Tiskopisy obdrží v každé sportovní prodejně. Formuláře řádně vyplní, dají potvrdit základní dobrovolnou sportovní organizaci a zašlou je klasifikační komisi lyžařské sekce SVTVS v Praze II. Na pořiči 12, nejpozději do 31. října 1953.

Poněvadž měřítkem pro účast na přeboru republiky 1954 bude v první řadě

docílení I. výkonnostní třídy, je vyžádání udělení nebo obnovy výkonnostní třídy v zájmu sportovců i jednotlivých DSO a center. Věřme proto, že všichni uvedení závodníci splní tento základní požadavek předložení klasifikačního listu co nejdříve. Vitáme ve svých řadách nové závodníky I. výkonnostní třídy a věříme pevně, že přinesou další rozmach našemu lyžařství svojí všestrannou a cílevědomou prací.

KAŠPAR OLDŘICH,
předseda klasifikační komise LS SVTVS

Nové rozdělení lyžařských rozhodčích do tříd

MILOŠ PROCHÁZKA

Rozvoj našeho lyžařství vyžaduje si dalšího zlepšení práce lyžařských rozhodčích, hlavně její zkvalitnění tak, aby soutěže byly vždy naprosto regulérně a bezvadně uspořádány. Je třeba, aby kolektiv rozhodčích lépe se sžil s kolektivem závodníků, ještě více s nimi spolupracoval, radil jim. Pomáhal jim zlepšovat jejich výkony, aby si vzájemně více důvěřovali. Bude nutné běžet měřit mezičasy v běžeckých soutěžích alespoň ze dvou až tří úseků tak, aby měli možnost kontroly jednotlivých úseků. Rozhodčí musí ještě více spolupracovat s pořádací složkou soutěže, hlavně v přípravě tratí a v případě lyžařských můstek. Jen bezvadně připravené tratě a bezvadně připravené lyžařské můstky zlepšují výkony našich závodníků a všem pak přinesou radost z dobře vykonaného díla. Máme-li takto pracovat, musíme znát, jaké mají jednotliví rozhodčí znalosti a schopnosti k určitým úkolům, a proto podle nových směrnic provádíme zařazení lyžařských rozhodčích do tří tříd.

Rozdělení tříd je následující:

Ústřední rozhodčí

jmenuje lyžařská sekce SVTVS z kategorie rozhodčích I. třídy.

I. třída:

V této třídě jsou zařazeni všichni rozhodčí, kteří s úspěchem absolvovali ústřední kurs pro lyžařské rozhodčí pořádaný lyžařskou sekcí SVTVS.

Tito rozhodčí jsou současně krajskými instruktory, kteří mají právo provádět školení a zkoušky rozhodčích II. třídy. Stav rozhodčích II. třídy je každoročně doplňován absolventy týdenní ústřední školy, do které jsou krajskou sekcí delegováni ti nejlepší rozhodčí II. třídy.

Z řad rozhodčích I. třídy jsou ještě každoročně navrhováni ke schválení FIS mezinárodní rozhodčí.

II. třída:

V této třídě jsou zařazeni všichni dosavadní rozhodčí stylu. Jejich stav je doplňován z rozhodčích III. třídy, kteří absolvovali krátkodobé školení a složí podle řádu zkoušek s úspěchem zkoušku rozhodčího stylu skoku na lyžích. Novinkou je, že se nyní ke styllové zkoušce mohou přihlásit i ženy. Zde byl odbourán kus staré zásady, že ženy se nezúčastňují soutěže ve skoku a že proto nemohou být rozhodčími stylu.

Vždyť je mnoho našich styllových rozhodčích, kteří nikdy na lyžích neskákali a přece velmi dobře a přesně provádějí stylování skoku. Lyžařští rozhodčí II. třídy jsou současně okresními instruktory, kteří mají právo školit rozhodčí III. třídy.

III. třída:

Do této třídy jsou zařazeni všichni zbývající rozhodčí. Rozhodčím III. třídy může být každý, kdo absolvuje řádem zkoušek předepsané školení a složí s úspěchem zkoušku lyžařského rozhodčího III. třídy. Školení provádí LS KVTVS. Novinkou školení je, že absolvent složí současně zkoušku rozhodčího PPOV.

Evidenci rozhodčích všech tříd vedou LS KVTVS. Evidenci rozhodčích I. třídy vede LS SVTVS. Rozhodčí, kteří nejsou dosud rozhodčími PPOV, musí se této zkoušce

podrobit nejdéle do 1. května 1954. O provedení zkoušek se postarají lyžařské sekce KVTVS.

Další významnou novinkou, která má za účel zlepšit regulérnost a správný průběh všech soutěží, je stanovení minimálního počtu rozhodčích I. a II. třídy při pořádání soutěží. Předepsaný minimální počet rozhodčích I. a II. třídy při soutěžích, pořádaných v závodním období 1953—1954, je následující:

- A. přebor jednoty: nejméně 1 rozhodčí II. třídy. (Toto ustanovení platí od 1. 1. 1955.)
- B. přebor okresu (DSO): nejméně 3 rozhodčí II. třídy.
- D. přebor kraje: nejméně 3 rozhodčí I. třídy.
- E. přebor republiky a mezinárodních soutěží: nejméně 6 rozhodčích I. třídy.
- F. všechny ostatní lyžařské soutěže: nejméně 2 rozhodčí II. třídy.

Toto opatření ukládá vedle zajištění regulačnosti všech soutěží všem OV TVS a KV TVS další povinnost doplnit dosavadní počty rozhodčích všech tříd.

Rád zkoušek lyžařských rozhodčích III. třídy a jmenování

1. Všeobecně o zkouškách:

Účelem zkoušky je:

- a) získat dostatečný počet ideologicky, theoreticky a prakticky dobře připravených lyžařských rozhodčích,
- b) vychovat zdatné technické pracovníky pro DSO a vyšší tělovýchovné složky,
- c) sjednotit a usměrnit způsob měření a bodování pro všechny lyžařské závody.

2. Provedení zkoušek a školení lyžařských rozhodčích III. třídy:

- a) Školení lyžařských rozhodčích III. třídy a zkoušky pořádají a provádějí lyžařské sekce OVTVS. Přístupny jsou všem členům (členkám) lyžařských oddílů jednot, kteří vyhovují odst. 3 tohoto řádu a jsou závčas svou jednotou do kursu přihlášení. Návštěva přípravného kursu je pro kandidáty povinná.
- b) Členové jednot, kteří chtějí složit zkoušku v jiném okresu, musí si k tomu vyžádat souhlas nadřazené složky.
- c) Za správnost údajů v přihlášce ručí přihlášený a jednot, za správné dodržení termínu pořádající složka. Výlohy zkoušek podle řádu budou uhrazeny pořádající složkou.

3. Školení:

- a) Lyžařské sekce OVTVS jsou povinny pořádat každoročně pro kandidáty přípravný kurs, který vede okresní referent lyž. rozhodčích II. tř. Kurs se dělí na dvě části:

- 1. theoretickou — probírají se a vysvětlují pravidla lyžování podle osnovy odborné náplně pro kursy lyžař. rozhodčích III. třídy tak, aby kandidát dosáhl povšechné znalosti o tělovýchově a sportu v našem lidově demokratickém státu.
- 2. Praktickou — kandidát se podrobně seznámí se vzory všech tiskopisů, vysvětlí se používání tabulek pro výpočet bodů v příslušných disciplínách a procvičí se používání všech pomůcek, jako hodin, stopek, atd.

4. Zkouška lyžařského rozhodčího III. třídy:

Lyžařským rozhodčím se může stát každý člen (členka) lyžařského oddílu po jednoročním členství, podrobil-li se úspěšněm předepsané zkoušce a je-li jmenován OVTVS.

5. Hodnocení zkoušek:

Zkouška sestává ze dvou částí a je lhostejno, v jakém pořadí jsou zkoušky provedeny.

a) písemná zkouška:

- 1. kandidát vyhotoví veškeré listiny pro závod v běhu, ve skoku a závodu sdruženém, vypočte výsledky a vypracuje protokol . . . 5 příkladů — 1 známka,
- 2. vyhotoví příslušné tiskopisy pro závod ve sjezdu, slalomu, kombinace těchto závodů, včetně výpočtu bodů . . . pět příkladů — 1 známka.

b) ústní zkouška:

- 1. organizace tělovýchovy a sportu, organizace lyž. složek, jednotná sportovní klasifikace, SHM, PPOV, SZBZ . . . 4 otázky — 1 známka
 - 2. Pravidla a sbor činovníků a rozhodčích . . . 4 otázky — 1 známka
 - 3. Závody v běhu na lyžích a závody zvláštní . . . 2 otázky — 1 známka
 - 4. Závody ve skoku na lyžích . . . 2 otázky — 1 známka
 - 5. Závody sjezdové (sjezd, slalom, obří slalom) . . . 2 otázky — 1 známka
 - 6. Závody sdružené 4 otázky — 1 známka
- Ideově politická výchova
3 otázky — 1 známka

c) Zkušební komisaři mohou položit podle potřeby i další otázky, aby byly proěřeny znalosti kandidátů v nejšířším rozsahu.

d) Z celkového počtu známek je možno dosáhnout 36 bodů. K úspěšnému složení zkoušky je třeba dosáhnout nejméně 20 bodů.

6. Bodování:

- a) Známkuje se: 4 výtečně; 3 dobře; 2 vyhově; 1 nevyhově. Komisaři mají právo použít známek půlbodových.
- b) Všichni komisaři bodují každou otázku a průměrnou známku zapíší za známku skupiny do záznamního listu.
- c) Praktická zkouška se má konat ve způsobu volného rozhovoru zkoušeného s komisařem.
- d) Bodování je veřejné.

7. Nedokončené zkoušky:

Jestliže některý kandidát z prokazatelných vážných důvodů nedokončí část theoretickou nebo praktickou a dosáhl v té či oné části potřebného limitu, může žádat povolení složit zkoušky z druhé části v jiném okrese nebo, aby mu byla uznána zkouška pro nejbližší příští termín zkoušek vlastního okresu.

Žádost se musí ihned přednět předsedovi zkušební komise, který ji poznamená na záznamním listě a připojí vlastní dobrozdání.

8. Opravná zkouška:

Kandidát, který bude klasifikován v jedné části písemné nebo ve dvou skupinách ústních zkoušek známkou nevyhově, propadá. Zkušební komise rozhodne ihned — nejpozději pět hodin po ukončení části zkoušek, má-li být připuštěn k opravné zkoušce, která budí podle možnosti vykonána v témže zimním období.

9. Nové zkoušky:

Kandidáti, kteří nedosáhli limitu v některé části zkoušky, musí opakovat celou zkoušku pokud možno v témže období. Kandidát, který neobstál třikrát po sobě, nemůže být již ke čtvrté zkoušce připuštěn.

10. Odvolání:

Proti rozhodnutí sboru podle odst. 7 až 9 může se zkoušený odvolat k lyžařské sekci OVTVS prostřednictvím předsedy zkušební komise, který je povinen

odvolání s příslušným referátem předat LS OVTVS, která rozhodne s konečnou platností.

11. Zkušební komise:

Sestává z předsedy, který je zástupcem LS KVTVS (musí být rozhodčím II. nebo I. třídy), ze dvou až tří komisařů, kteří jsou jmenováni z řad rozhodčích II. třídy lyžařskou sekci OVTVS.

12. Předseda komise:

Určí jednotlivým zkušebním komisařům skupiny otázek. Je odpovědný za správné, řádu odpočítací provedení zkoušek.

13. Záznamy:

O zkoušce se vede krátký protokol, do kterého se zapíší jména všech ke zkoušce přihlášených kandidátů, označí se ti, kteří se ke zkoušce nedostavili a poznamená se důvod jejich nepřítomnosti, jména zkušebních komisařů, které skupiny kandidátů ovládají a jaké byly zjištěny nedostatky. Záznamní listy musí být ihned vyhotoveny a podepsány komisaři. Předseda sboru je předá ihned LS OVTVS, která přezkouší zkušební archy, přepočítá počet bodů, sestaví a potvrdí seznam kandidátů, kteří s úspěchem složili zkoušky rozhodčího a zapíše nového rozhodčího do seznamu rozhodčích III. třídy. Ihned po složení zkoušky provede LS OVTVS příslušný záznam v „Záznamním listě“. Jmenování rozhodčích III. třídy provádí na návrh lyžařské sekce OVTVS předseda OVTVS. Jmenování se okamžitě oznámí LS KVTVS.

14. Závěr zkoušky:

Ihned po ukončení zkoušky, resp. části zkoušek, sejde se zkušební komise, aby provedla ohodnocení, rozhodla o opravné zkoušce a o žádosti těch, kteří zkoušku nedokončili. Přezkoumá a ověří protokol a záznamní listy kandidátů.

15. Lyžařští rozhodčí III. třídy, jejichž jmenování bylo LS OVTVS zaznamenáno v „Záznamním listě“, mohou nosit odznak rozhodčích III. třídy.

Osnovy odborné náplně pro kursy lyžařských rozhodčích III. třídy

A. Všeobecná část:

1. Vítězství dělnické třídy a budování socialismu v ČSR.

a) jak dosáhla naše dělnická třída vítězství nad buržoasií,

b) jak si zajistila naše dělnická třída výsledky svého vítězství v letech 1945 až 1948,

c) jaký má význam vítězství dělnické třídy pro rozkvět naší vlasti a udržení míru ve světě.

2. Socialistické pojetí tělesné výchovy a sportu.

3. Sovětská fyskultura.

B. Organizace soutěží — cca 3 hod.

1. Směrnice SVTVS pro sportovní soutěže.

Jednotná sportovní klasifikace.

Směrnice SVTVS o změnách členství a hostování (rámcově).

2. Organizace soutěží v oddílovém a okresním měřítku.

Organisace soutěží po linii DSO Sokola, škol, pracovních záloh, SHM, přebory, Sokolovský závod branné zdatnosti, závody o odznak zdatnosti PPOV, nábořové závody, veřejné závody.

3. Závodní řád:

Hlášení závodu, povolení závodu, rozpis soutěže (proposice), zpráva o závodě, druhy lyžařských závodů, losování, startovní pořadí, nástup náhradníků, opožděný příchod, ceny při lyžařských závodech, přihlášky závodníků, věkové kategorie, výkonnostní třídy, diskvalifikace, námitky, zrušení výsledku závodů.

4. Sbor činovníků a rozhodčích:

Výkonný výbor závodu, závodní komise, činovníci závodů, soutěžní výbor, pokyny pro rozhodčí stylu II. třídy.

C. Pravidla a praktická cvičení — cca 10—15 hodin.

1. Závody v běhu na lyžích:

Běžecská trať, příprava, změnění a značení trati, místo startu a cíle, občerstvovací stanice, trening na běžecské trati, startovní interval a povel, nesprávný a opožděný start, měření času, ukončení závodu, počítání času, ukončení závodu, lékařská prohlídka, značení lyží, nástup závodníků ke startu, průběh závodu.

2. Štafetový závod (běh rozestavný):

Organisace štafetového závodu, trať štafetového závodu, pořadí u startu, předávání území a předání štafety, start a měření času štafety, sestava a hlášení štafety.

3. Závody hlídek:

Organisace hlídkového závodu, technická příprava hlídkového závodu, hodnocení hlídkového závodu.

4. Závody zvláštní:

Organisace závodů zvláštních:
a) závody s výstrojí nebo výzbrojí vojenskou nebo turistickou,
b) závod překážkový,
c) lyžování ve vleku (skijöring).

Technická příprava závodů zvláštních, provádění závodů zvláštních, hodnocení závodů zvláštních.

5. Závody ve skoku na lyžích:

Mústek a jeho příprava, startovní znamení — předskokání, počet skoků v závodě, hodnocení stylu a jeho základní pravidla, měření délky skoku, výpočet výsledků, trening na mústku, povinnosti závodníků, náhradní skok.

6. Sdružený závod (skok a běh na lyžích):

Organisace a technická příprava, výpočet výsledků sdruženého závodu, startovní pořadí a počet skoků.

7. Závody sjezdové:

Způsob startu a startovní povel, spojení startu a cíle, nesprávný a opožděný start, stopky a měření času, ukončení závodu (projetí cílem), selhání elektrického měření času, výsledek závodu.

a) Zvláštní pravidla závodu ve sjezdu:

Sjezdová trať, značení sjezdové trati, oznámení a úprava sjezdové trati, trening a změny na trati, projetí trati a předjezdci.

b) Zvláštní pravidla pro slalom:

Definice slalomu, slalomová trať, její příprava a značení, oznámení trati, předjezdci, počet startujících, průběh závodu, přirážka, odvolání.

c) Zvláštní pravidla pro obří slalom:

Definice slalomu, slalomová trať, její příprava a značení, oznámení trati, předjezdci na obří slalom, další pravidla obřího slalomu.

d) Zvláštní pravidla pro sdružený závod sjezdový:

Definice, pořadí závodu, startovní pořadí.

8. Propočítávání výsledků:

a) Úkoly a organisace počtářského sboru. Použití všech tiskopisů.

b) Výpočtové tabulky pro skok na lyžích a závod sdružený. Použití tabulek pro skok na lyžích, vyjádření délky skoku v bodové hodnotě, způsob veřejného bodování závodu ve 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.

c) Výpočtové tabulky pro sjezd a slalom:

Použití tabulek pro vypočítávání bodové hodnoty různě sdružených závodů.

Praktické provedení výpočtu sdruženého závodu sjezdového na předepsaných tiskopisech pro 6 až 8 závodníků.

d) Výpočet výsledků Sokolovského závodu branné zdatnosti.

D. Rozhodování povinné části PPOV — cca 5 hodin .

1. Řád odznaku PPOV, náplň povinné části soutěží o PPOV.

2. Hodnocení prostných cvičení PPOV. Hodnocení soutěží polní překážkové dráhy, přespoňního běhu, plování a běhu na lyžích.

Rozhodování při střelbě ze vzduchovky. Vše podle pokynů SVTVS k soutěží o PPOV.

BOBISTÉ A SÁŇKAŘI V PŘÍPRAVNÉM OBDOBÍ

Začátkem srpna se sjeli do Prahy zástupci krajů k celostátnímu aktivu bobistů, aby prohodili další úkoly rozvoje bobového sportu a sáňkařství v Československu. Předseda lyžařské sekce SVTVS soudruh Štěpán hovořil o rozvoji naší tělesné výchovy, které se dostává všemožné péče a materiální podpory našeho státu a uvedl, že před bobisty a sáňkaři jsou ve sportovním období 1953 až 1954 tyto hlavní úkoly:

1. založit nové bobové a sáňkařské oddíly v místech, kde jsou pro jejich činnost a rozvoj příznivé podmínky,

2. zainteresovat všechny sportovce-bobisty a sáňkaře na plnění disciplin PPOV a na účasti v Sokolovském a Dukelském závodě,

3. organizačně zajistit činnost krajských komisí bobů a saní při LS KVTVS,

4. pracovat podle plánu po celý rok i v těch bobových a sáňkařských oddílech, ve kterých celoroční sportovní činnost nebyla ještě důsledně prováděna,

5. připravit školení nových cvičitelských a trenérských kádrů. Po projevu Ing. Miňovského, předsedy komise bobů a saní LS SVTVS, který zhodnotil dosavadní činnost komise a zdůraznil, že největším nedostatkem práce komise byl malý styk s členským aktivem v krajích, rozvinula se živá a plodná diskuze, které se zúčastnilo 14 soudruhů. V diskuzi se ukázala vešle chyb a malá péče o rozvoj tohoto sportovního odvětví i dobrá práce.

Bobisté a sáňkaři v Libereckém kraji již ustavili akceschopnou krajskou komisi, která je ve stálém styku s oddíly, členstvo pravidelně cvičí a plní disciplíny PPOV. Soudruh Vágner za kraj Karlovy Vary vysvětlil význam zmasování bobového a sáňkařského sportu, který je v ostatních zemích lidové demokracie, a zvláště v NDR, národním sportem, vyzdvihl jeho branné hodnoty a kladně hodnotil zapojení tělovýchovy, a tedy i bobismu a sáňkařství, na odborářskou základnu. Bobisté z Mariánských Lázní

v uplynulé sezóně pomáhali nově se tvořivším oddílům Pražského kraje a své pomocí vybudovali závodní dráhu, na které odpracovali okolo 2000 brigádníckých hodin. Bobisté z Ústeckého kraje prokázali svou dobrou sportovní činnost přesvědčivým vítězstvím v závodě dvou-sedadlových i čtyřsedadlových bobů na přeborech ČSR v Tatranské Lomnici.

Dále byla prodiskutována a přijata usnesení v těchto otázkách: přebory ČSR v jízdě na bobech se budou konat ve dnech 13. a 14. února 1954 na závodní dráze v Mariánských Lázních, která odpovídá závodním řádům a kde se jako diváci zúčastní nejen mnoho našich pracujících, ale i zahraniční rekreativci.

Diskutovalo se o nedostatecích závodních řádů, nedostatečné výzbroji a výstroji a byl vytyčen úkol, zpopularizovat sáňkařství a bobový sport i v těch krajích, kde se tento sport dosud neprováděl. K tomu účelu bude zahrnuto do edičního plánu pro rok 1954 vydání příručky o jízdě na bobech a o sáňkařství. Na jednotlivých státech již pracuje kolektiv odborníků. Hovořilo se také o možnosti uspořádání propagační celostátní výstavy v Praze v podzimním období, dále bylo rozhodnuto o sestavení termínové listiny soutěží a podniků pro sezónu 1953—1954 a bylo navrženo doplnit seznam škol všech sportovních odvětví SVTVS týdenním kursem pro instruktory jízdy na bobech a saních. Po objasnění některých finančních problémů hovořil v závěru diskuse soudruh Belda za kraj Liberec o rozvoji sáňkařství mezi školní mládeží v pionýrských oddílech.

Plenum pak schválilo plán práce na rok 1953—54 s těmito hlavními body: 1. zorganizovat a zajistit činnost krajských komisí bobů a saní, 2. zaktivisovat všechny bobisty a sáňkaře k celoroční nadšené sportovní a budovatelské činnosti podle plánu, 3. propagovat a rozšířit sáňkařství mezi mládeží jako první stupeň k dosažení závodní kvalifikace v jízdě na bobech. -bh-

V. LYŽAŘSTVÍ, odborný měsíčník Státního výboru pro tělesnou výchovu a sport. Vydává nakladatelství Orbis, n. p. v Praze, Redakce Praha II, Jindřišská ul. č. 5. Telefon 22-14-51. Vedoucí redaktor St. Toms — Administrace Praha II, Václavské náměstí č. 36. Jednotlivá čísla 0,80 Kčs. — Číslo účtu poštovní spořitelny v Praze 20208+5. — Poštovní novinová sazba povolena ředitelstvím pošt v Praze IA-Gre-2372-OB-49. Tiskla tiskárna Rudé právo, vydavatelství Ústředního výboru KSČ, Praha. Dohledací poštovní úřad Praha 022, Praha září 1953

LYŽAŘSTVÍ

ŘÍJEN 1953

ROČNÍK 39 . Č. 10



SOVĚTSKÝ TRENÉR — NÁŠ VZOR

Úloha učitele-trenéra je velká a odpovědná. Učitel-trenér se ve své činnosti musí řídit těmi principy, které tvoří základ komunistické výchovy pracujících. Tyto zákony přesně, prostě a jasně vysvětlil M. I. Kalinin: »Komunistické principy, jestliže je chápeme v prostém smyslu, jsou principy vysoce vzdělaného, čestného a pokrokového člověka, je to láska k socialistické práci a celá řada ostatních dobrých vlastností, kterých může každý dosáhnout. Výchova, která pěstuje tyto rysy, tyto dobré vlastnosti, je důležitou a neoddělitelnou součástí komunistické výchovy.«

Umění pedagoga-trenéra vidíme v tom: jak se mu daří stmelit kolektiv, jak ho zmobilisoval pro plnění úkolů, které uložila komunistická strana a sovětská vláda sovětské tělovýchově a v nemalé míře závisí na něm úspěch rozvoje sportu v naší zemi.

Pedagog-trenér se má neustále zajímat o život svého žáka, sledovat úspěchy žáků v práci, v učení, pozorovat jak čtením zvyšují svou ideovou a kulturní úroveň.

Trenér má dobře znát každého svěřence, aby dovedl na něj správně působit, získat důvěru, včas varovat před chybami.

Správnému trenéru záleží na každém sportovci, přibližuje se k jeho srdci, sdílí s ním starosti a neúspěchy, pomáhá mu nalézt příčiny těchto neúspěchů a odstranit je. Má radost z jeho úspěchů, varuje před domýšlivostí a samolibostí. Takový trenér nikdy neopustí svého žáka v neštěstí, ba naopak, pomůže mu překonat strasti, povzbudí ho, dodá mu sílu a víru.

Pedagog-trenér musí být nezištný, jemnocitný, zásadní, mít velké požadavky. Jedině tehdy si ho žáci budou vážit a budou mu důvěřovat.

Jaké vlastnosti mají sovětské trenéry vychovávat u sportovců? Především sovětské vlastenectví, socialistický poměr k práci, pocit soudružství, úctu ke svým sportovním soupeřům, touhu po zvyšování sportovních výkonů.

Sovětské vlastenectví — láska k socialistické vlasti, k rodnému jazyku, k národním tradicím, ustavičná pohotovost vydat ze sebe všechno beze zbytku pro veliké dílo vlasti, budování komunistické společnosti — to je nejvyšší a nejslechetnější cit člověka. Náš sovětský pedagog-trenér musí neustále prohlubovat u svých žáků sovětské vlastenectví. Právě tato vlastnost pomáhá sovětským sportovcům úspěšně vystupovat za hranicemi. Dodává jim nové síly, pomáhá zvítězit na sportovní aréně před nejobávanějšími sportovci. Proslavit vlast i na sportovním kolbišti — to je povinnost sportovce-vlastence.

Jednou z cenných vlastností sovětských lidí je touha žít a pracovat společně, v kolektivu. Komunistická strana vždy klade důraz na ohromný význam výchovy smyslu pro kolektiv, soudružství a přátelství při výchově sovětských lidí.

Přátelství — to je jeden z nejvyšších a nejslechetnějších citů, které může pociťovat jen člověk k člověku. Ve jménu přátelství lidé vykonávají sebeobětavé činy a hrdinství. Přátelství člověka zušlechťuje. Pro přátelství se lidé stávají lepšími, přívětivějšími, srdečnějšími, proto náš národ ctí dobré a pravé přátelství.

Sovětský člověk požaduje od přítele: upřímnost a prostotu, poctivost a přímou v jednání. Být neskonale upřímný, důvěrný a přímý, směle se svěřit příteli se svými tužbami a pochybami, vyslechnout spravedlivou kritiku svých nedostatků, přijímat přátelské rady a cítit přítom, že přítel s ním rovněž upřímně

Nezapomínejte na dobrou přípravu v přípravném období, abyste při závodech v blízké zimě si vedli stejně zdatně jako Rusko a mistr sportu Cardal, kteří jsou na našem snímku na titulní straně.

a hluboce cítí — co může být šlechtnější a lepší než ryzí přátelství. Takové přátelství pomůže našim pedagogům-trenérům rychleji se zbavit mnohých nedostatků a omylů, které se vyskytují při práci. Musíme všemožně rozvíjet taková přátelství mezi sportovci.

L. CHOMENKOV — Fiskultura i sport č. 5 — 1953.

NĚKOLIK POZNÁMEK K PŘÍPRAVĚ BĚŽCŮ

V této době probíhá významný úsek celoroční činnosti, druhá část přípravného období — speciální sportovní příprava. První sněhové přeháňky jsou za námi a v Krkonoších a Tatrách zima pomalu přichází.

Podíváme-li se zpět, jak jsme letos zahájili celoroční činnost, vidíme, že nastalo proti loňsku zlepšení. Radostná byla účast lyžařů na Dukelském závodu branné zdatnosti. V kraji Hradec Králové asi polovina účastníků byli lyžaři, celostátní přebor vyhrála hlídka, kde členem byl předseda krajské trenérské rady B. Sýkora. Lyžařský oddíl Jiskra Otrokovice měl v krajském přeboru 3 hlídky. Místního kola ve Vimperku se zúčastnilo 25 lyžařů. Také v krajském kole v Českých Budějovicích se lyžaři dobře umístili: V okrese Duchcov 40%, v Litvínově 50% účastníků byli lyžaři. Lyžaři ze strakonického okresu se probojovali do finále DZBZ. Z Libereckého kraje: V. Weisshäutl a M. Raggiová (členka družstva běžkyň) se stali přeborníky republiky v DZBZ.

