

# LYŽAŘSTVÍ

(ZIMNÍ SPORT)

ODBORNÝ MĚSÍČNÍK ČESKOSLOVENSKÉHO SVAZU TĚLESNÉ VÝCHOVY

---

*List řídil*

REDAKTOR STANISLAV TOMS

ROČNÍK XLIII

VYDÁVÁ SPORTOVNÍ A TURISTICKÉ NAKLADATELSTVÍ V PRAZE

# OBSAH

<b>Úvodníky</b>		
Do nového ročníku »Lyžařství«	2	
Aby měsíčník »Lyžařství« lépe plnil své úkoly	54	
Tělovýchovu do nejširších mas	82	
Co nám přinesol Slovenský sjezd ČSTV	110	
Ze zasedání plena ústřední sekce	178	
Jak byly plněny úkoly plánu práce a rozvoje	206	
150.000 nových závodníků-lyžařů	258	
Přátelství lidu Československa s lidem SSSR	286	
Odešel velký přítel sportovců	314	
»Lyžařství« bude mít novou tvář	316	
<b>Propagačně výchovné články</b>		
Úkoly propagačně výchovných pracovníků	2	
Jak organisovat kulturně propagační práci	288	
<b>Učebně metodické články</b>		
Zatímní směrnice lyžařského výcviku	8	
Získáme další lyžaře v náborových bězích	14	
Připomínky k dennímu rozvrhu na kursech	23	
Běh na lyžích v základem výcviku dospělých	42	
Dvakrát o sjezdových disciplínách	56	
Okolo techniky snožného smyku	65	
O průběhu semináře lyžařské komise pražských kateder	68	
Mezinárodní kongres pro vyučování v jízdě na lyžích ve Švédsku	100	
Třířákový výcvik na lyžařských kursech	129	
Správná je jen jedna cesta	164	
O nové technice ve sjezdových disciplínách	166	
Co se děje dnes na učebně metodickém úseku	192	
Recenze: »Sjezdové disciplíny«	194	
Návrh československé učební osnovy lyžařského výcviku nezávodního	219	
Zkušenosti v ústředních kursech MNO	228	
Rotace a moderní lyžařská technika	240	
Ukázky cvičení lyžařského oddílu v tělocvičně	261	
Za zvýšení technické úrovně lyžařských cvičitelů	268	
Zkušenosti z běžeckého výcviku na lyžařských kursech	276	
Naše zkušenosti z výcviku posluchačů VPŠ Brno	279	
Nová technika lyžování v zjazdových disciplínách	302	
<b>Trenérské materiály</b>		
K běžecké technice za ZOH	5	
Jak naši skokani zvládli techniku skoku	18	
Moje poznámky k běhu na 50 km — I. Matouš	33	
Poznátka z německo-rakouského turné	35	
Běh na lyžích	39	
Poznátka zo zájazdu zjazdárov v Rakúsku	88	
Přebor ČSR ve sjezdových disciplínách	93	
Význam zimní rekreace pro rozvoj lyžařství	106	
Poznámky z lyžařských závodů v Lahti	113	
Sjezdové přebory dorostu 1957	122	
Hodnocení Velké ceny Slovenska	154	
Práce trenéra na běžeckých závodech	161	
O technice skoku na lyžích	173	
Složení státních družstev	190	
Z IX. konference trenérů	196	
Spojování teorie s praxí v práci lyžařského trenéra	200	
Poučení z utkání s dorostenci NDR	227	
Máš dobré svědomí?	237	
Sjezdař ve druhé polovině přípravného období	259	
Co mohou udělat oddíly pro rozvoj skoku a závodu sruženého	272	
Ještě lépe využijeme sovětských zkušeností	287	
K otázce treningu vrcholných závodníků-běžců na začátku hlavního období	294	
S hodinkami nebo bez hodinek?	321	
Jak si postavíme sněhový můstek	324	
Pro větší použití objektivních metod v lyžařské trenérské praxi	327	
Slovenskí tréneri rokovali	329	
<b>Z komise rozhodčích</b>		
Doplňky k »Pravidlům lyžařských závodů«	27	
Nová lyžařská pravidla	50 a 333	
Stopky, nerozlučný pomocník rozhodčího a trenéra	77	
<b>Lékařské zprávy</b>		
Stravovací a občerstvovací stanice při vytrvalostních lyžařských závodech	61	
Poznámky lékaře k zájezdu sjezdařů do Rakouska	91	
Úrazovost v našich lyžiarskych stre-diskách	175	
<b>Mládež</b>		
Mládež na sněhu	64	
Ostravská mládež na horách	75	
Nejmladší bojovali o prvenství	99	

O výběrových závodech žactva ve sjezdových disciplínách . . . . .	168
Letní soustředění cstravské mládeže . . . . .	274
Co bude se soutěžemi žactva? . . . . .	278
Zkušební pracovníků s mládeží v kraji Brno . . . . .	298
Trening mladých závodníků v tělocvičně . . . . .	317

### Organizační komise

Lyžaři nebo turisté? . . . . .	67
--------------------------------	----

### Klasifikace

Výkonnostní žebříček za období 1956 a 1957 . . . . .	189
Výkonnost lyžařských závodníků . . . . .	198
Mezinárodní lyžařské závody v roce 1957 . . . . .	323

### Sportovně technická komise

Organizačně technické zásady soutěží 1957/1958 . . . . .	263
Směrná čísla pro účast na mistrovstvích 1958 . . . . .	500
Celostátní kalendář na rok 1958 . . . . .	507
Zavedení kategorie starších závodníků . . . . .	516

### Výbroj a výstroj

Běžecské hole . . . . .	7
Jak správně montovat vázání . . . . .	224

### Reportáže a kursivy

Běžci na prvním sněhu . . . . .	16
Několko postřehů o zjazdovce v Košickom kraji . . . . .	25
Za úspěchy do švýcarského Le Brassu . . . . .	30
Chválíme . . . . .	74
Lyžařův kouzelný les . . . . .	74
Šamov připomněl Tauno Luoro . . . . .	78
O lyžiarstve a lyžiach s predsedom SNR . . . . .	111
Naši nejmladší závodili mezinárodně . . . . .	118
Radostné zjavy na majstrovstvách Slovenska . . . . .	121
Z minulosti slovenského lyžiarstva . . . . .	127
Nejúspěšnější sjezdaři 1956/1957 . . . . .	171
Akademiici na závodech v NSR . . . . .	183
Nad jedním dopisem . . . . .	188
Z historie majstrovstiev Slovenska . . . . .	231
Ze zasedání komisi FIS . . . . .	234
Oštěpek už tradiční? . . . . .	239
Zasedání XXI. kongresu FIS . . . . .	252
Z jednání sjezdové komise FIS . . . . .	254
Za letním sněhem . . . . .	266

Plzeň se probouzí . . . . .	283
Zanedlouho půjdou lyžaři ke zpovědi . . . . .	290
Poznámky z běžecké komise FIS . . . . .	292
Mistrovství světa v Bad Gasteinu . . . . .	295
Mistrovství světa v Lahti . . . . .	319
První závody ve skoku na lyžích v českých zemích . . . . .	326
Padesátka . . . . .	336

### Bobový sport

Do třetího roku . . . . .	B 2
Směrnice pro školení a jmenování rozhodčích bobů a saní . . . . .	B 2
Výkonnost bobistů stoupá . . . . .	B 6
Kongres FIBT a mistrovství bobistů ve Sv. Mořici . . . . .	B 18
Co nám přinesl Pohár Vysokých Tater . . . . .	B 52
Bobový sport v Itálii . . . . .	B 55
Pracovní porada konstruktérů a stavitelů bobů . . . . .	B 46
Několik poznámek k závodní jízdě na bobech . . . . .	B 50
Lineární zrychlení na bobech . . . . .	B 50

### Sánkařství

Mezinárodní sánkařské závody v Polsku . . . . .	B 10
Dovezeme závodní saně »Weissnicht«? . . . . .	B 11
Bude nové sánkařské středisko v Jeseníkách? . . . . .	B 12
Na mistrovství světa v jízdě na saních . . . . .	B 13
Sánkaři na mistrovství Rakouska 1957 . . . . .	B 15
Sánkaři druzí ve Villachu . . . . .	B 20, B 27
Přebory ČSR v jízdě na saních . . . . .	B 21
Kongres sánkařské sekce FIBT . . . . .	B 25
Závodní saně Weissnicht . . . . .	B 29
Mezinárodní mistrovství Polska . . . . .	B 29
Mezinárodní mistrovství Polska . . . . .	B 30
Z trenérské rady sánkařů . . . . .	B 31
Mistrovství světa v jízdě na saních . . . . .	B 38, B 41, B 54, B 58
Ještě k přeboru ČSR . . . . .	B 47

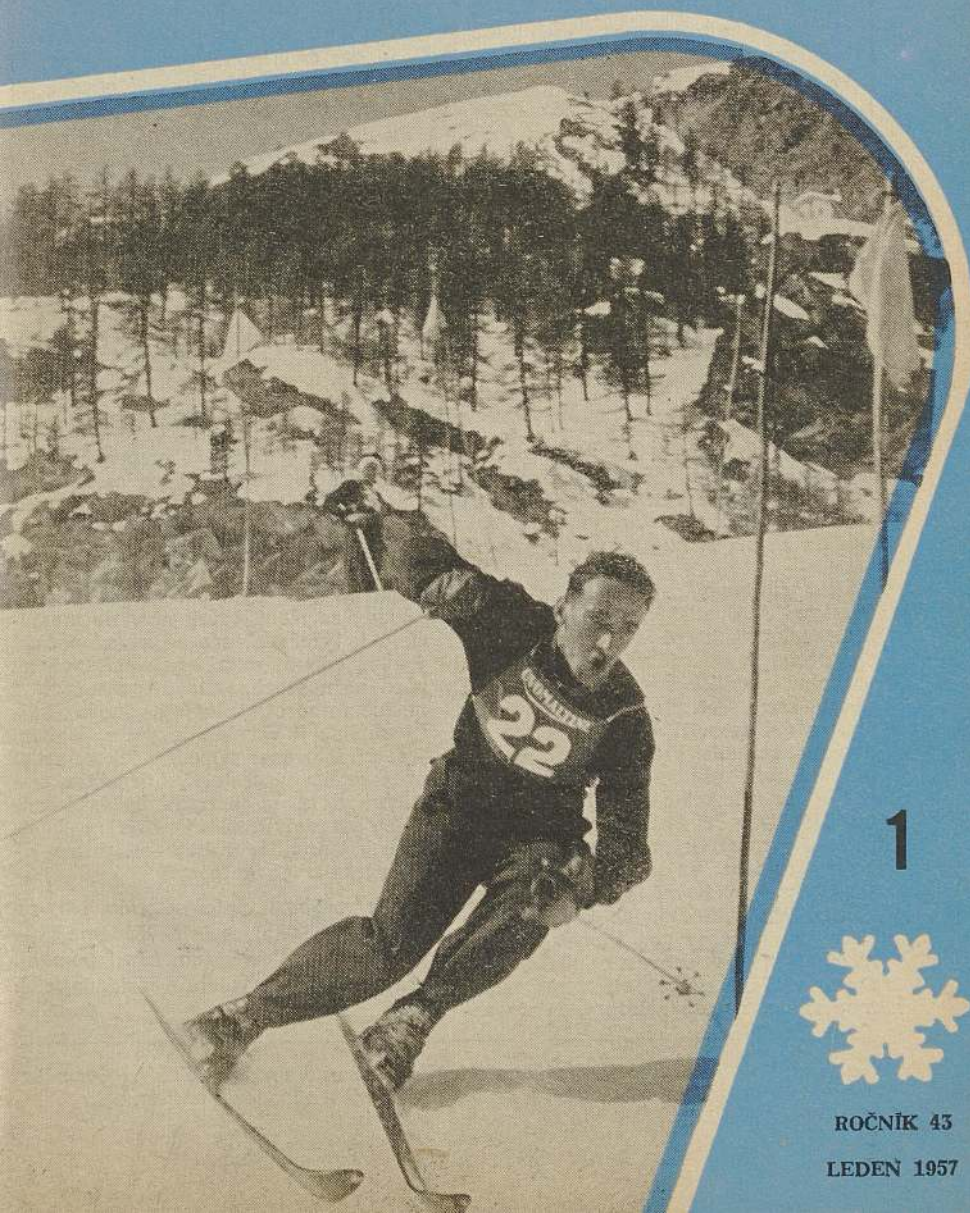
### Z oddílů

Skáčeeme na sláně . . . . .	20
Z naší jednoty . . . . .	22
Jubilejní Zlatá lyže . . . . .	76
Pěkný čin českobudějovických lyžařů . . . . .	96
»Lyžiarstvo« — pomocník při práci v oddíle . . . . .	126



Výsledky lyžařských přeborů 1957 . . . . .	130
Zprávy ze zahraničí v každém čísle . . . . .	

# LYŽAŘSTVÍ



1



ROČNÍK 43

LEDEN 1957

## Do nového ročníku „Lyžařství“

Letošní, již 43. ročník našeho odborného lyžařského časopisu, se vám představuje v novém rouše — s novou, barevnou obálkou, která pomůže zlepšit vzhled časopisu. Kromě této nové obálky budeme však hledět zlepšit během roku i obsah celého časopisu tak, aby vám vyhovoval po všech stránkách, aby vám přinášel nejen poučení a zásady pro práci v oddílech a při vašem treningu, aby vás však i seznamoval s novinkami v lyžařství doma i v zahraničí, aby vás zkrátka ještě více zajímal, než dosud. Doufáme, že se nám to podaří ve spolupráci s vámi, se čtenáři a s širokým okruhem našich spolupracovníků. Rádi uvítáme všechny náměty ke zlepšení našeho měsíčníku. Napište nám na adresu naší redakce, pomozte nám při práci na našem lyžařském časopise.

## Úkoly propagačně výchovných pracovníků

ANTONÍN LUBINA,

předseda propagačně výchovné komise LS SVTVS

Předsednictvo lyžařské sekce pověřilo na své schůzi v září 1956 propagačně výchovnou komisí zavedením ústřední lyžařské dokumentace. Obracíme se na všechny propagačně výchovné pracovníky, aby nám při zakládání této dokumentace pomohli opatřit potřebný materiál, jako fotografie, a to jak ze závodní činnosti, tak i z kursů, články a výstřížky z novin, týkající se lyžařského sportu.

Upozorňujeme pracovníky z krajů Ostrava a Bratislava na spolupráci s Čs. televizí, která je ochotna zařadit do svého vysílání některé lyžařské vrcholné podniky a soutěže pořádané těmito kraji. Ústřední komise navázala styk s Čs. televizí v Praze, která již dvakrát zařadila krátký pořad o přípravě lyžaře před sezónou. Její pracovníci se ochotně zúčastní vrcholných podniků. Doporučujeme krajům využít této příležitosti k propagaci lyžařského sportu mezi nejširší veřejností.

Pracovně výchovná komise vypracovala návrh zakládajících listů memoriálu a pohárových soutěží. Tento návrh, jenž je schválen předsednictvem lyžařské sekce, obsahuje název memoriálu, datum založení, místo za-

ložení závodu, kým byl závod založen, důvody založení, vztah nositele memoriálu k lyžařství, zda se závod pořádá jen v jednom místě neb střídavě na různých místech, putovní cena (pokud možno fotografie), kdo ji věnoval, který umělec ji vyrobil, jakým způsobem jest přidělována, případně jak se získá do trvalého vlastnictví. Charakter tratí, pokud závod je tradiční. Každoročně se záznamy doplňují: počtem účastníků v jednotlivých kategoriích a vítězi jednotlivých kategorií.

Bez vaší spolupráce nepodařil by se nám tento úkol splnit, žádáme vás proto, abyste ve vašem kraji pomohli při vyhotovení těchto zakládajících listů.

---

Na titulním obrázku vidíte jednoho z našich reprezentantů — Evžena Čermáka, při jeho úspěšném startu na mezinárodních závodech v Zermattu

## Propagačně výchovná práce při soutěžích

Chceme-li mít dobře připravenou soutěž, musíme být v prvé řadě sami dobře připraveni. To znamená, ještě před příchodem hlavního období našeho sportu důkladně prozkoumat dosavadní činnost a zaměřit se na slabiny v naší práci z uplynulého roku. Je třeba položit si otázku, zda jsme v dosavadním složení komise schopni plnit své povinnosti v nadcházející sezóně. Máme-li nedostatky pracovníků, vyhledáme další, neboť jen tak zvládneme úkoly, které před námi stojí.

Je nutné si uvědomit, že samotní propagačně výchovní pracovníci nestačí na všechnu propagačně výchovnou práci v soutěžích. Z toho důvodu musí být vychovatelem i trenér, rozhodčí, cvičitel i všichni ostatní funkcionáři. Oni vlastně musí být prvními vychovateli, protože jsou v neustálém styku se sportovci. Co by nám bylo platné, kdyby všichni tito funkcionáři byli jen odborníky a ne vychovateli. Bez jejich pomoci není možné vytvořit ty základní prvky socialistické morálky a poměru ke sportu. Působením kolektivu na jednotlivce je výbornou agitací a tak se jak činovníci, tak i závodníci sami mezi sebou vychovávají. Velikých úspěchů dosahují také ti agitátoři, kteří jsou aktivními sportovci, neboť jejich slovo má u ostatních závodníků velkou váhu. Z toho vidíme, že propagačně výchovný pracovník si musí vytvořit síť agitátorů mezi samotnými závodníky, dá jim ideologický základ a pak řídí jejich práci, t. j. výchovu socialistického sportovce. Touto výchovou rozumíme pěstovat city hrdého, socialistického vlastnictví, smysl pro kolektivní kázeň a kamarádství a na druhé straně boj proti buržoasním přežitkům, jako je primadonství, lanáření, sobectví, samoučelnost a kosmopolitismus. Stále musíme dokazovat, že zájem celé společnosti je zájem každého sportovce a zájmy sportovců jsou zájmy celé společnosti. Je nutné mít na paměti, že v převýchově člověka nás čeká ještě mnoho práce. Myšlení a názory člověka mají v sobě ještě mnoho z buržoasní republiky a protektorátu a nelze změnit je za den, ale trpělivou, výchovnou prací, kterou nesmíme provádět příležitostně, nýbrž soustavně a systematicky. Tak budeme vychovávat naše sportovce v čestné bojovnický za slávu naší tělovýchovy.

A nyní k naší práci při samotných soutěžích. Propagačně výchovnou práci při soutěžích dělíme do tří období. Prvé, které je velmi důležité, je období přípravné. Výsledky práce tohoto období se nám promítnou v dalším, t. j. v samotném průběhu soutěží a konečně poslední část je po soutěži.

Prvním úkolem přípravného období je vytvoření sboru pracovníků, kteří celé propagační zajištění soutěží si předem rádně naplánují. Při tom uvažují o materiálním zabezpečení jednotlivých propagačních akcí i jejich zajištění lidmi. Doporučuji, aby se touto prací při větších soutěžích zabývali nejméně tři funkcionáři. Smyslem jejich práce je jednak propagace závodu samého a jednak vytvoření předpokladů pro konkrétní výchovnou práci funkcionářů, o kterých bylo shora hovořeno. To znamená, že úkolem těchto funkcionářů je vejít ve styk s představiteli našeho tisku, rozhlasu, někdy i filmu a pořádání takových kulturních akcí a besed, které jsou výchozím bodem výchovy. Obrovská většina lidí v současné době čte tisk, navštěvuje kina, poslouchá náš rozhlas a vůbec se zajímá o veškeré dění v naší republice. A tedy právě záleží na naší iniciativě, jak dovedeme využít tyto formy propagace. Kolik našich pracovníků v přípravě na závody informuje sportovní redaktoři? Kolik našich pracovníků zasilá před závodem k jeho propagaci příspěvky? Jak málo využíváme závodního rozhlasu, místního rozhlasu, krajských či závodních časopisů, jak málo používáme propagace formou diapositivů v kině. Nebo vůbec neorganizujeme návštěvy některých závodníků ve vzdálenějších rekreačních střediscích k pozvání a seznámení s programem závodů. Nebo vůbec nevyužíváme cvičitelů, kteří nepropagují u rekreačních a turistů závodní lyžování a závod samý, jeho organizaci, program atd. Nejsou na příklad využívány nálepky do autobusů ČSAD a pod. formy, které se rozhod-

neme využít, zahrneme do plánu propagačně výchovného zabezpečení jednotlivých soutěží. Tento plán je vodítkem v práci i v přípravném období.

Následujícím úkolem je zorganizování úpravy míst startu a cíle vhodnou vlajkoslávou, rovněž tak celkové vyzdobení míst konání. Samozřejmostí v rozmanitém výběru propagačních možností je plakátování, transparenty, poutače atd. Prostě, ať přijde turista z jakékoliv strany, musí být ihned informován, kde a kdy se závodí.

Dalším významným činitelem je hlasatelská služba. Této otázce jsme stále ještě nevěnovali patřičnou péči. V mnoha případech bývá opravdu utrpením poslouchat hlasatele. Hlasatelé se především musí zaměřit k výchově závodníků, k výchově diváků, k propagaci cílů a zásad tělesné výchovy a sportu a k propagaci účasti sportovců i diváků při celostátních významných událostech (na příklad Měsíc čs.-sovětského přátelství, brigády a pod.). Hlasatel musí znát přihlášené závodníky. To znamená ještě před závodem prostudovat materiál, a to hlavně o favorizovaných a nadějných závodnících, aby mohl včas a správně reagovat na události při závodech. Též musí prohloubit spolupráci s propagačně výchovnými pracovníky, trenéry a rozhodčími, aby získali široké znalosti odborné a ideové. Proto musí již v tomto období sbor pracovníků propagace a agitace dbát na řádný výběr a přípravu těchto funkcionářů. Doporučuje se, aby touto funkcí byl pověřen jeden ze členů sboru rozhodčích, za předpokladu, že má dobrý a srozumitelný přednes.

Neméně důležitým bodem v přípravném období je organizační zajištění akcí kulturně osvětového charakteru. To znamená, že je třeba zajistit biografická či divadelní představení, že je nutné připravit různé estrády, je možné instalovat i výstavy, a to zejména z historie lyžařství. Je možné uvažovat o vytvoření klubu lyžařů-závodníků, kde budou k dispozici různé stolní hry, může být otevřena knihovna s čítárnou, případně i vytvořit kroužek poslechu televizního vysílání. Forem kulturně osvětové práce je jistě celá řada. K povinnostem propagačně výchovných pracovníků patří i organisování dovozu tisku a jeho včasnou distribuci. To vše je možné uskutečnit během závodů jedině tehdy, budeme-li se k tomuto úkolu řádně připravovat v přípravném období. Dále je třeba si uvědomit, že průběh závodu klade na každého závodníka velké požadavky, a proto je nutné po prostudování programu závodů naplánovat kulturně osvětovou činnost tak, abychom nerozptylovali závodníka v době, kdy se potřebuje soustředit na závod, ale naopak dovedli mu vytvořit veselou náladu a optimismus, když je tělesně i duševně unaven a potřebuje nabrat nových sil. Zásadou musí zůstat v každém případě dobrovolnost v účasti.

Nastává další období, a to samotný průběh soutěže, ve kterém podle plánu, který vychází z programu soutěží, organisujeme akce, které jsme si vytyčili a o kterých jsme se zmínili v souvislosti s přípravným obdobím. Každé závody jsou zahajovány uvítacími projevy. Ty však bývají mnohdy příliš dlouhé a závodníci ani diváci jim nevěnují patřičnou pozornost, protože jsou psychologicky připraveni k samotnému závodu. Proto vždy musíme prosazovat zásadu, aby tyto projevy byly stručné a krátké. Dále je třeba bdít nad hlasatelskou službou, denně provádět vyhodnocení její činnosti a kontrolovat přípravu na další den. Musíme stále vidět v hlasatelské službě výchovný prostředek a řídit se body, které jsme uvedli na začátku. Oznámení výsledků se stručným vyhodnocením musí být v co nejkratší době za použití všech propagačních prostředků. Ke hbitému provedení této povinnosti nás jistě nutí vědomí, že výsledky jsou mnoha sportovci i sportovním obecně netrpělivě očekávány. Proto odesíláme zprávy ČTK, sportovním redakcím, a to většinou telefonicky. Přírozeně zveřejníme výsledky soutěží v místě, a to vyvěšováním nebo rozhlasem. Pro hodnocení jednotlivých disciplín musí být přesně určen a včas oznámen čas a místo zahájení, aby všichni závodníci neb jejich zástupci našli možnost se jej zúčastnit. Při větších soutěžích mezinárodního významu vydáváme bulletiny, a to i několikaazyčné. Na tuto

práci musíme ovšem mít zkušené pracovníky. Při soutěžích celostátních organizujeme a řídíme tiskové konference.

Další naší povinností je organisování a řízení kulturně osvětové a propagačně výchovné práce během večerů, někdy i během dne. Společenské hry, do kterých jsou všichni zapojeni, společný zpěv, anekdoty.

V období po soutěži shrneme zkušenosti, vyhodnotíme činnost všech funkcionářů a odevzdáme písemné zhodnocení řediteli závodu, který je s ostatními dokumenty odesle LS SVTVS.

Tím jsme probrali některé formy propagačně výchovné práce, která má vychovávat závodníky, zejména pak mládež, za kterou máme velkou odpovědnost.

## *K běžecké technice na ZOH*

ILJA MATOUŠ, mistr sportu

Lyžařská běžecká technika prodělává neustálý vývoj. Je to vývoj, který probíhá bez náhlých a podstatných změn, závisle na zdokonalování výzbroje, vosků, úpravě a stavbě tratí. Poněvadž tyto vnější podmínky vývoje běžecké techniky dosahují v posledních letech téměř maximální dokonalosti a nedoznávají větších změn, zůstávají celkem nezměněny i základní principy běžecké techniky, dovolující ještě další zvyšování rychlosti běhu, která je druhým vnitřním činitelem, ovlivňujícím vývoj techniky. Rychle se však vyvíjí běžecká »technická« taktika — to jest taktika v užívání různých prvků běžecké techniky, to jest přizpůsobování techniky skluznosti sněhu a profilu tratě. Také se zdokonalují některé jednotlivé prvky techniky.

V tomto smyslu vyzněl i závěr pozorování běžecké techniky na ZOH v Cortině, při srovnání s technikou na FIS ve Falunu v r. 1954. Běžecká technika v Cortině zůstala bez podstatných změn. Podrobnější rozbor běžecké techniky ZOH v Cortině, doložený filmovým materiálem a přísně objektivním měřením, nebyl proveden.

Až v listopadovém čísle »LYŽAŘSTVÍ« provádí B. Tvrzník hodnocení běžecké techniky ZOH. V poměrně krátkém článku přináší několik nových, smělých i závažných názorů na techniku. Tyto by jistě zasluhovaly podrobnějšího a důkladnějšího rozboru a vysvětlení, aby byly správně pochopeny a nedošlo k mylnému výkladu.

Proto se běžci státního družstva se svým trenérem V. Weishäuttlm sešli nad tímto článkem na soustředění na Vosecké boudě, aby podrobně rozebrali jeho obsah. Považují za svou povinnost doplnit jej několika svými připomínkami a názory.

Na prvních místech běžeckých soutěží ZOH v Cortině dominovala především jména čtyř závodníků: Hakulinena, Jernberka, Brendena a Kolčina. Shodou okol-

ností se vyznačovali tiito závodníci osobitým způsobem (stylem) jízdy, rozdílnou tělesnou konstrukcí i rozličným způsobem sportovní přípravy. Přirozeně upoutaly na sebe největší pozornost. Nejen jejich výkon, ale i způsob — technika jízdy a fyzická příprava — jakým dosáhli skvělého výkonu. Dnes je celkem jasné, že při vyrovnané a vysoké konkurenci na ZOH je k vítězství zapotřebí obojího; jak výborné fyzické připravenosti, tak dokonalé běžecké techniky. Ovšem je možné, že menší nedostatky v jednom, třeba v technice, lze vyrovnat zvláště vysokou fyzickou připraveností, nebo naopak. Nemůžeme proto docela dobře při zdůvodňování správnosti způsobu jízdy závodníka dovolávat se jen jeho výkonu, zvláště jde-li o nepatrné rozdíly výkonosti, jako je tomu třeba v případě Hakulinena a Jernberka. Obě tyto závodníci na ZOH jasně vynikali nad ostatními, hlavně svým všestranným výkonem na všech běžeckých tratích. Hakulinen má za sebou již delší a úspěšnou sportovní cestu (dvoje ZOH a FIS). Je ve světovém lyžařství nesporně výjimečným zjevem. Při jeho skvělých vy-



konech na všech tratích v rozmezí čtyř let nemůže být pochyb o jeho fyzické a zvláště skvělé technické dokonalosti. Jeho jízda udivovala na FIS ve Falunu a jeho skutečně inteligentní technika jízdy vynikala opět i letos na ZOH v Cortině. Hakulinen nezměnil a také nemusel nic měnit na své dokonale technické jízdě.

Jernberk má proti Hakulinenovi výhodu ve svém stáří (26 let), ale jeho sportovní vzestup není nijak neuvěřitelně rychlý. Již před dvěma lety na FIS podal výborné výkony, když jako nejlepší Švéd získal na 15, 30 a 50 km 7., 4. a 12. místo. Od FIS prodělal Jernberk viditelný technický vývoj. Prodloužil krok (skluz) při jízdě po rovinách a do pozvolných stoupání, usměrnil příliš výrazné výkyvy těla do stran a nahoru. Ponechal si však i nadále svůj charakteristický vzpřímený postoj a styl jízdy.

Brenden opakoval v Cortině již druhé své olympijské vítězství na stejnou trať. Svou sportovní dráhu měl na čas přerušenu nemocí. Brenden je specialista — běžec sprinter. Delší tratě běhá poměrně málo a s menším úspěchem. Je také neméně výborným běžcem, atletem. To jistě ovlivňuje i charakter jeho jízdy na lyžích, v kterém na rozdíl od Hakulineny a Jernberka nemá mezi norskými běžci následovníků.

Kolčín je jedním z nejstylovějších sovětských běžců. Je velmi rychlý a v rozmezí tří let podává stále vyrovnané výkony na všech tratích. Již v roce 1955 byl druhý na 50 km na Holmenkolen, pouhých 7 vteřin za Hakulinenem.

Snad je důležité zopakovat si tato nejdůležitější fakta o čtyřech nejlepších běžcích ZOH dříve, než se dostaneme k rozboru nejdůležitějších bodů v jejich běžecké technice a vůbec běžecké technice na ZOH, jak ji uvádí ve svém článku B. Tvrzník.

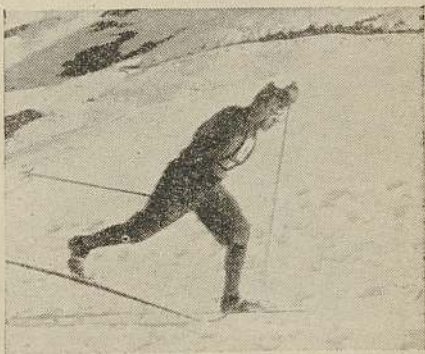
### ŠVIHOVÁ, NÁRAZOVÁ PRÁCE

Zásady švihové a sprinterské nárazové práce jsou známy a byly potvrzeny již daleko před ZOH. Švihová práce není jenom vlastností jízdy Jernberga a Brendena, ale všech technicky dokonalých běžců — zvláště finských a sovětských, u kterých jsme si ji prvně

uvědomili a ověřili. Hakulinenova jízda, vyznačující se lehkostí pohybu, je zvláště typickou švihovou jízdou. Vždyť bez patričního švihu by nebyl ani možný lehký, uvolněný pohyb. V jeho jízdě jsou i krátká sprinterská zrychlení — potřebná k udržení rychlosti, nutná pro lehkou švihovou práci.

### VYSOKÝ — NÍZKÝ POSTOJ

Nesnadno bychom hledali na ZOH potvrzení pro vyšší postoj, kterým myslíme značné napřímení trupu i napřímení vedoucí nohy. Většina závodníků jela



*Hakulinen*

ve středně (obr. 1) vysokém postoji a málo vyšším než Hakulinen. Ve skutečně vyšším postoji jeli (nepočítáme-li technicky nedokonalé závodníky), jen Jernberk (2) a Brenden (2a). Ovšem i oni, zvláště Jernberk, mají několik



*Jernberg*

následovníků (Švédové), kteří také jeli v poměrně vyšším postoji, ale většinou jenom do stoupání. A tak můžeme docela dobře usuzovat, aniž bychom se dovolávali na fakta z mechaniky lyžařsko-běžeckého pohybu, že tu jde o jejich osobitou zvláštnost, osobní styl, ke kterému se poctivě dopracovali závisle na své tělesné konstrukci (Jernberk delší silnější trup, kratší nohy), způsobu letní přípravy (Brenden atletický běh — překážky), zaměstnání i ostatních vnějších podmínkách. Nemůžeme také říci, že by jeli stále v tomto postoji, je však pro ně charakteristický. Schematické obrázky v článku soudruha Tvrzníka, doplňující jeho tvrzení, skreslují trochu typický postoj Jernberka a zvláště Hakulinena. V takovém postoji, v jakém je Hakulinen nakreslen, by bylo skutečně obtížné a neekonomické jet. Podívejte se však na kinogram jeho jízdy (2. číslo Lyžařství, roč. 41).



Kolčín

Je to kinogram z FIS, ale je stále typický pro jeho jízdu. Jeho poloha těla (trupu) dovoluje tu nejlepší švihovou práci nohou a jistě dovoluje i dobrou práci vnitřních orgánů, což je další z důvodů soudruha Tvrzníka pro vyšší postoj. Nakonec práce vnitřních orgánů se musí částečně podřídit a přizpůsobit tomu nejučelnějšímu pohybu (viz rychlobruslaři, cyklisté). Doplňuji ještě tuto stať obrázky charakteristického postoje Hakulinena, Jernberka, Brendena a Kolčina. Kolčín (3) a Brenden je totiž docela nesprávně řazen soudruhem Tvrzníkem k Jernberkovi. Zvláště Kolčín, který již na závodech ve Sverdlovsku nás překvapil svou krásnou, švihovou jízdou a dlouhým, lehkým krokem. Touto technikou dlouhého kroku (skluzu) jel i na ZOH. Také jeho postoj je nižší.

(Pokračování.)



Brenden

## Běžecké hole

Na našich kopcích leží delší dobu sněh a stovky lyžařů se již prohánějí po zasnežených horách. Radost z pohybu na lyžích mají velcí i malí lyžaři, nejen když mají dobrý sněh a pěkně namazáno, ale také, když jim dobře slouží lyžařské vybavení, kterého přichází v poslední do-

bě hodně do našich prodejen. O lyžařských potřebách a jejich správném zpracování se v posledních letech hodně mluvilo. Pracovníci lyžařské sekce již mnohokrát dávali své připomínky k nejrůznějším výrobkům lyžařského vybavení. Důležitým výrobkem pro lyžaře jsou hůlky.

Není to dávno, kdy u nás byl velký nedostatek kvalitního materiálu na výrobu hlavně běžeckých hůlek. Ještě nedávno jsme se dívali závistivě na hůlky zahraničních závodníků-běžců, jejichž hůlky byly sice jednoduché, ale velmi spolehlivé a podle sdělení i levné. Nedostatek tonkinu, nejlepšího materiálu na běžecké hůlky byl dlouho u nás nahražován ko-

# ZATÍMNÍ SMĚRNICE LYŽAŘSKÉHO VÝCVIKU

pro zimu 1956—1957

Doc. Dr. JIŘÍ JELÍNEK

Učebně metodická komise při ústřední lyžařské sekci si uložila, že zrevizuje dosavadní postup všeobecného lyžařského výcviku a vydá pro něj nové směrnice. Tento závažný úkol je nutno dělat velmi odpovědně a důkladně. Na podzimním aktivu předsedů UMK všech krajů a úseků byla podána informace o průběhu této revize. Protože je nutno počítat se skončením tohoto obsáhlého úkolu až na podzim 1957, vydává ústřední lyžařská sekce stručně prozatímní směrnice pro postup při lyžařském výcviku v zimě 1956/57. Tyto prozatímní směrnice vycházejí z důkladného rozboru dosavadního výcviku. Při jejich sestavování byly využity výsledky a zkušenosti, které získala řada cvičitelů při uplatňování pokroku závodní lyžařské techniky ve všeobecném výcviku. Ke směrnice byly využity také výsledky spolupráce ústřední UMK s ústřední trenérskou radou, s Institutem tělesné výchovy a sportu, s Vysokou školou pedagogickou v Praze a s řadou pracovníků kateder tělesné výchovy na vysokých školách. Tyto zkušenosti byly porovnány a zhodnoceny také v semináři, který probíhal od 15. do 19. 12. v Krkonoších.

Uvěřujeme tyto prozatímní směrnice jako vodítko pro cvičitele při jejich vyučování i pro UMK všech krajů pro školení cvičitelů a pomocných cvičitelů v této zimě. Bude třeba, aby každý, kdo se vážně zabývá problémy všeobecného lyžařského výcviku, poslal ústřední UMK své připomínky a zkušenosti, aby konečná směrnice vyhovovala skutečné potřebě lyžařských oddílů a aby byla co nejlépeší.

## Prozatímní směrnice lyžařského výcviku pro zimu 1956—1957

Pokrok závodní lyžařské techniky je třeba uplatňovat i v technice nezávodní, a to pokud možno u všech lyžařů. Je proto nutné včas a přiměřenou formou přenášet účelnost i zkušenosti závodní techniky do všeobecného lyžařského výcviku. Přenášení nových prvků a zkušeností ze závodní techniky se ale děje vždy s určitým zpožděním. V minulé zimě bylo již pocíťováno takovéto zaostávání všeobecného výcviku

za pokrokem závodního lyžařství a někteří na ně právem poukazovali.

V čem spočívá pokrok závodního lyžařství v poslední době? Je to v prvé řadě dynamičnost nové techniky. Ta nastupuje na místo pasivity některých pohybových fází, aby výsledný pohyb běžce či sjezdaře byl účelnější a rychlejší, aby let skokana byl delší a vyváženější. Je to pohybová aktivnost vůči terénu i sněhu, uplatňovaná v celé tech-

*vem. V posledních letech se však u nás objevilo dostatek kvalitního tonkinu, který byl k nám přivezen z Dálného Východu. Dalo by se předpokládat, že v nejbližší době dostanou naši běžci kvalitní a levné hole. Na mnohých výrobcích, které přišly na náš trh a jsou poměrně drahé, objevily se žalostné nedostatky. Hůlky jsou při výrobě opracovávány*

*takovým způsobem, že řada hůlek se musí při použití velmi brzy zlámat. Chtěl bych touto formou říci několik připomínek, neboť připomínky, které byly dány výrobcům, nebyly, jak ukazují nové výrobky v našich prodejnách, respektovány.*

*Hlavní chybou jest, že si ve výrobnách neuvědomují, že pevnost tonkinu je dána hlavně jeho povrchovou*

*vrstvou. Hůlka nejvíce trpí v místě, kde končí dřívka, neboť zde vzniká značná páka při práci hole, a tonkin, je-li porušena jeho povrchová vrstva, může zahrňovat. Tomuto zahrňování přispívá i navrtání dřívky pro závlačku, je-li provedeno hodně vysoko u konce kovové dřívky. U severských hůlek vidíme, že dřívka jest dostatečně dlouhá, její vnitřní*

níce. Je to snaha dospět správným pohybem a správnou reakcí na každou terénní a sněhovou nerovnost k hospodárnějšímu a rychlejšímu pohybu. V běhu není tedy žádoucí jen maximální skluz, v němž by se běžec staticky vezl, ale úsilí, aby ve skluzu byl stále patrný účinek všech složek přispívajících ke zrychlování a uvolnění celého pohybu, ať jde o frekvenci kroků, o odraz či odpích, i o ostatní složky běžecského pohybu. Důležitou roli hraje také střídání běžecských způsobů k nejlepšímu využívání všech nerovností terénu. Ve skocích je snaha po úplném využití aerodynamických zákonů, od odrazu až po doskok. Není tedy již cílem jen libivá figura skokana ve vzduchu, ale aktivní plachtění skokana při letu vzduchem po mohutném odrazu. Ze sjezdařské techniky mizí fáze, kdy se sjezdař vozil ve smyku. Nastoupily prvky zrychlující jízdu přímou i v zatáčce. Ať jsou to mohutné odslapy, pumpování, či nový výrazný sjezdový a hlavně slalomový oblouk, všude je patrná snaha nesjíždět pasivně, ale stále aktivně využívat každé i sebemenší změny terénu či sněhu, neustále být v pružném pohybu nahoru vpřed nebo dolů, k dosažení kratší dráhy, měkkosti, plynulosti, stability a hlavně rychlosti. K této dynamičnosti směřuje celý závodní výcvik. Jeho podstatné prvky se musí v přiměřené míře uplatňovat i ve všeobecném výcviku, aby závodní výcvik mohl přirozeně navazovat na dobré základy, aby nemusel těžce dohánět podstatné nedostatky a hlavně aby nemu-

sel obtížně odnaučovat nevhodné návyky.

Kromě využití pokroku závodní techniky ve všeobecném výcviku je třeba také odstranit chyby, které se v poslední době vyskytovaly v jeho zaměření. Je to především loučkaření. K loučkaření vedla v první řadě touha napodobovat sjezdaře a slalomisty, kteří vytrvale procvičují na slalomovém svahu svoji techniku až k mistrovské rutině. K loučkaření vedla však také častá poohodnost či nedůslednost ve volbě terénu a v uplatnění jeho pestrosti k nácviku základních pohybových prvků. Všeobecný výcvik nebyl většinou zaměřován ke zvládnutí každého terénu, nebyl prováděn v rozmanitém terénu, terénní nerovnosti nebyly dostatečně využívány pro všestranný výcvik. U mladých a nadaných lyžařů nebylo do výcviku zařazováno dostatek průpravy pro skoky na lyžích, ač jsou možnosti pro cvičení odrazu a doskoku, rovnováhy i odvahy velmi pestré. Běh na lyžích byl dosud probírán ve všeobecném výcviku většinou formálně, na těžkých lyžích, v neohébných botách, s krátkými holemi. Tím nezískával pro běžecskou techniku, často dokonce od ní odpuzoval. Ve všeobecném výcviku bylo často věnováno příliš zájmu napodobování sjezdařů, většinou však jen skresleným kopírováním a vyumělkováním podružných pohybových detailů. Toto zdůrazňování nepodstatných či osobitých drobností svádělo zájem o závodní techniku na nepravou cestu a odvádělo od chápání skutečného vývoje. Přes úsilí

průměr se řídí silou tonkinu, konec zdiřky jest izolován, aby za zdiřku nevnikala vlhkost a tonkin nehněl, otvor pro zdiřku jest navrtán ve správné výšce. I zasazení ohnutého bodce jest provedeno tak, aby nevyšláp, nebo se nezatláčel do hůlky. Právě v tomto bodu, t. j. zasazení zdiřky, se u našich hůlek objevuje nejvíce chyb. Jednou z

hlavních, která vlastně již hůlku při výrobě zničí, jest, že konec tonkinu se obrousí tak, aby mohl být zasunut do zdiřky. Vzhledem k tomu, že toto obroušení je velké, je hůlka právě v tomto místě předurčena ke zlomení, protože je nejen zeslabena, ale zbavena povrchové vrstvy a může zde v místě dotyku s kovovou zdiřkou zahnívat. Otvor pro zdiřku jest u horního okraje zdiřky, čímž jest pevnost ještě více narušena. Hlavní náprava v tomto bodě spočívá v tom, aby se zdiřky přizpůsobovaly tloušťce tonkinu a ne zeslabovaly dříky tonkinu podle zdiřek. Zdiřky by měly být delší, konec obtočen izolací, případně zalakované, otvor pro zdiřku by měl být navrtáván opatrně a níže než se do-

lyžařského ústředí i řady cvičitelů se dosud nepodařilo odstranit samoučelné loučkaření a dosáhnout všeobecného uplatnění techniky ve volném terénu. Je proto třeba, abychom všeobecný lyžařský výcvik postavili na správných zásadách a vedli jej účelnými cestami i využitím závodního pokroku k tomu, aby každý lyžař mohl dospět v ovládnutí lyží co nejvýše vzhledem ke svým osobitým možnostem.

Zaměření všeobecného lyžařského výcviku je nutno upravovat s ohledem na to, že k němu přistupují jednak velmi nadaní jedinci, jednak skupina vyloženě nenadaných jedinců nebo takových, kteří vzhledem ke svému pokročilemu věku nebo ke svému zdravotnímu stavu mají velmi omezené pohybové možnosti. Největší část lyžařů tvoří průměrně nadaní a schopní lidé. Příležitost k výcviku a k ježdění mají lyžaři také velmi různou. To jsou základní hlediska pro volbu cest, kterými má jít jejich výcvik. Tato hlediska platí i pro žactvo a dorost. U mládeže je ovšem třeba respektovat a uplatňovat speciální výcvikové zásady, platné pro každý její výcvik. Týkají se jednak metodického podání, jednak vhodných hranic dávkování a zatěžování mladého organismu. Je rozhodně třeba doporučovat, aby mládež prováděla základní výcvik na lyžích s vrchním tahem. U lyžaření malých dětí je třeba zachovat raději více skromnosti, užívat pro děti formu hravého pohybu na lyžích, vyloučit déletrvající souvislý pohyb a vůbec nepožadovat nějakou přesnou formu pohybu.

Každý začátečník, ať je ve výcviku cvičitele nebo ať mu radí jiný, pokročilejší lyžař, či ať se pokouší o začát-

ky lyžařské techniky, prodělá základní lyžařský výcvik.

Základní lyžařský výcvik vede k ovládnutí nejjednodušších pohybů a cviků lyžařské techniky, t. j. chůze, výstupu a mírného sjezdu. Označení »základní výcvik« nelze stavět jako protiklad »závodního výcviku«. Jsou to skutečně začátky a základy každého lyžaře, ať už bude jeho pozdější zaměření jakékoliv. U nadaných se odbude základní výcvik velmi krátce. U nenadaných může základní výcvik trvat nepoměrně déle. Základní výcvik je možno prodělat na běžecích lyžích stejně dobře jako na lyžích sjezdových. Hranice základního lyžařského výcviku není třeba nějak přesně vymezovat. Základní výcvik je možno pokládat za splněný tehdy, když se začátečník naučil na lyžích chodit, otočit na místě, vystupovat na mírnější svahu a sjíždět s mírného svahu tak, že buď umí jízdu přibrzdit nebo se umí vyhnout překážce.

Při každém lyžařském výcviku, od nezákladnějšího až k nejnávštěvnějšímu, má být co nejvíce využíván terén se všemi jeho nerovnostmi. Každý výcvik má být veden tak, aby se lyžař naučil, přiměřeně svým schopnostem, ovládat lyže postupně v těžším a těžším terénu, za všech sněhových podmínek. Teprve po dobrém zvládnutí terénu má nastupovat sportovní výcvik, využívající speciálního vybavení a nejnávštěvnější techniky. A jeho částí nejnáročnější je výcvik závodní a training na závody.

Nadaní lyžaři mohou zvládnout terén nácvikem prvků a cviků, které je povedou stále blíže k závodní technice.

*sud provádí. Vnitřní dutina by měla být dobře vyplněna, aby v této výplni bylo možno upevnit bodec. I kroužky jsou u našich hůlek nekalitní. U hlavičky by bylo možno vynechat kovovou čepičku, která nemá celkem význam a brzy se ztrácí. Další zlepšení by mělo být provedeno u posuvného poutka,*

*které jest ze špatného materiálu a vytahuje se. Doufám, že si těchto řádek všimnou nejen lyžaři, kterým snad pomohou při výběru, ale hlavně odrovněvní činitelé z výroby hůlek a odstraní výše uvedené nedostatky, abychom nadále nepřijímali dovážejícím kvalitním materiálem. Vzorků kvalitních kom-*

*pletních hůlek jest u nás dostatek a každý pracovník běžecké komise ústřední trenérské rady dá rád výrobci své zkušenosti i případně vzorky, tak jako to jednotliví pracovníci udělali již mnohokrát, ovšem bez podstatných výsledků.*

BOHUSLAV ŠYKORA

Skupina těch nejméně nadaných nebo nejméně zdatných musí jít při svém výcviku cestou pomalého zdokonalování a využívání prvků i cviků, které jim v jejich pomalejší jízdě dají větší pocit bezpečnosti. Budou proto více využívat brzdivých prvků v jízdě. Na příklad přívatné techniky. Pokud na to již budou stačit, mohou využívat i smyky, ale takových, které převážně zmírňují jízdu do mezí bezpečnosti. Jestliže se někteří z nich propracují soustavným výcvikem dále, mohou i oni postupně přejít k omezování smyku při zatáčení na nejnужnější míru a zrychlovat svoji jízdu. Ti nejpilnější mohou své menší nadání nahradit velkým úsilím a mohou dospět až k dobrému sportovnímu zvládnutí lyží nebo dokonce až k závodnímu treningu.

U té největší části lyžařů, průměrně nadaných a schopných, bude třeba sice pomalejší cesty, než kterou půjdou ti nadaní, ale pokud by to nebylo nad jejich síly a neohrožovalo to jejich bezpečnost, je třeba raději volit cestu přiměřenější. Raději se snažit zvládnout každý terén a každý sníh technikou snožnou a vypomáhat si technikou přívatnou jen v terénu a ve sněhu, který je pro ně zvláště obtížný nebo při jízdě s batohem na zádech.

Při lyžařském výcviku je třeba připomínat zvláště těm, kteří jsou zaměřeni k rekreačnímu nebo k turistickému využívání lyží, že se mají postupně a neustále zdokonalovat v technice, že se mají propracovávat k nejučinnější lyžařské technice.

Při zařazování běhu do lyžařského výcviku je třeba postupovat podle těchto zásad.

Běh na lyžích je nutno chápat jako sportovní disciplínu, kterou je možno provádět jen za určitých materiálních a fyzických podmínek. Naši snahou musí být získávat co největší počet mládeže i dospělých k lyžařskému běhu, ať už s cílem závodění nebo turistiky. Toho docílíme jen tehdy, nebude-li výcvik v běhu jen formální.

První podmínkou pro výcvik v běhu na lyžích je správné vybavení. Jsou to speciální běžecké lyže se špičkovým vázáním, běžecké boty a běžecké hole. Jenom u mládeže můžeme s výcvikem

běhu i tam, kde nemáme toto speciální běžecké vybavení. Pak je ale bezpodmínečně nutná lehká lyže i obuv a vrchní tah s opatrným perem.

Druhou podmínkou je dobrá fyzická zdatnost jako předpoklad k tomu, aby-  
chom mohli na lyžích »běhat« a nikoliv jen »chodit«.

Třetí podmínkou je určitá vyspělost v ovládání lyží. Kdo prodělává již i prvotní základní výcvik na běžeckých lyžích, může rychle a bezprostředně přejít k výcviku běžeckému. Nejjádoucnější by bylo, aby každý trochu nadanější lyžař mohl prodělat výcvik jak na lyžích sjezdových, tak i na běžeckých.

Je tedy nutno zařadit běh na lyžích do výcviku takto:

1. Výcvik v běhu provádět jen se speciálním běžeckým vybavením. U mládeže též na vhodných lehkých lyžích s vrchním tahem a opatrným perem.

2. Výcvik v běhu zařadit nejdříve po zvládnutí chůze, základních sjezdů a odšlapování. Tam, kde není možno provádět výcvik s běžeckým vybavením, je třeba věnovat velkou péči výcviku v chůzi skluzem a chůzi s odpichem soupaž, na lyžích s vrchním tahem.

3. U mládeže i u dospělých, zaměřených k běhu, ať už s cílem závodění nebo turistiky je možno začít s výcvikem základů běhu co nejdříve podle zásad uvedených v knize kolektivu trenérů »Běh na lyžích«, vydané ve Státním tělovýchovném nakladatelství 1955.

4. Do běžeckého výcviku zařadit jen ty cvičence, kteří mají předpoklady, že jej pohybově a fyzicky zvládnou.

5. Při vyučování základům běhu postupovat podle platné metodické řady závodního běhu. Náplní má být výcvik dvoudobého běhu střídavého a běhu s odpichem soupaž i jejich aplikace se zaměřením na terénní jízdu.

Podrobnější zdůvodnění těchto zásad výcviku běhu na lyžích a pokyny pro výcvik běhu v kursech cvičitelů a pomocných cvičitelů budou uveřejněny v článku soudruha J. Kopala v některém z nejbližších čísel časopisu »Lyžařství«.

Pro uplatnění vývoje sjezdové techniky ve všeobecném výcviku je třeba,

aby cvičitelé důkladně poznali novou techniku sjezdařů. Je proto třeba, aby využili terénů k objasnění všech podstatných znaků nové sjezdařské techniky a aby dobře prostudovali novou knihu J. Bogdáalka a kolektivů »Sjezdové disciplíny«, vydanou Státním tělovýchovným nakladatelstvím 1956. Mladší a zdatnější cvičitelé by se měli sami také osobně zúčastnit nácviku sjezdařské techniky, právě tak jako mají umět běžeckou techniku. Je ovšem nutno jasně říci, že sjezdový i slalomový oblouk nemůže být součástí všeobecného lyžařského výcviku. Také je třeba mít na mysli, že theoretické i praktické seznámení se s novou závodní sjezdařskou technikou ještě samo o sobě nedá odpověď na otázku jak a v čem přenášet pokrok závodní techniky do všeobecného výcviku. Je však třeba také jasně říci, že pohybové zásady závodní techniky se nemají projevit jen ve vrcholových cvičích, ale že se mají uplatnit už i v základních lyžařských pohybech, ve sjezdech, v sesouvání, ba i v přívratné technice. Tedy téměř u všech ucelených cviků při sjíždění a změně směru sjezdu. Dále je třeba připomenout samozřejmě často přehlíženou, že každý nácvik má být veden nejprve k primitivnější formě pohybu a teprve postupně propracován i v podrobnostech.

Úplné zpracování všeobecného výcviku s uplatněním prvků vyplývajících z pokroku lyžařské techniky si vyžádá ověření v této zimě. Pak bude možno přikročit k jeho podrobnému vydání. Zatím je třeba aspoň naznačit, v jakých asi formách bude třeba výcvik upravit. Uvedeme proto několik příkladů, jak je možno při výcviku tvořit správné pohybové návyky už od samých začátků sjezdů a zatáčení. Podle těchto příkladů bylo by správné upravovat i v této zimě lyžařský výcvik.

Některé cviky (jako příklady), u nichž se projevuje vliv nové techniky:

### Sjezd přímo

Sjezdový postoj: Postoj je vzpřímený, uvolněný. Nesmí být ztrnulý. Nevyrbovat záda, neodtahovat lokty od

těla. Při sjezdu cvičit pohyb dolů a nahoru na rovném svahu.

Při vyjíždění protisvahu se na dně žlebu vztyčujeme (po předchozím přikrčení) a na protisvahu se opět přikrčujeme. Nebo se před dojetím na dno trochu snižujeme a na protisvah se vztyčujeme nahoru a vpřed. Vždy je nutný časový předstih s ohledem na rychlost sjezdu.

Přejíždění boule provádíme buď pohybem dolů, takže jsme na vrcholu skrčení, nebo pohybem nahoru a vpřed (z přikrčení před boulí). Na vrcholu boule doznívá vztyčování, aby nedvedlo k odrazu.

### Sjezd šikmo

Vyšší lyže je předsunuta, vyšší rameno je proto také poněkud vpředu. Nižší lyže je více zatížena. Lyže zahraňené. Úměrně sklonu svahu a tvrdosti sněhu přikláníme kolena ke svahu. Trup to vyrovnává přiměřeným odklonem od svahu. Sjezd šikmo procvičovat na různých tvarech terénu jako u sjezdu přímo.

### Odšlapování a bruslení

Při odšlapování zdůraznit snižování těla před odrazem a zvyšování po odrazu do směru výpadu. Obdobně u bruslení.

### Sesouvání

Sesouvání začínáme nacvičovat takto: a) Z pomalé jízdy šikmo snížíme postoj a kolena přikloníme ke svahu. Vztyčováním a současným odtlačováním kolen od svahu a následným mírným snižováním přecházíme do sesouvání šikmo vpřed. Sesouvání pokračuje za současného snižování postoje. Sesouvání zastavujeme a provádíme do jízdy šikmo přikloněním kolen ke svahu. Tyto pohyby cyklicky opakujeme. b) Sesouvání (stranou) z klidu. Ze stoje na vrstevnici provádíme obdobnými pohyby jako při sesouvání z jízdy šikmo.

### Smyk snožmo ke svahu

Z jízdy šikmo vpravo provedeme mírný rozkmih pravou paží spolu s pohybem pravého ramene a boku vpřed. Následuje výměna polohy paží s rotací boků za současného snižování postoje. Kolena vytlačujeme vpřed a boky i ko-

lena ke svahu. Ke konci smyku se vztýčujeme do sjezdového postoje.

### Smyk snožmo ze sjezdu po spádnicí

Provádíme podobně jako smyk ke svahu.

### Smyk snožmo od svahu

Z jízdy šikmo vlevo provedeme za současného snížení postoje mírný rozkmit pravou paží. Následuje pohyb nahoru a vpřed za současné rotace. Levý bok s levým ramenem a levou paží jdou zvolna vpřed. Při ukončování pohybu nahoru a následném pohybu dolů nastává odlehčení lyží, které přejdou vlivem rotace do smyku. Snížování postoje pokračuje až do mírného vytlačení kolen vpřed a boků i kolen ke svahu, s přiměřeným vyrovnáním odkláněním trupu. Smyk ukončujeme vztýčováním do sjezdového postoje. Při dokončení oblouku smykem se dostává levá paže vpřed. Vnější paže se pohybuje při smyku vpřed, druhá vzad, nekříží podélnou osu lyží a nedostávají se za úroveň boků.

### Poznámky

Při spojování smyků důsledně dbáme na rytmisaci pohybů, aby pohyb dolů i nahoru se děl nepřerušovaně a rytmicky, bez zastavení v kterékoliv fázi.

Všechny smyky a sesouvání procvičujeme navazovaně při jízdě šikmo (sjezd šikmo, smyk, přechod do sjezdu šikmo, smyk atd.).

Při navazování smyků do vlnovky využíváme k přechodu přes spádnicí kinetické energie, vzniklé zahraněním, provedeným ke konci smyku, k dalšímu pohybu nahoru a vpřed s rotací pro následující smyk.

Pro rytmisování sjezdu vlnovkou používáme naznačené pichání vnitřní holí při počátku každého pohybu nahoru.

### Přivrátá technika

Při nasazování a ukončování pluhu ve sjezdu přímo je také charakteristický pohyb těžiště nahoru a dolů.

Obdobně u přivrátu jednostranného při jízdě šikmo.

Pohyb nahoru a dolů uplatňujeme i při smyku přivrátém a zvláště při jeho spojování do vlnovky.

## Za Jardou Maternou

Začátkem prosince, v době, kdy jsme se všichni připravovali na nastávající zimu, nás zastihla hrozná zpráva: Jarda Materna zemřel. Bylo to neuvěřitelné, že právě on, který byl pro nás vzorem houževnatosti a síly, podlehl zákeřné chorobě. Když jsme se byli s Tebou rozloučit naposed v semilském krematoriu, proběhl nám před očima obraz Tvého života, spjatého s Krkonošemi a s lyžováním. Patřil jsi k našim nejlepším lyžařům, nejen svou běžeckou výkonností, ale i svou laskou ke všem sportovcům. Každý, kdo se s Tebou setkal v závodě, v Tobě našel nejen dobrého závodníka, ale i přítele, který uměl poradit i pomoci. I ve svém povolání ve Špindlerově Mlýně jsi vždy pomáhal tisícům těch, kteří v horách hledali odpočinek. Při výkonu poštovní služby jsme Tě viděli v každém počasí, v sněhových bouřích i v žáru slunečním, na cestě k hřebenovým bouďám jako příklad člověka, který se umí vyrovnat se všemi překážkami krkonošské přírody. Proto jsi se také stal příkladným pracovníkem Horské služby, v které jsi chránil zdraví a životy všech lyžařů v našich horách. Při dálkové jízdě před dvěma lety z Ještědu do Tater jsi byl nejlepším a nejoblíbenějším členem skupiny, právě tak jako na různých vodáckých, horolezeckých a lyžařských kurzech a soutěžích.

Desítky závodníků se brzy postaví na start závodní trati ve Špindlerově Mlýně i jinde, které Ty jsi navrhoval a budoval. Ty budeš chybět na startovní čáře jako závodník, na trati jako trenér či pracovník Horské služby. Chybíš nám, Jardo, jako člověk, jehož příkladu nikdy nezapomeneme a jehož práci budeme vždy ctít.

B. S.



To bylo jen několik málo příkladů vybraných pro stručnost. Vzhledem k celkové úpravě výcvikového postupu je třeba zpřesnit pojmy v našem ná-zvosloví, abychom si při diskusích dobře rozuměli a abychom při výcviku používali vhodných názvů.



Uvádíme zatím jen nové vymezení a rozdělení způsobů zatačení při sjezdu na lyžích.

Změna směru sjezdu, jejíž výsledným obrazem na sněhu je obloukovitá křivka o větším nebo menším poloměru, nazýváme **obloukem**. Tento oblouk může vzniknout buď navazováním přímočarých úseků sjezdu při odšlapování, nebo vytvářením souvislé křivky smykem lyží více či méně vzpříčených. Jejich vzájemná poloha může být rovnoběžná, přívrácená nebo odvrácená. Hovoříme potom o oblouku v pluhu, dále o oblouku přívratem (dosavadní přívratný oblouk) nebo o oblouku smykem přívratným (dosavadní přívratná kristianie), o oblouku smykem snožným (dosavadní kristianie s lyžemi rovnoběžnými) a o oblouku smykem odvratným (dosavadní odvratná kristianie). Při užívání těchto pojmů bude třeba pro zestručnění hovořit o smyku přívratem, snožmo, odvratem, protože nejpodstatnějším znakem všech těchto cviků je smyk, docílený odlišně. Pojmenování »kristianie« pomalu opouštíme, protože je jazykově nevhodné

přes svou vžitost. Pojmenování »švih« ztratilo už dříve své odstatnění.

Oblouky, při nichž omezujeme smyk na nejnútnejší míru a kde správným využitím pohybových zásad novodobé sjezdové techniky využíváme co nejlépe své pohybové energie, nazýváme rychlostními oblouky. Jejich praktické využití je velmi rozsáhlé od zcela klidné jízdy v terénu až k maximální rychlosti v závodní technice, kde vyúsťují ve sjezdový a ve slalomový oblouk. Rychlostní oblouky dělíme zhruba na krátké a dlouhé.

Na závěr je třeba zdůraznit a opakovat, že při nové úpravě všeobecného lyžařského výcviku nejde o přidání sjezdového a slalomového oblouku k dosavadním cvikům, ale že jde o změnu výcviku od základu.

O vhodných cestách lyžařského výcviku, určených cílovým zaměřením lyžaře, bude uveřejňována během této zimy řada článků v »Lyžařství«. Po důkladném zpracování a prověření v této zimě budou vydány podrobné, jednotné směrnice všeobecného lyžařského výcviku.

## Získáme další lyžaře v náborových bězích

Po dobrých zkušenostech s náborovými lyžařskými běhy v minulém hlavním období budeme v jejich tradici pokračovat a budeme se snažit získat ještě další mladé lyžaře pro závodní lyžování. Oddílům, které budou náborové lyžařské běhy pořádat, předkládáme dnes určitý »návod«, jak na to jít, aby byla zaručena regulérnost závodů a aby měly takovou úroveň, aby splnily svůj účel.

Vlastním účelem náborových lyžařských závodů je rozšíření lyžařského sportu do nejširších vrstev. Uspořádání těchto závodů je morální povinností především lyžařských oddílů, které tím získávají možnost zvýšení počtu svých členů a rozšíření výběrové základny příštích reprezentantů.

### ÚČASTNÍCI

Z důvodů dodržování správných zásad metodického výcviku již od počátku a protože výchova sportovní činnosti má začít již v mládí, je zapotřebí zaměřit náborové závody především na získání žactva a dorostu. Nesmějí být proto k těmto závodům připuštěni nositelé výkonnostních tříd, trenéři a cvičitelé. Výjimečně je možno je připustit pouze ve zvláštní kategorii jako vzorovou ukázkou závodní činnosti. V největší míře by se ovšem měli tito sportovci

účastnit náborových závodů jako instruktoři, vodiči závodníků a rozhodčí.

### KATEGORIE

Doporučujeme pořadatelům vypsání závodů a vyčíslení výsledků podle věkových nebo školních stupňů u mládeže, u dospělých pak do 30 a přes 30 let.

### TRATĚ

Pro snadnější organizační a pracovní zvládnutí je možno sdružovat taktó stanovené kategorie do menšího počtu traťových distancí. Při tom je nutno uvážit, že účastníci závodů budou většinou začátečníci a lyžaři malé technické vyspělosti. Nelze tedy při výběru a stavbě tratí uplatňovat předpisy podle »Pravidel lyžování«. Všechny tratě musí být voleny tak, aby nové adepty lyžařství více povzbudily, než odradily.

# BOBY A SANĚ



*Na našem snímku jsou zachyceny poslední přípravy bobistů před startem dvojek na mistrovství ČSR v Tatranské Lomnici*

# Do třetího roku

Ing. V. HORÁK

Nastupujeme do třetího roku samostatné činnosti naší sekce bobů a saní a také začínáme třetí ročník našeho časopisu »Boby a saně«. A můžeme jistě tvrdit, že tento časopis byl jakýmsi zrcadlem naší práce, našich úspěchů i nedostatků i dokladem o vývoji a postupném zlepšování naší práce. A tak, jako nelze popřít, že bylo za poslední dvě léta mnoho vykonáno pro rozvoj a zvýšení výkonnosti i pro posílení organizace obou sportů, musíme si také přiznat, že jsou věci, s nimiž nemůžeme být ještě spokojeni.

Je to v první řadě nedostatek dobrých závodních saní, dosažitelných za přístupné ceny, jehož odstranění by umožnilo další rozšíření členské základny našich oddílů i rozšíření sáňkařství do dalších krajů. V tomto směru je velkým úspěchem vyrobení 400 kusů tak zvaných lidových závodních saní, které jsou právě v prodeji za 160 Kčs.

Dalším závažným nedostatkem je situace bobových a sáňkařských drah, neboť se nepodařilo dosud vybudovat takovou sáňkařskou dráhu, na které by mohly být konány mezinárodní závody.

Letošní sezóna ukáže, zda rekonstruovaná dráha v Tepléčích bude s to vyplnit mezeru, než se podaří obnovit známou sáňkařskou dráhu na Ještědu k jejímuž znovuvybudování musíme nyní zaměřit všechny své síly.

V neposlední řadě je to jistě i otázka propagace obou našich sportů. Při ní narážíme stále ještě na nezájem našeho sportovního tisku a jen těžko se nám proto daří seznámit veřejnost s podstatou našich sportů a hlavně uvést na pravou míru rozšířené tvrzení, že saně jsou sportovní hračkou malých dětí.

V letošním roce nás čeká mnoho úkolů, na příklad I. mezinárodní závod v jízdě na bobech a účast našich reprezentantů na II. mistrovství ve Švýcarsku a podobně. Jejich úspěšné splnění pomůže přesvědčit všechny, kteří se o tento sport zajímají — i širší veřejnost — nejen o jeho rozvíjející se základně, ale i o růstu výkonnosti.

K práci na uskutečnění těchto úkolů přejeme všem bobistům a sáňkařům mnoho zdaru.

## Směrnice pro školení a jmenování rozhodčích bobů a saní

S rozvojem bobového a sáňkařského sportu narůstá potřeba získávání a vyškolování nových i zvyšování kvalifikace dosavadních rozhodčích. A tak jako máme jednotná závodní pravidla našich sportů, musí být i jednotné požadavky na rozhodčí i náplň jejich práce. Proto předkládáme bobové a sáňkařské veřejnosti tyto směrnice, které jsou sestaveny na základě směrnic celostátních s přihlédnutím k speciálním potřebám bobového a sáňkařského sportu.

### Třídy

Rozhodčí jsou rozděleni do jednotlivých tříd: Rozhodčí ústřední, rozhodčí I. třídy, rozhodčí II. třídy, rozhodčí III. třídy.

### Orgány pořádající školení

Školení rozhodčích III. a II. třídy provádí se po stránce celostátní a na

jednotlivých krajích (KSBS) pokud tomu dovolují podmínky.

Školení rozhodčích I. třídy provádí zásadně ÚSBS. Pro ústřední rozhodčí není organizováno školení, jsou jmenování z řad rozhodčích I. třídy na návrh komise rozhodčích na základě schopností, znalostí a osobních vlastností. Školení se provádí podle potřeby, nejméně jednou do roka.

## Jmenování

Jmenování se provádí na základě zkoušek složených po absolvování kursu, na návrh komise rozhodčích při sekci bobů a saní.

Rozhodčího III. třídy jmenuje KSBS, rozhodčího II. třídy jmenuje KSBS, rozhodčího I. třídy jmenuje ÚSBS, rozhodčího ústředního jmenuje ÚSBS.

Na jmenování mezinárodního rozhodčího dává ÚSBS návrh na FIBT.

Rozhodčím I. třídy a vyššího stupně nemůže být aktivní závodník.

Funkce rozhodčího je propůjčena jen potud, pokud jmenovaný vykonává svou funkci, t. j. nejméně tři závody ročně. Výminku tvoří ohlášené případy nemocí, přechodného služebního zaneprázdnění a pod.

**Požadavky, které musejí splnit rozhodčí, a osnova, kterou musejí ovládati**

### Rozhodčí III. třídy.

Socialistické pojetí tělesné výchovy, organisace.

Pravidla bobového a sánkařského sportu:

a) všeobecná část (rozpis a organisace závodu, písemnosti atd.),

b) pravidla jízdy na bobech (míry a váhy bobů, dráha, závodění atd.),

c) pravidla jízdy na saních (míry a váhy saní, dráha, závodění atd.).

Časoměřičství (čas vteřinový — setinový, výpočty časů, vyhodnocení atd.).

Bodování.

POVO.

### Rozhodčí II. třídy

Než může být rozhodčí III. třídy připuštěn do doškolovacího kursu a ke zkouškám na rozhodčího II. třídy, musí absolvovat s úspěchem jako rozhodčí nejméně 5 závodů, z toho 2 závody mládeže, 2 závody dospělých, nejméně v rámci okresního měřítka. Dále musí kromě požadavků pro rozhodčího III. třídy prokázat znalost základního výkladu pravidel.

### Rozhodčí I. třídy

Nežli může být rozhodčí II. třídy připuštěn do kursu a ke zkouškám na rozhodčího I. třídy, musí absolvovat s úspěchem jako rozhodčí nejméně 9

závodů, z toho 1 přebor, 2 kvalifikační závody, 2 závody krajského měřítka.

Dále musí kromě požadavků pro rozhodčího II. třídy ovládat mezinárodní pravidla, perfektnost ve vypočítávání časů všech druhů, což se zjišťuje časovým limitem při písemných zkouškách. Při zkouškách musí obdržet plný počet bodů.

Ústředním rozhodčím může být jmenován rozhodčí I. třídy, který prokázal při všech závodech skvělé schopnosti a znalosti ve všech oborech, týkajících se bobového a sánkařského sportu.

## Školení rozhodčích

### Typy kursů

Základní školení je prováděno pokud možno v sobotních a nedělních kurzech nebo večerních kurzech. Pořádá-li ÚSBS celostátní základní školení, jest toto prováděno jako internátní školení krátkodobé.

Školení je pořádáno podle potřeby.

Úkolem školení jest, dát frekventantům veškeré znalosti potřebné k provádění funkce rozhodčího.

Doškolovací kurs (semináře) organisuje zásadně ÚSBS. V těchto kurzech se rozhodčí seznamují s nejnovejšími poznatky a zkušenostmi a je jim dáována zásadní linie pro jejich další činnost.

Hlavním úkolem doškolovacích kursů jest zvyšování vědomostí a znalostí rozhodčích, což prokáží závěrečnými zkouškami a další prací.

### Přednášející

Jako přednášející jsou vybíráni schopní rozhodčí vždy z třídy nejméně o stupeň vyšší, nežli jsou frekventanti. Přednášející a zkoušející schvaluje ÚSBS.

Plán základního školení Socialistické pojetí TV,

organisace	2 h.
Pravidla sánkařského a bobového sportu:	
a) všeobecná část	3 h.
b) pravidla jízdy na bobech	3 h.
c) pravidla jízdy na saních	2 h.
Časoměřičství a propočty	3 h.
Bodování	2 h.
POVO	2 h.

celkem 17 h.

Plán doškolovacího kursu je stanoven ÚSBS podle potřeby od případu k případu.

Do plánu doškolovacího kursu pro rozhodčí I. třídy se zařazují mezinárodní pravidla a statut FIBT.

### Zkoušky

Zkoušející jsou zpravidla přednášející. Tyto schvaluje ÚSBS.

Zkoušky se provádějí bezprostředně po skončení kursu.

Zkoušky jsou rozděleny na tři části:

- a) písemná zkouška,
- b) ústní zkouška,
- c) praktické provádění (podle možnosti).

Písemná zkouška:

- a) rozpis, hlášení o závodě,
- b) výpočty časů a určení pořadí, bodování.

Ústní zkouška obsahuje tyto předměty:

- a) socialistické pojetí a organizace TV,
- b) všeobecná část pravidel bobového a sáňkařského sportu,
- c) pravidla jízdy na bobech,
- d) pravidla jízdy na saních,
- e) časoměřičství,
- f) PPOV.

Praktické provádění funkce rozhodčího na závodě (podle možnosti).

### Hodnocení na zkouškách

Z každého předmětu může uchazeč obdržet nejvýše 4 body, t. j. 8 bodů za

písemné práce, 24 bodů z ústních zkoušek, celkem 32 body.

Při zkouškách na rozhodčího I. třídy rozhoduje při hodnocení vypracování časových výpočtů a hodnocení v časovém limitu, který je určen podle obsahu úkolu.

### Potvrzení o provedeném školení a zkoušce

Každý absolvent školení obdrží ihned po ukončení kursu potvrzení o absolvovaném školení a vykonané zkoušce. Toto potvrzení platí jako prozatímní průkazka, než bude jmenován a obdrží průkaz rozhodčího.

---

## Po prvé na novém sněhu

Sáňkařský oddíl Spartak Smržovka uspořádal 2. prosince 1956 první závody na dráze Č. Studnice—Smržovka. Závod se jel ve třech jízdách na zkrácené trati dlouhé 900 m. Za jasného počasí se jelo pouze v kategorii jednotlivců s těmito výsledky: **Muži:** 1. Felix Herbert (Smržovka) celkový čas 3:01,7, 2. Petrů Josef (Smržovka) 3:05,5, 3. Hladík Josef (Smržovka) 3:08,3. **Ženy:** 1. Hladíková Ilsa (Smržovka) 3:27,4. **Dorostenci:** 1. Hanuš Rudolf (Smržovka) 3:09,6. **Dorostenky:** 1. Mitschová Hana (Smržovka) 3:16,3.



Při sestavování celostátního kalendáře bobových závodů nebylo u nás známo, že mistrovství světa v jízdě na bobech ve Švýcarsku budou v době od 2. do 10. února 1957. Proto byl původně uvedený termín mezinárodního závodu Pohár Vysokých Tater posunut na dobu 11.—18. února. Tím byly zároveň posunuty i přebory ČSR v jízdě na bobech na dny 20.—25. února.

**Upozorňujeme čtenáře,** že výcvikový postup jízdy na saních a bobech od dr. Luňáka vyjde v nejbližší době samostatně jako přednášková osnova, a proto nebudou dále zveřejňována jeho pokračování v časopise »Boby a saně«.

PRO INFORMACI UVÁDÍME PŘEHLED DOPORUČOVANÝCH TRATI

	Běh	Obří slalom	Slalom, skok
Žactvo 5—7 let	100 m	200 m délka 10 m výšk. rozdíl	
Žákyně 7—10 let	500 m	300 m d.	100 m d., 10 m krit. bod
Žáci 7—10 let	500 m	30 m v. r.	15 m v. r. 10 branek
Žákyně 10—14 let	1 km	30 m v. r.	100 m d. 15 m v. r. 10 branek
Žáci 10—14 let	2 km	500 m d. 50 m v. r.	150 m d., 10 m krit. bod 20 m v. r. 150 m d.
Dorostenky 14—18 let	2 km	500 m d. 50 m v. r.	10 branek 20 m v. r. 10 branek
Dorostenci 14—18 let	3 km	750 m d. 75 m v. r.	150 m d., 15 m krit. bod 30 m v. r. 15 branek
Ženy	3 km	750 m d. 75 m v. r.	150 m d. 30 m v. r. 15 branek
Muži	5 km	1000 m d. 150 m v. r.	210 m d., 15 m krit. bod 50 m v. r. 20 branek

Tyto údaje jsou pouze ukazatelem přiměřených požadavků, kladených na účastníky náborových závodů. Nejsou však žádným předpisem a každý pořadatel může je upravit podle svých zkušeností a terénních možností. Nesmí ovšem tyto požadavky dále neúměrně zvyšovat z důvodů již v přede uvedených.

### HODNOCENÍ

Pořádání závodů pouze z povinnosti plnění celostátní soutěže v náboru by nemělo význam a stalo by se jen bezduchým a frázevitým plněním činnosti pořádatelky. Pořadatel musí cítit sám morální podstatu své práce v lyžařském sportu. To ovšem neznamená, že by byl zbaven povinnosti provedení předepsaného hlášení o uspořádání závodě své nadřízené složce.

Současně s tímto předepsaným hlášením a předáním výsledků své krajské sekci zašle pořadatel stručně hlášení (stačí korespondenční listek) přímo ústřední STK tohoto obsahu:

1. pořadatel,
2. datum závodu,
3. provedené disciplíny a počet účastníků podle kategorií.

Souhrn těchto hlášení pomůže pak ústřední lyžařské sekci ve snaze o zlepšování hospodářsko materiálního zajišťování provádění lyžařského sportu.

K získání objektivního názoru provede ústřední STK vnitřní zhodnocení práce svých nižších složek. K tomuto účelu zašlou

tedy krajské sekce do 1 měsíce před celostátním jarním aktivem STK soupis všech uspořádaných závodů a počet jejich účastníků současně s přírůstkem nových členů získaných za uplynulé období.

### PŘÍPRAVA NÁBOROVÝCH ZÁVODŮ

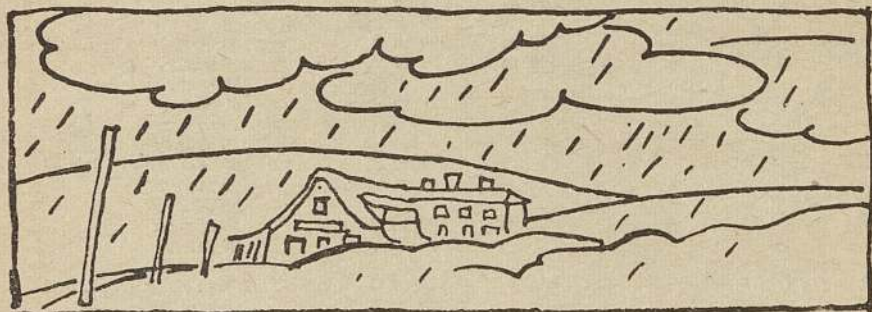
Lyžařské oddíly i tělovýchovné jednoty bez těchto oddílů by se měly již před hlavním obdobím náležitě připravit na uspořádání náborových závodů. Kromě propagace (rozhlasy, film, tisk, besedy) je nutné zajistit náborové závody hlavně po stránce technické i hospodářské. Těto příležitosti je možno rovněž využít ke školení nových pracovníků a k poskytnutí náležitě praxe pracovníkům méně zkušeným.

Na přípravu náborových závodů by se měly zaměřit i další masové organizace sdružující mládež. Ve spolupráci s tělovýchovnými složkami mohou tak zajistit co nejprospěšnější přípravu a účast v náborových závodech.

### PROPAGAČNÍ ZÁVODY

Kromě pořádání náborových závodů doporučujeme všem složkám pořádání propagačních závodů. Tyto závody musí však již být prováděny podle všech platných soutěžních předpisů a nemohou se jich zúčastnit všichni závodníci. Kromě účelu propagačního mohou být tyto závody dobrou trainingovou příležitostí závodníků, kteří nepostupují v celostátní soutěži do vyšších kol.

## Běžci na prvním sněhu



Na první sněž čekají každoročně všichni lyžaři velmi netrpělivě. Tím více se nemohou dočkat ti, kterým naježděné kilometry dávají základ pro dosažení dobrých závodních výsledků. V některých předchozích letech se naši běžci museli spokojit často tím, že až do vánoc se jezdilo jen výjimečně, a to často jen na jinovatce (vzpomeňme jen zoufalé situace před FIS 1953, kdy nebyl sníh ani o vánocích). To byl pro naše běžce veliký handicap ku př. proti běžcům severským, o kterých víme, že na začátku zimy, která na severu přichází velmi brzy, jezdí mnoho set kilometrů na »vyježdění« a teprve v období před závody začínají trénink v pravém slova smyslu.

Také naši nejlepší běžci se snaží využít sněhu před závodním obdobím k důkladnému rozježdění. Proto také téměř všichni členové reprezentačního družstva běžců a běžkyň využili letoš-



NAŠE DRUHÁ SNĚHA

ní příznivé sněhové podmínky a na prvé soustředění, které se konalo na Vosecké boudě v Krkonoších od 18. 11. 1956, přišli již s naježděnými kilometry. I tak hlavní náplní tohoto soustředění bylo pokračování v rozježdění, vytváření správné techniky i cvičení bez lyží a theoretická příprava na mezinárodní závody v letošním roce, spojená se studiem kulturně politické a sportovní situace ve státech, do kterých mají naši běžci letos jeti. To bylo několik slov úvodem a v další části vám ukážeme několik výjevů z tohoto soustředění, tak jak se objevovaly na naší vývěsce, kterou zásoboval Ilya Matouš nebo jak byly zachyceny v deníku vedení. Prvé dny kursu se museli běžci dělit o pohostin-

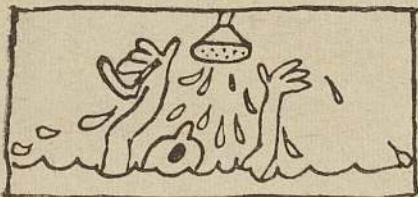
nost Vosecké boudy se skokany a sdruženáři.

Začátek soustředění byl skutečně tvrdý. Obleva a mráz změnilý snůh na led

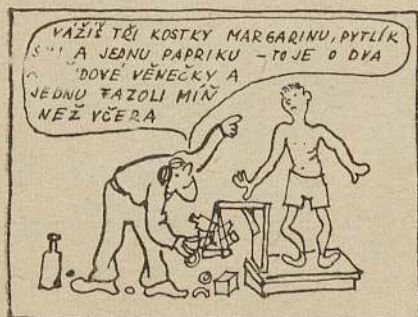


SCHŮZE BARAČNÍKŮ Z  
ALE NE, TO TU S NAMI MÁÍ SOUSTŘEDĚNÍ...

a běžeckou stopu bylo nutno vytvořit energickým skipingem mnoha párů nohou a s použitím lopat a krumpáčů, které vytvořily nakonec krásnou běžeckou stopu, kterou si však musela jednotlivá družstva důkladně střežit



proti vetřelcům. Děláné stopy patřilo k nejnamáhavějším fázím trainingu. Veliké pocení při děláné stopy mělo za následek boj o koupelnu. Nejmenovaný trenér Václav Weishäutel šel tak daleko, že se dal v koupelně uzavřít bez



TAK KDYŽ JSEM SE  
NAUČIL HAKULINENA -  
ONI PŘIJDOU S JERNBERKEM

možnosti návratu. (U dveří vypadla klika.)

Ke každodenní péči o dobrý tělesný stav patřilo beze sporu ranní cvičení a důkladné lékařské prohlídky, najmě vážení s nedostatkem závaží.

I za kulturou se putovalo v neděli do Jilemnice, kde byla předpremiéra filmu Synové hor, spojená s položením věnců na hroby průkopníků našeho lyžařství B. Hanče, J. Vrбаты a řídicího Buchara. Po filmu přes kopce pěšky na Voseckou.

Po týdnu si všichni zvykli na ježdění ve stopě vytesané v ledu. Ale když tyto pracně vyrobené stopy zapadly novým sněhem, pustili se běžci radostně po hřebenech z Vosecké na Kolínskou boudu za »družstvem mladých« a zde byli vřele přijati. Odpoledne se jelo stejnou stopou zpět. Jedna cesta asi 2 a půl hodiny.

Skončilo prvé soustředění a na Krkonose přišla mlha a déšť. To proto, že se běžci rozjeli z Vosecké boudy.

B. SÝKORA — Kreslil ILJA MATOUŠ



# Jak naši skokani zvládli techniku skoku

MILOSLAV BĚLONOŽNÍK

V listopadovém čísle Lyžařství v článku »Vývoj lyžařského sportu ve světle VII. ZOH« soudruh Dr Kulhánek správně rozebírá situaci skokanů jednotlivých skokansky silných států a mimo jiné vyzývá k objasnění, jak se našim skokanům v praxi podařilo zvládnout moderní techniku skoku. Chtěl bych proto v tomto článku některé údaje soudruha Dr Kulhánka dále rozebrat a upřesnit, aby nemohlo dojít k nesprávným závěrům.

Je všeobecně známo, že základ správného skoku je v odrazu, a teprve po jeho správném zvládnutí může následovat správný aerodynamický let, který je charakterisován maximálním předklonem. Při odrazu je nejdůležitější správná poloha skokana v přípravě na odraz a co nejrychlejší napřímení nohou v kolenou, které musí být provedeno přesně na hraně odraziště, má-li být odraz účinný. V nynější době existují zásadně dva druhy odrazu, které mají společně jen to, že oba musí být provedeny přesně a co nejrychleji.

První způsob odrazu má tyto charakteristické prvky:

a) Při dokončení přípravy na odraz je těžiště skokana mírně vpředu (skokan stojí sice na plných chodidlech, ale váha celého těla je více ve špičkách nohou).

b) Trup je téměř rovnoběžný s lyžemi — nejvýhodnější je co nejnižší poloha.

c) Pažemi byl v přípravě na odraz vykloněn zásvih.

d) Vlastní odraz spočívá v rychlém napřímení nohou v kolenou, zvednutí trupu do polohy asi 30° proti křivce letu, čemuž napomáhá i pohyb paží dopředu a vzhůru, výslednice těchto pohybů směřuje samozřejmě vzhůru, a tím, že těžiště bylo poněkud vpředu, současně dostává tělo určitou rotaci kolem těžiště, což během letu umožňuje pravidelné přidávání předklonu. Při odrazu na můstku se však skládají dvě síly, a to síla odrazu (fyzický výkon skokana), která působí vzhůru, a síla, která působí dopředu v prodlou-

žení sklonu odraziště, získaná nájezdovou rychlostí.

Výslednice je šikmo vzhůru a blíže k tomu směru, která síla převládá. Je samozřejmé, že čím je nájezdová rychlost větší, tím je i větší působení ve směru dopředu, a na pohled se zdá, že skokan nejde do výšky. Při stejné intenzitě odrazu je dráha skokana při první fázi letu nižší, čím je nájezdová rychlost větší. Aby skokan dostal správnou rotaci kolem těžiště, musí umístění těžiště při odrazu přizpůsobit nájezdové rychlosti a konstrukci můstku. Čím je větší nájezdová rychlost, musí být těžiště více vpředu, nebo při stejném umístění těžiště musí být intenzita odrazu zvýšena tak, aby rotace byla úměrná rychlosti letu. Účinnější a správnější je zvyšovat intenzitu odrazu. Tato možnost je však omezena a proto je nutno přistoupit k přenášení těžiště více kupředu.

e) Po opuštění odraziště se skokan dostane na krátký okamžik do nepříznivé polohy, kde úhel mezi lyžemi a tělem je rozevřen a působí značný čelný odpor. Skokan se proto snaží tuto fázi zkrátit na minimum, především tím, že zvedá špičky lyží tak, aby co nejdříve byly postaveny proti směru letu v úhlu asi 30°, a postupným působením rotace se tělo přibližuje k lyžím a úhel mezi tělem a lyžemi se svírá, až dosáhne maximálně výhodné aerodynamické polohy.

f) Paže po opuštění odraziště dokončí kruh a zůstávají při těle, kde jsou po dobu celého letu nad doskočištěm, a teprve v přípravě na doskok se odda-

luji od těla do stran, případně až dopředu.

Tento způsob odrazu považují za nejspříhodnější. Používá jej také většina vynikajících závodníků, především Finové.

### Druhý způsob odrazu má tyto charakteristické prvky

a) Příprava na odraz se neprovádí — to znamená, že těžiště zůstává mírně vzadu, a rovněž není prováděn zášvih pažemi.

b) Vlastní odraz je tedy prováděn z co nejnižšího nájezdového postavení, kdy je trup téměř rovnoběžný s lyžemi a spočívá v rychlém napětí nohou v kolenu a zvednutím paží do polohy vedle hlavy prodloužení trupu; tímto pohybem se těžiště přemísťuje zezadu dopředu a ne pouze vzhůru, jako u prvního způsobu.

c) Pohyb na odrazišti nohama musí být abnormálně rychlý a svalstvo dolních končetin zvláště dobře vyvinuté, aby bylo možno včas odraz dokončit z polohy s těžištěm mírně vzadu.

d) Po opuštění hrany odraziště špičky lyží mnohem dříve jsou zvednuty a nepříznivý moment po odraze téměř odpadá. Křivka letu je při tomto odrazu nižší, ale na velkých můstcích je výhoda malého čelního odporu v první fázi letu tak cenná, že rychlost letu vyváží méně účinný odraz a výsledek je stejně dobrý.

---

## Odborné sportovní příručky

### Kolektiv: SJEZDOVÉ DISCIPLINY.

Příručka určená především závodníkům a trenérům uvádí metodické postupy celoročního tréningu sjezdařů, rady a zkušenosti z přípravy na závod, nejnovější poznatky o výzbroji a výstroji a praktické a organizační pokyny. — Str. 102, cena Kčs 6,52.

### Kolektiv: SKOK NA LYŽÍCH.

Základní příručka skoku na lyžích rozebírá podrobně techniku skoku na lyžích, metodiku náviku a taktiku při závodech. Prokáže platné služby jak začátečníkům, tak i závodníkům a trenérům. — Str. 80, cena Kčs 5,51.

Výhoda tohoto druhého odrazu, který je aerodynamicky výhodnější, spočívá v tom, že na menších můstcích je nepříznivý a že jej dobře může zvládnout jen skokan se zvláštními tělesnými předpoklady. Nelze proto doporučovat tento způsob odrazu pro systematický výcvik mládeže a začátečníků. Je proto používán jen ojediněle.

Na OH v Cortině jím nejspěšněji zaskákal Werner Lesser z Německa, který byl osmý. To jsou tedy dva způsoby odrazu, z nichž každý má své výhody i nevýhody. Ideální by bylo spojení kladných prvků z obou odrazů, což však v praxi není dobře proveditelné. Za hledání této cesty se snad dají považovat odrazy Harry Glasse a Deschera.

Naše skokanská komise ÚTR po důkladném uvážení považuje za nejspříhodnější první způsob odrazu, a proto také v knížce »Skok na lyžích«, která právě vyšla jako 263. publikace Státního tělovýchovného nakladatelství, podrobně popisuje tento způsob. V této publikaci je otištěn i kinogram odrazu olympijského vítěze Anti Hyvärinnena, který názorně ukazuje jednotlivé fáze.

Po objasnění nejdůležitějších z činitelů správného skoku chtěl bych zodpovědět přímou otázku dr. Kulhánka ve zmíněném článku: »Podařilo se nám se odpoutat od klasické norské techniky?« Ne — protože jsme ji ani neznali a neznáme, a domnívám se, že ani Norové nemají svou vlastní vyhraněnou techniku, nýbrž že postupují živelně a dosud spoléhali jen na svou tradici, která však již nyní nestačí. A na druhou otázku: »Strávili jsme již i prakticky moderní pojetí skoku?« Odpovídám: »Domnívám se, že se nám s několika jednotlivci podařilo značný pokrok. Tak Remsa a Bulin od základu změnili svůj způsob skákání a společně s Chroustem a Felixem patří k těm našim skokanům, kteří se zatím nejvíce přiblížili i prakticky k modernímu pojetí skoku. K nim po bok se však řadí sdruženář Nüsser a velmi dobře se ukazuje i mladý Nevluđ. Stuchlík pokračuje v odstraňování některých nedostatků, ale pojetí jeho skoku jde v rámci pojetí moderní techniky. Vašut je jediným našim skokanem, jemuž

vyhovuje druhý způsob odrazu, a proto jej pilně trenuje. Zatím se mu nepodařilo zvládnout na velkém můstku poslední fázi letu. Hubert Rieger a Drahoš Jebavý se neodhodlali k radikální změně svého skoku a proto zůstali poněkud pozadu. U nich je to však víc otázka pozvolného zlepšování formy než hrubých technických chyb. Straumannova metoda hodnocení, která se nám stala dobrou tréninkovou technickou pomůckou, ukazuje podstatně zlepšení

ve světovém měřítku. Skutečný stav však může potvrdit jedině závod s mezinárodní konkurencí.

Má-li však celková úroveň našeho skoku a tím i sdruženého závodu jít pravidelně nahoru, je bezpodmínečně nutno, aby mnohem více chlapců skákal, a to pod odborným vedením. K tomu účelu, doufám, velmi dobře poslouží příručka »Skok na lyžích«, kterou jsme až do této doby velmi postrádali.

## Skáčíme na slámě

*Za krásného nedělního odpoledne 9. září minulého roku uspořádal agilní lyžařský oddíl Sokola v Blízkově u Velkého Meziříčí IV. ročník letních lyžařských závodů ve skoku na slamených rohožích, kterými je potažena nájezdová věž, a sřezankou s jehličím na doskočišti a dojezdu.*

*Závod pozorně sledovalo přes 1200 diváků, kteří tleskali těm, jejichž skoky se jim líbily, a projevili zejména uznání za odvahu mládeži při jejich improvizovaných »sjezdových« závodech s bubnu, při nichž jeli dvě kola na čas na normálních skočkách.*

*V mladší věkové kategorii skokanů*



*Jeden z nejmladších závodníků při »sjezdu« s bubnu můstku*



*Celkový pohled s nájezdové věže malého můstku v Blížkově*



*Za pěkného sluníčka se vesele skákalo na lyžích*

došlo pak k souboji 8 závodníků, na nichž bylo ještě vidět stýlovou nevybroušenost a hlavní snahu po dosažení délky skoku. V kategorii starších došlo k souboji dvou favoritů: Sedláka a Svobody. Sedlák skočil 21 a půl metru a oplatil Svobodovi loňskou porážku.

Místek, na němž se závody konaly, bude opraven a zlepšen a my doufáme,

že v Blížkově budou na něm růst další nadějní skokani, právě tak jako ve Štěpánově u Havlíčkova Brodu, Třebíči, Pelhřimově a i v Jihlavě, kde chceme malé můstky vybudovat, abychom měli pro další roky základny pro růst nových závodníků v tomto sportu.

ZDENĚK PEČÍNKA, Jihlava

## *Z naší jednoty*

Podáváme zprávu o plnění závazku lyžařského oddílu Spartak MTS Praha 1 ze dne 7. 1. 1956, uveřejněného v lednovém čísle časopisu »Lyžařství«. Závazek zněl:

1. Uspořádati 3 kurzy pro pomocné lyžařské cvičitele a vycvičiti na nich 25 cvičitelů. Plnění: kurs »Borišov« 26. 2—4. 3. 1956, vycvičeno 9 cvičitelů, kurs »Rozsutec« 4. 3.—11. 3. 1956, vycvičeno 15 cvičitelů.

Jmenováno MVTVS celkem 24 cvičitelů.

2. Na 6 kurzech pro dospělé s dětmi vycvičiti v základním výcviku 60 dospělých a 50 dětí. Plnění: provedeno 6 kursů za účasti 154 dospělých a 56 dětí. Z dospělých vyhovělo 60 %.

3. Provésti 14 sobotních zájezdů s organizovaným výcvikem. Plnění: pro potíže s dopravou bylo provedeno pouze 11 zájezdů. Po organizační stránce je nutné úroveň v příštím roce zlepšiti. Celková účast 275 osob.

4. Proveden »Přebor jednoty« a

»Jarní přebor — 7. ročník«. Účast 24 závodníků.

5. Uvedené soutěže obsazeny vlastními rozhodčími.

6. Závazek náviku a cvičení na »Oblastních spartakiádách« jsme v plném počtu nesplnili. Ze slíbených

30 členů LO nacvičovalo pouze 21 členů, ve svých oblastech pak vystoupilo na veřejném cvičení 16 členů. Cvičitele z řad LO jsme zajistili, nedovedli jsme však zaktivovat plný počet cvičících. Této chyby jsme si vědomi a provedeme nápravu. KP

## Připomínky k dennímu rozvrhu na kursech

MUDr. DALIBOR KLEČKA

Lyžování se stává masovým sportem, a to se přirozeně odráží i v množství lyžařských výcvikových kursů, soustředění a zájezdů, které pořádají různé organizace, tělovýchovné jednoty, lyžařské oddíly, školy atd. Vedoucí stráví jistě mnoho času sestavováním programu výcviku, plánováním náplně jednotlivých dnů a při rozvržení hodin v denním řádu. A k tomuto poslednímu bodu bych chtěl předložit všem vedoucím a trenérům, učitelům tělocviku, všem, kdož budou sestavovat denní řád pro kursy a soustředění, k úvaze několik poznámek.

S řešením problémů, které se při každém zájezdu nebo kurse vyskytnou, jako je různý věk a pohlaví účastníků, různá fyzická vyspělost, tělesná zdatnost, různý stupeň přípravy v přípravném období, lyžařská vyspělost a v neposlední řadě i to, měli-li účastníci možnost přípravy na sněhu v této sezóně, jsou-li zvyklí na námahu lyžování a pod., se musí každý vedoucí podle daných podmínek vypořádat sám. Jejich správné vyřešení je jednou z hlavních podmínek hladkého průběhu kurzu a zabránění zbytečným úrazům.

Úrazovost však také do značné míry ovlivňují jiní činitelé. Vysoké procento úrazů na výcvikovém kurse jistě není dobrým vysvědčením cvičitelské a trenérské vyspělosti vedoucího. Je nutno, aby všechny faktory, které zvyšují úrazovost, byly omezeny na nejnižší míru. A musíme přiznat, že nevhodný denní řád kurzu může nepříznivě ovlivnit jeho průběh po této stránce.

Při rozboru úrazovosti při lyžování zjišťujeme, že velké procento zranění připadá v denním rozvrhu na dobu mezi 11.—12. hod. dopolední a 16.—17. hod. odpoledne. Zdá se tedy, že po dvou a půl až třech hodinách nepřetržitého výcviku dosahuje únava maxima. Tato skutečnost jistě není neznáma zkušeným vedoucím, kteří pozorují ve třetí

hodině výcviku u frekventantů menší chuť k treningu, zhoršené provádění cviků, sníženou pozornost, nepřesnost pohybů. Únava centrálního nerstva a svalová únava vedou ke zpomalení reflexních pohybů a k zhoršení reakce. To jsou příčiny, které spolu se zvýšenou odvahou mají za následek zbytečná poranění. Snažíme se jim zabránit tím, že výcvikový den dělíme na dvě části, dopolední a odpolední, oddělené dostatečně dlouhou přestávkou, z nichž žádná nemá (aspoň pokud se nejedná o speciálně trenované závodníky při ostrém treningu v hlavním období), přesahovat tři hodiny nepřetržitého výcviku.

V průběhu několikadenního kurzu připadá největší procento úrazů na druhý až čtvrtý den, kdy také pozorujeme největší únavnost u účastníků kurzu. Zařazujeme proto, a to nejlépe třetí den, volné odpoledne, které využíváme, dovolují-li nám to okolnosti, k aktivnímu odpočinku. (Na př. po prodlouženém poledním klidu organizujeme krátkou sněhovou bitvu a pod.)

Druhým činitelem, ke kterému musíme přihlížet při sestavování denního řádu kurzu, jsou zásady správné výživy. Chlad a tělesná námaha při zimních výcvikových kursech mají za následek vysokou potřebu kalorií — 3500.

až 4000 kalorií. U mládeže se udává kalorická potřeba 120 % až 150 % kalorické potřeby dospělých. K úhradě tak vysoké potřeby jsou nutná velká kvanta plnohodnotných potravin. Není vhodné zatěžovat zažívací ústrojí příliš velkými dávkami potravy, zvláště ne během tělesné námahy. Tato působí nepříznivě na činnost trávicích žláz, zvláště žaludku. Vlivem zvýšení svalové činnosti dochází k útlumu reflexní fáze sekreční. Tuto skutečnost nutno respektovat, neboť nevhodně volená doba jídla před výcvikem by mohla vyvolat různé nepříjemné stavy (bolesti, nausea, zvracení, průjem). Také přijímání potravy bezprostředně po tělesné námaze je nevhodné vzhledem k dozrívajícímu útlumu sekreční činnosti, a je správné vyčkat 20—40 minut. — Rozdělujeme proto celodenní příjem potravy na několik dílů, nejčastěji na čtyři: snídaně, oběd, svačina a večeře. Podle našich zvyklostí největší část spotřeby hradíme obědem. Jelikož však na lyžařských kursech spadá oběd do prostředí největší námahy, a není možno prodlužovat polední přestávku, přesunujeme podávání hlavního množství potravy na dobu po odpoledním výcviku. Chceme-li pak co nejrychleji uhradit energetické ztráty a nechceme-li zatěžovat nadměrně zažívací ústrojí na noc, vyplývá nám z těchto připomínek podstatná změna denního režimu na lyžařských kursech.

V normálním denním životě rozdělujeme jídlo tak, že asi 20 % denní spotřeby hradíme snídaní, 45 % obědem a 35 % večeří. Pro zimní lyžařské kursy volíme raději následující rozdělení: 25 % snídaně, 30 % oběd, 30 % první večeře a 15 % druhá večeře, které

jsme několikrát vyzkoušeli na zimních výcvikových kursech posluchačů lékařské fakulty Palackého university v Olomouci a které se nám velmi dobře osvědčilo.

Dalším požadavkem je řádný odpočinek. Vyhradíme proto dostatečně dlouhou dobu spánku (nejméně 8 hod.), i polednímu klidu (asi 2 hodiny). Rovněž je nutno pamatovat na přiměřenou dobu k mytí a převléknutí ráno, po návratu z výcviku před obědem i před večeří.

S přihlédnutím ke všem těmto připomínkám jsme sestavili návrh denního řádu:

6,45	budíček
6,50—7,00	rozcvičení
7,00—7,30	ranní hygiena
7,30—8,00	snídaně
8,00—8,20	mazání lyží
8,30—11,30	dopolední výcvik
11,30—12,00	osobní volno
12,00—12,45	oběd
12,45—13,45	polední klid
14,00—16,30	odpolední výcvik
16,30—17,00	osobní volno
17,00—17,45	první večeře
18,00—20,00	přednáška, film, beseda
20,00—20,30	druhá večeře
20,30—21,45	osobní volno
22,00—6,45	noční klid.

Samozřejmě toto rozdělení dne není jediným možným řešením, zdá se nám však, že nejlépe vyhovuje fyziologickým i hygienickým požadavkům. Uveřejňujeme je jako schema, které je možno přizpůsobit poměrům kursu a které má sloužit jako pomůcka vedoucím a učitelům při přípravě zimních výcvikových kursů a soustředění.

Rozšiřujte odběr časopisu »Lyžařství« — získávejte další čtenáře a odběratele!

# Niekoľko postrehov o zjazdarine v Košickom kraji

Málokto z lyžiarskej verejnosti si asi uvedomil, že náš kraj umiestnil sa tohto roku na majstrovstvách ČSR v zjazdových disciplínach na II. mieste, hneď za Libereckým krajom. Len pre zaujímavosť rekapitulujem mená tých, ktorí sa o to pričínili, ako aj tých, ktorí z nášho kraja vyšli, i keď tohto roku prípadne zaň nestartovali:

Sú to z Kežmarku: bratia Krajňákovci, Mohrovci, Šoltýsovcí, Maryška a Zofka Krajňáková v ženách, a z Levoče: Milka Richvalská a jej bratia Ďuro a Laco a Otto Bartsch.

Ako vidno, boli to osvedčené lyžiarske »rodiny« z Kežmarku a Levoče, ktoré zabezpečili tento úspech. Veď mená všetkých uvedených čítame medzi prvými dvadsiatimi. Nechcem však hovoriť o týchto pretekároch, ktorí boli väčšinou v starostlivosti štát. družstva, ÚDA a pod. Chcem povedať niekoľko slov o tých, ktorí by ich mali z kraja nasledovať, i o práci a skúsenostiach krajскеj trénerskej rady.

Pred 2 rokmi po odčlenení Vys. Tatier a zmätkoch, nastalých súťažami po linke DŠO, previerili sme si II. a III. výk. triedu. Zistili sme, že z tejto v mužoch nemáme nikoho, kto by bol schopný prenikavejšieho vývoja. Sľubnejšia situácia bola v doraste. Mená Martinec, Kapalka, Chorvát a Mitro objavili sa medzi prvými desiatimi na spartakiáde. Venovali sme v poslednom roku značnú starostlivosť dorastu. Ešte v sezóne 1955 oboslahi sme s nimi viacero jarných pretekov a previedli jarné sústreďenie. Cez to povedzme si to kriticky, toho-ročné úspechy na majstrovstvách SHM boli menšie. Príčiny sú skôr objektívne:

Kapalka a Toňo Šoltýs (ktorý po dvojnásobnej zlomenine začal jazdiť len na jar 1955) prišli do juniorov, kde hlavne Toňo dosiahol veľmi pekného úspechu, keď na tohoročných majstrovstvách ČSR obsadil miesto 3. juniora. Kapalka i keď sa na majstrovstvách neumiestnil (štartoval len v zjazde), predsa zaznamenal značný rast vo forme a chýba mu len väčšia istota. Na obidvoch bol badateľný pravidelný jesenný tréning v Zmrzlej doline s našimi majstrami športu Krajňákom, Šlachtom, Krasulom atď.

Z ostatných, ktorí ostali v doraste,

Mitro sa vlastne len rozjazdoval po zloženej nohe, Martinec hoci bol na SHM schopný zasiahnuť do bojov o prvé miesta, predsa musel sa uspokojiť s umiestnením úmerným k slabému tréningu, ktorého príčinou bolo zaneprázdnenie v škole. U zbývajúcich sa však prejavil vážny nedostatok, ktorý nás prinútil vecou sa hlbšie zaoberať: chlapci vyrástli a fyzický rast spôsobil skôr istý úbytok pružnosti a rýchlosti, a to preto, že intenzita tréningu v prípravnom období nebola zrejme dostatočná, nebola zvýšená vzhľadom k rastu fyzických síl. Neskoro bolo ľutovať, že pre nedostatok finančných prostriedkov nemohli sme uskutočniť s chlapcami jesennú previerku fyzickej pripravenosti. Pri sústreďení na prvom snehu sa dal tento nedostatok odstrániť len čiastočne, vzhľadom na to, že chlapcom ostali do majstrovstiev len 2 mesiace, a pak získavať obratnosť v hlavnej sezóne je už neskoro.

A tak na vlastnej koži sme si overili staré pravdy, že:

1. nestačí previerka špeciálnej znalosti športu, povedzme konkrétne sústreďením na prvom snehu, ale musíme prevádzať bezpodmienečne previerku celkovej kondície počas prípravného obdobia, aby sme chlapcov mohli do zimy usmerniť,

2. je nutné veľmi bedlivo sledovať mládež v dospievaní a presne koordinovať intenzitu tréningu s fyzickým rastom,

3. je vhodné snažiť sa vypestovať dynamický stereotyp a podmienené reflexy pred vekom fyzického a duševného dospievania, t. j. pred 14. až 17. rokom, povedzme tak u 12 až 13-ročných.

Trénerská rada ešte v zime 1955 vyvodila z týchto skúseností dôsledky a hneď po majstrovstvách zamerali sme sa na našich najmladších s perspektívou



vytvoriť z nich v tejto zime krajské družstvo mládeže.

### A o ostatnom

Potrebuje systematickejšiu výchovu mládeže, podchytenie na ďaleko širšej báze, ako tomu bolo doteraz, a predovšetkým získanie dievčenského dorastu, ktorý vôbec nemáme. Za tým účelom sme na jeseň 1955:

1. zriadili ŠSD v Kežmarku a Spišskej Novej Vsi,

2. z pozície trénerskej rady úzko spolupracovali s komisiou učebno-metodicou na previerke a školení cvičiteľov, ktorí nám mali priviesť obrat k lepšiemu v práci okresov a oddielov, a tak zaistiť masovosť a ako som sa zmienil, podchytiť predovšetkým mládež.

Záujem mládeže sa ukázal byť enormný. Veď len do ŠSD v Kežmarku po jej otvorení na cvičenie do telocvične chodilo takmer 90 chlapcov a dievčat.

Po stránke cvičiteľskej situácia sa o niečo zlepšila, ale sme ďaleko od toho, aby sme s ňou boli spokojní. To isté platí aj o okresoch. Nepodarilo sa nám vôbec odstrániť stagnáciu v práci oddielov, a tak v zabezpečovaní potrieb pretekajúcej mládeže sme obdremeneaní vcelku neboli a skoro celá tarcha spočívala zas len na krajskej sekcii.

Preto v tejto sezóne by sme radi zaktivizovali také oddiely a hlavne pôsobili na vytvorenie silných životaschopných oddielov, ktoré by sa ďaleko intenzívnejšie a systematickejšie starali o mládež a boli v užšom styku s krajskou sekciov. Pretože u nás prakticky by na jeden okres pripadal približne jeden taký oddiel, bolo by pre nás účelnejšie a pružnejšie byť v priamom styku a riadiť prácu oddielov. K tomu by prispelo aj to, že by sme mali prehľad aj o ich hmotnej situácii a mohli usmerňovať rozdeľovanie hmotných prostriedkov ako subvencií, výťažkov zo Sazky, investičných čiastok atď. Uviedol som to vo svojom diskusnom príspevku k Smerniciam:

Považujem za vhodné, aby všetky dotácie, výťažky Sazky, investičné kvóty atď. boli predsedníctvom ČSTV rozdeľované podľa druhov športu a ďalšie rozdelenie by si previedli sekcie (ústredná na krajskú, krajská na okresné, ale-

bo ako v našom prípade priamo na oddiely). Tak by sekcie mohli skutočne aj operatívne jednať, majúť poruke hmotné prostriedky k usmerňovaniu a na podporu práce oddielov. Samozrejme základné prostriedky by oddiely nadobúdali z vlastných výťažkov, resp. participáciou na vyťažku jednôt, ako je to uvedené v Smerniciach. Kópie rozpočtov by však boli po iné odovzdávať sekciam, aby tieto mali prehľad.

Toľko k organizačným záležitostiam budúceho ČSTV.

Vráťme sa však ešte k našim bežcom a skokanom.

V bežcoch sme zaznamenali potešiteľný rast, zatiaľ v krajskom meradle. Dorastencovi Holindákoví, ktorý bol na spartakiáde piaty, sa m. r. na majstrovstvách SHM nevedlo pre momentálnu indispozíciu, ináč však počas sezóny vykazoval dobrú kondíciu aj výsledky. I keď si udržuje suverenitu v kraji, predseda sa naňho začali tejto zimy tísniť ďalší konkurenti. Na majstrovstvách sa umiestnili okolo stredy. Chýba tréner a lepšie materiálne vybavenie. Títo mladí bežci sa v kraji formujú celkom do štyroch teritoriálnych skupín Sečovce, Svit-Gerlachov, Spišská Nová Ves a Košice. Vcelku však bežci viacej ako zjazdári pociťovali nezujem a priam macošské chovanie materských jednôt, čo značne zhamovalo ich väčší rast.

Ďalšou úlohou, ktorú máme v tejto sezóne, má preto byť vplývať na sformovanie bežeckých družstiev na čele s cvičiteľmi, o ktoré by sa jednoty lepšie starali a zaistili im lepšie hmotné zabezpečenie.

A nakoniec ešte o našej popolke — o skokanoch. Tí ostávajú skutočne zatiaľ len v štádiu zrodu. Starší sa rozvíjajú a mladí si dávajú dokopy mostíky. Spoločné sústredenie s Prešovom pod vedením skúseného prešovského Weisa sa lanskú zimu neuskutočnilo. Škola, skúšky, atď. Radi by sme však tohto roku predseda rozhybali aj túto disciplínu i keď zatiaľ len v okresoch a v krajskom meradle.

Uzáver: I keď sme kúsok práce urobili, predseda je to nič proti tomu, čo nás čaká — sme však športovci a optimisti.

J. BEAUFORT

# Doplňky k „Pravidlům lyžařských závodů“

V posledních týdnech se dostala do prodeje nová Pravidla lyžařských závodů, která čekala v tiskárně celý rok na své vytištění. Proto již v některých bodech zastarala a někde jsou i tiskové chyby. Ty nejdůležitější opravy vám tímto oznamujeme a žádáme vás, abyste tento list z »Lyžařstva« vyňali a vlepili si jej do svých Pravidel.

Na str. 34, odkaz na pravidlo, špatně paragraf 312, správně 313.

Pravidlo 322. Startovní pořadí a počet skoků. — Škrtněte v odstavci a) slova »který má všechny skoky s pádem nebo...«

Pravidlo 323. Výpočet výsledků závodu sdruženého. — V posledním odstavci škrtněte slova »který má všechny skoky s pádem nebo...«

Odstavec 406 označte jako 406a a připojte:

406b. Startovní povel při použití elektrického měření je stejný jako při měření ručním.

Odstavec 407 označte jako 407a a připojte:

407b. Jestliže při použití elektrického měření závodník odstartuje v intervalu až 0,5 vt. před povel »ted«, a až 1,0 vt. po povel »ted«, запиše se příslušná odchylka do startovní listiny s přesností na desetinu vteřiny. Startér odpovídá za správné zapsání odchylky do startovní listiny a za její telefonické hlášení vrchnímu časoměřiči ihned po startu každého závodníka.

Odstavec 408 označte jako 408a a připojte:

408b. Jestliže při použití elektrického měření odstartuje závodník dříve než 0,5 vteřiny před povel »ted«, jde o předčasný start. V takovém případě se postupuje podle odstavce 408a.

408c. Odstartuje-li závodník při použití elektrického měření více než 1 vt. po startovním povelu, opraví se ve startovní listině jeho čas tak, jako kdyby startoval o 1 vteřinu později. U slalomu se u docíleného závodníka času odečte 1 vteřina. Startér odpovídá za okamžité hlášení takového případu vrchnímu časoměřiči a za záznam ve startovní listině.

K odstavci 411 připojte na konec:

Časoměřiči ručního měření jsou v cíli na opačné straně cílové brány než časoměřiči u elektrických přístrojů. Při použití elektrického měření musí být odděleně vedeny dva zápisy časů v cíli. Jeden pro měření elektrické a druhý pro měření ruční.

Odstavec 413 označte jako 413a a připojte:

413b. V případě použití elektrického měření je výsledný čas každého závodníka měřen elektricky a ručně. Elektrické měření je nadřazeno měření ručnímu, kromě případů poruch, kdy se postupuje podle odstavce 411.

Výsledný čas u sjezdu a obřího slalomu je podle elektrického měření určen rozdílem mezi údaji cílových hodin elektrického měření a přesným časem startu závodníka, určeným podle odstavce 407b, event. 408b a 408c.

Výsledný čas podle ručního měření u sjezdu a obřího slalomu je dán rozdílem mezi údajem hodin cílových časoměřičů a startovním časem podle startovní listiny, vyjímaje případy, na něž se vztahuje odstavec 408a.

Výsledný čas u slalomu je podle elektrického měření určen součtem čistých časů obou kol, přímo odečtených na cílových hodinách elektrického měření, zvětšeným o přírážky v obou kolech.

Výsledný čas u slalomu podle měření ručního je dán součtem časů, naměřených ručními časoměřiči a opraveným ve smyslu odstavce 407b, event. 408b a 408c. Těchto časů se použije, nastane-li porucha pouze u elektrického zařízení v cíli. Je-li elektrické měření vyřazeno úplně, použije se časů neopravených.

Platnost odstavce 413b se vztahuje pouze na závody, kde se současně používá elektrické a ruční měření.

V odst. 418. Značení sjezdové trati, škrtněte poslední odstavec začínající slovy: »Sjezdová trať žen...« a nahraďte jej takto:

Sjezdová trať žen se značí stejně jako mužská trať, může však být použito i značení, platné pro obří slalom, t. j. střídavě červené a modré kontrolní brány s terčí 50×75 cm. (Odst. 441.)