Také příprava a plnění disciplín PPOV se pomalu rozeběhla. Representanti běžci mohou být příkladem. Na aktivu v září měli splněno 80 procent všech disciplín. Ženy jsou pilnější a mají splněno 85 procent, z toho soudr. Vašicová, Krasilová, Fiedlerová mají PPOV II. stupně a soudr. Albrechtová PPOV I.

Při všech těchto kladech je ještě mnoho nedostatků, které musíme odstranit. Především musíme zlepšit provádění celoroční činnosti tak, aby se závodníci podle plánu již od června systematicky připravovali na zimu. Málo využíváme leto pro získání vysoké fyzické zdatnosti. Cvičitelé jsou nedostatečně zapojeni do vedení treningů běžců v létě a na podzim.

Jaké hlavní úkoly musíme nyní řešit? Nejdůležitější součástí přípravy je nyní trening v terénu. V této době trenujeme venku v přírodě 2krát až 3krát týdně. Náplní je chůze, prokládaná během, zdolávání přírodních překážek atd. Důležité je alespoň jednou za týden projít a proběhnout vzdálenost, která je přibližně stejně tak dlouhá a členitá jako trať v zimě

při závodě. Ženy 8—10 km, muži 12 až 15 km a vytrvalci jednou za 14 dní 25 až 40 km. Takovéto tratě procházíme nejdříve volně, a čím je naše forma lepší, tím více prokládáme úseky během, a hlavně rychle zdoláváme kopec. Již nyní si zvykáme na délky tratí, aby se nám v zimě 10 km, 15 km či 50 km nezdálo příliš dlouhým. Před každým takovýmto pochodem se důkladně rozvíjíme.

Tyto treningy děláme hlavně v neděli, za takových podmínek, jako jsou v zimě závody. To znamená, že si zvykáme již nyní na určité jídlo před treningem, které jíme potom také v zimě před závody. Trening začínáme v 9—10 hodin, t. j. v době, kdy bývají nejčastěji starty závodů.

Jdeme-li po druhé v týdně do terénu, trenujeme v tempu tak, abychom byli v pohybu časovou délkou závodu v zimě (ženy 40—45 min., muži 60—70 min.). (Myšleno bez rozcvičení, průpravné části a závěrečné části treningové jednotky.)

Důležitou složkou přípravy jsou speciální cvičení.

a) Speciální běžecká gymnastika, kde provádíme pohyby jako při běhu na lyžích (viz „Lyžařství“, roč. 1952, č.);

b) lyžařská chůze (podřep, chodidla suneme při zemi, váhu přenášíme na přední nohu, paže pracují jako při běhu na lyžích);

c) chůze a běh s lyžařskými holemi — lépe se hodí kratší sjezdařské, bez kroužků;

d) zdolávání kopců a svahů. Opakovaně překonáváme určité úseky (50—300 m) tak, že nahoru jdeme rychle a dolů volně na vydýchání. Nejdůležitější je rychle zdolávání posledních úseků kopců. Když již jsme znaveni, pak jdeme do poloviny pomalu a zbytek rychle. Pro běžce se musí stát pohybovým návykem, když vidí kopec, tak ho co nejrychleji vyběhnout;

e) slalomy v lese na prudších svazích. Důležitá cvičení pro obratnost, a pro ty, co se bojí rychle sjíždět, je to trening odvahy.



I v této době nezapomínáme na všestrannost. Trening v terénu doplňujeme treningem v tělocvičně, kde cvičíme hod-

ně gymnastiku, obratnost na zemi, sílu (činky, nářadí), nářadí jako překážky a hry. Pružnost, lehkost, rychlost si musíme stále v této době udržovat.

Velmi důležitou součástí treningu jsou hry. V tělocvičně košíková, malé hry a „zocelující“ ragbíčko (pozor na zranění). Venku na hřišti odbíjená a kopaná nebo házená, i když je již zima. V terénu organizujeme honbu za líškou, stopování podle značek, orientační závody a pochody.

Prvý sněh využijeme k obnovení starých návyků, a kromě toho stále pokračujeme v treningu v terénu a tělocvičně. Teprve, když je sněhu dostatečné množství, věnujeme se treningu pouze na sněhu.

Po každém treningu nezapomeneme se při nejmenším otřít teplou vodou. Také masáže (automasáž) pomáhá rychleji odstranit únavu a lépe si odpočineme pro další trening.

Pokud možno zařadíme promítání lyžařských filmů, abychom si nyní zopakovali alespoň na obrázcích správný způsob jízdy.

JAK TRENUJI

Musím se vrátit o trochu zpět, do doby, kdy jsem jel poslední závody SHM a měl jsem příští rok startovat za muže. V té době jsem asi stejně přemýšlel, jako mnoho jiných dorostenců, zda mi to příští rok půjde v mužích tak jako dnes. Došel jsem k závěru, že rozhodně ne. Bylo mi jasné, že dosavadní tratě kladly rozhodně menší nárok na přípravu, její kvalitu i kvantitu, že nemohu rozhodně vystačit s dosavadním způsobem treningu, způsobem ježdění a vším, co určuje dobrého běžce na 18 km. Provést však okamžitou změnu ve způsobu trenování nebylo možné, neboť by toto pravděpodobně nepříznivě ovlivnilo další růst, nebo jej na určitý čas zastavilo. Běhal jsem sice poslední rok v treningu delší úseky, ale toto nemohlo vystačit, i když musím přiznat, že to bylo „znát“.

Očekával jsem proto první rok startu v mužích velmi netrpělivě, skutečně poctivě jsem dřel, běhal v terénu, gymnastiku, plavání, tenis, atletiku — prostě, co se dalo. Nadělal jsem sice treningové „práce“ dost, ale s jednou vadou — neplánovaně. Dosud jsem neuvažoval, co skutečně potřebuji, z čeho mám vycházet, co opravit, zlepšit. Prostě, dělal jsem vše živelně, bez plánu, bez metody.

V prvním roce startu v mužích se sice dostavily určité úspěchy, ale také nestálé. Prostě, dřívější vady v přípravě se pomalu, ale jistě dostaly na povrch. Po zhodnocení uplynulého roku, jehož bilance po stránce úspěchů nebyla špatná, ale po stránce treningu žalostná, bylo mi jasné, že musí nastat radikální obrát a změna v treningu. Základy jsem již dostal v prvých soustředěních státního družstva, k nimž jsem byl přizván, a dále od státních trenérů. Stále jsem však cítil, že to není ono, že musím upravit dosavadní přípravu na jiném podkladě. Došel jsem k poznatku — že bez řádné a řádně naplánované přípravy budu stát na místě a nepůjdu vpřed.

Po sejití posledního sněhu jsem okamžitě, po dohodě s krajským trenérem, vypracoval dlouhodobý plán přípravy, který se ještě dělí na dílčí úseky, ve kterých na ideových podkladech jsou určeny úkoly, kterých je možno dosáhnout v jednotlivých obdobích.

Celý plán je založen na získání tělesné i duševní „formy“, podmiňující vyšší výkony, očekávané v jednotlivých etapách. Snad se bude zdát, že jednotlivé úkoly jsou stanoveny vysoko. Snad?! Ale chci říci k tomu, že úkol, který je

snadno dosažitelný, není úkolem, nepodmiňuje rozvinutí charakterových a fyzických vlastností člověka, nedává mu sílu dostat se sebe vše pro splnění úkolu.

A nyní, jak je celý plán upraven. Časově je rozpočítán na dobu 4 let. Dílčí úkoly jsou stanoveny do let 1953—1956 a tyto na jednotlivá období. Jako hlavní a vedoucí části v těchto letech jsou stanoveny:

- a) část ideová a pracovní,
- b) část technická,
- c) část zdravotně kontrolní.

Abyste tyto části splnitelné, bylo nutno napřed zajistit podmínky pro jejich splnění. Jen namátkou uvádím z mnoha jiných pro část prvou: a) Ideová a pracovní. — Studium literatury odborné, politické a technické. Vyřešení a prohloubení poměru k pracovnímu kolektivu (zaměstnání—sport), upravení podmínek pracovních, hospodářských a technických, instruktáže, kulturní činnost atd.

V části druhé — technické práce podle plánu — všestrannost v přípravě, volba tréninkových dávek a účelné využití pomocných prostředků, materiální vybavení a pod. V části třetí — zdravotně kontrolní — pravidelná lékařská kontrola. Trenér a lékař určují dávkování, vedení tréninkového deníku, sebekontrola.

Tyto podmínky jsou již ve velké většině splněny a mohu se proto klidně věnovat vlastní tréninkové práci. Než se o ní blíže zmíním, uvádím ideový plán práce, který je podkladem pro trénink.

Jak jsem již uvedl, celková příprava má trvat 4 roky a má tento celkový rámc:

- a) Ideový a pracovní:

Zvýšení marxisticko-leninského vědění, zvýšení pracovní schopnosti, zvýšení branné připravenosti.

- b) Technický:

Účast v olympijském družstvu lyžařů.

- c) Zdravotní a kontrolní:

Dokonalé zdraví, důslednost v plnění úkolů.

V jednotlivých letech 1953—1956 pak dílčí plán.

A nyní k vlastní přípravě.

Než jsme stanovili „program“ tréninku, provedli jsme důkladné rozbor minulého hlavního období a přípravy vůbec. Pak byl na základě poznatků stanoven plán přípravy, který pro první rok byl rozdělen přesně až na každou cvičební jednotku (cvičební jednotka — 1,15 hod.).

V prvním roce přípravy, bez ohledu na dosažené výsledky, je nutno dosáhnout určitých změn, pokud se týká rychlosti, obratnosti, vytrvalé rychlosti a změny

stylu (vyježděnosti). Podmínkou je, aby tyto složky přešly „do krve“ formou nenásilnou, ale dokonale a na základě všestrannosti. Do přípravy v přechodném a přípravném období mám proto zařazené prvky z jednotlivých sportů, které rozvíjejí rychlost, obratnost i vytrvalou rychlost a stylovost. Jsou to hlavně prvky z lehké atletiky, gymnastiky, plavání, horolezectví, košíkové, odbíjené, kopané a tenisu, cvičené s různou intenzitou a v různých podmínkách, což určuje okamžitá tělesná dispozice a náhled trenéra. V nich pak rozeznávám pro trénink druhy hlavní a vyrovnávací.

Dále v první části přípravného období prvního roku přípravy se snažím nabýt takových fyzických a charakterových vlastností, abych se již příští roky přípravy k nim nemusel v detailech vracet a znovu si je osvojovat. Nemyslím tím, že prvním rokem jsou již vyčerpány a v příštích letech přípravy je nechci znát. Naopak, budu je stále rozvíjet a zdokonalovat, ovšem na dobrém základě prvního roku přípravy. První rok přípravy má tedy pro mne největší důležitost.

Jaké mám dosud poznatky z dosavadní přípravy a jakým způsobem trenuji:

V přechodném období jsem cvičil pravidelně formou hravou, kdy jsem se vlastně snažil uvést tělesný i duševní stav do dokonalého souladu, formou aktivního odpočinku. Přípravoval jsem si půdu pro nastávající přípravné období. Dbal jsem hlavně na odstranění tvrdosti. Do přípravy jsem proto v tomto období zařadil hodně plavání, které podmiňuje dokonalé uvolnění. Koncem přechodného období pak jsem intenzitu postupně zesiloval až do normální činnosti. V první části přípravného období jsem cvičil třikrát v týdnu, hlavně rychlost, obratnost a plavání na uvolnění. V kolektivních hrách pak jsem našel dobré vyrovnání pro absolutní soustředění při hlavních cvičebních dnech. V terénu jsem byl vždy jen jednou v týdnu, a to krátce, kdy jsem probíhal krátké rovinky, hlavně s mírného kopce. Hodně jsem chodil a jezdil na kole. Do zaměstnání a zpět chůze, na trénink kolo. Celá příprava byla vedena kolektivně, což považuji za nejlepší formu práce pro tuto část období. Nutný je též dozor trenéra.

Abych se naučil stylové práci a tato mi přešla do krve, hodně pracuji na styl, hlavně při běhu a v atletických disciplínách. Též běhání za šera, ovšem na bezpečných a měkkých cestách, kdy je možno se soustředit na běh dokonaleji, neboť není člověk „vyrušován“ tím, co se děje okolo, což přispívá nemalou měrou k nácviku stylové práce a odstranění

tvrdosti. Pro postřeh a obratnost hraji tenis a odbíjenou střídám s košíkovou a kopanou. Nedělní přípravu provádím na chatě se zesílenou intenzitou. Postupem přípravného období přípravu zesiluji, ubírám na kvantitě a přidávám na kvalitě, stále však pamětliv vedoucích složek pro první rok přípravy.

Dovolenou jsem si rozplánoval jako turistiku v horách.

V trenincích po určitém období kontroly postup výcviku měřením časů, dálek a výšek. Mám určeny výkony, jichž bych měl dosáhnout za předpokladu, že příprava je správně vedena. Loňského roku jsem ještě vedle lyží závodil v lehké atletice a tenisu. Pro tento rok jsem upustil od dualismu v závodění. Nejvýše si zaběhnu některý z lehkých přespolních nebo lesních běhů na podzim, ale jen kontrolně, bez ohledu na umístění.

Toto je stručný nástin mé přípravy, k němuž podotýkám, že není možný bez dokonalé kontroly a důslednosti v plánované přípravě, bez dozoru trenéra a lékařské kontroly, a jen tak splní svůj úkol. Pro doplnění přehledu uvádím ještě „Rámcový plán“ podle měsíců v prvním roce přípravy až do října.

Duben — training. dnů 20, jednotek 61.

Přeladění z hlavního období na přechodné. Sníh jen na styl. Intenzita cvičení postupně slábnoucí. Předepsané cvičební hodiny formou hřavou. Odstranění tvrdosti.

Květen — training. dnů 24, jednotek 53.

Přechodné období. Intenzita cvičení normální. Atletika, gymnastika, plavání, terén, kolo, skála, odbíjená, kopaná, tenis. Všeestrannost základem udržení tělesné formy. Cvičení hřavě aktivní odpo-

činek. Poslední týden zesilování intenzity — přeladění na přípravné období.

Červen — training. dnů 28, jednotek 102.

Intenzita cvičení zesílená. Hlavní cvičební dny — středa, pátek a neděle. Ostatní vyrovnávací. Atletika — rychlost a obratnost. Terén — lehce, střídavě a intervalově. Plavání jen na uvolnění. Všechny kolektivní hry. Plnění PPOV.

Červenec — training. dnů 28, jednotek 104.

Intenzita zvýšená. Hlavní dny — středa, pátek, neděle. Atletika, terén a plavání obdobně s červnem. Převažuje práce na styl. Plnění PPOV.

Srpen — training. dnů 35, jednotek 105.

Intenzita zvýšená. Hlavní dny: pondělí, středa a neděle. Ostatní vyrovnávací. Vše na rychlost. Terén intervalově. Plavání k uvolnění. Dovolená — turistika na horách.

Září — training. dnů 28, jednotek 100.

Intenzita značně zvýšená. Ubírání na množství, přidávání na kvalitě. Stálé zvyšování požadavků. Cvičení rychlosti, vytrvalé rychlosti a obratnosti. Stylovost! Terén — intervalově, převládá vytrvalá rychlost. Plavání k uvolnění, ale stylově. Plnění PPOV.

Říjen — training. dnů 30, jednotek 86.

Intenzita cvičení plná, zvyšování kvality. Koncem měsíce přeladění na hlavní období. Rychlost, vytrvalá rychlost, síla, styl! Terén — vytrvalá rychlost. Brigáda — kácení lesa, stavba můstku. Plnění PPOV.

JOSEF PROKEŠ

Z AKTIVU REPRESENTANTŮ

Jsou tomu právě tři měsíce, co jsme se rozloučili pod tatranskými velikány na Zeleném plese, abychom po společně prožitém týdnu pokračovali v intenzivní přípravě doma, vědomí si svých povinností reprezentantů naší vlasti.

Dne 12. 9. 1953 sjeli jsme se opět, tentokrát v Praze, na dvoudenní aktiv, ve kterém jsme měli na programu tyto hlavní tři body. Prohloubení a zvýšení naší politické úrovně, plnění podmínek PPOV a diskuse o dosud prováděném trainingu. Kontrola plnění trainingových plánů, deníků a závazků. Náš aktiv tentokrát probíhal na Strahově. Studený vítr, který foukal, nám všem připomněl brzký příchod zimy. Pro nás lyžaře to znamená zintenzivnění trainingu. Zahájení aktivu bylo v 10.30 v tělocvičně Ústředního domu armády soudruhy Páclem a Běložoňkem. Po uvítání a přečtení organizačních připomínek k běhu aktivu byl na pořadu referát o mezinárodní situaci. Tento referát byl velkým přínosem pro náš aktiv, jeho velmi pěkné zpracování a přednesení vyvolalo živou diskusi a řadu otázek, na které musel přednášející odpovídat. Slyšíme dotaz soudruha Šlachty: Jaká je dnes situace v Americe, a jiní soudruzi se ptají: Jakou roli hrají dnes v mezinárodní politické situaci státy Skandinávie,

Japonska, situace v Malajska, Francii, Itálii atd. a přednášející nám odpovídá a objasňuje jeden náš dotaz za druhým. Referát nám ujasnil a ukázal, jak je třeba chápat a posuzovat mezinárodní situaci. V závěrečném hodnocení je všemi kroužky tento referát hodnocen jako velký přínos pro naši další práci a sebevzdělání.

Většina času byla věnována k plnění podmínek PPOV II. stupně. Když jste se po-dívali v sobotu odpoledne na plochu malého stadionu, viděli jste tam čilý ruch. Ve středu je hlouček, který přecvičuje gymnastiku PPOV, rozhodčími jsou Eva Vašicová a Justou Solcovou. Vláda Pácl s pomocníky (to jsou ti, go již mají PPOV splněn) Ludkem Šauerem, Iljou Matoušem a startérem Drahosem Jebavým tvoří dneska kolektiv „bafuňárů“. Křečovitě drží stopky a s vášní rozhodčích stopují časy a bedlivě pozorují, aby jim nějaká ta vteřinka přeče jenom někde neutekla. Lesák a vášnivý střežek Ludvík Šablatura je rozhodčím střelby. Milda Bělonožník je rozhodčím ve vrhu kouli, ale to jen po tu dobu, než si všichni splní tuto disciplínu. Potom se rozhodčí přesunují a každý má na starosti disciplínu jinou, a tak to jde celé odpoledne a ještě v neděli dopoledne. Závodníci přebíhají od jedné disciplíny ke druhé. Muži, ženy, staří zkušení lyžařští závodníci a závodnice, jako jsou s. Květa Lelková, Jarka Cardal, Zajček, Rusko, bojují tu o splnění potřebných limitů s mladými závodníky a závodnicemi. kteří jsou mezi námi po prvé, jako s. Kohoutová, Fidlerová, Raginová, Mečíř, Hrnčiar atd. Druhá skupina pod vedením soudruha Bohouše Sýkory plní plavecké podmínky v bazénu SVTVS. Sobotní odpoledne je zakončeno přespolním během na 1 km pro ženy a 3 km pro muže. Tady je vrchním rozhodčím Vašek Mečíř s hroz-nými hodinami na krku, pečlivě sleduje a kontroluje mezičasy. Kdo neběží, tvoří diváky a mohutně povzbuzuje. Po ukončení odchází naše lyžařská rodina do sprch a na večeři. Večer je promítán film a zprávy z FIS o přípravách na mistrovství světa.

V neděli 13. 9. 1953 je denní zaměstnání zahájeno diskusí v kroužcích po disciplínách. To je běžkyne, sjezdáři, běžci, sjezdáři, skokani a sdruženáři se svými trenéry prodiskutovali dosavadní svou činnost v přípravě na hlavní období a poradili se, jak ještě více zlepšit a zintenzivnit svou přípravu v přípravném období, abychom co nejlépe přišli připraveni na nastávající naše úkoly v zimě.

Kontrolou treningových deníků si ověřili trenéři, jak plníme svůj treningový plán a svoje závazky. Bylo splněno 9 nových Fučíkových odznaků. Závěrem besedy v kroužcích bylo hodnocení aktivu, a toto hodnocení přednesli kapitáni družstev na závěr aktivu před celým plnem, z čehož byl pořízen zápis. Každý ze závodníků splnil asi dvě třetiny všech disciplín potřebných k získání PPOV II. stupně. Z toho vidíme my i trenéři, že všichni ze závodníků se podle svého celoročního plánu také během celého roku plně připravují, neboť většina disciplín byla splněna v požadovaných limi-tech. Pro PPOV II. stupně výtečně. Aktiv jsme zakončili Písni práce.

Závěrem z našeho aktivu vyplývá: Náš cíl je jasný, na základě intenzivní systematické přípravy za zvyšování technické a politické vyspělosti dosáhnout světového prvenství a tak důstojně reprezentovat tčlovýchovu naší vlasti v mezinárodních sou-těžích a na mistrovství světa.

Vl. Šimůnek

Úkol lékaře a trenéra v treningu lyžaře

Přetrenovanost, individualisování treningu, životospřáva

MUDr. FRANT. MACH

Lékař a trenér hledí zabránit přetrenovanosti a jindy ji odstraňují. Krestovník říká: „Přetrenovanost je třeba hodnotit jako poruchu normálního průběhu excitačních útlumových procesů v kůře mozkových hemisfér, která je doprovázena změnou funkčního stavu mnohých orgánů a systémů organismu. Přetrenovanost vzniká nejčastěji při nedostatečném odpočinku mezi jednotlivými treningy. V řadě případů je příčinou přetrenovanosti špatné dodržování nebo opomíjené zásady postoupnosti v treningu nebo

celkem předčasná a důkladné diferencování návyku.“

Všechny tyto okolnosti nejsou nic jiného než střetnutí, přepětí nervových procesů nebo příliš rychlé „předělávání“ podmíněných reflexů, jak to říká I. P. Pavlov.

Pravidelným cvičením provádí se zharmonisování pohybů představované prací končetin, dýchání, srdce a ostatních orgánů, které je řízeno podrážděním příslušných buněk v kůře mozkové. Zároveň ovšem jsou drážděny útlumové buňky,

kteřé brání stažení nebo uvolnění antagonistních skupin svalových. Podráždění v kůře mozkové zachycují z počátku nejen centra základních svalových skupin, ale i jiná centra, která nemají vztah k žádoucímu pohybu, proto každý nový cvik vypadá tak neohrabaně. Později dochází k diferenciaci, císelování ekonomicky pohybu, protože zároveň s procesem dráždění objevuje se proces tlumivý, který vyřazuje nadbytečné pohyby. A centrální nervový systém se rovněž rozvíjí současně s tělesným cvičením jak do síly podráždění a útlumu, tak do frekvence nervových impulsů a rytmu nervových procesů. Zvláště obtížné se rozvíjejí příslušné rytmu nervových procesů pro vnitřní orgány, které jsou netečnější nervové svalového aparátu. Nedbá-li se těchto zákonů, dochází k zvýšené dráždivosti cvičence vůči okolí, projevem jsou konflikty. Nechuť k treningu až úplný odpor, pokles výkonnosti, značná svalová i duševní únavnost, denní ospalost, noční nespavost, nechuť k jídlu. Jindy dochází k depresivním stavům, sebekritika je porušena, neovládá se, podceňuje nebo se přeceňuje. Náchylnost ke všem nemocem je nápadná (nachlazení, bolesti žaludku a střev, rheumatismus). Pokles tělesné váhy, porucha nervové koordinace je zřetelná, často se jeví otřesem a zvýšenou úrazovostí, ztráta postřehu, zimomřivost. Kondice neudržitelně klesá.

Příznaky shora vypočítané zřetelně ukazují, že především je porušena centrální soustava nervová — mozek, a potom teprve ty ostatní soustavy, které za-

PŘÍKLAD

Lyžaři TJ Spartak Svatka Mars se usnesli na první schůzi oddílu na prohlášení, v němž se zavázali:

1. Po dobu přípravného a závodního období budeme se připravovat tak, abychom ve vrcholných závodech podali své nejlepší výkony.

2. Během těchto období zúčastníme se všech závodů, na které nás vyšle oddíl.

3. Svým vystupováním při závodech budeme vzorně reprezentovat svou tělovýchovnou jednotu.

4. Každý z nás bude radou i činem pomáhat svým oddílovým soudruhům a soudružkám.

5. Každý z nás bude vždy ochoten pomoci svému oddílu v uspořádání sportovních podniků.

Budou-li tento svůj závazek opravdu plnit, mohou sloužit za příklad jiným oddílům.

tím stály v popředí a všude také tak byly uváděny.

Zjistí-li se několik ze zmíněných příznaků, musí se zmenšit dávky tělesných cvičení, změnit i způsob treningu a zvýšit odpočinek se zařazením pobytu venku, zdravotní projížďky atd. a překontrolování ostatních zdravotních podmínek svěřence.

A. Krestovnikov říká: „K přetrenování nedojde, jestliže při sestavování treningu bude přihlíženo k zásadní zákonitosti průběhu nervových procesů a zvláštnosti nervové činnosti každého sportovce.“

Individualisování treningu podle typu a charakteru cvičence rozřeší někdy problém jednotlivce i kolektivu. Změna způsobu treningu a zajištění nevhodnějších podmínek k dosažení nejvyšší výkonnosti rozvine v mnoha případech po důkladném sledování a pozorování příslušného cvičence jeho schopnost k nejvyšším metám. Podle výsledků lékařského pozorování a svého sestavuje trenér individuální treningový plán. Pomůže tedy často snížení namáhavosti i časovosti treningu, zařazení plánovaného odpočinku či jiné tělesné práce. V Sovětském svazu ke všem rekordům závodníků pomohla systematická celoroční práce. Trenér nesmí upadat do praktikismu, to znamená, že nesmí se řídit jednou kolejí a uplatňovat to, čím měl úspěch u jednoho individua, u všech. Nesmí si udělat šablonu, nýbrž musí vidět celého jedince, individuální úkoly i jeho v kolektivu.

Stejně důležitá je sportovcova životní správa. Vědeckým šetřením se ukázalo, že vytváří se rovněž podmíněný reflex v dějích organismu podle činnosti či klidu. Sportovcova životní správa je také příkladem stereotypie. Základem této stereotypie je střídání treningu a odpočinku (Krestovnikov). Proto musí být vypracován plán práce a odpočinku cvičence pro celý den i týden. Jeho pravidelnost a rytmičnost musí být udržována, aby organismus mohl systematicky růst a zdolávat zvýšené požadavky. Nutno se o dodržování starat a je kontrolovat. Nedo-drží-li se, tak se narušuje celý trening.

K životosprávě patří spánek, odpočinek, jídlo a pití, jeho hodnota, kvalita i pravidelnost, kvantum, práce, pracovní poměry na pracovišti i rodinné poměry a osobní starosti a zábava. To vše má být v treningovém plánu.

Dalším úkolem je přesné sledování zdraví cvičence a ustupovat od plánu jen při zákazu lékaře. Právě tak se musí přihlížet k rozptylování se soustředěnosti treningu. Je nasnadě, že při nepoctivém provádění nemá nácvik význam.

Několik dalších poznámek ze zasedání FIS

VL. PÁCL

V Lyžařství č. 8 t. r. byly uveřejněny některé závěry z jednání komisí, které zasedaly při kongresu FIS. Běžecská komise projednávala ještě:

Program mistrovství světa 1954 v klasických disciplínách:

13. II., sobota: zahájení,

14. II. neděle: 9,00 běh na 30 km — 13,30 závody ve skoku prostém,

15. II. pondělí: volno,

16. II. úterý: 12,00 skok do závodu sdruženého,

17. II. středa: 11,00 běh na 15 km, prostý i do kombinace — 12,30 štafeta ženy 3×5 km,

18. II. čtvrtek: volno,

19. II. pátek: volno,

20. II. sobota: 12,30 štafety mužů 4×10 km,

21. II. neděle: 10,00 běh na 50 km muži — 11,30 běh na 10 km ženy.

Za každý stát v každé disciplíně může startovat 8 závodníků a jedna štafeta.