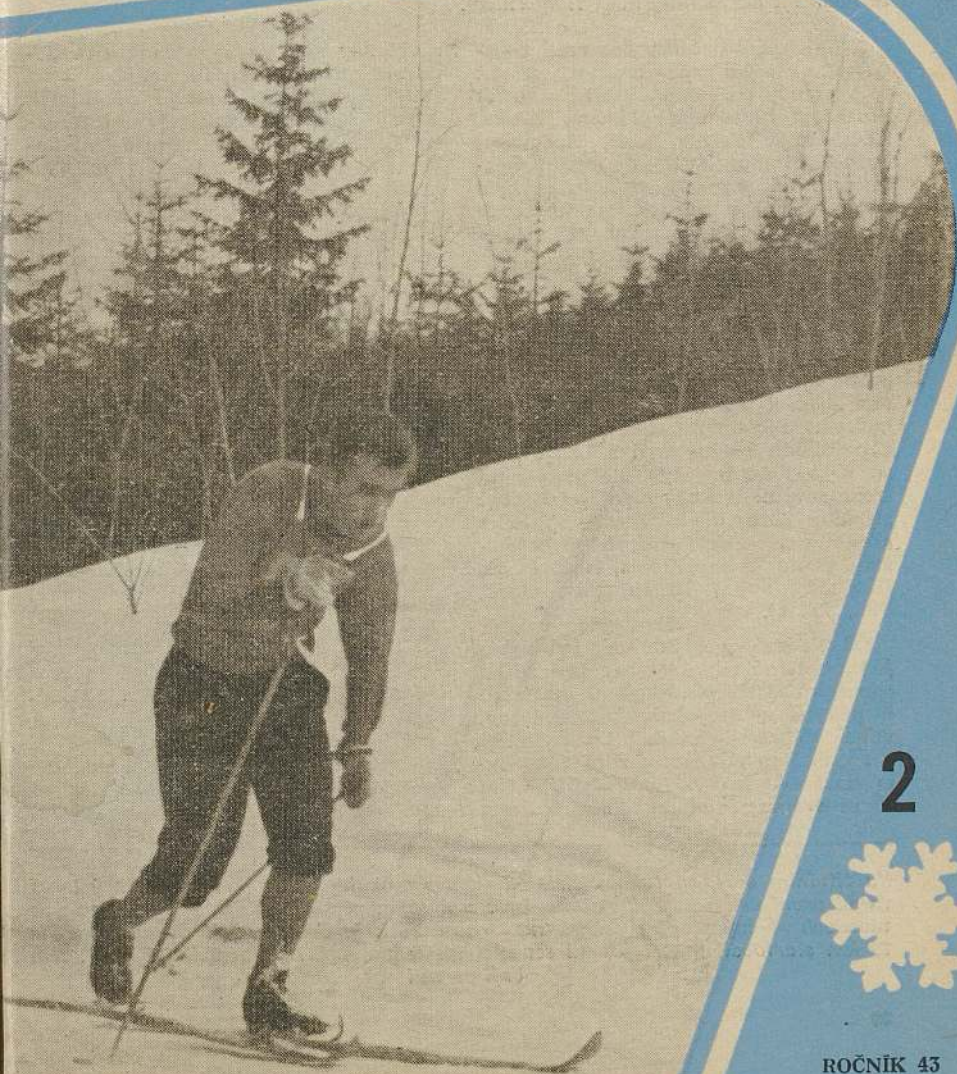
Šířka kontrolní brány je nejméně 8 metrů. Brány jsou stavěny obdobně jako u trati mužů.

---

**V.** LYŽAŘSTVÍ — odborný časopis vydává ústřední přípravný výbor jediné dobrovolné tělovýchovné organizace ve Sportovním a turistickém nakladatelství v Praze. Odpovědný redaktor Stanislav Toms. Redakce Praha 3, Na poříčí 30. Rozšiřuje Poštovní novinová služba. Cena 1,20 Kčs. Tiskne Rudé právo, vydavatelství Ústředního výboru KSČ, Praha. Praha, leden 1957. A-24526

# LYŽAŘSTVÍ

*Travník L. M.*



2



ROČNÍK 43

ÚNOR 1957

# Za úspěchy do švýcarského Le Brassus

VÁCLAV MEČIŘ

Uvítat! nás stiskem ruky bez řeči, ale zato tím srdečněji. Le Brassus, malý hodinářský městy, ležící na jihozápadní hranici Švýcarska a Francie, křísí bývalou tradici klasických disciplín ve Švýcarsku. Seběhlo se to všechno rychle: ve čtvrtek v poledne jsme byli ještě na letišti v Ruzyni, za dvě hodiny letadlem v Curychu a odtud za pět hodin v Le Brassus (přes 300 km). Co nás přivítalo? Nejenom funkcionáři klubu Brassus, ale samotné Le Brassus s krajinou bez sněhu a známí, přátelé a závodníci z 10 zemí. To bylo překvapení! Závodů budou. Trať je přeložena do místa 1300 m n. m., tři kilometry od Le Brassus a na můstek se dovážejí nákladními auty tuny sněhu.

A boj bude. O to se postarali pořadatelé, kterým se podařilo zařadit tyto závody do kalendáře FIS a získat pro účast závodníky z Finska, Norska, NDR, NSR, Polska, ČSR, Rakouska, Francie, Itálie. Druhý den po příjezdu jsme si prohlédli trať, která byla plná kamení a můstek, na němž se již hromadily kupy sněhu, ale skákat se zatím nedalo.

## SOBOTA — PRVNÍ DEN ZÁVODŮ

Zatím co si běžci jeli ještě jednou prohlédnout podrobně trať, nastupovali skokani prostí i sdruženáři v 9,30 hod. k oficiálnímu treningu. Naším závodníkům — Riegrovi a Lahrovi — se z počátku nedařilo, ale posledními treningovými skoky se podstatně zlepšili. Zato mistr sportu F. Felix skákal jistě a dosáhl druhého nejdelšího skoku 79 m (Thoma, NSR, 81 m, Däscher, Švýc., 78 m, Silvenoinen, Fin., 77 m).

Odpoledne ve 14,30 hod. byl zahájen první závod — skok pro závod sdružený. Jako předskokani startovali někteří prostí skokani. Závod měl velmi dobrou úroveň. Startovalo se z nejnižšího nájezdu; přesto však bylo dosaženo kritického bodu můstku 75 m dvěma závodníky. Prvních deset

závodníků skákalo vyrovnaně a rozhodovala momentální forma. Na špičce této sdruženářské soutěže se objevili známý Sepp Schiffner (dříve Rakousko, nyní NSR), který trenuje pod dohledem finského trenéra, jenž nyní působí v NSR, a Sven Huse (Norsko).

Schiffner byl nejenom překvapením v tomto závodě, ale i v celém závodě sdruženém. Náš Víta Lahr zaskákal dobře, tak jak jsme ho viděli naposledy 5. ledna 1957 v Harrachově. Ze známých předních světových sdruženářů skákal dobře Barhaugen (Norsko) a Polák Gron Gasienica. Velmi se proti loňskému roku zlepšil Polák Karpel.

1. Schiffner (NSR) 216,5 bodu (74 a 77 m),
2. Huse (Norsko) 212 bodů (76 a 75 m),
3. Barhaugen (Norsko) 211 b. (72 a 72),
4. Gasienica Gron (Polsko) 206,5 b. (70 a 74),
5. Karpel (Polsko) 206 bodů (75 a 72),
6. Rochat (Švýcarsko) 205 b. (73 a 71),
7. Lahr (ČSR) 200,5 b. (72 a 71),
8. Perrin (Itálie) 199 b (70 a 72).

Druhý den, neděle 13. ledna, byl vyvrcholením VI. mezinárodních závodů.

V 9 hod. byl odstartován závod na 15 km v krajině Meylande, tři kilometry vzdálené od Le Brassus, ve výšce 1300 m. Trať 7500 m dlouhá se jela

---

Na titulním obrázku tohoto čísla »Lyžařství« vidíte Josefa Prokeše, který letos získal první velký úspěch našemu lyžařství svým pěkným vítězstvím v běžeckých závodech ve švýcarském Le Brassus. Jeho úspěch je tím cennější, že v závodě na 15 km startovali mnozí přední severští i středoevropští závodníci, jež po tuhém boji porazil

dvakrát, byla velmi členitá, technická, až nezvyklá. Pro závod byla dobře upravená, k tomu přes noc napadlo 20 centimetrů nového sněhu a během závodu hustě sněžilo. Nebylo problémem namazat, ale šlo o to, aby byly lyže co nejrychlejší. To se nám podařilo. Mazali jsme finskými vosky Rex a Haka.

## PROKEŠŮV ÚSPĚCH

Průběh závodů byl velmi dramatický. Prokeš, jeden z prvních v nejsilnější skupině, měl č. 90, č. 92 měl Kuno Werner z NDR (týden předtím skončil na závodech v Oslo - sedmý, když zvítězil Švéd Jernberg a vítěz z OH na 15 km Nor Brenden byl dvacátý!), č. 93 měl Francouz Mermet, nejlepší po odchodu Carrary (působí jako trenér francouzského státního družstva), č. 95 měl náš mistr sportu Ilja Matouš, za ním všichni Finové, Norové, Italové, Poláci, atd.

Na prvních 3 km byli Prokeš o 40 vteřin a Matouš o 45 vteřin horší než Kuno Werner, ale v dalších kilometrech náskok postupně snižovali. Pomohla nám k tomu také přesná časová kontrola, ve které nám velmi vydatně pomohl Hubert Rieger, i když bezprostředně po tomto závodě nastupoval k své vlastní soutěži — skoku prostěmu. Teprve po polovině závodu na 7,5 kilometru jsme si mohli udělat obrázek, jak vypadá celý závod. Sami jsme byli překvapeni tímto pořadím: 1. Kuno Werner 30:08 min., 2. Prokeš 30:25 min., 3. Matouš 30:33 min., 4. Holtaas (Norsko) 30:37 min. a na dalších dvou místech byli Finové v čase 30:50 min.

Pospíchali jsme na 11. km, abychom naše závodníky informovali. Běželi jsme jim dále naproti na 13,5 km, abychom jim řekli rozdily z 11. kilometru. Jeden a půl kilometru před cílem byl ještě Prokeš za Wernerem 10 vt., ale bojovným výkonem byl o 6 vt. v cíli lepší. Také Ilja Matouš ke konci zrychlil, byl však předstížen Finem Pauvonem. Další a další závodníci dojížděli. Nechtěli jsme tomu ani věřit, ale v tom už rozhlas oznámil nejlepší čas našeho Pepika Prokeše. Měli jsme vel-



*který nám získal cenné úspěchy na olympijských hrách v Cortině, patří stále k našim oporám v běžeckých disciplínách a potvrdily to i první letošní výsledky. S úspěchem startoval i v Le Brassus ve Švýcarsku, kde byl ale předstížen svým velkým soupeřem — Prokešem. A ještě něco vám na něj prozradíme: při svém soustavném tréninku si přece jen najde čas, aby byl pilným a velmi dobrým spolupracovníkem našeho časopisu. Již několikrát jste četli jeho články a v minulém čísle se vám jistě líbily jeho vtipné kresby*

kou radost. Nastalo velké fotografování a filmování. Jako jedni z prvních přišli blahopřát Finové, Němci, Poláci a další.

1. Prokeš (ČSR) 61,28 min. (čas na 7,5 km 30,25 min.), 2. Werner (NDR) 61,34 min. (30,08), 3. Pauvonen (Finsko) 61,40 min. (30,52), 4. Matouš (CSR) 61,47 min. (30,33), 5. Holtaas (Norsko) 62,05 min. (30,37), 6. Nokelainen (Finsko) 62,20 min. (30,50), 7. Mermet (Francie) 62,24 min. (31,00), 8. Kocher (Švýcarsko) 62,51 min. (31,21), 9. Haug (NSR) 63,17 min. (31,00), 10. Hillebrandt (Finsko) 63,18 min. (32,01), 11. Kwapien (Polsko) 63,19 min. (31,07), 12. Schiffner (NSR) 63,37 min. (31,40).

Víta Lahr běžel dobře. Skončil o 4:32 min. za vítězem na 35. místě a v soutěži sruženářů na IV. místě. 1. Schiffner (NSR) 63:37 min., 2. Voeck (NSR) 63:49 min., 3. Karpel (Polsko) 65 min., 4. Lahr (ČSR) 66 min., 5. Luoma (Finsko) 66:04 min., 6. Gasienica (Polsko) 66:08 min., 7. Barhaugen (Norsko) 66:34 min.

V závodě sruženém s převahou zvířel S. Schiffner. Svým vyrovnaným výkonem nám připomněl vítěze OH Nora Stenersena, jak sám řekl finský trenér, působilci v NSR, Hillebrandt.

1. Schiffner (NSR), skok 216,5, běh 240, celkem 456,5 bodu, 2. Karpel (Polsko) 206 a 235, celkem 441, 3. Barhaugen (Norsko) 211 a 229,2, celkem 440,2, 4. Huse (Norsko) 212 a 227,4, celkem 439,4, 5. Gasienica Gron (Polsko) 206,5 a 230,9, celkem 437,9, 6. Lahr (ČSR) 200,5 a 231,3, celkem 431,8, 7. Perin (Italie) 199 a 218,5, celkem 417,5 bodu.

Poslední soutěž ve skoku prostém se konala na stejném můstku jako pro závod sružený. Po celý závod hustě sněžilo. Na nájezdu strhli pořadatelé černý sníh, takže stopa byla rychlá a startovalo se z nejnižšího nájezdu jako při závodě sruženém.

V I. kžuební kole měl velmi dobrý skok Felix — 76 m. II. a III. kolo se počítalo do soutěže. Doskočiště se téměř neupravovalo a střední sníh zavinil mnoho pádů i u těch nejlepších

skokanů. V tomto závodě se projevila jistota v doskocích našich závodníků, získaná na umělé hmotě.

Felix, startující první z našich, se předčasně při prvním skoku do soutěže odrazil, a tím měl skok krátký i neklidný. Ztratil sebedůvěru, a i když se v dalším skoku zlepšil, nedosáhl jeho výsledku, jak naznačovaly jeho skoky v treningu, kde byl mezi prvními čtyřmi. H. Rieger se naopak velmi zlepšil proti treningu a dosáhl dobrých dělek, v příměhu vždy vlivem špatného sněhu neměl klidný odjezd, což způsobilo bodovou ztrátu. Víta Lahr, ač startoval za tři hodiny po běhu na 15 km, zaskákal velmi dobře, klidně a jistě.

Očekával se boj o prvenství mezi Silvenoinem (Finsko), Däscherem (Švýcarsko) a Thomou z NSR. Thoma upadl v I. kole a Däscher nepodal v I. kole svůj nejlepší výkon.

Startovalo 55 skokanů, závod dokončilo 47. Výsledek byl i pro nás překvapením.

1. Silvenoinen (Finsko) 224 bodů (skoky 81 a 83), 2. Daescher (Švýcarsko) 212,5 (77 a 79), 3. Rieger (ČSR) 200,5 (76 a 76), 4.—5. Pennachio (Italie) 191 (70 a 75) a Lahr (ČSR) 191 (71 a 70), 6. Felix (ČSR) 190,5 (67 a 73), 7. Rochat (Švýcarsko) 187,5 (72 a 71).

Večer při slavnostním rozdělení cen předstupovala na podium národní družstva při zvuku státních hymen jednotlivých národů. Závěrem bylo rozdělení cen vítězům. Všichni naši stáli na stupních vítězů, Víta Lahr dokonce dvakrát.

V pondělí jsme odcestovali do Curychu a v úterý ráno letadlem do Prahy. Tak skončil krátký, ale úspěšný start našich reprezentantů.

Závěrem bych chtěl opakovat, že zájezd byl úspěšný, protože jsme získali jedno 1. místo, jedno 3. místo, jedno 4.—5. místo a dvě 6. místa, přestože jsme byli nejméně početnou výpravou. Nesmí nás to však vést k domněnce, že jsme již nejlepší. Měli jsme tentokrát (zvláště ve skoku) k té dřině a boji trochu štěstí. Nebyli tam nejlepší ze Skandinávie a SSSR, ale byli tam závodníci z Norska a Finska, se kterými

se počítá pro přípravu na mistrovství světa 1958 ve Finsku. Rovněž závodníci dalších zúčastněných států startovali v rámci přípravy na mistrovství světa 1958. Že to někteří myslí velmi vážně je vidět z toho, že Francouzi povolali za trenéra Carraru a Italové a NSR finské trenéry a že v rámci soutěže juniorů obeslali soutěže svými nadějnými závodníky.

Byli jsme srdečně přijati a srdečně zdravíeni na stupních vítězů a jsme pozváni na další soutěže v Itálii, NSR, Švýcarsku i Francii. Naše snahy po dobrých výsledcích podpořila hrstka našich příslušníků, dlicích služebně ve Švýcarsku — byli spokojeni.

Myslím, že pro tentokrát můžeme nakonec napsat: veni, vidi, vici.

## Moje poznámky k běhu na 50 km

ILJA MATOUŠ, mistr sportu

V letošním závodním období bude rozšířen počet závodů ve vytrvalostním běhu na 50 km. Je to první a jistě dobrý krok k obnovení staré tradice těchto závodů u nás. Na tuto trať jsme dosahovali v minulosti těch nejlepších umístění v mezinárodní konkurenci a i dnes k tomu máme ty nejlepší předpoklady.

Mám proto několik připomínek k některým technickým nedostatkům, které se vyskytují při pořádání lyžařského marathonu a jejichž odstranění je nutně, máme-li na mysli při rozšíření počtu vytrvalostních závodů i zvýšení počtu závodníků na tyto tratě, rychlé zvyšování výkonnosti těchto závodníků a v neposlední řadě i hladký a regulérní průběh závodů.

Je to za prvé připomínka ke stavbě vytrvalostních tratí. Průměrné rychlosti z vytrvalostních závodů světových soutěží (FIS, OH) ukazují, že »padesátka« je velmi rychlou běžeckou tratí (při téměř stejných sněhových podmínkách).

Z toho vyplývá, že marathonské tratě jsou dnes stavěny technicky mnohem jednodušší, lehčí a úměrně k své délce i fyzicky méně namáhavější než ostatní tratě. To nemůžeme říci o našich vytrvalostních tratích, díváme-li se na »padesátky« posledních přeborů republiky (Špindlerův Mlýn, Tat. Lomnica, Vysoké n. J., I. CS, Kubova Huť). Některé z nich byly velmi obtížné, s nelyžařskými — netechnickými úseky (jízda po cestách, strmé výstupy, neupravené sjezdy v lese), s dlouhými nepřerušovanými stoupáními nebo s velkým počtem stoupání, s úseky se

špatně projetou nebo zavátou stopou. K tomu, při obvyklém uspořádání závodů na konci zimy, patřil i těžký sníh, který závody ještě více ztěžoval. Většina těchto nedostatků měla původ v jednokolovém provedení padesátky. Dokonale postavit a dobře upravit trať v délce 50 km je velmi obtížné, a při ráhlé změně sněhových a povětrnostních podmínek je i při nejlepší vůli nemožné. Závod se stává, hlavně pro závodníky nižších výkonnostních tříd, vylosovaných vpředu, značně neregulérní. Jistě to nelze přehlížet, ať již jde o závod mistrovský, kvalifikační nebo kterýkoliv jiný.

Dnes se už vžil i na bezvadně zajištěných mezinárodních soutěžích provedení padesátky ve dvou kolech (10 a 15 km), která se jedou dvakrát, většinou v pořadí 10, 15, 15, 10. Pořadí lze měnit podle profilu a obtížnosti jednotlivých kol. Tak poměrně krátký úsek tratí (25 km) se dá dobře postavit a upravit, aby byl nejen regulérní, ale i technicky zajímavý a fyzicky těžký úměrně k délce tratí. Musí mít dostatek lehčích, odpočinkových sjezdů, zvláště po delších a namáhavých výstupech. Výškový rozdíl a počet všech stoupání by neměl překročit normy dobře postavených padesátek na FIS ve Falunu a ZOH v Cortině, které nám mohou být vodítkem při stavbě.



	FIS Falun	ZOH Cortina	
50 km'			
výškový rozdíl	170 m	250 m	
součet všech stoupání	1400 m	1300 m	
největší stoupání	výškový rozdíl	140 m	150 m
	délka	2000 m	1800 m
největší klesání	výškový rozdíl	150 m	100 m
	délka	1500 m	1800 m

Při určitém zachování těchto technických podmínek musíme přihlížet i k charakteru, tvaru krajiny, aby trať neztratila svoji přirozenost.

Druhým nedostatkem našich »padesátek« jsou občerstvovací stanice a vůbec podávání občerstvení závodníkům. Je dnes běžným zjevem, dojíždějí poslední kilometry tratě více závodníků v silně vyčerpaném stavu, jehož příčinou je vedle špatné připravenosti a již zmíněné značné obtížnosti tratě, jak sami závodníci udávají — »hlad« — to je nedostatečné doplnění velké kalorické ztráty během závodu. Není to jenom zaviněno samotným závodníkem, jeho přehlížením nebo podceňováním občerstvení, ale většinou nevhodnými občerstvovacími potravinami, které neodpovídají požadavku rychlého, lehce stravitelného a hlavně účinného občerstvení, které by všestranně doplnilo vzniklé ztráty, a na které by byl závodník již zvyklý. Plně nemohou uspokojit občerstvení, jako (uvádím, co jsem viděl) sušené švestky, meruňky, třešňový kompot, sušenky, oplatkové řezy, žemle se šunkou, normálně slazený čaj. Taková občerstvení by snad plně vyhovovala turistovi, ale ne závodníkům bojujícím o vteřiny. A tak většina závodníků přijímá na trati své vlastní občerstvení, i když často také nedokonalé. Třebaže je tento nedostatek znám již několik let a naši sportovní lyžařští lékaři vyzkoušeli na soustředěných běžcích několik vhodných a dobrých občerstvení, k zlepšení nedošlo.

Přitom víme, že severští a sovětské závodníci používají na všech vytrvalostních závodech svých vlastních, jednotlivých a jistě i dokonalých občerstvení. Je to jistě důležité pro závod-

níka zvyknout si na jednotné občerstvení — již v treningu a pak na všech závodech.

Uvádím proto již delší dobu známá Jakovlevova polotekutá a tekutá občerstvení, aby tak mohla být vyzkoušena (snad i upravena) a používána širším kruhem závodníků-vytrvalců i u nás.

Jakovlev označuje z polotekutých občerstvení jako nejvhodnější následující dvě:

	9
ovesné vločky	20
voda	150
zavařenina z klikvy	50
cukr. řep.	50
glukosa	25
citronová kyselina	0,5
fosforečnan sodný	2—3

nebo:

ovesné vločky	20
voda	150
zavařenina z černého rybízu	50
cukr. řep.	40
glukosa	35
askorbinová kyselina (vitamin C)	0,2
fosforečnan sodný	2—3

Vaří se na polořádkou kaši. Zavařeniny z klikvy nebo černého rybízu jsou u nás těžko dostupné; dají se však nahradit zavařeninou z brusinek, rybízu, borůvek nebo jen šťávou z uvedených bobulovin. Při přípravě kaše stačí vařit jenom ovesné vločky, které se musí buď jemně rozemlít, nebo po uvaření procedit.

Dále uvádí Jakovlev i »výživný nápoj«, který sestává z 50% roztoku řep. cukru s přidáním 8—10 g kuchyň-

ské soli na jeden litr tekutiny a 150 až 200 g borůvkové šťávy.

A tak teprve tato »hlavní« ob-  
čerstvení by měla být doplněna na  
občerstvovacích stanicích i ostatními,  
jako jsou: vhodné sušené ovoce, po-

meranče, citrony, cukr, tablety gluko-  
sy s vitamínem C, čokoláda, čaj atd.

Věřím, že tyto dvě krátké připomín-  
ky k »padesátce« pomohou dalšímu  
rozvoji našeho vytrvalostního běhu a  
naším závodníkům-vytrvalcům.

## Poznatky z německo-rakouského skokanského turné

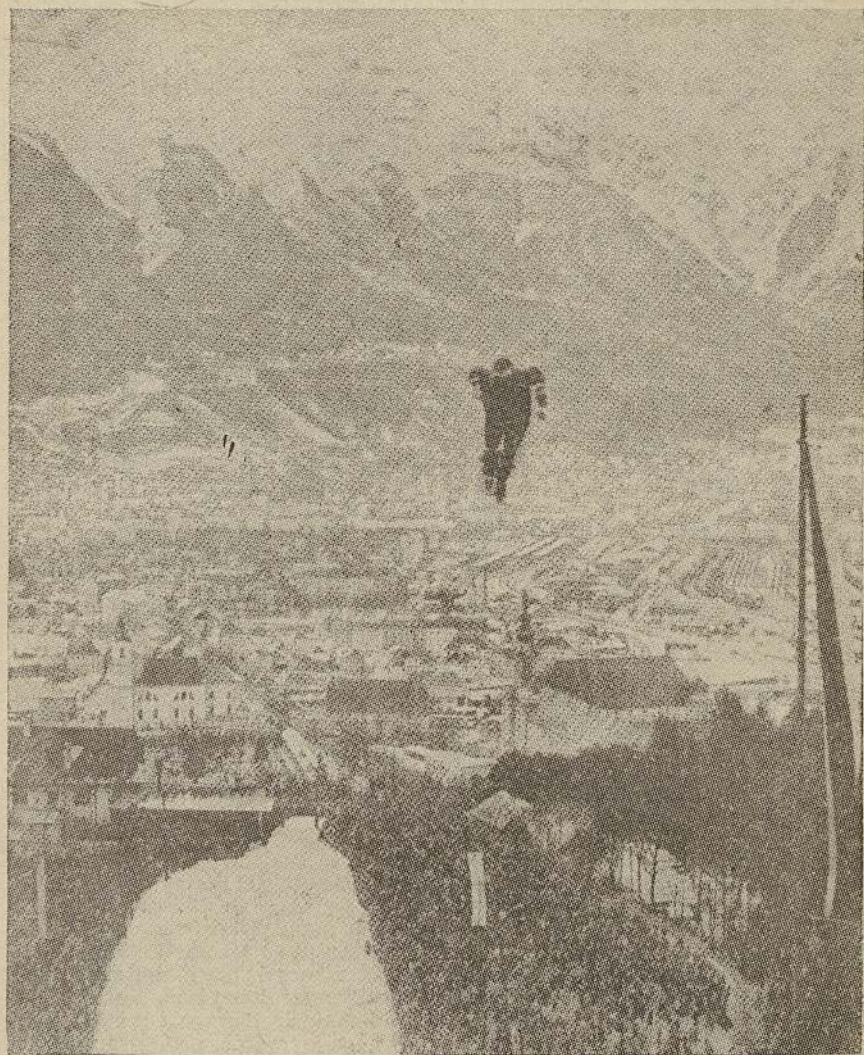
Na sklonku uplynulého roku jsme se rozejeli — pět našich předních sko-  
kanů: MS Remsa, MS Jebavý, Chroust, Bulín a Stuchlík, trenér Bělohožník  
a já — na německo-rakouské skokanské turné. Skákal se na čtyřech mí-  
stech, dvakrát v Západním Německu a dvakrát v Rakousku. Přejížděli jsme  
z Oberstdorfu do Innsbrucku, odtud do Garmisch-Partenkirchen a konečně  
do Bischofshofenu. Celý zájezd kladl veliké nároky na účastníky, ale byl  
zároveň velikou skokanskou školou pro všechny účastníky. Vždyť se zde  
sešlo téměř všechno, co má jméno ve skokanském světě. Scházelo snad  
opravdu jen několik málo jednotlivců, aby bylo možno celé turné nazvat  
oficiálním mistrovstvím světa. Vždyť zde byly zastoupeny všechny tři skan-  
dinávské státy — Finsko, Norsko i Švédsko, Sověti zde měli 7 svých nej-  
lepších, stejně i NDR, byli zde Švýcaři, Poláci, Jugoslávci a naši. Pořadatelé  
— NSR a Rakousko — postavili samozřejmě největší počet závodníků, kaž-  
dá země více než 10. A tak německo-rakouské skokanské turné hned na za-  
čátku závodního období ukázalo, jak se který národ připravil, jak pokročil  
ve své přípravě a zejména jaký vývoj prodělal opět skok na lyžích po VII.  
ZOH. Jasně se ukázalo, jaké poučení si kdo vzal z Cortiny a jak dovedl vy-  
vodit důsledky z případných úspěchů či neúspěchů na olympijských hrách.

Mně přátelsky byla nakloněna celé-  
mu turné příroda. Vždyť v celých  
Alpách byly jižní svahy krásně zelené,  
jen jste čekali, brzo-li začnou vyrážet  
krokusy a ostatní krásná alpská květe-  
na. Když jsme chtěli kondiční lyžařský  
trening absolvovat na sněhu, museli  
jsme se dát vyvézt do výše přes 2600  
metrů. Ve všech místech musel být  
alespoň na nájezd navážen sníh a kri-  
tická situace vyvrcholila v posledním  
místě zájezdu — v Bischofshofenu, kde  
se z počátku zdálo, že závod bude mož-  
no uspořádat pouze na malém můstku.  
Nakonec pořadatelé za pomoci vojáků  
navazli z hor ze vzdálenosti přes 30 km  
na nákladních autech dostatečné množ-  
ství sněhu, jímž bylo možno v malé  
vrstvě pokrýt celý velký můstek —  
i doskočiště a dojezd. A tak i zde přece  
jen byl závod uspořádán na velkém  
můstku P = 80 m.

Zájezd přinesl neocenitelné zkušeno-  
sti nejen závodníkům, ale i nám, soudr.  
Bělohožníkovi a mně. Měli jsme mož-  
nost nejen sledovat a téměř denně vi-  
dět nejlepší skokany světa, ale měli  
jsme také možnost vyměnit a ověřit si  
zkušenosti a poznatky s nejlepšími pra-  
covníky a trenéry, ať to byli ze Sovět-  
ského svazu staří přátelé předseda sek-  
ce soudr. Andrejev či trenér Dementěv,  
z NDR předs. sekce soudr. Zschörning,  
člen skokanské komise FISS, a rozhodčí  
FIS Recknagel nebo zkušený trenér  
Hans Renner (který nám obstaral umě-  
lou hmotu do Harrachova a který do-  
vedl svoje svěřence za dva roky od  
mistrovství světa k olympiádě přivést  
k světovému prvenství), stejně jako  
s mladým norským trenérem Th.  
Shilderupem, s vedoucím finské výpravy  
p. Koskivuorim, s bývalým předsedou  
skokanské komise FIS p. Feldmannem

a s řadou dalších předních odborníků tohoto krásného sportu. Všichni jsme také mohli zhlédnout pěkný instrukční film z OH a vyslechnout zajímavý ko-

mentář průbojného norského trenéra Shilderupa, který má za úkol navrátit norským skokanům ztracené světové prvenství.



*Skoro až do středu rakouského města Innsbrucku vede dojezdová plocha můstku na Berg Isel, kde se konala jedna část Rakousko—německého týdne skoků, na němž startovali i naši skokani. Náš snímek zachycuje ve skoku Eina Kirjonena, který zde dosáhl nejdelšího skoku výkonem 75 metrů*

Ve všech třech závodech, jimž jsem byl přítomen, byl jsem zařazen jako rozhodčí stylu (v Oberstdorfu jsem se nemohl závodů zúčastnit, protože v té době jsem obstarával v Mnichově rakouská visa). Měl jsem tak opravdu nejlepší příležitost studovat podrobně provádění skoků všemi závodníky nejenom v závodech, ale i v treningu.

Podle mého názoru není dnes u nejlepších skokanů (ani u našich nejlepších) podstatných rozdílů v letu vzduchem. Závodník, který by neměl jistotu v ovládní těla a ve vedení lyží za letu vzduchem, který by neuměl nabrat rychle dostatečný předklon a udržet jej za letu ve správném poměru k dráze letu, neměl by vůbec možnost zařadit se mezi přední závodníky. Téměř všichni účastníci zájezdu až na malé výjimky docílovali ve všech skocích správný předklon a správný úhel k lyžím, pochopitelně v rámci optimálního rozpětí. Největší předklon těla a také nejostřejší úhel nohou s lyžemi má sovětský závodník Cakadze, jehož před rokem poznala řada sportovců u nás ve Špindlerově Mlýně. Zde si vysloužil svým odvážným stylem název »Torpedo-Springer«. Největší část předních závodníků udržuje za letu vzduchem paže v zapažení a teprve v poslední fázi letu před doskokem přechází plynulým pohybem pažemi vpřed, případně dále vzhůru.

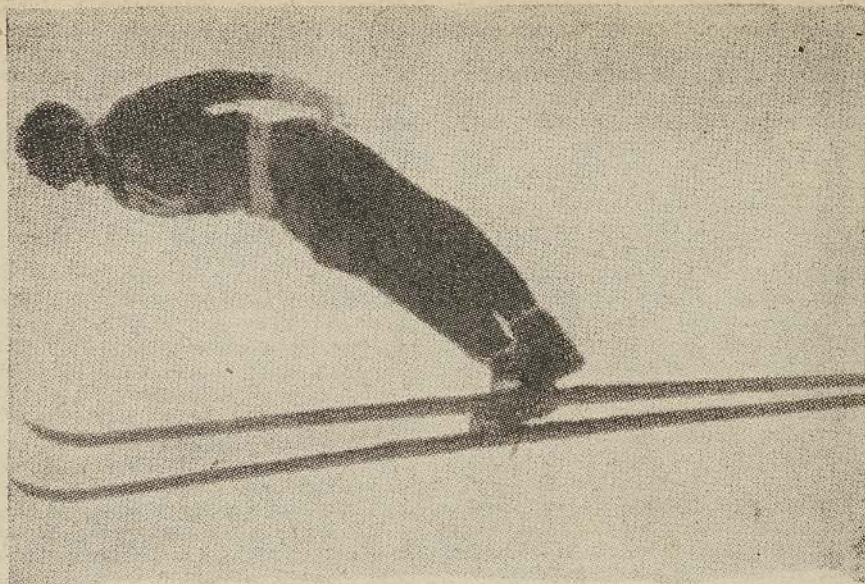
Také v doskoku není podstatných rozdílů, které by snad markantně odlišovaly od sebe stylové pojetí doskoku předních skokanů. Samozřejmě i zde se projevuje individuální provedení doskoku, vždy však prováděného pružně a měkce tak, aby splnutí se sněhem bylo absolutně bezpečné, jisté a nenásilné. Mistry měkkého a jistého doskoku zůstali dosud Finové. Zejména jejich reprezentant Kirjonen je dnes snad nejstylovějším skokanem světa.

Největší rozdíl v pojetí skoku se na zájezdu projevil ve způsobu provádění vlastního odrazu. Je to pochopitelné, protože odraz, to je vlastně celý skok. Jak správně je proveden odraz, takový je skok, jak rychle a mohutně je proveden odraz, tak daleko donesou lyže skokana. A na tuto nejdůležitější část

skoku, na odraz, soustředili správně svoji pozornost sovětští odborníci. A výsledek? První překvapení v prvních jejich startu v Innsbrucku. Z prvních čtyř míst tři místa obsadili sovětští závodníci. Pochopitelně na způsob jejich odrazu se soustředila pozornost všech účastníků; i rozbor odrazu provedený slovem i filmem norským trenérem Shilderupem věnoval největší čas a pozornost způsobu odrazu sovětských a finských reprezentantů.

V čem vlastně spočívá to »tajemství úspěchu«? Odraz je prováděn v první řadě opravdu bleskurychle. Způsob odrazu sovětských závodníků vyžaduje ovšem také největší přesnost a absolutního ovládní a kontroly těla i lyží. Závodníci najíždějí s těžištěm co nejvíce vzhůru a zůstávají v této poloze až do počátku vlastního odrazu. Nepřenášejí tedy těžiště ve fázi přípravy na odraz kupředu. Příprava na vlastní odraz záleží pouze ve větším či menším zášvihů pažemi. Vlastní odraz pak spočívá v bleskurychlém přenesení těžiště ze zadu dopředu, při čemž v okamžiku, kdy těžiště přechází do předklonu na hraně můstku, je s tím rytmicky spojen pohyb pažemi dopředu a napínání nohou a těla. Samozřejmě napínání nohou a dokončení oblouku pažemi doznívá ještě po opuštění odraziště, ovšem v nejkratším možném časovém intervalu. Síla odrazu působí nahoru, ovšem rotace kolem těžiště těla působí z polohy vzhůru daleko rychleji vpřed, takže skokan v nejkratší možné době po opuštění odraziště se automaticky překlopí do plného předklonu. Tim se téměř vyloučí všechny brzdicí prvky a výsledkem je dlouhý a stylově bezvadný skok. Tak se ovšem podstatně zkracuje doba vlastního odrazu a je nutno jej mít vypočítaný přesně na správný okamžik a místo.

A naši? Jak jsem již dříve uvedl, v letu vzduchem a v doskoku nemají podstatných slabín. Potřebují hlavně ještě zlepšit a zejména zrychlit odraz; pak již nebudou ztrácet body za styl a zejména ne body za délku. Výsledky nebyly špatné, uvědomíme-li si, jaká konkurence se na turné sešla. Vždyť našemu MS Remsovi se podařilo třikrát



*Sovětský skokan na lyžích Samov zvítězil v rámci Rakousko-německého týdne skoků na závodech v Innsbrucku, v Garmisch-Partenkirchen se umístil na 4. místě a v Bischofshofenu skončil jako třetí. Pamatujeme se na něj ze Špindlerova Mlýna, kde se loni připravoval spolu s dalšími sovětskými skokany a sruženáři na olympijské hry*

porazit nositele stříbrné olympijské medaile Fina Kallakorpiho. Za ním zůstali m. j. i Norové a Švédové. Ještě většího úspěchu mohl dosáhnout náš Chroust v Innsbrucku. Vždyt v tréninkovém předkole dosáhl třetí největší délky 77 m a po prvním kole závodu byl skokem dlouhým 73,5 m na čtvrtém místě. Škoda, že nešťastný pád, na němž má největší vinu špatně upravené odraziště, jej vyřadil nejen v tomto závodu, ale i z celého turné až do jeho konce. Celkové umístění našich v celém turné: Remsa 11., Jebavý 18., Bulín 19. a Stuchlík 32. je skutečně pěkné. My však chceme od našich reprezentantů ještě více. Chceme, aby dokazovali vyspělost naší tělovýchovy a sportu a aby docilovali skutečného světového prvenství. A jistě nikdo z nás si to víc nepřejí než oni sami. Je dobře, že tento zájezd byl nám umožněn hned na začátku hlavního

období, v tomto roce příprav na mistrovství světa 1958. Bude tak ještě dost času k tomu plně využít všech získaných zkušeností do největší možné šíře. Věřím, že tento zájezd bude znamenat pro naše skokany první krok a základ k docílení největších světových úspěchů.

Měl-li bych něco říci o organizaci závodů, musel bych znovu opakovat to, co jsem řekl již po Cortině. Naši organizátoři snesou to nejpřísnější měřítko ve srovnání s cizinou. Málokde se věnuje taková péče organizaci závodů a jejich technické přípravě, málokde je k dispozici takové velké množství obětavých dobrovolných a při tom zkušených pracovníků jako u nás. Závady, jež se v uspořádání jednotlivých závodů na turné vyskytly, by se neměly na závodech takového rozsahu a významu vyskytnout. Lze je ovšem omluvit obtížemi vzniklými z nedostatku sněhu.

Škoda, že jedna z nich znamenala vyřazení našeho Chrousta až do konce turné.

Týden skoků v Československu je před námi. Jsem přesvědčen, že naši organisátoři těchto závodů dokáží i v tomto směru vyspělost našeho ly-

žarství a že uspořádání těchto závodů bude nejlepší visitkou k naší žádosti na FIS o pověření k uspořádání mistrovství světa v roce 1962 u nás, v Československu.

MILOŠ DUFFEK,  
vedoucí zájezdu

## Běh na lyžích

Přepadem, což je dnes ještě pojem ne docela ujasněný, rozumíme přesunutí hoření části těla po odrazu nad vedoucí nohu (a lyži) za současného určitého napřímení trupu (později »sbalení« trupu), i vedoucí nohy tak, aby se dostalo těžiště těla do optimální polohy, vyhovující skluzu po jedné lyži, jakož i přípravě k správnému provedení odrazu k dalšímu kroku. Přepad je nezbytným prvkem dobrého a ekonomického provedení běžeckého kroku. Je na něm závislé dobré provedení odrazu i prodloužení skluzu. Přepad je prováděn všemi technicky vyspělými závodníky, úměrně k délce jejich kroků a síle odrazu. (Poznámka redakce: Podle dosavadní praxe rozumíme přepadem pohyb těla vpřed nad nohou, která dokončila skluz obr. 5 — levá noha. Přepad začíná v okamžiku, kdy končí skluz a je zakončen, když se pata odrazové nohy zvedá — obr. 6 — levá noha. Zpracováno podle knihy Běh na lyžích, strana 40.)

### FREKVENCE — DÉLKA KROKU

Je lehce zdůvodnitelné, že z vyššího postoje není možný silný odraz, tedy ani delší krok — skluz. Zkrácení kroku při zachování rychlosti musí proto být nahrazeno rychlejší frekvencí. Tam kde je obtížné a neekonomické zachovávat dlouhý krok (do více či méně prudkých stoupání) musí být zvýšena frekvence kroku, aby byla zachována potřebná rychlost. To je pravidlo, které dodržují všichni závodníci s pomalou frekvencí dlouhého kroku na rovinách (Vittanen, Kolehmainen, Kolčín atd.). Zkracují krok podle stupně stoupání, většinou úměrně k délce svého kroku na rovině. Jern-

berg (obr. č. 2) a Brenden, i když se ve způsobu jízdy do kopce mezi sebou liší (Jernberg více pracuje pažemi) mají oba velmi rychlou frekvenci a krátký krok. Jejich jízda do stoupání budí dojem lehkootletického běhu, ale jde skutečně jenom o dojem, neboť jedou stále ve skluzu.

Délka kroku (střídavého dvoud. běhu) na rovinách pohybuje se u závodníků stejné výkonnosti kolem určitého průměru (až na malé, již uvedené výjimky). Škoda, že nebyl pořízen materiál měření kroku a času na delším úseku. Jen kinogram ze závodu štafet mužů, i když nemůže být nějak směrodatným materiálem pro krátkost měření, ukazuje na několik zajímavostí. Tak na příklad potvrzuje naše pozorování, že Brendenova frekvence kroku (srovnávaná délka kroku a dosažený čas) na rovině je docela průměrná, ukazuje i na nepravidelnost síly odrazu při každém kroku, a tím rozdílnou délku kroků. Škoda, že nebylo zachyceno více závodníků. Jsou zachyceny dva kroky, kterými následující závodníci projeli.

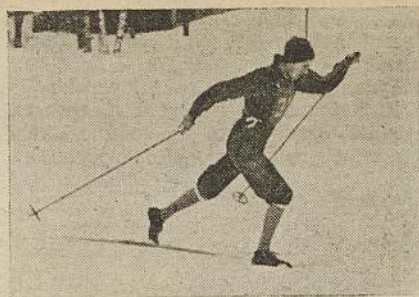
	1. krok	2. krok	celkem
Hakulinen	4,75	3,50	8,25 m
Brenden	3,25	3,00	6,25 m
Kuzin	2,75	2,75	5,50 m
Matouš	2,75	3,50	6,25 m

Dosažený čas v posledním kole: 1. Hakulinen, 2. Brenden, 3. Kuzin, 4. Matouš.

### ZRYCHLOVÁNÍ FREKVENCE — ZRYCHLOVÁNÍ JÍZDY

Je nepopiratelným faktem, že zrychlování frekvence při zachování délky kroku je největším činitelem zrychlo-

vání jízdy. V této souvislosti se po ZOH u nás objevily názory, že Hakulinenova technika s dlouhým krokem (a nízkou frekvencí) je dnes již pomalá. Nebyla tím ovšem myšlena jen Hakulinenova technika, ale i technika všech finských a ostatních závodníků s dlouhým a středně dlouhým krokem. Jako důvod byly uváděny výkony závodníků s »vysokou frekvencí« Jernberga a Brendena. Nás, kteří jsme již označili jízdu Jernberga a Brendena za jejich osobitý styl jízdy, bude stejně zajímat otázka: Je opravdu Hakuline-



Snímky ukazují polohu trupu po odrazu a »sbalení« trupu při skluzu.



Tyto dva snímky znázorňují rozdíl mezi dvěma krajními polohami. Všimněte si polohy trupu v základním postoji a po odrazu.

nova jízda i jízda ostatních závodníků s nízkou frekvencí pomalá?

K odpovědi, tentokrát docela oprávněné (vedle času z ostatních závodů), můžeme použít času z nejrychlejších

závodů ZOH, štafet. Tak nejrychlejší byl Kolčín, 2. Těrentěv, 3. Vittanen, 4. Hakulinen, 5. Jernberg a 10. Brenden. Mezi prvními pěti závodníky byli dva s velmi nízkou frekvencí a dva se střední frekvencí kroku.

Závěr: I Hakulinenova extrémně nízká frekvence (délka kroku) je dosud dostatečně rychlá. Tím snadněji pak můžeme obhájit střední délku kroku, která, jak jsem přesvědčen a jak lze i prakticky dokázat, nebrání dalšímu zvyšování frekvence, a tím i zvyšování celkové rychlosti — naopak je jejím nutným předpokladem. To je však už otázka fyzické připravenosti. Vedle toho kratší krok vedl by při zvyšování rychlosti k přehnané a neohospodárné skluzu a narušila přirozený charakter jízdy na lyžích. Ale tu jsme již u dalšího názoru soudruha Tvrzníka.

# BOBY A SANĚ





# Výkonnost bobistů stoupá

ING. JOSEF MIŇOVSKÝ

Na loňských přeborech v jízdě na bobech v Tatranské Lomnici jsem prohlásil, že výkonnost našich bobistů roste, a to nejen pokud se týká špičkových závodníků, ale i pokud se týká celkového průměru.

Abych toto své prohlášení dokázal a podložil, vypočítal jsem průměrné hodinové rychlosti docílené v jednotlivých jízdách při přeborech konaných v letech 1953, 1955 a 1956 v Tatranské Lomnici a při celostátní bobové soutěži, konané v Mariánských Lázních, vždy pro deset bobů, případně pro všechny boby, pakliže jich bylo klasifikováno méně než deset. Tyto výpočty jsem provedl odděleně jak pro dvou-sedadlové, tak i čtyřsedadlové boby. Přepočítáním jízdy na docílené hodinové rychlosti získá se přijatelné, i když ne úplně přesné, srovnávací měřítko mezi výkony dosaženými v jednotlivých letech na různých drahách, různě upravených.

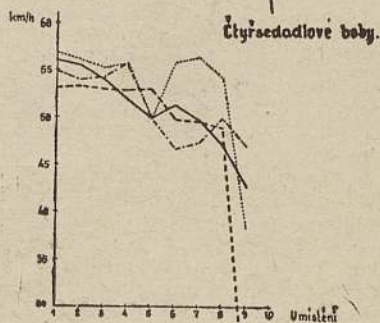
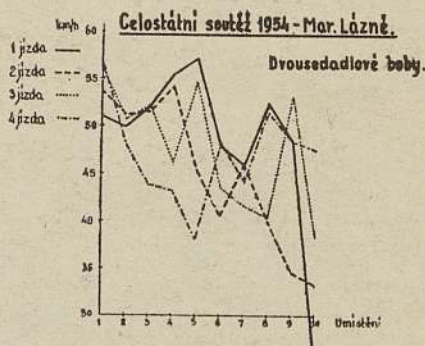
Pro přehled a možnost snadného porovnání docílených výkonů v jednotlivých letech vynesl jsem hodinové rychlosti graficky.

Jestliže srovnáváme grafikonky, k jakým dojdeme výsledkům, co tím dokážeme a jaké závěry můžeme z toho vyvodit?

Předem si všimněme, jak je grafikon z roku 1954 »neurovnaný«, proti grafikonům z pozdějších let, hlavně proti grafikonu z roku 1956. U přeborů v roce 1953 jsem nemohl propočítat hodinové rychlosti pro jednotlivé jízdy, protože jako podklad jsem měl pouze celkové konečné časy.

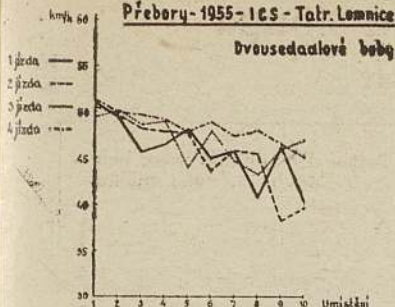
Na grafikonu z roku 1954 vidíme, že v jednotlivých jízdách byly docíleny jednotlivými boby velmi rozdílné hodinové rychlosti. Naproti tomu na grafikoněch z let 1955 a 1956 vidíme, jak postupem let se dosahovalo vyrovná-

nosti jednotlivých jízd. Tak na příklad v r. 1954 průměrné rychlosti v jednotlivých jízdách dvou-sedadlových bobů, docílené bobem, který se umístil na 5. místě vykazují rozdíl 19,4 km/hod. (v první jízdě 57,4 km za hod. a ve čtvrté jízdě 38,0 km za hod.). Naproti tomu v roce v roce 1956 největší rozdíl je u bobu umístivšího se na devát-



Na titulní straně je zachycena čtyřka rakouských bobistů na olympijské dráze v Cortině.

### Přebory-1955-IGS-Tatr.Lomnice.

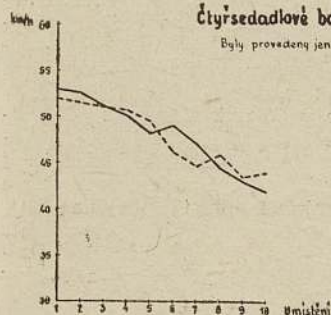


váno pouze šest bobů) docílil skoro o 4 km za hodinu větší průměrné rychlosti než vítězové všech předcházejících let.

Konečně vzestup výkonnosti našich bobistů vidíme i na dalším grafikonu, ve kterém jsou vyneseny časové rozdíly dalších deseti bobů proti vítězi, vyjádřené v procentech. Z průběhu čar vidíme, jak se časové rozdíly zmenšovaly a jak mizely nebo se posunovaly na zadní místa velké rozdíly mezi boby, které se umístily v pořadí za sebou. Tak na příklad u dvousedadlových bobů v roce 1953 je velký rozdíl již mezi druhým a třetím bobem, kdežto v roce 1956 je větší časový rozdíl mezi třetím a čtvrtým bobem a pak až mezi osmým s devátým. U čtyřsedadlových bobů jsou časové rozdíly poněkud větší v roce 1956 než v roce 1954, ale nejsou vůbec velké rozdíly tak jako byly v roce 1954 mezi pátým a šestým bobem. Dokazuje to, že naši bobisté v roce 1956 již bojovali a bojovali také takticky.

### Čtyřsedadlové boby

Byly provedeny jen dvě jízdy

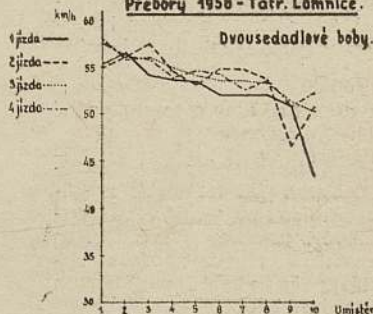


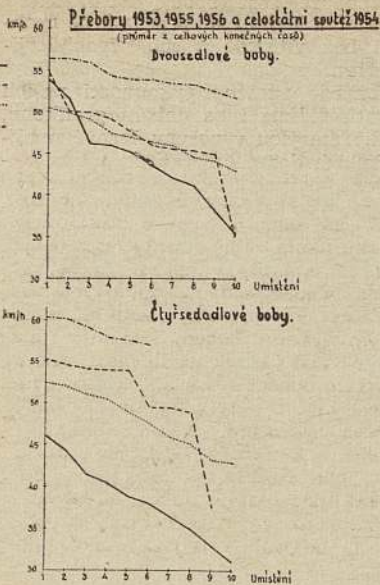
tém místě jen 4,8 km za hod., neboť ve druhé jízdě docílil rychlosti 46,6 km za hodinu a ve třetí jízdě 51,4 km za hod. Ke stejným výsledkům dojdeme při porovnávání většiny ostatních případů dvojek i čtyřek.

Abyste lépe vynikla stoupající tendence výkonnosti našich bobistů, vynesl jsem grafikon docílených průměrných rychlostí, vypočtených z celkových konečných časů. I v tomto grafikonu jsou uvedeny rychlosti pro deset bobů odděleně pro dvousedadlové a čtyřsedadlové boby.

Z tohoto grafikonu vidíme, jak se zvyšovala docílená průměrná rychlost za hodinu jak u vítězů (kromě vítězů v roce 1953), tak i u ostatních závodníků. Pozoruhodný je vzestup v roce 1956 proti letům předcházejícím, jak u dvojek tak i u čtyřek. Na příklad desátý dvousedadlový bob docílil v roce 1956 lepšího průměru než druhý bob v kterémkoliv předcházejícím roce. U čtyřek je to ještě výraznější, neboť šestý bob v roce 1956 (bylo klasifikováno

### Přebory 1956-Tatr.Lomnice.





Tímto prostudováním grafikonů ověřili jsme si, že výkonnost našich bobistů nesporně stoupá jak u špičkových závodníků, tak i u celkového průměru.

Úkolem je zjistit příčiny této stoupající tendence.

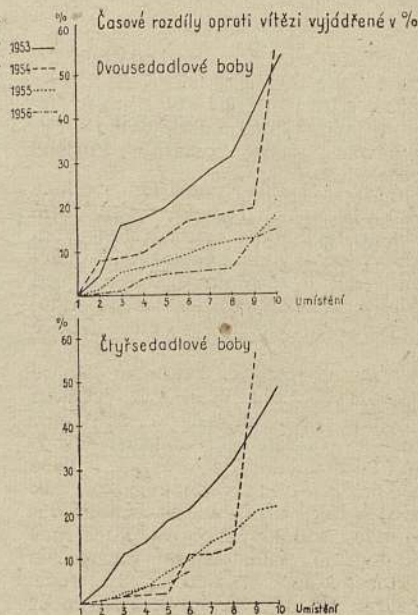
Především vidím zlepšování vyrovnanosti jednotlivých jízd v tom, že závodníci postupem času získávají větší zkušenosti, které nemohou získat během jednoho roku v důsledku naprosto nedostatečného počtu závodů, pořádaných v době hlavního období.

Velké rozdíly mezi jednotlivými jízdami u téhož bobu jsou nejčastěji v důsledku havárií. Absolvováním většího počtu závodů nebo dostatečným tréninkem získávají závodníci zkušenosti, na základě kterých se nesporně zmenšuje počet těchto havárií a v důsledku toho se také zlepšuje vyrovnanost mezi jednotlivými jízdami. Nutno zde také uvést, že počet havárií se zmenšuje v důsledku zlepšující se upravenosti dráhy.

Totéž, co bylo uvedeno v předchozím odstavci, platí i tehdy, posuzujeme-li

grafikon docílených hodinových rychlostí, vypočtených z konečných celkových časů. Jestliže v tomto grafikonu porovnáme čáry rychlosti z let 1953 až 1955 s čarou z roku 1956 vidíme nápadné zvýšení nejen rychlosti vítězů, ale i ostatních deseti bobů, kde ještě osmý bob docílil lepšího průměru nežli vítězové v letech 1954 a 1955, tak jak jsem již vpředu uvedl. Znovu zdůrazňuji, že je to důsledek jednak větších zkušeností závodníků a jejich větší »vyježděnosti«, ale především v lépe upravené dráze.

Proč byla v roce 1956 upravena daleko lépe bobová dráha nežli v předcházejících letech? Proto, že bylo použito získaných zkušeností v cizině, a to jednak na dráze v Oberhofu, jednak na dráze v Cortině d'Ampezzo. Závodníci, kteří se zúčastnili loňského zájezdu do Oberhofu, dali k dispozici své zkušenosti, podle kterých byla dráha v Tatranské Lomnici upravena. Dále bylo použito fotografií přivezených v roce 1954 z Cortiny. Věřím, že i zkušenosti, které byly přivezeny z Cortiny



v loňském roce a které byly použity jak pro letošní úpravu dráhy, tak i pro vypracování projektové dokumentace na její rekonstrukci, která má být provedena během letošního léta, ponесou své ovoce.

Že zvýšení výkonnosti vidím především v dobře či spíše lépe upravené dráze než v závodnických zkušenostech těch družstev, které prošly Oberhofem, vyvozují z toho, že mezi nimi a dalšími není patrný velký rozdíl.

#### Jako závěr z této úvahy vyplývá:

1. že závodníci musí absolvovat nejen co největší počet závodů, ale musí hodně a hodně jezdit na upravené dráze i mimo závody, tedy musí hodně trénovat. Tím ovšem není míněn trénink zařazený v rámci závodů.

2. Musíme stále zlepšovat zimní úpravu dráhy, používat při tom zkušenosti získaných doma i v cizině a hlavně nesmíme příliš omezovat finanční prostředky na zimní úpravu drah. Jen tím docílíme další zvyšování výkonnosti našich bobistů a hlavně zajistíme jejich bezpečnost, která musí být pro nás nejdůležitější otázkou.

3. Je nesporné, že zvyšováním počtu mezinárodních styků přinese mnoho dalších zkušeností, jejichž použitím poroste dále výkonnost.

4. Podkladem dobré zimní úpravy dráhy je v prvé řadě její dobrá výstavba v létě. Je třeba proto získávat další zkušenosti pokud se týká výstavby bobových drah v její letní a stavební čas-

ti. To ovšem předpokládá získání jednak úplných stavebních plánů některých vynikajících světových bobových drah, jednak i prohlídky těchto drah nejen v zimě při závodech, ale hlavně v létě, kdy nejsou stavební části dráhy zakryty zimní úpravou. Velmi dobře to řešili Poláci, kteří k takovému výzkumu vyslali své zástupce k prohlídce bobových drah v Cortině a Ga-Pa.

5. V důsledku dobře upravených drah a z toho plynoucí nesporné větší jejich bezpečnosti, můžeme také počítat s rozšiřováním počtu závodníků-bobistů, čímž se budeme alespoň přibližovat požadavku zmasovění.

Věřím, že tak jak postupem času bylo získáváno pochopení u nejvyšších tělovýchovných složek pro rozvoj bobového sportu, že stejně tak budou vlivní činitelé přesvědčováni o tom, že zvyšování výkonnosti bobistů je a bude závislé na úměrném uvolňování finančních prostředků na vlastní stavbu dráhy u nás, na její zimní úpravu a na umožnění organizovaného tréninku v rámci většího počtu celostátních i krajských soustředění bobistů a na zvyšování počtu mezinárodních styků.

V závěru bych chtěl ještě prohlásit, že letošní přebory i mezinárodní závod o »Pohár Tater« potvrdí stoupající úroveň našich bobistů a že i na těchto závodech se projeví výsledek z dalších získaných zkušeností. Konečně zájezd do Oberhofu a náš mezinárodní závod o »Pohár Tater« nám ukáží, na jaké místo se naši bobisté zařadí v mezinárodním měřítku.

---

Pro širší reprezentační družstvo sáňkařů bylo uspořádáno v týdnu od 5. do 13. ledna soustředění, které bylo původně určeno na dráhu do Dubí u Teplíc, kde se též pojeďte přebor ČSR v jízdě na saních. Pro oblevu byla tato dráha nezpůsobilá k jízdám, a proto již v pondělí odjeli všichni na Fučíkovu chatu do Krkonoš. Zde se za dobrých sněhových podmínek jezdilo na improvizované dráze dlouhé cca 600 m, na které si závodníci sami udělali dva metry vysokou zatačku. V polovině týdne přijeli na Fučíkovu chatu též závodníci, kteří startovali na mezinárodních závodech v Krynici v Polsku.

Městská komise bobů a saní v Praze uspořádala kurs pro rozhodčí bobů a saní III. třídy. Kurs se konal v týdnu od 8. do 15. ledna v klubovních místnostech Slavoje Deza. Celkem se konaly tři večerní přednášky. Na prvé dostali frekventanti Pravidla jízdy na saních a na bobech, která si doma prostudovali, takže doba určená výkladu pravidel byla věnována uvádění příkladů a podrobnějšímu rozboru obtížnějších partií. Kursu se účastnili tito soudruzi a soudružky: Ota Bouška, Jaroslav Holub, dr. Leoš Luňák, Josef Kuták, Vladimír Sobotka, Hana Boušková, Eva Bejlsková, Helena Holubová a Hana Křížová. -vh-

# Mezinárodní sáňkařské závody v Polsku

MILAN PERLA

Dne 2. I. 1957 odjelo čs. sáňkařské reprezentační mužstvo na mezinárodní sáňkařské závody do Polska. Závody se konaly 5. a 6. ledna v lázeňském místě Krynici na zahájení sezóny a otevření nově přebudované dráhy.

Byl to teprve náš druhý start na závodech v zahraničí. Loňského roku, rovněž v Polsku v Mikušovicích, na svých prvních závodech v mezinárodní konkurenci obsadili naši závodníci 5. a 6. místo za Polákem Pedrakem, třemi Rakušany a Italem. Úroveň dalších polských závodníků mužů byla poměrně slabší. Pro posouzení vzrůstu výkonnosti u polských sáňkařů bylo stanoveno pro letošní první mezinárodní závod polské mužstvo, vybrané z nejlepších závodníků podle žebříčku; celkem pět mužů. Proti nim startovalo našich pět mužů. Bodovalo se pořadí pouze těchto deseti závodníků, a to za 1. místo 10 bodů, za 10. místo 1 bod.

Nyní něco o dráze. Věděli jsme již od loňska, že dráhy v Polsku jsou naprosto odlišné od našich sáňkařských drah. Zatím co naše dráhy jsou přírodní, většinou bez umělých zatáček, dráhy v Polsku se více podobají drahám bobovým. Přesto naše první prohlídka dráhy překročila všechna naše očekávání. Dráha je 1600 metrů dlouhá s výškovým rozdílem 190 m, to je s průměrným spádem 12 procent. Startovní věž je ze železobetonové konstrukce 16 m vysoká, s vytápěnou kabinou pro startéra. Po celé dráze je instalován vodovod, čímž je umožněno povrch dráhy dokonale zledovatět od startu až do cíle. Mezi dlouhými rovinkami je devět zatáček klopených, z nichž nejvyšší je osmimetrová, a zatáčky přírodní bez mantinelu. Dráha je díky svému povrchu velmi rychlá. Na jednom dlouhém pádaku dosáhl držitel traťového rekordu, mistr Polska Pedrak, okamžitě naměřené rychlosti 96 km za hodinu. Vzhledem k tak vysokým rychlostem je předepsána ochranná motoristická helma a chrániče. Po celé dráze je zavedeno umělé osvětlení. Jsou

zde totiž v oblibě večerní závody a druhá výhoda toho je, že se může trenovat i závodit v době, kdy je mráz — to zn. brzy ráno od 6 hodin nebo večer po 18 hodině. Dráha totiž za mrazu lépe drží, nerozbíhají se tolik mantinely a hlavně je rychlejší. Toto osvětlení bylo také příčinou našich havarií. 3. a 4. jízda se jela večer od 19 hodin. Byly to vůbec naše první jízdy při umělém osvětlení. V noci se poměrně špatně odhaduje rychlost a právě veliká rychlost v klopených zatáčkách byla příčinou toho, že naši závodníci neovládali dobře svoje saně. Na tak rychlé dráze znamenal pád nejméně patnáctivteřinovou ztrátu. To značně ovlivnilo naše umístění v závodech. Urban, který byl po třech jízdách první, se pádem ve čtvrté jízdě odsunul na konečné třetí místo časem 6,33,3 min. První byl Wojtinski 6,22,5, Pedrak 6,26,5 (oba Polsko). Ostatní naši závodníci obsadili: Škrabálek 9., Peukert 10., Hladík 14., Perla 15. místo. Naše přebornice republiky Tomášková měla velmi těžkou konkurenci (ženy jezdí v Polsku poměrně odvázněji a techničtěji než muži) a obsadila v ní čestné 8. místo. I když se zdá být naše umístění neuspěšné, stačilo k tomu, abychom vybrané družstvo Polska porazili v poměru 31:24 bodům.

Při slavnostním ukončení závodů byla odezdána komitétu sáňkařského sportu naše vlajka a čestné dary. Neradi jsme loučili s polskými soudruhy. Kromě bohatých zkušeností, které uplatníme na mistrovství Evropy v roce 1958 na této dráze, si odnášíme i velmi krásné vzpomínky. Všichni se těšíme na shledání s polskými závodníky na mistrovství světa ve Švýcarsku a jejich pohostinství jim oplatíme na našem mezinárodním přeboru republiky 28. II. až 3. III. 1957 v Dubí u Teplíc.

# Dovezeme závodní saně „Weissnicht?“

Ing. B. HANÁK

Již třetí rok se snaží ústřední sekce bobů a saní opatřit našim reprezentantům sáňkařům z Rakouska závodní saně, které se u nás doposud nevyrábějí. Byly objednány 2 druhy speciálních závodních saní jednosedadlových a dvousedadlových zn »GASSER« a »WEISSNICHT« jako vzory pro vývoj podobných kvalitních saní u nás. Na saních první značky jezdí rakouské reprezentační družstvo, které získalo právě díky těmto výborným saním titul mistra světa a již několikrát titul mistrů Evropy. Na saních druhé značky, které jsou nejnovějšího typu, se umístili na Mezinárodním mistrovství Polska závodníci rakouští a italsí na prvních místech. Oba typy závodních saní splňují všechny požadavky na rychlou a bezpečnou jízdu, jsou proti našim daleko lépe říditelné a jejich konstrukce pro umělé dráhy předčí ostatní používané i nově vyráběné typy saní nejméně o třídu.

Koncem ledna příštího roku zúčastní se československé reprezentační družstvo sáňkařů po prvé mistrovství světa v jízdě na saních ve Švýcarsku. Jelikož jsme před válkou patřili k nejlepším jezdčům a celkem 7krát jsou získali titul mistrů Evropy, budou naše výkony na mezinárodních závodech v nastávajícím zimním období podrobeny samozřejmě kritice sáňkařů všech ostatních národů, které jsou na československé závodníky již dlouho velmi zvědaví. Také naši reprezentanti si uvědomují svoji odpovědnost před svou vlastní a lidem, který je do zahraničí vysílá, a budou se proto snažit o dobrý výsledek. Jak však vypadá situace, přes dobrou přípravu fyzickou a dnes již můžeme říci přes celoroční usilovný trénink, kterého se nedostává mnohým závodníkům zahraničním, budeme handicapování nedostatkem dobrých saní. Naši sáňkaři-representanti pojedou na saních »domácí« výroby, t. zn. většinou vlastnoručně vyrobených a budou muset při projíždění zvýšených umělých zatáček hodně riskovat, aby předjeli zahraniční závodníky.

Závodní saně s těžkým kováním pro ledové dráhy se ještě v Československu nevyrábějí, protože nebyl přivezen ani vyvinut doposud vhodný prototyp, který by mohl úspěšně soutěžit s dlouholetými zkušenostmi rakouských výrobců. Udělali jsme pokrok v tom, že pro příští sezónu vyrobí »Sport« několik kusů sportovních saní pro mládež (t. zv. lidové závodní saně), na kterých je možno cvičit základní prvky techniky jízdy a účastnit se závodů školní mládeže, případně rekreačních závodů ROH. Na těchto cvičných, jen 2 mm silnou skluznicí opatřených saních **nemůže** však startovat závodník vyšší výkonnostní třídy v soutěži, natož na zahraničních závodech!

Proto jsme s roztrpčením a nesouhlasem přijali zprávu, že kompetentní ministerstvo lesů a dřevařského průmyslu škrtnlo bez jakékoliv dohody s řídicí sekci z dovozu objednané jednosedadlové saně s odůvodněním, že se takové saně vyrábějí u nás. Ptáme se pracovníků, kteří o vyškrtnutí saní z dovozu na rok 1957 s takovým »přehledem« rozhodli, kde se závodní saně u nás vyrábějí? Ústřední sekce bobů a saní s plnou odpovědností a informovaností prohlašuje, že se speciální závodní saně doposud u nás nevyrábějí a pravděpodobně přes všechno úsilí dobré saně se ještě nějaký rok vyrábět nebudou. Je třeba totiž d o v ě z t nejdříve prototypy alespoň dvou nejlepších modelů, prostudovat jejich klady a nedostatky a navrhnout konstrukci čs. saní, návrh realizovat a vyrobit zkušební serií. Tato serie se musí dále zkoušet (vždy jen v zimě) a po získání zkušeností naší výroby můžeme teprve po několika letech disponovat dokonalými závodními saněmi. Tak je tomu přece u každého jiného sportovního nářadí či výrobku, který jsme u nás nevyráběli. Vždyť vyrábíme na příklad už mnoho let lyže a to dobré závodní lyže známých značek, nikoliv jen lyže pro mládež. A přes to jsme

pro naše lyžaře dovezli mnoho párů speciálních lyží z Finska, z Rakouska a podobně. Myslíme, že i sáňkařům je třeba podat pomocnou ruku a přispět také rychlým dovozem alespoň několika kusů závodních saní k rozvoji sáňkařského sportu a ke zvýšení výkonů našich předních závodníků.

## *Bude nové sáňkařské středisko v Lázních Jeseníkách?*

Loni v listopadu jsme navštívili Lázně Jeseník, abychom s místními zájemci o sáňkařský sport provedli prohlídku sáňkařské dráhy a projednali možnost založení oddílu.

Nejdříve několik dat o dráze: byli jsme informováni, že kdysi zde sáňkařská dráha byla. Je tomu skutečně tak, svědčí o tom navezené hliněné mantinely na zatáčkách a malé mantinely po celé délce dráhy. Start je u chaty na »Křížovém vrchu« ve výšce asi 700 m. Dráha má dále 5 zatáček klopených a 3 mírné zatáčky neklopené. Délka asi 1200 metrů. Cíl v aleji městského parku. Celá dráha vede vysokým jehličnatým lesem. Výškový rozdíl okolo 200 m, šířka 2—2,20 m.

Propagátory sáňkařství v Jeseníku jsou soudr. Uličný a Merta. Seznámili nás s podmínkami pro založení oddílu. Tyto jsou celkem velmi příznivé, je zde značný počet mládeže (internát,

školy, která o tento sport projevila zájem již minulého roku, kdy zde byly pořádány, možno říci, nepříliš zdařilé závody. Zájem je zde i mezi dospělými (Svazarm) a přirozeně se najde i mezi početnými rekreanty. Naše brněnská sekce přislíbila oběma soudruhům pomoc a rozhodla se uspořádat již v prosinci na obnovené dráze propagační závody spojené s besedou o tomto sportu.

Jestliže se tyto začátky vydaří je možno očekávat, že z tohoto nového střediska nám vyroste řada zdatných závodníků. Jde jen o to, aby nejen náš kraj, ale i SVTVS, případně i budoucí vedoucí sportovní složky pomohly soudruhům v Jeseníku vybudovat na severní Moravě novou základnu sáňkařského sportu. Všechny podmínky zde jsou!

**Sekce bobů a sání při KVTVS, Brno**

Zásadou propagační komise KVTVS byl zahájen v Osvětovém domě v Brně seriál besed se sportovci, ve kterých se zájemci o sportovní činnost a celá široká veřejnost může seznámit s problémy a prací jednotlivých našich sportovních odvětví. Jednu ze sledu besed připravila také krajská sekce bobů a sání. Při téměř zaplněném sále besedovali soudruzi z ústřední sekce ing. Kovanda a pracovník SVTVS soudruh Kudláček o všech možných otázkách sáňkařského a bobistického sportu, které se při téměř dvou a půl hodinové besedě vyskytly a které byly kladeny z řad posluchačů. Program byl uspořádán tak, že po krátkém vysvětlení předsedy krajské sekce o činnosti brněnských bobistů a sáňkařů byly promítnuty sportovní filmy a doprovázeny slovním doprovodem. Diváci zhlédli filmy z olympiády v Cortině — bobové soutěže, film o zájezdu našich bobistů v Oberhofu v NDR, celostátní přebory a krajské přebory bobů v Tatranské Lomnici a několik sáňkařských filmů ze závodů v Polsku a Rakousku, které amatérsky pořídili naši závodníci-representanti. Na besedě byly také vystaveny závodní sáně a sáně polozávodní, které v těchto dnech prodávají sportovní prodejny v celé republice a které jistě přispějí k dalšímu zmasovění sáňkařství zejména mezi mládeží. Hlavní význam besedy byl zejména v tom, že se neomezila pouze na pasivní přednes a promítání filmů, ale že dovedla vzbudit v posluchačích odezvu, takže to byl vlastně večer otázek a odpovědí. Jistě dobře přispěla k dalšímu rozvoji tohoto mladého sportu v Brněnském kraji a zaslouží si, aby podobná beseda byla opakována na závěr zimní sezóny.

**Ing. PÁSEK**

## KUDY PŮJDE VÝVOJ TECHNIKY BĚHU

Je jisté, že vývoj techniky běhu půjde cestou svihu, lehkosti pohybu při stále větším a promyšlenějším kombinování a střídání různých technických prvků. Ale bylo by snad příliš odvážné tvrdit — jak z článku vyznívá — že to bude cesta Jernbergova osobitého stylu, nebo dokonce stylu, který nabývá »charakteru lehkootletického běhu«. To by také mohla být cesta zpět, tam, odkud běh na lyžích vyšel. Ani při předpokládání dalším zlehčováním výzbroje na minimum, které je dnes podmíněno již jen vynalezením a použitím nových materiálů, nemůžeme předpokládat vývoj techniky ve směru »charakteru atletického běhu«. Lyžařská výzbroj, totiž nepřekáží lyž. běžci v »přirozeném lidském běhu«, ale umožňuje mu využít skluzných vlastností sněhu k přirozenému a účelnému pohybu na sněhu. Má tedy docela odlišné podmínky i zákony pohybu než přirozený atlet. běh. Máme-li proto na mysli všechny uvedené důvody, pro které zde nebylo dost místa, aby mohly být ještě lépe rozvedeny a podloženy potřebným materiálem — můžeme se pokusit o stručný a snad i poměrně objektivní závěr k běžecké technice ZOH.

Základní principy techniky jsou dnes v jízdě všech technicky vyspělých závodníků stejné. Jsou však přizpůsobeny jejich fyzickým zvláštnostem, nervovému typu, způsobu sportovní přípravy, prostředí — tvoří jejich osobitý běžecký styl. Tak je tomu i v případě nejstylovějších běžců a Hakulinena, Brendena, Jernberga a Kolčina. Technicky dokonale připravení závodníci se od sebe liší jenom v různých detailech techniky a v taktice používání technických prvků. Mezi ostatními závodníky je značná rozdílnost ve zvládnutí a dokonalém provedení všech prvků techniky.

### ZÁVĚRY ZE ZOH PRO NAŠÍ TECHNIKU

Vývoj a stav naší běžecké techniky je dnes takový, že se stále ještě mu-



Jízda Sixtena Jernberga. I při atletickém způsobu zdolávání výstupů je třeba využití skluzu.

síme učit a přejímat od jiných. Jde však o to, abychom přejímali pružné a rychle a co nejdříve si vytvořili svůj vlastní způsob jízdy a šli svou vlastní cestou. Prozatím nám k tomu chybí mimo jiné široká běžecká základna, která je důležitou podmínkou. Stejně však, mluvíme-li a píšeme-li o technice, nesmíme mít na mysli jen běžce státních družstev, ale závodníky všech výkonnostních tříd a mládeže. Pro ně je také psán tento článek, který má za úkol především předejít vznikajícím nejasnostem a chybám v technice.

Vždyt osobité vlastnosti dobré jízdy Jernberga a Brendena, bezmyšlenkovitě přejaté a napodobené, znamenaly by hrubé chyby v nácvičku techniky a v samotné technice začínajících závodníků. Každý, kdo se učí technice, musí si nejdříve osvojit dostatečně silný odraz nohou a dostatečně dlouhý po jedné lyži, ke kterému je nezbytně nutný nižší postoj, dobrý předpád, uvolnění v pánvi a ramenou, běžecká rovnováha. Teprve na tomto dokonale zvládnutém technickém základu běžeckého kroku můžeme stavět dál.

Prodlužovat a zkracovat krok podle své fyzické potřeby, zrychlovat podle terénu, skluzu sněhu, měnit polohu trupu a obohacovat techniku o nové prvky. To už záleží na běžecké inteligenci každého, jak si přizpůsobí tyto prvky a celou techniku svým indivi-



duálním fyzickým vlastnostem a předpokladům, to znamená, jaký si vytvoří svůj osobitý styl.

Uzavírám článek, který by neměl uzavřít kapitolu o běžecké technice ZOH, ale podnítit a rozvinout širokou diskusi. Vždyť dnes může každý sledovat a srovnávat současnou běžec-

kou techniku naší i cizí, díky dobrým a přístupným filmovým záznamům z FIS a ZOH — a zaujmout k ní své stanovisko, které by pomohlo rozvoji naší techniky a zvýšilo úroveň našeho běhu na lyžích.

I. MATOUŠ,  
mistr sportu

Foto: V. Pácl

## Běh na lyžích v základním výcviku dospělých

Metodická řada základního lyžařského výcviku procházela v posledních deseti letech řadou změn a není divu, že lyžařští cvičitelé přijímají již každou novou změnu s určitou dávkou nedůvěry, někdy oprávněnou, někdy neodůvodněnou. Přízně si však hned, že zcela jednotni jsme v metodickém postupu nebyli, i když zdánlivě tato jednotnost existovala.

Je několik příčin, proč k této situaci došlo, a jednou z nich je především rychlý vývoj techniky závodních disciplín, v poslední době zvláště sjezdových. Další příčinou je nedostatek cizí odborné literatury a naprosto nedostatečný osobní styk s cizinou ve věcech metodických a dále pak snaha některých jedinců — zkušených cvičitelů — kompenzovat tyto nedostatky vlastní iniciativou a zkoušením nových forem v metodickém postupu.

Tento vývoj dospěl již tak daleko, že učebně metodická komise lyžařské sekce SVTVS si vytkla v letošním roce za úkol s plnou odpovědností řešit dosavadní situaci a ve spolupráci s ústřední trenérskou radou podrobit dosavadní metodickou řadu tentokrát opravdové, důkladné a zásadní revizi. Rámcové zásady revise učební osnovy lyžařského výcviku a dosavadní výsledky práce komise byly předneseny na aktivu předsedů krajských učebně metodických komisí ve Staré Boleslavi dne 28. 10. 1956 a dá se předpokládat, že v letošní sezóně budou tyto změny v hrubých rysech zpracovány.

Úkolem tohoto článku je podrobit kritice jeden z prvků dosavadní metodické řady, t. j. běh na lyžích. Je třeba se s tímto »problémem« již jednou vyrovnat a vyvolat takovou diskusi, která by nám pomohla s konečnou platností i tento důležitý úkol splnit.

### JDE O ZÁKLADNÍ VÝCVIK DOSPĚLÝCH

Je nutno zdůraznit hned na začátku, že v tomto článku jde pouze o **základní výcvik dospělých** a nikoliv o lyžařský výcvik mládeže, který se bude pravděpodobně v některých zásadních otázkách značně lišit.

V metodickém postupu je běh na lyžích zařazen jako jeho samozřejmě a neoddelitelná součást. Kdykoliv prodělávala metodická řada nějakou změnu, zůstalo zařazení běhu (jen s nepatrnými změnami) vždy nedotčeno a každý pokládá za samozřejmou skutečnost, že běh na lyžích je součástí všestranného vývoje lyžaře.

Odpovědní lyžařští cvičitelé, trenéři a vedoucí pracovníci ve snaze prospět našemu lyžařství, t. j. získat co největší počet lyžařů pro běh, ať už za účelem turistiky nebo závodění, pokládali zařazení běhu do základního výcviku za jednu z důležitých forem, jak tento cíl splnit. Theorie jistě správná, ale jak vypadala praxe? I když bylo slyšet hodně kritiky, zvláště od »cvičitelů-běžců« na způsob provádění výcviku v běhu, nikdo dosud nepodrobil tuto praxi takové důkladné kritice, která by měla za následek odstranění některých hrubých chyb.

Výcvik v běhu, tak jak byl dosud prováděn ve cvičitelských kursech a

při výuce začátečníků i pokročilých lyžařů, nepropaguje a nepodporuje v žádném případě tuto disciplinu v širokých masách. Dokonce se domnívám, že tento způsob provádění je v určitém smyslu diskreditování běhu jako závodní disciplíny a v mnoha případech odrazování nadaných jedinců od provozování skutečného běhání na lyžích.

### JAK TO VYPADÁ V KURSECH

Podívejme se nejdříve trochu důkladněji na to, jak tento výcvik vypadá ve **cvičitelských kursech**. Ve většině případů se probere jen telegraficky, v několika hodinách, většinou na sjezdových lyžích a s těžkými botami, při čemž se vrchního tahu docílí uvolněním lanka Kandaharu pod čelisti. Ti technicky »zdatnější« cvičitelé s řemenovým vázáním se samozřejmě výcviku nemohou zúčastnit, a proto odбудou výcvik v běhu přihlížet. Tu a tam se objeví někdo s běžkami, ale to je většinou ten, který již základy běhu ovládá. Výcvik v běhu byl formálně splněn, ale jak může pak vypadat tento výcvik u **normálních adeptů lyžování**?

Byl jsem často svědkem (a to i u mládeže) takového výcviku v běhu, že cvičitel stál uprostřed kolečka a kolem něho se pachtili otrávení frekventanti na těžkých sjezdových lyžích. Cvičitel chyběl jen ještě nějaký prostředek k popohánění jednotlivců k výkonu. Každý účastník kursu a většinou i cvičitel je rád, když výcvik je formálně splněn a když může přejít opět na spodní tah a loučku a tam zkusout opět — až do omrzení — svoje kristiánky. Do terénu se dostane málokdy — na to již většinou nezbude čas.

Jak je možné, že tento způsob výcviku v běhu na lyžích se dosud vyskytuje v plné míře, s výjimkou snad jen těch kursů, kde je k dispozici běžecské vybavení (vysoké školy atd.).

Logická odpověď na tuto otázku je jen taková, která se snaží řešit příčinu tohoto nedostatku a nikoliv jen následné chyby z tohoto nedostatku vyplývající.

### LYŽAŘSKÉ VYBAVENÍ

Dosud jsme měli za to, že hlavní příčinou špatného výcviku a provádění

běhu jsou sami cvičitelé a frekventanti lyžařských kursů, resp. jejich špatný poměr k běhu jako lyžařské disciplíně. Nepřihlíželi jsme však za normálních okolností, jaké se vyskytují ve většině kursů, k tomu nejdůležitějšímu, t. j. k rychlému vývoji výroby lyžařského vybavení, která jde ruku v ruce s vývojem lyžařské techniky, zvláště sjezdové.

Dokud převládala ve výrobě dobrá, lehká, kompaktní jasanová lyže, vázání s vrchním tahem, lehká lyžařská obuv, pak jistě měl výcvik v běhu za určitých podmínek (zvládnutí lyžařské techniky a minimální fyzická zdatnost) své opodstatnění v základním výcviku dospělých, aniž jsme museli nějak zvlášť přihlížet k tomu, na jaké výzbroji tento výcvik provádíme.

Naše výroba ve snaze vyrobit dokonalejší lyže a obuv a udržet krok s vývojem sjezdové techniky se ubírala jinam, než bychom si snad přáli. Lehké lyže jasanové s umělými hranami na skluznici z obchodu zmizely, místo nich se čím dál více objevovaly těžké lyže lepené s kovovými hranami a národní podnik Start provádí dnes již zcela běžně seriovou výrobu těchto lyží. A vázání? Musíme si všichni přiznat, že i když doporučujeme jako řádní cvičitelé začátečníkům vrchní tah (Huitfeldt s Bildsteinovým perem), většina si stejně opatří běžné vázání typu Kandahar a my sami nebudeme nikdy na Huitfeldtu jezdit — i kdyby jej mělo celé družstvo. V tom případě si raději vezmeme běžky, pokud je máme. N. p. Jas vyrábí už dnes poměrně kvalitní obuv, ale takovou, která svou povahou a tvarem odpovídá obuvi sjezdové. Pokud je v prodeji obuv lehčí, pak její kvalita není ještě taková, aby plně vyhovovala jízdě v terénu.

### PŘÍZÚSOBÍME SE TERÉNU

Na druhé straně bylo po mnoho let snahou odpovědných cvičitelů, a to jistě oprávněnou, aby vývoj našeho lyžařství šel takovou cestou, která plně respektuje naše specifické podmínky, dané hlavně terénem. Naše hory nejsou Alpy ani rozsáhlé roviny na se-

veru. Proto bylo naší snahou získávat široké masy lyžařů všemi možnými prostředky pro běh jako disciplínu, pro níž jsou u nás za daných okolností stále relativně lepší podmínky (nedostatek výtahů a lanovek) než pro disciplínu sjezdové. Proto také se objevil běh v naší metodické řadě vždy jako jeho samozřejmá součást, ale nikdy se dosud neřešila otázka, jak tento výcvik provádět vzhledem k lyžařskému vybavení, i když tu a tam se objevily hlasy a články s dobrým úmyslem řešit tuto problematiku.

V době, kdy dominovala u nás francouzská škola (a s ní i zvětšený spodní tah), ubýval nám velmi nápadně běžecký dorost. V roce 1947 v Zimním sportu (roč. XXXIII., č. 6) v článku s nadpisem »Kandahar a začátečník« ozvali se na příklad velmi rozumně lyžaři Sokola Smíchov I a volali po nápravě. Snažili se řešit problém tím, že mimo jiné doslova navrhovali: »Dejte začátečníkovi takové lyže, na nichž by se mohl naučit obojí: sjíždět i běhat a mohl si pak vybrat, co se mu více líbí. Byly by to tedy turistické lyže bez ocelových hran a s vázáním Huitfeld s Bildsteinovým perem. Na takových lyžích se může naučit nejen dobře sjíždět, ale i dobře běhat.« Těch

několik vět je důkazem, že již v r. 1947 lyžaři Sokola Smíchov I při dobré snaze uvést vývoj naší lyžařiny na správnou cestu řešili otázku lyžařského vybavení — a neprávem se vlastně snažili vývoj této výroby zabrzdit. Takových důkazů o řešení problematiky turistické jízdy bychom našli jistě víc.

Jejich volání a dobrá snaha po nápravě však vyzněla pochopitelně naprázdno. Proč? Sjezdová technika učinila v té době velký skok kupředu a vyžadovala spodní tah. To byl přirozený vývoj a ten nikdo násilně nezabrzdí a není možno v něm udělat krok zpět a jezdit na Huitfeldu, když nová sjezdová technika vyžadovala spodní tah.

V Alpách, kde mají lyžaři vysoké kopce a mnoho sjezdovek a lanovek, bylo by jistě absurdní doporučovat jim nějakou »turistickou« nebo dokonce běžeckou lyži. Naopak v severských státech, kde je téměř samá rozsáhlá rovina, jezdí všichni od nejmladších dětí až po ty nejstarší na běžeckých lyžích se špičkovým vázáním. A u nás máme obojí, kopce i rovinu, bylo by tedy možná nejlogičtější mít takovou lyži a obuv, na které se dá provádět obojí, t. j. lyži i obuv turistickou nebo chcete-li »universální«.

## ŠVÝCARŠTÍ CVIČITELÉ NA ROZPACÍCH?

Koncem roku se sešel ve Wangs ústřední kurs předních lyžařských učitelů — cvičitelů Švýcarska. Kurs byl pořádán Interverbandem pro lyžařství, který sdružuje všechny vřeholné organizace Švýcarska, zabývající se lyžařským sportem, jako Švýcarský lyžařský svaz, Svaz pro výuku v jízdě na lyžích, Horskou komisi armády a jiné organizace. Sešlo se v něm 60 nejlepších a nejzkušenějších lyžařských cvičitelů Švýcarska. Kurs, pořádaný každoročně na počátku zimní-

ho období, má pro učebně metodickou práci v celém Švýcarsku velkou důležitost, protože určuje dejtivní směrnice jak pro metodiku, tak techniku jízdy pro všechny lyžařské školy a kursy ve Švýcarsku. Letošní kurs byl obzvláště významný vzhledem k široké, veřejné diskusi vypolané bývalým švýcarským závodníkem a cvičitelem Dahindenem o švýcarské lyžařské škole. Jak známo, byla tato bouřlivá diskuse uzavřena v létě 1956 vyhlášením oficiálního stanoviska Švýcarského lyžařského svazu, který se ostře postavil proti Dahindenovi.

Podle zpráv probíhal kurs hladce za velmi dobrých sněhových podmínek. Zajímavá byla náplň kursu. Cvičily se především základní formy jízdy, t. j. přímá jízda a švihy rotací, t. j. cviky, kterým se každý návštěvník v běžném lyžařském kursu v krátké době a snadno naučí. Právě tato činnost prý je vlastním posláním švýcarských lyžařských škol. Kromě základních forem byla procvičována metodika a technika vyšších forem jízdy na lyžích, na příklad technika krátkých švihů, »Fersenschub«, vysoké odlehčení, »protišroub« a podobně.

## JE VŠAK TATO LOGIKA SPRÁVNÁ?

Je možno zastavit vývoj lyžařské techniky a s ní i výrobu lyžařského vybavení a vrátit se k tomu, co bylo před 20 lety? Bylo by rozumné vyrábět ve větším měřítku nějakou univerzální lyži a obuv (jak se začíná tato tendence v posledním roce objevovat) při dnešní vyspělé technice, při dnešním dynamickém a rychlém způsobu jízdy? Buď dobře a bezpečně sjíždím na dobrých a kvalitních sjezdových lyžích, anebo dobře během na běžkách. Něco mezi tím je východisko z nouze pro ty, o nichž předem víme, že jejich fyzická a technická zdatnost tohoto východiska potřebuje. To mohou být ve většině případů lyžaři starší, bojácní, kteří začali s výcvikem až v pozdějším věku. Pro ně bude jistě vrcholem lyžařského umění zvládnout **pomalou**, ale **bezpečnou** jízdou terénem a s vynaložením nejmenších sil překonat největší vzdálenost. Pro ně zajisté výroba takové univerzální lyže a obuvi by měla svůj význam a lze ji v tomto případě doporučit.

Musíme si uvědomit, že běh na lyžích zůstává za každých okolností během, ať je prováděn technicky dobře nebo jen primitivně. Abychom jeho vý-

cvik mohli zvládnout, musíme jej provádět za určitých, zcela nekompromisních podmínek, t. j. běžecká výzbroj a minimální fyzická a technická zdatnost. Chce-li někdo uběhnout na suchu větší vzdálenost, musí postupně zvyšovat svoji vytrvalost a sílu a nevezme si k tomu výkonu těžké boty, ale tenisky nebo tretry. Běhá-li někdo v těžké obuvi, pak je to výlučně závodník, který si chce úmyslně podmínky k běhání ztížit. (Atlet nebo lyžař při kondičních bězích v přípravném období.) Chceme-li tedy učit začátečnicka technice atletického běhu, pak musíme vycházet od podmínek nejllehčích a nejvhodnějších, jinak bychom se nesetkali s kladným výsledkem a každého bychom od tohoto běhu odradili.

Tyto zásady zachováváme zcela samozřejmě v každé sportovní disciplíně a tím více jich musíme dbát při vyučování technice běhu na lyžích. Cílem lyžařského výcviku masy lyžařů u nás má být pravděpodobně bezpečné a ekonomické zvládnutí terénu. Avšak nesmíme a nemůžeme tuto jízdu terénem zaměňovat s běháním na lyžích (pokud se nejedná výhradně o jízdu na běžkách za tímto účelem), tím bychom zaměňovali základní terminologické pojmy v lyžování.

*Tyto formy prý musí ovládat každý dokonalý jezdec, který podle potřeby, t. j. podle terénu, sněhu a rychlosti jízdy používá té či oně techniky.*

*Zdá se, že Švýcaři přes všechna ujišťování, že nepotřebují cizích vzorů a přes všechna dosud vyhlášená zásadní stanoviska, v praxi začínají »pošilhávat« po škole rakouské. Prozatím jde o rozpaky; vše další ukáže vývoj.*

### SSSR A FINOVÉ V BOJI O PRVENSTVÍ

*Rakousko-německé turné ukázalo, že sovětská závodníci svými odvážný-*

*mi lety a dalekými skoky ohrožují prvenství Finů. Jsou dnes největšími jejich soupeři. Proti loňskému roku je pokrok skokanů SSSR vskutku obdivuhodný. Ještě loňského roku ve Špindlerově Mlýně a v Cortině měli velké nedostatky v doskoku. Málokrému skokanu se tenkrát podařilo skončit svůj odvážný let měkkým doskokem. Houževnatou letní přípravou tyto nedostatky překonali a jejich doskok se podstatně zlepšil.*

*Šamov a Kaminski představují rozhodně světovou třídu. Kaminski je technicky jistější a vyrovnan-*

*ější. Má velmi krásný let, ze kterého přechází do bezpečného doskoku. Šamov je temperamentnější a v Garmisch-Partenkirchenu dosáhl rekordního výkonu 91,5 m. Koba Sakadze, známý již z loňského roku svým krásným letem, ztratil něco na dálce. Přeskolování z doskoku zřejmě způsobilo, že v poslední třetině letu již nezůstává v maximálním předklonu, v jakém býval. Získal tím ovšem to, že má méně pádů. Také on bude výborným skokanem.*

*Charakteristikou sovětských skokanů je mohutný odraz a na rozdíl od Finů, kteří skáči více*

## BĚH PROVÁDĚNÝ ZA ÚČELEM ZÁVODĚNÍ

je nadstavbou lyžařského výcviku, jako je sjezd a skok. Sjezdem v tomto případě rozumíme zvládnutí sjezdové tratě optimální rychlostí a skokem zvládnutí umělého závodního můstku, obojí na speciální výbroji. Může se namítnout, že skok (terénní) a sjezd (přímý a šikmý) je také zařazen v základním výcviku a **nemáme k tomu speciální výbroj**, proč bychom tedy nezařazovali běh? Tato námitka by měla svoje oprávnění jen tehdy, kdybychom nepřihlíželi k tomu, na jakých lyžích tento výcvik provádíme. Nesmíme totiž zapominat, že tento skok a sjezd, prováděný v základní formě k zdolání terénu, provádíme na výbroji, která se svým tvarem a vahou velmi blíží výbroji sjezdařské, ale značně se liší od lyže a obuvi běžecské.

Nikdo nebude jistě učit začátečníka sjíždět a skákat na běžkách, ale naopak v dosavadní praxi bylo zcela běžným zjevem, že jsme jej učili běhat na sjezdovkách (nemluvě o vázání). Tím jsme podceňovali běh jako závodní disciplínu a dopouštěli se zásadní chyby při metodickém postupu. Na takových lyžích můžeme pohybu po rovině nebo

do kopce pouze využívat co neekonomičtěji skluzu na lyžích a při fyzické zdatnosti se eventuálně na nich trochu rozběhnout. Tomu však ještě neříkáme běh na lyžích, ale chůze skluzem a podmínkou k tomu musí být vrchní tah (volná pata). Běžec také sjíždí a skáče na běžkách, ale teprve tehdy, když zvládl labilnější podmínky, které jsou dány tvarem těchto lyží. A máme-li se řídit pedagogickými zásadami, pak jistě pro základní výcvik budeme volit lyže přiměřené, t. j. širší a stabilnější.

Jestliže chceme dát začátečníkovi takové návyky, které by nám pozdější další výcvik neztěžovaly, pak je lépe začít s výcvikem na sjezdových lyžích a nikoliv na běžkách. Nejdůležitějším momentem při výcviku začátečníka je mimo jiné získání rovnováhy správného předklonu, který při eventuálním pozdějším přechodu na běžky již nemusíme odnaučovat, ale naopak při krátkém přivyknutí si na lyže a na špičkové vázání můžeme na nich brzy stylově sjíždět. Jestliže bychom však začali s výukou na běžkách, pak bychom získaný základ těžko odnaučovali a byl by nám brzdou při rychlejším postupu.

Z uvedeného vyplývá, že výcvik od-

---

*dopředu, se skokani SSSR odrážejí vysloveně do výše. Dráha letu Finů je prostě plošší než jejich; tím sovětští závodníci získávají na délce.*

### BAD GASTEIN A MS 1958

V rozpočtovém výboru rakouského parlamentu překvapil před vánoci poslanec Koren prohlášením, že mistrovství světa v alpských disciplínách v roce 1958 v Bad Gasteinu je ohroženo pro radikální zkrácení finančních prostředků, které pro tento podnik měly být dány k dispozici. V rozpočtu na rok 1957 nefiguruje polož-

ka 2,4 milionu šilinků, se kterou původně pro MS 1958 počítalo ministerstvo školství. Organizační výbor plánuje pro MS 1958 vydání ve výši 8,2 milionu šilinků, která mají být kryta státem, zemí Salzburg a sportovním totem. Svěho času se usnesla ministerská rada, že pořadatelé poskytnou subvenci do výše 5 milionů. Pokud by nyní stát měl svoji finanční pomoc odříci, dostali by se organizátoři do velmi těžké situace. Kdyby Bad Gastein mistrovství provést nemohl — k tomu, doufejme, že nedojde — muselo by být provedeno v náhradním

místě, kterým, jak známo, je Banff v Kanadě.

S tímto nepopulárním zkrácením subvence pro Bad Gastein padá nepochybně stín také na Innsbruck, který kandidoval, prozatím neúspěšně, pro OH 1960, který však má velmi dobré šance pro OH 1964. Škrtili-li vláda subvenci 2,4 milionu šilinků pro generální zkoušku zimních olympijských her ve sjezdových disciplínách, bude asi velmi obtížné sehnat ročně desateronásobek této částky pro Innsbruck. O. K.

razu a skluzu při chůzi, přenašení váhy, cvičení základního sjezdového postoje na zvlněném terénu při jízdě přímo a šikmo svahem, může být předpokladem k dalšímu výcviku techniky běhu. Výcvik v běhu může být ovšem zařazen jen tam, kde jsou k tomu určité podmínky, t. j. běžecká výzbroj a určité fyzické dispozice.

### KURSY VYSOKÝCH ŠKOL

Tato situace se velmi často vyskytuje na příklad na kursech vysokých škol. V těchto kursech, trvajících 8 až 12 dní a materiálně zajištěných ve většině případů také bězkami, je nejlepší příležitost začít i u začátečníků, po zvládnutí základních pohybů na lyžích, s výcvikem na bězkách, takto vhodným způsobem propagovat běh a získat mnoho adeptů k závodnímu běhání. Ti druzí, a těch je asi většina, kteří nechtějí závodit, ti po »ochutnání« běžek nejsou v budoucnu ochuzeni o požitek poznat skutečnou terénní jízdu se všemi klady, které nám lehká běžecká lyže dává. Ti se rozhodně vyhnu tomu, pokud jim to možnosti dovolí, aby se v budoucnu ploužili po hřebenech hor na těžkých sjezdových lyžích a botách.

Z naší praxe právě na těchto kursech jsme si ověřili, jak posluchači, a to i začátečníci, toužili se proběhnout alespoň jeden den na bězkách. A mnoho takových si pak další léta půjčovalo od nás ne sjezdové lyže, ale běžky. Naopak v době, kdy jsme ještě neměli dostatek běžeckého vybavení, se posluchači výcviku v běhu (který byl prováděn na t. zv. »turistických« lyžích) vyhýbali a při samotném výcviku projevovali značný nezájem.

### KURSY ROH

Naproti tomu je jistě chybou, kdybychom na příklad na kursech ROH, kde běžecký inventář k dispozici není a kde výcviku se účastní většinou lidé starší, chtěli za každou cenu splnit podmínku všestrannosti a provádět výcvik v běhu. Zde se dá mluvit pouze o výcviku chůze a správného využití odrazu a skluzu při chůzi. Člověk starší, který začíná s výcvikem velmi po-

malu a který nikdy, ani za účelem turistiky ani závodění, běhat nebude, je rád, že se sveze s kopce, a pokud má překonat rovinu nebo stoupání, pak si vystačí s pomalejší nebo rychlejší chůzí.

Bylo by jen pokračováním v dosa-  
vadní chybě, kdybychom se nutili do výcviku v běhu tam, kde k tomu nejsou ani materiální, ani fyzické a morální podmínky. Tam je hlavní naší snahou a úkolem, abychom správným metodickým postupem naučili lyžaře získané stereotypy okamžitě přenašet do terénu a odvedli ho od bezúčelného »loučkaření«.

Jistěže by byl nejjádoucnější takový stav, aby každý trochu nadanější lyžař prodělal začáteční výcvik jak na sjezdovkách, tak i na bězkách, podle zásad, které jsme si řekli. Bohužel, takový stav je neuskutečnitelný vzhledem k finančním možnostem každého jedince.

Je nutno tedy chápat zařazení běhu do základního výcviku dospělých z těchto hledisek a provést jeho radikální úpravu asi takto:

1. Termín »Výcvik v běhu« nahradit termínem »Výcvik na bězkách«.
2. Výcvik na bězkách zařadit nejdříve po zvládnutí chůze, sjezdů a odšlapování (prováděných na lyžích sjezdových).
3. Běh vyučovat hlavně u těch cvičenců, kteří mají předpoklady její pohybové a kondičně zvládnout.
4. Hlavní jeho náplní má být výcvik běhu dvouobého střídavého a jeho okamžitá a průběžná aplikace v terénu se zaměřením na terénní jízdu.
5. Není-li splněna podmínka běžecké výzbroje, pak se výcvik v běhu vypouští (dáno termínem »Výcvik na bězkách«).

### VÝCVIK VE CVIČITELSKÝCH KURSECH

Celá problematika běhu by však nebyla vyřešena jen touto úpravou. Aby výcvik na bězkách nebyl opět formální, jako tomu bylo dosud, je nutno vyřešit také výcvik v běhu ve cvičitelských

kursech. Nebude asi možno v dohledné době, aby v kursech pomocných cvičitelů byly k dispozici běžky.

Tuto podmínku bude ale nutno splnit v kursech pro lyžařské cvičitele, které pořádají kraje. Především každý řádný cvičitel by měl vlastnit nejen lyže sjezdové, ale i běžecké, nehledě k tomu, že tyto lyže mu může opatřit mateřská jednota. Kromě toho každá složka lyžařské sekce kraje, která cvičitelský kurs pořádá, může při řádném plánování docílit toho, aby měla pro tyto účely k dispozici patřičně běžecké vybavení. Aby se také kvalita výcviku v běhu zlepšila, není možno jej odbyť jen jedním půldnem, ale při nejmenším mu věnovat **aspoň plně dva dny**. Že je to minimum k zvládnutí základů běhu, o tom jistě nepochybuje nikdo, kdo se jen trochu důkladněji během zabýval.

Proto by bylo nutno provést dále tuto úpravu:

V kursech pro pomocné cvičitele zařadit výcvik v běhu prozatím jen tam, kde je běžecké vybavení.

V kursech pro lyžařské cvičitele zařadit výcvik v běhu za těchto podmínek:

1. Pořadající složka může kurs uskutečnit jen za předpokladu, že každému frekventantu bude umožněn výcvik na běžkách.

2. Výcvik na běžkách bude proveden minimálně v rozsahu dvou dnů — vzhledem k tomu naplní cvičitelských kursů patřičně upravit, pravděpodobně dobu trvání kursu rozšířit.

3. Hlavní náplní výcviku v běhu má být běh dvoudobý střídavý, aplikace jeho v terénu, jízda přes terénní nerovnosti a ukázka běhů s odpichem soupaž.

Metodický nácvik běhu ve cvičitelských kursech i v kursech základního výcviku vyžaduje jistě podrobnější úpravy ve spolupráci s trenéry. Ve dvou dnech není možno zvládnout celou techniku běhu, ale je možno vyhmátnout to nejdůležitější, co je základem pro běh a co je pro něj nejtýpější.

## SLOVO K BUDOUCÍ ÚPRAVĚ

A ještě slovo k budoucí celkové

úpravě metodického postupu lyžování. Jestliže chceme, aby vývoj našeho lyžařství šel správnou cestou, musíme mít stále na mysli široké masy lyžařů, kteří chtějí pěstovat tento sport pro svoje zdraví jako jeden z neúčinnějších aktivních odpočinků po práci. Bylo by jistě velkým ochuzením pro ně, kdyby po celé dny a týdny prováděli samouchelné cviky na jediné umydlené stráni pod chatou, jak se velmi často stává. Chceme lyžařům dát víc, chceme, aby poznali náročnost jízdy v terénu za každých podmínek, její veškeré klady a naučili se jí vychutnat. Chceme, aby se lyžař pohyboval lehce, bez obtíží, nejen s kopce, ale i po rovině a do kopce.

Dosažení tohoto cíle není však jen otázkou budoucího metodického postupu, ale také otázkou brzkého vyřešení výroby našeho vázání. Pro většinu lyžařů potřebujeme takové vázání, které nám nejen umožňuje spodní tah, ale dá se snadno a bez obtíží přepnout i na vrchní tah. Dosavadní vázání typu Kandahar má k zvýšení nebo snížení tahu dvojháček, který je však téměř k nepotřebě, neboť přepnutím vzniklý rozdíl tahu je tak nepatrný, že nehraje celkem žádnou roli. Někteří se snaží vypomáhat si aspoň namontováním t. zv. jednoháčku pod čelist, ale je zajímavé, že z nepochopitelných důvodů byly tyto jednoháčky vyráběny v tak malém počtu, že nebyly téměř vůbec ke koupi, přestože je používají závodníci a pro nás je to zatím jediné východisko z nouze. Proto je nutno přihlédnout i k této »malíčkovosti« a snažit se uspišit změnu výroby našeho vázání, protože dosavadní typ Kandahar zmiňnému cíli nevyhovuje. Potřebujeme uspišit výrobu podobného typu vázání, jako je na příklad švýcarský Bellmag, jenž má všechny přednosti pro tyto účely.

## JAK NAMAZAT

Dalším důležitým momentem pro dosažení jmenovaného cíle je **mazání lyží**, resp. jeho dosavadní podceňování. Víme ze zkušenosti nejen z našich ZVK, ale i z ostatních a dokonce i z kursů cvičitelských, že mazání lyží se větší

nou věnuje ta nejmenší péče. Víme také, že lyžař a často i cvičitel, než aby čtvrt hodiny věnoval řádnému namazání lyží, raději po celý týden plýtvá svou energií tím, že při stoupání do kopců namáhá nohy opíráním lyží o hrany a vysiluje se vzpíráním o hole a v případě, že při každém větším kopečku lyže neodlepne a nenese je na ramenou. Tento stav se odbývá někdy tvrzením, že je to způsobeno určitou pohodlností lyžařů a také cvičitelů. To je sice pravda, ale hlavní příčiny je nutno hledat jinde.

Předně je to stále ještě neutěšený stav našich vosků, a i když v posledních letech se značně zlepšil, je jejich výroba stále ještě neustálená, prodávající každým rokem nějakou změnu. Tento problém byl již několikrát řešen v odborném časopise Lyžařství a není účelem jej na tomto místě řešit.

Za druhé nesmíme nevidět, že i když mluvíme stále o výcviku a jízdě v terénu, nedovedli jsme se dosud dost dobře s tímto pojmem vypořádat a praxe nám ukazuje ve většině případů opak. Proto také mazání lyží nevěnujeme takovou péči, jakou by zasluhovalo, neboť při takovém způsobu výcviku, kdy pod pojmem terén si představujeme jednu nebo dvě uježděné stráně u chaty, není správné mazání lyží tak nezbytné. Touto otázkou výcviku v terénu bude nutno se také důkladněji zabývat při budoucí revizi metodické řady. V jednom čísle Lyžařství v minulém ročníku v článku pod názvem »Nová dynamická metoda při výcviku na lyžích« se tohoto problému (i když jen rámcově) dotýká ing. Mohr z Brna.

Třetí — a řekl bych tou nejdůležitější příčinou, proč se v poslední době věnuje mazání lyží tak malá péče, je okolnost, že skluznice dosavadního běžného typu lyže je buď umělá, nebo se lakuje. Tato okolnost nutí totiž převážnou většinu lyžařů k tomu, že mazání podceňují, neboť taková lyže je při většině druhích sněhu s kopce sjíždá

(i když pomalá), a co se děje na rovině nebo při stoupání, o to se již nestarají. Dokud jsme skluznici jen skarovali, byla většina lyžařů přece jenom nucena na tento základ nějaký vosk nanést. Dnes však většinou každým, pokud je nezavodník nebo pokud není vyloženě nesjízdny druh sněhu, využívá této umělé skluznice nebo laku ve svůj prospěch či spíše neprospěch, a prostě nemaže.

Pro vás, cvičitele, není tak důležité umět poradit, jak namazat s kopce. To celkem pro účely turistické jízdy není tak těžké, zvláště když rychlost je u začátečníka elementem ne zrovna vitálním. Za to tím důležitější je pro něho znát, jak namazat na rovině a hlavně do kopce, t. j. umět mazat běžecky. To je možné i na umělé skluznici, i když to dá více práce než na lyži skarované. A abychom pochopili správný význam takového mazání, k tomu potřebujeme především běžky, neboť na nich si v žádném případě nemůžeme dovolit nemazat. I s tohoto hlediska má výcvik na běžkách v metodickém postupu svoji velkou cenu.

Je nutno si uvědomit, že otázka běhu v základním výcviku dospělých, tak jak byla zde nadhována, je řečena prozatím jen s hlediska okamžité situace a nikoliv s hlediska celkové budoucí úpravy a revise metodické řady. Uvedené zásady však pravděpodobně zůstanou základem pro další a důkladnější revisi.

A nakonec bych chtěl zdůraznit, že tento článek a návrhy v něm uvedené jsou nejen výsledkem zkušeností, získaných několikaletou činností v cvičitelských kursech a v kursech vysokých škol a ROH, ale také výsledkem spolupráce se zástupci ústřední trenérské rady, státními trenéry soudruhem Tvrz-níkem, Páclm, Bogdálkem a Běložoň-níkem, jejichž cenné připomínky jsem na tomto místě také použil.

JIŘÍ KOPAL,  
člen ÚMK LS SVTVS



# Nová lyžařská pravidla

V polovině listopadu 1956 byla — po několikerém prodloužení dodací lhůty ze strany tiskáren — konečně vydána, netrpělivě již očekávaná pravidla lyžování. Proti dřívějším jsou přehledně uspořádaná. Každá disciplína je probrána souhrnně, najednou, se všemi v úvahu přicházejícími funkcemi a nutnými technickými daty. Jsou mnohem podrobnější, s jasným vysvětlením zejména těch pasáží, které vyvolávaly dříve možnost různého výkladu. Mají ale i jednu nevýhodu. Bylo opuštěno od tradičního, úzkého formátu, který byl tak vhodný k zastrčení do kapsy. A přece lyžařský rozhodčí bez pravidel v kapse není rozhodčím.

V samém znění pravidel nedošlo k větším podstatným změnám. Pokud ovšem nemáme na mysli změny, které sice ve starých pravidlech nebyly, ale k nimž došlo již v minulých obdobích, jako jsou na příklad u běhu místo 18 kilometrů jen 15 km, u skoku hodnocení 60 body vždy nejdelší skok bez pádu v každém kole a nikoliv podle výkonnostního bodu, zákaz dalšího zvyšování nájezdu, dosáhne-li se kritického bodu můstku, respektive snížení v dalším kole, pokud se kritický bod přeskočí o 8 %, u slalomu nutnost protnout spojnicí obou tyčí nejen chodidly, ale i předními částmi lyží atd. Ty všechny již byly publikovány (Lyžařství, roč. 1954, č. 11), několikrát na seminářích a školeních probírány a dokonce jako příloha v poslední době ke starým pravidlům přidány.

Přesto nová pravidla obsahují řadu drobných, ale přece jen nových a podrobnějších vysvětlení, na něž chceme upozornit.

## 1. Část všeobecná

Pro závody zahrnuté do kalendáře krajské, respektive ústřední sekce lyžařské, odpadá povinnost hlášení závodů příslušné lyžařské sekci.

Uspořádání závodů všeho druhu musí být též povoleno okresním (městským, obvodním) výborem pro tělesnou výchovu a sport, příslušným podle místa konání závodu.

Za údaje v přihláškách k závodům ručí přihlašující složka.

Před závodem se každý závodník musí prokázat členským průkazem své tělovýchovné složky a záznamem o lékařské prohlídce.

Na všech listinách výsledků musí být — kromě dosavadních údajů — uvedena též hodina vyvěšení listiny.

## 2. Činovníci

Nová pravidla ukládají nyní řediteli závodu přímo za povinnost — což se ovšem většinou již dříve dělalo — provést kontrolu příprav a konečnou organizaci závodu den před jeho konáním a po každém závodě se svými hlavními spolupracovníky ze závodní komise a soutěžního výboru zhodnocení závodu po stránce technické, výchovné a organizační.

Za správný zápis v klasifikačních průkazech závodníků odpovídá nyní vrchní rozhodčí, zatím co dříve spolupovídal též sekretář.

Nová pravidla upozorňují, že startující závodník nemůže být členem soutěžního výboru.

Při této příležitosti je nutno poznamenat, že zatím co při závodech běžeckých a sjezdových určí předsedu soutěžního výboru organizační komise, při závodech skokanských si volí členové soutěžního výboru předsedu sami mezi sebou. A ještě jednu poznámku: Vzhledem k tomu, že se soutěžní výbor při soutěžích ve skoku skládá ze sudého počtu členů, mohlo by dojít při hlasování k rovnosti hlasů. V tom případě rozhoduje hlas předsedy soutěžního výboru.

Nová pravidla též zdůrazňují, že počtářský sbor musí znovu překontrolovat záznamy cílových rozhodčích a zapisovatelů časů, i když záznamy jsou již těmito zkontrolovány.

### 3. Závod v běhu

Nová pravidla zpřesňují rozdělení přestávek mezi jednotlivými závody v běhu. Proti dosavadním 2 dnům mezi závody na vytrvalost a jiným závody v běhu nyní platí, že u tratí do 15 km má být po závodě nejméně 1 den přestávky, u tratí 30 km nejméně 2 dny přestávky před dalším, kratším závodem, a nejméně 5–6 dní mezi dvěma závody na 30 km. Po závodě na 50 km pak před kratším běžeckým závodem musí být nejméně 7 dní a 14 dní mezi dvěma závody na 50 km.

Novinkou je, že uzavřená trať pro training musí být označena na každých 200–500 m skříženými, žlutými praporky a závažnou změnou je počítání času při používání ratrapánek. Až dosud se každá započatá vteřina zaokrouhlovala na celé vteřiny nahoru, kdežto nyní do 4/10 vt. se zaokrouhluje na vteřiny dolů, od 5/10 vt. na celé vteřiny nahoru.

Nová pravidla tolerují pruh 15 m na obou stranách běžecké stopy, kterého lze použít, aniž by se mohlo proti závodníkovi uplatňovat pravidlo o neprojetí vyznačenou trať, zatím co u dřívějších pravidel byla pochybnost, zda a jakou odchylku od tratí je možno povolit při výkladu pravidla, že závodník musí jet vyznačenou trať a nesmí ji opustit.

Nová pravidla umožňují, že závodníkům mohou být během závodu oznamovány mezcasy, úsekové pořadí a podobné informace.

Při štafetách je nutné, aby pomocník startéra stál v místě, kde se všechny tratě od startu sbíhají, aby eventuálně mohl snadno vrátit závodníky pro případ opakovaného startu.

Novinkou je též změna tvaru předávacího území. Zatím co dříve předávacím územím byl kruh o poloměru 15 m, je nyní předávacím územím obdélník o délce 30 m. Zpřesněna je také doba, od kdy se může v tomto obdélníku přejímací člen štafety zdržovat: je to až do chvíle, kdy se předávající člen štafety přiblíží k předávacímu území na 100 m.

### 4. Závod ve skoku

Je zde zpřesněno pravidlo o počtu skoků. Soutěžní výbor rozhodne, zda se budou skákat dva nebo tři skoky a rovněž o tom, zda v případě tří skoků se budou hodnotit všechny, či jen dva skoky. Hodnotí-li se jen dva skoky, hodnotí se vždycky dva skoky poslední.

Novinkou je pravidlo o pádu na nájezdu, rovněž většinou již dříve uplatňované, totiž: Podají-li se závodníkovi, který upadl na nájezdu, nabyt rovnováhy ještě dříve, než dojede na odraziště a skok provede, sráží se mu jen 1–3 body jako brzdění na nájezdu.

### 5. Závod sjezdové

Ve všeobecné části pravidla upozorňují na to, že sjezdové trati pro závody o přebor republiky, krajské přebory a závody veřejné, musí být schváleny ústřední lyžařskou sekcí, která také určuje autory tratí při sjezdařských závodech o přebor republiky.

Stráž, kde má autor postavit slalomovou trať, určuje organizační výbor.

U sjezdových tratí má pak soutěžní výbor právo přidat kontrolní brány, anebo je přemístit.

Rozdělení závodníků do výkonnostních skupin pro losování připravuje sekretář závodu.