Na návrh Sovětského svazu, nás a Švédska byly do programu mezinárodních závodů zařazeny štafety žen na 3×5 km. Proto již příštího roku pojedou po prvé ženy o titul mistrů světa i v závodě štafet. Další návrh sovětské a naší delegace, aby ženy závodily mimo na 10 km také ještě na 5 km nebyl přijat.

Běžecská komise projednála a schválila řady pro pořádání mistrovství světa a návrh na program olympijských her 1956.

Nevyřešené otázky: pomoc závodníkům na trati (občerstvení, výměna lyží, měření času atd.). Zatím není jednotný názor a běžecská komise po delší diskusi nedošla ke konkrétním závěrům. Problém bude řešen tak, aby všichni závodníci měli naprosto stejné podmínky v závodě, aby všichni mohli dostávat na stejném místě občerstvení, hlášení času atp. Na příštím zasedání bude tato otázka znovu projednávána. Závody ve velkých výškách (1000 m a výše). Severské země poukazovaly na určité obtíže, které mají závodníci při závodech ve velkých výškách, a navrhovaly, aby start běžecských závodů nebyl výše než 1000 m. V diskusi se ukázalo, že není na tuto věc stejný názor ani po stránce lékařské, organizační i technické. Na tomto úseku bude probíhat dále výzkum. Bodování sdruženého závodu. Finská a rakouská delegace navrhovaly změny tabulek pro závod sdružený. Podle jejich výzkumu je skok v dnešních tabulkách přeceňován až o 15%. Nové tabulky mají tuto nerovnost běhu a skoku napravit. Tato otázka po delších diskusích byla přesunuta na další zasedání komise.

Československo získalo znovu místa v komisích při FIS, které jsme pozbyli v roce 1951, kdy nám italská vláda nevydala visa na kongres v Benátkách. Ve skokanské komisi pracuje soudr. Bělohožník a K. Jarolímek, v běžecské V. Pácl.

VÍCE PÉČE ŽENÁM

Svůj článek bych chtěla adresovat nejen ženám samotným, ale hlavně funkcionářům oddílů a trenérům, neboť jejich povinností je přitáhnout ženy k pravidelnému celoročnímu cvičení a mají-li už samy zájem, dát jim veškerou podporu a praktickou i theoretickou pomoc při tréninku.

Vzorným příkladem jsou nám sovětské sportovní oddíly, kde existuje všude ženský odbor, kde se trenéři velmi pečlivě starají o své svěřenkyňe, kde děv-

čata nejsou jen příživníky na sportu mužů, ale svými výkony úměrně muze předčí. Na příklad v lehké atletice a v lyžařství v některých disciplínách nemají sovětské sportovkyně rovnocenné soupeřky (běh na 800 m, koule, disk, běh na lyžích na všechny vzdálenosti). Sovětský trenér zná své závodnice do nejmenších podrobností, ví, jak začínaly, jak od počátku trenovaly, jaké mají rodinné prostředí, jaké jsou jejich podmínky pracovní i zaměstnání, jaké jsou je-

hých podmínky tréninkové. Snaží se vzeznat veškeré nedostatky svých svěřenkyň a odstranit vřekážky soustavného tréninku. Jen tak mohou v SSSR vyrůstat mistryně světa v různých odvětvích sportu.

Sovětský sport se liší od sportu kapitalistických zemí právě tím, že ženy SSSR masově provozují tělovýchovu, že trenují i na takové disciplíny (jako je běh na lyžích), které nejsou elegantní, libivé a pohodlné, že v pravém slova smyslu „dřou“ celý rok pod vedením svých trenérů, aby dosáhly světových výkonů. Naproti tomu v kapitalis-

tických státech málo žen běhá na lyžích. Tento úpadek je způsoben tím, že sport provozují většinou „tí, kdož na to mají“ a milionářské rozmazlené dcery nejsou přece vychovány k tomu, aby tvrdě trenovaly. Pro takové lidi je mnohem přijatelnější sjezd, nebo prostě „taky-sjezd“ — na louce, kde je mnohem snadnější uplatnit nazehlené šponovky, nový model větrovky a pestrý šátek. V tomto ohledu zbyl ještě i v nás pozůstatek kapitalistického pojetí sportu — dělat věci libivé a pohodlné a nedat sportu trochu dřiny, která vlastně činí sport tím, čím má být — sportem — tvrdou výchovou svého těla k sebekázní, vyšším výkonům, přísné životosprávě, odolnosti, brannosti a vyšší pracovní schopnosti.

Jak nádherný je pocit po treningu, do kterého se nám zprvu nechtělo, jak příjemná je únava po dobře vykonané práci, jak radostný je pocit sebeovládání a zdoání všech překážek.

Velikou zábranou u děvčat (proti chlapcům) je strach ze závodění, malá rvavost, málotouhu po soutěžení. Vychovat v děvčatech tyto vlastnosti je záležitostí učitelů ve školách, funkcionářů a trenérů v sportovních oddílech. Je zapotřebí, aby věnovali děvčatům stejnou, ne-li větší péči než chlapcům, aby v nich vypěstovali závodivost, touhu měřit své výkony s výkony ostatních děvčat i chlapců. Je možno začít závodivými hrami a závody mezi sebou ve všech možných disciplínách. Krajští trenéři, kteří mají ve

svých kolektivech již vyspělejší závodnice, měli by se věnovat každé jednotlivé tak, aby mohli opravit jejich chyby, spolu s nimi vypracovat individuální i společné treningové plány a zabezpečit tak jejich další sportovní růst. Je zapotřebí přesvědčit ženy, že jejich práce na sportovním poli je stejně důležitá jako práce mužů.

Budou-li trenéři, závodnice a hlavně budoucí závodnice takto pracovat celý rok, uvidíme, jak ženské běžecké disciplíny získají na úrovni a jak se budeme milovými kroky přibližovat k svému cíli — stát se rovnocennými soupeřkami severským běžkyním a výkony se přibližovat našemu vzoru — sovětským sportovkyním.

Sylvie Střížová

Lyžaři ÚDA plní svůj „Zátopkovský účet“

Začátkem letošního roku vzniklo na popud lehkých atletů Ústředního domu armády zátopkovské hnutí. Na jejich výzvu odpověděli sportovci z celé republiky a postupně se do tohoto hnutí zapojovali hodnotnými závazky. Mezi prvními vyhlásili své závazky i lyžaři ÚDA při utkání ÚDA—Volkspolicee NDR ve Spindlerově Mlýně. Závazky zaměřili hlavně ke svému sportovnímu a politickému růstu. Bylo to plnění FO, PPOV, studium odborné i politické literatury i vzorné plnění vojenských povinností. Dále se zaměřili k získávání mistrovských titulů, výkonnostních tříd i na nejlepší reprezentaci v zahraničí. Lyžařský odbor se kolektivně zavázal k získání nejméně 3 přebornických titulů a 5 druhých a třetích míst. Tento závazek byl vysoko překročen, příslušníci odboru dokázali tak, že se na přebory ČSR připravili velmi dobře. Pozornosti zaslouží i závazek soudruhů Šaura, Malinského, Okulířa a Matouše, že získají přebornický titul ve štafetě 4X10 km, soudruha Fučíka k dosažení nejméně 6. místa na IX. SAZH. A splněny byly nejen tyto, ale i mnoho ostatních závazků. Příkladem v plnění byli soudruzi Rieger, Šablatura, Škoda, Fučík a Cilich, kteří své závazky splnili už k 1. IX. 1953 na 100%. Většina závazků byla uzavřena na počest Dne 6s. armády — 6. října 1953. K tomuto termínu provedl výbor D. S. ČSM kontrolu plnění závazků. Bylo zjištěno, že v odboru je již 90% nositelů FO, 70% nositelů PPOV II. stupně a vcelku jsou závazky splněny na 74,7%. Výbor dílčí skupiny ČSM projednal další opatření k zajištění splnění všech závazků do Dne armády. A dosavadní průběh i zvážení usílí při plnění zbývajících závazků ukazuje, že lyžaři ÚDA své závazky čestně splní.

Jaroslav Bogdál, ÚDA Praha.

Beskydští lyžaři v přípravném období

Ostrava — ocelové srdce naší republiky — nechce stát v poslední řadě ani na poli tělesné výchovy, a z této, ani v tak krásném a zdravém sportu, jako je lyžařství. A možno říci, že krajská trenérská rada měla a má hodně práce, aby mohla tento úkol splnit. Je samozřejmé, že sama by úkol splnit nemohla a jen za spolupráce s krajskou lyžařskou sekci jsme mohli dosáhnout toho, že v přípravném období jsme začali s plnou

parou pracovat. Celý Ostravský kraj je rozdělen do několika výcvikových středisek, které soustřeďují větší počet krajských reprezentantů, které vede a za jejichž práci jak po stránce treningu, tak také ideové výchovy odpovídá trenér jmenovaný na návrh krajské trenérské rady, krajskou lyžařskou sekci. Z těchto středisek plní nejlépe své úkoly Místek, Ostrava a Frenštát p. R. Ve střediscích jsou prováděny pravidelné treningy, jejichž náplň je zaměřena nejen na speciální potřeby lyžařů, ale také na všestrannou přípravu, zaměřenou k získání PPOV. Rovněž začínáme ve střediscích uplatňovat ideovou výchovu ve formě krátkých přehledů tisku a přednášek.

Celokrajově jsou podle plánu, který obdržel každý krajský reprezentant, pořádány aktivity, na kterých se hodnotí práce jednotlivých středisek za uplynulé období, vyměňují se vzájemně zkušenosti a provádí se vzorná treningová hodina, ve které se nezapomíná na všestrannost a ideovou náplň. Novým zjevem na našem posledním celokrajském aktivu byla účast a přednáška krajského zdravotníka, předsedy krajského ústavu tělovýchovného lékařství, dr. Čecha, který bude provádět lékařské kontroly jednotlivých reprezentantů, a to nejen jednorázově, nýbrž systematicky tím, že bude navštěvovat naše celokrajské aktivity a kontrolovat tak růst našich závodníků, a tím také správnost prováděného trainingu. Aby se i tato práce setkala se zdarem, musí zde být co nejtěsnější spolupráce zdravotníka s trenérem a pochopení všech reprezentantů pro vedení trainingových deníků. Doufáme, že i toto se nám podaří dosáhnout. Věříme, že svou práci budeme dále úspěšně rozvíjet, abychom plnili v našem kraji heslo „Za masovost — za rekordy“.

F. Pitucha, člen plenu ústřední trenérské rady

DŮKLADNĚ — ZNAMENÁ TAKÉ VČAS!

Poctivá celoroční tělesná příprava pro lyžařského závodníka, který chce mít úspěch, je dnes již samozřejmostí. Vrchol v těchto posledních týdnech před blížící se zimou a naše hřiště, stráně a lesy se také stále více zaplňují divně cvičícími a skákajícími lidmi, vyhledávajícími s oblibou strže a běhy, honičím a propíletajícími se mezi stromy, úspěšnými a upocenými.

Nejsou to již cvičení a běhy v tak zv. „hodině dvanácté“, jak dříve bývalo zvykem, ale součást pravidelného celoročního trainingu, důkladné a promyšlené naplánované. Každý lyžař, který chce hrát nějakou roli v našem závodním lyžařství, zná také dobře pojmy poctivost, vytrvalost a důkladnost.

My, lyžaři, musíme si tu „důkladnost“ v těchto dnech obzvláště připomenout. Shrnuje v sobě ještě řadu dalších pojmů a my si vybereme „včasnost“. Chceme-li péce něco připravit důkladně, musí to být především včas. Pak teprve jsme byli důkladní.

Důkladně provádí většina z nás snad tělesnou přípravu. Méně nás však bude již těch, kteří neodkládají důkladnou, t. j. včasnou přípravu své lyžařské výzbroje, která si zaslouží jen o málo menší pozornost než samotný training. Snad ani v trainingu nemůže mít malá chyba nebo nedbalost takové následky, jako ve výzbroji. A každý z nás, i ten, který ji po skončení zimy dobře ošetřil, měl by ji vyrušit již z letního spánku a věnovat jí trochu pozornosti a snad i práce.

Především lyže: Upravili jste si na jaře vypnutí, které by vám vyhovovalo? Je nejvyšší čas! Ještě se dá spravit! Nezkroutily se vám během léta? Překroucením na druhou stranu je můžete ještě srovnat! Nemáte je prasklé nebo docela zlomené? Až napadne sníh, nesprávi vám je žádná dílna na počkání! Co hrany — nejsou oježděné, vylámané, nechybějí vám šroubky? Zajistěte si opravu včas! A co vázání? Vyhovuje vám jeho montáž? Máte rezervní pera, jestliže vám praskají? Nemohli byste si případně pořídit jakostnější? Šrouby ve vázání drží dobře a neprotáčejí se? Nebylo by je třeba upevnit dřevěnými kolíčky?

Dále boty: Především — byly u správy? Nebo čekáte až přijdou podzimní plískanice a váš obuvník bude mít plné ruce práce a nebude jim moci věnovat péči, jakou byste si představovali? Nejsou podrážky ve špičkách s boků příliš otláčené a nepohybují se v čelistech? Obuvník to slabým přístipkem lehce napraví. Za léto jsou jistě vysušené a tvrdé. Nezapomeňte je již nyní namazat tukem, aby vám právě do prvního sněhu hezky zvládněly. Pozor! Dále je však jen krumajte!

Hole: Nemáte vytahaná poutka tak, že jsou dlouhá a úzká a řemen vás řezá do ruky? Jestliže ano, ihned je vyměňte a poznáte v zimě rozdíl! Nemáte rozbité kroužky? Pak máte jistě tupé bodce? Až si je budete dávat broustit, pak si je, běžci, nechte mírně ohnouti dopředu.

Konečné ústrojí: Uložili jste si na jaře rukavice a ponožky zašité? To snad všichni! Neponují vám příliš fofrovačky přes košile a brání tak volnému pohybu nohou? Nechte si je dole nastavit! Pumpky vás neřežou pod koleny? Pásek na přezku by tomu zabránil. A co svetr? Je nejdříve čas začít s pletením!

Myslete-li to se závoděním vážně, je opravdu nutné jít do podrobností, zvláště ve výzbroji a výstroji. Najdete si chvíli, ne chvíli, ale delší čas a doslova se polaskejte se vším. Pocit jistoty a vyšší výkon bude vám při závodě odměnou!

B. TVRZNÍK

LYŽAŘSKÉ SOUTĚŽE PRO ROK 1954

Celostátní aktiv předseď sportovně technických komisí lyžařských sekcí KVS, center a DSO z 19. dubna 1953 navrhl, aby i u nás byl již v r. 1954 zaveden střídavý systém soutěží lyžařských podle osvědčeného vzoru Sovětského svazu, to znamená, že soutěže jsou vedeny jeden rok po linii svazové a druhý rok po linii teritoriální. Plenum lyžařské sekce se postavilo plně za tento návrh a předsednictvo SVTVS schválilo zásadně tuto strukturu soutěží lyžařských již pro rok 1954. Tedy v r. 1954 budou hlavní soutěže provedeny po linii jednotlivých DSO a center.

Toto rozhodnutí je plně odůvodněno již tím, že provedení soutěží po linii svazové znamená další organizační zpevnění DSO, dává nejlepší pohled na práci jednotlivých orgánů, řídicích tělovýchov. Znamená ovšem také další rozšíření lyžařství mezi pracujícími našich podniků. Pomáhá odhalovat jakékoli nedostatky v práci tělovýchovných orgánů a zajišťuje jednotlivým DSO možnost bezpečně zjistit počet a výkonnost svých závodníků a tak dává potřebné podklady pro plánování další činnosti a rozvoje.

Neptáje ovšem v r. 1954 pouze o organizaci provedení soutěží, o jejich správnou organizační strukturu, ale především o zajištění a provádění plánované učebně sportovní a výchovné práce ve všech lyžařských oddílech. Nejlepší prověrkou této práce budou právě výsledky dosažené ve sportovních soutěžích. S těmito perspektivami jsme přistoupili k řešení problematiky soutěží na rok 1954.

Byli jsme si přítom také dobře vědomi, že provedení soutěží po této linii bude spojeno s řadou těžkostí a problémů. Ale právě odstranění těchto obtíží ukáže již vbrzku organizační vyspělost lyžařských pracovníků a jejich schopnosti v nejlepším světle. Je jisté, že tato změna organizační struktury vrcholných soutěží neznámá odpočinek pro lyžařské sekce KVTVS a OVTVS. Lyžařské sekce těchto orgánů budou právě řídit, usměrňovat a koordinovat práci lyžařských sekcí své oblasti a budou jim v práci účinně pomáhat. Lyžařské sekce KVTVS odpovídají za správný průběh soutěží až do krajských kol. Úkol jistě nemalý, představíme-li si, co vše bude nutno LS KVTVS zajistit a provést. V první řadě ovšem je nutno řádně naplánovat celý krajský kalendář lyžařských soutěží, sladit všechny soutěže v rámci kraje a tak umožnit závodníkům co největší účast na všech soutěžích.

A nyní stručně k jednotlivým soutěžím:

Největší zájem pochopitelně se soustředí na průběh Sportovních her mládeže, protože všichni lyžařští pracovníci jsou si dobře vědomi toho, že v mládeži je naše budoucnost. Mládež je v SHM pro rok 1954 rozdělena do dvou kategorií: mladší dorostenky a dorostence, kteří dosáhnou do 31. prosince 1953 14 let, a starší dorostenky a dorostence, kteří do téhož data dosáhnou 16 a 17 let.

Soutěže SHM probíhají v r. 1954 po linii jednotlivých center.

Po linii ROH soutěží mládež z tělovýchovných jednot jednotlivých DSO-ROH (Spartak, Baník, Slavia, Slavoj, Slovian atd.), dále pak ze všech SPD a vysokých škol; po linii pracovních záloh soutěží mládež z učilišť státních pracovních záloh, organizovaná v jednotách DSO-PZ;

po linii škol soutěží mládež ze všech škol vyjma vysokých škol a škol vojenského dorostu;

po linii Sokola soutěží mládež z jednotlivých DSO Sokol a

po zvláštní linii soutěží žáci škol vojenského dorostu.

Starší dorost zahájí I. kolo na svém pracovišti, postupuje dále do II. kola, kterým je přebor dorostu okresu nebo oblasti. III. kolem je krajský přebor úseku nebo DSO, který vrcholí v celostátním finále úseku, t. j. ve finále jednotlivých center (ROH, PZ, školy, Sokol). Nejlepší závodníci a závodnice z těchto celostátních finále úseků postoupí pak do přeboru dorostu ČSR v jízdě na lyžích, který bude současně finalem SHM dorostu staršího.

Mladší dorostenky a dorostenci soutěží po stejné linii až do III. kola, t. j. do krajského přeboru úseku, IV. kolem kategorie mladších je krajský přebor mezi jednotlivými úseky. Celostátní finale SHM dorostu mladšího a přebor ČSR v jízdě na lyžích dorostu mladšího nebudou v r. 1954 provedeny. Bude však organizována výběrová soutěž pro nejlepší závodníky a závodnice kategorie mladších, do níž postup určí později lyžařská sekce SVTVS. Tato výběrová soutěž bude s největší pravděpodobností provedena současně s přeborem ČSR dorostu staršího. Bude proto nutné, aby LS KVTVS naplánovala a organizovala soutěže dorostu mladšího tak, aby bylo možno včas provést odpovědné výběr pro tuto soutěž.

Přebor ČSR dospělých bude v r. 1954 organizován rovněž po linii jednotlivých svazů ROH (Spartak, Baník, Slavia, Slovan, Slavoj atd.) v této organizační skladbě:

přebor jednoty,
krajský nebo oblastní přebor DSO,
celostátní přebor DSO a
přebor ČSR.

I když organizace soutěží po svazové linii náleží výborům DSO, odpovídají lyžařské sekce KVTVS za průběh soutěží až do krajského kola. Právě tak jako v soutěžích SHM budou lyžařské sekce KVTVS řídit, koordinovat a účinně pomáhat lyžařským sekcím DSO.

Po linii teritoriální bude i v r. 1954 proveden Sokolovský závod branné zdatnosti. I zde čeká orgány lyžařských sekcí KVTVS nemalý úkol řídit a usměrnit spolupráci s orgány Svazu pro spolupráci s armádou, správně naplánovat kalendář soutěží, aby soutěže vzájemně nekolidovaly a aby tak se i nejlepší závodníci krajští mohli zúčastnit přeboru v SZBZ. O Sokolovském závodě branné zdatnosti a o změnách v jeho provádění seznámíme lyžaře v příštím čísle časopisu.

Tím ovšem nejsou zdaleka ještě vyčerpány všechny úkoly, které očekávají naše pracovníky na poli sportovně technickém v nastávajícím hlavním závodním období. Jedním z nových úkolů, pro něž podklady rovněž čerpáme z bohaté studnice zkušeností sovětských fyskulturníků, budou v r. 1954 po prvé v lyžařství provedené soutěže na dálku. O jejich organizování, přípravě a o způsobu hodnocení této nové velké masové soutěže píšeme v dalším článku.

Čekají nás všechny lyžařské pracovníky opravdu velké úkoly. Ukažme, že jsme opravdu hodni těchto úkolů a důvěry, která nám byla projevena tím, že se můžeme podílet na této rostoucí budovatelské práci, která přinese jistě další úspěchy a další rozvoj našeho lyžařství. Nesmíme již čekat a otalet, ale musíme se opravdu všichni pustit s plným úsilím do práce, abychom našim závodníkům připravili všechny možnosti dalšího růstu.

M. DUFFEK

PŘIPRAVUJEME LYŽAŘSKÉ SOUTĚŽE NA DÁLKU

Úsilí o masový rozvoj tělesné výchovy a sportu v naší zemi přineslo s sebou i požadavek hledat a vytvářet nové způsoby v organizaci a provádění sportovních soutěží. A kde jinde bychom hledali svůj vzor než v sovětské fyskultuře, jejíž bohaté zkušenosti nám stále pomáhají v naší práci. Jedním ze způsobů, jak získat široké masy sportovců pro aktivní provádění sportu, o probuzení zájmu, zejména mládeže, o pravidelné pěstování tělesné výchovy a sportu, jsou v Sovětském svazu velmi oblíbené a rozšířené soutěže na dálku. Soutěže na dálku ožívají také práci odborů, tělovýchovných kolektivů a zvyšují i sportovní kvalifikaci mladých sportovců. Utkáni na dálku jsou i dobrou prověřkou práce sportovních sekcí a kolektivů, práce trenérů a všech tělovýchovných pracovníků, pro-

tože odhalují jejich nedostatky na úseku masové tělovýchovné a sportovní činnosti.

Z těchto důvodů schválil také Státní výbor pro tělesnou výchovu a sport zásady, podle nichž budou v nejbližší době organizovány soutěže na dálku v celé republice. Soutěže na dálku budou v roce 1954 prozatím organizovány v lehké atletice, v plavání a v lyžařství.

V jednom dnu, který bude stanoven pro celou republiku kalendářem lyžařských soutěží, budou ve všech krajích republiky provedeny soutěže na dálku.

Účelem soutěží na dálku je získávat prostřednictvím jednoduchých a přitažlivých závodů naše pracující, zejména mládež, v masovém měřítku pro pravidelné pěstování tělesné výchovy a sportu, zejména pak poskytnout příležitost lyžařům k masovému plnění norem odznaku zdat-

nosti PPOV, umožní vyhledávání talentovaných sportovců a jejich zařazování do pravidelného učebně tréninkového procesu, pomohou ke zvyšování úrovně a rozvoje lyžařství zvyšováním počtu limitovaných výsledků, přispějí ke zvýšení aktivity a organizační úrovně a agitační práce kolektivů, jejich lyžařských oddílů a sportovních sekcí DSO a soutěsné prověří na počátku hlavního závodního období práci a připravenost těchto složek na úseku masové tělesné výchovy a sportu. Prověří také práci dobrovolných trenérů, cvičitelů a rozhodčích těchto organizací. Úkolem všech těchto lyžařských pracovníků bude postarat se o to, aby ani jediný lyžař se nezúčastnil soutěže na dálku bez předběžného tréninku.

Soutěže na dálku dospělých budou vedeny po liniích DSO, soutěže dorostu po liniích obcí a měst. Pořadatelem soutěží na dálku vedených po liniích DSO (muži a ženy) jsou tělovýchovné kolektivy DSO svazů, ROH, DSO Sokol a DSO Rudá hvězda. Po stránce technické bude jejich provedení zajišťovat lyžařský oddíl kolektivu. Pořadatelem dálkových soutěží dorostu, vedených po liniích obcí a měst, jsou tělovýchovné kolektivy DSO Pracovních záloh, tělovýchovné a sportovní kroužky škol a tělovýchovné kolektivy ostatních DSO.

V lyžařství je největším problémem nalézt správný způsob hodnocení výsledků, který by byl současně mobilisujícím prostředkem účasti, ale který by přitom stejně dbal o to, aby povzbuzoval zvyšování úrovně našeho lyžařství. Sportovní technická komise lyžařské sekce SVTVS spolu s komisí rozhodčích připravila návrh na hodnocení soutěží na dálku dospělých, který vám dnes předkládám k přezkoušení. Věřím, že v řadách rozhodčích, trenérů, cvičitelů a ostatních lyžařských pracovníků se najde řada dalších vhodných námětů, aby tak bylo hodnocení opravdu spravedlivé, a aby soutěže na dálku hned v prvním roce své existence přinesly to, co od nich všichni očekáváme.

V soutěži na dálku dospělých (muži a ženy narozené v roce 1934 a starší) budou mezi sebou soutěžit v celostátním měřítku jednotlivé DSO svazů ROH, DSO Sokol a DSO Rudá hvězda. Tedy soutěžit bude DSO Baník, DSO Spartak, DSO Dynamo, DSO Slavia atd.

A nyní návrh na hodnocení:

- | | |
|---------|--|
| | $\frac{\text{počet účastníků se oddílů lyžařských příslušné DSO}}{\text{celkový počet lyžařských oddílů příslušné DSO}}$ |
| 1. 200× | počet všech účastníků dálkové soutěže příslušné DSO |
| 2. 300× | $\frac{\text{počet všech členů lyžařských oddílů příslušné DSO}}{\text{počet splněných norem povinné části odznaku zdatnosti PPOV v lyžařství}}$ |
| 3. 100× | $\frac{\text{počet všech účastníků dálkové soutěže příslušné DSO}}{\text{největší součet všech tří výsledků by dával vítěznou DSO}}$ |

největší součet všech tří výsledků by dával vítěznou DSO.

Jakým způsobem by byly zpracovány výsledky těchto soutěží, bude pak určeno přesnými směrnicemi, které by stanovily také termíny k podání zpráv o průběhu soutěže na dálku.

A nyní ještě několik slov ke krajským a okresním pracovníkům lyžařských sekcí. Tito pracovníci nemohou stát opodál a přihlížet tomuto dění a dalšímu vývoji našeho lyžařství. Jejich povinností, jejich prvním úkolem v nastávajícím přípravném a závodním období bude právě největší agilita a úsilí v pomoci rozvíjející se práce jednotlivých DSO. Krajské lyžařské orgány i okresní si musí uvědomit, že ony jsou řídicí složkou lyžařství v kraji a okresu a že výsledky docílené v tomto období jednotlivými DSO budou v prvé řadě ukázkou jejich práce a jejich pochopení vývoje našeho lyžařství. Není možné, aby nečinně přihlížely k začátkům vývoje lyžařství po liniích DSO, nýbrž musí přiložit ruce k dílu všude tam, kde toho bude třeba.

Sportovní technická komise lyžařské sekce SVTVS připravuje ještě návrh na hodnocení soutěží na dálku dorostu po liniích obcí a měst a uvítá s radostí každý námět a připomínku k tomuto problému. Jsem přesvědčen, že všichni lyžařští pracovníci nám pomohou jak ve vyřešení těchto otázek, tak i v přípravách a provedení našich prvních masových soutěží na dálku, a tak přispějí k zdárnému jejich průběhu a výsledku a k dalšímu rozšíření a zvyšování úrovně našeho lyžařství.