Pokud vrchní rozhodčí nemá k dispozici počtářský sbor, určí rozhodčí, kteří s ním vypočítají výsledky.

O startovních intervalech ve slalomu rozhoduje především vrchní časoměřič s ředitelem závodu a vrchním rozhodčím, zatím co dříve o tom rozhodoval vrchní rozhodčí.

Vrchní časoměřič rovněž ručí za to, že rozhodčí v cíli a časoměřiči správně přiřadí časy v cíli k zápisům o pořadí v cíli.

V pravidelných úsecích porovnává hodinky se startérem a podle hlavních hodin u cíle opravuje hodinky ostatních časoměřičů.

Nová pravidla zdůrazňují, že při startu sjezdových závodů se nesmí závodníka nikdo dotýkat, což není ještě všude uplatňováno.

Důležité je také upozornění, že jak

přirážky, tak vyloučení závodníků v I. kole slalomu musí být zveřejněny nejpozději do začátku druhého kola na vývěsní tabuli u cíle slalomu. Přirážky pak ještě navíc musí být zveřejněny nejpozději do začátku II. kola i na vývěsní tabuli u startu.

To má za následek i další nové ustanovení, totiž, že velitel strázců branek musí ihned po skončení I. kola odevdat písemnou zprávu o všech závodnících, kteří dostali přirážky, nebo byli vyloučeni pro neprojetí branky s udáním jména strážce, který o tom rozhodl. Po skončení závodu podá podobnou zprávu o celém závodě.

Podobnou písemnou zprávu podá velitel kontrol vrchnímu rozhodčímu po skončení závodu ve sjezdu a obřím slalomu. Ve zprávě musí být uvedeni vyloučení závodníci pro neprojetí branky, eventuálně pro jiný přestupek.

Při závodech ve sjezdu a obřím slalomu předá velitel kontrol všem kontrolám startovní listiny, do kterých kontroly zapisují zaškrtnutím, že závodník branku projel, anebo písmenem V, že byl vyloučen. Odpadají tedy nyní u těchto dvou disciplin dříve používané tiskopisy »Kontrolní listiny«.

Nová pravidla rovněž připomínají, že strážce branek není oprávněn hovořit o přirážkách a vyloučeních ani se závodníkem, kterého se to týká.

Při této příležitosti je nutno také zdůraznit, že pravidlo o projetí branky nejen chodidly, ale i předními částmi obou lyží, platí jen pro slalom, nikoliv pro sjezd a obří slalom. Tam i nadále platí staré pravidlo, že branka je projeta, jestliže jen chodidla protula v jakékoliv výši spojnicí obou tčejí.

V nových pravidlech odpadlo znění že závodník je při sjezdových disciplinách diskvalifikován, pokud brzdí holemi.

Pokud pak jde o samotné tratě, má být sjezdová trať upravena nejméně dva dny před závodem, zatím co dříve pravidla uváděla tři dny. Počet branek při slalomu byl udáván jen u žen, a to maximálně 40. Nyní je u mužů minimálně 40, maximálně 75, u žen pak minimálně 30 a maximálně 40. Rovněž šířka branky je pozměněna v tom smyslu, že zatím co dříve byla uvedena maximálně 3 m, je nyní minimálně 3 m. U obřího slalomu je nově stanoven výškový rozdíl, který má být nejméně 400 m, zatím co dříve byl jen 300 m.

Pravidla také nově uvádějí, že diváci, fotografové a všichni činovníci nesmějí být u branky blíže než 5 m, kdy se k nim odstartovaný závodník blíží, což je důležité, kdyby při eventuální kolisi závodník uplatňoval nárok na náhradní jízdu.

Dřívější pravidla stanovila, že závodní komise určí nejvýše tři předjezdce. Nynější pak udávají, že závodní komise musí dát k dispozici nejméně 3 jezdce, při čemž kolik jich a kdo bude startovat určí soutěžní výbor. Startér nesmí pak odstartovat žádného předjezdce, který nebyl soutěžním výběrem určen.

A ještě specifikace o treningu při slalomu. V nových pravidlech se říká, že slalomový svah je v den závodu uzavřen. Jakékoliv ježdění na něm je zakázáno. Pokud se závodníci rozevíčují, musí tak provádět v dostatečné vzdálenosti od trati slalomu a tyto prostory mají být na slalomovém svahu přesně vyznačeny a od závodníků dodržovány.

Na závěr pak ještě upozorňujeme na dodatky a změny pravidel, uveřejněné na posledním listu lednového čísla »Lyžařství«.

JIRÍ ČEJKA,

člen komise rozhodčích lyžařské sekce  
ÚPV JDTO

---

**V. LYŽAŘSTVÍ** — odborný časopis vydává ústřední přípravný výbor jediné dobrovolné tělovýchovné organizace ve Sportovním a turistickém nakladatelství v Praze. Odpovědný redaktor Stanislav Toms. Redakce Praha 3, Na poříčí 30. Rozšiřuje Poštovní novinová služba. Cena 1,20 Kčs. Tiskne Rudé právo, vydavatelství Ústředního výboru KSČ, Praha. Praha, únor 1957. A-03579

# LYŽAŘSTVÍ

*Trojeník K.*



3



ROČNÍK 43  
BŘEZEN 1957

# Aby měsíčník „Lyžařství“ lépe plnil své úkoly

KAREL LÁNSKÝ

Předsednictvo lyžařské sekce provedlo na dvou svých schůzích rozbor a hodnocení Lyžařství. V živé diskusi byla vznesena řada kritických připomínek a námětů, jak dosud měsíčník svůj úkol plnil, nebo také v čem pokulhával a co by se mělo do budoucna zlepšit. Považujeme za správné, s některými závěry a problémy seznámit všechny čtenáře »Lyžařství«, aby oni sami mohli nejenom posoudit, zda diskuse řešila otázky, které čtenáře páli, ale také hlavně proto, aby co nejširší aktiv pracovníků lyžařského hnutí mohl aktivně napomáhat úroveň »Lyžařství« zlepšovat a nedostatky odstraňovat.

Jaké byly hlavní nedostatky v dosavadním vydávání »Lyžařství«? Můžeme je zhruba rozdělit do těchto skupin:

- a) zaměření obsahu a zpracování materiálů a článků,
- b) okruh autorů a dopisovatelů »Lyžařství«,
- c) organizačně technické otázky.

Předsednictvo sekce velmi kriticky hodnotilo dosavadní práci redakčního kolektivu. Jeho ne dost soustavná a cílevědomá práce se odrážela na stránkách měsíčníku v tom, že nebyly vždy správně dodržovány úměrné proporce jednotlivých úseků činnosti lyžařského hnutí. Často byly zařazovány do čísla materiály bez přihlédnutí k tomu, zda pro to které údobí jsou časově nejvhodnější. Kriticky bylo také poukazováno na to, že většinou se obsah »Lyžařství« zabýval převážně jen problémy širického závodního lyžování a nedostatečně měsíčník pomáhal plnit úkol, být organizačním i metodickým rádcem nižším složkám našeho hnutí, v neuspokojivé míře byla na stránkách »Lyžařství« organizována výměna zkušeností pracovníků v krajích okresech a oddílech, cvičitelů a trenérů mládeže a pod. Ne vždy se podařilo zajistit, aby

formy zpracování článků a materiálů byly dost různotvárné, živé a zajímavé.

K těmto otázkám uložilo předsednictvo, aby nově schválená redakční rada vypracovala a předkládala ke schválení tematický plán hlavních článků a materiálů a každé jednotlivé číslo měsíčníku bude pravidelně hodnoceno na schůzi předsednictva.

Prohlížíme-li minulá čísla »Lyžařství«, musíme konstatovat, že náš měsíčník má poměrně úzký okruh autorů. Jsou jimi především jednotliví členové předsednictva a komisi ústřední sekce a někteří přední závodníci a trenéři. Je jistě správné, že tito pracovníci do »Lyžařství« píší a počítáme s nimi i v dalších číslech. Lyžařské hnutí netvoří jen kolektiv pracovníků a závodníků ústřední sekce. Málo se objevují na stránkách měsíčníku soudruzi z krajů, okresů a jednot, obětaví organizátoři místních závodů a soutěží, pracovníci s mládeží a podobně, aby nejen pověděli, co a jak dělají, ale aby zejména seznámili hnutí se svými zkušenostmi, úspěchy i problémy a »Lyžařství« se tak postupně stalo zrcadlem života celé lyžařské rodiny.

Vážnou otázkou měsíčníků vůbec, a

---

*Mladí závodníci, o nichž jsme ještě před lety čítávali jako o vítězích lyžařských soutěží Sportovních her mládeže, patří dnes k našim předním reprezentantům. Další je každým rokem následují a již dnes máme mezi dorostenci a juniory mnoho nadějných mladých borců, kteří v příštích letech — budou-li své výkony ještě stupňovat — posílí naše reprezentační družstva. Na snímku na první straně vidíte mladého běžce Harvana na trati závodu v Tatranské Lomnici.*

## Za Karlem Petrem

Opět odešel z našich řad jeden z nejagilnějších pracovníků, člen ústřední komise rozhodčích, mezinárodní rozhodčí Karel Petr.

Nedovedli jsme si představit ani jeden kurs rozhodčích bez jeho rozšafného řízení, nedovedli jsme si představit

žádný větší lyžařský závod bez jeho účasti na rozhodování a řízení. A vždy dovedl praktičtě, ale energicky směrnit diskusi, navrhnout správné řešení pro probírané problémy a přinést praktické poznatky a příklady ze své bohaté zkušenosti. Mělo být třeba zaskočit na kterémkoliv místě, v kterémkoliv kursu nebo v jakémkoliv funkci, vždycky

Karel přišel ochotně na pomoc. Při řešení všech problémů týkajících se lyžařského rozhodování přinášel vždy mezi nás opravdu. Ladický zápal pro věc. Stejně tak při zpracovávání lyžařských pravidel a tabulek nemohl nikdy chybně.

A to už v posledních letech nebyl zdravý a měl plně právo užívat zaslouženého odpočinku. Muselo to být opravdu vážné, jestliže se při nějaké akci omluvil. A tak jsme všichni i nyní pevně věřili, když se odhodlal k nemocničnímu léčení, že se za krátký čas vrátí zase mezi nás. Vždyť právě začínalo hlavní závodní období, a tedy přece Karel nemůže chybně. Věřili jsme, že se na nejbližších velkých závodech zase objeví mezi námi, jako by se nebylo nic přihodilo. Ale neodečkalí jsme se.

Odešel z našich řad, ale neodešel z našich srdcí. Zůstává v našich myslích trvale jako jeden z nejlepších a nejobětavějších rozhodčích, půjde v celé lyžařské práci dále s námi. Na všech lyžařských závodech uvidíme v duchu jeho stříhlou postavu, uslyšíme jeho hlas. Jak donášá řešit všechny problémy na všech místech, kde je toho třeba. Budeme jej všichni vzpomínat s láskou, s vděčností, protože Karel Petr má opravdu nemalé zásluhy o rozvoj našeho sportu a byl opravdu zapáleným bojovníkem za jeho lepší, slavnější budoucnost. Věčně mladý svým zápallem pro usměrňující ideály, věčně nadšený pro naši věc, tak jsme ho znali a tak na něj budeme vzpomínat.

M. D.



i »Lyžařství« je jejich technické a organizační zajištění. Zatím stále pro potřeby a vybavení tiskáren existují dlouhé výrobní lhůty. Prakticky uplyne mezi sestavením rukopisů pro číslo a doručením odběratelům 6 týdnů, což jednak znemožňuje, aby mělo »Lyžařství« bezprostřední a aktuální obsah a kladě zvýšené nároky na práci redakčního kolektivu, nemá-li se stávat, že by si koncem května čtenář přečetl »se zájmem« na příklad doporučení, jak mazat na firmový jarní sněh a pod. Také s činností Poštovní novinové služby, která měsíčníky doručuje, nemůžeme být zatím plně spokojeni. Redakční rada a předsednictvo sekce bude muset ve spolupráci se STN a ústředním tělovýchovným orgánem v průběhu letošního roku usilovat o zlepšení. Pro rok 1958 bude předsednictvo požadovat, aby »Lyžařství« vycházelo ve větším formátu, obdobně jako již letos vychází »Kopaná«, »Lehká atletika« a »Lední hokej«. Větší rozsah a lepší materiální zajištění tohoto typu měsíčníku jistě naši čtenáři i při zvýšené ceně uvítají, zvláště když na jeho stránkách najdou ještě lepší, obsažnější a širší materiály a zdroj informací o lyžařství u nás i ve světě.

Hovoříme-li o tom, co chceme a musíme udělat, aby »Lyžařství« bylo lepší, nemůžeme opominout jednu velmi důležitou otázku. Týká se čtenářské obce »Lyžařství«. Naše hnutí má širokou základnu. Právem a rádi to zdůrazňujeme. Organizuujeme veliké masové akce, jako na př. 100.000 lyžařů a pod. Přirozeně musí nyní následovat otázka: V jakém nákladu se vlastně »Lyžařství« tiskne? Slovo mají čísla odběratelů a prodeje na stáncích z konce ledna 1957 podle krajů:

Praha-město 677, Praha-kraj 185, Plzeň 154, České Budějovice 99, Karlovy Vary 76, Ústí n. Lab. 166, Liberec 357, Hradec Králové 317, Pardubice 148, Jihlava 96, Brno 275, Olomouc 253, Gottwaldov 211, Ostrava 272, Bratislava celkem 119, Nitra 51, Banská Bystrica 79, Žilina 106, Košice 81, Prešov 46.

Protože jsem v předešlých řádcích ukazoval na řadu nedostatků a chyb,

mohu nyní ztěžší plamenně volat: sou-  
druzi, není to na naše hnutí trochu  
málo? Jistě je fakt, že zlepšime-li ob-  
sah, zvýší se také nepochybně zájem a  
odběr. Ponechme tedy plamenné výzvy  
stranou a přece nám zůstane vědomí a  
nutnost udělat vše pro to, aby se řady  
odběratelů »Lyžařství« rozrostly,  
zvláště když v některých krajích o to  
čísla naléhavě volají sama. Domnívám  
se, že by naši funkcionáři v krajích,  
okresech a oddělech měli najít chvíli  
času a podívat se, zda nejsou na té  
»mapě« našeho lyžařského hnutí »bílá  
místa«, kde o existenci »Lyžařství« vě-  
dí málo nebo vůbec nic.

A svůj článek chtěl bych skončit žá-

dstí, abychom jednak podstatně roz-  
šířili autorský kolektiv našeho měsí-  
čníku, a tím pomohli zkvalitnit a obohatit  
jeho obsah a dále, abychom zvýšili  
citelně náklad »Lyžařství« tak, aby od-  
povídal významu masové základny bí-  
lého sportu.

Věřím, že i v těchto dnech, kdy bu-  
deme ještě honit zbytky sněhu, který  
nám letos mnohde dost chyběl, najde-  
me čas na jedno i druhé, zvláště když  
napsat o své práci v lyžařském sportu  
anebo pohovořit a přihlásit další odbě-  
ratele na poštovním úřadě nebo u poš-  
tovního doručovatele není ani zdaleka  
tak obtížné, jako třeba správně nama-  
zat na »padesátku«.

*Napište nám k tomu také své slovo!*

## Dvakrát o sjezdových disciplínách

V minulých dnech vyšly dvě příručky, pojednávající o sjezdových disciplínách. Sportovní a turistické nakladatelství v Praze vydalo knížku »Sjezdové disciplíny«, kterou napsal kolektiv autorů (Bogdálek, Charvát, dr. Mach, ing. Parma, Pitucha, Rus-Syrovátka, Špaček) a obrázky doprovodil O. Opl, na Slovensku vydalo učebně metodické oddělení SIVTVŠ pro interní potřebu (není v prodeji) brožurku Jána Gurského »Nová technika lyžovania v zjazdových disciplínách«. Zatím co ve »Sjezdových disciplínách« shromáždili naši přední odborníci vlastní zkušenosti, získané během posledních let ve výchově závodníků sjezdových disciplín, rozebírá Ján Gurský jen část celého problému a podle nejnovějších rakouských poznatků (a Rakušané jsou v čele světové sjezdařiny), hovoří speciálně o novém způsobu sjezdové techniky.

Přinášíme vám dnes článek Jána Gurského, jenž je, spolu s kinogramem, vyňat z jeho brožury, a dále i článek našeho předního závodníka a sjezdařského odborníka Slávy Pittla, který již kriticky rozebírá obě vyšlé příručky. A současně vyzýváme i vás, abyste nám k tomu sami něco napsali. Dáte se, sjezdaři, do diskuse?

### Nová technika v zjazdových disciplínách

J. GURSKÝ,

odborný asistent na KTV SVŠT, Bratislava

Technika zjazdových disciplín přešla v posledních letech velkým vývojem. Od lyžiarskych majstrovstiev sveta v Are v roku 1954 sa čoraz viac hovorí o »novej technike«, o »novom oblúku« (kristiánii) a pod. Na majstrovstvách sveta 1954 veľmi upútal našich reprezentantov-zjazdárov ako i trénerov elegantný a ekonomický spôsob jazdy popredných rakúskych zjazdárov. Aj v nasledujúcich rokoch sa ukázalo, že tento nový spôsob jazdy je správny a že má budúcnosť.

V rakúskom Arlbergu sa prví zame-  
rali na nový spôsob jazdy a jeho vý-  
cvik, niekoľko rokov skôr ako v ostat-  
ných lyžiarskych centrách. Najväčšiu

zásluhu na tom má prof. Kruckenhau-  
ser so svojou lyžiarskou školou v St.  
Christophu. Tento prvý objasnil a spraco-  
val novú techniku jazdy ešte v prvých

povojných rokoch. Tento významný odborník slávil svoj najväčší úspech na 3. medzinárodnom kongrese lyžiarskej metodiky vo Val d'Isère v apríli 1955. Všetci prítomní odborníci, ba aj sám Emile Allais (ktorý prišiel z USA), uznali veľké prednosti jeho techniky a spôsobu výcviku. Až dodnes sa ukazuje na medzinárodných pretekoch, aká je silná prevaha »extratriedy«, ktorá jazdí novým spôsobom (podľa rakúskej školy). Či je to rakúsky »Wunderteam«, alebo mladší Francúzi (Perret, Bozon a iní), alebo Nór Ericson, u všetkých vidíme nové ponímanie jazdy.

Skôr než prejdeme ku skúmaniu novej techniky jazdy, musíme si zopakovať poznatky o štýloch, ktoré donedávna prevládali nielen u našich, ale aj u zahraničných zjazdárov. V rokoch, keď sa prebojovala do popredia »prirodzená učebná metóda« v lyžiarskom výcviku, najväčší dôraz sa kládol na pohyb pleiec. Hovorilo sa, že všetky otáčavé pohyby lyží sú spôsobené otáčavým pohybom tela. Točenie plecami neprevládalo iba v klasickej forme »rotácia tela zdola-hore — a dolu«, táto teória sa vyvíjala aj do ďalšieho spôsobu tzv.: »rotovania dolu«, teda rotácia so znižovaním ťažiska. Vo francúzskej škole pristupovalo k tomu aj nadvíhovanie pätiiek lyží. U každého spôsobu bolí ale rozhodujúce plecia — ako motor točenia.

Pri tomto spôsobe točenia sú dôležité 3 fázy: rozkmih-rotácia-blokáda (viď E. Allais: appel-rotation-bloquage). Teda po protismernom rozkmihu začíname rotáciu plecí a ramien, ďalej bokov až celého tela; rotácia spočiatku prechádza otáčanie lyží a prenáša sa až blokádou (zadržanie rotácie) cez nohy a viazanie na lyže. Rotácia má tu účel prekonať odpor snehu, aby sa pätky lyží dostali do šmyku (k nasadeniu oblúka). K tomu pristupujú ešte rôzne vertikálne pohyby tela (podľa príslušného štýlu: hore-dolu; znižovanie; »pätičky«...), aby sa odpor trenia zmenšil v bode blokády.

Asi po roku 1947 začalo prevládať »jazdenie opačným plecóm« (gegen-schulter«) a »švihanie so zadržávaným točením pleiec«. Aj názov už hovo-

rí o základnom princípe — o rotácii plecí (tu ale protismernej).

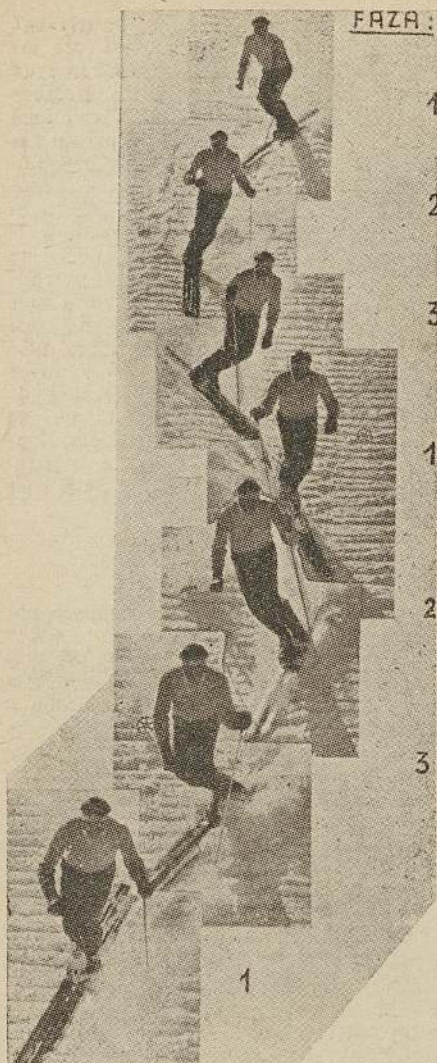
V Rakúsku sa v posledných rokoch ďaleko viac hovorilo a skúšalo v technike jazdy ako v iných krajinách. A tak ako v každom druhu športu bola aj v zjazdovaní snaha docieľiť čo najrýchlejší a najekonomickejší spôsob jazdy. Je prirodzené, že túto snahu mali v prvom rade pretekári. Tak došlo k tomu, že v posledných rokoch sa pomaly, ale iste pretlačala do popredia technika »nového oblúka«, »oblúka s pohyblivosťou nôh« — ako tomu hovorí v Rakúsku (»Schwung mit Beinspiel«).

Pri »rotačnom oblúku« sú točivým faktorom plecia, ktoré sú ďaleko od predmetu točenia — od lyží. Okrem toho tento motor točenia sa oveľa ťažšie ovláda a kontroluje pri fáze vedenia oblúka.

Pri jazde s »pohyblivosťou nôh« plecia nie sú faktorom točenia. Motor točenia tu zastupujú nohy a v prvom rade členky a päty. Preto je tento nový







spôsob jazdy točivejší, hravejší, pružnejší, ľahší — skoro akoby tanečný. Nasvedčuje tomu aj celkový vzhľad. To preto, že faktor točenia je podstatne bližšie ku lyžiam. **Nový »čistý oblúka sa zakladá na:** točivom vysunutí piat stranou (Fersendreh Schub), odklone trupu (Hüftknick), pasgangovom posto-

ji (viď obr. č. 1.), zatažení nižšej lyže a celkom úzkej stope. Trup je skoro vzpriamený a skoro vôbec sa nepohybuje. Nemá pri točení funkciu, udržiava iba rovnováhu a vedie oblúk. Kolená opisujú pri oblúku kruhový pohyb: najprv od svahu (uvoľnenie zasadených hrán lyží), potom dopredu (zároveň päty tlačíme von) a znova ich pritlačáme ku svahu (nové zasadenie hrán lyží).

Palice slúžia lyžiarovi nielen k odpíchu, ale dostávajú tu aj opornú funkciu pri nasadzovaní oblúka (niekedy, najmä v ťažkom snehu) a slúžia samozrejme aj na udržanie rovnováhy.

Pozrime sa na kinogram, ako to vyzerá prakticky:

#### I. fáza — nasadenie oblúka.

Palicu máme nasadenú šikmo dopredu tak, aby sme po zmene pasgangového postoja a po zmene odklonu trupu (po predošlom oblúku) mohli sa v pravý čas o ňu oprieť. Začneme vysúvať päty, lyže sú odklopené, kolená po krátkom vysunutí von tlačíme dopredu — pätky lyží sa dostávajú do šmyku.

#### II. fáza — vedenie oblúka.

Vysúvaním nôh von dostaneme ich do šikmej polohy k podložke, trup sa súhlasne vykláňa von (vyvažuje), stojíme opretí o lyžie — viac o vonkajšiu — v pasgangovom postoji. Palicu pripravujeme k zapíchnutiu.

#### III. fáza — zakončenie (zatlačenie) oblúka.

Kolená silne zatlačíme dovnútra a dole (hraníme lyže), trup, aby vyvážil, ešte viac sa vykloní. Palicu zapíchnujeme šikmo dopredu, aby bola pripravená na opretie pri ďalšom nasadení oblúka.

Ťažisko sa iba minimálne vysúva do strán. Chrbát je stále obrátený skôr dnu do oblúka.

Keď pôjdeme na lyžiach s batohom, nebude nás »vytrhávať zo zákruty«. Batoh je totiž vždy na vnútornej strane oblúka a leží pre odklonený trup ešte akosi na chrbte — teda úplne nevisí. Týmto je jazda s batohom úplne kľudná.

Takýto oblúk môžeme nasadiť skoro bezprostredne, momentálne: stačí len krátko vysunúť pätičky stranou pri správnom postoji (pasgang, odklon trupu). Pri fáze vedenia oblúka sme tiež pohyblivejší: krátkym ďalším vysunutím päť stranou môžeme oblúk rýchle skrátit alebo prekonať väčší odpor snehu.

Tieto poznatky nám jasne ukazujú, že nová technika jazdy sa hodí predovšetkým do slalomu.

A čo teraz metodika? Je samozrejme, že učebná metóda ostáva vždy pozadu za novou technikou jazdy. Tento stav je nielen u nás. V Rakúsku ešte len tento rok vydajú »Novú rakúsku metodiku«. Tak ako v starej metodike sa počas celého výcviku forsirovala rotácia ramien, musíme klásť teraz dôraz na prácu nôh. Jedno ale dnes treba požadovať: začiatočníci, ktorí si ešte

nezvykli na rotačný oblúk, musia byť cvičení ihneď v novom oblúku (pre jeho prednosti). Neskoršie narážame už na ťažkosti, pretože tu ide o prestavbu pohybových návykov. Táto nová znožná technika vyhovuje v prvom rade mládeži — jej fyzickým a psychickým vlastnostiam. I z hľadiska úrazovosti je už dávno známe, že pri zložnej technike dochádza k úrazom podstatne zriedkavejšie ako pri prívratnej. Pre závodné lyžiarstvo je potrebné, aby mládež prešla správnym a spolahlivým základným výcvikom. Naši reprezentanti a najmä v družstve mladých už teraz robia pokroky v novej zjazdovej technike, ovšem viac len odporovaním. Som presvedčený, že správnym metodickým postupom, zlepšením odbornosti trénerov a cvičiteľov, podarí sa nám podporiť ďalší rast nášho lyžiarstva!

## Která je ta pravá ?

Lyžařská odborná literatúra nebila nikdy príliš bohatá a v posledných letech prerodu a vzestupu úrovne nášeho závodného lyžovania byl nedostatok dobrých odborných príručiek medzi závodníkmi a lyžařskými pracovníkmi zvlášť citeľný.

Nejhúre snad na tom byli naši sjezdári, u nichž jen průměrné výsledky v prvních mezinárodních soutěžích, kterých se zúčastnili po oživení zahraničních styků, nasvědčovaly, že jsou ve stagnaci a zaostávají za novou technikou, o které masa závodníků, z nichž by se reprezentanti měli časem rekrutovat, ví jen velmi málo nebo vůbec nic.

Závodníci a trenéři čekali sice na svoji sjezdářskou příručku hodně dlouho, ale nakonec se jí dočkali. Dokonce dvou najednou.

Kolektiv autorů, složený z předních reprezentantů, trenérů státních družstev a známých lyžařských pracovníků soustředil pracně a někdy i trpce nashromážděné zkušenosti do příručky nazvané »Sjezdové disciplíny«.

Ve sjezdování je to svého druhu první materiál vůbec, kterým se dostává všem, dorostem počínaje a 1. výkonnostní třídou a trenéry konče, do rukou neocenitelná pomůcka, jak si má závodník

při výcviku, v přípravě a závodech počínat. Z každého řádku vyzářuje snaha po nejúplnějším předání získaných zkušeností a celá příručka je dokladem toho, že byla dělána s cílevědomým úsilím a stála hodně práce. Ve svém pojetí je typicky naše, ubírá se svou cestou, nepoužívá cizích předloh a snaží se vytvořit pro naše sjezdáře přístupné a srozumitelné pojetí nových technických prvků moderní závodní jízdy. Navazuje na dosavad známé technické zásady a spíše jim přizpůsobuje novou techniku jízdy než naopak.

Druhá příručka, která se dostala do rukou našich sjezdářů, »Nová technika lyžování v zjazdových disciplínách Jána Gurského, vychází ze zcela jiného základu.

Mezi sjezdáři a především mezi závodníky se již několik let hovoří, polemizuje a tápe o nové technice, o všelijakých těch »Ore« a »Kortinkách«, ale nikdo doposud jim nebyl s to bez subjektivních přivažků nebo pouhých hypotéz říci, co to vlastně je. Autor na to jde jak se říká »od podlahy«. Nespoléhá na kovářičky, ale jde rovnou ke kováři. Rakušané to jezdí nejlepší, u nich tato technika vznikla, tak proč neprevzít jejich vysvětlení.

A tak předkládá čtenáři bez dlouhého mudrování a bez ohledu na současný odlišný stav naší techniky rakouské poznatky, které ovšem celé řadě sjezdářů a theoretiků budou třeba připadat bez té »rotace« jako revoluční kaciřství a způsobí v jejich řadách zmatek nad ztrátou jistě (pokud se to tak dá nazvat) půdy pod nohama.

Na první pohled jedno je jasné: Materiál předkládaný soudruhem Gurským se liší jak od veškeré dosavadní metodiky, tak i od výkladu nové techniky švihu v »Sjezdových disciplinách«. Neliší se v nějakých podrobnostech, ale naprosto zásadně právě v nezákladnějších otázkách. Společně mají ony dvě příručky pouze to, že se obě snaží čtenáře seznámit s posledním rozvojem sjezdářské techniky resp. sjezdového švihu, aby tak pomohly rychlejšímu růstu úrovně našich závodníků.

A která je tedy ta pravá?!

Rakušané budou asi nejlépe vědět, jak samí jezdí. A naši zase pak, jak jezdíme my.

Kolektiv autorů »Sjezdových disciplin« předává vlastní poznatky. Viděli jezdit ty nejlepší špičky. Museli se od nich učit, aby s nimi alespoň částečně mohli držet krok. Celý předchozí závodnický život něco pilovali, a to v nich zůstalo. Jejich poznatky jsou nutným kompromisem mezi ještě nepřivlastněnými začátky nového a osvědčenou jistotou starého. Kompromisem mezi povinností spolehlivě zajat v mezinárodním závodě venku a v kvalifikaci doma. Za dané situace si nemohli dovolit úplně překopat navykklý stereotyp, protože by to skončilo dvouletým fiaskem. Ubírali se tedy cestou, jak se k tomu dostat právě prostřednictvím toho, co již umějí, tak aby se dosavadní návyk měnil ponenáhu a přechá-

zel v návyk nový, užitečnější. Věnují přitom ve své příručce 90 % svých rad a zkušeností celému komplexu otázek kolem všech sjezdových disciplin, závodnické přípravy a závodění samého. Vlastního moderního švihu se dotýká jen poměrně malá pasáž, jelikož nepovažovali za svůj úkol řešit metodickou řadu. A právě v oněch 90 % je tato příručka naprosto jasná a »ta pravá«.

Publikace s. Gurského se obsahem omezuje výhradně na dílčí problém výkladu techniky moderního švihu a jeho metodiky. Otázky sjezdových disciplin v závodním pojetí jako celku si již vůbec nevšímá. Je to pochopitelné, jelikož čerpá z rakouských pramenů, pro které je celkem cizí předávací zkušenosti závodníků v takové míře, jak je přirozené u nás, a kde precizní metodická propracovanost je vyprovokována více zájmem lyžařských škol o nejmmodernější a nejkomerčnější osnovu. A obvykle to bývá metodika velmi úspěšná. Materiál, který předkládá čtenáři soudruh Gurský, předpokládá skoncovat s dosavadními základními návyky, odnaučovat se jim a učit se novému. Pro celou řadu závodníků »v plném závodním věku a tempu« to není schůdná cesta. Avšak pro mladé se zdá skoro předpokladem rychlejšího technického růstu. Škoda, že se ještě před vydáním této příručky nesešli odpovědní pracovníci lyžařské sekce, aby usměrnili působnost a určili jednotnou linku, jak tento materiál používat, aby svým zásadně odlišným pojetím nezpůsobil při výcviku závodnických celků názorovou desorientovanost závodníků a trenérů. Musíme si uvědomit, že trenéři se mění, a nejsme v ideálním stavu, že by se v soustředění stejných celků objevovali i stejní trenéři. Říkáme sice »škoda«, ale takhle to snad půjde rychleji.

SLÁVA PITTLE

Profesor Rössner, bývalý vedoucí rakouských sjezdářů, proti němuž byla loni před OH jeho svěřenci rozpoutána »rebelie«, pojedje do USA studovat trainingové metody. Jeho cesta se uskuteční v rámci vzájemné výměny trenérů.

Zeno Colo, italský sjezdář, dvojnásobný mistr světa a olympijský vítěz, byl pověřen v letošní sezóně technickým vedením státní lyžařské školy v Madesimo. Toto italské zimní středisko je nedaleko Chiavenny v údolí San Giacomo.



*Olympijský vítěz Veikko Hakulinen dokázal na prvních letošních závodech, že je stále ve velmi dobré formě. Zvítězil v Ga-Pa (odkud je náš snímek) v běhu na 15 kilometrů.*

## Stravovací a občerstvovací stanice při vytrvalostních lyžařských závodech

MUDr. VRATISLAV DANĚK

Při vytrvalostních běžeckých lyžařských závodech hraje otázka správného stravování velmi důležitou úlohu, neboť na dostatečném přívodu »pohonných hmot« pro sval závisí z velké části výsledek závodu. Nejdůležitější pohonnou látkou pro svalovou činnost jsou uhlovodaný (cukry), které se vstřebávají ze střeva do krevního oběhu buď přímo, nebo se v těle vytvářejí složitějšími biochemickými pochody z požitých bílkovin a tuků. Proto se nejprve zmíním o významu uhlovodanů pro organismus závodníka, pak o zásadách správného stravování při vytrvalostních závodech a o správném umístění občerstvovacích stanic.

Zásoba uhlovodanů v lidském organismu je celkem 300—400 g, což odpovídá množství 1200—1600 kalorií. U dobře trenovaného sportovce mohou být tyto zásoby o něco větší. V závodním tempu jedoucí lyžař-běžec spotřebuje toto množství za 1 a půl hodiny až 2 hodiny, podle rychlosti a intenzity běhu. Z toho je zřejmé, že u závodů, které trvají delší dobu nežli je tato, je nutno zásobu uhlovodanů v organismu doplňovat během závodu, aby nedošlo k poklesu hladiny uhlovodanů v krvi, což má za následek pocit slabosti a záchvat tak zvané-

ho vlčího hladu. Závodníci, kteří jezdívají delší tratě, znají dobře chvíli, kdy se dostavuje pocit takového hladu, že by, obrazně řečeno, ukusovali stromky u cesty a touží po nějakém hutném jídle. Tento pocit je vždy provázen celkovou slabostí, zvýšeným pocením a jeho překonání stojí vždy závodníka mnoho dražocenného, těžce vybojovaného času. Těmto obtížím se snaží proto závodník předejít tím, že bere na občerstvovacích stanicích občerstvení ještě dříve, nežli se u něho tato krize dostaví, aby z těchto pozitivních záležitostí byla hladina krevního cukru stále doplňována.

Zásady správného stravování u vytrvalostních závodů bych rozdělil do tří částí:

1. Stravování a vyživovací kúra před závodem.

2. Občerstvování během samotného závodu u občerstvovacích stanic, eventuálně z balíčků potravin, které má závodník s sebou v kapse.

3. Občerstvení a stravování po skončeném závodě.

Stravování před závodem musíme zaměřit k datu nastávajícího závodu. Již několik dnů před závodem provádí se tak zvaná vyživovací kúra. Nestačí tedy dělat ji narychlo poslední den. To vede většinou ke zkažení žaludku. Úkolem vyživovací kúry je nastřádat si do zásoby co největší množství živných látek. Hlavně zde jde o zásobu svalového a jaterního glykogenu (složitý druh cukru) a o zásobení organismu dostatečným množstvím biologicky důležitých látek, hlavně vitaminy. Z toho důvodu jíme sice vše, nač máme chuť, ale hlavně taková jídla, která jsou kaloricky hodnotná a jsou dobře stravitelná. Jíme hodně sladkých jídel, sladké moučnický, zavařeniny, čokoládu, slazené kondensované mléko. dále pak maso, sýry, z ovoce nejlépe pomeranče, citrony, banány. Jablek raději mnoho nejíme, protože zanechávají hodně zbytků (celulosa). Rovněž se vyhýbáme jidlům nadýmavým, na příklad čerstvému pečivu, luštěninám a jidlům dráždivým, kořeněným a pikantním. Z nápojů pijeme ovocné šťávy, zásadně odmítáme alkohol. Porce jídla nutno si rozdělit stejnoměrně, nejlépe na 5 až 6 denních dávek. Vždy musíme dbát, aby výsledkem vyživovací kúry nebyl žaludeční nebo střevní katar. Naposledy se závodník nají asi 2 hodiny před startem vytrvaleckého závodu. Poněvadž vytrvalostní závod trvá několik hodin, musí se závodník najíst vydatně, aby již předem kryl vysoké kalorické ztráty při nastávajícím závodě. Strava před závodem musí mít vysokou kalorickou hodnotu, musí být lehce stravitelná, aby dlouho neležela v žaludku a nevyvolala při závodě žaludeční potíže. Je mnoho kombinací jídel, která podáváme před závodem. Na příklad: krupičná nebo ovesná kaše s medem, diabetický párek, houska s máslem, sladký čaj, Nebo jiná kombinace: na měkko uvařená vejce, sladké kakao, eventuálně Malcao, houska s máslem a marmeládou a podobně. Pak již závodník až do startu nejí, pouze 5—10 minut před startem se doporučuje sníst několik kostek cukru.

Do kapsy si bere závodník s sebou pro závod malou zásobíčku jídla, kdyby se snad přece jen pocit hladu při závodě dostavil. Doporučuji vzít si buď něco kandysovaného ovoce, nebo 3 kostky cukru a 3—5 sušených meruněk, eventuálně jiné sušené ovoce. Tento malý balíček by měl dát závodníkovi před startem pořadatel závodu.

Při závodech kratších než 20 km nemusí být žádná občerstvovací stanice. Organismus zde docela vystačí se svými zásobami cukru. Pouze v cíli má být přichystán sladký čaj (nejlépe s citronem) a keksy nebo oplatky.

Při závodech na 30 km mají být 2 občerstvovací stanice Prvá přibližně na 15—17 km, druhá na 25 km. Závod na 30 km je právě na hranici, kdy se ke konci závodu již vyčerpávají poslední rezervy uhlovaných v lidském těle. Tento kritický stav po 25 kilometrech, který se dostavuje, jestliže závodníci během závodu se neobčerstvili, je rovněž dobře znám. Při rychlém sněhu může však dobře trenovaný lyžař, který několik dnů před závodem prováděl správnou vyživovací kúru, zaběhnout třicítku i bez občerstvení. Přesto však doporučuji,

aby všichni závodníci preventivně vypili na prvé občerstvovací stanici asi čtvrt litru výživné polotekuté kaše, jejíž recept bude uveden níže, i když právě v okamžiku, kdy jsou u občerstvovací stanice, žádné obtíže, hlad ani slabost nepocítují. Nepatrné zdržení se u občerstvovací stanice (polotekutou kaši může závodník pít, aniž by se zastavil) vyrovná daleko lepší výkon v posledních fázích závodu.

Při závodě na 50 km zřizují se 4 občerstvovací stanice. První stanice na 15 km, druhá na 25 km, třetí na 35 km, a čtvrtá na 45 km. Během tohoto závodu musí závodník nutně přijímat občerstvení, neboť kalorický výdaj v tomto závodě je 2krát až 3krát větší, než je zásoba uhlovodanů v organismu. Při tak velkém kalorickém výdaji mohlo by hrozit až poškození organismu vyčerpáním všech rezerv. Aby závodník co nejúčelněji doplňoval spotřebované pohonné látky, tím si zaručil stejnoměrný, nekolísající dobrý výkon a vyhnul se křisím během závodu, je nutno, aby si bral občerstvení na každé ze 4 občerstvovacích stanic a vypil si svou dávku kaše, kterou může ještě eventuálně zapít čajem podle chuti. Aby nahradil organismu spotřebované živiny, musí dodat během závodu 1000—1500 kalorií, což odpovídá  $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ litru popsané kaše. Tuto dávku si nejlépe rozdělí tak, že na první stanici vypije asi 200 ccm kaše, na druhé stanici, t. j. asi v 25 kilometrech, největší množství, a to 250 ccm — zapije ji čajem a navíc si vezme několik dílků pomeranče, které může jíst již během další jízdy. Na třetí a čtvrté stanici vezme opět po 200 ccm polotekuté kaše. Kromě toho je důležité, aby v těchto posledních stanicích doplnil ztracené tekutiny pitím hodně sladkého čaje a nahradil jejich velkou ztrátu, která při lyžařském maratonu dosahuje až 3 litry i víc. Také na jiných místech podél trati je možno podávat závodníkovi malé občerstvení tak, že se mu podá do úst kostka cukru s dílkem pomeranče, aniž by se zastavil.

Občerstvovací stanice se musí zřídít na dobře viditelném místě po sjezdu, když závodník nedýchá příliš namáhavě, přitom však tak, aby před občerstvovací stanicí nebyl nucen brzdit. Rovněž za občerstvovací stanicí má být ještě alespoň kousek klesající tratě, aby mohl závodník ještě cestou ze stanice buď pít, nebo dokončit jídlo. Místo kolem občerstvovací stanice má být ušlapáno lyžemi a mají zde být prošlápnuty 2—3 lyžařské stopy, aby se mohlo občerstvovat více závodníků najednou a nepřekáželi si navzájem. Polotekutá kaše a čaj mají být v termosových lahvích, aby nevychladly. Kromě toho mají zde být dílky pomerančů a kostky cukru. Čaj má být hodně slazený, nejlépe s větší dávkou citronu. Kaše i čaj se podávají teplé, ne však horké. Nejvhodnější teplota je kolem 30 stupňů Celsia. Do papírových kelímků nalévá funkcionář sběračkou (hygienickým způsobem) potraviny až tehdy, když je závodník na obzoru, aby potrava nevychladla. Jiný funkcionář je pak podává závodníkům. Užití papírových kelímků, které známe z nádražních restaurací, má několik výhod. Je to zařízení hygienické, odpadá umývání hrnků mezi jednotlivým použitím a dostane-li jej závodník do ruky, může s ním hned odjždět, pít cestou a během jízdy jej zahodit. Rovněž tvarově dobře vyhovují, tekutina se z nich nerozlévá. Na občerstvovacích stanicích nutno zachovávat pravidla hygieny. Stůl má být čistý, nejlépe pokryt ubrusem.

Ještě stále je možné vidět u nás na občerstvovacích stanicích převážně jen obložené chlebičky, párky, čokoládu, keksy a pod. Je to občerstvení velmi nevhodné a vleče se jako zvyk ještě z doby, kdy se lékařská věda těmito problémy nezabývala. Dnes je jasné, že potrava tohoto druhu je nevhodná a neúčelná pro nízký obsah potřebných látek a dlouhou dobu stravitelnosti, nehledě k zdlouhavému kousání, zadýchání a nebezpečí vdechnutí části potravy.

Pro občerstvovací stanice nejlépe vyhovuje níže uvedená polotekutá kaše, jejíž složení z různých druhů cukrů má své odůvodnění. Zaručuje totiž co nejlepší a nejrychlejší doplnění spotřebovaných živin. Druhou její vlastností je to, že různé druhy uhlovodanů, ze kterých se kaše skládá, mají různou rychlost vstřebatelnosti traktem zažívacím, a tím poznamenáhu doplňují hladinu uhlovo-

danů v krvi, čímž se docílí trvalejšího zvýšení krevního cukru. Při použití jednoho druhu cukru, na příklad glukosy, došlo by rovněž k rychlému vzestupu hladiny krevního cukru, potom však nastává opět rychlý pokles, takže účinek glukosy by byl příliš krátkodobý. Kaši jsme zkusili s úspěchem na soustředění olympioniků na podzim 1955. Je chutná a suroviny jsou snadno dosažitelné. Glukosa a fosforečnan sodný se dostanou v lékárnách. V nejhroším případě obejdeme se však i bez fosforečnanu sodného.

Složení receptu zní:

Voda	250 g
krupičná kaše, nebo ovesné vločky pomleté na prach	25 g
včelí med	35 g
glukosa	35 g
cukr	40 g
fosforečnan sodný	3 g
sůl kuchyňská	2 g
rybízová zavařenina	50 g
šťáva z 1/2 citronu	

Kaše se vaří 10 minut do polotekutého stavu. Šťáva z citronu se přidává až ke chladnoucí směsi, aby se horkem nezničil vitamin C. Rovněž rybízová zavařenina se přidává až ke konci varu. Uvedená váhová množství odpovídají množství kaše, které by měl závodník sníst na občerstvovací stanici při závodě na 30 km. Při závodě na 50 km vaříme na jednoho závodníka 2—3násobné množství, než je uvedeno.

Nakonec se zmíním o občerstvení po skončení závodu. Bezprostředně po dojetí do cíle doplňuje závodník nejprve ztracené tekutiny. Pije sladký čaj s citronem, k němuž může přikusovat sušenky nebo oplatky. Po uklidnění se a převlečení do suchého prádla a oděvu může závodník již více jíst. Zde je nejlépe podávat housky se šunkou, se salámem, diabetické párky, čokoládu, ovoce a podobně. Opět to však musí být jen jídla lehce stravitelná, neboť vlivem velké tělesné námahy při závodě je snížena činnost trávicího ústrojí. Dosyta, podle chuti, může se závodník najíst nejdříve 3 hodiny po skončení závodu.

Občerstvovací stanice při vytrvalostních závodech jsou sice předepsány propisicemi, v jejich vybavení je však často mnoho nejasností. Zvláště závod na 50 km, který se blíží hranici lidských možností, zasluhuje, pokud se týká stravovací stránky, zvýšenou pozornost, neboť je zde nebezpečí velkého vyčerpání až i poškození organismu.

Bude-li však dbáno pokynů, uvedených v tomto článku, zmenší se nejen toto nebezpečí na minimum, ale závodníci se i vyhnou kritickým stavům na trati a také jejich výkony se zlepší.

## Mládež na sněhu

S uspořádáním různých podniků na sněhu máme již určité zkušenosti. I v loňském roce přispěla naše tělocvičná jednota Jiskra Plesná, okres Cheb, počtem skoro 30 malých závodníků do cifry »100.000 lyžařů v náborových závodech mládeže«. Zima byla pro nás zatím celkem příznivá. Bohužel přes vánoce nebylo dobře možné zajistit děti a také sněhová pokrývka byla ma-

lá. Začátkem ledna se situace zlepšila a ve spolupráci se zdejší osmiletkou byl zorganizován na den 16. ledna 1957 DEN OTEVŘENÝCH SVAHŮ, na který přišlo celkem 49 dětí — chlapců a děvčat — na Plesnou skutečně rekordní počet. Za slunečného počasí jsem po krátkém rozježdění rozdělil žáky do družstev a zapojil do práce bývalé členy lyžařského oddílu tělocvičné

jednoty Jiskra, kteří fungovali jako cvičitelé. Po probrání základních prvků metodické řady jsme měli nejen my, ale i všichni účastníci radost z vykonané práce. Na 18. ledna 1957 jsem svolal speciálně zájemce o běh. Dostavilo se 16 chlapců, kteří se zájmem cvičili na proslápnutém kolečku tajě běžecké techniky. Abychom využili dobrých sněhových podmínek, uspořádali jsme 20. ledna 1957 závody ve škoce a slalomu pro mládež na našem Bamberku. Výsledky na



malém můstku: 1. Fr. Merhout, skoky 6, 6, 6 m, 2. Machoň 5, 6, 6 m. Výsledky na velkém můstku: 1. Witman 9, 8, 9 m, 2. Ryba 7, 7, 7 m. Slalom: 1. J. Merhout 19 vt., 2. Witman 20,9 vt.



Jako člen krajské TR

a UMK posílám i příspěvek o srazu cvičitelů našeho kraje. — Po návratu z aktivu ve Staré Boleslavi projednala lyžařská sekce celý program aktivu. Jako hlavní bod, na který se UMK společně s TR soustředila, bylo uspořádání kontrolních soustředění vy-

školených cvičitelů na prvním sněhu. Stanovený termín 16. XII. 1956 nemohl být pro velmi špatné sněhové podmínky dodržen. Stejně se k uvedenému datu přihlásilo na včas rozeslaných tiskopisech jen 17 dosavadních cvičitelů. Po dohodě, aby se sraz konal skutečně na sněhu, jsme určili nový termín 6. ledna 1957. Ale i v tento den si s námi příroda zahrála — lilo jako z konve. Je proto nutno vyzvednout přítomnost jak cvičitelů, tak i učitelů v tomto zmoklém nedělním ránu na nádraží v Perninku. Jsme rádi, že třetina těch »věrných« si školením skutečně prošla a že jim byly prodlouženy cvičitelské průkazky. Plníme tím jeden z bodů diskuse a ujednání celostátního aktivu a můžeme tuto praxi všem ostatním krajům — pokud tak ještě neucínily — doporučit. Přejeme jim však současně lepší počasí.

MIR. NOSKA, předseda TR

## OKOLO TECHNIKY SNOŽNÉHO SMYKU

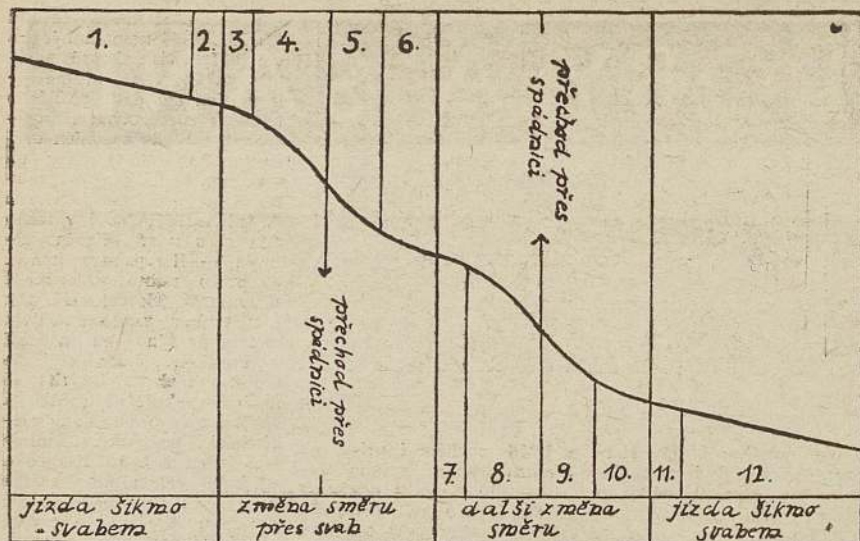
Moderní jízda na lyžích se vyznačuje na první pohled několika znaky. Je to dosti značné předsouvání vnitřní lyže, úzká stopa a střídavé zvyšování a snižování těžiště (jakoby pumpování). Smysl úzké stopy spočívá ve snaze, aby obě lyže projížděly po stejném profilu terénu a tím aby je jezdec ovládal pokud možno jako jednotlivý celek. Smysl druhých dvou znaků bude probrán a osvětlen v další stati.

Všimněme si nyní charakteru jízdy nezávodní a závodní. Vedoucími znaky jsou: rychlost a body změny směru. Zatím co v prvním případě si je lyžař sám volí hlavně podle svých schopností a podle své chuti, závodník se co do rychlosti snaží o rychlost největší a body změn směru mu jsou dány (branky). A to jsou měřítka, která ovlivňují jízdu a vtiskují jí olišný charakter, takže budí až dojem, že se liší ve svých základech.

Jízda na lyžích vypadá většinou tak, že z jízdy šikmo svahem měníme směr opět do jízdy šikmo svahem nebo jednotlivé změny směru plynule navazují na sebe bez proložení jízdy šikmo sva-

hem. Odmyslíme si ostatní průvodní zjevy, které ovlivňují jízdu lyžaře nezávodníka ve volném terénu, a zůstane nám právě jen vodítko rychlosti. A podle toho, jak chceme jeti rychle, volíme úhel sklonu naší jízdy vzhledem ke spádnicí. Zvolenou rychlost a celou jízdu chceme vychutnat. Pokud nemusíme, nechceme brzdit a změnu směru chceme provést tak, aby zvolená rychlost už nebyla snižována a tudíž, aby brzdící účinek smyku lyží při změně směru byl co nejmenší. Délku oblouku volíme podle své chuti (mám na mysli volný terén bez překážek). Promítneme-li si do bočního průmětu dráhu, kterou lyžař projíždí, bude vypadat tak, jak





ukazuje diagram. Rozebereme nyní jednotlivé fáze změny směru:

1. Jízda šikmo svahem — váha více na nižší lyži, vyšší mírně předsunuta, nižší paže je nad mírně vysunutým bokem rovněž mírně vytažena vpřed.

2. Soustředění před švihem, rozkmit se současným zvětšením zatížení nižší lyže.

3. Počátek smyku, přenesení váhy na vyšší (vzhledem k následujícímu oblouku na vnější) lyži s vytlačněním pánve krouživým pohybem stranou a vpřed se současným značným předsunutím odlehčené vnitřní lyže (dosud nižší), odlehčení lyží snížením postoje, stahování rozkmitové paže zpět, reakce na zvyšující se sklon svahu přenášením váhy těla vpřed.

4. Pokračování smyku — další tlak pánve a pat ven z oblouku, doprovodný pohyb stahování rozkmitové paže postupně až na úroveň těla, případně další měkké snížení těžiště, osa ramen přichází do postavení kolmého k ose lyží.

5. Pokračování smyku. Tlak pánve a pat trvá a je doprovázen vnější paží, která z úrovně těla je vedena spodním obloukem šikmo stranou vpřed.

6. Doznívání smyku — vnitřní lyže ze značného předsunutí se stahuje do normální polohy a současně zvětšuje tlak

lyží na sněh zvyšováním postoje a postoj upravujeme opět na zmenšující se sklon svahu stahováním váhy těla zpředu do zadu, do normálního postoje. Končíme smyk v postoji, který je výchozím pro smyk další, pokud následuje bezprostředně, bez vložky přímé jízdy šikmo stranou.

7. Je totožné s 3., 8., se 4., 9., s 5., 10., s 6.

11. Následuje-li po změně směru jízda šikmo svahem, pak tato fáze by byla úsekem uklidnění a upravení postoje do uvolněné jízdy šikmo svahem podle normálních zásad. Tento rozbor nemá být vyčerpávajícím popisem toho, co se děje při snožném smyku, nýbrž vyzdvihuje hlavní prvky.)

Změna směru je provedena smykem a víme, že do smyku přicházejí nejdříve paty lyží, které také provádějí největší dráhu smyku. Aby se paty lyží dostaly do pohybu, snažíme se je odlehčit. To učiníme trojím způsobem: 1. přenášením váhy těla přes vnější lyži ven z oblouku, čímž jsou lyže zatěžovány jen částí váhy lyžařovy, neboť těžiště spadá mimo lyže. 2. přenesením váhy těla do předu, které je opět nekolidké — a) s předsunutím vnitřní lyže je současně přeneseno těžiště vpřed (tak jako při vykročení); b) reak-

# BOBY A SANĚ



*E. Peukert a H. Urban v cílové zatáčce »Schatzalpschlittelbahn« v Davosu, kde se jezo mistrovství světa. Umístili se na 13. místě z 25 startujících dvojic.*

## Na mistrovství světa v jízdě na saních

MILOSLAV BELDA

Po prvé v historii československého sánkařského sportu se naši reprezentanti zúčastnili mistrovství světa v jízdě na saních. Ve dnech 26.—27. ledna 1957 bylo za účasti 130 závodníků a závodnic z 12 států uspořádáno již II. mistrovství světa v jízdě na saních. Svým průběhem bylo více než zdařilé. Ve srovnání s I. mistrovstvím světa v roce 1955 v hlavním městě Norska, Oslo, bylo toto mistrovství skutečně přehlídkou toho nejlepšího, co v závodním sánkařství na světě máme. Již samotná, téměř dvojnásobná účast proti roku 1955 svědčí o tom, že sánkařský sport získává stále více a více nejen příznivců, ale také aktivních závodníků. 12 států svádělo na sánkařské dráze Schatzalp v Davosu urputné boje o hrdý titul mistrů světa v jízdě na saních.

A možno říci, že tento sportovní a čestný boj se neobešel bez překvapení. Připravili jej závodníci Německa a Švýcarska. Byli to hlavně němečtí závodníci,

kteří svou skutečně technickou a taktickou jízdou úplně rozbili pověst o neporozitelnosti Rakušanů. Jezdili velmi odvážně a technicky dokonale. To se týká hlavně mistrů světa Schallera, Nachmana, Strillingra, dále Grundmana, Meyera, Lenze a ostatních. D máci Švýcaři měli výhodu v tom, že dokonale tuto obtížnou dráhu znali. Přesto je překvapením umístění Bibi Torrianaho, bývalého hokejového reprezentanta, který se znalostí dráhy připojil ještě dravost a taktiku. Výslednicí všech těchto činitelů mu bylo krásné 2. místo v jednosedadlových saních O tom, že u švýcarských závodníků rozhodovala hlavně znalost dráhy, svědčí skutečnost, že ve dvousedadlových saních, kde dráha vyžadovala perfektní techniku a »sjetí«  
posádky saní, se umístila 1. švýcarská dvojice až na 14 místě za naši dvojici Urban—Peukert. Rakouští závodníci, kteří i přes poměrně špatné umístění neztratili nic na své pověsti technicky vyškolených závodníků, byli spíše poraženi značným sebevědomím a tak trochu podceňováním svých soupeřů, hlavně Němců, jak se to nakonec projevilo po treningových jízdách, kdy prohlašovali, že Němci a Švýcaři jeli své treningové jízdy naplno a nemají dostatek rezervy k dalšímu snížení časů. Jak se však ukázalo, byli to právě Němci, kteří v každé jízdě zlepšovali tratový rekord.