M. DUFFEK

PPOV ZÁKLADEM PRÁCE I V LYŽAŘSKÉM SPORTU

Ke zkvalitnění lyžařských vosků naší výroby

S potěšením uvítal jsem článek soudr. Tvrzníka v „Lyžařství“, pojednávající o zkvalitnění výroby našich lyžařských vosků. Je správné, že se tento problém dává řešit kolektivu lidí, kteří mají určité zkušenosti, t. j. závodníkům, a je nutné, aby byl neprodleně vyřešen, neboť nedostatek dobrých vosků je jednou z hlavních příčin stagnace našeho závodního lyžování a brzdou výkonů na závodech. V mnohých věcech souhlasím s návrhem soudruha Tvrzníka, zejména pokud jde o zjednodušení řady vosků vyřazením Univerzálu a Gold-klistru a rozšíření o měkký klistr.

Navrhují zařazení vosku na přemrzlý sních při teplotách -7 st. a více, kdy mix je již tupý.

Největší bolestí a nedostatkem je vosk na padající sních při teplotách -10 až $+3$ stup., kterého je u nás nejvíce potřeba.

Mé poznatky a připomínky k jednotlivým voskům (mám na mysli R vosky poslední výroby, t. j. 1952):

Mix — vcelku dobrý, podstatně úpravy nepotřebuje.

Medium v nynější formě se přibližuje mixu, hodí se nejlépe pro sněhy nové i starší při teplotě -3 st. C, při teplotě -1 st. a 0 st. již smeká a nelze jej použít. Je-li nanesen v silné vrstvě, snižuje se skluz. Při větší vlhkosti vzduchu a při sněžení tvoří se na skluznici námraza a případně nastává i namrzání sněhu, což úplně znemožňuje skluz.

Gold-klistr je bezcenný vosk, neboť na novém sněhu lepi, na vlhkém a mokřem sněhu smeká a při zmrzlém sněhu se neudrží na skluznici.

Speciál — nemám vyzkoušen. Potvrdí-li se, že je vhodný pro padající sních při

nule st. a výše, je nutno s jeho výrobou počítat.

Klistr je nejvíce používaný vosk na našich sněžích, a proto je třeba mu věnovat zvýšenou péči. Je nutné vyrábět dva druhy klistru, a to měkký a tuhý. Důvody uvedl správně soudruh Tvrzník. Měkký klistr si představují v období KIVA klistru, dosti se mu přiblížil klistr, rok výroby 1951 (malé krabičky s pětimístným číslem). Tuhý klistr si představují ve formě a kvalitě Velox-klistru v sardinkách s červenou značkou. R klistr poslední výroby (1952) je velmi špatný. Nassává do sebe vodu (což se jeví zřejednutím nebo zezelenáním nanesené vrstvy) po doteku se sněhem. Tím ztrácí svou klouzavost. Další jeho nepřijemnou vadou je, že pochyťá všechny nečistoty ze sněhu, takže po několika stech metrů jízdy je lyže pokryta vším možným, jenom ne voskem.

Bílý klistr (1952) není zdaleka tím, čím byl Velox-klistr s bílou značkou. Je příliš lepkavý, chytá všechny nečistoty, špatně se nanáší na lyže. Doporučuji vrátit se ke kvalitě Velox-klistru.

Skare-klistr je příliš tuhý a v normálním stavu se nedá rozetřít, jeho použití je spojeno se značnými potížemi a námahou. Upotřebení jen jako základního vosku speciálně pro některý druh sněhu se nehodí, za mrazu odprýskává ze skluznice. Lépe by bylo vyrábět jen skare.

Naše vosky trpí neustáleností typů a každoroční změnou kvality jednoho každého vosku, což naprosto nepřispívá k jejich popularitě. Z toho pramení nedůvěra závodníků v naše vosky, protože než si mohou vosky fálně vyzkoušet, je zima pryč a příští rok se vyrábějí vosky zcela odlišných kvalit.

Karel Dvořák

SÁŇKAŘSKÝ SPORT — JEHO VLASTNOSTI A TECHNIKA

JOSEF HELLER, Slavoj Liberec

Sáňkařský a bobový sport je u nás opět na vzestupu a tento článek má za úkol seznámit s ním širokou sportovní veřejnost. Ačkoli sáňkařský sport je v Československu ještě málo známý, byl vždy poněkud podceňován, a to neprávem, poněvadž závodní sáňkařství rovněž vyžaduje celého sportovce, jako každý jiný zimní sport.

Co musí sportovní sáňkař dokázat a co může dokázat, ukazují nejlépe výsledky mezinárodních sáňkařských závodů. Tak na př. na sáňkařských mistrovstvích Evropy, která se konala v Itálii v Cortině d'Ampezzo, jel vítěz a nynější evropský mistr inž.

Aste (Rakousko) na tamější bobové dráze průměrnou rychlostí kolem 70 km za hodinu (1700 m ujel ve vynikajícím čase 1,33 min.). Rovněž na olympijské bobové dráze byly docíleny zvláště vynikající časy a vítěz Kraus se blížil místy rychlosti 100 km v hodině.

Když si pomyslím, že tyto výkony byly dosaženy na speciálně postavených saních, které nesmějí mít ani brzdý, ani řízení, a že řízení saní se dosahuje pouze výkyvy těla a brzdění musí být vůbec zabraňováno, tak i každý laik jistě uzná, že sánkařský závodník musí ovládat největší měrou své tělo, být odvážný a duchapřítomný, fyzicky zdatný, aby mohl dosáhnout takových vrcholných výkonů.

Se zřetelem na tyto vynikající výkony sánkařských závodníků rozhodly se všechny země, provozující sánkařský sport, aby byl tento sport zařazen do olympijského programu jako plnohodnotný zimní sport a bude zastoupen při nejbližších zimních olympijských hrách v r. 1956 v Itálii v Cortině d'Ampezzo. Rovněž evropské sánkařské mistrovské závody v r. 1954 byly umístěny na jednu z nejrychlejších a na zatáčky nejobtáhlejších sánkařských drah v Evropě, t. j. na sánkařskou dráhu v Davosu ve Švýcarsku (Schatzalp), která je dlouhá 2590 m a má 30 zatáček.

Také u nás zaznamenáváme vzestup výkonů a rekordní časy se rok od roku zlepšují. Každý člověk (muž či žena), který se tomuto sportu věnuje s patřičným zájmem, může dosáhnout vrcholných výkonů, jestliže je tělesně zdravý. Sánkařský sport má tu výhodu, že je přístupný nejširším lidovým vrstvám a nevyžaduje velkých nákladů.

A nyní něco o samotné technice sportu. Jak již bylo řečeno, na závody používáme speciálně stavěných saní, které proti normálním jsou značně nižší, širší a těžší (asi 18 kg), aby se na dráze docílilo větší stability. Velmi důležitá je správná volba ocelového kovaní sanic, poněvadž každá ocel nejede stejně dobře. Jezdec se musí především se svými sáněmi seznámit a tak na nich sedět, aby sáně byly stejnoměrně zatíženy. Po několika pokusech přijde každý na nejpříznivější polohu a ví přesně, jak se má posadit.

Jestliže je start rovný, musí být sáně uvedeny do pohybu odražením. Je již věcí každého závodníka, jaký způsob startu si zvolí. Každý zkouší start podle svého, ať již v kleče na saních nebo v běhu podél saní a potom naskokem na sáně. V každém případě je start nutno cvičit, protože mnohdy dobrý start rozhoduje o vítězství.

Když se sáně rychle rozjely, musí se jezdec položit co nejdále nazad, aby kladl co nejmenší odpor vzduchu. Hlava musí být ovšem v takové poloze, aby jezdec měl vždy dobrý přehled po trati. Nohy mají být úplně natažené a musí být přitisknuty na obě přední špicí saní. Je to velmi namáhavé pro nožní a břišní svalstvo, musí se toho však dosáhnout intenzivním trainingem. Jedna ruka drží sáně za držadlo (femínek), které je upevněno mezi oběma špicemi saní, druhá drží sáně na zadním konci. Podle zvyku může jezdec použít pravé nebo levé ruky k uchopení předního držadla. Je nutno dbát i toho, aby přední držadlo bylo přiměřeně dlouhé a umožňovalo bez námahy položení na saních.

(Pokračování)

*

Dnešním článkem o sportovním sánkařství zahajujeme diskusi k připravované příručce „Bobový sport a sánkařství“, která má seznámit naše sportovce a hlavně mládež s tímto málo známým sportovním odvětvím. V příštích číslech „Lyžařství“ otiskneme příspěvek souduha Karola Suchánka z Trenčianských Teplíc, mistra ČSR z roku 1952, který pojednává o technice jízdy na bobu.

Učebně metodická komise žádá odborníky a ostatní sportovce, kteří mají o náš sport zájem, aby přispěli k vypracování první československé příručky o jždě na bobech a sánkařství svými zkušenostmi a připomínkami. Své příspěvky zasílejte na adresu: Státní výbor pro tělesnou výchovu a sport, lyžařská sekce, Praha II, Na poříčí 12.

-bh-

V. LYŽAŘSTVÍ, odborný měsíčník Státního výboru pro tělesnou výchovu a sport. Vydává nakladatelství Orbis, n. p. v Praze. Redakce Praha II, Jindřišská ul. č. 5. Telefon 22-14-51. Vedoucí redaktor St. Toms. — Administrace Praha II, Václavské náměstí č. 36. Nedotlivá čísla 0,80 Kčs. — Číslo účtu poštovní spořitelny v Praze 20208-5. — Poštovní novinová sazba povolena ředitelstvem pošt v Praze IA-Gre-2372-OB-49. Tiskla tiskárna Rudé právo, vydavatelství Ústředního výboru KSC, Praha. Dohlédací poštovní úřad Praha 022. Praha říjen 1953.

LYŽAŘSTVÍ

LISTOPAD 1953

ROČNÍK 39 . Č. 11



Význam Měsíce čs.-sovětského přátelství

Slavíme Měsíc československo-sovětského přátelství, a proto zvláště v těchto dnech si opět uvědomujeme skutečnost, že Sovětský svaz je náš veliký přítel, že spolu s ním, s velikou svobodnou Čínou a ostatními zeměmi lidové demokracie jdeme vpřed po cestě velikých vítězství lidu za nejšlechtěnějším cílem — za udržení světového míru, ke komunismu.

Kolika boji již prošel náš lid, tolik milující svobodu a pravdu. Kolik obětí stálo uskutečnění této tužby, kolik nejlepších synů národa obětovalo své životy za toto přesvědčení. A není náhodou, že čím větší bylo nebezpečí, tím častěji se náš lid obracel o duchovní posilu na východ.

Po Velké říjnové socialistické revoluci nastoupil Sovětský svaz cestu budování socialismu. Pod vedením Lenina a Stalina v krátké době prošel neobouřlivějším rozvojem hospodářským a kulturním. Sovětská věda je díky učení materialistického světového názoru dnes nejpokrokovější na světě. Je to věda, která má za úkol co nejvíce se přiblížit objektivní skutečnosti — pravdě, která má za úkol objevit dosud neznámé přírodní úkony, poznat tajemství života, a to všechno pro lepší život člověka na zemi.

Sovětská fyskultura je jedním z článků, který výdatně pomáhá ve výchově nového člověka, který pochopil vývoj člověka a jeho poslání na zemi. Sovětská fyskultura má bohatou zkušenost organizační, theoretickou a praktickou v provádění tělovýchovy.

Sovětská fyskultura dovedla mobilisovat všechny morální i tělesné síly člověka a usměrnit je tak, že vychovala stovky hrdinů, kteří se proslavili ve Velké vlastenecké válce. Sovětská fyskultura dovedla v krátkém údobí mírového budování vychovat desítky světových rekordmanů.

My dnes čerpáme z bohatých zkušeností sovětských lidí i ve sportu a tato nevyčerpatelná studnice zkušeností nám pomáhá, abychom se dostávali rychleji vpřed, abychom získávali stále nové a nové úspěchy. Proto v tyto dny vyjadřuji svou vděčnost Sovětskému svazu i sportovci, kteří jsou si dobře vědomi bratrské pomoci sovětského lidu i v tomto životním úseku.

SPORTOVEC HÁJÍ SVOU VLAST

Na start závodu na 20 kilometrů přišlo 190 nejlepších sovětských lyžařů. Byl zde loňský vítěz tohoto závodu Dobryšin, mistr na 30 km Smirnov, vítěz závodu Jaroslav—Moskva Orlov, loňský vítěz závodu na 50 km Novikov, několikanásobní vítězové různých velkých soutěží Dodonov, Manžosov, Protasov a mnozí jiní sportovci neméně slavných jmen. Shromáždil se zde výkvět sovětských lyžařů.

Voloda Mjaskov, který měl právě startovat, neměl mnoho vyhlídek na výhru proti takové konkurenci. O rok dříve získal na mistrovství SSSR v závodu na 30 kilometrů pouze osmé místo. Dnes náhodou všech sedm lyžařů, kteří ho loň-

ského roku předstihli, startuje s ním. Smirnov, Dobryšin, Bulockin, Orlov, Novikov, Toropov, Rudakov. Kdyby tak některého z nich překonal! Konec konců nebojuje pouze za sebe, ale za Leningrad, který ho sem do Sverdlovka vyslal jako svého představitele na mistrovství SSSR. Musí vynaložit všechno úsilí. Snad nadarmo netrenoval tak horlivě po celý rok? Ne, nyní se nespokojí s osmým místem!

Mjaskov vzrušeně pohlíží na své soupeře. Zmochňuje se ho startovní horečka. Konečně se rozlehl startérův povel. Mjaskov vyrazil se svého místa a nízko sehnul jde prudce dopředu.

Málčko čekal, že zvítězí. A právě on

Nejúspěšnější sovětská lyžařka-běžkyně v roce 1953 — L. Kozyreva, studentka vysoké školy tělesné výchovy v Leningradě. Je akademickou mistryní světa 1953 v běhu na 5 km, 10 km a ve štafetě 3×5 km a přebornicí SSSR 1953 v běhu na 5 a 10 km. (K obrázku na titulní straně.)

dojel do cíle první. Vyhrál závod skvělým časem 1:17:13 hod. a stal se mistrem SSSR. To bylo v březnu 1939. Koncem téhož roku byl již Voloďa Mjaskov vojákem. I zde mu jeho sportovní vyspělost velmi pomohla. Válčení v neproniknutelných sněhových závějích v zimě roku 1939—1940 s množstvím sněhu a silnými mrazy vyžadovalo speciálních schopností. Dobrých lyžařů bylo krajně potřeba, zejména rozvěděčků, kteří se museli prorazit hlubokou lesní pustinou do týlu nepřítelů.

Mjaskov se stal velitelem lyžařské rozvědky. Vytřval, pečlivě trenoval své lyžaře-rozvěděčky. V každé volné minutě, kdy se nemuseli účastnit bojů, provádět s nimi speciální výcvik. Ostatně těchto volných chvil nebylo mnoho. Bojové úkoly následují jeden za druhým.

Mjaskov byl stále v pohybu. Byl neúnavný a prokazoval neobyčejnou odvahu při všech výpadech do týlu nepřítelů.

Při jednom z těchto nájezdů měli vyhledat nepřátelskou protiletadlovou baterii. Mjaskov ukryl svůj oddíl poblíž a sám se neslyšně plížil k baterii. Nepřátelští dělostřelci se ohřivali u ohně a připravovali si jídlo. O přítomnosti Mjas-

kova, který se schoval za strom, se dozvěděli teprve tehdy, když uprostřed nich začaly vybuchovat granáty, které Mjaskov házel. Když ho nakonec objevili, válelo se již okolo ohně několik mrtvých nepřátel. Důstojník, který se první vrhl na Mjaskova, padl usmrčen jeho kulkou. Potom se Mjaskov obrátil a střemhlav se pustil dolů s kopce. Zde mu přišlo velmi vhod jeho lyžařské umění.

Nepřátelští vojáci, rovněž dobří lyžaři, se za ním pustili. Mjaskov je zavedl k svému oddílu, ukrytému v lese, a uhnul neočekávané stranou, vystavil pronásledovatele bočnímu ohni rozvěděčků.

Zabití zůstali na sněhu. Živí se plazili nazad. Mjaskov využil zaneprázdnění protivníka a poslal svůj oddíl po cestě k sovětským pozicím. Mjaskov s veslařem Němčinovem, ze kterého se stal výtečný lyžař, zůstali, aby kryli jejich odchod.

To je pouze jedna z četných episod válečného života lyžařského mistra a Hrdiny Sovětského svazu Vladimíra Mjaskova. Je nedostizným lyžařem, který stejně mužně a odhodlaně hájil Leningrad na poli sportovním i válečném.

Přeložila: M. FRYJOVÁ.

Speciální cvičení lyžaře

Běh a chůze zaujímají hlavní místo v letně-podzimním tréninku lyžaře. Značně menší dávky zatížení mají paže, ačkoliv i ony hrají nemalou úlohu v rychlém pohybu lyžaře.



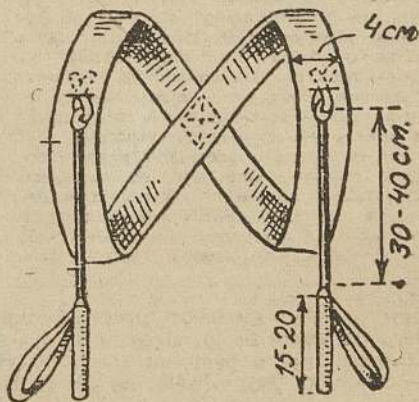
V praktických hodinách se nám osvědčilo používat jednoduchého zařízení, které dovoluje v dostatečné míře účelně rozvíjet svaly paží, což v tomto případě běžci plně potřebují.

Jak provedeme úpravu zařízení, vidíme na obrázku. Materiálem pro pásek může

být kaloun. Za gumovou pružinu můžeme použít buď kulaté gumy nebo pneumatiky od jízdního kola nebo auta. Jestliže chceme zvýšit dávku, vyměníme uvedenou pružinu za pevnější. Cvičení paží se provádí obdobně jako při skutečné jízdě na lyžích.

Sovětský sport č. 115 (1953).

I. SAVOROV.



Celostátní aktiv lyžařských pracovníků

Ve dnech 24.—25. října 1953 probíhal v Praze široký celostátní aktiv lyžařských pracovníků. Na tento aktiv byli mimo členy plena lyžařské sekce SVTVS pozváni též předsedové učebně methodických a předsedové sportovně technických komisí lyžařských sekcí KVTVS, center a ÚV DSO.

Tito lyžařští pracovníci přijeli do Prahy proto, aby hodnotili, jak lyžařské složky všech stupňů zajišťují plnění úkolů vytyčených usnesením strany a vlády o tělesné výchově, a úkoly, které pro lyžařské složky vyplynuly z plánu rozvoje tělesné výchovy a sportu pro rok 1953.

V tomto duchu probíhal první den zasedání plena sekce. Učebně methodičtí pracovníci krajů, center a DSO hodnotili svou práci na úseku učebně sportovním, a dále projednávali osnovy náplně okresních srazů lyžařských cvičitelů, které mají být provedeny na prvním sněhu. Sportovně techničtí pracovníci měli za úkol připravit kalendář lyžařských soutěží tak, aby soutěže v nastávajícím zimním období proběhly za největší účasti našich lyžařů. Na poradě byly zastoupeny lyžařské sekce všech KVTVS a ÚV DOS mimo DSO Baník.

Na zahájení poradě se dostavil předseda SVTVS soudruh generál-plukovník František Janda, který ve svém projevu zhodnotil dobrou práci lyžařské sekce SVTVS a KVTVS a zdůraznil důležitost práce v přípravném období. V další části svého projevu soudruh předseda vytyčil úkoly pro lyžařské složky, ze kterých je nejdůležitější přenesení těžší práce lyžařských sekcí KVTVS na okresy, kde jsou přírozené podmínky pro rozvoj lyžařského sportu.

Hodnocení plnění úkolů ukázalo, že práce lyžařských složek se proti předcházejícímu období opět zlepšila. Většina fidičích a organizačních složek pracuje podle celoročních plánů, čímž je práce podstatně kvalitnější. Dříve i ústřední sekce pracovala nesystematicky, živelně zajišťovala úkoly, které během roku vyvstávaly, a přecházelo se prakticky s akce na akci. Též na úseku učebně sportovní práce jsme pokročili vpřed. Jako podklady pro činnost oddílů byly vypracovány vzorné učební programy a plány, které ukazují oddílům, jak je třeba pracovat po celý rok. Na úseku sportovně technickém byly vytvořeny předpoklady pro další rozvoj lyžařských soutěží. Na základě zkušeností sovětské tělovýchovy zavádějí se nové formy soutěží, které mají přivést k závodnímu lyžování nejšířší okruh našich pracujících. Největší zlepšení je vidět na úseku práce trenérských rad, což se silně projevuje v činnosti závodníků. Dnes už není fidičím zjevem, že lyžaři-závodníci nejen I., ale i II. a III. výkonnostní třídy trenují po celý rok. O tom svědčí velká účast lyžařů v Dukelském závodě branné zdatnosti a v přespolních a lesních bězích.

Hodnocení práce však také ukázalo, že je ještě mnoho nedostatků, která je nutno z naší práce odstranit.

Je třeba věnovat větší péči mládeži zejména v horských a podhorských oblastech, kde je nutno zakládat sportovní školy mládeže a dorostu, pověřit jejich vedením nejlepší cvičitele a trenéry, hlavně z řad bývalých vynikajících závodníků.

Dalším úsekem, který potřebuje větší péči, je úsek cvičitelský, ve kterém je třeba rozpracovat osnovy pro školení cvičitelů a současně vypracovat řád zkoušek. Přes to, že ústřední sekce i mnohé lyžařské sekce krajů a ústředních výborů DSO pracují již poměrně dobře — plánovitě — je nutné, aby též lyžařské oddíly začaly pracovat po celý rok a upustily od obyčejné sezónní práce. Takovým systémem v naší práci bychom nestačili zvládnout všechny úkoly. Nestačili bychom podchytit a hlavně řídit a organizovat zájem, který o lyžařský sport je.

Nejužší profil v práci lyžařských složek je úsek propagačně agitační a výchovně práce. Neumíme zatím dobře spojit problémy lyžařského sportu s každodenními problémy našeho života. Volíme špatné formy práce a neumíme využít všech možností a prostředků, které na tomto úseku jsou. Je třeba, aby propagačně agitačním pracovníkem se stal každý trenér, cvičitel a rozhodčí.

Na závěr poradě byla ze všech tří úseků vytyčena usnesení, která určují úkoly lyžařských složek pro závodní období 1953—1954. Důkladnějším rozbořem práce a též úkoly pro rok 1954 se budeme zabývat v příštím čísle časopisu.

Veliká účast na této poradě a vážnost, s kterou zástupci jednotlivých krajů, center a ÚV DSO přistupovali k řešení jednotlivých problémů, potvrdila, že je mnoho obětavých lyžařských pracovníků, kteří jsou si vědomi důležitosti a odpovědnosti své práce, že jsou ochotni obětovat všechnen svůj čas pro to, aby ještě více přiblížili lyžařský sport našim pracujícím.

P.

ZMĚNY „PRAVIDEL LYŽOVÁNÍ“

Zasedání FIS v Innsbrucku, konané koncem května 1953, schválilo některé zásadní změny mezinárodního závodního řádu, z nichž několik se promítne i v úpravě našich pravidel. Jsou to hlavně ustanovení, které zvyšují a zaručují bezpečnost závodníka.

§ 74. — Je-li v některém kole dosažen kritický bod můstku, nesmí se již v dalších kolech nájezd zvýšit.

§ 78. — Kritický bod můstku se značí modrou čarou přes doskočistě na sněhu. Další označení kritického bodu tabulí není nutné.

§ 83. — 1. Skokani provedou dva nebo tři skoky a všechny jsou hodnoceny. — 2. Na mistrovství světa se provádějí pouze dva skoky. Sbor rozhodčích může určit zda budou všechny hodnoceny, nebo zda se hodnotí pouze poslední dva. Rozhodnutí musí být před započatím závodu zveřejněno.

§ 89. — Pro každý skok se vypočítávají body za styl, za délku a za nejdelší skok bez pádu obdrží skokan 60 bodů délkových.

Ostatní body za délku se vyhledávají v příslušné tabulce. Je-li skok s pádem delší než nejdelší skok bez pádu, je ohodnocen 60 body + body navíc za každý metr podle tabulky.

§ 97. — Skok pro závod sdružený je pořádan před závodem v běhu.

§ 98. — Nové znění tohoto pravidla určuje pro závod sdružený kritický bod můstku mezi 50—70 m.

§ 102. — Závod pro běh a skok se lojuje samostatně.

§ 300. — Určuje délku běžeckých tratí pro muže na 15, 30 a 50 km, štafety žen 3krát 5 km.

To jsou změny mezinárodního závodního řádu, z nichž byly schváleny tyto úpravy našich „Pravidel lyžování“:

Pravidlo 24, strana 18 b) (za devátý odstavec vsuňte další nový):

Dosáhne-li některý závodník kritického bodu, nesmí se v dalších kolech nájezd zvýšit. Dosáhl-li by některý závodník delšího skoku než je vzdálenost od hrany odrazového stolu ke kritickému bodu + 8%, musí být v příštím kole nájezd zkrácen. Ke stanovení délky nájezdu a při jakékoli změně si vyžádá vždy posudek a návrh rozhodčích stylu.

Pravidlo 361, strana 35 — ustanovení b):

V tomto pravidle se škrtají slova: „Podle jejich výsledků . . .“ až po slova „profil odrazistě“ a nahradí se větou: „Podle jejich výsledků určí délku nájezdu, sklon a profil odrazové plochy soutěžní výbor podle pravidla 24“.

Pravidlo 361 se dále doplňuje o odstavec e) takto:

Kritický bod můstku musí být na sněhu označen modrou čarou o šíři asi 10 cm, která nemusí protínat doskočistě a je vyznačena na jeho obou stranách.

Pravidlo 364, strana 35, ustanovení a) se doplňuje v předposlední řádce za slova: „Body za skok se vyhláší během závodu“ takto: „Takto vyhlášené výsledky jsou neoficiální, oficiální výsledky vypočítáme podle v každém kole dosaženého nejdelšího skoku bez pádu“.

Pravidlo 371, strana 38.

Ruší se celé ustanovení „a“ a nahrazuje se následovně: „Sdružený závod se pořádá podle pravidel stanovených pro tento druh závodu. Soutěž ve skoku se koná před soutěží v běhu na lyžích“.

V odstavci b) se mění určení kritického bodu místo „40—70 m“ na „50—70 m“.

V ustanovení c) se ruší první odstavec a nahrazuje se větou: „Běžecká trať pro sdružený závod mužů je dlouhá 15 kilometrů“.

Pravidlo 372, strana 38.

Ruší se celý poslední odstavec od slova: „Aby se dosáhlo . . .“

Pravidlo 373, strana 38.

V ustanovení a) ruší se první věta a nahradí se tímto zněním: „Obě části sdruženého závodu, to jest běh a skok, se lojují samostatně“.

„Lyžařské výpočtové tabulky“ se mění na straně 5, takto:

Ruší se první věta v prvním odstavci a nahradí se zněním: „V každém kole je nejdelší skok ve spádu, dosažený v celých metrech, hodnocen 60 body (20 od každého rozhodčího stylu).“

V odstavci 2 vsuňte za slovo „skok“ na prvé řádce slovo „bez pádu“ a celý odstavec doplňte takto: „Závodníci, kteří při skoku s pádem dosáhli delšího skoku než je nejdelší skok bez pádu, obdrží více než 60 bodů. Za každý metr přes nejdelší skok bez pádu obdrží o tolik bodů více, kolik je uvedeno za jeden metr v záhlaví tabulky“.

Škrtněte celý třetí odstavec a nahraďte jej slovy:

„Oficiální výsledky, vyhlášení vítěze se stanoví podle prvního odstavce, uvedeného na této straně. Aby závod získal na zajímavosti, je dovoleno použití veřejného bodování a vyhlášení předběžných neoficiálních výsledků se stanoveno délkou skoku, které se určuje v blízkosti kritického bodu můstku.“

M. PROCHÁZKA.

Výkonnost lyžařů při přeboru ČSR 1953

JOSEF REICHERT

Sledování výkonnosti sportovců patří k úkolům daným usnesením Státního výboru pro tělesnou výchovu a sport při vládě republiky Československé ze dne 26. 2. 1953 o jednotné sportovní klasifikaci.