Druhým překvapením mistrovství světa byl výkon italského mužstva. I když je faktem, že Italové měli hodně příležitostí před mistrovstvím trenovat na dráze v Davosu, je nutno konstatovat, že v průměru byli Italové nejmladším mužstvem tohoto mistrovství. Jejich nejstarší závodník Hoffer, který byl nejlepším italským závodníkem na I. mistrovství světa v Oslo, se při treningu zranil a vůbec vlastní závod nejel. Výkony Grabera, Morodera a Oberbachera, jakož i dvojice Pichler a Ebner je nutno hodnotit velmi příznivě. Rakušany, Němce a částečně Italy jsme považovali před odjezdem na mistrovství světa za největší soupeře našich závodníků. V tomto odhadu jsme se nakonec nemýlili, i když právě znalost dráhy u švýcarských závodníků nás odsunula v pořadí družstev na čestné 5. místo mezi zástupci 12 národů.

Je jasné, že po zveřejnění výsledků II. mistrovství světa v jízdě na saních došlo u nás k obšírným diskusím, zda naše umístění je či není úpěchem. Dovést spravedlivě odpovědět tuto otázku znamená znát dobře všechny činitele, jež měly vliv na konečné pořadí našich závodníků. V první řadě je nutno jmenovat závodní dráhu. Její trasa dělala starosti závodníkům takových kvalit, jakými nesporně jsou třeba mnohonásobný mistr Evropy Paul Aste nebo loňský mistr Evropy Karel Kienzel. Charakter dráhy vyžadoval daleko intenzivnější trening, než jaký bylo možno našim závodníkům dát. Uvažme, že většina Němců, Rakušanů a Italů, o Švýcařích ani nemluvě, během této sezóny již na davoské sáňkařské dráze jezdila. A nejen to, všichni ji znají z předcházejících roků, zatím co naši závodníci jeli tuto dráhu poprvé. Pět treningových jízd bylo více než málo k zapamatování všech zatáček a jejich najíždění. To byl nedostatek, který byl hlavním činitelem při umístění. Druhým, neméně důležitým činitelem při našem umístění v jednotlivcích byl počet závodníků, které jednotlivé státy na mistrovství světa vyslaly. Tak na příklad Němci (záp. a vých.) měli v závodě 19 mužů, z nichž 14 se umístilo před naším nejlepším závodníkem Urbanem. Podobně tomu bylo u Švýcarů, kteří obeslali mistrovství 10 závodníky a z nich 5 se umístilo před naším Urbanem. Rakušané přihlásili 12 závodníků a 10 se jich umístilo před naším Urbanem. Italové měli 10 mužů a 7 se jich umístilo lépe než 1. Čechoslovák. Z toho je zřejmé, že všechny státy, které se umístily v pořadí před námi, měly v závodě daleko větší počet závodníků, což pochopitelně ovlivnilo umístění našich reprezentantů. Proto také V. kongres SL rozhodl, aby na příštím mistrovství Evropy a světa byl počet závodníků jednoho státu snížen na 8 mužů, 6 žen a 4 dvojice.

Připočteme-li ke všem těmto nevýhodám také nedostatečnou zkušenost v maršáži a některé menší nedostatky v technice jízdy, dojdeme k názoru, že naši

závodníci při minimální možnosti treningu na našich poměrně špatných drahách si uhájili posici v první polovině států, které sáňkařský sport pěstují. Na dráze, která odpovídá většině drah ve střední Evropě, by umístění našich závodníků bylo podstatně lepší, jak to dosvědčují výsledky z mistrovství Rakouska ve Villachu.

Zkušenosti, získané na II. mistrovství světa v jízdě na saních, přispějí jistě k dalšímu zlepšení techniky jízdy a ke zvýšení výkonnosti našich závodníků.

## Sáňkaři na mistrovství Rakouska 1957

Československé sáňkařské družstvo se zúčastnilo ve dnech 2. a 3. února 1957 v rakouském Villachu mezinárodních mistrovství Rakouska v jízdě na saních. Starobylý malebný Villach je druhé největší město Korutan s 35 tisíci obyvatel. Město leží v blízkosti jugoslávských a italských hranic a je obklopeno pohorím Karavanken a Villacher Alpen.

Mistrovství Rakouska se kromě 4členného čs. družstva (Urban, Škrabálek, Peukert a Hanák) a domácích závodníků z 9 rakouských zemí zúčastnilo Polsko (5členné družstvo a družstvo Startu — celkem 14), Jugoslavie (4členné národní družstvo a závodníci sportovního klubu Jesenice — celkem 12), Itálie (3členné národní družstvo), Švédsko (3členné národní družstvo), Norsko (1 závodník, člen representač-

ního družstva), Německo (3členné družstvo v čele s obhájcem titulu Lenzenem). Na startu se sešel rekordní počet 180 závodníků a závodnic z 8 zemí, kteří startovali v těchto kategoriích: ženy, ženy-seniorky, váleční invalidé, muži-senioři a muži. Mimo to se jela jedna jízda dvousedadlových saní (jednosedadlové saně o dvou jízdách) za nevídané účasti 52 dvojic. Počtem závodníků i jejich výkonností překona-



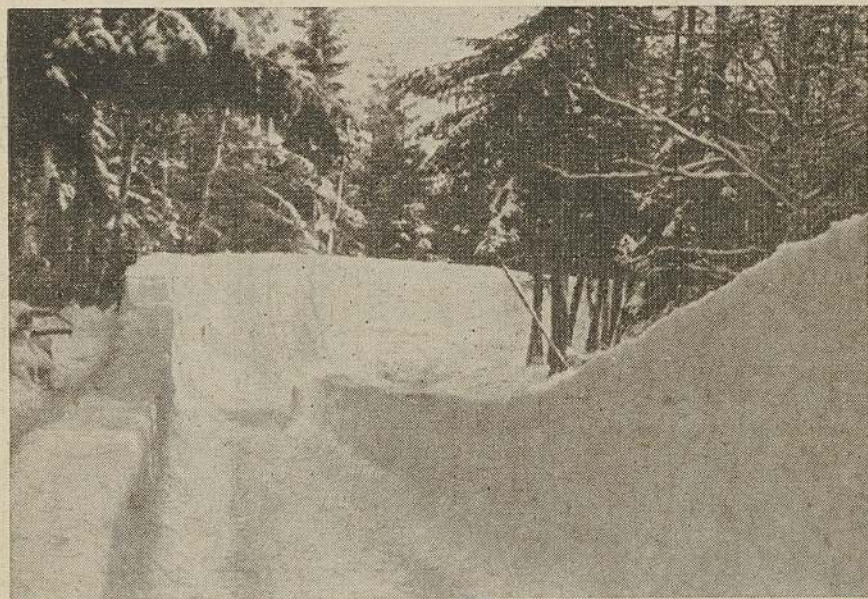
Erich Peukert v zatáčce »Haarnaddekurve« na mezinárodních mistrovstvích Rakouska ve Villachu. Ze 130 účastníků skončil na 17. místě.

la mezinárodní mistrovství Rakouska I. mistrovství světa v Oslo 1955, kde bylo zastoupeno pouze 65 účastníků ze 7 zemí, a konečně i II. mistrovství světa v Davosu co do počtu bylo překonáno (v Davosu 130 soutěžících). Vezmeme-li v úvahu, že z evropské sáňkařské elity chyběli pouze výborní jednotlivci z Německa, Itálie a Švýcarska, jako Schaller, Torriani, Graber, a že na startu byli Raffl (3. v Davosu), Nachmann (5. v Davosu), Lenz (9. v Davosu), Leimgruber (10. v Davosu), Fischer (12. v Davosu) a j. a že bylo zastoupeno 8 států, můžeme bez nadsázky považovat mezinárodní mistrovství Rakouska v Korutanech za soutěž rovnající se mistrovství Evropy.

Mistrovství se konalo na sáňkařské dráze vzdálené od Villachu 12 km. Dráha byla upravena na horské silnici vedoucí přes průsmyk Vurzenpass do Jugoslaviie jako přírodní široká trať s ledovým podkladem a dvěma vystavěnými zatáčkami. Haarnadelkurve byla vystavěna do výše 5 m a Kreineckkur-

ve jen 1 m a později zvýšena našim družstvem na 1,50—1,80 m. Délka dráhy byla 2 km pro první jízdu a 1850 metrů pro druhou jízdu s maximálním spádem v horním úseku 26 ‰. Starý rekord trati (2 km) byl 2 min. 13 vt. Všichni čs. závodníci tento rekord překonali a jako první ze všech účastníků pod hranici 2 min. jel náš E. Peukert (1,59,8). Pod 2 minuty zajelo v průběhu celé první jízdy (skoro 130 mužů) ještě 6 závodníků. Dráha čs. jezdcům vcelku vyhovovala až na dvě umělé zatáčky, které byly nedostatečně vyledovány a pro očekávané nájezdové rychlosti (80 km/hod.) byly nízké. Tyto dva kritické body byly příčinou mnohých havárií a pohřbily nádeje na vítězství několika předních jezdců (Raffla, Krausnera, obhájce titulu Lenze, dobře jedoucího Poláka Pedraka a i našeho Peukerta, který byl po první jízdě na 7. místě o 4 vt. zpět za vítězem).

(Pokračování)



*Ebovová dráha v Tatranské Lomnici byla letos velmi dobře připravena. Na našem snímku je pohled z 9. do 10. zatáčky.*

ce na zvětšující se sklon dráhy je opět přenašeni těžiště dopředu a konečně za c) podle potřeby ještě další úmyslné přenesení váhy těla vpřed za účelem odlehčení pat lyží (v krátkém oblouku v menší rychlosti). 3. celkovým zmenšením tlaku na lyže snížením postoje.

Nyní máme už osvětlenou účelnost dalšího znaku — předsunutí lyže, které dále ještě představujeme rozšířením base ve směru předozadním, čímž získáváme na stabilitě. Víme, že nejtěžší je uvést lyže do smyku. Udržet lyže ve smyku je záležitostí už poměrně snadnou, pokud provádíme všechny pohyby správně a plynule.

Teď se podíváme, co se děje s jízdu závodníka. Vidíme u něj všechny tři prvotní znaky — úzkou stopu, přesouvání lyže a markantní zvyšování a snižování těžiště. Ujasnili jsme si už, že jeho jízda je vedena snahou, aby byla

co nejrychlejší. Změnu směru v daných bodech provádí většinou smykem. Smyk však brzdí rychlost. Jeho snahou je proto, aby smyk trval jen po nejnútnejší dobu změny směru. Jakmile žádané změny směru dosáhl, potřebuje smyk zrušit. To učiní mohutným opřením se o vnitřní hrany a zaražením lyží do podložky energickým přidupnutím. Reakce je jako po odrazu. Tělo je téměř vymrštno směrem vzhůru a vpřed. Lyže jsou odlehčeny a v tom okamžiku začíná další změna směru. Dynamičnost pohybu v 6. fázi našeho diagramu je u závodníka z uvedených důvodů výbušnější a pod jejím vlivem je potom i fáze 7. — začátek dalšího smyku, který se děje v okamžiku, jak jde tělo šikmo vzhůru vpřed, využívající tak odlehčení lyží, které následuje s celým pohybem jako reakce na prudké a náhlé ukončení předcházejícího smyku.

## Lyžaři nebo turisté?

J. LEISS

V poslední době byli jsme svědky propagace turistů mezi lyžařskými oddíly. Účelem této propagace bylo a zůstává, aby členové lyžařských oddílů, spadající pod okresní respektive krajské lyžařské sekce, se přestali cítit lyžaři v tom doslovném slova smyslu a hlásili se k turistům. A aby se strany turistů byl k tomu dán logický podklad, bylo rozšiřováno heslo, že lyžaři jsou vlastně letní turisté, kteří samozřejmě vzhledem k změněným podmínkám, jsou nuceni užívat lyží k zimnímu provozování turistiky.

A nyní se podívejme na tyto otázky poněkud podrobněji: turisté odůvodňují výše vysvětlený názor tím, že lyže jsou jen »přesunový prostředek«, který zimnímu turistovi umožňuje snažší pohyb. Nepochybují, že tomu tak může být, ale potom ani turisté by nemohli popřít, že tomu může být opačně. V tom případě by to znamenalo, že turisté jsou vlastně lyžaři, kteří v letní sezóně jsou nuceni chodit pěšky. Domnívám se však, že takovými úvahami bychom se nedostali daleko a že je nutno se na celý problém dívat rozumně.

Ústřední lyžařská sekce JDTO prostřednictvím nižších organizačních složek stará se o veškeré lyžaře v republice, t. j. jak o závodníky, tak i o ty, kteří tento sport provozují rekreačně. U závodníků je nutno se stále starat o zvyšování jejich kvalit po všech stránkách, aby naši reprezentanti obstáli na mezinárodních kolbištích co nejčestněji. A lze bez nadsázky říci, že tato snaha se skutečně projevuje v dosahovaných výkonech. Je ovšem samozřejmě, že je nutno mít přirozenou základnu, ze které by se kádr závodníků stále doplňoval.

A kde jinde je možno hledat naše další reprezentanty i přední závodníky než mezi mnoha tisíci lyžaři. Těm je ovšem nutno věnovat dostatečnou péči, a to péči téměř každodenní. Jen usilovnou prací je možno jít v celostátním průměru s kvalitami provádění určitého sportu nahoru. Troufám si tvrdit, že v lyžařství se průměr skutečně stále lepší. O to se starají dostatečně kádry, zvláště cvičitelé, kteří jsou každoročně v dostatečném počtu cvičeni a kromě toho stále

seznamování se všemi novinkami, aby mohli výcvik řídit podle nejmodernějších a nejekonomičtějších zásad. Tito cvičitelé zapojují se do práce jednak při zimní rekreaci ROH, při závodních i školních zájezdech do hor. Těm jsou nápomocni pomocníci cvičitelů, kteří také prošli řádným výcvikem. Nejschopnější cvičitelé jsou každoročně vybíráni pro kursy učitelů cvičitelů vysokohorského lyžování, aby tak návštěvníci hor při organizovaných zájezdech měli odpovědné vedoucí. Aby toto vše mohlo být řádně prováděno, k tomu je zapotřebí další počet dobrovolných pracovníků v různých funkcích, kteří nezištně a většinou bez ohledu na volný čas pracují již dlouhá léta na rozvoji našeho lyžařství. Práci cvičitelů řídí učebně metodická komise Ústřední lyžařské sekce, která čerpá z nejnovějších poznatků lyžařsky nejvyspělejších zemí. Dovolují si proto s plnou odpovědností tvrdit, že by nebylo rozumné ani hospodárné, vedle již skloubené a organizačně zastřešené organizace, budovat organizaci novou, která by si chtěla brát za své úkoly stejné. To by zajisté vedlo jen k roztržičnosti, která by nepřinesla nic nového. Je proto podle mého názoru zcela nesprávné, aby turisté si osvojovali právo na všechny lyžaře mimo závodníky.

Je nutno si dále uvědomit, že Ústřední lyžařská sekce se stará o řadu zařízení, která mají sloužit a také slouží široké lyžařské veřejnosti. Kromě velkého počtu můstků všech velikostí stará se i o určitý počet lyžařských výtahů. K těm většinou, jako nedílná součást, patří obyčejně sjezdovka. Na tuto otázku je ovšem zapotřebí se dívat komplexně. To znamená, že ten, kdo má ve správé výtah nebo lanovku, musí se také bezpodmínečně starat též o celoroční udržování sjezdovky, aby byla skutečně bezpečná, ovšem s přihlédnutím k odborné znalosti toho, kdo ji používá. Ústřední lyžařská sekce, prostřednictvím svých nižších orgánů, sleduje možnosti další výstavby lanovek i sjezdovek, aby se naše hory co nejvíce přiblížily všem, kdo chtějí užívat jejich krásy.

Ústřední lyžařská sekce snaží se také, ve spolupráci s výrobními podniky, usměrňovat výrobu vhodného sportovního materiálu podle nejnovějších zkušeností, aby skutečně odpovídal požadavkům na něj kladeným.

Jako pracovník Ústřední lyžařské sekce nechci v žádném případě dělat tomuto orgánu advokáta, domnívám se však, že by nebylo správné, jak jsem již dříve uvedl, aby stály vedle sebe dvě složky, které by si přetahovaly vzájemně členy. Myslím, že by bylo správné, aby se obě složky, t. j. turisté i lyžaři, shodly na tom, že se budou snažit ve vzájemné spolupráci získat co největší počet aktivních členů, aby tím úroveň našeho sportu stále stoupala.

## O průběhu pracovního semináře

lyžařské komise pražských kateder na Richtrových boudách  
ve dnech 15.—19. prosince 1956

Úkolem tohoto článku je seznámit naši lyžařskou veřejnost s průběhem uvedeného semináře. Jsou proto zde zaznamenány jednotlivé učební postupy základního lyžařského výcviku podle přímých poznámek a dodaných podkladů od jednotlivých přednášejících. Nejedná se zde tudíž o kritické hodnocení jednotlivých učebních postupů.

Úvodem považujeme za nutné uvést několik slov o pořadateli semináře — lyžařské komisi pražských kateder. Tato komise vznikla v říjnu 1956 z podnětu vedoucích pražských tělovýchovných kateder, na základě něhož

měly být vytvořeny komise pro jednotlivé sporty se zaměřením učebně metodickým a pedagogickým. Komise pro lyžování má úseky učební, vědeckovýzkumný, závodní a zimních výcvikových kursů. Vedoucí úseků doc. dr.

J. Jelínek, profesori J. Kopal a M. Jirsa jsou členy učebně metodické komise lyžařské sekce ústředního přípravného výboru JDTO (nadále jen Ú UMK), čímž je usnadněna spolupráce těchto komisí na vysokých školách a v ústředí. A právě z podnětu vedoucího učebního úseku komise lyžování pražských kateder prof. J. Kopala byl uspořádán tento pracovní seminář za spoluúčasti zástupců Ú UMK, když jiné plánované akce podobného druhu nemohly být uskutečněny z technických důvodů.

Program porad semináře bylo předvedení učebních postupů základního lyžařského výcviku ITVS, vysoké školy pedagogické a Ing. J. Černého z KVTVS Brno, kteréžto postupy byly zpracovány na základě nových poznatků v lyžařské technice, dále vzájemná výměna zkušeností a kromě toho předložení návrhu směrnic lyžařského výcviku Ú UMK pro rok 1956—1957 (byly uveřejněny v lednovém čísle Lyžařství).

V prvním bodu programu byl přednesen a projednán návrh směrnic Ú UMK pro lyžařský výcvik v roce 1956—1957 vypracovaný speciální komisí při Ú UMK pro rozbor a revizi

metodické řady lyžařského výcviku. Návrh směrnic v podstatě vystihuje směr, kterým se má v letošní zimě zaměřit základní lyžařský výcvik. K návrhu směrnic nebylo zásadních připomínek. Z diskuse vyplynulo několik vhodných doplnění, z nichž nejhodnotnější byla formulace některých příkladů cviků na základě vzájemné dohody všech předvádějících. Uvádíme, že tyto směrnice mají pouze prozatímní platnost, jelikož po letošní zimě bude vypracován na základě získaných zkušeností a poznatků nový učební postup základního lyžařského výcviku. Směrnice tedy mají usměrnit lyžařský výcvik ve smyslu zavádění nových technických poznatků do základního výcviku co největšího počtu lyžařů.

Druhým bodem programu byla ukázka výcvikového postupu, podle kterého je prováděn lyžařský výcvik na Institutu pro tělesnou výchovu a sport. Předvádějíci byli dr. Čtvrtečka spolu s M. Mečiřovou, F. Chovancem a M. Žůrkem. Předem rozdaná skripta s učebním postupem a výkladem jednotlivých prvků a cviků všem účastníkům umožnila velmi dobře sledovat celou ukázkou.

## Několik zajímavostí z mezinárodního života

### JEDNOTNÁ MEZINÁRODNÍ TECHNICA VE SJEZDOVÉM SPORTU

U příležitosti mezinárodního kongresu pro vyučování jízdy na lyžích sešlo se v Ostersundu a Are ve Švédsku 120 delegátů ze 14 zemí: Finska, Norska, Švédska, Francie, Dánska, Itálie, Polsko, Švýcarsko, Československo, Turecko, NSR, NDR, USA a Rakousko. Pro užší mezinárodní spolupráci na tomto důležitém úseku lyžařského sportu byla ustavena komise v čele s Haraldem

Sandvikem (Norsko) jako byly účastníkem kongresu *presidentem*, Pierrem také prakticky demonstroval Guilloitem (Francie) jako vány. Komisi bylo uloženo vicepresidentem a Gös-nalézt společnou metodu tou Frohmem (Švédsko) jako generálním žich. Přišli kongres se sekretářem. Překvapuje, jde v roce 1959 v polském že Švýcaři jsou v komisi zastoupeni toliko jako člen; dalšími členy komise jsou Zakopanem. Technický vedoucí Švýcarského svazu pro vyučování jízdy na lyžích Christ. Rubi prohlásil, že zpráva o jednotné mezinárodní technice ve sjezdovém sportu spočívá na nedorozumění. V Are, kde byla prakticky předvedena technika jednotlivých lyžařských škol, sice byly rozdíly mezi jednotlivými



Učební postup je sestaven podle dosud platné metodické řady výcviku dospělých co do posloupnosti cviků. Je zaměřen k uplatnění pro posluchače ITVS, t. j. k tomu, aby absolventi dobře ovládali jízdu terénem a dokázali své znalosti předávat svým žákům. Učební osnova je rozdělena do čtyř skupin, z nichž první obsahuje nejzákladnější cviky na lyžích, při kterých se mají posluchači obeznámit s lyžemi a sněhem. Při výcviku se používá lyží s vrchním tahem. Druhá skupina obsahuje cviky charakteru běžecského, výcvik se provádí od počátku na běžkách; ve třetí skupině je zařazena skokanská příprava na sjezdových lyžích s vrchním tahem. Ve čtvrté skupině jsou zahrnuty cviky pro zvládnutí terénu při sjezdu; při výcviku se používá sjezdových lyží se spodním tahem. Na tento základní výcvik navazuje později speciální výcvik jednotlivých závodních disciplin. »Vidíme stále před sebou konečné cviky závodních disciplin, i když bezprostředním předmětem výcviku nejsou... Výcvik zjednodušujeme, nikoliv primitivisujeme,« říká dr. Čtvrtečka.

V závěru skript jsou pak uvedeny

hlavní zásady výcviku, zejména:

- aby základní lyžařský výcvik nezaostával za vývojem techniky závodního lyžařství,
- aby základní výcvik dával předpoklady pro pozdější nácvik správné závodní techniky (soulad pohybových zásad),
- zachovávaní správného poměru času věnovaného rovnoměrně všem třem lyžařským disciplinám,
- dokonalý výběr terénu a důsledné uplatňování nacvičených prvků a cviků v neupraveném terénu.

V závěru shrnují zástupci ITVS svou práci asi takto: »Usilujeme o to, aby výcvikový postup v našich kursech byl co nejpokrokovější. Studium zahraniční odborné literatury se seznamujeme s vývojem a novinkami v lyžařství v zahraničí a dobré zkušenosti přenášeme do své práce. Svým posluchačům se snažíme zabezpečit co nejlepší podmínky pro provádění výcviku, ať již je to prostředí kursů, výběr instruktorů nebo kvalitní vybavení. Sporné problémy řešíme a také se nám podařilo vyřešit formou výzkumů, ať již cestou pedagogického pozorování, srovnáváním filmového materiálu nebo pedagogického experimentu.«

školami důkladně rozebrány, nikdy však přijí nebylo uvažováno o jednotné mezinárodně platné technice, která podle nároku Rubiho je neuskutečnitelná. Po předvedení rakouské techniky dospěli přijí severští experti k závěru, že švýcarské technice a metodice je nutno dát přednost, protože je pro běžné návštěvníky lyžařských kursů vhodnější. Technika krátkých švihů klade velké požadavky na jezdce a je prakticky vhodná jen pro lyžaře vysoké úrovně. Bude zajímavé, co nám o kursu ve Storlienu řekne československý zástupce Jiří Kopal.

#### VYSOKÁ ÚROVEŇ RAKOUSKÝCH SJEZDAŘŮ

Dosud na žádném mezinárodním závodě se neukázala převaha Rakušanů tak výrazně jako na prvním velkém mezinárodním závodě letošní sezóny ve Wengen na 27. ročníku Lauberhorn-Rennen. Ve sjezdu se zde umístilo 9 rakouských jezdců, t. j. celé družstvo, které se závodu zúčastnilo, mezi prvými 11, ve slalomu se Rakušané umístili na prvních šesti místech a dále na 8. a 10. místě a ve sdrženém závodě sjezdovém obsadili prvních 8 míst (!). To je zcela mimořádný výsledek dosud

nezařazených v historii lyžařského sjezdového sportu. Mladé rakouské družstvo tvrdě a důkladně připravované novým 26letým trenérem Toni Spiessem ve Wengen v pravém slova smyslu rozartilo družstvo Francie, Švýcarska a Itálie. Zdá se, že rakouské národní mužstvo přes citelné ztráty, které utrpělo odchodem některých závodníků (Spiess, Strolz, Schuster, O. Schneider, Huber a zraněný Oberreigner), přes změnu v jeho technickém vedení — výměna profesora Rössnera za »rebela« T. Spiesse — je dnes lepší, silnější a vyrovnanější, než bylo kdy předtím.

Druhou praktickou ukázkou bylo předvedení výcvikového postupu Ing. Jaroslava Černého z UMK Brněnského kraje. Svůj způsob vyučování nazývá dynamickým či pohybovým způsobem vyučování. Vcelku to znamená učební osnovu lyžařského výcviku, ne tedy metodickou řadu, jak bylo zdůrazněno. Podklady pro svou práci čerpal Ing. Černý z pohybového rozboru filmových záběrů závodníků z mistrovství světa v Āre (zejména obřího slalomu a slalomu), dále ze zahraniční literatury, studia mechaniky pohybu a ověřování teorie v praxi vlastní i cvičitelské. Tento učební způsob lze použít pro pohybově nadané či nenanadě, pro dospělě i mládež, i za předpokladu různého materiálního vybavení žáků. Postup výcviku závisí ovšem výhradně na cvičiteli, který podle svých zkušeností řadí jednotlivé prvky a cviky při výcviku podle specifických podmínek.

Zhruba lze shrnout hlavní zásady vyučování takto: »Pozvolnou skladbou pohybových prvků záměrně usnadňovaných na příhodném terénu a jeho nerovnostech dospět ke konečným cílům. Prakticky se provádí tak, že za současného pohybu terénem se dávají

žákům nespočetné pohybové úkoly, jichž řešením si získávají potřebné pohybové návyky. Pokud to podmínky dovolují, využívá se co nejvíce přirozeného neupraveného sněhu.«

Ing. Černý spatřuje význam své práce v tom, aby pomohl naučit zvládnout jakýkoliv lyžařský terén co největšímu počtu lyžařů, pozdvihnout jejich technickou vyspělost natolik, aby bezpečně mohli sjíždět i vysokohorské terény při pěstování vysokohorské turistiky.

V lyžařské technice považuje za velmi významné pro správné provádění cviků zatěžování lyží a pohyb těžiště směrem vertikálním, kterýžto pohyb má na zatížení lyží rozhodující vliv. Zdůrazňuje využívání kinetické energie při jízdě a nutnost získání důvěry v přenášení pohybu těla na lyže. Rotace v rovině horizontální nemá již takový význam jako dříve a liší se proti původní v provedení, obzvláště v pohybu boků a ramen.

Z metodických pomůcek propaguje Ing. Černý zejména důsledné využívání terénu s přirozeným sněhem pro odvozování jednotlivých cviků, postup od jednoduchého k složitějšímu, pozvolnou skladbou pohybů ve výsledné cvi-

## ZÁJEM JAPONCŮ O BĚH A SDRUŽENÝ ZÁVOD

*Sixten Jernberg, olympijský vítěz, a Bengt Eriksson, druhý ve sruženém závodě v Cortině, dostali velmi lákavé pozvání. Mají se zúčastnit japonského mistrovství, případně nastoupit i k několika dalším startům v Japonsku. Japonci jim nabízejí volnou jízdu letadlem a třineďelní pobyt v Japonsku. Japonci se ve Squaw Valley v r. 1960 chtějí dostat mezi přední lyžaře světa. Oba švédové pozvání přirozeně přijali. Děk jejich sportovním*

*úspěchům budou moci uskutečnit cestu, která pro běžného občana je fantasti.*

## SQUAW VALLEY ROSTE

*Necelých 9 měsíců po započeti se stavebními pracemi ve S. V. bude provedena prvá zatěžkávací zkouška na sjezdových drahách. V březnu bude ve S. V. provedeno mistrovství Spojených států ve sjezdových disciplínách, kterého se má zúčastnit také evropská sjezdová elita. Jak známo, bylo při rekognoskaci na KT 22 alpským tratím vytýkáno,*

*že sjezdová dráha má příliš malý výškový rozdíl. Proto bylo rozhodnuto postavit sjezdovou dráhu ve Squaw Peak; poněkud plochý dojezd byl buldozery upraven, aby dráha vyhovovala předpisům. Všechny alpské tratě jsou chráněny trubkovými konstrukcemi proti závějím, pro časoměřičské účely bylo v zemi položeno 10 km kabelů. V květnu má být započato se stavbou olympijské vesnice, tiskového centra, autobusového nádraží, s tribunami u místku a moderním zimním stadionem.*

O. K.

ky, rozlišení podstatného od nepodstatného řešení úkolu v různých obměnách, zdůraznění pohybového pocitu a nepřetěžování slovním výkladem.

Poslední ukázkou bylo předvedení učebního postupu lyžařského výcviku vysoké školy pedagogické dr. Čepelákem a dr. Vaňkem. I oni čerpají jako předchozí ze zahraniční literatury, jejich práce však je podložena velkými zkušenostmi při výcviku posluchačů, začátečníků i pokročilých i různého pohybového nadání. Svůj učební postup rozdělili na t. zv. cykly, kdy dělitkem mezi jednotlivými cykly je cvik určitě obtížnosti. V prvním cyklu jsou obsaženy prvky a cviky základního lyžařského výcviku až po smyk snožný ke svahu. Ve druhém cyklu pak se dělí výcvik podle nadání cvičenců, a to tak, že nadání pokračují cestou snožné techniky ke snožnému smyku a jeho napojování do vlnovky, při čemž jsou jim potom prvky přívratné techniky doplňkem, kdežto méně nadaným se do výcviku začlení přívratný smyk, v němž se později přívrat zmenšuje až natolik, že provádějí nakonec rovněž smyk snožný. Nenadaní postupují cestou oblouku přívratem, přívratného smyku až ke smyku snožnému. Dělitkem je tedy u tohoto učebního postupu snadnost nebo obtížnost zvládnutí jízdy v obloucích přes spádnici. Poslední cyklus pak zahrnuje speciálně závodní techniku.

Dr. Čepelák a dr. Vaňk opírají metodu své práce především o své učitelské zkušenosti, dále o výsledky pohybových rozborů filmových záběrů závodníků, posluchačů PTV i DS a dětí. Prováděli spolu s MUDr. Seligerem měření zatížení lyží při jízdě, k čemuž použili Mariova bubňku. Kromě toho si statisticky ověřují účinnost jednotlivých cviků pro výcvik a pro jízdu v terénu. V technice jízdy zdůrazňují přenášení váhy těla s lyže na lyži i při snožné technice, omezení rotace (rotace vychází z pánve), odklon trupu od svahu, uvolněnost pánve, vertikální pohyb těžiště lyžaře a přirozený pohyb paží podél boků. Oblouky snožným i přívratným smykem učí na základě stejných principů výše uvedených. Vy-

zvedají dále pohybové uvolňování začátečníků pro uvědomování si účinku jednotlivých pohybů a jejich význam pro změnu směru jízdy. Pro nadané volí postup komplexní, pro nenadané analytickosyntetický. Využívají řady cviků průpravných a nápravných pro předcházení chybám nebo pro jejich odstranění. Skladbu pohybů provádějí tak, aby se začátečník soustřeďoval vždy na jeden nový pohyb. Dbají na neustálé opakování a prolínání základních cviků s prvky obtížnějšími. Neustále zdůrazňují rytmisací pohybů a jízdy. Cvičí pokud možno za přirozených sněhových a terénních podmínek a snaží se o jejich dokonalé využití pro výcvik.

Dr. Čepelák k samotné práci připomíná, že tímto postupem vyučují již několik let a postupně jej prohlubovali, takže základní linie se i na základě nových poznatků ukázala správnou a nemusela být měněna.

Všechny ukázky byly doprovázeny bohatými dotazy a diskusí. Při hodnocení semináře bylo považováno za jeho největší klad překročení pracovního programu v tom smyslu, že se podařilo vedení a kolektivu přes některé počáteční odlišnosti přivést představitele jednotlivých učebních postupů k vzájemné dohodě s ohledem na důležitost takového sjednocení pro další úspěšný rozvoj lyžařství v ČSR. Tohoto cíle bylo dosaženo sjednocením hlavních zásad lyžařského výcviku, aniž by byly při tom porušeny charakteristické metodické zvláštnosti jednotlivých učebních postupů. V závěru hodnocení je přání všech účastníků semináře, aby všichni přednášející projevili tak jako při sjednocení hlavních zásad výcviku i stejné pochopení v budoucnu a dobrovolnou ukázněnost a ochotu ke spolupráci nepřipustili nejednotnost lyžařského výcviku a zamezili tak zmaření dobrých výsledků tohoto semináře.

Opravdu, podařilo se to, co se ať již z jakéhokoliv důvodu v minulých letech nepodařilo. Přestože zůstávají u jednotlivých postupů odlišné cesty, přece jen cíle a hlavní zásady jsou souhlasné. V tom tedy lze spatřovat hlavní výsledek porad semináře. Je to

zásluha především vedoucího semináře prof. Kopala, jemuž patří dík nejen za uspořádání semináře a jeho hladký průběh, nýbrž i za vedení jednání až ke konečné dohodě všech předvádějících. Docílenou dohodou se vlastně sjednocují různé linie výcvikových postupů a jsou vyjádřeny ve směrnicích

Ú UMK pro výcvik v zimě 1956 až 1957. Věříme, že přinesou našemu lyžařství užitek. Cvičitelé se budou moci postupně připravit na další úkoly, které jim přinese nová učební osnova lyžařského výcviku.

Dr. J. Götz a Ing. Chlouba,  
členové Ú UMK



Letošní leden zůstal svému jménu hodně dlužen. Ledu i sněhu bylo poskrovnu nejen u nás, ale i ve většině evropských lyžařských středisek. Náš snímek z Garmisch-Partenkirchen je toho nejvýmluvnějším dokladem. Na nájezdové věži olympijského můstku je jen úzká sněhová stopa (prácně sem dopravená) a další sníh je jen na doskočišti a dojezdu. Okolní stráně jsou holé a diváci stojí v kalužích vody.

## Chválíme...

Čísla v závodních výsledcích nám ukazují vítězství i porážky různých závodníků v jednotlivých závodech, ale často si neuvědomujeme, že vedle velikého boje o uťeriny a umístění je za těmito čísly skryt boj, který nikdy nevyjde na veřejnost a o kterém ví jen několik závodníků či pořadatelů. Mám na mysli ty situace v závodech, kde lidé ukazují svůj kamarádký vztah jeden k druhému ne proto, aby se o nich psalo ale proto, že jejich chování je výsledkem vysoké sportovní morálky. V letošních závodech jsem byl svědkem několika přípatů, které stojí za zasměním.

První se stal při Kořenovské patnáctce. Pepík Prokeš, který v závodě vedl, zlomil v jednom úseku trati hůl. Bylo to v místech, kde za ním závodník Vydra ze Slavie bojoval o některé z předních míst mezi našimi akademiky. A přesto v této situaci dal svou hůlku vedoucímu závodníkovi, o kterém byl předsvědčen, že v závodě bojuje o vítězství, které bylo nehodou ohroženo. Prokeš skutečně v závodě zvítězil a Vydra skončil na 30. místě. Jeho jednání i výkon zaslouží nejvyšší uznání.

Podobný případ se stal při »Memoriálu Mílušky Konášové« 20. ledna v Hojsově Stráži na Šumavě. Šlo o výběrový závod žen na 10 km. V závěrečné části závodu měla náskok Libuše Patočková,

## Lyžařův kouzelný les

JOHANNES R. BECHER

Sunu se čísi stopou osamělý  
a bílým lesem táhnu bez hlesu;  
jdu za cizími, kteří tudy jeli,  
však stop se držet dlouho nesnesu.

Pak zcela sám už táhnu kolej lyží,  
jak nový svět by objeven být měl;  
les bílou něhou ke mně zblízka shlíží  
a ruky s houštin dotkne se mi běl.

Tvar stromů splývá ve tvar dávných lesů,  
zachumlán měkce v jeden bílý shluk;  
volám, však ztuhne hlas, jen co jej vznesu,  
a v tichu ulpí jako mrtvý zvuk.

Ač slunce svítí, vůli ještě nemá  
les vysvobodit z jeho zakletí,  
však slibují ta ústa ledem nemá,  
že zruší kdys těch kouzel zajetí.

Měkce se suněš bezčasovou dál,  
že nikdy nezapomeněš ten sen:  
V tom lese kouzelném, kde sníh vše halí,  
svým klouzáním jsi spoluokouzlen...

Zamrzlých písní slyším všechnu něhu,  
cos o jaru hlas ptačí napoví.  
A někdy střese lehký prášek sněhu  
dotykem rozechvělé větvoří.