Pouze zkušeným okem nelze však spolehlivě vypozorovat pohyb ve výkonnosti ani na základě velkých zkušeností odpovědět na otázku, jak se výkonnost vyvíjí. Je nutno zpracovat číselné výsledky, abychom se přesvědčili o pravém stavu věci. Tento číselný materiál sestavit je v údaj neb obraz, který by přehledně informoval o takových poměrech.

Přebor republiky, jako největší soutěž, je proto hlavním předmětem zkoumání, neboť zde se nám utkávají nejlepší z nejlepších, kteří ukazují výsledky práce na poli příprav vlastních i organizačně vykonaných.

Ohodnocení tohoto přeboru bylo provedeno jednak statisticky, jednak graficky. Níže uvedená statistika je sestavena na zásadě zhoršeného výkonu sportovce proti vítězi. Je sledováno, kolik soutěžících se umístilo v čase nebo bodech o 5, 10, 15 atd. až 50% horším než vítěz. Po jednotlivých disciplínách pak se udává, kolikátý závodník byl o udané procento času či bodů horší proti vítězi. Součet konečný pak udává počet startujících a závod dokončivších. V další řádce je udána průměrná výkonnost celého souboru soutěžících jak pro rok 1953, tak níže i pro rok 1952. Rozdíl těchto dvou čísel uvedený v poslední řádce udává zvýšení nebo snížení výkonnosti proti výsledkům dosaženým na mistrovství v r. 1952. Tam, kde srovnání provedeno není, znamená to, že v roce 1952 příslušná disciplína se oficiálně nejela.

Aby takové výsledky byly přehlednější a názornější, jsou vyjádřeny v diagramech rovněž podle jednotlivých disciplín. Diagram je sestaven na stejném principu jako statistická tabulka a je tudíž jejím obrazem.

Počet sportovců zpozděných o příslušné procento lze vyčísti na svislé části rámece obrázku, zhoršení časové či bodové na vodorovné čáře, t. j. na dolním rámečku obrázku. Počet zpozděných či bodově zhoršených jest vyjádřen pro rok 1953 silnou čarou uvnitř obrázku a pro mistrovství v roce 1952 čarou čerchovanou. Svislá čára uvnitř diagramu /znázorňuje průměrné zpoždění nebo bodové zhoršení proti vítězi všech účastníků závod dokončivších, tedy průměrnou výkonnost celku. Zde opět sil-

ná čára platí pro rok 1953 a čerchovaná pro rok 1952.

Na prvý pohled lze konstatovati, že až na sjezd mužů se všude průměrná výkonnost zvýšila, i když někde jen nepatrně. Diagram sjezdu mužů ukazuje, jak se přesunula váha v roce 1953 proti roku 1952 ze zpoždění či zhoršení menšího na větší.

V diagramu pro sdružený závod mužů je nápadný větší počet závodníků zhoršených o 15 až 35% v roce 1952 proti roku 1953 a přece svislá čára průměrné výkonnosti ukazuje vzestup v roce 1953 proti roku 1952. Takový výsledek, na který diagram bedlivého pozorovatele upozorní, může býti způsoben sníženým výkonem vítěze a pak je nutno sledovati tento jev pod zorným úhlem této skutečnosti v příštích letech pozorně. Případně pro třetí rok srovnati soutěže v diagramu trojrozměrném, který by znázornil i vývoj výsledků vítěze v období více let. Ovšem s tím nutno pracovati opatrně, neboť je známo, že v lyžařství je mnoho vážných vlivů, které výkonnost podmiňují. Pro zmírnění či zbrzdění možných účinků podobných úkazů jest vítěz vždy započten do počtu sportovců o 5% horších, a tak je měřeno a vyvozováno opatrněji a možnost chyby tím značně zmenožněna.

Není daleko doba, kdy zjev přece jen do výkonnosti rušivě zasahující budou z valné části odstraněny, neboť pro celostátní přebor bude výběr jistě zanedlouho určován výlučně výkonnostní třídou a podmínkou postupu z nižšího kola. Domnívám se jistě správně, že pak takový výběr sportovců zaručí výkony jen o málo snížené proti vítězi. Snížení pouze v rámci I. výkonnostní třídy maximálně o 15% a pak diagram bude mít tendenci prudce vzestupnou a zhoršení 20 a více procent bude nepraktické.

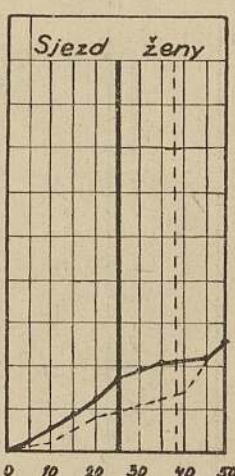
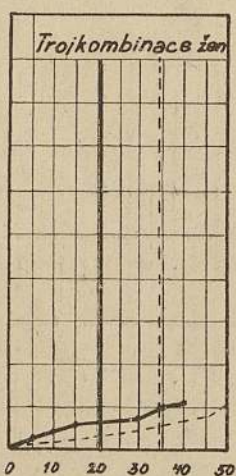
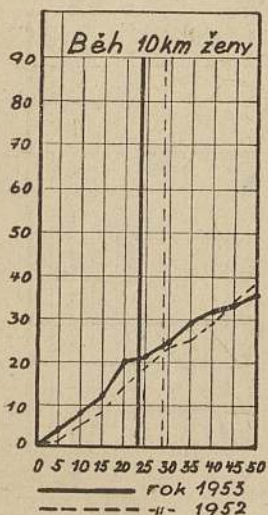
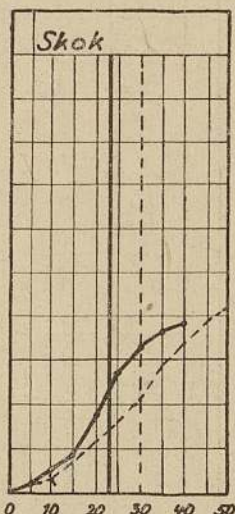
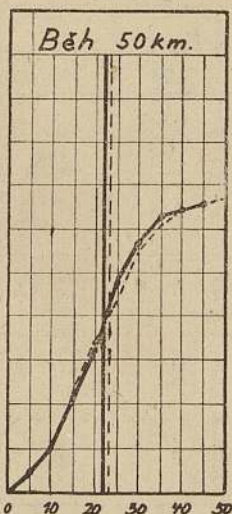
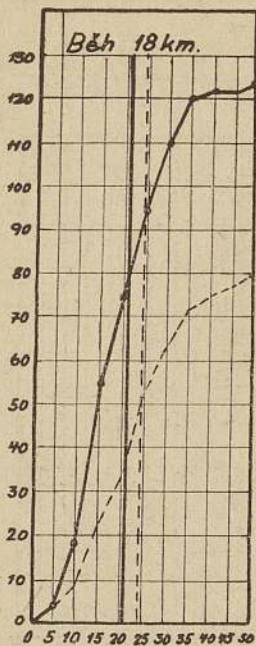
Vzestup křivky v diagramu odpovídá tedy nejsprozumitelněji na otázku o stoupající úrovni ve výkonech. Péče, která byla věnována běžecům disciplínám, přinesla jak patrně své ovoce. Vezměme si všichni poučení z těchto výsledků a kde je třeba nápravy, zasáhme včas.

Publikace těchto výsledků má též za cíl upozornit nižší složky státního výboru a lyžařské sekce krajů, okresů i jednotlivých DSO, aby takto pozorovaly i svůj okruh a přinášely výsledky toho jako pomůcku k provedení shora citovaného usnesení.

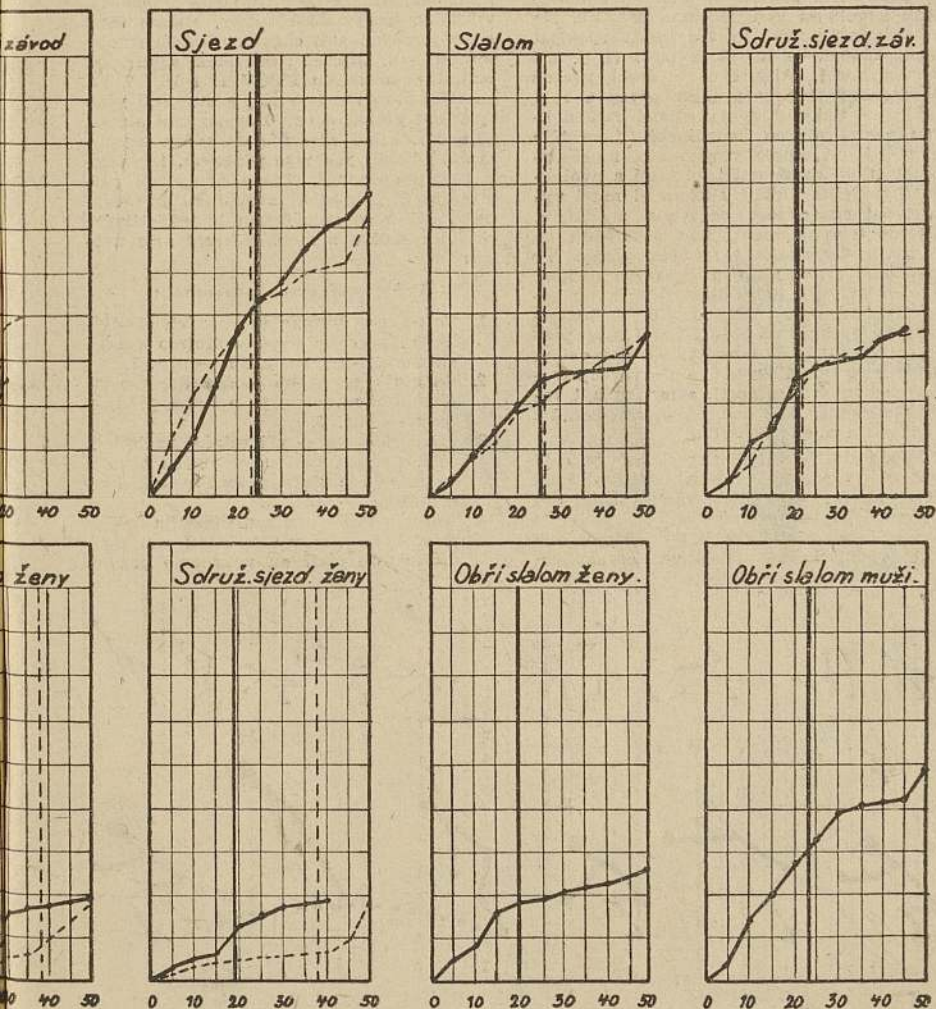
Statistika výkonnosti lyžařských sportovců při přeboru ČSR 1953 a srovnání průměrného výkonu s rokem 1952

Zhoršení času, bodů proti vítězi o %	Muži						ženy							
	Běh 18 km	záv. vytrval.	Skok	Sdruž. závod	sjezd	slalom	sdrůž. sj. záv.	obří slalom	Běh 10 km	Troj. kombinace	sjezd	Slalom	Sdruž. záv. sj.	obří slalom
5	4	4	2	3	6	3	3	4	4	3	2	3	3	5
10	19	10	5	13	13	9	11	14	8	4	5	4	5	8
15	54	21	9	18	24	14	14	20	12	6	9	7	7	16
20	75	32	18	21	36	20	25	28	20	—	13	8	13	18
25	94	48	27	23	43	25	28	33	21	—	17	11	15	19
30	110	57	33	25	47	27	—	39	25	8	19	15	17	21
35	120	63	36	—	55	—	30	41	29	10	21	16	18	22
40	122	64	38	—	60	—	34	42	32	11	—	17	19	23
45	—	66	—	—	62	28	36	43	33	—	22	18	—	—
50	124	—	—	—	68	36	—	49	35	—	26	19	—	26
Celkem záv.	124	66	38	25	68	36	36	49	35	11	26	19	19	26
Průměr. výk. 1953 v %	20,23	22,35	22,5	14,4	24,55	25	20,97	23,06	23,71	20,45	25,19	23,95	19,47	20,19
Průměr. výk. 1952 v %	24,11	23,52	30,00	17,87	23,01	26,53	21,21	—	28,8	—	35,38	37,63	37,10	—
Rozdíl průměr. výkonu v %	+ 3,88	+ 1,17	+ 7,5	+ 3,47	— 1,54	+ 1,53	+ 0,24	—	+ 5,09	—	+ 10,19	13,68	17,63	—

Diagram výkonnosti lyžařů



Českých závodníků - Přebor ČSR. 1953.



R. 53.

TRENING SKOKANA

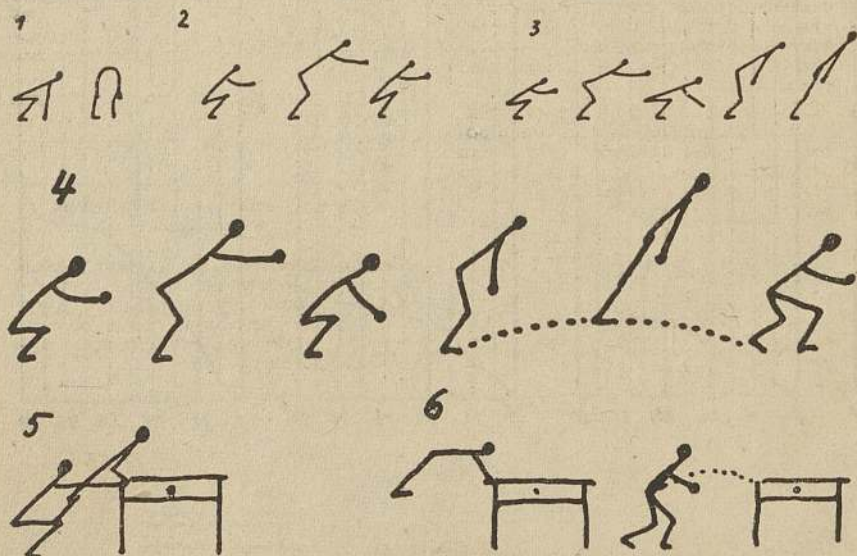
Skok na lyžích, právě tak jako všechny sporty, je v neustálém vývoji. U skoku to především souvisí se stále dokonalejšími a většími konstrukcemi můstků. Na větších můstcích je nájezdová rychlost dosti značná — 20—25 m/vteř. (t. j. asi 80 km/hod.). Aby skokan mohl přesně ve zlomku vteřiny provést odraz a celý skok esteticky dokončit, musí mít dobrou nervosvalovou koordinaci, jeho tělo musí být harmonicky vyvinuto, musí vynikat silou, pružností i lehkostí a uvolněností pohybů. Dobrý skokan si musí vypěstovat rozhodnost, bojovnost a odvalu. Kromě toho se musí umět soustředit na různé prvky skoku v rychlém sledu. To vše musí cvičit již v přípravném období, aby si vytvořil nebo obnovil správné pohybové návyky. Na prvním sněhu na můstku by bylo už pozdě. Chtěl bych proto v tomto článku uvést některé cviky, které se v praxi osvědčily pro rozvoj shora uvedených vlastností, a mohou být vodítkem trenérům i samotným závodníkům skokanům a sruženářům.

Především je nutné, aby skokan po celý rok cvičil pravidelně každý den alespoň čtvrt hodiny — nejlépe ráno všeobecnou gymnastiku — pro zlepšení pohyblivosti jednotlivých částí těla. V letních měsících jistě využít každé příležitosti ke skokům

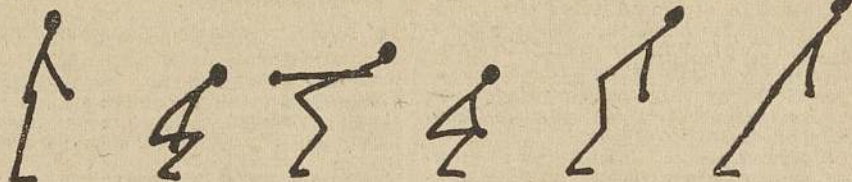
do vody, a pokud to počasí dovolovalo, trénoval v přírodě v měkkém lesnatém terénu běh, krátké sprinty, různé přeskoky, výskoky, skoky do hloubky, slalom mezi stromy, rovnováhu chůzi po kládách nebo plotech atd. Rovněž i nácvikem a plněním podmínek odznaku PPOV I. i PPOV II. rozvíjel svou všestrannost a zvyšoval svou fyzickou připravenost. Nezapomněl ani na švihadla, která zařazuje do svých trénin- gových hodin jak v přípravném, tak také v hlavním období. Takto připraven přistupuje k provádění zvláštních přípravných cviků se zaměřením k jednotlivým prvkům skoku, z nichž některé níže uvedu:

Přípravné cviky pro odraz:

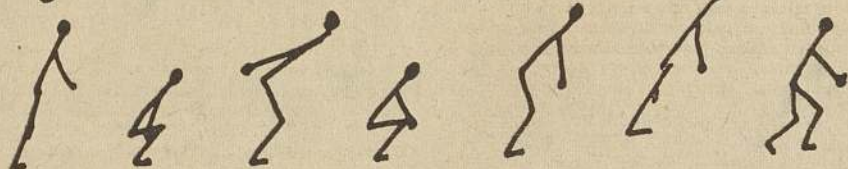
1. Ze vzporu dřepmo (na plných chodidlech) vztyk do vzporu stojmo (dlaně na zemi, nohy napjaty) — obr. 1.
2. Za stoje spojného hmity dřepmo na plných chodidlech, paže volně předpaženy — obr. 2.
3. Hmit dřepmo — při vztyku nachýlení celého těla i nohou ve směru odrazu — paže jdou z předpažení uvolněné do připažení — obr. 3.
4. Totéž s výskokem a přitažením špiček proti bérce (nohy v kolenu napjaty), doskok do podřepu výkročno pravou



7



8



nebo levou (telemarský postoj) — obr. 4.

5. Totéž se stolu, žebříku, meze (v přírodě) — je současně cvikem pro trening doskoku.
6. Ze dřepu spojného s oporou paží o nějaký předmět vztyk do vzporu stojmo s nachýlením kupředu ve směru bérce — obr. 5.
7. Ze dřepu spojného s oporou paží o pevný předmět výskok do vzporu — vysazené nohy napjaté, špičky přitaženy k bérčům (vztyčeny); odrazem paží seskok do podřepu přednožného pravou (levou) — obr. 6.
8. Základní postavení: stoj spojný, předpažit dolů uvolněně. Ze základního postavení hmitem dřepmo do podřepu připažením zapažit — z toho hmitem dřepmo vztyk ve směru bérců — připažením předpažit dolů.

Cvik je nutno provádět plynule a rytmicky — hlava vzpříměna, zachovávat ostrý úhel mezi holenní kostí a podlahou — obr. 7.

9. Totéž s výskokem a vztýčením špiček, doskok do podřepu přednožného obr. 8

10. Totéž se zvýšeného místa (současně cvičení doskoku).

Cviky 1.—7. jsou průpravou pro odraz bez zášvihů, cviky 8.—10. pro odraz se zášvihem. Cvičíme je často a naprosto přesně.

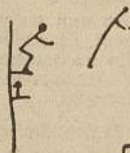
Průpravné cviky pro doskok.

1. Seskoky se žebře nebo jiného nářadí na žíněnku nebo do písku do pružného podřepu až dřepu přednožného (telemarský postoj) — uvolněně předpažit, hlava vzpříměna, naprosto jistě bez výkyvů do stran — obr. 9.
2. Hmitý podřepmo až dřepmo se zatížením (činky, cvičenec atd.) — obr. 10.
3. Posilování břišního a zádového svalstva.

Průpravné cviky pro let vzduchem a doskok.

Bradla nízká nebo po ramena: Náskok na začátku bradel do vzporu, komihání napřed a nazad, při zákmihu mírně vysadit, špičky přitahovat proti bérčům; několikrát opakovat a pak seskok do skokanského dopadu — obr. 11.

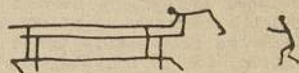
9



10



11

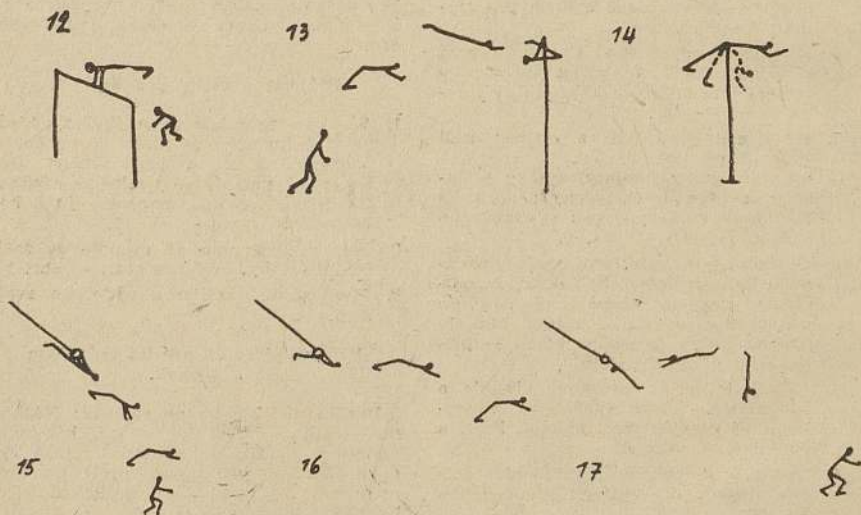


Hrazda doskočná:

1. Výmyk předem nadhmatem, zákmihem naznačit skokanské držení těla (mírně vysadit, nohy napjaty, špičky přitahovat k bérčům), odrazem paží seskok do skokanského dopadu — obr. 12.
2. Kmih, průvlekiem podmet nazad, v letu naznačit skokanské držení těla, skokanský doskok — obr. 13.
3. Výmyk předem, leh břichem na hrazdu a zaujmout polohu letu. Nohy u sebe, špičky přitahovat, paže v předpažení vzhůru zevnitř uvolněně, hlava vzhůru. Po chvíli paže, nohy i trup uvolnit a pak znovu přejít do popsané polohy. Opakovat 3—5krát, pak zákmihem seskok do skokanského podřepu — obr. 14.

Kruhy v hupu:

1. Při předhupu naznačit přednos ve svisu, při záhupu svis stěmhlav, při předhupu pustit, zaujmout polohu letu vzduchem na lyžích, pružný skokanský doskok — obr. 15.
2. Svis vznesmo. Pustit při předhupu před mrtvým bodem — obr. 16.



Na sněhu po rozježdění na sjezdovkách nebo běžkách přejdeme k nácviku doskoku, který provádíme na sjezdovkách s volným tahem. Po dokonalém zvládnutí doskoku přejdeme k nácviku a treningu jednotlivých prvků — nájezd, odraz a doskok na skokanských lyžích na malém můstku (do 30 m). Potom přejdeme na střední můstek (50 m), kde si již vši-

3. Při záhupu naznačit přednos, zášvih, při předhupu překot, doskok do skokanského podřepu.
4. Salto při předhupu, skokanský doskok — obr. 17.

Cviky na kruzích je nutno nacvičovat postupně a dávat z počátku dobrou ochranu. Dbáme na přesné provádění a doskok bez sebemenších výkyvů do stran.

Stůl s pružným můstkem:

Přeskoky všeho druhu — skrčky, schylky, roznožky, skoky plavmo, kotouly, salta, přemety přes stůl na šíř i nadél, vždy s doskokem do podřepu až dřepu předněmo pravou nebo levou.

Těmito cviky na nářadí zlepšujeme prostorovou orientaci, která je pro skokana na lyžích nezbytná, a současně trenujeme doskok. Je třeba mít stále na zřeteli, co kterým cvikem sledujeme.

Uvedl jsem zde jen některé nejdůležitější cviky; podle vyspělosti cvičenců lze cviky různě přizpůsobit, zlehčit nebo ztížit.

máme i letu vzduchem, a posléze ti nejlepší skokani přejdou k treningu na velkém můstku (do 80 m), kde se již od prvních skoků, právě tak jako na malém a středním můstku, odrazejí naplno a navíc se učí využívat odporu vzduchu.

M. BĚLONOŽNÍK,
trenér LS SVTVS.

Připravujeme soutěže na rok 1954

Pod tímto nadpisem byl v minulém čísle uveřejněn článek, v němž byly nasti-
něny úkoly příprav soutěží pro rok 1954 a struktura těchto soutěží.

Poněvadž po vydání tohoto čísla časopisu došlo k menším změnám v organizaci
soutěží lyžařských pro rok 1954, sestavili jsme strukturu soutěží do přehledné ta-
bulky, která bude pro všechny lyžařské pracovníky nejlepším vodítkem a kterou zde
proto uvádíme:

Kolo:	SHM mladší	SHM starší	Dospělí přebor ČSR	SZBZ	3 komb. žen 4 komb. mužů
I.	jednota — na pracovišti	jednota — na pracovišti	jednota — na pracovišti	jednota, ZO Svazarmu, těl. kroužky škol	krajský (oblastní) přebor — LS KVTVS
II.	KV DSO	KV DSO	KV DSO	OV Svazarmu (komise těl. sekte pro SZBZ)	Přebor ČSR (LS SVTVS)
III.	KOR	KOR	ÚV DSO	KV Svazarmu (komise tělo- výchovné sek- ce pro SZBZ)	
IV.	KVTVS	Finale ROH	Přebor ČSR (LS SVTVS)	ÚV Svazarmu	
V.	Výběrová soutěž (LS SVTVS)	Finale SHM přebor dorostu ČSR (LS SVTVS)			

JAK PROBÍHÁ SOUTĚŽ TRENÉRŮ

V letošním roce vyhlásila trenérská ra-
da lyžařské sekce SVTVS socialistickou
soutěž o vzorné plnění trenérských po-
vinností. Chtěla tím ještě v létě, v pří-
pravném období, zvýšit aktivitu trenérů
a cvičitelů. Do soutěže se přihlásilo mno-
ho soudruhů, kteří pracují v oddílech.
Nepřihlásili se jistě všichni, ale i tak byl
dán dobrý základ této soutěži. Aby tren-
érská rada mohla hodnotit práci a čin-
nost jednotlivých trenérů, určila několik
kontrolních termínů. První kontrola proběhla
ke Dni armády (1. října). Bohužel
však zdaleka ne všichni, kteří se do sou-
těže přihlásili, o své práci dosud na-
psali. Přesto i z malého počtu došlých
hlášení je vidět, že se v oddílech pracuje,
že lyžaři už nečekají, až se jich zima
zeptá, co dělali v létě.

Uvedu zde několik příkladů dobré tren-
érské práce.

Soudruh Josef Dufek (Gottwaldov) je
v oddíle trenérem dorostu a krajským
trenérem běžců. Připravil a provedl přes-
polní běh SHM, kterého se zúčastnilo 80

hochů a děvčat. Dále připravil z lyžařů
tří hlídky a jednoho jednotlivce na Du-
kelský závod branné zdatnosti. Mimo
krajské reprezentanty-běžce se stará pra-
videlně o 34 mladých lyžařů a lyžařek
z učiliště SPZ, z nichž 11 získalo FO a
všichni plní normy PPOV. Sám je nosite-
lem PPOV II. stupně. Provedl úspěšný
nábor do zátopkovského hnutí. Zavede evi-
denci všech závodníků kraje Gottwaldov.

Soudruh Beran (Plzeň) je místopředse-
dou trenérské rady KVTVS a krajským
trenérem skokanů. Systematicky pracuje
s 13 dospělými závodníky I. a II. výkon-
nostní třídy a 14 dorostenci. Od 1. 6. do
1. 10. vedl celkem 18 treningů, uspořádal
dvě brigády na můstku a lyžařském vý-
tahu, 8 aktivů se závodníky a společně
navštívili 6 sportovních a kulturních pod-
niků. Osm závodníků z jeho oddílu uza-
vělo závazky v zátopkovském hnutí.

Z dalších soudruhů je nutno uvést sou-
druha Gajera z Bratislavy, který se pra-
videlně stará o 20 vrcholných závodníků
Slovenska a pracuje na úseku methodic-

kém. Dobrou činnost prokázali i soudruzi Dolejší a Kovář z Českých Budějovic.

A vy všichni, kteří jste se do soutěže přihlásili a dosud neposlali o své práci žádné zprávy, napište trenérské radě co nejdříve. Jistě máme ještě mnoho trenérů, kteří pracují stejně dobře, a možná i lépe, než soudruzi, které jsem zde uvedl. O problémech trenérské práce píše i vy,

kterí jste se do soutěže dosud nepřihlásili. Pomůžete tím trenérské radě lyžařské sekce SVTVS zlepšit práci a urychlit dosažení našeho cíle: vyrovnat se po všech stránkách našemu vzoru — sovětskému trenéru.

JAROSLAV BOGDÁLEK,
člen TRLS SVTVS.

Sokolovský závod branné zdatnosti 1954

Každým rokem vzrůstá účast na tomto branném závodě. V tomto roce dosáhla již téměř dvou set tisíc. Tato stále stoupající čísla účasti svědčí o veliké oblibě tohoto závodu mezi lyžaři. Svědčí však současně také o tom, jak správně si lyžaři uvědomují význam této soutěže pro brannou připravenost naší vlasti.

Před krátkou dobou, alespoň tak se nám to zdá, jsme hodnotili poslední ročník, a již stojíme na prahu dalšího ročníku této významné soutěže. Každý ročník je pro nás další a novou zkušeností. Proto přípravy na přebory v SZBZ 1954 jsou konány ještě s daleko větší pečlivostí, než tomu bylo v minulých letech. Proto také již v těchto dnech jsou vydány Svazem pro spolupráci s armádou podrobné směrnice pro přípravy a provádění všech kol přeboru.

Novinkou pro rok 1954 je další zjednodušení v počítání výsledků, které je upraveno obdobně jako u Dukelského závodu branné zdatnosti. Odpadá přepočítávání dosažených časů na bodovou hodnotu, nyníž neplnění branných disciplín se vyjadřuje ztrátovými časy, které se připočítávají k dosaženému čistému času. Zvítězí samozřejmě závodník nebo hlídka, která dosáhne nejlepšího výsledného času.

Nebudu vás zde seznamovat s podrobnostmi těchto výpočtů, které jsou přesně popsány v uvedených směrnicích Svazarmu a s nimiž se jistě všichni lyžařští pracovníci seznámí ihned po jejich vydání.

Přebory SZBZ v roce 1954 budou probíhat po linii teritoriální. To znamená, že prvním kolem je přebor jednoty, pracoviště, závodní organizace Svazarmu, tělovýchovného kroužku školy atd. Druhým kolem je okresní přebor, třetím kolem je krajský přebor a čtvrtým kolem je přebor republiky v SZBZ pro rok 1954.

Zde bych chtěl připomenout, že je opravdu v zájmu věci, a tedy nejvyšší nutné, aby komise tělovýchovné sekce pro

SZBZ OV a KV Svazarmu vstoupily ihned ve styk s lyžařskými sekcemi OVTVS a hlavně KVTVS ke zkoordinování časového plánu s ostatními lyžařskými soutěžemi. Zima je krátká, hlavní závodní období je časově značně omezeno a je proto nutno účelně zkoordinovat kalendář všech lyžařských soutěží. Chceme přece, aby všichni lyžařští závodníci se zúčastnili také přeboru v SZBZ, a to bude možné jenom tehdy, jestliže budou všechny lyžařské soutěže správně a účelně rozděleny. Jen tak budou také orgány SVTVS správně plnit svoje řídicí úkoly v tělovýchově. Krajské lyžařské kalendáře jsou již ve velké většině připraveny a věřím, že toto správně rozplánování lyžařských soutěží na celé závodní období přispěje jak zvýšení počtu účastníků na nich, tak také umožní všem závodníkům plně využití krátké zimy a umožní tak další zvýšení výkonnosti v lyžařství.

Rovněž je nutné v zájmu řádného a přesného průběhu SZBZ, aby orgány Svazarmu co nejdříve, ještě do začátku soutěží v SZBZ, vydaly přesné směrnice a popis chyb a jejich hodnocení při plnění a při poskytnutí první pomoci a při přepravě domněle zraněného druhá. Nedostatek přesných pokynů by mohl způsobit nestojnost v hodnocení těchto složek branné soutěže.

Lyžařské sekce OVTVS a KVTVS nenesou v roce 1954 plnou tíhu provádění přeboru republiky v jízdě na lyžích, kterým byly pověřeny v roce 1954 dobrovolné sportovní organizace. Proto tím větší péčí mohou věnovat prohloubení spolupráce s orgány Svazarmu na průběhu Sokolovského závodu branné zdatnosti. Jdeme všichni do dalšího ročníku SZBZ s pevnou vůlí nejen zvýšit dále počet účastníků, ale také s plným úsilím po dalším zvýšení úrovně tohoto opravdu krásného lyžařského branného závodu.

M. DUFKEK

SOVĚTSKÁ FYSKULTURA — NÁŠ VZOR!

Týdenní škola rozhodčích I. třídy v roce 1953

Ve dnech 20.—27. září 1953 probíhala ve Špindlerově Mlýně týdenní škola lyžařských rozhodčích I. třídy. Při sestavování učební osnovy měl sbor rozhodčích na zřeteli zařadit do programu přednášky dosud neprobírané na školení lyžařských rozhodčích, jako „Spolupráce závodníků s rozhodčími“, „Celoroční training závodníků“, dále probrat a prodiskutovat s frekventanty změny pravidel lyžování, změny organizační, jakož i ostatní látku tak, aby byli nově vyškolení rozhodčí I. třídy zárukou dalšího prohloubení práce sboru rozhodčích.

Velmi kladně hodnocení učební látky a přednášejících bylo důkazem jejího správného sestavení. Diskuse byla vždy velmi čilá a přinesla nové náměty. Z přednášejících byli nad průměr hodnoceni soudruzi Miloš Procházka, Bělohožník, inž. Němeček a Kult. Kolektiv posluchačů byl proti dřívějším ročníkům velmi vyrovnaný. Škola měla celkem 33 posluchačů, z toho 9 ze Slovenska.

Je ovšem nutno vytknout na jedné straně lyžařským sekcím KVTVS Praha, Čes. Budějovice, Karlovy Vary, Brno a Ostrava, že tuto školu neobeslaly, a na druhé straně krajům Jihlava, Plzeň a Gottwal-

dov, že vyslaly do školy rozhodčí, kteří tuto školu již dříve absolvovali. Poslední den školy splnilo 10 frekventantů gymnastiku povinné části PPOV.

Z připomínek účastníků školy je nutno uvést návrh na jmenování „dopisujících členů“ příslušných komisí ústřední sekce SVTVS, kteří by spolupracovali při řešení mimořádných problémů. Sbor rozhodčích jmenoval na základě této připomínky souduhu Karla Doubalíka, Václava Holana, arch. Karla Jarolínka, inž. Zd. Němečka, Ivo Matouška a inž. Josefa Parýska dopisujícími členy sboru rozhodčích LS SVTVS. Další důležitou připomínkou je doplnění přednášek na školení rozhodčích i závodníků, cvičitelů a trenérů vhodnými instruktážními filmy, což by bylo zvláště vhodné pro školení rozhodčích stylu.

V usnesení, které na ukončení školy frekventanti přijali, se zavázali mimo jiné, že každý do 28. 10. 1953 podá LS SVTVS vlastní návrh nebo rozbor předneseného návrhu na hodnocení „soutěží na dálku“ v lyžování. Na konec je nutné zmínit se o velmi dobrém stravování a ubytování v hotelu Slavia ve Špindlerově Mlýně a o vzorné obsluze všech zaměstnanců hotelu. MN.

Trenérská škola při ITVS,

kteří byla na základě usnesení strany a vlády otevřena 1. září t. r., a jejím úkolem je vychovat naši tělesně výchově a sportu ideově i technicky vyspělé kádry, zahájila činnost také na úseku lyžování. V třídě lyžařů jsou vedle mladých posluchačů také známí lyžařští závodníci: Bělohožník, Dvořák, Tvrzník atd. Posluchači studující marxismus-leninismus, ruštinu, teorii tělesné výchovy, anatomii, fyziologii, organizaci, chemii, hygieny atd. a z praktických úseků provádějí v širokém rozsahu lyžování, spojené se studiem treningů, lehkou atletiku, plavání, sportovní

gymnastiku, hry i kanoistiku. V měsíci září prováděli posluchači rozbor a studium pravidel lyžování, který zakončili zkouškami rozhodčích, a v říjnu se věnovali studiu historie lyžování u nás a v SSSR, otázkám treningu, nauce o dřevě a základům výroby lyží a lyžařských vosků. Posluchači, kteří dokončí studia koncem školního roku 1953—1954, a budou zastávat místa trenérů nejen centrálních, ale i na různých lyžařských oblastech naší vlasti, budou jistě oporou dalšího růstu našeho závodního lyžařství.

B. SÝKORA.

Liberec a Hradec Králové v přípravě

Správné chápání celoroční a všestranné přípravy dokázali lyžařští závodníci krajů Liberec a Hradec Králové při nedávném mezikrajovém utkání. Trenérské rady obou krajů se dohodly na společném treningovém utkání v Lomnici nad Popelkou v těchto sportech: lehkotletické utkání mužů a žen (které bylo spojeno s plněním

disciplin PPOV), odbíjená mužů a žen a utkání v kopané.

V celkovém utkání zvítězil kraj Liberec, když v kopané zvítězil 6:2, v lehké atletice mužů a odbíjené mužů, zatím co v ženách zvítězil Hradec Králové. Utkání potvrdilo, že lyžařští závodníci z Krkonoš se připravují svědomitě na hlavní ob-

dobí, o čemž svědčí dosažené výsledky, jako na př.: Martínek L., 100 m za 12,7 vt., Sekot 400 m za 55,8 vt., Tomáš, HK, 5 km za 16:45 min., Cardal 16,55 min., Kumpošt v kouli 10,97 m, nebo 1 km, ve kterém 10 závodníků zaběhlo pod 3 min. Také ženy dosáhly velmi dobrých výkonů, na př. Otová, HK, 100 m za 14,00

vt., dálka 4,40 m, nebo Šafránková, L., v běhu na 1 km za 3:21 min. — V kopané v libereckém mužstvu vynikl mistr sportu F. Felix.

Utkání ukázalo nejen dobrou fyzickou a technickou připravenost závodníků, ale společná večerní beseda dokázala také jejich správný ideový růst. BS.

Sáňkařský sport — jeho vlastnosti a technika

(Dokončení z čísla 10.)

Rízení dosahuje závodník střídavým zatížením levé nebo pravé sanice. Zatížíme-li více levou sanici, jedou sáně doprava a naopak. Tyto pohyby je musejí provádět s největším citem a vyžaduje to delšího cviku, než se dosáhne potřebné jemnosti v řízení. Nohou se smí použít k řízení jen v nejkrajnějším případě, jinak zůstávají po celou jízdu pftisknuty na saních v přímé poloze. Dráha jedoucích saní musí být rovná, poněvadž jenom přímou a klidnou jízdou lze docílit dobrého času. Nejlépe se řídí takové sáně, které, řečeno odborně, jsou stavěny měkce, totiž v čepch trochu pohyblivé, jak je tomu u modelu „Tietze“. Takové sáně reagují na nejmenší pohyb. V zatáčkách, které nejsou uměle zvýšeny (na přírodních drahách), pomáháme si také tím, že sáně zatěžujeme na zadním konci a táhneme za přední držadlo žádaným směrem. Na umělých drahách s vysoko zvýšenými zatáčkami se musí jezdec napřímít a projet zatáčkou vzpřímený, kolmo k dráze. Nikdy v zatáče na umělé dráze neležeť na saních! Vycházíme přitom ze zásady, že čím je dráha rychlejší, tím je nutno dříve a výše najíždět do zvýšených zatáček, a jestliže se dráha stala nějakým zásahem (přírodním) pomalejší, můžeme najíždět do zatáčky později a níže. Při výjezdu ze zatáčky musíme správným umístěním těla co nejdříve dostat sáně do středu závodní dráhy a nikoli snad vjet do protější stěny. Čistý výjezd ze zatáčky je velmi důležitý a obtížnější než vjezd.

Při neklidné dráze je účelné se trochu nadzvednout, aby se docílilo jistější jízdy. Neklidná dráha vzniká silným opotřebením nebo povětrnostními vlivy, kdy se na dráze tvoří díry a nánosy. V tomto případě je jízda v předepsané poloze pro závodníka nejvyšší namáhavá.

Při jízdě ve dvou uvede na startu sáně do pohybu zadní jezdec a naskočí na sáně v jízdě. I tento druh startu musí být řádně nacvičen. Oba jezdci musí sedět na saních jako jeden a při rovných tratích může zadní jezdec položit nohy na sanice. V žádném případě však nesmí nechat nohy na sanicích v zatáčkách. Zadní jezdec drží předního závodníka pevně v pase, aby se zabránilo sklouzávání dopředu. Jedna ruka zůstává vždy na zadním konci saní. Je také účelné, aby těžší závodník seděl vzadu.

Je žádoucí, aby se zejména naše mládež věnovala tomuto krásnému a radostnému sportu a tím také značně přispěla ke zvýšení brannosti a přivedla sportovní sáňkařství v naší republice na takovou výši, aby mohlo být zastoupeno na mezinárodních závodech. Již dnes je část našich sáňkařů tak připravena, že by mohla s úspěchem obhájit naše barvy na mezinárodních soutěžích.

V. LYŽAŘSTVÍ, odborný měsíčník Státního výboru pro tělesnou výchovu a sport. Vydává nakladatelství Orbis, n. p. v Praze. Redakce Praha II, Jindřišská ul. č. 5. Telefon 22-14-51. Vedoucí redaktor St. Toms. — Administrace Praha II, Václavské náměstí č. 36. Jednotlivá čísla 0,80 Kčs. — Číslo účtu poštovní spořitelny v Praze 20208+5. — Poštovní novinová sazba povolena ředitelstvím pošt v Praze IA-Gre-2372-OB-49. Tiskla tiskárna Rudé právo, vydavatelství Ústředního výboru KSC, Praha. Dohlédací poštovní úřad Praha 022. Praha říjen 1953.

Praha, listopad 1953.

LYŽAŘSTVÍ

PROSINEC 1953

ROČNÍK 39 . Č. 12



Jsme před zahájením hlavního období na sněhu a naše hlavní péče — mimo péči o vyspělé závodníky — musí patřit mládeži, v které je budoucnost našeho lyžařského sportu.

Více pozornosti propagačně výchovné práci v lyžařských oddílech

V každodenní činnosti našich lyžařských oddílů má propagačně výchovný úsek veliké úkoly. Dobrá propagačně výchovná práce nám pomáhá získávat další mládež i dospělé pro lyžařský sport, pro celoroční soustavnou přípravu, mobilisuje závodníky k dosažení odznaku PPOV a norem výkonnostních tříd a významně se podílí na výchově uvědomělých sportovců.

Proto je třeba, aby se propagačně výchovné činnosti věnovali jak cvičitelé a trenéři, tak rozhodčí, organizační pracovníci a závodníci. Živé slovo lyžařského pracovníka a závodníka je jedna z nejvýznamnějších forem propagace. Stává se již tradicí, že mezi finalisty SHM přicházejí na večerní besedy naši nejzkušenější závodníci, jako jsou mistři sportu Cardal, Melich, Bělonožník, Slachta, Lelková a plní svůj čestný soudružský úkol: sdělovat zkušenosti mladé směně. Podobně i krajské sekce (v Liberci, Ostravě) a složky odborových DSO a pracovních záloh s úspěchem uplatňují tuto metodu při propagování lyžařského sportu a správného treningu. Je úkolem všech oddílů, aby ve spolupráci s krajskými a okresními lyžařskými sekcemi organizovaly tyto besedy s krajskými representanty, zkušenými a ideově vyspělými závodníky a lyžařskými pracovníky.

Jednou z rozhodujících forem politické výchovné práce v oddílech jsou ideové výchovné besedy při treningu. Tyto besedy se již postupně užívají jako součást treningu v přípravném a přechodném období, kdy členové oddílů plní normy odznaku PPOV a také theoreticky se připravují na hlavní období. Značné nedostatky jsou však v politické výchovné práci při treningu ve sněhu. Při treningu na sněhu, uprostřed týdne, zařazujeme besedu raději na konec treningu, abychom využili denního světla k praktickému výcviku. Program těchto besed řídí cvičitel podle treningového plánu a podle instruktaže propagačně výchovného pracovníka jednoty.

Zvláštní péči je však třeba věnovat zajištění politické výchovné stránky sobotních a nedělních zájezdů do lyžařských terénů. Na cestu za sněhem a na návrat připadá často několik hodin, ale většinou každý účastník zájezdu řeší program této doby na svou pěst. Je třeba, aby cvičitelé a trenéři uplatňovali zásadu, že i cesta k vlastnímu výcviku nebo závodu je již součástí programu, za jehož zdárný průběh odpovídají a že tuto dobu mohou využít k diskusím o aktuálních sportovních a politických otázkách, k nábívu nových písní atd.

Neméně důležité pro ideově výchovnou práci jsou večery na horských chatách. I po sebeúnavnější cestě je třeba ještě večer krom přípravy lyží uskutečnit besedu, na níž se projednají úkoly příštího dne. V případě, že jsou větší časové možnosti, je třeba, aby cvičitelé a vedoucí zajistili družné prožití večera celého kolektivu. K tomu již doma zajistí krátké referáty, seznamující s úkoly naší tělovýchovy, s péčí strany a vlády o rozvoj tělovýchovného hnutí, se zkušenostmi sovětských sportovců, referáty odhalující reálný podstatu buržoasního sportu a ukazující, jak bojovat proti buržoasním přežitkům ve sportu i v práci, referáty o vnitropolitických nebo mezinárodních otázkách, politické a sportovní aktuality, otázky treningu, pravidla soutěžení atd. Do programu těchto večerů dále zařadí čtení výtahů z knih pokrokových spisovatelů a klasiků, zpěv, agitky, hry a podobně.

Ranní nástupy, hlášení a seznámení s úkoly se stávají již samozřejmější součástí výcvikového programu. Daleko více se však zapomíná na řádné vyhodnocení splněných úkolů při zakončení treningu. Zde je třeba hodnotit nejen plnění technických úkolů, ale též plnění úkolů po stránce ideové výchovné.

V tomto príspevku jsem zdůraznil jen některé zvláštní úseky z bohatých možností propagačné výchovné práce, která nám pomáhá v lyžařských odbojkách vychovávať sportovce nového typu — sportovce oddané dílu budování socialismu v naší krásné vlasti a statečně bojovníky za trvalý mír ve světě.

ZDENĚK ŠPRYNAR

Pred päťdesiatimi rokmi bol založený Svaz českých lyžiarov

Začiatkom XX. stor. nastáva u nás moutný rozmach športového života. Do tohoto obdobia spadá i založenie Svazu českých lyžiarov, ktorý bol vo vtedajšej dobe prvým spolkom — organizáciou tohoto druhu v strednej Európe. Svaz českých lyžiarov, neskoršie Svaz lyžiarov RČS určoval v minulej Československej republike vývin lyžiarskeho športu. Aby sme však mohli správne ohodnotiť prácu Svazu lyžiarov, musíme si spomenúť okolnosti, za ktorých vzniká a súčasnú svetovú situáciu.

Lyžiarsky šport sa k nám dostáva pomerne neskoro. Lyžovanie na lyžiach používaných ako športové náradie sa datuje u nás od r. 1887, kedy k nám boli dovezené lyže zo severu. Možno je, že i predtým sa u nás lyžovalo, nemáme však o tom žiadne zprávy. V niektorých horských oblastiach snáď používali domáci obyvatelia lyže ako dennú potrebu, čomu nasvedčuje výroba krátkych lyží na pile v Dojných Štepaniciach (datuje sa to však približne z konca XIX. stor.). Prvé lyže došli k nám až v spomínanom roku, zásluhou obchodných stykov našej buržoázie so zahraničím. Objednal ich J. Rössler-Ořovský, ktorého meno je spojené so všetkými podujatiami v lyžiarskom športe tejto doby. Bol jedným zo zakladateľov ČSK Praha a s J. Bucharom zaslúžili sa o založenie Svazu českých lyžiarov. Je však treba spomenúť, že ČSK Praha mal dokonaly prístup k zverejňovaniu svojich zaslúh a preto sa zachovalo veľa zpráw o činnosti ČSK Praha. Dôležitejšiu úlohu zohraly kluby z hôr, ktoré začaly svoju činnosť o niečo neskôr, ale nakoniec urobili oveľa viac práce, a z nich sa rekrutovali všetci vtedajší poprední závodníci. Boli to hlavne kluby ČSK Vysoké nad Jizerou, ČKS Ski Jilemnice.

Obdobie závodov počína r. 1890, od ktorého roku ČSK Praha vypisal veľa závodov až do r. 1903, kedy bol založený Svaz českých lyžiarov. V tomto období závodná technika sa rozvíjala na základe vedenia

odborných inštruktorov zo zahraničia, ktorí k nám boli pozývaní a platilo sa im za to. Boli to väčšinou Nóri. V mnohých prípadoch títo odborní inštruktori boli vojenský dôstojníci a zamerovali výcvik militaristicky, čo súviselo so súčasnou svetovou politickou situáciou. České a slovenské zeme patrily vtedy do celku Rakúsko-Uhorskej monarchie, ktorá bola štát pripravujúci sa na imperialistický výboj, čo sa jasne prejavilo neskôr v prvej svetovej vojne.

Prvé lyžiarske závody z týchto počiatkov boli závody v behu a konaly sa v okolí Prahy a v Krkonošiach. Je potrebné vyzdvihnúť tú udalosť, že r. 1905 sa poriadal prvý medzinárodný 50 km maratón; poriadaly ho všetky spomínané kluby spoločne. Tento závod na 50 km je prvým lyžiarskym maratónom, poriadaným v strednej Európe. Už z tohto obdobia pochádza naša bohatá bežecká tradícia, o ktorú sa zaslúžili niektorí vynikajúci závodníci ako Kraus, Bartoň, Kubát, Hron, Haně a niečo neskôr Jarolmík. Postupom času sa začínajú turisticky využívať aj iné lyžiarske terény okrem Krkonoš. Priekopnícku prácu turistického lyžovania tu urobili príslušníci ČKS Jilemnice a ČSK Praha, ktorí začali chodiť na Šumavu, do Beskyd a Jeseníkov a nakoniec na Slovensko do Vysokých Tatier.

Svaz českých lyžiarov po svojom vzniku sa ujíma veľmi pomaly svojej pôsobnosti a vedúcu úlohu až do prvej svetovej vojny majú stále lyžiarske kluby. Po svetovej vojne v prvej Československej republike nadobúda Svaz lyžiarov dokonaly voľnosť a pod titulom spolku apolitického prevádza svoju činnosť. Svaz lyžiarov RČS bol typickým buržoáznym spolkom s rozvetvenou organizačnou štruktúrou na župy. Existencia Svazu českých lyžiarov a aj SLRČS bola podmienená kapitalistickou štruktúrou a preto zostáva nám po nich len určitá tradícia a poznatky, ale v celku ich práca nepomohla žiadnému rozvoju lyžovania ani závodného, ani masovo-turistického. Z.

Spolupráce krajských trenérů se státními reprezentanty

JOSEF DUFEK, člen trenérské rady KVTVS Gottwaldov

Abyste byla lepší spolupráce krajských trenérů se státními reprezentanty a trenéry státních družstev, usnuli jsme se na ústředním aktivu trenérských rad v Praze dne 26. a 27. září 1953, že krajské trenéry budou psát do Lyžařství a v případech, že potřebují nějaké rady nebo pomoci, rozepíší se o tom v lyžařském časopise. Státní reprezentanti a jejich trenéry budou na tyto dotazy odpovídat a budou se snažit co nejvíce své rady a zkušenosti předávat. Jako první krok k takové práci posílám plán přípravného období našeho krajského reprezentanta na měsíce říjen, listopad a prosinec. Chceme, aby se nikdo nebál napsat něco o tom, jak žije, jak se vzdělává a jak se připravuje na hlavní sezónu.

Tento plán treningu posílám do časopisu „Lyžařství“ a soudruh Šimunek mně na tento článek odepíše. V jeho článku bude odpověď na to, je-li tento treningový plán dobrý a co se na něm dá zlepšit. Tímto způsobem navážeme se státními reprezentanty bližší a přátelštější styky. Vyzývám všechny krajské reprezentanty, aby se nebáli uveřejnit své treningové plány. Tím, že svou práci zveřejníme, pomůžeme našemu lyžařství a toto zkvalitíme. Vždyť lyžařský sport je jedním z nejkrásnějších. Proto volám všechny trenéry a závodníky, kteří náš krásný sport milují, aby nezůstali ve své práci pozadu a přispěli tak nejen na svém pracovišti, ale i na poli naší sjednocené tělovýchovy.

TRENINGOVÝ PLÁN

Osobní popis závodníka.

Koryčánek Josef, nar. 10. 3. 1929, povoláním elektrotechnik.

Stručný popis dosavadní tělovýchovné činnosti

Před válkou cvičil v lehké atletice, později v lyžařství, na vojně se zúčastnil armádních přeborů. Po příchodu z vojny se věnuje lyžařství a je krajským reprezentantem.

Po loňských zkušenostech potřebuje více rychlosti, měkčí pohyby ramenních kloubů a páne. Na tyto nedostatky byl vypracován treningový plán.

Říjen:

Pondělí: Studium lyžařské literatury.

Úterý: Cvičení zaměřená na rychlost. 20krát cvičení startu s 15 m během, — 10krát 100 m ne s horším časem než 13 vteřin. — 15 minut cvičení s koulí nebo diskem.

Středa: Odpočinek.

Čtvrtek: Cvičení zaměřená na rychlost. — Rozvíčka: 8krát gymnastika PPOV. — V terénu: 2 hodiny intenzivní chůze, spo-

jeně s během a rychlostními vložkami, maximálně 100 m po 1 km. — Překonávání přírodních překážek, pařezů, příkopů atd., vložít vzpory. — Terén mírně kopcovitý. — Uklidnění.

Pátek: Studium z knížek pro FO.

Sobota: 1 hodinu veslování.

Neděle: Cvičení zaměřená na rychlost: v lesním terénu. — Rozvíčka: uvolnění ramenních kloubů a páne. — 15 km chůze, proložené 5krát po 200 m rychlého běhu (střední intenzity). — V terénu odhadnout vzdálenost tak, že si určí jistý bod, ke kterému musí doběhnout. — Uklidnění.

Listopad:

Pondělí: Odpočinek.

Úterý: Cvičení zaměřená na uvolnění vrchní části ramen. — Rychlá chůze v členitém terénu na 5 km, závěr 3 km okruh, běh na čas za 12 min. — Uklidnění, koupel a masáž.

Středa: Odpočinek.

Čtvrtek: Rozvíčka v terénu. — Pochod na 20 km, spojený s pěti vložkami během asi na 200 m. — Překonávání přírodních překážek. — Lesní kopcovitý terén.

Pátek: Četba: „Daleko od Moskvy“.

Sobota: Odpočinek — návštěva kulturních podniků.

Neděle: Cvičení v lesním terénu. — Rozvíčka. — 7 km chůze ve velmi členitém terénu, 5 km běhu v terénu s rychlostními vložkami asi po 200 až 300 m s větší intenzitou. — Uklidnění, koupel.

Prosinec:

Pondělí: Odpočinek.

Úterý: Cvičení na rychlost v terénu. — Rozvíčka — cvičení, které uvolňuje pánev. — Rychlá chůze v členitém terénu na 5 km a 5 km okruh běh na čas za 22 minut. — Uklidnění, koupel a masáž.

Středa: V tělocvičně 1 hod. cvičení na nářadí a speciální gymnastika.

Čtvrtek: V terénu. Pochod na 30 km, spojený v prvních 10 km běhy 3krát po 300 m střední intenzity, v dalších 10 km během 3krát po 300 m větší intenzity a v posledních 10 km běh 5krát po 100 m vyšší intenzity. — Uklidnění.

Pátek: Četba: „Jak se kalila ocel“.

Sobota: Odpočinek.

Neděle: Cvičení v terénu. Rozcvička. — 35 km chůze ve velmi členitém terénu v těžkých botách, s holemi a užitečnou zátěží.

Ve druhém nebo třetím týdnu soustředění na sněhu v horách. V případě, že zde bude v prosinci sníh, budou chůze a běh přizpůsobeny na lyže.

Každé cvičení bude zaznamenáno v tréninkovém deníku, kontrola tréninkového plánu bude provedena jednou měsíčně.

Soudruh Koryčánek má TOZ I a II a zavazuje se, že splní FO a PPOV I do konce května 1954 a PPOV II do konce roku 1954. Na tyto závazky podepsal zátopkovský účet.