Přeložil O. F. Babler

Johannes R. Becher, nar. 1891 v Mnichově, jeden z největších básníků dnešního Německa. Roku 1911 vydal své první knihy, za války 1914—1918 protestoval proti válečnému vraždění a vystupoval s výzvami k míru. Po Hitlerově nástupu k moci odešel do emigrace. Za druhé světové války žil v Sovětském svazu, odkud se po zhroucení nacistického režimu vrátil do vlasti, kde se v Německé demokratické republice stal prezidentem Akademie umění a později ministrem kultury.

~~~~~  
která v jednom odšlapu ku a dala ji Patočkové zachytila špičkou lyže k dispozici a sama jela po o pařez či kámen. Zlověstně jedné až ke kontrole, kde ne prasknutí znamenalo si vypůjčila lyže, na kterémž konci naději na vítězství. rých dojela do cíle. Patočková v závode zvítězila, la toto místo mladá nadějná Jeřábková byla 16. Snad na závodnice Jeřábková by bylo správné ještě říci, že v závode bylo připraveno Boleslav. Když viděla, co veno deset cen. Na desátém místě byla Riedlová

ze Žižky Praha a Dušková ze Slovanu Ústí n. L. Obě závodnice spolu s pořadatelí rozhodli, že jejich cena patří Jeřábkové, která touto malou pozorností při rozdělení cen byla velmi mile překvapena.

Jistě se podobných případů přihodilo v našich závodech již mnoho. O velké většině se nikdo nedoví. Jsou důkazem dobrých vztahů mezi závodníky i jejich morální vyspělostí. Jelikož v obou případech, o kterých jsem psal, se jednalo o pomoc mladého závodníka našemu přednímu reprezentantu, přál bych oběma, Vydrovi i Jeřábkové, aby v budoucnosti nastoupili také oni mezi reprezentanty a aby, budou-li mít někdy podobnou nehodu, jim někdo z mladších závodníků pomohl. Všem lyžařům dávám tyto dva příklady za vzor s přáním, aby měli nehod co nejméně.

Jestliže mluvíme o dobrem chování závodníků, je potřeba na závěr připome-

nout, že bez nároku na uznání a odměnu pracuje v pozadí za každým závodem několik obětavých pracovníků, kteří často za velmi těžkých podmínek zajišťují zdárný průběh závodu. O tom, jak pracovala rodina Cilichova v Kořenově, kdy od nejstaršího až k nejmladšímu byli všichni až do kůže promáčení a vydrželi na úpravě trati až do projezí posledního závodníka, bylo již mluveno. Stejně zaslouží uznání pracovníci v Plzeňském kraji, kteří pořádali Memoriál Milušky Konášové v Hojsové Stráži, která roste v krásné lyžařské středisko nejen ideálními terény, ale prací dobrovolných lyžařských pracovníků, jejichž hluboký poměr k lyžařskému sportu a závodníkům bylo vidět na každé maličkosti a nakonec i na krásných cenách, připravených pro závodníky.

A když jsem již v těch chvílích, nesmím si odpustit alespoň pár řádek

o Novém Městě na Moravě, kde na 7.—11. února byla připravena Jubilejní XX. Zlatá lyže Českomoravské vysočiny. Nikdo nepočítal, že bude možné v jarním počasí, které v těchto dnech nastalo, uspořádat závod. Ale Novoměstští se nevzdali a dokázali, že houževnatost, která byla vždy důležitou zbraní zdejších závodníků, jest také ozdobou všech novoměstských lyžařů a funkcionářů i dnes. Nevím odkud se v dešti a v blátě sebral sněž na můstek a na běžecké trati. Faktem zůstává, že téměř bez sněhu uspořádali Novoměstští hlavní Závod XX. Zlaté lyže a že za tento závod patří uznání především všem dobrovolným pracovníkům v čele s ředitelem Ing. Tulišem, předsedou organizačního výboru Kadlecem a všem ostatním nejmenovaným pracovníkům na místě, a na trati, v sokolovně a v celém Novém Městě.

BOHUSLAV SÝKORA

## OSTRAVSKÁ MLÁDEŽ NA HORÁCH

Nejlepší rekreací po vykonané práci je pobyt v zimní přírodě v horách, uprostřed sněhové záplavy, na zdravém horském vzduchu. Proto také naše hory jsou dnes otevřeny především pracujícím, kteří zde čerpají nové síly pro svoje budovatelské úkoly.

A protože naše budoucnost je v mládeži, nesmíme ani zde na ni zapomenout a musíme i školní mládeži přiblížit horskou přírodu s celou její zimní krásou i se zdravotním významem. Je proto nutno přiblížit mládeži zdravý lyžařský sport s rekreačním významem pro práci ve škole a zvýšit tak tělesnou zdatnost mládeže.

Již před lety začalo se neschůdně používat rekreací školní mládeže na ho-

rách. Postupně však byla zdokonalována, až vznikly výchovně výcvikové lyžařské zájezdy žactva do hor. Tak byla dána možnost školní mládeži pohybu a pobytu v zimní přírodě v horách, na zdravém vzduchu. Tím se vykonalo kus dobré práce pro zmasovění lyžařství. Tato akce ministerstva školství se později omezila jen na výběrové školy III. stupně. Mládež škol II. stupně, ve věku od 10 do 14 let,

byla odkázána jen na milost SRPŠ a patronátních závodů, vlastních cha-ty. Aby se dostalo každému aspoň zá-kladního školení v jízdě na lyžích a aspoň částečného pobytu na horách, provedla lyžařská sekce KV dobrovol-né školní tělesné výchovy v loňské zimní sezóně velmi zdařilý pokus uspořádá-ním hromadných nedělních lyžařských zájezdů žactva do Beskyd zvláštními vlaky. A tak se více než 400 dětí ostravských škol dostalo do hor, aby zde, pod vedením a za dozoru zkušených ly-žařských cvičitelů mládeže, poznalo oslňující krásu zimní horské přírody. Po loňských zkušenostech provedla let-tos lyžařská sekce mládeže, při KVTVS ve spolupráci s nově zřízenou Kraj-skou stanicí mladých turistů (KSMT) v Ostravě zdařilý pokus využít po-loletních prázdnin k jednodenním autokarovým zájezdům ostravských

škol do Beskyd. Porozuměním závodů Baník Trojice, Petr Cinger a Komunál Ostrava byly získány autokary, které pravidelně odvážely přihlášené školy do blízkých i vzdálených míst v Besky-dech: Staré Hamry, Gruň, Bumbálka, Pustevna atd. Více než 800 dětí ve vě-ku od 10 do 14 let z 15 přihlášených ostravských škol zaplavilo o pololetí beskydské úbočí a straně, aby jak vý-cvikem, tak i toulkami nasněženým horským terénem získalo cenné zkuš-nosti a nezapomenutelné dojmy.

Odpovědná, ale radostná a vděčná práce lyžařských pracovníků, využít zájezdů jako jeden z prostředků vý-chovy nového, socialistického člověka, zdařila se v plné míře. Je si jenom přát v této práci pokračovat a stále ji zlepšovat a zdokonalovat.

BRUNO URBANČÍK

## Jubilejní dvacátá Zlatá lyže se jela za mezinárodní účasti

*„...haló, je tam závodní kancelář Zlaté lyže? Máte u vás sněh?“*

*Tak a všelijak podobně přšely dotazy na pracovníky organizačního výboru XX. ročníku závodu o Zlatou lyži Českomoravské vysočiny v Novém Městě na Moravě od středy 6. února 1957.*

*A odpovědi na telefonické a telegrafické dotazy zněly stejně:*

*„Ano, přijedte, Zlatá lyže se pojede!“*

A v den zahájení bylo v Novém Městě 181 závodníků, mezi nimiž by- lo i 14 dorostenců z Německé demo-kratické republiky se 3 vedoucími. Po slavnostním zahájení odešlo za ve- dení zasloužilého mistra sportu arch. K. Jarolímka 10 závodníků a 4 svět- lonoši s pochodněmi, aby položili vě- nec u hrobu velkého sportovce Vy- sočiny, atleta a lyžaře Josefa Němec- kého. — Mezi milými hosty na Zlaté lyži byl i zakladatel závodu ing. Jo- sef Jilek, dlouholetý pracovník bý- valého Svazu lyžařů.

Počasi závodům příliš nepřálo, přes- to však byly soutěže dokončeny. Zá- vodníci jeli na těžkém, rozbrzděném sněhu, místy i loužemi vody, a tak bojovali nejen na trati, ale i s tratí. Ještě větší starosti měli udržovatelé tratí, kteří neustále upravovali stopu

a přiřazovali, kde bylo potřeba, lo- pátý sněhu. Také na můstek se na- vážel sněh a skokani mohli po celý čtvrtek trenovat. A v pátek odpoled- ne byl »pokřtěn« nový Tulisův mů-stek a to hned mezinárodními závody, bohužel za slabé účasti. V sobotních bězích se dostali také ke slovu hosté z NDR, kteří dokázali, zejména v ka- tegorii starších dorostenek, že jsou technicky i fyzicky dobře připraveni.

Závod o Zlatou lyži skončil v sobo- tu, neuskutečnil se nedělní a ponděl- ní pořad, poněvadž počasí se stále horšilo. Výsledky jste se dočetli v denním tisku. V bězích zvítězil Car- dal před Teplým a Stebelem a Krasil- ová před Patočkovou a Leischnero- vou, v závodě sdruženém Zemánek před Markem a Jindrou a odvezl si Zlatou lyži na Šumavu. Mrzelo nás, že

dospělých sdruženářů bylo tak málo, již proto, že to byl jubilejní ročník tohoto tradičního závodu. Víme, že neoplýváme velkým počtem sdruženářů, a připisujeme jejich neúčast špatným sněhovým podmínkám, věříme, však, že při příštím ročníku na Zlatou lyži — tak jako letos — nezapomenou.

Závěrem děkujeme všem obětavým pracovníkům — a bylo jich potřeba hodně — kteří se zasloužili o to, aby se právě jubilejní ročník tohoto závodu mohl uskutečnit, když se zima letos k nám chová tak macešsky.

Z. PEČINKA

## Stopky, nerozlučný pomocník rozhodčího a trenéra

Tak, jako se žádný závod neobejde bez rozhodčího, tak se žádný rozhodčí neobejde bez stopek. Není to však jen rozhodčí, který je nerozlučně spjat s tímto malým mechanickým vynálezem, ale je to současně i trenér, kterému jsou stopky denním významným pomocníkem.

Stopek je velký nedostatek, zvláště těch dobrých, čili je to úzký profil v našem sportu.

O tom, že stopky nebývají přesné, se přesvědčujeme na našich závodech, když se před závodem kontroluje jejich běh. Většinou jsou to stopky starší výroby a měření času s nimi není stoprocentně přesné. Avšak i tak můžeme být rádi, že nám tyto stopkovi veteráni slouží.

Nejlépe však by bylo, kdybychom mohli měřit čas i v běžeckých závodech automatickým stopovacím měřením, podobným jako máme pro sjezdové závody a které se velmi osvědčilo.

V měsíčníku »Teorie a praxe tělesné výchovy a sportu«, který vydává SVTVS, byl uveřejněn před časem velmi obsáhlý článek o měření času ve sportu. Vzhledem k tomu, že každému se tento měsíčník nedostane do ruky, uvádím z něho několik pokynů, které rozšiřuji o vlastní poznatky, neboť je pokládám před započetím sezóny za velmi důležité a cenné.

Nové i staré stopky nutno stále udržovat v mezích regulérnosti. Z toho důvodu je zapotřebí, aby se jim jejich majitelé a opatrovatelé co nejvíce věnovali. Vlastní-li některá sekce anebo složka více stopek (nebo je má v opatrování), má je nechat všechny shodně seřadit, aby jejich chod byl naprosto stejný.

1. Kontrolujte chod stopek, alespoň jednou týdně, a to 3 až 5krát po sobě vždy na dobu, kterou budete nejbastěji měřit. Výhodná je doba mezi 5 až 8 hodinou ranní, kdy čs. rozhlas vysílá každou čtvrt hodinu časové signály.

2. Před kontrolou a měřením před závodem stopky nezapomeňte vždy natáhnout (to je důležité, na to se velmi často zapomíná) a nechte je vyběhnout alespoň 10 minut. Tím je zaručeno vždy stejné natažení a zmizí účinek přílišného natažení při dotahování.

3. Alespoň jednou za rok je nutno dát stopky vyčistit a seřadit odborníkem-hodinářem, protože oleje stárnou a je proto třeba pravidelně je vyměňovat.

4. Nechte stopky častěji běhat, zejména když delší dobu neměříte. Olej se tím udržuje v pohybu a stopky si udrží svoji přesnost.

5. Při měření na závodech je třeba se soustředit na spouštění a zastavování stopek jediným pohybem — stisknutím. Teprve po chvíli povolit tlačítko stopek. Zkrátí se, tím reakční doba, protože se provádí jednodušší pohyb. Stisknutí má být jednoduché a provedeno pouze prstem. Hrubou chybou zde bývá mávání celou paží, protože stopky bývají zastaveny nebo spuštěny teprve až na konci tohoto mávnutí — pohybu.

K tomuto nesprávnému způsobu měření, které často pozorujeme, se uchylují i starší rozhodčí a instruktoři a tady je třeba, aby si všichni tuto chybu uvědomili a snažili se ji odstranit v zájmu stopek. Mezi spouštěním a zastavením stopek je nutno stopky držet v poloze, ve které byly stopky natahovány (regulovány), t. j. číselníkem vzhůru.

6. Nenechte stopky viset na šňůrce.



Vzniká s tím polohová chyba, protože hřidel setrvačky je v tomto případě vodorovný a tím váha setrvačky spočívá na průchozích kamenech, mezi nimiž je uložen, a třecí plocha a tření je v tomto případě daleko větší a tím čas není tak přesný.

7. Stopky v náramkových hodinkách jsou naprosto nevyhovující a použijete je jen ve skutečně nezbytných případech. Jejich přesnost není taková jako u stopek o průměru 5—9 cm. Chyba při spojení převodu vteřinové ručičky s hodinovým strojkem bývá mnohdy i 0,5 vteřiny.

Při závodech v předvečer jejich konání musí vrchní rozhodčí nebo jeho zástupce přezkontrolovat chod všech stopek-hodinek, které se mají při závodě použít. Za tím účelem natáhne všechny stopky a nechá je v chodu celou noc,

ale v takové podobné teplotě, v jaké se bude závod konat. Nejlépe je, po natáhnutí všech stopek a jejich součastém spuštění je dát za okno. Ráno zjistí vrchní rozhodčí, které stopky jdou nejlépe navzájem přesně, a předá vybrané stopky na jednotlivá hlavní startoviště (start, cíl a pod.)

Zacházejte se svěřenými stopkami, jako kdyby to byl váš majetek, pečlivě je opatrujte. Půjčujete je jen zkušeným rozhodčím, rozhodně ne někomu, o kom víte, že s nimi neumí zacházet, anebo snad dokonce dětem ke hraní. Dokažte, že si umíte vážit svěřeného majetku, že je budete opatrovat, že je nepoškozené vrátíte, tak aby pro naše všechny závody měli rozhodčí přesně jdoucí stopky a tím také správné výsledky.

JAN KUNC

člen komise rozhodčích LS SVTVS

## Šamov připomněl svým výkonem světového rekordmana Tauno Lairo

(Několik poznámek švýcarského sportovního časopisu »Sport Curych« k závodům ve skoku na lyžích v Garmisch-Partenkirchen)

Ve sportovních kruzích a speciálně mezi skokanskými odborníky se stále mluví o velkolepém rekordů mústku v Ga-Pa, jehož dosáhl sovětský skokan Nikolaj Šamov výkonem 91,5 metru. Dokonce se to přirovnává ke světovému rekordů v letu na lyžích, jehož dosáhl nezapomenutelný a již zesnulý Fin Tauno Lairo, když v roce 1951 skočil na mamutím mústku v Oberstdorfu 139 metrů. Oba, Lairo i Šamov, zvládli vynikajícím způsobem a dokonale využili všech podmínek při svém pohybu ve vzduchu. Lairo překonal kritický bod mústku v Oberstdorfu o 16 procent, Šamov kritický bod mústku v Ga-Pa o 14 procent.

\*

Velký mústek v Ga-Pa je právem nazýván nejdělnějším mústkem v Evropě. Před pěti lety byla dřevěná nájezdová věž nahrazena ocelovou konstrukcí, nájezdová věž je vysoká 111 metrů a celková délka od startu až na hranu stolu je 218 metrů. Sovětští skokani

byli mústkem nadšeni a fotografovali si jej se všech stran. Měli také proč. Kamenský záde na novoročních závodech zvítězil a Šamov překonal rekord mústku. Od přestavění mústku v Ga-Pa se zde vysřídali tito vítězové tradičních novoročních závodů: 1952 Sepp Weiler (NSR), 1953 Sepp Klessl (NSR), 1954 Doelplads (Norsko), 1955 Kallakorpi (Finsko), 1956 Silvenoinen (Finsko) a nyní Kamenský (SSSR).

\*

Dlouholetý německý mistr Sepp Weiler se zúčastňuje zatím závodů ve skoku jen jako divák. Žije v Oberstdorfu a čeká, až tam budou zase pořádné závody v letech na lyžích na místním mamutím mústku. Pak zase navlékne skočky, a bude závodit. Na normálních mústcích nechce závodit. Jeho krajan Sepp Klessl z Garmisch-Partenkirchen to má již horší. Před rokem, při závodech v Kulmu, padl po pěkném saltu na záda a zranil s tak těžce, že ještě stále nemůže závodit.



Filmy jsou důležitou pomůckou při zdokonalování se ve sportu. Ruští skokani, kteří pečlivě studovali finský styl ve skutečnosti i na filmu, udělali za rok překvapující pokroky a také v NSR má zejména Toni Brutscher s filmem dobré zkušenosti, změnil podle něj zcela svůj styl skákání. A tak dochází dnes ke groteskní situaci, kdy Norové, kdysi králové ve skoku na lyžích, natáčeji dnes pilně filmy se skoky sovětských, finských i německých skokanů a doufají, že jim tato pomůcka pomůže dohnat mezeru, která vznikla mezi jejich klasickým stylem a moderním stylem finským, který je dnes ve světě všeobecně používán a ještě zlepšován a který vede k úspěchu. T

\*

### Marie Bukowská,

vyhrála na závodech v Grindelwaldu (kde nestartovaly ani sovětské, ani naše závodnice) závod v běhu na 10 kilometrů a byla i členkou vítězné polské štafety na 3x5 km.

## ZPRÁVY Z ÚSTŘEDNÍ SEKCE

Tak jak již předseda redakční rady časopisu Lyžařství soudruh Lánský ve svém článku »Aby měsíčník Lyžařství lépe plnil své úkoly« uvádí, hodnotilo předsednictvo lyžařské sekce úroveň časopisu a učinilo řadu opatření, které mají přispět k lepší informovanosti odběratelů Lyžařství. Mezi jiným bylo také rozhodnuto, aby v časopise byla zavedena rubrika »Zprávy z ústřední sekce«. Zavedení této rubriky má za úkol informovat široký okruh lyžařských pracovníků o činnosti předsednictva ústřední sekce a případně i jednotlivých komisí. Jde o to seznámit čtenáře s hrubým obsahem jednání předsednictva sekce a případně s opatřeními, která předsednictvo sekce učinilo v různých otázkách.

Aktuálnost »Zpráv z ústřední sekce« je silně narušena šestitýdenní výrobní lhůtou měsíčníku. Prakticky to znamená, že zprávy z ústřední sekce budou 2 měsíce staré a na příklad v březnovém čísle jsou uveřejněny zprávy o jednání a činnosti předsednictva ústřední sekce v lednu. I přes tyto potíže je předsednictvo sekce přesvědčeno, že zavedení rubriky »Zprávy z ústřední sekce« časopis oživí a přispěje k seznámení lyžařských pracovníků s nejpodstatnější činností předsednictva sekce.

V lednu se konaly celkem tři schůze předsednictva sekce a kromě toho ještě dvě schůze vedení. Schůze se konají vždy ve středu večer v budově ÚPV JDTO Praha II, Na poříčí č. 12. Byla projednána řada otázek a učiněna různá opatření, z nichž vyjímáme:

- Na základě návrhu učebně metodické komise byly schváleny prozatímní směrnice lyžařského výcviku pro zimu 1956—1957. Tyto směrnice byly v plném znění uveřejněny v 1. čísle časopisu Lyžařství.
- Byl schválen řád pro zapůjčování přístrojů na elektrické měření času. Podle tohoto řádu, který jsme zrozeslal lyžařským všem KPV JDTO, mají pořadatelé závodů, kteří chtějí na závodech použít elektrického měření času, požádat nejméně 4 týdny předem komisí rozhodčích ústřední sekce.
- Byl zhodnocen průběh soustředění dorostu, které probíhalo od 25. do 31. XII. 1956 ve Špindlerově Mlýně, a konstatováno, že soustředění mělo dobrý průběh. Soustředění také potvrdilo, že úroveň některých disciplin, obzvláště skoku, není v dorostu dobrá a že je nutno, aby trenéři se daleko více starali o výcvik mládeže než dosud. Současně byl přijat závěr, že podobné soustředění bude pořádáno opět v prosinci 1957.
- Byla hodnocena práce předsednictva a jednotlivých komisí v roce 1956 a při té příležitosti diskutováno o systému práce předsednictva. Až na další, bude práce organizována tak, že schůze předsednictva se konají jednou za 14 dnů a mezi tím taktéž za 14 dnů se konají schůze vedení sekce. Bylo konstatováno, že jednotlivé komise musí řešit úkoly více samostatně a odpovědně a na schůze předsednictva sekce předkládat pouze zásadní otázky. Plnění plánu úkolů bude hodnoceno pravidelně vždy za čtvrt roku. Tento úkol byl svěřen organizačním komisím. Současně bylo všem komisím uloženo, aby svou činnost zaměřily více ke krajům, informovaly je o své činnosti prostřednictvím zpráv sekce a současně vydávaly pokyny pro práci příslušných komisí krajských sekcí.
- V souvislosti s tím potvrdilo předsednictvo, že je nutno urychleně zlepšit osobní styk s kraji, aby tak byly neúčinnější cestou přenášeny úkoly na krajské sekce a naopak, aby členové ústřední sekce získávali při jednání krajských sekcí zkušenosti pro svoji práci v ústředním měřítku a ověřovali si správnost a účinnost směrnic, které ústřední sekce vydává. Za tím účelem byli členové ústřední sekce pověřeni patronáty nad kraji takto:

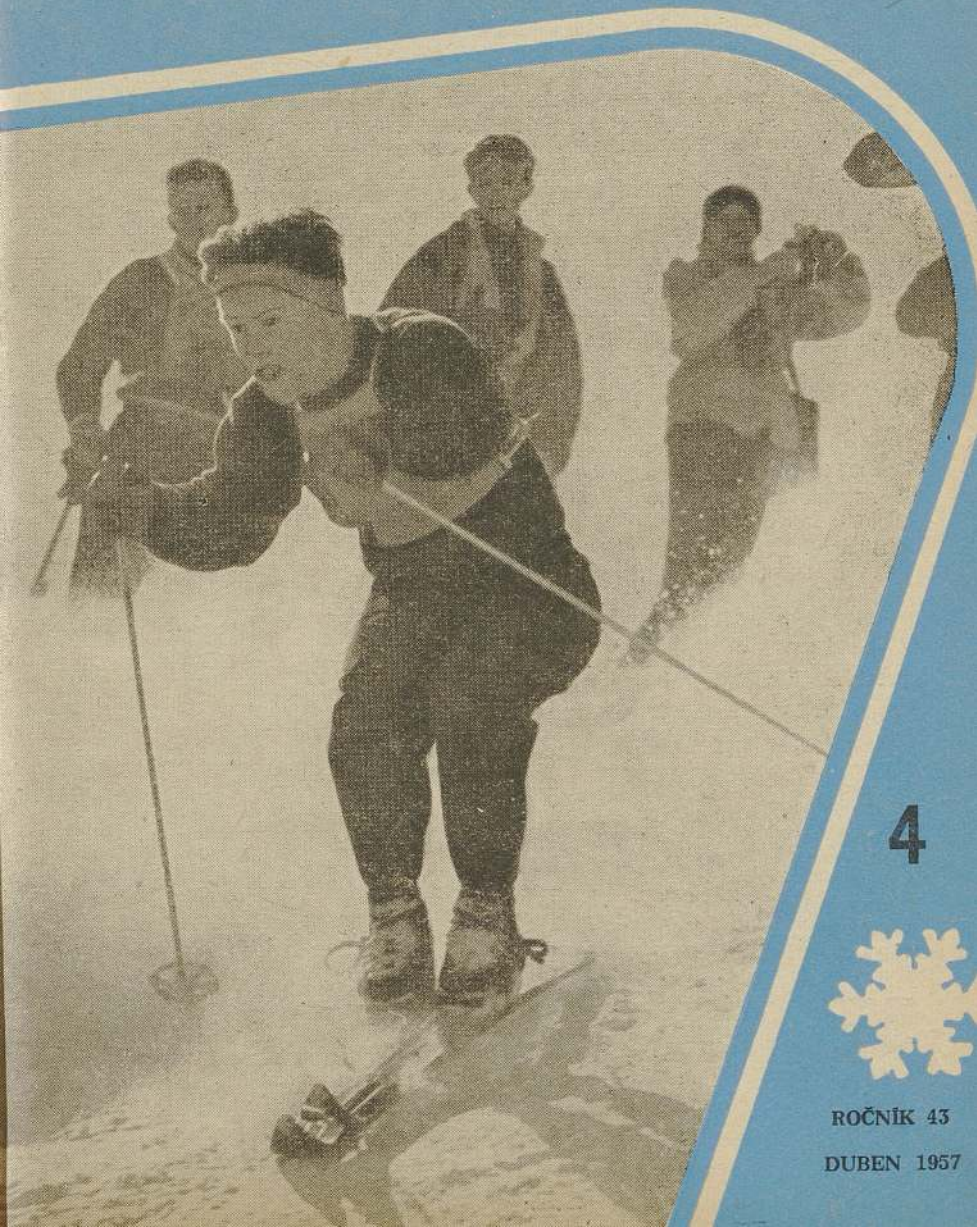
|              |                        |                |                  |
|--------------|------------------------|----------------|------------------|
| MV Praha     | — soudruh Kašpar       | Hradec Králové | — soudruh Leiss  |
| KV Praha     | — soudruh Dr. Kulhánek | Pardubice      | — soudruh Lánský |
| Budějovice   | — soudruh Šlehofer     | Jihlava        | — soudruh Pácl   |
| Plzeň        | — soudruh Krňoul       | Brno           | — soudruh Lubina |
| Karlovy Vary | — soudruh Smola        | Olomouc        | — soudruh Pilař  |
| Ústí n. Lab. | — soudruh Dr. Jelfnek  | Ostrava        | — soudruh Duffek |
| Liberec      | — soudruh Dr. Kotík    | Gotwaldov      | — soudruh Máchal |

Povinností členů předsednictva, pokud byli pověřeni patronáty, je udržovat styk s kraji, sledovat jejich činnost, pomáhat svěřenému kraji v práci a zúčastnit se alespoň 4krát do roka schůze krajské sekce.

- Na základě návrhu trenérské rady a mezinárodní komise schválilo předsednictvo návrh, kteréž by měli naši zástupci předložit k projednávání kongresu FIS, který se bude konat v červnu t. r. v Jugoslavii. Vzhledem k tomu, že všechny tyto otázky budou uveřejněny podrobně v květnovém čísle časopisu Lyžařství, v této zprávě je neuvádíme.
- Těžiště činnosti předsednictva sekce v lednu spočívalo v zajišťování ústředních soutěží, a proto také každá schůze se tímto úkolem zabývala.

**V. LYŽAŘSTVÍ** — odborný časopis vydává ústřední přípravný výbor jediné dobrovolné tělovýchovné organizace ve Sportovním a turistickém nakladatelství v Praze. Odpovědný redaktor Stanislav Toms. Redakce Praha 3, Na poříčí 30. Rozšiřuje Poštovní novinová služba. Cena 1,20 Kčs. Tiskne Rudé právo, vydavatelství Ústředního výboru KSC, Praha. Praha, březen 1957.

# LYŽAŘSTVÍ



4



ROČNÍK 43

DUBEN 1957

# Tělovýchovu do nejširších mas

Delegace KSČ a vlády Národní fronty na sjezdu

V Obecním domě hlavního města Prahy se konal ve dnech 3. a 4. března ustavující sjezd jednotné dobrovolné tělovýchovné organizace, jehož se zúčastnilo na 850 delegátů ze všech krajů naší republiky a mnoho hostů z řad významných tělovýchovných pracovníků, závodníků, zástupců masových organizací, ministerstev a dalších. Jednání byla také přítomna delegace Komunistické strany Československa a vlády Národní fronty, kterou tvořili prezident republiky Antonín Zápotocký, náměstek předsedy vlády Václav Kopecký, ministr zdravotnictví dr. J. Plojhar, ministr-předseda Státního výboru pro výstavbu prof. dr. Ing. Emanuel Šlechta, tajemník ÚV KSČ Bruno Köhler a tajemnice ÚV NF Ladislava Kleňhová-Besserová.

Hlavní referát přednesl na sjezdu předseda ústředního přípravného výboru, primátor hlavního města Prahy Adolf Svoboda. Zabýval se v něm vývojem naší tělesné výchovy a sportu, jejím dosavadním stavem a výhledově naznačil její rozvoj do budoucna. Dva dny trvala diskuse, v níž se vystříдалo několik desítek delegátů a ještě o mnoho více bylo do diskuse přihlá-

šeno (jejich příspěvky budou vydány tiskem). Pracovníci z krajů, okresů a jednot hovořili o svých úspěších i potížích a dali tak nejlepší pohled na život naší tělovýchovy.

V závěru sjezdu byl schválen organizační řád, jímž nová organizace přijala jméno Československý svaz tělesné výchovy a uskutečněny volby, které daly do čela této organizace nové vedení.

## President republiky A. Zápotocký o tělovýchově

V obsáhlé diskusi promluvil i vedoucí delegace KSČ a vlády Národní fronty prezident republiky Antonín Zápotocký, který řekl:

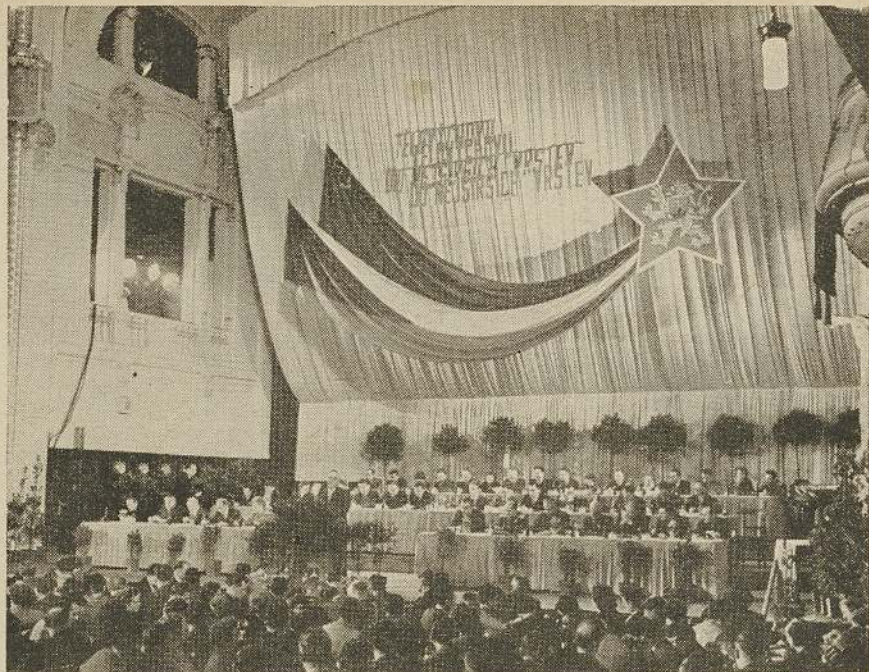
Vážení delegáti, bratři a sestry, soudružky a soudruzi.

Z pověření celé naší delegace pozdravuji váš sjezd jménem Komunistické strany Československa, jménem vlády naší republiky i jménem celé Národní fronty.

Tělovýchovné hnutí má v historii našich národů svoji starou a slavnou tradici. Sahrálo velkou úlohu již v době prcbuzenecké v boji o vzkříšení národního vědomí Čechů a Slováků. V jeho řadách a na jeho půdě odehrávaly se později i mnohé boje a zápasy mezi pokrokem a reakcí. Stejně tak i sociální boje mezi třídou vykořisťovatelů a mezi třídou utlačovaných nacházely v řadách tělovýchovného i sportovního hnutí svoji odezvu. Čím více se naše národy probouzely, osamostatňovaly a osvobozovaly, tím více v nich narůstaly třídní rozdíly

---

*Rakušan Toni Mark se stal absolutním vítězem mužských soutěží Velké ceny Slovenska. Na snímku na titulní straně jej vidíte na trati slalomu*



*Pohled na předsednickou tribunu při ustavujícím sjezdu Československého svazu tělesné výchovy*

mezi pracujícími a vykořisťujícími, což mělo za následek i rozdělování a tříštění tělesné výchovy. Tříštění a rozdělování masových organizací, to je stará praktika reakčních sil, kterou se snaží zachraňovat svoje otřásající se pozice. Proto také k největšímu tříštění tělovýchovného i sportovního hnutí došlo u nás už v první republice, kdy po dosažení státní samostatnosti rychle rostoucí vykořisťovací snahy české i slovenské buržoasie narážely na stále větší odpor dělnické třídy a pracujícího lidu.

Naše komunistická strana bojovala vždy za jednotu masových organizací, ať tělovýchovných, odborových, mládeže a pod., jsouc si vědoma toho, že z jednoty masových organizací vyrůstá její pokrokovost, revolučnost i jejich síla. Proto také hned po osvobození našich zemí od potupné fašistické okupace a po zřízení lidově demokratické republiky zahájila komunistická strana svůj boj o sjednocení a likvidování roztržitého masových organizací i o sjednocení tělesné výchovy a sportu. Sjednocení se podařilo na poli odborového hnutí. A proto také jednotné odborové hnutí sehrálo významnou úlohu v boji komunistické strany proti reakčnímu puči v únoru roku 1948.

Teprve po únorovém vítězství dělnické třídy a zmaření zločinných úmyslů domácí i zahraniční reakce znemožnit pokrokový vývoj a zabránit dalšímu postupu výstavby socialismu v Československé republice, vytvořily se podmínky k úplnému organizačnímu sjednocení tělesné výchovy a sportu v jednotné tělovýchovné organizaci — Sokole. Sjednocením bylo dosaženo masové základny tělovýchovného a sportovního hnutí a otevřela se cesta k všestrannému rozvoji tělesné výchovy a sportu v naší republice.

Utvořením jednotné tělovýchovné organizace nebyly však pochopitelně rázem likvidovány všechny odstředivé snahy skupin a jednotlivců, kteří se pokoušeli — když vláda domácí kapitalistické reakce u nás byla likvidována — v zájmu zahraniční kapitalistické reakce a v jejich službách naše jednotné tělovýchovné hnutí různými akcemi rozrušovat. V dobré snaze prohloubit státní péči o tělesnou výchovu a sport, zdůraznit její význam při výchově nového, socialistického člověka a znemožnit jakékoliv pikle pozůstatků staré reakce v tělovýchovném hnutí, byl pak zřízen státní výbor pro tělesnou výchovu a sport, jako řídicí a usměrňující orgán stále se rozmnožujících a rozrůstajících tělovýchovných a sportovních úseků. Toto opatření přineslo řadu úspěchů a z nich největší byla nesporně slavná I. celostátní spartakiáda. Spartakiáda se stala celostátní manifestací, při níž byla před celým světem manifestována vyspělost naší tělesné výchovy, její ohromný rozvoj i naprostá věrnost a oddanost jejích příslušníků lidově demokratické republice a budování socialismu. Vedle nepopíratelných úspěchů objevily se však i nedostatky nynější organizace, které spočívaly v přehnané centralisaci, v potlačování demokratických zásad a zužování kádrů dobrovolných pracovníků a nahrazováním jich rozrůstajícím se placeným aparátem a pod.

Proto naše komunistická strana v souvislosti s projednáním závěrů XX. sjezdu Komunistické strany Sovětského svazu a ve snaze rozšířit demokratisaci společenského života i v přesvědčení, že rozvoj naší tělesné výchovy a sportu v duchu pokroku a socialismu je dnes již absolutně zajištěn samotnými statistickými masami členů tělovýchovných a sportovních organizací, dala podnět ke změně dosavadního systému, který se ukazuje dnes překonaným. Přikročujeme ke zrušení státního výboru a řízení tělesné výchovy a sportu ujme se samostatná dobrovolná jednotná masová organizace tělesné výchovy a sportu. To znamená, že svěřujeme tělovýchovné i sportovní hnutí do demokratické správy a řízení jeho členů samotných v pevném přesvědčení, že o masy tělocvikařů a sportovců se může naše lidově demokratická republika v každé situaci při své výstavbě socialismu dnes už plně opírat.

Věříme, že toto opatření, které nalezlo širokou odezvu ve všech řadách příslušníků tělesné výchovy a sportu, přispěje k rozvinutí vlastní iniciativy a široké aktivity členstva. Rozšíří a upevní další základ rozvoje i úspěchů všech odborů naší masové tělesné výchovy a sportu. Široká předsjezdová diskuse, zdářilý průběh výročních členských schůzí, okresních i krajských konferencí svědčí o velikém zájmu a pochopení pro nově nastoupenou cestu.

Dnešním vaším sjezdem vyvrcholuje výstavba nové československé dobrovolné tělovýchovné organizace. Tím vytváříme dobré předpoklady pro další rozvoj a oživení a já neváhám říci i ozdravení naší tělesné výchovy, sportu a turistiky. Dobré předpoklady ale neznamenají ještě skutečnost. Nesmíte zapomínat, že organizační struktura, byť byla sebelepší, není žádným všelékem. Ona vám dává jen možnost splnit úkoly a odstraňovat chyby. Na vaší práci, činnosti a snaze bude záviset, jakou nyní dáte naplň své nové organizaci.

I v novém organizačním útvaru budete narážet na staré překážky, na staré chyby a na staré nešvary. Na vás, na vašem vedení ve Svazu, krajích, okresech i v jednotlivých úsecích bude záležet, jak se budete umět s úkoly, které před vámi stojí, vypořádat. Bylo by chybou se domnívat, že novou organizací odstraňujeme rázem všechno to, co naše tělovýchovné a sportovní hnutí doposud zatěžovalo. Jsou to konkurenční zájmy skupin, sobecké zájmy jednotlivců, primadonství, klubistické tendence, nezdravé a charaktery narušující přetahování hráčů, fanatické fanouškovství, centrální i lokální patriotismus a podobné nepřístojnosti, které jsme jako pozůstatek starých přežitků zdědili, ale které se na mnohých místech v posledních dobách ještě rozrostly.

Já nebudu váš sjezd zatěžovat uváděním příkladů. Vy je sami velmi dobře znáte. Soudruh Svoboda ve svém referátu na mnohé nedostatky podrobně po-

ukázal a také už v debatě o nich bylo a bude ještě jistě mluveno. Všichni je odsuzujete s rozhořčením, všeobecně a zásadně. Pohříchu obyčejně jen tehdy, když se nejedná o váš klub, o vaše primadony, o vaše fanouškovství, o vaše konkurenční zájmy a o váš lokální patriotismus. Proti těmto nezdravým zjevům bude nutno však v zájmu rozvoje našeho tělovýchovného a sportovního hnutí dále bojovat. Nejen všeobecně, ale konkrétně tam, kde se vyskytují, v první řadě se strany těch funkcionářů, v jejichž oddílech se vyskytují, i když boj proti nim dotýká se zdánlivě klubovních zájmů a konkurenčních zájmů. Boj proti nesprávnostem, nepřístojnostem a nešvarům neznamená podvazování tvůrčí iniciativy, neznamená omezování zdravé soutěživosti a snahy po docílení nejlepších výkonů, boj proti nim znamená naopak otvírat cestu zdravému a všestrannému rozvoji tělesné výchovy a sportu a všeobecnému vzestupu výkonů.

Já v závěru chtěl bych vaši pozornost obrátit na zvlášť důležitou otázku. Chcete-li udržet a rozšířit masovost sportovních organizací, chcete-li udržet krok se všeobecným jeho rozvojem a zaujmout čestné místo nejen v domácí, ale i v mezinárodní soutěži, je nutno dále větší pozornost a péči, než se to až dosud u nás činilo, obrátit k získání mládeže do tělesné výchovy a sportu a k výchově našeho dorostu. To je cesta zdánlivě pomalá, svízelná, vyžaduje hodně práce a trpělivosti, ale dává jedinou spolehlivou záruku skutečného rozvoje, úspěchu a konečného vítězství. Je nutno se obtíží a těžkostí této práce nelekát. Předností sportovce je odvaha, zdatnost, vytrvalost a trpělivost. Tak jako na každém pracovním úseku ani v tělesné výchově a sportu nic neznamená nezdravá šturmovština. I zde je nutno pečlivě dbát o to, aby efektivnost a výsledky odpovídaly vynaložené práci i vynaloženým nákladům. Zárukou toho je jedině soustavná, cílevědomá, trpělivá, obětavá, dobrovolná práce a výchova.

K této soustavné práci, výchově a péči v první řadě o naši mládež a dorost přejí vašemu sjezdu i novému vedení, které na něm zvolíte, i celé vaši jednotné dobrovolné masové sportovní organizaci na všech polích vaší činnosti jménem celé naší delegace hodně zdaru!

## Resoluce z ustavujícího sjezdu ČSTV

Tělesná výchova jako součást socialistické kultury má v naší lidově demokratické republice významné postavení: vychovávat k socialistickému vlastenectví, k odhodlanosti a statečnosti, poskytovat radost a osvěžení po práci, zvyšovat tělesnou zdatnost a pracovní výkonnost a pomáhat tak boji za vybudování socialismu v naší vlasti a udržení míru ve světě.

Uskutečňovat tyto úkoly připadá Československému svazu tělesné výchovy jako představiteli celého československého tělovýchovného hnutí. Jeho postavení a jeho úloha je o to významnější, že je složkou Národní fronty. ČSTV se opírá při plnění úkolů o aktivní účast desetitisíců dobrovolných pracovníků a při práci čerpá z bohatých pokrokových tradic československé tělesné výchovy. Zdrojem poučení jsou pro něj i zkušenosti sovětské fyskultury.

Budování nových orgánů ČSTV a diskuse k organizačnímu řádu podaly svědectví o aktivitě tělovýchovného hnutí. K tomu významně přispěla skutečnost, že nová organizace je budována na zásadách dobrovolnosti, decentralisace a demokratisace. Potvrdilo se, že československá tělesná výchova

va je věcí všech pracujících a členstvo se radostně hlásí k aktivní účasti na budování socialismu.

Další úspěšný rozvoj tělesné výchovy, sportu a turistiky bude zajištěn, jestliže bude správně chápán význam a poslání tělesné výchovy.

K dosažení dalších úspěchů v rozvoji tělesné výchovy je zejména třeba:

zajistit, aby všichni pracovníci a členové ČSTV získávali nové zájemce o aktivní tělesnou výchovu, sport a turistiku, a dosáhli toho, že tělesnou výchovu bude provádět co nejvíce občanů naší republiky. Při rozšiřování členské základny je třeba věnovat hlavní péči náboru mládeže do základní tělesné výchovy, sportu a turistiky. Upřít pozornost též k provádění tělesné výchovy na školách a vytvářet podmínky pro další rozvoj dobrovolné tělesné výchovy na vysokých školách.

Všechny složky ČSTV a jejich členové se budou v každodenní práci opírat o zásady organizačního řádu. Dobré výsledky zajišťovat uplatňování nových metod a forem práce. V boji proti nedostatkům používat osvědčené metody kritiky a sebekritiky. Ke



zlepšení celkové činnosti všech orgánů se vytvoří správné vztahy mezi orgány volebními a pomocnými (sekcemi, náčelnictvy a komisemi). Podstatně prohloubit a zlepšit pomoc vyšších orgánů nižším a soustavně provádět kontrolu přijatých usnesení. Činnost ČSTV je nutno spojovat s celkovými úkoly Národní fronty a zvláštní pozornost věnovat rozvoji tělesné výchovy na vesnici.

Významnou úlohu při plnění všech úkolů má funkcionářský aktiv. Proto výběr, vyspělost a správné rozmístění tělovýchovných pracovníků stane se předmětem stálé péče. To vyžaduje ve všech orgánech ČSTV věnovat pozornost zvyšování politické a odborné úrovně funkcionářského aktivu.

Zajistit masový rozvoj základní tělesné výchovy předpokládá dobře organizovat přítažlivou, pestrou, správně výchovně, metodicky a prakticky vedenou cvičební hodinu. Nácvik prostých provádět ve cvičebních hodinách, a to již se zaměřením ke II. celostátní spartakiádě v roce 1960. Tato se musí stát svědectvím vyspělosti cvičenců a přehlídkou stoupající kulturní úrovně našeho lidu. Pro zlepšení dosavadního stavu v ZIV, orgány ČSTV vybudují a upevní náčelnictva a cvičitelské sbory. Cvičitel je rozhodujícím činitelem úsilí za dosažení vyšší úrovně v základní tělesné výchově a proto výběru a školení cvičitelů je nutné věnovat stálou pozornost.

Získávání odznaku PPOV je ctí každého člena. Proto je třeba členy vychovávat a vést k plnění disciplin s vědomím, že nácvik je součástí všestranné přípravy. Plnění disciplin odznaku PPOV je nutné zbavit jakékoli formálnosti.

Zlepšit dosavadní málo uspokojivý stav sportů vyžaduje od všech volených orgánů postarat se o kvalitní složení pomocných odborných orgánů a komisí. Zaměřit jejich pozornost na výstavbu a soustavně zlepšování činnosti sportovních oddílů. S jednotami a oddíly udržovat živý styk a provádět odborné instruktáže. Zabývat se soustavně získáváním mládeže a všestranně o ní pečovat. V této souvislosti upevňovat spolupráci s odbory ZIV a turistiky. Do popředí pozornosti všech orgánů — zejména odborných — nutno postavit starost o výběr, školení a zlepšení činnosti trenérů, jako nositelů vlastní výchovné práce. Na přední místo vládní péči o domácí soutěže a dbát o jejich upevnění a zvyšování kvality.

Mezinárodní styk organizovat tak, aby přispíval ke zvyšování výkonnosti a upevňování přátelských vztahů mezi národy. Prohloubit výchovu všech reprezentantů, vést je k uvědomělé kázní, ke skromnosti a k vědomí významu reprezentace. Zabezpečit zvyšování růstu reprezentantů a zvýšit náročnost učí nim po stránce morální i technické.

Je třeba vyvinout nejvyšší úsilí, aby XVII. olympijské hry byly ve znamení úspěchů našich sportovců. Proto přípravu, průběh domácích soutěží i mezinárodní styk nutno uvést v soulad s plánem příprav na XVII. olympijské hry.

Krásy naší vlasti a podmínky lidové demokratického zřízení dávají všechny předpoklady pro rozvoj turistiky, která je pro pracující a mládež aktivním odpočinkem, zdrojem zábavy a poučení. Těžištěm práce se musí stát odbory turistiky tělovýchovných jednot, které přejdou od nárazové práce k pravidelné a cílevědomé činnosti. Volené orgány zajistí organizační upevnění odboru turistiky ve všech stupních a úzké spolupráce se složkami ZTV a sportu. Je nutné prohloubit péči o úpravu a značení cest a zajišťovat vhodné pomůcky, potřebnou výstroj a výzbroj pro provádění turistiky. V souladu s potřebami turistiky a hospodářskými možnostmi zřizovat tábořiště, nocehárny, ubytovny, provádět jejich řádnou údržbu a budovat turistické základny a tábory, především svépomocí a využívání dosavadního inventáře a zařízení.

Cesta k celkovému zlepšení činnosti vede přes aktiv tělovýchovných pracovníků. Proto jejich výběr vyžaduje vypracovat u výborů ČSTV všech stupňů reálný dlouhodobý plán školení. Položit větší důraz na náplň kursů, na výběr učitelů a posluchačů škol. Zavést jednoduchou a přehlednou evidenci o vyskolených pracovnících, spojenou s kontrolou jejich činností a plánem doškolení. Vysílající orgány jsou odpovědné za sledování činnosti absolventů škol a kursů.

Péči o zdraví členů ČSTV je nutné organizovat a provádět v úzkém styku s tělovýchovnými jednotami a členstvem. Zdravotní a vědecké pracovníci v tělesné výchově mají za povinnost vést členstvo k aktivní tělovýchovné činnosti jako účinnému prostředku preventivní zdravotní péče. Při práci uplatňovat nejnovější zkušenosti z výzkumu vlastních a zahraničních.

Propagační, výchovná a agitáční práce je věcí všech orgánů a funkcionářů. Je třeba ji provádět a musí být prochnuta vysokou ideovostí. Přitom položit důraz na význam soustavného plánovitého provádění tělesné výchovy jako prostředku k výchově zdravého, mravně ušlechtilého člověka. Organizovat vzájemnou výměnu zkušeností, pořádat přednášky a instalovat výstavy. Používat vhodných prostředků k agitaci a v přesvědčovací práci dbát o přímý osobní styk. Pracovat s odborným i denním tiskem a pomáhat při zkvalitnění jeho úrovně.

Rozvoj tělesné výchovy úzce souvisí se správným hospodařením všech orgánů ČSTV. Je nutno hospodářské otázky projednávat na schůzích jednot a oddílů, na aktivech

funkcionářů a závodníků. Dbát v jednotách o hospodářskou soběstačnost a vést členstvo k dobrovolnosti, obětavosti a skromnosti. Organizovat svépomocné akce mezi občany, vzájemnou pomoc jednot a oddílů i ostatních organizací. Úzce spolupracovat se závody, národními výbory, JZD a všemi složkami Národní fronty při organizování různých akcí a při výstavbě tělovýchovných zařízení. Upevnit příspěvkovou morálku a zajistit pravidelné vybírání členských a oddílových příspěvků. Všechny akce a podniky organizovat a provádět tak, aby vyžadovaly minimálních nákladů a byly zajištěny i příjmy. To vyžaduje dobře organizovat pořadatelskou a pokladní službu a zajistit účinnou propagaci a tím i účast občanstva na podnicích pořádaných složkami ČSTV. Je třeba lépe pečovat o tělovýchovná zařízení, výstroj a výzbroj i nářadí, prodlužovat jeho životnost a učit členstvo dobrému poměru ke společnému majetku.

Výstavbu tělovýchovných zařízení provádět účelně a hospodárně. Nová tělovýchovná zařízení budovat v souladu s plánem rozvoje národního hospodářství a při výstavbě především využívat svépomocných prostředků a místních zdrojů.

Výbory ČSTV všech stupňů dbají a zajišťují plánovitou činnost revisních komisí a za jejich pomoci odstraňují nedostatky v hospodaření.

ÚV a všechny orgány ČSTV vypracují plán politickoorganizačních opatření k zajištění úkolů, daných ustavujícím sjezdem. ČSTV dosáhne dalšího rozvoje tělovýchovy a sportu, splní přijatá usnesení, jestliže se opře o tvůrčí iniciativu členů, cvičitelů, trenérů a funkcionářů.

ČSTV plněním úkolů a zajišťováním dobrých výsledků v rozvoji tělesné výchovy a sportu se čestně postaví v budovatelském úsilí po bok všech složek Národní fronty a přispěje k budování socialismu v naší vlasti.

## Složení ústředního výboru ČSTV

V závěru druhého dne sjezdového jednání jednotné dobrovolné tělovýchovné organizace byli většinou hlasů zvoleni tito členové ÚV ČSTV, revisní komise ÚV ČSTV a jejich náhradníci:

### ÚSTŘEDNÍ VÝBOR ČSTV

J. Abraham, O. Bardejovský, K. Bartoň, S. Barviř, L. Benický, O. Beran, F. Bláha, J. Brachtl, J. Červ, K. Červinka, J. Doležal, B. Drtina, V. Gomulková, J. Harus, L. Hejdrová, L. Hložánková, E. Hoffman, J. Houška, O. Hradeč, V. Hrachovcová, K. Husek, J. Janeček, B. Karlík, M. Klínger, M. Král, F. Krejnický, J. Labaj, E. Mathé, E. Matoušek, A. Mokáň, J. Mozola, V. Mudra, V. Mucha, R. Nejezchleb, A. Paufošima, E. Penniger, J. Pešek, L. Pešková, F. Pižl, V. Pleskot, E. Plíšková, A. Poláková, V. Pospíšil, J. Praveček, L. Pytluk, J. Racková, M. Rejhonová, M. Reidlová, J. Sahula, L. Serbus, V. Schmidt, V. Sládek, F. Stluková, M. Suková, A. Svoboda, R. Šiler, F. Škapa, L. Škarová, J. Šourek, J. Štastný, J. Šterc, R. Tesař, J. Tóth, L. Uhlíř, M. Váhala, F. Vaněk, F. Vašut, G. Vido, F. Vodsloň, J. Vlk, J. Vykoupil, V. Weisshäutelová, E. Zátopek, K. Zeman, A. Zvolenský.

### NÁHRADNÍCI ÚV ČSTV

V. Čikor, J. Hrubý, J. Hrušková, R. Jiránek, V. Kašíková, J. Knesl, S. Košler, B. Kroupa, V. Kuchta, E. Langhammer, T. Martiňáková, L. Matulík, J. Mihajlo, M. Novotná, O. Petráčko, V. Polák, M. Příbylová, O. Smrkovský, A. Švelková, L. Urban, A. Vobecký, J. Vršek, A. Vrubel, I. Zemánková.

### ČLENOVÉ REVISNÍ KOMISE ÚV ČSTV

F. Blažej, Š. Božgaj, J. Cvrček, P. Duraj, Z. Fák, J. Fířt, L. Kupka, A. Klauda, A. Krob, J. Lehotský, J. Mytaáš, J. Novák, J. Šmidmajer, J. Štroner, V. Zalabák.

### NÁHRADNÍCI REVISNÍ KOMISE ÚV ČSTV

J. Dyba, M. Haertl, B. Kynčl, M. Mílostný, J. Paur.

## F. Vodsloň předsedou ČSTV

Po skončení ustavujícího sjezdu JDTO sešli se zvolení členové ústředního výboru ke své první schůzi, na níž byli jednomyslně zvoleni tito pracovníci:

**predseda ČSTV:** František Vodsloň, bývalý predseda KNV Praha,  
**místopredsedy:** Vilém Mucha a Josef Abraham,  
**tajmníci:** O. Beran, K. Červinka, L. Uhlíř,  
**předsednictvo ČSTV** tvoří kromě shora uvedených tito další pracovníci: O. Hradec, M. Král, J. Houška, E. Mathé, J. Mozola, V. Mudra, R. Nejezchleb, L. Pešková, L. Pytluk, J. Racková, L. Serbus, F. Škapa, J. Šterc a J. Vlk.  
 **Sekretariát** je obsazen takto: predseda V. Vodsloň, predseda Slovenského prípravného výboru R. Nejezchleb, tajmníci O. Beran, K. Červinka a L. Uhlíř a hospodář ústředního výboru K. Zeman. Schůzí sekretariátu se mohou podle vlastního uvážení zúčastnit i oba místopredsedy, dobrovolní pracovníci V. Mucha a J. Abraham.

## *Poznátky zo zájazdu zjazdárov v Rakúsku*

IGOR BENKO

V dňoch 13.—27. januára 1957 zúčastnil som sa ako technický vedúci tréningového tábora čs. zjazdárov v Rakúsku. Do tábora boli vybraní: majster športu Bogdálék, Čermák, Krasula, Krajňák, Hennrich, Patočka a Šoltýs; zo žien majsterka športu Merendová, ďalej Charvátová, Mrklasová, Richvalská, Rubešová a Šolcová, tréner mužov inž. Parma, tréner žien Charvát. Vedúcim bol dr. J. Jelínek, technickým vedúcim I. Benko, lekárom MUDr. Mach. Celkove 18 osôb, z toho 7 pretekárov, 6 pretekárook, 2 tréneri, 1 lekár a 2 funkcionári.

Prvý týždeň zdržali sme sa v Kitzbüheli, druhý v Bad Gasteine. V Kitzbüheli sme boli ubytovaní oddelene v dvoch penziónoch blízko seba, skupina žien v Jägerwirte, skupina mužov vo Fremdenheime. Stravovali sme sa spoločne v Jägerwirte. V Bad Gasteine sme boli ubytovaní spoločne v kúpeľnom hoteli Willbad. V oboch prípadoch bolo ubytovanie veľmi dobré a vzhľadom k lanovkám tiež výhodné (7 minút chôdze). Dobrá strava bola v Kitzbüheli, nie tak dobrá bola však v Bad Gasteine (juhoslovenská, dosť ostré jedlá a pomaly, v ústrety málo vychádzajúci personál).

Program zájazdu bol zameraný:

1. na tréning — predovšetkým zjazdu,
2. na oboznámenie sa s traťami pre majstrovstvo sveta (MS),
3. na spoznanie sa s ostatnými poprednými zjazdármi sveta a prípadné získanie čo najlepšieho umiestnenia v medzinárodných pretekoch.

Prvá úloha — **tréning** bola využitá a splnená v plnej miere. Prispeli k to-

mu skvelé tréningové možnosti, a to: dobré snehové pomery, vzorne upravené a udržiavané zjazdové trate a slalomové svahy, blízke lanovky, slnečné počasie a plná ochota všetkých funkcionárov, s ktorými sme sa stretli či už pri získavaní informácií, zľavy na lanovky a pod. V tréningu nadobudli naši reprezentanti veľa cenných skúseností, pretože po celý čas zájazdu boli v priamom styku a trénovali s ostatnými zahraničnými reprezentantami a hlavne s Rakúšanmi, ktorí sa nijako netajili ich technikou a taktikou jazdy. Spoznali sme klady ich jazdy: neobyčajnú istotu a ľahkosť, ako aj detailné technické zvládnutie lyží, či už v plnej rýchlosti na zľadovatých »steilhangoch« alebo v akrobatickej jazde v slalomoch.

Druhá úloha — oboznámiť sa s traťami a charakterom svahov, na ktorých sa budú konať budúceho roku MS, bola tiež splnená v plnom rozsahu. Trénovali sa predovšetkým zjazdovky, mužská i ženská. Na medzinárodných pretekoch, ktoré sa tu konali, mali na-

ši pretekári možnosť overiť si ovládanie rýchlosti, prekonávanie padákov, nasadzovanie do brán a pod. a tým si zmerať vlastnú výkonnosť v medzinárodných súťažiach. Dostali sme tiež profily tratí a svahov. Oboznámili sme sa s náhradnými tratami, ktoré dobre pripravené boli tu k dispozícii. Príkladná organizácia zjazdového preteku, ktorý sa konal 23. januára, dokazuje, že Bad Gastein je už dobre pripravený na MS v r. 1958.

Tretou úlohou bolo ukázať sa na fóre svetového zjazdárskeho sveta, spoznať sa s pretekármi ostatných národov i s funkcionármi a pokúsiť sa získať na dvoch medzinárodných pretekoch čo najlepšie umiestnenie pre zaradenie do lepších skupín pri losovaní v ostatných medzinárodných pretekoch i na MS. Nebola to úloha ľahká, pretože sme išli potrebné umiestnenie získať práve do krajiny, ktorá je zjazdárskou veľmocou a nateraz drží svetovú zjazdársku prioritu. Dosiahnuté výsledky dajú sa kvalifikovať ako dobré, u žien dokonca ako veľmi dobré (hoci široká verejnosť i niektorí funkcionári očakávali výsledky všeobecne lepšie), keď sa vezme do úvahy rozbor situácie nášho pretekárskeho zjazdárstva.

Tento rozbor a porovnanie zhŕňam do 4 bodov:

1. Lاهkost a istota jazdy Rakúšanov je logický dôsledok výborných tréningových možností a správne zamierenej prípravy. Rakúšania začínajú s prípravou na snehu dlho pred hlavnou sezónou, časove tak 1. októbrom, kedy je už v Alpách dostatok snehu. Ťažiskom prípravy je príprava individuálna (alebo skupinová). Kitzbühelčania — Sailer, Molterer, Leitner i Hinterseer — trénujú podľa pokynov štátneho trénera doma, a to denne, keďže majú hneď za mestom bezvadné terény a lanovky priamo z mesta. Trénujú prevažne zjazd, vhodne dopĺňovaný tréningom slalomu. Podobné tréningové možnosti majú zase vo svojich domovoch aj ostatní reprezentanti. Týmto spôsobom tréningu najazdia denne, len za 1 hodinu tréningu, asi 14—20 km. Keď sú zlé snehové pomery doma —

v Rakúsku, odchádza družstvo do talianskej Cervinie na sústredenie, ku kolektívnemu tréningu na trate 15—18 km dlhé. Tisíce takto najazdených kilometrov v prípravnom období vytvoria u nich žiaducu formu (technické vybrúsenie a tým i ľahkosť a stabilitosť) pred hlavným obdobím, takže už v prvých pretekoch začiatkom januára sú schopní absolvovať závody vo vrcholnej forme. Rakúšania praktizujú tiež sústredenia, nie však so zameraním na rozjazdenie, ale špecificky zamerané napr. len na slalom, letné sústredenie gymnastické a pod.

V porovnaní s Rakúšanmi je príprava našich reprezentantov po stránke individuálnej veľmi slabá a u niektorých takmer žiadna. Väčšina členov nášho reprezentačného družstva nemá priamo v bydlisku žiaduce tréningové možnosti, takže musí za nimi cestovať (sneh, terény, zjazdovky, výťahy) najprv niekoľko hodín vlakom (autobusom), potom sa dobýjať na lanovku a napokon aj počítať peniaze. Takýmto spôsobom si náš reprezentant môže dovoliť trénovať len v nedeľu, t. j. raz týždenne, takže jeho individuálny tréning, v ktorom má byť **ťažisko prípravy**, je minimálny. Štátne sústredenia napriek tomu, že sa im venuje dostatok času i peňazí, nedajú sa plne využiť v prípravnom období pre zlé snehové pomery ako aj pre ďalšie okolnosti, ako vietor (pre ktorý nechodí lanovka), náhly odmäk a dážď, hmla a čas stratený stálym šľapaním a upravovaním terénov a zjazdoviek. Týmto spôsobom prípravy sa naši reprezentanti len pomaly a oneskorene dostávajú do formy, ktorá vrcholí nie ako u Rakúšanov začiatkom sezóny, ale temer na konci hlavnej sezóny, niekedy v marci. (Takto si môžeme vysvetliť aj niektoré úspechy dosiahnuté našimi nad Rakúšanmi napr. na Veľkej cene v marci, keď forma Rakúšanov v tomto období má už tendenciu klesajúcu a forma našich vrcholí.)

V tom je podstatný rozdiel v dosiahnutí potrebnej výkonnosti pre hlavné, závodné obdobie medzi našimi a rakúskymi reprezentantami.



*Na startu slalomu žen při Velké ceně Slovenska. Vedoucí francouzských závodníků ještě v poslední chvíli upravuje lyže své závodnici*

2. Rakúšanina a poprední reprezentanti iných alpských štátov počas zimnej sezóny (hlavnej) absolvujú celé desiatky pretekov, ktorých sa nedelu čo nedelu pravidelne zúčastňujú. Sú to prevažne samé veľké medzinárodné preteky ako napr. Wengen, Grindelwald, Kitzbühel, Bad Gastein, Ga-Pa, Chamoix, Zermatt atď. Týmto častým pretekaním dosahujú potrebné pretekárske majstrovstvo — rutinu. Pretekov sa zúčastňujú aj technicky menej vyspelí jazdci a juniori s jasným zameraním: ostrieľať sa, t. zn. včas nadobudnúť potrebné skúsenosti. Naši reprezentanti absolvujú v priebehu jednej sezóny 2, maximálne 3 medzinárodné preteky. Je to malý počet štartov a pri najlepšej vôli nemôžu nimi dosiahnuť tú rutinu, s ktorou sa medzinárodné preteky vyhrávajú alebo s ktorou sa dá umiestniť medzi prvými 10—15 poprednými zjazdármi.

3. Nápadný je tiež rozdiel vo využití tréningových možností a v charaktere terénov, na ktorých trénujú Rakúšanina a naši reprezentanti. Svetových zjazdárov z Rakúšanov robia domáce terény a výhodné tréningové možnosti. Nie rozhodujúca je známa členitosť alpského terénu, ako rozhodujúcejší je tvrdý, lyžiarmi ujazdený povrch a neustála povrchová úprava zjazdoviek. Rakúšanina trénujú tak, že stále jazdia, a to na tvrdom (až zľadovateľom) podklade, či už zjazd alebo slalom. (Preto sú rakúske lyže oproti našim »tvrdé«.)

Naši reprezentanti keď chcú trénovať, musia si terén alebo zjazdovku vopred upraviť — vyšlapať. Povrch terénu alebo zjazdovky ostane aj potom mäkký, robia sa vandle, korytá a diery. To znamená, že naši reprezentanti, trénujúci a zvyknutí na mäkký povrch zjazdoviek a vandle v slalomových tra-

tiach, sa potom veľmi ťažko prispôbujú tvrdým a ľadovým tratiám v cudzine (i kvalitou lyží).

4. Rozhodujúca je taktiež otázka materiálna. Všetci zahraniční reprezentanti sú vybavení prvotriednou lyžiarskou výzbrojou a výstrojom. Každý vlastní 6—10 párov lyží rôznej dĺžky a tvrdosti. Sú to lyže väčšinou zn. Kneissel a Kästle. Na zjazd sa dnes všeobecne používa vypadávacie viazanie Marker, a to nielen v tréningu, ale aj pri preteku. Topánky tiež prekonali od Äre svoj vývoj. Sú o niečo vyššie, s mäkkou výplňou, iného strihu. Začínajú sa používať tiež topánky s nafukovacou vložkou.

Naším reprezentantom v prvom rade chýba dostatočný počet lyží. Doteraz vlastní 2, najviac 3 páry zahraničných lyží, a to jeden pár zjazdoviek, druhý pár slalomiek. Ak pri všetkej opatrnosti jeden pár z nich zlomí, na zvyšujúcom páre musí celú sezónu pretekať bez ohľadu či na slalomkách zjazd alebo opačne, pretože náhradné lyže už nedostane. Z dvoch párov lyží nemôže si vybrať potrebné lyže už ani na tretiu zjazdovú disciplínu, a to na obrovský slalom, pretože zjazdovky sú prídlhé a tvrdé, slalomkám chýba potrebná rýchlosť.

Žiaduje je taktiež reprezentantov vystrojiti **reprezentačnejšie**, pretože sa stali prípady, že hlavne naše reprezen-

tantky budili obdiv širokými šponovkami a vyhrnutými rukávami montgo-merákov, ktoré im boli veľmi veľké.

Záverom toľko, že ak v budúcnosti mienime si merať silu so zjazdármi takého razenia, akého sú dnes Rakúšania, prípadne Francúzi, Švajčiari a Taliani, musíme od základu zmeniť náš postoj k vlastnej reprezentácii a tým i k príprave. To znamená:

a) začať s prípravou na snehu včas pred hlavnou sezónou, aby bolo kedy nadobudnúť žiaduce vyjazdenie a formu. To vyžaduje už v prípravnom období 2—4-týždenný tréningový tábor v Alpách,

b) zúčastňovať sa vo väčšej miere **veľkých medzinárodných pretekov**, na ktorých sa nadobudne potrebná rutina. Prestať v sekcii s poukazovaním, že zjazdári majú o jeden alebo dva zahraničné zájazdy viac ako bežci,

c) materiálne vybaviť našich tímy istými lyžami, topánkami i viazaním, ako majú súper, umožniť reprezentantom, aby si jeden-dva páry zahraničných lyží mohli sami kúpiť,

d) treba ešte viac pozornosti venovať mladým pretekárom v družstve mladých, tak ako to robia Sovieti, ktorí do Rakúska prišli s úplne omladeným mužstvom. Umožniť týmto aj účasť na zahraničných pretekoch,

e) s plnou vážnosťou brať prípravu na MS v roku 1958.

## Poznámky lekáre k zájazdu sjezdařů do Rakouska

MUDr. FRANTA MACH

### NEJPRVE NĚKOLIK POZNATKŮ ZDRAVOTNICKÝCH

Výprava byla malá, ale přes to měl jsem stále co dělat. Nejdříve jsem ošetřoval stará poranění a doléčoval onemocnění. Jedna závodnice byla po incisi zánětlivého procesu na patě, jedna po proběhlé chřipce. I když jsou lyžaři zvyklí na obtížné cestování, přece jen noční cestování, zaviněně zpožděním našeho rychlíku, otřáslo zdravotním stavem všech závodníků. Mělo za

následek onemocnění horních cest dýchacích ve čtrnácti případech.

Při ošetřování lyžů, balení a ostatní úpravě dochází k různým ranám — osm případů.

Při jízdě na lyžích a v závodech došlo k devíti pohmožděním a výronům krevním do různých tkání. Z nich stojí za zmínku velký haematom do trechanterické krajiny, který fluktoval a vstřebával se velmi pomalu. Díky vážnosti »Marker«, které již část našich závod-

níků používá, skončily nebezpečné pády pouze lehčími poraněními kloubů (distorsiones 10). Při větších mrazech došlo k lehčím omrzlinám.

Za celý zájezd jsem zasáhl účinně ve 46 případech.

Letos byly všechny výpravy lyžařů z ostatních států bez lékaře. Poskytoval jsem první pomoc a prováděl vyšetřování u velké části poranění v treningu slalomů i sjezdu. Za zmínku stojí poranění závodníka z NDR. Sjezdař Šüss zachytil v slalomu tyč a vezl ji přes několik branek, potom se vzepřela a udeřila jmenovaného do krajiny kosti stýdky. Při vyšetřování shledána dekolement — odtržení kůže s pyje v rozsahu 7 X 4 cm a tržnou ránu v třísle dlouhou 7 X 2 cm.

Bochus Wagner z NDR utrpěl obrovský haematom v krajině hýžděové a stehna. Nejvíce případů jsem ošetřoval výpravě z SSSR a část jich převzal do léčení. U nás známou sjezdařku Artěmenko s otřesem mozku středního stupně. Mladý sovětský sjezdař si při pádu, který jsem pozoroval, roztrhl kost bérceovou od lýtkové z nichž poslední se zlomila. Ošetření, dva dny pobytu v sanatoriu dr. Heinze v Badgasteinu, snímky pouze na papír, stálo 1000 šilinků. O jakosti ošetření raději pomlčím. I na něho jsem dohlížel v hotelu, když tam byl dovezen. Ale přišel i zraněný rakouský závodník Gamon s výronem krevním do kolena.

Znovu musím zdůraznit, že rakouská záchranná služba pracovala při odvozu raněných bezvadně a hlavně rychle. Používají vesměs krátkých lyží, maximálně 140 cm dlouhých, loděk hliníkových se čtyřmi masivními držadly. Jejich pohyblivost ve sněhu jest obdivuhodná, umožňují ji právě krátké lyže. Ostatní výbava jest podobná naší, obal na poraněného, Kramerovy i plechové dlahy pro dolní končetiny.

Důležitost lékaře ovládajícího dobrou lyžařskou techniku, která mu dovoluje se pohybovat po trati, jest evidentní, jak vyplývá ze zprávy.

A nyní něco

## K ZÁJEZDU, KE SJEZDAŘŮM

Naši sjezdaři závodili se sjezdaři, kteří měli skutečný čtyřměsíční tre-

ning, při kterém používali všech technických vymožeností včetně lanovek a neomezeného výběru lyží. Všichni zúčastnění absolvovali již několik mezinárodních závodů. Naši sjezdaři jeli první svůj závod ve sjezdu, při tom sjezd začali trenovat až v Kitzbühelu. Je nutno vidět přípravu závodníka s hlediska fyziologického, uvědomit si, že je zapotřebí si vytvořit serii podmíněných reflexů a stereotyp. K tomu má dnes sjezdař před mezinárodním závodem najezdit několik set kilometrů. Když si toto uvědomuji a srovnávám potom výsledky závodů, je mně jasné umístění našich závodníků v mezinárodním závodě. Osobně si je cením jako dobré a vyvozuji z něho, že dostanou-li tytéž podmínky, jako mají jejich soupeři, musí zasahovat do bojů o první místa.