SKOK NA LYŽÍCH OČIMA ROZHODČÍHO

Úloha rozhodčího stylu je nanejvýš odpovědná a je proto nutná, aby rozhodčí stylu měl ty nejlepší znalosti o technice skoku a aby se uměl k pozorování skoku dokonale soustředit.

Technika skoku se neustále zdokonaluje, a proto musí být rozhodčí stylu v nejvyšším stylu s trenéry a trenéři skoku by měli považovat za svou hlavní povinnost stát se dobrými rozhodčími.

Rozhodčí stylu mají bodovým hodnocením stylu skoku vytvářet skokanům a divákům představu o ideálním skoku. Aby se tohoto úkolu zhostili odpovědně, musí být stylař ve stálém styku se závodníky a trenéry a mít hodně praxe. Ne každý může být dobrým rozhodčím stylu. Kromě dokonalé znalosti techniky skoku a tabulek, co za kterou chybu možno srazit, musí být pohotový a rozhodný a musí mít dobrou schopnost pozorovací. Uvážíme-li, že skokan provádí odraz při rychlosti 80 km v hodině na rozmezí 5 m, znamená to, že odraz provedl za jednu pětinu vteřiny. V jedné pětině vteřiny vidět chybu není jistě lehké a některé menší by prakticky nebyly vůbec postřehnutelné. Rozhodčí musí proto umět posoudit z dalšího průběhu skoku, jaké chyby se skokan dopustil při odrazu. Víme na příklad, že když po odrazu jsou lyže skloněny špičkami dolů, že odraz byl předčasný; směřují-li příliš nahoru, byl odraz pozdní; netvoří-li nohy a lyže ostrý úhel, byl odraz proveden ve špatném úhlu vzhledem k nájezdové rychlosti; točí-li se závodník ve vzduchu do strany, odrazil se jednou nohou víc; rychlé pohyby paží při letu jsou rovněž důkazem chybného odrazu (malý předklon při odrazu). Někteří rozhodčí chybují v tom, že sílu odrazu určují podle dosažené délky skoku. Víme, že by to bylo částečně správné jen v tom případě, kdyby všichni závodníci měli stejnou nájezdovou rychlost. To je prakticky nemožné, a proto musíme mohutnost odrazu posuzovat podle tak zv. vzletu v první části letu vzduchem, t. j., jak se liší

dráha letu od myšlené přímky v prodloužení sklonu stolu.

Po správně provedeném odrazu je dráha letu mírně vzestupná, lyže jsou vedeny souběžně blízko u sebe, jsou v poloze přibližně vodorovné a postupně se mají poněkud zvedat špičkami vzhůru nebo zůstat aspoň v poloze vodorovné, aby dobře klouzaly po vzduchu. Je to tedy změna proti dřívější představě ideálního skoku, neboť dříve se nejvíce hodnotil skok, byly-li lyže vedeny souběžně se svahem. Při odrazu je nutno přihlížet k tomu, že lze použít různých způsobů odrazu. Správné jsou čtyři hlavní způsoby: s rozkmihem rytmičky, bez rozkmihu protočením ramen bez pomoci paží pouze nohama a silařský odraz z plných chodidel s využitím přenesení tíže těžiště zezadu dopředu.

Nezkušený rozhodčí stylu často chybují v tom, že mají malé rozpětí mezi velmi pěkným a špatným skokem. Drží se jakéhosí průměru a hodnotí skoky na př. mezi 14—17 body, i když rozdíl mezi jednotlivými skoky bez pádu jsou mnohdy ve skutečnosti podstatně větší. Zásadní chybou je tak zv. bodování podle jména, kdy rozhodčí má již předem určeno, že X. Y. skáče na 17 a Z. na 15 bodů. I nejlepšímu skokanovi se může skok nepovést, a naopak průměrný skokan může za určitých příznivých okolností předvést neob-

Něco o Sokolovském závodě

Ústřední výbor Svazarmu vydal již směrnice o provádění Sokolovského závodu branné zdatnosti, které distribuoval po své lince. Lyžařské oddíly ať se přihlásí na OV Svazarmu nebo KV Svazarmu, kde je obdrží. Úkolem lyžařských cvičitelů, rozhodčích a trenérů je okamžitě zahájit kampaň pro nejmasovější účast lyžařů na tomto důležitém branném závodě.

vykle pěkný skok. Nesmíme se bát hodnotit výjimečně pěkný skok i v našich soutěžích 18,5 i 19 body, a naopak slabý skok, i když je bez pádu, 9 i 8 body. Může se také přihodit, že je nutno dát 0 bodu, i když se nejedná o pád na nájezdu, a to v tom případě, když je skok velmi špatný — 9 — 10 bodů, a současně skokan při doskoku upadne, což znamená srážku 10 bodů. Dostane tedy 0 bodů.

Vzhledem k rychlému rozvoji techniky skoku je nutno provést některé změny v „Pravidlech lyžování“ (str. 66—70):

Str. 66, č. 4: Obrázek odpovídá správnému (včasnému) odrazu.

Str. 68, č. 11: Obrázek odpovídá správnému skoku — správné vedení lyží.

Str. 69, č. 17: Obrázek odpovídá téměř správnému doskoku.

Str. 70, č. 2: Není správný odraz, nýbrž pozdní.

Str. 70, č. 3: Není správný doskok, nýbrž poněkud tvrdý.

Str. 70, č. 4, 5 a 6: Na všech třech obrázcích nemají být lyže souběžné se svahem, nýbrž asi tak, jako na obr. 11 na str. 68, jinak jsou správné.

Nakonec je třeba znovu připomenout, že pro posuzování stylu skoku není rozhodující, zda jsou paže vpředu nebo vzadu, nýbrž celkové zvládnutí skoku s vyloučením všech zbytečných pohybů a s přihlédnutím k osobitým vlastnostem skokana. Dolní část těla až do kyčlí má být fixována a zajišťovat pevné vedení lyží, horní část může být uvolněna, především paže nemají být křečovitě napjaté.

MILOSLAV BĚLONOŽNÍK,
trenér lyžařské sekce SVTVS.

Do nového pretekárskeho obdobia na Slovensku

Leto je za nami a hlási sa pomaly zima. Za niekoľko týždňov budeme už v hlavnom pretekárskom období. Bude to obdobie, ktoré bude svedkom ďalšieho rozmachu lyžiarstva na Slovensku. Ved' po prvé po vydaní usnesenia strany a vlády budeme v lyžiarstve súťažiť po linke sväzov a centier. I v tomto roku budeme súťažiť v snahe zaistiť masovú účasť na jednotlivých súťažiach, ale omnoho viacej pozornosti budeme venovať kvalite súťaží.

Dobré prevedenie súťaží však bude záležať na dobrej príprave a potom na organizácii pretekov. Na Slovensku prebehnú štyri druhy lyžiarskych pretekov, a to:

1. Súťaže jednôt, súťaže na diaľku, ŠHM, ŠHŽ, okresné, krajské a oblastné prebory po linke sväzov ako aj rôzne verejné preteky.

2. Preteky zvláštne s brannou náplňou ako SPEZ, orientačné preteky.

3. Celostátne a celoslovenské preteky — Majstrovstvá ČSR v sjazd. disciplínach, majstrovstvá ČSR v SPEZ, finále ŠHM v sjazd. disciplínach, celostátne prebory niektorých centier a DŠO. (PZ, Slovan, Dynamo, Slávia atď.), majstrovstvá Slovenska a

4. dvojce medzinárodné sjazdárske preteky.

Najväčšie úsilie lyžiarskych pracovníkov, ako to z doterajšej situácie vyvodzujeme, bude vyžadovať organizovanie súťaží po linke centier a DŠO. Lyžiarske sekcie na mnohých krajských a oblast. výboroch DŠO nie sú založené a kde sú založené, boria sa s organizačnými nedo-

statkami. Je potrebné, aby jednotlivé centrá sa omnoho vážnejšie a zodpovednejšie venovali prípravám na hlavné lyžiarske obdobie.

Vedenie LS na Slovensku ako aj predsedníctvo SVTVS sa niekoľkokrát situáciou na tomto úseku zaoberaly a prijali dôležité usnesenia, ktoré sú však nedostatočne plnené. Teda je najvyšší čas prikróčiť k vážnej práci, ak chceme, aby súťaže po linke centier a DŠO dobre dopadly. Situácia javí sa ešte vážnejšou, ak máme v tomto roku úspešne rozbehnúť aj súťaže na diaľku. U SPEZ pôjde o to zapojiť čím najväčšiu časť našej mládeže. Tak isto musíme sa venovať usporiadaniu

UPOZORNĚNÍ!

Upozorňujeme všechny závodníky, že dnem 1. listopadu 1953 skončila prodloužená lhůta k podání žádosti o udělení I. výkonnostní třídy na podkladě výsledků z hlavního období 1952—53.

V roce 1954 musí mít závodníci, kteří splní technický limit I. výkonnostní třídy a budou se ucházet o udělení odznaku této výkonnostní třídy, splněny všechny podmínky odznaku PPOV II. stupně.

Upozorňujeme dále, že vzhledem ke změně struktury soutěží se započítávají do jednotné sportovní klasifikace také výsledky z přeborů DSO.

Celostátní přebor DSO je postaven na roveň bývalého přeboru kraje. Krajský nebo oblastní přebor DSO je postaven na roveň bývalého přeboru okresu. OK

orientačných pretekov, z branného hľadiska niemej dôležitých.

Celoštátne a medzinárodné preteky veríme, že sa nám podarí tak ako v minulosti uspokojive organizovať. Javí sa však snaha usporiadať celoštátne prebory v určitých lyžiarskych centrách (Demänová, Tatry, Vrátna) čo nie je správne, lebo určité oblasti budú pretekmi predmenzované a iné tiež lyžiarske oblasti budú bez väčšieho podniku. Je teda potrebné, aby najmä centrá a DŠO, ktoré chcú svoje vrcholné kolá robiť na Slovensku, sa spojily s LS SIVTVŠ ohľadne miesta usporiadania, aby sa preteky rozumne rozdelili a nepreťažovali sa pracovníci v určitých oblastiach.

V tomto roku pripravili sme už zväčša termínovú listinu, ktorá i keď bude mať určité nedostatky, bude základom činnosti lyžiarov v hlavnom období. Lyžiarska sekcia snaží sa však vytvoriť okrem týchto základných predpokladov pre úspešné hlavné obdobie i iné niemej dôležité predpoklady. Usnesenie strany a vlády uložilo nám tiež úlohy v oblasti starostlivosti o vrcholových pretekárov. V tomto smere sa situácia na Slovensku znateľne zlepšila. Veď len v prechodnom období uskutočnili sme 3 sústredenia, ktoré boli vrelou pretekármi hodnotené. Toto veru v minulosti nebývalo. Zlepšili sa styk s pretekármi. Sledovali sme ich prípravu a tréning v prechodnom období, usmerňovali ju a prevádzali kontrolu plnenia tréningových plánov. Značné úsilie, sme venovali na to, aby sa 14 slovenským reprezentantom, ktorí nastúpili voj. službu, umožnil ďalší rast.

Bohužiaľ zatiaľ len M. Šoltýsovi sa dostala možnosť ďalšieho rastu v ÚDA.

Nezbytným predpokladom úspešného pretekárskeho obdobia je materiálne zabezpečenie pretekárov. Značným nákladom upravujeme na Slovensku 13 väčších i menších lyžiarskych mostíkov a 3 sjazdové trate, schopné pre medzinárodné preteky. Pretekárom a hlavne skokanom dostane sa tak ďalšej možnosti pre rozšírenie tohoto veľmi pekného druhu lyžiarskeho pretekania. Sjazdárom dostane sa možnosti tréningu na rýchlostných typoch sjazdoviek, aby sa tak ešte lepšie mohli pripraviť na pripravované medzinárodné stretnutia.

Vo výstroji pridelia sa pretekárom kvalitné skokanské i bežecké lyže a viazanie. Sťažené sú podmienky pri zaobstaraní kvalitných voskov a hlavne bežeckých topánok a tento problém musí byť riešený celoštátne. Je však samozrejmé, že táto priama starostlivosť obsiahne len určitý okruh vrcholových pretekárov. Musíme sa však stále snažiť, aby sa týchto možností dostalo aj ostatnej mase našich pretekárov. Tu bude treba, aby centrá a DŠO pamätali pri plánovaní materiálnych potrieb značnými sumami pre lyžiarov, lebo dnes je lyžiarska výstroj pre našu mládež predsa len drahá a sama si ju ťažko môže kúpiť.

Prípravy sú teda porobené, teraz už len lyžiari potrebujú hodne snehu aby mohli naštartovať do ďalšieho, veríme úspešnejšieho obdobia.

J. MRÁZ,
predseda LS SIVTVŠ

Připravujeme přebory ČSR v jízdě na lyžích pro rok 1954

M. PROCHÁZKA

Vrcholnou soutěží v lyžování jsou přebory ČSR, kterých se každoročně zúčastňují nejlepší závodníci. Aby tato vrcholná soutěž našeho lyžařství měla co nejvyšší úroveň, a také, aby všichni účastníci měli stejné podmínky, je třeba usměrnit počty startujících.

V letošním roce bude po prvé tato vrcholná soutěž uspořádána po linii jednotlivých tělovýchovných center v těchto kolech.

I. kolo bude uspořádáno v základních kolektivech na pracovištích.

II. kolo bude přeborem kraje nebo oblasti DŠO.

III. kolo bude celostátním přeborem DŠO.

IV. kolo je přeborem ČSR.

Proti loňskému roku je v přeboru zahrnuta soutěž v běhu na 15 km místo soutěže na 18 km, a jako další bežecká disciplína běh na 30 km. Ženy poběží též 5 km. Dále nebude hodnocen sružený závod sjezdový (sjezd a slalom), ale budou uspořádány tři samostatné soutěže sjezdové — závod ve sjezdu, slalomu a obřím slalomu. Ve výsledcích bude uveden vítěz této sjezdové trojkombinace z těch účastníků, kteří se zúčastní všech tří sjezdových disciplín.

Vedení lyžařské sekce SVTVŠ schválilo tyto největší počty jednotlivých disciplín:

M u ž i :

Běh na 15 km	70
Běh na 30 km	60
Běh na 50 km	50
Štafety	25
Sáružený závod	35
Skok	45
Sjezd	50
Slalom speciál	40
Obří slalom	50

Ž e n y :

Běh na 5 km	30
Běh na 10 km	30
Štafety	15
Sjezd	25
Slalom speciál	25
Obří slalom	25

Dále uvádíme seznam mistrů sportu a závodníků I. výkonnostní třídy podle příslušnosti k jednotlivým DSO tak, jak nám byly původně nahlášeny závodníky samými nebo jejich DSO. Tyto stavy byly podkladem pro stanovení počtu účastníků na přeborech ČSR v jednotlivých disciplínách.

Jsmo si vědomi toho, že dnes již příslušnost některých závodníků I. výkonnostní třídy neodpovídá skutečnosti a že řada závodníků změnila svoji příslušnost k DSO. Je třeba, aby nám okamžitě byla podána zpráva o pravém stavu věci. (Zprávu podejte lyžařské sekci SVTVS, Praha II, Poříč 12.)

Uvádíme dále tabulku stavů pro přebor ČSR pro všechny disciplíny a DSO. Stavů budou podle připomínek přepracovány s konečnou platností na mimořádném aktivu předsedů lyžařských sekcí všech ÚV DSO a center a předsedů jejich sportovních technických komisí v prosinci 1953. Po tomto projednání budou počty definitivní a na další změny nebude brán zřetel.

Závodníci I. výkonnostní třídy podle jednotlivých DSO

DSO SPARTAK

1. Kosour B. 18 km, sduž. klas. 2. Pitucha F. sjezd. 3. Seifert V. 18 km, 50 km, 4. Šír J. 18 km, 50 km, 5. Voldřich 18 km, 6. Martinek M. čtyřkombinace. 7. Pavlas I. obří slalom. 8. Batěk V. 18 km, 9. Hlaváč K. 18 km, 50 km, 10. Weisshäutelová M. 10 km, 11. Raggióvá M. 10 km, 12. Jugasová Z. trojkombinace. 13. Švattnerová J. trojkombinace. 14. Balvín F. 18 km, 50 km, 15. Vejnar J. čtyřkombinace.

DSO JISKRA

1. Bulín J. skok. 2. Fučík A. sjezd, slalom, obří slalom, sduž. sjezd. 3. Hadrava J. 18 km, 50 km, 4. Lenemayer A. skok, 5.

Melich V. mistr sportu 18 km, skok sduž. klas. 6. Remsa Zdeněk, skok, 7. Rieger E. skok, 8. Rieger H. skok, sduž. klas. 9. Nesvadba J. sduž. klas. 10. Patočka V. sjezd, slalom, sduž. sjezd. 11. Janoud J. 18 km, 12. Jón L. 18 km, 13. Krajňák V. sjezd, slalom, obří slalom, sduž. sjezd. 14. Jebavý D. skok, sduž. klas.

DSO TATRAN

1. Šablatura L. 18 km, skok, sduž. klas., čtyřkomb. 2. Zajček J. 18 km, 50 km, 3. Krasula J. mistr sportu, sjezd, slalom, sduž. sjezd, obří slalom. 4. Kovalčík Št. 18 km, 50 km, 5. Riesdorfer E. 18 km, 6. Poňjak J. 18 km, 50 km, 7. Brchel L. sjezd, slalom, obří slalom, sdužený sjezd.

DSO SLAVIA

1. Jebavý B. 18 km, 2. Dvořák K. 18 km, 50 km, sduž., klas., čtyřkombin. 3. Hendrich K. sjezd, 4. Lánský J. sduž. klas. 5. Matějovský Z. sjezd. 6. Nejdí Sl. sjezd, slalom, sduž. sjezd. 7. Šmíd J. 18 km, 50 km, 8. Štoček K. sduž. klas. 9. Tvrzník B. 18 km, 10. Žemlička J. sjezd, slalom, sduž. sjezd, obří slalom. 11. Beinhauerová R. trojkombinace. 12. Králová O. slalom, sduž. sjezd. 13. Vamberová V. trojkombin. 14. Krajňáková M. sjezd, slalom. 15. Šujanová D. sjezd, slalom. 16. Pecánková M. trojkombin. 17. Jelen M. 18 km, 18. Kohoutová M. 10 km.

DSO SLOVAN

1. Bělonožník M. skok, sduž. klas. 2. Novák Vlad. 18 km, 3. Banko Z. 18 km, 4. Krafková J. sjezd, slalom, sduž. sjezd. 5. Matková J. sjezd, slalom, sduž. sjezd, obří slalom. 6. Linková I. 10 km, 7. Dušková J. trojkomb. 8. Novotná M. sjezd, obří slalom. 9. Pespíšilová J. sjezd.

DSO SLAVOJ

1. Cardal J. mistr sportu, 18 km, 50 km, 2. Felix Fr. mistr sportu, skok, 3. Lukeš J. skok, 4. Weisshäutel V. 18 km, 50 km, 5. Pittl J. sjezd, slalom, sduž. sjezd, obří slalom, 6. Krajňák O. sjezd, slalom, sduž. sjezd, obří slalom, 7. Lukešová M. 10 km, 8. Rubešová J. slalom.

DSO DYNAMO

1. Jarochová trojkombin. 2. Hrnčíár L. 18 km, 3. Škoda V. sjezd, slalom, sduž. sjezd, obří slalom.

DSO LOKOMOTIVA

1. Kváčová D. trojkombinace.

DSO BANÍK

1. Thomas E. skok.

SOKOL

1. Štefka Zd. 18 km. 2. Tryzna Fr. skok, čtyřkombin. 3. Šlachta D. sjezd, slalom, sduruž. sjezd, obří slalom. 4. Lelková K. mistr sportu, 10 km, trojkombinace.

PRACOVNÍ ZÁLOHY

1. Šimůnek Vlad. 18 km.

RUDÁ HVĚZDA

1. Nemeseghy E. sduruž. klas. 2. Rusko O. 18 km, 50 km.

ARMÁDA (ÚDA, PDA atd.)

1. Bogdálék J. sjezd, slalom, sduruž. sjezd, obří slalom. 2. Brauner O. slalom. 3. Janoušek M. skok, sduruž., klas. 4. Jíra J. sjezd, slalom, sduruž. sjezd. 5. Kadavý J. 18 km. 6. Marousek M. 18 km. 7. Mečíř V. sduruž. klas. 8. Nüsser J. skok, sduruž. klas. 9. Okuliár E. 18 km. 10. Otáhal S. 18 km. 11. Šauer L. 18 km, sduruž. klas. 12. Špaček M. sjezd, obří slalom. 13. Eliáš Zd. sjezd, obří slalom. 14. Matouš I. 18

km. 15. Valeš Zd. obří slalom. 16. Tagwerker J. sjezd, obří slalom. 17. Šoltýs M. slalom, obří slalom. 18. Voňka Zd. skok, sduruž. klas. 19. Knapp M. obří slalom. 20. Čich J. 18 km. 21. Kubica J. skok, sduruž. klas. 22. Prokeš J. 18 km. 23. Stebel J. 50 km. 24. Bartáková M. 10 km. 25. Malá E. sjezd, slalom, sduruž. sjezd, obří slalom. 26. Strážová S. 10 km. 27. Vašicová E. 10 km. 28. Šolcová J. sjezd, slalom, sduruž. sjezd. 29. Wagnerová L. sjezd, slalom, sduruž. sjezd, čtyřkom. 30. Krasilová O. 10 km. 31. Mečířová Mil. 10 km. 32. Dunda J. sjezd. 33. Hromádka E. obří slalom. 34. Jugas Jar. čtyřkom. 35. Merendová-Knapová K. sjezd, sduruž. sjezd, obří slalom. 36. Eisenreich Zd. 18 km.

Dosud nezjištěná příslušnost:

1. Gaylog Zd. skok, sduruž. klas. 2. Janata L. 18 km, skok, sduruž. klas. čtyřkombinace. 3. Fišerová D. sjezd.

STAVY PRO PŘEBOR ČSR V JÍZDĚ NA LYŽÍCH PRO ROK 1954

DSO	B ě h					Záv. sduruž.	Skok	Mu ž i				Ž e n y				Štafety	
	mu ž i			ž e n y				sjezd	obří slalom	slalom	slalom	sjezd	obří slalom	slalom	slalom	mu ž i	ž e n y
	15	30	50	5	10												
Baník	2	2	2	1	1	1	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	
Spartak	12	11	8	4	4	2	2	3	3	2	1	1	1	1	3	2	
Lokomotiva	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	
Slavoj	4	6	6	3	3	1	4	4	5	3	1	1	2	2	1	1	
Slovan	4	3	2	3	3	3	3	2	2	2	6	6	4	2	1	1	
Slavia	7	7	6	3	3	5	2	7	3	4	3	3	4	2	1	1	
Jiskra	6	5	4	1	1	7	11	6	5	5	1	1	1	3	1	1	
Tatran	9	8	6	1	1	3	3	4	5	4	1	1	1	3	1	1	
Dynamo	3	2	2	1	1	1	2	3	3	3	1	1	1	1	1	1	
Sokol	3	2	2	3	3	1	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	
Prac. zálohy	3	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	
Armáda	12	7	5	7	7	8	6	10	13	6	6	6	5	4	2	2	
Rudá Hvězda	3	3	3	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	
<i>Celkem</i>	70	60	50	30	30	35	45	50	50	40	25	25	25	25	15	15	

Spolupráce lékaře s trenérem před závodem a v závodě na lyžích

Dr FRANTA MACH

Především si oba musí objasnit, o jaký závod jde, jaká je trať, sněhové poměry, jací jsou soupeři a společně si zhodnotit vyhlídky jednotlivců i poradi vylosování. Podle síly a kvality závodníků volí taktiku, eventuálně rozdělení sil. Vyplatí se mnohdy i udát způsob tempa.

1. Společné zhodnocení tělesného i duševního stavu závodníka, jeho momentální kondice se stanoviska zdravotníka i trenéra. Výslednicí je dohoda o startujících a systému jízdy. Nutno prohlédnout výstroj a výzbroj (dřevé boty, špatné mazání). Následuje společný pohovor se závodníky o závodě, jehož se zúčastňují trenér i lékař, a přednášejí tam společné stanovisko. Podporují se vývody a radami navzájem.

2. Večerní příprava závodníka. Podle jeho typu včasný nebo pozdní noční klid. Dohodnout se spolu o eventuelní masáži, obzvláště je důležitá mezi jednotlivými závody, následují-li těsně za sebou. Lékař určí skupiny svalové k masáži.

3. Časné či pozdní vstávání je nutno individualizovat.

4. Včasné zaopatrění vhodného jídla. Jídlo má být před začátkem závodu z valné části straveno, neboť jen tak splní svůj účel, t. j. poslouží k výkonu závodníka. Tak tomu má být i u dobře trenovaných závodníků na padesátku, tím spíše ovšem na desítce. Trávení nesmí zaměstnávat v závodě orgány, které jsou zapotřebí k výkonu. Pozdní a nevhodné jídlo překází a snižuje výkon.

5. Podle poměrů povětrnostních dohodnou se o oděvu jednotlivců.

6. Lékař i trenér dbají na to, aby se všichni závodníci rozjezdili před startem podle individuální potřeby. Rozježdění působí na organismus prostřednictvím ústředního nervového systému a vytváří optimální podmínky, zajišťující nastávající svalové napětí (Krestovníkov). Účelem rozježdění je zapojení a vyvolání všech podmíněných reflexů získaných trainingem. Uvádějí se jím v činnost všechny pohybové návyky dynamického stereotypu. Rozježděním se uvedou v činnost nervové svalový, cirkulační, dýchací i ostatní systémy. Rozehřeje se svalstvo, a tak se zabrání zbytečným poraněním a vytvoří se optimální podmínky pro výkon. Délku doby rozježdění je třeba odstupňovat podle trenovanosti a osobní reaktivitly běžce. Nejlepší je volit tak dlouhou dobu, dokud se nedostaví druhý dech. Má být proto provedeno těsně před startem, aby start byl přímým pokračováním rozježdění.

7. Při delším závodě se dohodnou lékař a trenér, kde budou kamarádi s občerstvením, které v zásadě má být tekuté a lehece stravitelné. Složeno má být z teplého sladkého nápoje. Nápoj má být slazen glukosou, neboť ta jediná může být v těle upotřebena ještě v závodě a nezatěžuje příliš zaživací systém. Dále má nápoj obsahovat hojně vitamín C, aby se tak kryla potřeba. Někdy lze dělat výjimku.

Občerstvení má být podáváno vhodnou formou a vhodnou nádobou. Má být navcivěno, aby závodník nebyl polit, ale skutečně se mu dostalo potřebné tekutiny. Umístění má být dohodnuto. Nejvhodnější je po rovince těsně před sjezdem. Na sjezdu má závodník možnost si poněkud oddychnout a tak uvolnit část svých sil k vstřebání tekutiny.

8. Lékař i trenér se dohodnou na občerstvení po dokončení závodu. Dbají též o vhodné chránění závodníka po dojezdu před poškozením chladem. Vhodný oděv, včasný odchod do ubikací. Zařadí se vždy podle počasí.

Cvičitelé pro lyžařský výcvik v rámci zimní rekreace ROH

Zimní rekreace ROH je vyjádřením péče o člověka našeho lidově demokratického zřízení. Má za úkol upevňovat zdraví pracujících a obohacovat jejich síly pro plnění budovatelských úkolů. Každou zimu se sjíždějí do horských rekreačních středisek ROH tisíce nejlepších pracovníků našich závodů, podniků a úřadů, aby strávili týden své dovolené v krásném prostředí našich hor.

Abyste zimní rekreace skutečně splnila poslání, které jí dáno, je nutné, aby jí bylo věnováno daleko více péče zejména po stránce vhodného zaměstnání rekreačních. A právě jedním z nejvhodnějších prostředků k osvěžení pracujících je pobyt na sněhu, ať na lyžích nebo na saních. Ke správnému splnění tohoto úkolu je třeba zajistit dobré vedení rekreačních, aby

pobytu na sněhu bylo dokonale využito, a tak získání další zájemci k provozování lyžařského sportu.

Abyste se úroveň vedení lyžařského výcviku při rekreaci zvýšila, je třeba

a) pečlivě vybírat kádry cvičitelů ve spolupráci s výbory pro tělesnou výchovu a sport a s KV DSO,

b) seznámit určené cvičitele se směrni-

cemí pro sportovní činnost účastníků zimní rekreace.

V letošním roce budou výběr cvičitelů provádět krajské výbory jednotlivých DSO v úzké spolupráci s lyžařskými sekcemi KVTVS. Krajské výbory všech DSO obdržely již směrná čísla, kolik cvičitelů mají ohlásit k provedení lyžařského výcviku. Je třeba, aby všichni zájemci — lyžařští cvičitelé — se okamžitě přihlásili u krajských výborů svých DSO.

Lyžařské sekce KVTVS seznámí v rámci právě probíhajících srazů cvičitelů všechny přihlášené cvičitele se zásadami lyžařského výcviku v rámci rekreace ROH.

Výběr cvičitelů je třeba dělat s největší odpovědností, neboť úkol cvičitele nespočívá pouze ve vedení lyžařského výcviku na sněhu. Je třeba, aby lyžařský cvičitel dovedl vytvořit ze svých svěřenců radostný kolektiv, který si v krátké době osvojí zásady pohybu na horách. Plán jednotýdenního výcviku je třeba přizpůsobit lyžařské vyspělosti rekreatantů a jejich zájmu. Zájemce o lyžování rozdělí cvičitel na skupinu pokročilých a na skupinu začátečnickou podle vlastního ohodnocení rekreatantů. V některých večerech nebo i za dnů nepříznivého počasí uspořádá cvičitel po dohodě s kulturním vedením střediska besedy o významu tělesné výchovy a sportu, o sovětské fyzikultuře, o PPOV a o hlavních zásadách pohybu na horách.

Při týdenní rekreaci je třeba zaměřit vedení výcviku tak, aby se na konci týdne mohli rekreatanti dobře pohybovat po rovině, s mírného kopce a ovládat výstup do svahu. Úkolem výcviku je tedy naučit rekreatanty terénní jízdě, pohybovat se nejen na louce, ale umět překonávat i ty nejzákladnější terénní překážky. Formu výcviku je třeba volit radostnou a zábavnou. Lyžařský cvičitel nesmí zapomenout, že rekreace není cvičitelský kurs. Nesmí však trpět nepořádek, neorganizovanost a nekázeň. Kázeň a pořádek vyplývá z dohového soudružského vedení, z osobního příkladu cvičitele, jeho politické vyspělosti, jak dovede svým svěřencům věci podávat a vysvětlovat. J. P.

★

Příklad rozvrhu činnosti lyžařského cvičitele při týdenní rekreaci:

Družstvo začátečnicků:

Neděle večer: Seznámení rekreatantů s programem a rozdělení do družstev (předb.).

Pondělí ráno: Přidělení a příprava lyžář. výstroje (pozor na vázání a lyžař. obuv). — Dopoledne: Základní lyžařské prvky (nošení lyží, připínání lyží, základní po-

stoj na lyžích, chůze sunem, obraty na rovině — přešlapováním), výstupy, základní sjezdový posun, sjezd přímý na zcela mírném svahu s protisvahem nebo rovným dojezdem, proložit hrou. — Odpoledne: Opakování, krátká vyjížďka do okolí.

Úterý dopoledne: Krátký výlet (pokud možno po rovině) na blízký mírný svah,

Na prvním sněhu

Jako obyčejně, byl i letos Zdeněk Pelc v Krkonoších na prvním sněhu a napsal nám o tom:

„Zasílám obrázek z 11. října t. r. Na Krkonoších ležel asi po tři dny sníh a na Studničné hoře ho bylo přes 10 cm. Toto jen jako připomínku pro ty, kteří mají lyže na půdě v prachu a boty seschlé letním vedrem. První moje vyjížďka na lyžích byla tím radostnější, že jsem se na ní nešetkal jen s mistry Květou Lelkovou, ale, jak na obrázku vidíte, s VI. Vokatým, vítězem loňského finale SHM ve slalomu, finalistou sdruženářem Zemánkem z Trutnova. Je vidět, že naši nejmladší závodníci se již nemohou dočkat, a pravděpodobně letos udělají velký nápor na pozice starších borců. A k tomu jim přejeme hodně zdaru.“



nácvik základních sjezdových prvků (základní sjezdový postoj, sjezd přímý, šikmo svahem, plužení), obraty na svahu, obměny, sjezd v podřepu, v dřepu, podjíždění hůlek, sbírání předmětů za jízdy a pod. — Odpoledne: V blízkosti rekreačního střediska na mírném svahu opakování základních prvků, volné ježdění a hry.

Středa dopoledne: Se zřením na to, že obvykle třetí den na horách se dostává únava (zvláště u lyžařů-záčátečnicků), doporučujeme volno s odpočinkem. — Odpoledne: Nácvik pluhu a oblouky v pluhu, hry s brannými prvky — plížení, míření na cíl za jízdy, koulování atd.

Zkušenosti s přípravou skluznice skokanských lyží

Předzvěst chladných dnů vyburcovává v každém závodníku zvýšený zájem a starost o svoje lyže. Láskyplně si je prohlíží, zkoumá, zdali přes léto zachovaly správný tvar, pružnost, dlani přezkouší hladkost skluznice a jistě mnohé napadá starostlivost, jak nejlépe ji připravit, aby byla na každém sněhu rychlá. Zvláště mladí závodníci a účastníci závodu SHM, kteří začínají a nemají dosti zkušeností s přípravou lyží, jistě neodmítnou několik rad k tomuto problému.

Jednou z nejdůležitějších věcí je co nepečlivější příprava vlastního dřeva lyží, t. j. odstranění vyčnívajících let, které skluznice zdrsní. Toho dosáhneme jak u skokaček hickorových, tak i jasanových tímto způsobem:

Nejdříve odstraníme všechny zbytky starých politur a mazání pomocí skelného papíru a drátku. Taktó vyčištěnou lyži namáčíme lehce po spodní straně teplou vodou 40 až 50 stupňů C, která nám vytáhne póry na povrch. Po několikadenním vyschnutí použijeme znovu drátku a skelného papíru a lyži vyhlazujeme. Není-li skluznice dostatečně zbavena pórů, proces znovu opakujeme.

Hladkou lyži pak napouštíme horkou fermeží a necháme několik dní zaschnout, pak podle potřeby napouštění opakujeme a čekáme až do úplného uschnutí a zatvrdnutí fermeže. Touto konservací získáme hladší a tvrdší skluznici při mnohem nižší spotřebě laku.

Po několikaletém zkoušení všech známých druhů politur nedoporučuji použí-

Čtvrtek: Celodenní výlet. (Cíl ohlásit vedoucímu střediska a střediskovému tělovýchovnému referentovi.) Rozvrhnout správně jak po stránce časové, tak bezpečnosti, vyhnout se namáhavým výstupům, stejně jako rychlejším, nebezpečnějším sjezdům (lepší mírné otevřené svahy než úzké lesní cesty). Na poslední místo v družstvu určit nejzdatnějšího lyžaře, nejslabší lyžaři jdou bezprostředně za vedoucími. Během cesty vykládá a diskutuje o zásadách orientace v přírodě.

Pátek dopoledne: Lyžařské závody kreantů. — Odpoledne: Odevzdání vypůjčené výbroje a příprava k odjezdu.

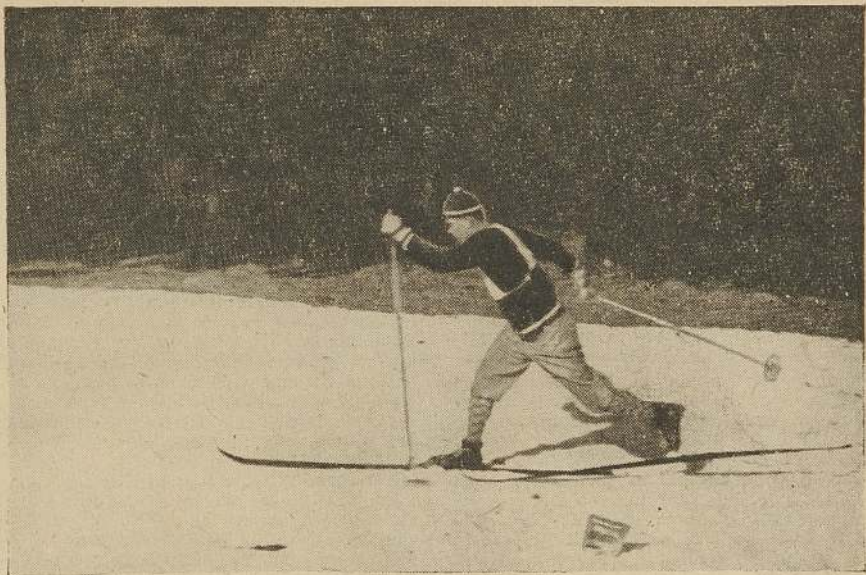
Sobota: Odjezd.

vat hustých přípravků. Základní vrstvu nanášíme také z řídkých nánosů a tím zabraňujeme praskání a odlupování od skluznice. Vrstvy nanášíme stejnoměrně a vždy až po uschnutí a vyhlazení předchozích. Nanášíme tak dlouho, pokud nezískáme naprosto hladkou, až zreadlivou skluznici. Poslední jemný nános ani nevyhlazujeme, ani neleštíme hadrem. Lyže uložíme a čekáme na první snh, na kterém polituru rozjezdíme. Pak teprve můžeme lestit, ale vždy s nepatrným množstvím polomastného vosku.

Velikou otázkou pro každého skokana je opatření dobré politury. Všechny známé a osvědčené laky dosud v tuzemsku nemáme a museli jsme je dovážet za drahé valuty z ciziny. Pouze nejpřednějším závodníkům dostalo se té radosti a možnosti jich používat.

Zabýval jsem se proto společně s dr. Honem dlouhou dobu zkoušením všech druhů skokanských laků, z nichž jsme vybrali ty nejlepších vlastností. Po delším úsilí se nám podařilo vyrobit lak příbližně stejných hodnot z dosažitelných u nás surovin. Doufáme, že při hromadnější výrobě bude mít možnost větší počet skokanů používat této politury. Během loňské sezóny se sice osvědčila, ale přesto prosíme závodníky, aby nám napsali své zkušenosti a připomínky k této polituře, abychom ji mohli dále zdokonalovat a tím přispět k zvyšování úrovně našeho skokanského sportu.

VIKTOR SCHRÖFFLER.



Zasloužilý mistr sportu Vl. Oljašev, jeden z nejlepších lyžařů-běžců Sovětského svazu při závodě štafet na 4X10 km při X. SAZH v Rakousku.

NĚCO Z HISTORIE BĚHU ŽEN NA LYŽÍCH

E. VAŠICOVÁ

Během několika posledních let se značně rozšířil běh na lyžích. Zvláště radostný vzestup vidíme u běhu žen. Vzrostl počet startujících žen na krajských lyžařských přeborech a na veřejných závodech. Velký počet startujících dívek v SHM nás naplňuje nadějí, že běh na lyžích žen se v budoucnosti stane opravdu masovým sportem, že nám vyroste mnoho závodnic, které vybojují ve světě našemu lyžařství to nejpřednější místo. A v naší lidově demokratické republice mají k tomu ženy všechny předpoklady. Ústava jim zaručuje rovnoprávnost s mužem a náš stát věnuje všechny prostředky pro jejich výchovu kulturní a tělesnou.

Podívejme se do minulosti, jak žena musela bojovat se společenskými předsudky, než si vydobyla účast ve sportovním životě.

V 90. letech minulého století byly k nám ze severu přineseny první lyže. Zdomácněly v Krkonoších, kde jedním z prvních lyžařů byl lesní inženýr Ferdinand Reich.

Shromáždil kolem sebe několik zájemců o tento sport, které naučil ovládat lyže. Se svou skupinou podnikl první výlet na lyžích z Branné do Jilemnice. Ve skupině byla většina žen. Byla mezi nimi i matka Ferdinanda Reicha, která měla již úctyhodné stáří. Ženy se zúčastňují i sportovního soutěžení. Závodí v běhu na lyžích nejdříve na 600 m, 800 m a 1000 m. Od roku 1904 je běh na lyžích žen zařazován jako vedlejší závod na pořad mezinárodních závodů, které se pořádaly u nás každoročně od roku 1897.

Závodů v běhu se zúčastnily ženy z celé země — bylo to neoficiální mistrovství. První vítězkou se stala M. Skrbková z Vysokého n. Jiz. Na běžeckých závodech startovalo vždy 10—15 žen a v běhu na 1000 m dosahovaly času kolem 7 min. Velmi pěkného času dosáhla v r. 1910 ve Vysokém nad Jizerou závodnice Hanušová ze Sokola Mrklov, která uběhla 1000 metrů za 6:01 min., a v r. 1914 závodnice Bartoníčková dosáhla času 5:52 min. Hanušová

je také první ženou, která se v roce 1909 zúčastňuje mistrovství království Českého v běhu na 50 km. Dosáhla velmi krásného úspěchu, umístila se mezi muži na IV. až VI. místě. Tato její „padesátka“ nebyla poslední. V roce 1912 se běhu na 50 km zúčastňuje i druhá žena, A. Peková, která s Hanušovou závod v plné síle dokončila.

V této době měl závod na 50 km zcela jiný charakter než nyní. Trval dva dny, závodníci zprvu běželi všichni společně a všichni také společně nocovali. Vlastní závod začal až v posledních 10 km. Každý závodník byl vyzbrojen turistickým tlumokem, musel mít mapu Krkonoš a kontrolní knížku, do které se mu zapisovalo, že projel určenou kontrolou.

Mnoho se diskutovalo i o tom, jak se má nazývat „dáma“, která jezdí na lyžích. Slovo „lyžka“, které bylo utvořeno ze slova „lyžec“ (tak se nazýval lyžař), tehdejší společnost odsoudila jako slovo pro ženu nedůstojné a nevhodné. Svaz lyžařů proto vypisoval závody, které nazýval „jízda dam na 1000 m“. Na druhé straně se však tehdejší společnost ostře stavěla proti tomu, aby se žena zúčastňovala sportovního a veřejného života. Podle ní se žena nehodila k ničemu jinému než ke kuchyni a k vařečce...

Tehdejší poměr k ženě je charakterisován i tím, že žena musela dlouho bojovat za to, aby mohla na lyže oblékat vhodnou lyžařskou ústroj. Zprvu závodily ženy v dlouhých sukních a ve vysokých účesech. Postupně se sukně zkracovaly. Dlouho však trvalo, než se ženám podařilo prosadit „nosit na lyže kalhoty“. Bylo považováno za velkou hanbu, jestliže se žena objevila v kalhotách. V Garmisch-Partenkirchenu bylo ženám v kalhotách dokonce zakázáno objevit se na ulici, ženy nosily přes kalhoty sukně, které pak za městem schovaly do tlumoku.

Ani po druhé světové válce nenastal znatelný obrát. Práva, která byla v této době ženám přiznána, musily si ženy tvrdě

vybojovat. Od roku 1920 jsou pořádána mistrovství Československé republiky v jízdě na lyžích. Běh pro ženy nebyl do programu zařazen. Ženy se zúčastňovaly jen klubových veřejných závodů a závodů župních SLRČS. Svaz lyžařů pořádá v roce 1927 „kurs pro dámy, které se chtějí věnovat závodům“. „Dámy“ prokázaly během kursu velikou odvahu — skákaly na cvičném můstku.

Nejúspěšnější lyžařkou této doby byla Běla Friedlándrová-Havlová, která nás dobře reprezentovala v roce 1929 na mezinárodních závodech FIS v Zakopaném. Umístila se na 2. místě za Polkou Polankownou. Téhož roku se jí však podařilo Polankowně porážku oplatit. Vyhrála s převahou mistrovství ČSR, které se konalo na Štrbském plese za účasti polského reprezentačního družstva. Běla Friedlándrová byla jediná, která zachránila čest ČSR, neboť v ostatních disciplínách zvítězili Poláci.

Mistrovství ČSR v roce 1929 bylo prvním mistrovstvím, na kterém startovaly ženy. Od této doby je běh na lyžích žen zařazen opět jako zvláštní závod na pořad mistrovství. Titul „mistryně RČS“ je ženám udělován až od roku 1934. Trať pro ženy měřila 6–8 km.

Naši nejúspěšnější lyžařkou-běžkyní je mistryně sportu Květa Lelková, která v letech 1931–1951 vyhrává většinu závodů v běhu na lyžích. Ještě dnes patří mezi naše nejlepší lyžařky-běžkyně. Získala již osmkrát prvenství v běhu na lyžích na mistrovství RČS a třikrát v trojkombinaci a několikrát byla členkou mistrovské štafety. Úspěšně nás reprezentovala za hranicemi. Je všestrannou sportovkyní a v letech 1930–1938 je naší nejlepší běžkyní v běhu přespolním a je také členkou štafety, jež překonala čs. rekord v běhu na třikrát 800 metrů. Druhou naší nejúspěšnější závodnicí je R. Beinhauerová-Dostálová, která získala pětikrát titul mistryně RČS v běhu na lyžích a v roce 1935–38 byla naší nejlepší sjezdačkou.

ZPRÁVY Z KRAJŮ, OKRESŮ A JEDNOT

Plzeň: Učebně metodická komise upozorňuje všechny trenéry a cvičitele v Plzeňském kraji, kteří prošli trenérskou neb cvičitelskou školou, aby oznámili na KVTVS písemnou zprávu o svoji dosavadní činnosti. Ten, kdo tuto zprávu nezašle, bude se seznamu cvičitelů a trenérů vyškrtnut. Nebude veden jako cvičitel a nebude tuto funkci mocti nadále vykonávat, zvláště ne jako instruktor pro zimní rekreaci.

Otrokovice: Lyžařský oddíl Jiskra Otrokovice je jeden z nejagilnějších oddílů v kraji Gottwaldov. Vedení oddílu se stará o své závodníky, hlavně o mládež. Pořádají se výcvikové zájezdy, vedené zkušenými cvičiteli, kteří své zkušenosti předávají mládeži. I po stránce materiální je o ně dobře postaráno. Mají vlastní opravářskou dílnu,

kde si může každý opravit vadné lyžařské potřeby za pomoci zkušených odborníků. Soudruzi Papež, Vyvial, Skopový a jiní připravují a provádějí školení cvičitelů a rozhodčích. Lyžařský oddíl TJ Jiskra Otrokovice má 20 rozhodčích, z toho 4 rozhodčí I. tř., 4 rozhodčí II. tř., 12 rozhodčích III. tř., 25 cvičitelů a 3 trenéry. Členové lyžařského oddílu se zúčastňují jak letních, tak zimních závodů branné zdatnosti, a to co nejpočetněji. Každým rokem se lyžaři z Otrokovic proboují do finale letních i zimních závodů DZBZ. Po 3 roky je lyžařský oddíl pořadatelem krajského kola závodu DZBZ. TOZ vlastní 48 členů oddílu a 23 závodníků se zavázalo, že splní podmínky pro získání odznaku PPOV I. a PPOV II.

DUFEK J.

Gottwaldov: Gottwaldovský kraj uspořádal ve Val. Meziříčí dvoudenní sraz krajských lyžařských reprezentantů, na který se sjelo 22 vybraných lyžařských závodníků z celého kraje za vedení členů krajské trenérské rady br. Kořenka, Dufka a Kosoura. Seznámili jsme se s novými metodami trainingu, probrali činnost za minulou sezónu a její nedostatky. Dále byla provedena kontrola plnění PPOV I a II a byli jsme informováni o podávání výkonnostních tříd. Zakočení pracovní porady bylo věnováno diskusím o celoroční práci závodníků, o osobních trainingových plánech a bylo podepsáno 8 osobních zátopkových účtů. Druhého dne, po ranní rozvíčce, úklidu a snídani, jsme odjeli autobusem na Vrchovinu, kde jsme se zúčastnili III. ročníku lyžařského přespolního běhu o putovní pohár VRCHOVINY, který uspořádala T. TATRAN Val. Meziříčí. Po ukončení závodu jsme v živé diskusi probrali celý program našeho dvoudenního srazu a jeho účel.

J. ČERNOŠKÝ

Olomouc: Podle celoročního plánu ústřední lyžařské sekce ÚV DSO Lokomotiva, který byl rozeslán všem oblastním výborům, proběhl v Olomouci první sraz oddílů, cvičitelů a rozhodčích. Aktiv byl velmi dobře připraven a plně navštíven. Probral se na něm jak organizační statut DSO Lokomotiva, zprávy o činnosti oddílů, oblastních výborů, práce cvičitelů jak propagační, tak i technická, soudruh Skácel informoval rozhodčí o opravách pravidel lyžování a bodovacích tabulek, zpráva o činnosti ústřední lyžařské sekce a tak dále.

Brno: Lyžařský oddíl Spartak Gottwaldovy závody Kr. Pole si dal k 36. výročí Velké říjnové socialistické revoluce tyto závazky: 1. Svoji činnost povedeme podle vypracovaného plánu, 2. do konce září 1954 nebude v oddíle člena bez odznaku PPOV, 3. zúčastníme se v plném počtu všech masových akcí, 4. připravíme 3 členy do řad rozhodčích, 5. připravíme 6 členů na lyžařské cvičitele, 6. nebude ani jedné skříňky, v níž by byl starší propagační materiál přes den pořadu, 7. inventář oddílů bude řádně kontrolován a ošetřen tak, aby se ani koruna zbytečně neprohospodařila nedbalostí, 8. nebude jednoho závodníka, který by byl pro nespportovní chování vyloučen nebo napomínán, 9. navážeme spolupráci se Svazarmem, 10. navážeme spolupráci a převzeme patronát nad lyžařským oddilem OUPZ č. 3, 11. uvažujeme pobyt na horách za režijní náklady všem příznivcům lyžařského sportu, kteří budou mít zájem na plánovaných zájezdech, 12. všechnu naši bohatost programu a správnost náplně budeme čerpat ze sovětské fyskultury a filmu, 13. budeme vzorem všem pracujícím na pracovištích, 14. vychováme nový kádr závodníků.

J. BARTONĚK

DSO Slavia: S blížící zimou stupňuje se aktivita práce všech lyžařských složek DSO Slavia. Členy Slavia jsou převážnou většinou posluchači vysokých škol. Jejich letní prázdniny znamenaly značné zpomalení a v mnoha případech i zastavení práce lyžařských složek. Teprve v podzimních měsících se činnost znovu rozvíjí. Z chyb se však poučíme a v příštím roce jistě všechny složky budou pracovat bez přerušení podle plánu celoroční činnosti, sebekriticky musíme přiznat, že značnou brzdou dosažení práce v minulém období byla nedbalá práce bývalé lyžařské sekce ÚV DSO Slavia, která neodpovědně pojímala své úkoly. Z těchto důvodů bylo nedávno přikročeno k znovustavení této sekce. Byl navázán písemný i osobní styk s kraji a s lyžařskou sekcí slovenského výboru DSO Slavia, který byl pověřen organizováním celostátních přeborů DSO Slavia ve dnech 14.—21. II. 1954 na Chopku v Nizkých Tatrách. DO Slavia má prozatím lyžařské sekce při KV DSO Praha, Brno, Olomouc. V dalších krajských městech, jako v Liberci a v Plzni se ujmají práce se zakládáním lyžařských oddílů a lyžařské sekce KV DSO Slavia známí závodníci J. Lánský a J. Šmíd. Rozsáhlou činnost vyvíjí trenérská rada ÚV DSO Slavia. O vánocích připravuje trenérská rada týdenní soustředění nejlepších závodníků Slavia, běžců a sdrůženářů v Krkonoších, sjezdařů v Nizkých Tatrách. Velmi vydatně vypomohou lyžařství cvičitelé Slavia na zimní rekreaci ROH jako tělovýchovní instruktoři, kam jich Slavia vysílá 65.

F. CHOVANEC

TECHNIKA JÍZDY NA BOBECH

KAROL SUCHÁNEK,
komise bobů a saní při LS SVTVS.

Bobový sport není ještě mezi širokými vrstvami našeho lidu, a zvláště mezi sportovci, dostatečně znám, ačkoli má u nás velmi starou tradici. Na příklad bobová dráha v Tatranské Lomnici byla postavena už v roce 1896. Na tehdejší dobu to byla nejmodernější dráha ve střední Evropě, protože byla vybavena vodovodem a výtahem pro boby a sáně a byla postavena v zemi s velkými a početnými zatáčkami. Také české kraje, Liberec, Ústí a Karlovy Vary, mají svou bobovou a sáňkářskou minulost, a na příklad ještědská sáňkářská dráha, jablonecká bobová dráha jsou známé i za hranicemi. Neškodí proto, když se alespoň několika slovy zmíníme o podstatě tohoto zajímavého a mužného sportu.

Tak především, co je to „bob“? Jsou to vlastně sáně, dosti nízké, skládající se ze dvou částí. Přední sanice jsou říditelné a řízené volantem nebo lankovými táhly. Za řídicím sedí ostatní mužstvo s brzdářem na konci bobu. Boby jsou stavěny pro dvě a čtyři osoby. Mohou být zhotoveny buď celé z kovu nebo ze dřeva, které je okuté kovem. Dnes se stavějí boby kovové, které váží pro dvě osoby maximálně 165 kg, a pro čtyři závodníky maximálně 230 kg.

Zajímavá je také závodní bobová dráha. Představme si 1,20 až 2 m široké koryto zledovatělého sněhu s 12 umělými zatáčkami. Dráha je dlouhá 1500–1900 m a má asi 1 m vysoké boční stěny. V zatáčkách jsou stěny přiměřeně vyšší (až do 7 m výšky), aby odstředivá síla nevyhodila bob i s posádkou z dráhy. Když si uvědomíme, že průměrná rychlost bobu na upravené závodní dráze je asi 75 km, je jasné, že závodníci musí počítat v zatáčkách s velmi značnou odstředivou silou.

Závodní bob jezdí na určitých úsecích dráhy rychlostí přes 100 km v hodině. Při takových rychlostech na úzké zledovatělé dráze je třeba velké duchapřítomnosti a chladnokrevnosti a také fyzické dispozice, aby se mohl závodník ve zlomech vteřiny správně rozhodovat a posoudit každou situaci.

Největší požadavky jsou kladeny na řidiče. Na něm závisí úspěšné závodění ostatního mužstva. Při poměrně velké rychlosti v úzkém, zledovatělém korytě musí pevnou rukou ovládat bob a v zatáčkách musí řídit bob tak, aby nenajel na stěnu příliš vysoko, a tím ztratil čas, a aby nebylo třeba bob často brzdít, protože to všechno znamená ztrátu na rychlosti a na čase. Ale i na rovné dráze záleží na bystrosti a duchapřítomnosti řidiče, protože stačí okamžik, bob ztratí svůj správný směr, a udeří-li přední částí na zledovatělou boční stěnu dráhy, bob dostane smyk a může se převrhnout.

I úloha brzdáře je neméně důležitá. Podle pokynů řidiče brzdí před těmi zatáčkami a nebezpečnými místy, které není možno projet v plné rychlosti, a zastavuje bob po projetí cílem.

Jak vidíme, úspěšný průběh závodní jízdy leží v rukou řidiče a brzdáře. Jaká úloha připadá tedy ostatnímu mužstvu? Především svou váhou zvyšují rychlost bobu. Dále posádka pohyby svých těl reguluje rychlost bobu, „bobováním“ zvyšuje rychlost bobu anebo pomáhá brzdít.

Ještě je třeba podotknout, že na závodní dráze se pohybuje vždy jen jeden bob a další je vypuštěn teprve tehdy, až předcházející bob projel cílem a trať je volná.

(Pokračování.)

V. LYŽAŘSTVÍ, odborný měsíčník Státního výboru pro tělesnou výchovu a sport. Vydává nakladatelství Orbis, n. p. v Praze, Redakce Praha II, Jindřišská ul. č. 5. Telefon 22-14-51. Vedoucí redaktor St. Toms. — Administrace Praha II, Václavské náměstí č. 36. Jednotlivá čísla 0,80 Kčs. — Číslo účtu poštovní spořitelny v Praze 20208+5. — Poštovní novinová sazba povolena ředitelstvím pošt v Praze IA-Gre-2372-OB-49. Tiskla tiskárna Rudé právo, vydavatelství Ústředního výboru KSČ, Praha. Dohlédací poštovní úřad Praha 022, Praha, prosinec 1953.