Velmi často se u nás diskutuje o tom, zda jest sjezdařina u nás účelným sportem, zda máme pro ni podmínky, zda stačíme ostatním, i jiné otázky se nadhazují. Na to je jedna odpověď, vše máme, a proto jest sjezdařina účelná a žádoucí. Máme tolik krásných hor, a právě tak vysokých jako Rakousko. Nutno je zpřístupnit a zařídit vhodná technická zařízení v místě sněhu a vhodných terénů. Často máme u nás vybudované lanovky, které sice vypevou lyžaře na sních, ale tam musí chodit pěšky do kopce, což jej tak vyčerpá, že na sjezd nemá potom dosti sil. Následkem toho se vozí a nikoliv účelně lyžaři. Samozřejmě velmi málo toho najezdí. Většina našich výtahů jest postavena na hřebenech svahů, kdežto v Rakousku jsou všechny, co jsem viděl, postaveny v zářezech úbočí svahů, což je chrání před případnými nárazy větrů. V Rakousku mají právě v místě sněhu postaveny hotely právě tak jako výtahy všeho druhu. Z konstrukce výtahů mám dojem, že je nestavějí ani tak důkladně, ani tak drahο jako u nás, ale jednodušeji a při tom bezpečně. I sedačkové výtahy jsou nehlukně, protože jsou lana uložena na kolečkách obložených gumou. Nebojí se i nezajištěné sedačky táhnout přes hluboké rokle. Není včacnosti, že sedačky jedou ve vzduchu s lyžařem ve výšce i deseti metrů nad sněhem.

Úpravě drah se věnuje bezvadná péče nejen v lyžařské sezóně, to je na sněhu,

ale i v létě. Potom se samozřejmě ne-  
bojí na travnatém terénu s popraškem  
sněhu udělat slalom tak, jak jsme to  
viděli v Kitzbühelu. Když je málo sněhu,  
vypomohou si postříkem vodou. Tu jsem  
si uvědomil, že v Praze máme též mno-  
ho terénu vhodných pro slalom a kaž-  
dou zimu mrzne dostatečný počet dnů,  
ba i pár cm sněhu napadne a to že ne-  
dovedeme využít alespoň pro propagač-  
ní závody ve slalomu. V Kitzbühelu měli  
pouze 2 cm sněhu a mezinárodní závod  
ve slalomu se jel. Co kdybychom si  
u nás na příští sezónu upravili v létě  
několik lučnatých severních svahů ko-  
lem Prahy, a tak umožnili pražským ly-  
žařům i divákům požitek z krásného zá-  
vodu, jakým je slalom?

Myslím, že to stojí za to, aby se na-  
ším vyspělým sjezdářům umožnil vhod-  
ný training, ale potom též příslušný po-  
čet startů v těžké konkurenci. Ukáže-li  
se, že jest několik závodníků ve formě,

necht se náležitě použijí v rozsahu da-  
ných možností k reprezentaci, a ne jako  
loni, kdy Kurt Henrich skončil začátkem  
února Cortinou. Nelze automaticky jen  
sčítat a poukazovat na počet zahranič-  
ních startů. Účinná a úspěšná represen-  
tace ČSR má být na konci vši naší spor-  
tovní práce. Vždyť jsme lidově demo-  
kratický stát, země jdoucí k socialismu,  
nejvíce vysunutá na západ. Důležitost  
naší reprezentace byla mnohokrát zdů-  
razněna v minulém roce v různých  
usneseních.

Při té reprezentaci mělo by být pama-  
továno na elegantnější vybavení našich  
žen. Neří jistě žádoucí ani zapotřebí,  
aby naše závodnice vypadaly ve výstro-  
ji, jmenovitě v oblečení, nejhůře v me-  
zinárodní konkurenci. Právě tak oblé-  
kání všech by se měla věnovat větší pé-  
če, protože na Západě především platí  
naše staré pořekadlo: »Šaty dělají člo-  
věka.«

## Přebor ČSR ve sjezdových disciplínách

ANTONÍN HUSÁK, předseda sjezdové komise ÚTR

Letošní přebor ČSR ve sjezdových disciplínách byl uspořádán opět ve Vrátné (Malá Fatra), a to ve dnech 20.—24. 2. 1957, tedy těsně před III. ročníkem mezi-  
národní Velké ceny Slovenska, pořádané ve dnech 27. II.—2. III. 1957 v Tatranské  
Lomnici. Uspořádati oba tyto naše nejvýznamnější sjezdářské závody takřka v je-  
diném termínovém sledu nepovažují za nejšťastnější řešení a to z několika dů-  
vodů. Příprava každého závodníka je jistě zaměřena tak, aby fyzicky i duševně  
byl v nejlepší kondici právě v době pořádání vrcholného závodu, na který se při-  
pravuje. Po absolvování tvrdých bojů o mistrovský titul, nebo další dobré umístě-  
ní v mistrovské soutěži, která je současně ve všech disciplínách soutěží výběro-  
vou, nastává u převážné většiny závodníků jakási únava, která pak má za násle-  
dek menší chuť k řádnému trainingu a někdy i skutečnou ochablost fyzickou.  
Přidáme-li k tomu ještě poměrně únavné cestování z místa jednoho závodu na  
místo dalšího závodu, novou aklimatisací a někdy i problematiku uvolnění ze za-  
městnání na celkovou dobu 14 i více dní, mám za to, že by závodníci podali lepší  
výkony, byla-li by mezi oběma těmito nejdůležitějšími závody dostatečná časová  
přestávka, a to již z toho důvodu, že by podle výsledků na mistrovství ČSR mohli  
být trenérskou radou v klidu vybráni ti nejschopnější a pak před VCS svými  
trenéry řádně připraveni v kratším soustředění na jediný náš závod s mezinárodní  
účastí. Věřím, že bychom dosáhli daleko lepších výsledků při VCS, neboť bychom  
teprve tak mohli plně využít vlastního prostředí, měli-li by naši vybraní závod-  
níci možnost ještě před VCS trenovat na vyhlédnutých tratích.

Podle směrných čísel příslušného  
rozdělovníku vyslali téměř všechny  
kraje (až na Č. Budějovice a Jihlavu),  
plný počet závodníků, vedoucích a tre-

nerů, takže celkový počet účastníků  
byl téměř 200 osob. Připočteme-li k to-  
mu pořadatelský sbor, techniky, roz-  
hodčí, novináře a ostatní, bez nichž se



náš mistrovský závod neobejde, dostáváme cifru daleko převyšující ubytovací kapacitu dosavadního střediska Vrátné a okolí, a tak se i nadále musíme spokojit s tím, že naše nejvyšší soutěž ve sjezdových, t. zv. moderních, disciplínách jede se téměř při t. zv. zavřeném hřišti, t. j. bez obecnstva. A přece bychom si všichni tolik přáli pro ještě větší rozšíření našeho sportu, aby vrcholným bojům o hrdy titul mistra republiky přihlíželo co nejvíce mladých adeptů, kteří by se tím učili a ukovali v sobě pevnou vůli státi se jednou také takovým Bogdálkem, Šoltýsem, Henrichem nebo Krajnákem. Všichni krajsí reprezentanti měli letos prakticky stejnou možnost treningu na všech mistrovských tratích, neboť byli pořadatelstvem pozváni tak, že již od pondělka (18. II.), byli ubytováni a stravováni na náklad LSJDTO. Určitou výhodu ovšem měly některé kraje, které před mistrovstvím mohly pro své reprezentanty uspořádat i soustředění, čímž umožnily svým závodníkům lepší přípravu, než kraje, kterým soustředění nebylo povoleno z různých příčin a důvodů převážně, t. zv. zásadních nebo finančních. Doufáme, že i tuto otázku vyřeší aspoň v hrubých rysech organizační řád respektive směrnice nové jednotné organizace, které snad konečně usměrní ve všech krajích rozsah činnosti a sjednocení hospodářské možnosti i lyžařských sekcí, a tím usnadní a podpoří také práci a plánování krajských trenérských rad. Situace letos totiž byla a jest taková, že i když plán práce krajské trenérské rady byl schválen, není vůbec hospodářsky ani finančně zajištěn, čímž se ovšem stává práce KTR velmi problematickou.

Mistrovská soutěž byla letos zahájena slalomem žen a juniorek, a to ve středu 20. 2. 1957 za nepříznivého větrného počasí. Na startu tohoto závodu sešla se letos podstatně menší konkurence proti minulým ročníkům a také úroveň průběhu závodu ve slalomu byla letos nižší, neboť nestartovaly 4 členky státního družstva (Merendová a Charvátová reprezentovaly ČSR jako akademičky na Zimních světových akademických hrách v Oberammergau — NSR, a Rubešová s Bajerovou se ne-

mohly zúčastnit pro nemocnění). Zároveň ovšem byla poměrně malá účast žen a hlavně juniorek, neboť startovaly pouze 27 žen a 8 juniorek, a tak celkový počet 35 startujících jistě neodpovídá důležitosti a významu naší nejvyšší soutěže, zvláště když všechny letošní přebornické soutěže žen a juniorek nebyly vůbec omezeny směrnými čísly rozdělovníku, naproti čemuž slalom i obří slalom mužů a juniorů byl omezen 65 resp. 87 startujícími, ale kraje přivezly na mistrovství ve svých směrných číslech 145 mužů a juniorů. Musíme se proto ptát po příčinách tohoto stoupajícího nepochybně, neboť ještě vloni startovalo na mistrovství 50 žen a juniorek. Také snad se bude muset o této situaci znovu hovořit při tvorbě příštího rozdělovníku a uvážit, neměla-li by pro soutěže žen a juniorek být určena krajům směrná čísla jako minimální. Mám-li hovořit o vlastním průběhu závodu ve slalomu žen a juniorek, musím se především zmínit o nepříznivém počasí, a to nejen při vlastním průběhu závodu, nýbrž i při stavbě tratí obou kol. Mha a mimořádně silný mrazivý vítr kladl na startující i pořadatele zase jednou velké požadavky, ale projevila se společná snaha závodnic i funkcionářů i tuto velkou překážku v regularnosti průběhu závodu překonat. Jedinou vážnou chybou byla vzdálenost tratě prvního kola slalomu od tratě druhého kola, neboť autor druhého kola stavějíci svou trať za velmi husté mlhy vzdálil se mimořádně daleko nejen od startu, ale i od cíle prvního kola, takže přesun pořadatelského aparátu včetně elektrických měřicích přístrojů trval nezvykle a hlavně v nastalém mrazivém větru nepříjemně dlouho. V takto vzniklé, téměř hodinové přestávce mezi prvním a druhým kolem prokřehly všechny závodnice, čekající na větru vystaveném startu druhého kola, takže tím ztrácely chuť k závodění, čímž byl pak všeobecně ovlivněn i jejich podaný výkon. Trať prvního kola, vytyčená Rudlou Krňoulem v pěkném terénu, zdála se mně být, s ohledem na poměrně letos malý training ideální tratí pro závod žen i juniorek a očekával jsem boj o vteřiny v plné jízdě. Bohužel průběhem závodu hnal silný vítr snih po tra-

# BOBY A SANĚ



*Bratři Kankové při tréninku na neuskutečněný Pohár Tater v jízdě na bobech.*

# Kongres FIBT a mistrovství bobistů ve Sv. Mořici

ING. J. MIŇOVSKÝ

Na loňském kongresu FIBT, konaném v rámci ZOH v Cortině d'Ampezzo, byla navázána spolupráce československých bobistů s mezinárodní federací.

V této spolupráci bylo pokračováno na letošním kongresu FIBT, konaném současně s mistrovstvím světa v jízdě na bobech ve známém zimním švýcarském středisku, ve Sv. Mořici.

Kongres zasedal dne 8. II. 1957 v hotelu Palace, za účasti zástupců třinácti národů.

Letošní kongres byl jak po stránce organizační, tak i po stránce pracovní lepší než loňský kongres v Cortině. Za toto zlepšení nutno děkovat jednak činnosti technické komise, ustavené v Cortině, hlavně iniciativě jejího předsedy p. Terschaka, jednak i otevřenému listu p. Kilina (NSR), zaslánému všem členským státům, jakož i konečně kritice činnosti FIBT, uveřejněné v německém tisku.

Jako hlavní úspěch kongresu vidím přijetí našeho návrhu na přijetí NDR za člena federace. Po rušné debatě a tajném hlasování byla NDR přijata za člena poměrem hlasů 9 : 4.

Naši bobistickou veřejnost bude zajímat, že bylo na kongresu usneseno konat mistrovství světa v jízdě na bobech v roce 1958 v Ga-Pa. O místě konání mistrovství světa v roce 1959 nebylo dosaženo dohody a bude o tom rozhodnuto na kongresu v Ga-Pa. Mistrovství Evropy juniorů v roce 1958 bude konáno ve Sv. Mořici, při čemž bylo usneseno, že těchto juniorských mistrovství se mohou zúčastnit mužstva s věkovou hranicí do 28 let a umístí se na národním mistrovství na I.—III. místě. Dále bylo na kongrese usneseno, že do května t. r. bude členským státům zaslán návrh nového statutu, jehož vypracováním byl pověřen p. Mayer (Švýcarsko).

Hlavní práce federace je však soustředěna v technické komisi, ustavené, jak výše uvedeno, na loňském kongresu ze zástupců Itálie, Rakouska a Československa. Tato komise se sešla před kongresem dne 8. II. ke čtyřhodinové schůzi. Na této schůzi byly projednány typové plány bobové dráhy, vypracované p. Calbrem (Francie). Tyto plány budou na náš návrh rozmožněny a budou proti úhradě hotových výloh k dispozici všem členským státům.

Dále byl na této schůzi projednán návrh rakouského zástupce, aby bylo při stavbě bobových drah používáno jako minimální poměr zatačky 18 m. Při tomto projednávání byly předloženy naše výpočty odstředivých sil a jim odpovídající násobky zemské gravitace, na kterýchžto výpočtech se velmi zúčastnil soudruh ing. V. Kovanda. Bylo poukázáno na to, že máme možnost ovlivňovat stavbu bobů i stavbu bobových drah, nemáme však dosud možnost ovlivnit fyziologické účinky odstředivé síly, vyjádřené násobkem zemské gravitace, na lidský organismus. Bylo s povděkem konstatováno, že řešení této otázky je úplnou novinkou v bobovém sportu a že výsledků případné další práce na tomto poli bude použito.

Na této schůzi bylo jednáno také o konstrukci lidového bobu soudruha ing. VI. Kovandy, bylo velmi kladně přijato vtipné řešení jednotlivých detailů, na příklad řízení, ale hlavně nízký pořizovací náklad. S politováním bylo však přijato sdělení, že soudruh Kovanda se nemohl kongresu zúčastnit a jako konstruktér sám podat příslušná vysvětlení, a že nebylo možno předvést model, tak, jak bylo vedením FIBT o to žádáno. Byl vznesen požadavek, aby model byl předveden příštího roku v Ga-Pa.

Po druhé se sešla technická komise po kongresu dne 9. II. ke 3½ hodinové schůzi. Této schůzi se zúčastnili kromě členů komise též předseda FIBT

p. Fregeolière a konstruktéři bobů p. Feierabend ze Sv. Mořice a Podar z Cortiny. Na schůzi bylo jednáno o stanovení limitů pro délku, podélný profil a sílu sanic. Pro různé názory, hlavně se strany konstruktérů, nebylo dosaženo úplné dohody. Bylo dohodnuto, že budou postaveny prototypy bobů, které budou vyzkoušeny, a teprve podle dosažených výsledků bude učiněno zásadní rozhodnutí, které by platilo až po olympijských hrách 1960. Bylo ujednáno, že sanice prototypů budou minimálně 75 cm dlouhé, ve střední části v podélném profilu zakružené poloměrem 18 m, přední část na délku asi 220 mm zvednutá asi o 120 mm, zadní část na délku asi 150 mm zvednutá asi o 20 mm. Dále bylo dohodnuto, aby síla sanic byla pro dvousedadlové boby 12 mm a pro čtyřsedadlové boby 14 mm.

Ostatní otázky uložené technické komisí kongresem nebyly pro nedostatek času projednávány. Budou projednány mezi členy komise písemně. Jedná se o podrobné propracování našeho návrhu na organizační a pracovní náplň technické komise. V zásadě byl tento náš návrh kongresem přijat. Dále se jedná o polský návrh na uspořádání bobové soutěže evropských národů ve formě poháru, obdobně jako na příklad fotbalový středoevropský pohár, vylučovacím systémem. Na kongresu nebylo dosaženo dohody, a tato otázka byla předána k řešení technické komisí s ohledem na obtíže při technickém provedení vzhledem k tomu, že podle názoru FIBT jsou jen tři regulérní dráhy, a to v Ga-Pa, Cortině a Sv. Mořici.

Bude na místě zmínit se také o mořické dráze. Dráha byla celá ledová jak v zatáčkách, tak i v rovinkách. Četné mantinely menších zatáček, posuzovány podle jejich síly — uvažováno v příčném řezu — jsou vybudovány jen ze sněhu s ledovým povrchem, i když jsou až asi 2 m vysoké. Na bobové dráze není ani jeden přechod pro diváky. Za jediný přechod možno posuzovat křižování bobové dráhy se železniční tratí, kde ještě diváci používali železniční trať proti předpisům. Pokud se týká příčného profilu dráhy v přímých úsecích i v zatáčkách, jakož i pokud se týká tvaru a délek mantinelů, platí v plné míře totéž, co jsem napsal loni o cortinské dráze. V opravování poškozené dráhy v době závodu, myslím, že jsme v tomto směru poněkud dále. Oprava se provádí sněhovou kaší, která se nechá normálně zmrznout a místo se označí barvou. Zmrazovacích hasticích přístrojů se nepoužívá.

Měření času bylo prováděno elektricky, přetržením slabého drátku, bez použití fotobuňky. Přesnost měření na 1 setinu vteřiny. Pro telefon a rozhlas byly jednak zavěšeny po stromech dráty, jednak byl po sněhu položen kabel. Rozhlas pracoval stejně dobře jako v Cortině, veškerá hlášení byla prováděna francouzsky, německy, anglicky a italsky, ať se jednalo o odstartování bobu, jeho projíždění v zatáčkách, projetí cílem a oznámení docíleného času, případně i dosaženého pořadí. Doprava bobů byla prováděna auty po silnici. U startu byly boby skládány bez použití rampy, u cíle byla rampa ze sněhu.

Organisace pořadatelské služby nebyla dostatečná. Některé úseky dráhy, a to v dosti značné délce, nebyly vůbec obsazeny pořadateli, takže diváci a fotografové volně dráhu přecházeli.

Pokud se týká konstrukce bobů, nebyl podle sdělení pana Feierabenda na letošních závodech žádný nový typ bobu.

Podrobné technické výsledky neuvádím pro nedostatek místa, jsou však pro případné zájemce v ústřední sekci k dispozici. Pro informaci uvádím, že vítězem dvousedadlových bobů jsou Monti—Alvera (Itálie) s celkovým časem všech čtyř jízdy 5:17,94 min. (jednotlivé jízdy 1:19,45 min., 1:20,22 min., 1:18,88 min., 1:19,39 min.), při čemž čas docílený ve třetí jízdě je nejlepší čas ve dvojkách a odpovídá průměrné hodinové rychlosti 77,58 km. Na druhém místě se umístili Tyler—Butler (USA) s časem 5:19,51 min. a na třetím místě de Portago—Munoz (Španělsko) časem 5:20,70 min. První švýcarský bob Zoller—Theler byl pátý časem 5:23,96 min., Angličané Schellenberg—Williams byli na šestém místě časem 5:24,53 min. Pěkné je umístění polské dvojky Ciapala—Habela na sedmém místě časem 5:24,96 min. Na šestém místě byl německý bob Ostler—Poesinger v čase 5:24,98 min., Belgičané Leclef—Castelens byli na dvanáctém místě v čase

5:30,42 min., Rakušané Aste—Isser v čase 5:31,17 min. na třináctém místě. S časem 5:31,38 min. se umístili Švédové Ahs—Aronsson na čtrnáctém místě a na šestnáctém místě byla francouzská dvojka Cartier—Grosso s časem 5:33,34 min. Nám známý ing. Steler, místopředseda polské sekce, jel s Dzierzbickim a časem 5:40,73 min. se umístil na devatenáctém místě. Startovalo celkem 20 dvojek.

Čtyřsedadlové boby vyhrál švýcarský bob s posádkou Zoller—Leu—Theler—Kuederli s celkovým časem 5:11,45 min. (jednotlivé jízdy 1:18,09 min., 1:18,38 minuty, 1:17,64 min., 1:17,34 min.), při čemž čas čtvrté jízdy je nejlepší čas ve čtyřkách. Na druhém místě byl italský bob Montí, Alvera, Pianí, Pierdica s celkovým časem 5:12,93 min. Tento italský bob docílil ve čtvrté jízdě času 1:17,35 minuty. Na třetím místě byl bob Tyler, Butler, Cole, Hagemes (USA) časem 5:13,34 min. První německý bob řízený Roeschem byl pátý v čase 5:14,83 min., anglický bob, řízený Moorem, byl devátý časem 5:21,05 min. Rakušané byli na desátém místě časem 5:21,34 min., Švédové na třináctém místě v čase 5:23,81 minuty, a poslední, t. j. na čtrnáctém místě, byli Poláci časem 5:24,20 min. Polský bob řídil Ciapala. Španělský bob, řízený de Portago, ve čtvrté jízdě nestartoval pro poruchu na bobu, když po třetí jízdě byl na šestém místě. Ve čtyřkách startovalo celkem 15 bobů.

Na závěr je nutno zdůraznit, že obesláním kongresu FIBT se Československo zapojilo do mezinárodní práce v bobovém sportu, je však nutné, aby kongresu se zúčastnili vždy dva delegáti, tak jak je určily všechny ostatní státy, a hlavně, aby bylo také na mistrovství světa vysláno i československé mužstvo. Letos ve Sv. Mořici se pozastavovali delegáti ostatních států nad neúčastí československých bobistů. Věřím, že při bojovnosti našich předních závodníků by nemuselo být jejich umístění špatné, nehledě k tomu, že jednak zkušenosti, které by si přivezli, by měly veliký vliv na jejich další zvyšování výkonnosti a jednak by svou účastí podepřeli práci delegátů na kongresu.

## Sáňkaři druzí ve Villachu

TECHNICKÉ VÝSLEDKY MEZINÁRODNÍHO MISTROVSTVÍ RAKOUSKA  
V JÍZDĚ NA SANÍCH — VILLACH 2. A 3. ÚNORA 1957

V dnešním článku se podíváme na výsledky z mezinárodního mistrovství Rakouska a provedeme jejich rozbor.

Závod jednosedadlových saní se jel o dvou jízdách. V první jízdě na tvrdé rychlé dráze 2 km dlouhé dosáhl nejlepší jezdec Rakušan Max Aberger času 1:55,8 min., t. zn., že jel průměrnou rychlostí 62 kilometrů za hodinu. Naším nejméně úspěšným závodníkem v této jízdě byl Erich Peukert, který velmi dobrým časem 1:59,8 min. získal k všeobecnému překvapení v konkurenci nejlepších jezdců z 8 států 7. místo spolu s výborným Němcem Mayerem a nechal za sebou všechny zahraniční účastníky a zkušené rakouské jezdce. Horst Urban byl 26. ve stejném čase s mistrem Evropy ve dvousedadlových saních z r. 1956 Rakušanem Leim-

gruberem 2:04,6 min., Petr Škrabálek 32. časem 2:05,2 min. (stejný čas měli ještě dva závodníci) a Bronislav Hanák 37. časem 2:05,8 min.

V této jízdě měl pád ve velké Haarnadelkurve obhájce titulu Němec Josef Lenz, který skončil až na 71. místě (na MS v Davosu byl 9.) a ze závodu byl vyřazen vedle dalších dobrých jezdců jeden z nejlepších, Rakušan Erich Raffl, který první tři jízdy v Davosu jel na 1. místě, až teprve čtvrtá jízda ho odsunula na 3. místo v konečné klasifikaci MS. Také náš starý rival mistr Polska Pedrak havaroval a skončil 1. jízdu jako 107. Dojelo 114 závodníků.

(Pokračování)

ti, čímž byla závodnicím znemožněna kontrola rychlosti lyží, takže mnohé brzdily svou jízdu i v poměrně jednoduchých a lehkých úsecích slalomu. Druhé kolo postavil Eda Longauer se startem blízko horní stanice výtahu. Jeho trať bylo poměrně pro ženy hodně náročná, ale také plynulá. Nevýhodou ovšem byl vysoko položený start na větrem exponovaném místě, ač mohl ke stavbě použít terénu v nižších polohách téhož svahu. Také cíl měl být bližší, ne-li zcela totožný s cílem prvního kola, čímž by se byl celý průběh závodu podstatně urychlil. Sněhové podmínky obou tratí byly téměř ideální, takže všechny závodnice měly téměř stejné podmínky a pěkný tvrdý sníh. Přesto postrádala jízda většiny závodnic potřebné bojovnosti, která by se měla plně projevit v neúprosném boji o titul mistryně republiky. O přebornický titul tentokrát prakticky bojovaly pouze dvě závodnice (Richvalská a Šolcová), zatím co ostatní budily dojem, že se předem spokojily s umístěním na dalších místech. Tento zjev byl pro nás letos novým nepříjemným poznatkem, neboť ještě v loňském roce se o přebornický titul tvrdě bojovalo a také časové rozdily mezi umístěnými závodnicemi byly podstatně nižší. I když k tomu letos hodně přispělo to špatné počasí během celého závodu a ta zmrzlá nálada po čekání na startu druhého kola, bude jistě úkolem všech trenérů, aby tuto okolnost při tréningu zdůrazňovali a přiměli své svěřenky, aby trenovaly i za velmi špatného a nepříjemného počasí, neboť jen tak uvýsknou bojovat nesmlouvavě i za nejhorších povětrnostních podmínek. Chceme jistě nejen udržet, ale hlavně zvýšit úroveň naší mistrovské soutěže a dávat proto v úvahu, nebylo-li by možné pořádat v příštím roce přebornické soutěže žen a juniorek ve sjezdových disciplínách za účasti některých zahraničních závodnic, případně jako mezinárodní, aby větší konkurence donutila i naše špičkové závodnice k lepšímu a hlavně bojovnějšímu výkonu.

Jako druhý závod letošního mistrovského pořadu jel se ve čtvrtek dne 21. února 1957 slalom mužů a juniorů, k jehož startu bylo připuštěno a vy-

losováno celkem 71 závodníků. Výběr těchto závodníků do losovacích skupin byl pro mě i Zdeňka Parmu tentokrát dosti odpovědným úkolem, který jsme se snažili společně se zástupcem slovenských závodníků, ing. Laco Harvanem, co nejspřavedlivěji a nepečlivěji vyřešit. Díky výborné odborné kvalifikaci letos přítomných krajských trenérů a jejich důvěře, nebylo k našemu návrhu na zařazení do skupin mnoho reklamací a všem těm, které jsme uznali za správné jsme většinou vyhověli. A tak i toto losování, tak důležité téměř pro každého startujícího závodníka, bylo provedeno v naprosto přátelském ovzduší, bez ostrých polemik a přehnaného uplatňování patriotismu.

V den závodu se počasí natolik umoudřilo, že bylo téměř bezvětří, dobrá viditelnost, skoro bez mlhy, a teplota jen málo pod bodem mrazu. Obě tratě slalomu byly vytyčeny mnohem níže než slalom žen předchozího dne, a to na poměrně jednotvárném svahu těsně vedle dráhy výtahu. Sníh tam ale byl téměř ideální, s tvrdým, místy až ledovým podkladem, takže nebylo přímého nebezpečí, že by se při tak velkém počtu startujících mohly tratě státi během závodu neregulární. Před závodem bylo toto sice konstatováno, ale upravovateli tratí nemělo na to být tolik spoléháno, nebo dokonce hřešeno, neboť v mnohých brankách, kde nebylo včas započato s pravidelným udržováním, přece jen se už po 10 závodnicích tvořily t. zv. »rolety«, a po prvé polovině dokonce i dosti hluboké »vany«, které v druhé polovině vylosovaným závodníkům znemožňovaly jeti také v plné rychlosti a dobrém stylu. Všichni závodníci by byli jistě povděční našim obětavým rozhodčím, kdyby při závodech ve slalomu mimo pečlivé a spravedlivé hlídání branek také všichni bez výjimky řádně pomáhali při udržování a opravě svěřených jim branek během průběhu celého závodu, čímž by se i všechny závody ve slalomu staly mnohem regulárnější! První kolo vytyčené trenérem státního družstva mužů, ing. Zd. Parmou, mělo velmi technický charakter, škoda jen, že pro malou vrstvu sněhu nemohly být použity vhodnější, t. j. členitější teré-

ny, jichž má chlebský masív dostatek, a ze celý letos vyhlédnutý svah o jednoznačném sklonu bez terénních vln, neposkytl autorům žádné možnosti postavit slalom skutečně mistrovského vyššího formátu, t. j. vysoce technický, ale s plným využitím terénních muld, vln a jiných »radováněk«! A tak také autoru druhého kola, mistru sportu Luboši Brchelovi, nemohlo se za daných terénních podmínek plně podařit postavit svou koncepci moderního slalomu, ač jeho slalom byl jen zdánlivě méně technicky náročný, za to však podstatně rychlejší a plynulejší.

V prvním kole zajel naplno velmi pěknou a jistou jízdu Jaryn Bogdálék, který svým nejlepším časem získal dostatečný náskok před svými soupeři, neboť po prvním kole druhý Petr Stihl měl čas již o plně 4,4 vt. horší! Ztroskotal Mohr Ivo, který si po prvním kole vyžádal opravnou jízdu, při které ale bohužel vynechal branku, takže byl diskvalifikován. Máje celkové vítězství tímto mimořádně velkým náskokem z prvního kola již téměř zajištěno, jel pak Bogdálék druhé kolo zcela klidně a vyrovnaně a i tak čtvrtý docilený čas mu stačil k tomu, aby se stal zaslouženě letošním mistrem ve slalomu. Příjemným překvapením ve druhém kole byla odvážná a bojovná jízda mistra

sportu Daňo Šlachty, který docílil v tomto kole nejlepší čas s náskokem o 1,9 vt. před Patočkou a Ottou Krajňákem. Škoda, že letošní slalom mužů neměl úplnou naši konkurenci (Kurt Hennrich a Evžen Čermák, jakož i Zbyněk Mohr startovali v té době na Zimních světových akademických hrách v Oberammergau NSR) a že výborný Míša Šoltýs měl smůlu, když hned po startu prvního kola přetřhl vázání, takže závod musel vzdát. Myslím, že by výsledky, zvláště ve druhém kole byly podstatně jiné, kdyby i tito čtyři naši z nejlepších bojovali o titul mistra. Z ostatních závodníků upozornil na sebe velmi pěknou jízdu, zvláště ve druhém kole, stále se ještě lepší Vláda Patočka, s nímž musí být i nadále vážně počítáno, jakož i velmi dobré časy Oty Krajňáka, Fučika a Šincla ve druhém kole. Z juniorů (bez Zbyňka Mohra a pro neprojetí branky diskvalifikovaného Antona Šoltýse), zajel v obou kolech nejlépe Mravec z B. Bystrice, ač i on měl v prvním kole téměř o 10 vt. horší čas než vítězný Bogdálék!

Obří slalom žen a juniorů k, který se jel další den — v pátek 22. února 1957, trpěl opět naprostou nepřízní počasí, neboť celý závod byl jet za mimořádně husté mlhy, takže viditelnost byla skutečně minimální,

## Pěkný čin českobudějovických lyžařů

Krajská lyžařská sekce v Českých Budějovicích, která v posledních několika letech patří mezi dobře pracující sekce, plní své úkoly i po stránce propagace lyžařského sportu. Při promítání filmu »Synové hor« v Českých Budějovicích převzala sekce patronát nad tímto filmem a zajišťovala opravdu slavnostní ráz premiéry filmu. Rádně propagační zajištění pomocí plakátů, zpráv v tisku i rozhlase, mělo svůj dobrý výsledek. Úplně vyprodané hlediště kina »Lipa«, přiléhající výzdoba kina a pod., to vše se vyznačovalo velkým pochoopením pracovníků sekce k uctění památky krkonošské tragedie. Na slavnostní premiéru filmu, které se zúčastnili všichni členové krajské lyžařské sekce, předseda KV JDTO soudruh Beran, zástupci tisku a příznivci bílého sportu, pozvali si českobudějovičtí lyžaři pracovníky, kteří se na zhotovení filmu podíleli. Slavnostní představení zahájil předseda krajské lyžařské sekce soudruh Josef Bizek, který uvítal všechny přítomné i milé hosty, v krátkosti vylíčil historii krkonošské tragedie. Jako hosté se zúčastnili slavnostní premiéry autor filmu, spisovatel Dr Fr. Kožík, kameraman soudruh Josef Střecha a zasloužilý mistr sportu arch. Karel Jarolímek, kteří obecnstvu vypravovali o práci na filmu. Premiéra českého filmu »Synové hor« v Českých Budějovicích se setkala s úspěchem. Jihočestí lyžaři po úspěšně provedené mistrovské »padesátce« minulého roku v Kubově Hutí znovu nyní pěkným způsobem uctili památku průkopníků našeho lyžařství — B. Hanče a V. Vrbaty. Po ukončení filmu setrvali členové krajské lyžařské sekce se soudruhem K. Jarolímekem v přátelské besedě a v upomínku na jeho zájezd do Českých Budějovic mu odevzdali upomínkový dar.

B.

čímž se stal celý závod téměř neregulární. Mimořádné povětrnostní podmínky zapříčinily také to, že ač první závodnice byla odstartována s více než čtvrthodinovým zpožděním, nedostavila se včas na start početná skupina 12 závodnic ze 4 krajů bydlicí v chatě pod Chlebom. Teprve během závodu došla tato celá skupina ke startu omlouvajíc se tím, že pro velké sněhové návěje se hustou mlhou nemohly použít obvyklé kratší cesty přímo ke startu přes Chlebské sedlo a musely jít směrem k horní stanici výtahu a pak teprve pokračovati v další cestě ke startu obřího slalomu, čímž nastalo jejich skoro půlhodinové zpoždění. Všechny závodnice, které přišly pozdě ke startu, byly pak nezávazně startérem odstartovány na konci závodu a soutěžní komise dodatečně uznala jejich ommluvu jako »vis major« a ponechala docílené časy i jejich umístění v závodě snad také i s ohledem na to, že daleko větší překážkou v regulémosti celého závodu byla malá viditelnost, zaviněná hustou mlhou, takže většina závodnic neviděla v mnohých úsecích tratě ani od jedné branky ke druhé a musely být vedeny voláním přihlížejících. Škoda, že závod nebyl raději úplně anulován a druhý den za překrásného slunečného počasí jet úplně znova. Trať, vytyčená Frantou Přívratským z Prahy byla velmi pěkná a slibovala skutečně krásný hodnotný závod. I v tomto závodě zvítězila naše nejlepší sjezdačka, juniorka Milka Richvalská a částečným překvapením bylo krásné umístění Jany Švantnerové (Žilina), která zvítězila v kategorii žen a celkově byla druhá.

Jestliže slalom mužů nebyl postaven na nejvhodnějším terénu, musím naproti tomu konstatovat, že trať obřího slalomu mužů a juniorů, postavená na trase standardní sjezdovky mužů, byla skutečně ideální mistrovskou tratí, měla i velmi pěkný sníh, a tak celý závod při krásném slunečném počasí můžeme označit za nejhodnotnější z celého letošního mistrovství. Závod v obřím slalomu mužů a juniorů jel se v sobotu 23. února 1957, a to za rekordní účasti 98 startujících. Překrásnou trať dlouhou 1500 m s výškovým rozdílem 420 m a 46 brankami po-

stavil Palo Balošák s využitím všech terénních možností. S výjimkou Ivo Mohra využili všichni členové státního družstva plně svých kvalit a umístili se všichni na 1. až 7. místě v celkovém časovém rozpětí 2,5 vt., což svědčí o vzácné vyrovnanosti slalomeho státního družstva. Zvítězil konečně také jednou Tonda Fučík, který byl dva roky mimo závodní dráhu a potvrdil tak, že ani tato přestávka mu neubrala na bojovnosti a odvaze. Docílil krásného času 1,33,— min., což znamená velmi pěkný průměr téměř 60 km/hod. — na naše poměry při obřím slalomu zcela neobvykle vysoký. Druhý čas docílil náš nejlepší jezdec v obřím slalomu Miša Šoltys, a to o pouhých 9/10 vt. a jako třetí o dalších 3/10 vt. Jaryn Bogdálek. Z mladých juniorů tentokráte na sebe upozornil krásnou jízdou Jindra Novotný, který zvítězil časem 1,42,2 min.

Pro závod ve sjezdu nemohlo letos být použito loňských t. zv. standardních tratí, a to pro nedostatek sněhu v horní i spodní části tratí. Ženám a juniorkám vytyčil proto autor Evžen Weiner sjezdovou trať se startem na začátku Chlebského hřebene (poblíž horní stanice výtahu) a dal jí zvláště v horní části charakter rychlého obřího slalomu s 10 brankami, ponechal ale dostatečnou rychlost u 10. branky, aby mohly závodnice v plné jízdě přejet dlouhý travers, který je pak zavedl na další skupinu 4 branek před cílem, téměř totožnou s cílem loňské mistrovské tratě žen. Jak se v sobotu, den před závodem, při treningu za krásného slunečného počasí ukázalo, vyhovovala tato ne příliš technicky ani rychlostně náročná trať letošní slabší sjezdové výkonnosti našich žen, zaviněně nedostatkem sněhu, a tím i nedostatečným sjezdovým treningem a převážně letos dosud bez možnosti startovat ve sjezdovém závodě u nás vůbec. Bohužel v den závodu v neděli dne 24. února 1957 byla velká sněhová bouře a mlha, a tak se technikům ani při největší snaze nepodařilo udržet trať v regulérním stavu, ježto prudký vítr tvořil zvláště v horní části tratě stále nové a nové návěje sněhu. Také viditelnost v husté mlze a sněhové vichřici byla po celou dobu závodu ne-



dostatečná, a tak závodnice buď převážně brzdily jízdu, aby našly směr a další branku, nebo v rychlé jízdě dokonce i zbloudily, některé pak od 8 branky sjely po mužské trati, která zde byla bohužel dvakrát křížována, takže vynechávaly další 9. kontrolní branku. Celý závod byl odstartován za předpokladu, že ještě těsně před závodem znovu provedená úprava tratě vydrží po celou dobu závodu, a že hustá mlha je jen u startu, a že v nižších polohách je již viditelnost lepší. Bohužel, jak se v průběhu závodu ukázalo, oba tyto předpoklady se nesplnily, a tak nezbylo soutěžnímu výboru, než celý závod anulovat jako neregulární. Muži a junioři, kteří měli startovat po ženách téhož dne, měli rovněž vytyčenou novou trať, a to s vrcholu Velkého Fatranského Kriváně (1711 m). Tato vyznačovala se v prvé své polovině dlouhým rychlým rovným úsekem, kde již v treningu byly dosahovány velké rychlosti. Autor tratě mužů, Milan Šaradin, převedl potom trať traversem (společným s tratí žen) na standardní trasu s cílem pod Jánošíkovým skokem. I když by bývala nemohla tato nová trať plně nahradit hodnotu loňské mistrovské tratě, dala by jistě všem závodníkům možnost osvědčit svou odvalu v rychlosti a v dolní části i technickou resp. fyzickou vyspělost. Bohužel počasí se nezlepšilo ani pro start mužů, a tak závod ve sjezdu mužů a juniorů nemohl být vůbec odstartován.

Jedinou vážnou chybou obou letošních sjezdových tratí byla ta okolnost, že trať žen dvakrát přetínala trať mužů, dříve než se s ní v 10. brance spojila k nájezdu na travers, takže již i při malém snížení viditelnosti mohlo snadno dojít k tomu, že některé ženy by sjely omylem po trati mužů.

Soutěžní výbor po rozhodnutí o anulování závodu ve sjezdu žen a nekonání závodu ve sjezdu mužů rozhodl se doporučit předsednictvu LS, aby oba tyto mistrovské sjezdové závody byly jety při mistrovství Slovenska ve dnech 29.—31. III. 1957 rovněž ve Vrátné!

Až na poměrně velkou nepřízeň počasí, která znemožnila uspořádat letošní mistrovství v plném rozsahu a letošní horší sněhové podmínky, které po-

řadatelstvu připravily mnohé horké chvíle, můžeme celý průběh letošního mistrovství hodnotit ve všech směrech jako uspokojivý. Mimořádně musíme zde vyzdvihnout stále se lepší práci krajských trenérů, kteří převážně převzali i funkce vedoucích krajských družstev. Jejich vzájemný poměr vytvořil velmi příjemné pracovní ovzduší při všech každodenních poradách i při práci na sněhu, kde skutečně oběťavě věnovali své zkušenosti svým závodnicím a závodníkům. Dosud na žádných našich závodech jsme se nesetkali s takovým velkým počtem kvalifikovaných krajských trenérů, jejichž účast by měla být zajištěna při všech větších závodech. Příkladná práce dobrovolných krajských trenérů Jurošky (Ostrava), Kadlčíka a Podešvy (Brno), Škalouda a Štefka (Hradec Králové), Linharta a Kořínka (Gottwaldov), Laco Harvana (V. Tatro), Zd. Krále a Hollin-



*Rakušanka Hofherrová, vítězka Velké ceny Slovenska, při startu slalomu*

gera (Ústí n. L.), Novotného a Vencla (Liberec), Miši Krále (Žilina), Frössla, Jirsy a Špidlena (Praha), Havlíka (Olomouc), Dubovského (B. Bystrica) a ostatních je dobrým příslibem a zárukou dalšího zajištění přípravy našich krajských závodnic a závodníků.

K dobrému průběhu letošních mis-

trovství přispěl ovšem v první řadě také celý kolektiv techniků, rozhodčích a pořadatelský sbor v čele s Laco Holubkem, a zvláště pak soudruh arch. Karol Koza, který v těžké a odpovědné funkci ředitele závodu řešil s obdivuhodnou energií i ty nejobtížnější problémy.

## NEJMLADŠÍ BOJOVALI O PRVENSTVÍ



Každý rok pořádá lyžařský oddíl TJ Spartaku Koh-i-noor Vršovice na Dolních Mísečkách v Krkonoších závody mládeže v běhu na lyžích. Protože tyto závody měly každého roku úspěch, rozhodli se členové oddílu, kteří trávili dovolenou v chatě jednoty, uspořádat pro radost nejmladších lyžařů tyto závody i letos. Rozhodně nelitovali. Bylo radost pohledět na mladé chlapce a děvčata, s jakou hrdostí oblékali všichni svá startovní čísla, jak pečlivě připravovali lyže i ostatní výstroj a výstroj, jak pečlivě prováděli prohlídku tratě.

A vlastní závod? Již počet, který se sešel u startu, přesvědčil organizátory o správnosti počínání. Na start se dostavilo 105 mladých lyžařů od 5 do 15 let. Každý z nich celým srdcem bojoval o nejlepší umístění. Hrdě pak přijímali vítězové blahopřání pořadatelů a věcné ceny. Protože však každý z účastníků bojoval ze všech sil, každý obdržel upomínkový diplom. Mohutným HURÁ, zvolaným vítězům, horám a lyžím, byly tyto úspěšné závody zakončeny. A nyní výsledky:

|                                                            |            |
|------------------------------------------------------------|------------|
| 500 m chlapci: Dítě Jan (Spartak Koh-i-noor)               | 2,15 min.  |
| děvčata: Bunbová Věra (Spartak Koh-i-noor)                 | 2,47 min.  |
| 1 km chlapci na běžkách: Hesoun Ivan (Spartak Stalingrad)  | 4,05 min.  |
| chlapci na sjezdovkách: Dítě Ladislav (Spartak Koh-i-noor) | 5,00 min.  |
| dívky: Krňoulová Alena (Tatran)                            | 5,42 min.  |
| 2 km chlapci: Novák Jiří (Regula)                          | 10,06 min. |
| dívky: Zdeňová Miroslava (Regula)                          | 12,12 min. |
| 2 km dívky starší: Hesounová Jitka (Spartak Stalingrad)    | 10,51 min. |
| 4 km chlapci: Dvořák Rudolf (Regula)                       | 23,14 min. |

*Díky poctivé práci členů pořádacího oddílu byly závody pečlivě připraveny a zvládnuty. A takových závodů bychom měli každým rokem pořádat co nejvíce. Pomáhají nám totiž vychovávat budoucí závodníky. Že tomu skutečně tak je, dokazuje loňský absolutní vítěz Josef Hofman, který letos jako mladší dorostelec na přeboru MV Pra-*

*ha zvítězil v běhu na 5 km a v soutěži pražských skokanů skončil s pádem na 4. místě. A to vše je úspěch oddílu, který o děti pečuje a již od mládí v nich pěstuje lásku k horám a k lyžím.*

JAROSLAV HOURLA,  
rozhodčí MV Praha

## IV. mezinárodní kongres pro vyučování jízdě na lyžích ve Švédsku

JIRÍ KOPAL

V době od 5. do 13. ledna 1957 se konal ve Švédsku IV. mezinárodní kongres pro vyučování jízdě na lyžích. Dějištěm tohoto významného sjezdu učebně metodických pracovníků z celého lyžařského světa bylo tentokrát jedno z význačných švédských lyžařských středisek — Storlien, které leží na hranicích Norska a Švédska, asi 700 km severozápadně od Stockholmu a 50 km od známého střediska Åre, kde se konalo poslední mistrovství světa v lyžování.

S myšlenkou, aby se učebně metodičtí pracovníci různých států občas scházeli a vzájemně si vyměňovali zkušenosti a poznatky, přišli po prvé Rakušané. Proto také I. kongres těchto pracovníků se konal v Zürsu v lednu roku 1951 a pak vždy po dvou letech v Davosu a ve Val d'Isère.

Všechny tyto tři kongresy byly zaměřeny především ke sjezdovým disciplinám a na III. kongresu ve Val d'Isère byli to právě Rakušané, kteří zde slavili velké úspěchy s předvedením své školy, jež byla oceněna všemi zúčastněnými delegáty. Sám Emil Alais, působilcí v té době jako cvičitel v Americe, který se kongresu osobně zúčastnil, ocenil tuto školu.

Zde také byl učiněn po prvé návrh,

podaný Dr Guillotem, vedoucím francouzské delegace, na zřízení »Mezinárodní pracovní komise pro vyučování jízdě na lyžích«, která by měla za úkol pracovat mezi jednotlivými kongresy, pomáhat při jejich přípravě, podporovat vzájemné poznávání cvičitelů a učebních směrů a později dokonce vytvoření »evropského učebního plánu« pro vyučování jízdě na lyžích. Návrh byl tehdy přijat, předsedou zvolen Dr Guillot a sekretáři: prof. St. Kruckenhauer z Rakouska a Christian Rubi ze Švýcarska. Byla to přípravná komise, jejímž hlavním úkolem tentokrát bylo vypracovat do příštího kongresu návrh statutu, opravujícího existenci této mezinárodní komise.

Zde se také po prvé dožadovali Se-

veřané, předvádějící běžecské disciplíny, aby program budoucích kongresů byl rozšířen i na ostatní odvětví lyžařského sportu. Proto bylo pořádání IV. kongresu svěřeno Švédům, kde kromě sjezdových disciplín byl program zaměřen především na běh a skok, techniku lyžařské turistiky a vyučování dětí a mládeže. S tohoto hlediska se dalo očekávat, že kongres bude zajímavý hlavně pro ty, kteří v lyžování nevidí jen výkonný sport, ale z největší části též výchovný prostředek.

Po pozvání, které nám došlo ze Švédska, byl jsem vybrán UMK a lyžařskou sekci, abych se zúčastnil tohoto kongresu jako zástupce ČSR. Byl jsem si od počátku vědom velké odpovědnosti, která tím byla na mě uložena, zvláště proto, že od roku 1947 opět po prvé byla ČSR zastoupena na účebně metodickém poli v zahraničí. Rozhodně by se mně odjíždělo lehčeji, kdyby také původně určený druhý delegát Zd. Pelc mohl jet se mnou.

Organisátorem IV. kongresu byla švédská organisace pro rozvoj lyžařského sportu ve spolupráci se švédským lyžařským svazem. V čele organisacího výboru byli presidenti jmenovaných svazů Sven Salén a známý Sigge Bergmann, předseda běžecské komise FIS. Generálním sekretářem byl Gösta Frohm a technickým vedoucím Paul Högberg, ředitel Vysoké školy tělovýchovné ve Stockholmu.

Kongresu se zúčastnilo celkem 14 národů asi se 120 delegáty. Nejpočetněji byly zastoupeny samozřejmě národy severské a alpské. Byly to: Švédsko, Norsko, Finsko, Rakousko, Švýcarsko, Francie, záp. Německo, po jednom delegátu Amerika, Dánsko, Itálie, Turecko a ČSR, pěti delegáty Polsko a třemi delegáty NDR.

Hotel ve Storlien s kapacitou asi 400 lidí je jedním z četných lyžařských středisek, které slouží jak kursům cvičitelským, tak i vyučování dětí, mládeže a dospělých a hlavně jako východisko pro zimní turistiku. Hotel není nijak přepychově zařízen, ale zato na nejvyšší účelně, hlavně pokoje, velmi prostorná lyžařna a dílny. Samozřejmě, že nejoblíbenější místností pro nás,

některé cizince, byla »sauna«, kterou jsme denně po výcviku využívali.

I když nám počasí nebylo právě nejpriznivěji nakloněno, byl celý kongres zvládnut dobře, o co má největší zásluhu sekretář Gösta Frohm, který hned při zahájení místo dlouhých řečí nás přivítal vlastní veselou hrou na klavír s zpěvem a tuto družnou náladu udržoval až do konce. Po představení jednotlivých delegací jsme byli rozděleni do 6 družstev, jejichž vedoucími byli švédští instruktoři. Sám jsem byl zařazen do družstva, kde byli zastoupeni Švédové, Finové, Norové, západní a východní Němci, Poláci a Rakušané. Hlavním a téměř jediným používaným jazykem při přednáškách, výcviku i v soukromí byla němčina, jen Francouzům byl přidělen tlumočník. Každý účastník obdržel hned první den běžecské lyže, boty a hole, jako dar severských zemí.

Prvních pět dnů předváděli svoje školy Seveřané (Švédové, Norové a Finové), poslední tři dny pak Francouzi, Švýčarí a Rakušané.

Seveřané, jejichž spolupráce na poli vyučování jízdy na lyžích se zdála skutečně vzornou, snažili se nám ukázat celou problematiku jejich lyžařství, což se jim do jisté míry v praktických i theoretických ukázkách podařilo. Měli zhruba na programu asi tuto praxi a teorii: Severská lyžařská škola (základní výcvik, běžecský, skokanský a sjezdařský výcvik), výcvik dětí, výcvik mládeže, školení a zkoušky učitelů, technika při zimní turistice, školení vedoucích zimní turistiky, švédská škola, norská škola, mazání lyží atd. Kromě toho byla přednesena celá řada dalších referátů a bylo by těžké obsáhnout v tomto článku celou problematiku všech ukázek a přednášek. Sama praxe pak vzhledem k nedostatku času a bohatosti programu byla omezena většinou jen na velmi kusé ukázky, takže nemohla zasahovat do detailního metodického postupu. K tomu je zapotřebí ještě prostudování písemného materiálu, kterým se bude zabývat UMK. Budu se snažit uvést z této bohaté škály jen to nejdůležitější, co nás s našeho hlediska nejvíce zajímá.

Především si musíme uvědomit, jaké možnosti skýtají severské země pro lyžování. Jezera, řeky, rozsáhlé louky, pahorky a lesy — to je typická severská země. Jen v severních částech na hranicích Norska a Švédska se táhnou horské hřbety dosahující výše přes 2000 metrů. Proto také přírodní formou lyžování je zde všude turistika a pro mladé a nadané, kteří chtějí závodit — běh a skok. To jsou nekompromisní podmínky dané přírodou, a proto také lyžařství zde, zvláště v severních částech země, kde sníh leží průměrně 5 až 6 měsíců, má svou dlouholetou, zdravou tradici, které se středoevropské problémy sjezdové techniky dotýkají jen druhořadě. Není ale bez zajímavosti, že ve svém sjezdařském výcviku mají moderní techniky (krátké švihy atd.) a jak sami Norové tvrdí, touto technikou začali první jezdit jejich závodníci (Stein, Ericksen), kteří ji přenesli do Rakouska a tam byla zpracována.

Tímto problémem se však nijak zvláště nezabývají, i když se snaží pochytit od alpských zemí co nejvíce. Jejich terén jim dává pro masovou lyžařinu něco zcela jiného. Rozsáhlé bílé pláně, neporušený sníh, široko daleko žádná obydlení, jen sobí stáda volně se pohybující v zimní přírodě — zde je pravá zimní turistika. Ten, kdo chce vykonat sám nedělní výlet do okolí, musí umět pracovat s busolou a mapou. Kdo se pak odváží více než jednodenního výletu — a těch je dost — musí bezpodmínečně ovládat techniku přenocování pod sněhem, musí mít patřičné znalosti a být k tomu náležitě vyzbrojen.

Hlavní lyžařskou výzbrojí ve Švédsku jsou proto také lehké, uší turistické lyže s kovovými hranami, lehká turistická obuv, vázání typu «kandahar», ale s čelistmi, které mají **bezpodmínečně** po stranách háčky, kde se připevní lanko, aby pohyblivost nohy byla zcela volná, jako u špičkového vázání. V základním školení dospělých hned na prvním místě je střídavý krok (různodobý) a krok s odpichem soupaž. I když pohyb po rovině převažuje při výcviku a turistice více než ze dvou třetin, nedá se mluvit v základ-

ním školení o vyučování běhu, nýbrž jde o chůzi rychlejší nebo pomalejší — podle fyzické vyspělosti — s patřičným využitím skluzu, techniky a hlavně mazání. Zvláště mazání je věnována velká péče a letos se dostaly do prodeje nové běžecké vosky Swix v tubách ve formě pasty, jichž nanesení na skluznici je ještě daleko snadší než vosků dosavadních. Tyto úplně nové vosky se zkoušely po prvé v našem kursu a zdá se, že jsou pro základní výcvik a turistiku daleko vhodnější, pro závodní výcvik však nejsou tak trvanlivé. Teprve v dalším speciálním školení, t. j. při výcviku v běhu, se dá mluvit o vlastním běhání, samozřejmě na speciální běžecké výzbroji. Zdůrazňuji to zvláště jako potvrzení našich tvrzení, která byla zveřejněna v Prozatímních směrnicích a zdůvodněna ve 2. čísle Lyžařství. Že jsme na správné cestě dnes už není pochyb, i když tím není řečeno, že problém běhání a sjezdování u nás je zcela vyřešen.

Základní severská škola **obsahuje** zhruba: 1. pohyb po rovině (chůze, obraty, bruslení, muldy a terénní běhy), 2. výstupy, 3. sjezdy (přímo, šikmo, nerovnosti, pluh a sesouvání, švihy), 4. skoky (jen v primitivní formě bez holí), 5. závod ve stopě, využívající všechny jmenované prvky (styl wettkampf).

Pokračováním tohoto školení je speciální školení v běhu, skoku nebo sjezdu, vše zaměřeno závodně. Kromě toho existuje kurs zimní turistiky a kurs pro děti a mládež.

Stupně cvičitelské tam rozeznávají dva: instruktor a učitel jízdy na lyžích. Instruktorem je ten, kdo prodělá kurs pro základní školení a na konci složil poměrně lehkou písemnou zkoušku. Úroveň těchto cvičitelů (technická) není valná. Instruktor pro další tři závodní disciplíny musí prodělat patřičný kurs, chce-li tuto disciplínu vyučovat. Učitel jízdy na lyžích musí prodělat všechny čtyři kursy, navíc ovládat techniku turistiky a nakonec složit přísné praktické a theoretické zkoušky. Jsou tedy postaveni na roveň našim trenérům, ale jsou všestrannější.

Zajímavou zvláštností pro výcvik začátečníků, závodníků a instruktorů je využití terénu. V okolí lyžařského střediska je totiž vyznačena stálá stopa v okruhu asi 3 km, vedoucí takovým terénem, který umožňuje na určitých úsecích nacvičovat jednotlivé prvky základní a běžecské školy. Od této hlavní stopy odbočuje na několika místech elipsovitě jiná stopa, kde se nacvičují jednotlivě těžší prvky základního nebo běžecského školení (jízda do protisvahu, jízda přes terénní nerovnosti atd.) Tyto úseky jsou označeny obdélníkovou tabulkou, kde je přímo napsáno a nakresleno, co se dá na daném úseku provádět. Do této stopy je také zapojen malý sněhový i dřevěný můstek a sjezdová stráž s výtahem pro důkladnější nácvik skoků a sjezdové techniky. Vedle malého můstku jsou ještě 2 další s kritickým bodem asi 20 m, kde se cvičí mládež a děti ve skoku.

Při ukázkách běhu předváděli bývali nejlepší závodníci Martin Lundström, Niels Carlsson atd. Z techniky běhu nebylo předvedeno nic nového, ani z metodiky nácviku.

Velmi zajímavé byly ukázky výcviku zimní turistiky, v jejímž provádění mají velkou praxi. Byly předváděny různé stavby biwaků pro 1 i více osob, různé ochranné stavby ze sněhu proti větru při poledním odpočinku atd. Výstroj pro tuto turistiku je velmi důkladná a praktická (obleky z gumovaného plátna, pytle a deky ze sobí srsti, gumové pytle na obuv, gumové rukavice, pila na řezání sněhových kvádrů, vaříč atd.). Pro vícedenní výlety používají nízkých dlouhých saní zv. »Pulka«, které jsou taženy cvičením psem, obyčejně německým ovčákem.

Velikou péči věnují Seveřané lyžařské výchově dětí a dorostu. Zvláště péče o ty nejmenší je skutečně spontánní. Dnes vedoucím státem v péči o tuto drobtinu je Norsko. Zdá se, že k této vedoucí úloze byli Norové donuceni ztrátou světového prvenství ve skoku na lyžích, které tak dlouho a bez konkurence drželi. V Norsku existuje pravděpodobně generační problém, ale při takové péči, kterou dnes mládeži věnují (aspoň pokud jsem měl možnost pozorovat), věřím, že tato generace bu-

de opět brzy schopna zaujmout místo Ruudů a jim podobných a dobývat vrcholy své zemi na světovém kolbišti. Mládež mají rozdělena na kategorie: děti 4—7 a 8—10 let, mládež 11—14 let.

Výcviku dětí (hlavně 4—7 let) se věnují převážně ženy, které za tím účelem prodělají desetidenní kurs pro vyučování dětí. Jejich technická vyspělost nemusí být nijak zvláštní, za to musí být schopné po stránce pedagogické a mít o výcvik zájem, což je již předem podmíněno tím, že se hlásí k této funkci dobrovolně. Výcvik se provádí hravou a závodivou formou a nenásilně. Velmi dlouho nechají děti jezdit bez holí, aby si zvykaly lépe na rovnováhu a přirozený pohyb pažemi. Velmi mnoho je nechávají jezdit nízkými brankami, postavenými blíž nebo dál za sebou, při přímé jízdě a přes nerovný terén, takže jsou nuceny rychle pracovat trupem dolů a nahoru.

Norové předváděli výcvik dětí od 8 do 10 let. Několik družstev soutěží o prvenství tím, že jednotlivci závodí na rovině napodobováním cvičitele (běh, pád — rychlý vztyk, obrat přednožením, obrat přešlapováním atd.). Hodně používají štafetových závodů při jízdě s kopce (přes boule, projíždění nízkých branek) a výstupech. Každý kurs je ukončen závodem na 1 až 2 km dlouhém okruhu, kde je terénní náročnost přiměřená věku a kde musí dítě použít všech prvků, které se naučil. Zásadně se neměří čas — všichni jsou vítězi.

U mládeže 11—14 let je tento závod již hodnocen, ale ne měřením času, nýbrž **styly** za jednotlivé výkony (běh dvoudobý, přejezd přes varhany, odšlapování atd.). Celkem jsou 3—4 rozhodčí styly, každý buď na jiném úseku tratě určitý prvek ukázáním velké tabulky s počtem bodů (jako při skoku dvacetibodovým systémem), který zapisuje.

Velkou péči věnují skokanům, pro které během kursu pořádají několikrát regulérní závody. Úroveň těchto mladých skokanů byla asi taková, jako u nás v horských střediscích (Špindlerův Mlýn, Harrachov).

Z filmů byly předvedeny norský film o výcviku dětí, švédský film o mazání

lyží a běžecím výcviku, finský film o treningu skokanů na olympiádu v Cortině; všechny měly velmi dobrou instruktážní úroveň.

Poslední tři dny předváděly svoje školy alpské národy. Každá ze tří delegací (Francie, Švýcarsko a Rakousko) měla vyhrazen půlden k vyučování své školy po družstvech podle vyspělosti. Předposlední den odjeli pak všichni delegáti do nedalekého Are, kde na trati obřího slalomu žen z posledního mistrovství světa u předposlední stanice lanovky byly oficiálně demonstrovány jednotlivé alpské školy. Každý stát zastupovali čtyři demonstrátoři se svým vedoucím (prof. Krukenhauser za Rakousko a Christian Rubi za Švýcarsko a Francii), který uváděl jednotlivé cviky slovním doprovodem místním rozhlasem. Každý důležitý prvek byl předveden jednotlivými demonstrátory celkem třikrát střídavě za sebou v pořadí Švýcarsko, Francie, Rakousko. Začínalo se jízdou šikmo svahem a končilo zvládnutím svahu rovnoběžnou technikou. Při této poslední jízdě byl nápadný rozdíl mezi poměrně těžkopádnou jízdou Švýcarů a Francouzů a lehkou jízdou Rakušanů. Kdežto Francouzové a Švýcaři byli nuceni v důsledku strmému svahu jet poměrně dlouhými oblouky do vrstevnice (jeden francouzský cvičitel dokonce upadl), zvládli Rakušané svah krátkými švihy úplně hravě a rytmicky, při čemž rychlost si regulovali jak chtěli.

Hlavním znakem **švýcarské školy** je rotace ramen a odlehčení patek lyží hlubokým předklonem. Jdou přes přívat k rovnoběžné technice. V poslední době zařadili do své školy pro »nadané« »krátké švihy«, které však ani jeden z cvičitelů nedokázal předvést. Tento způsob jízdy je téměř shodný s našim dosavadním postupem.

**Francouzi** v posledních letech slevili hodně ze své klasické školy a tím se vlastně přiblížili ke škole švýcarské. Upustili především od »blocage«, efektního držení širokých loktů a trup drží v přirozenějším postavení zpřímá. Zůstali u svých klasických 7 tříd, ale s patřičnými »úpravami«, které mají jakýsi nádech přijímat prvky moderní sjezdové techniky do jejich školy, ale

jen tak nenápadně, aby neporušily rytmus a osobitost francouzské školy.

Po jízdě přímo svahem učí pluh a brzdění pluhem, oblouky v pluhu, jízdu šikmo svahem a sesouvání až smyk ke svahu. Hned po tomto smyku ke svahu je zařazen smyk od svahu »se širokým vedením lyží« (IV. tř.). Ve III. tř. pak cvičí smyk se spádnice s »pohybem dolů v kolenou« nebo s patičkou. Zde používají další zvláštnost, a to jen pro ty, kdo chtějí (fakultativ) — smyk se spádnice s lehkým nadlehčením, pokrčením kolen a opětným natažením nohou. Ve II. tř. pak, kde je zařazen smyk od svahu, používají také ve stejné formě (fakultativ) smyk s malým přívratem a lehkým nadlehčením. V závodní třídě mají pak zařazen také »krátký švih«. Je jistě zajímavé, jak každá z těchto škol se snaží vypořádat s vývojem sjezdové techniky.

**Rakouská škola** naproti tomu se od těchto dvou škol zásadně liší tím, že **odmítá dosavadní pojem rotace**. Síla svalů dolních končetin způsobuje t. zv. »Fersenschul«, který se odtud přenáší na odlehčené lyže a tím je uvádí do nového směru. To má za následek opačnou rotaci trupu, čili ještě zvětšení tak zvaného »pasgangového postavení«, kterým se vyznačuje základní postavení při jízdě šikmo svahem. Na toto postavení a procvičování kladou také největší váhu, neboť je základem pro všechna postavení při změnách směru jízdy (i při přívratných obloucích a obloucích v pluhu). Vyznačuje se přiměřeným předsunutím vyšší lyže (z důvodů sklonu svahu), předsunutím stejnojmenného (vyššího) ramene a boku, příkloněním kolen a boku ke svahu a kompenzační polohou trupu, t. j. jeho vykloněním (do strany) od svahu. Váha je převážně na nižší lyži.

Po jízdě šikmo svahem učí sesouvání a smyk ke svahu (což vše patří do jedné skupiny) vše za přísného dodržování úzké stopy. Tyto prvky se pak při jízdě šikmo svahem střídavě spojují. Zde se již vyskytují nové lyžařské pojmy jako »otáčivé vysunutí pat« (Fersendreh-schub), »girlandy« atd.

Další skupinou prvků je pluh, oblouk v pluhu a přívratný oblouk (pro stejné základní postavení — protirameno).

V poslední skupině základního výcviku je pak přívratný smyk ke svahu (přivrát vyšší lyže) a **přivrátý smyk (Stemmkristiania)**, který je prováděn touž (protiramenní) technikou a který je **cílem základního výcviku**. Základem rakouské školy není tedy rovnoběžná technika, ale přívratná, t. j. přenášení váhy s lyže na lyži. Teprve zmaňšováním tohoto přivrátu se dostávají k rovnoběžné technice, která je obsahem dalšího stupně výcviku pro pokročilé. Hlavním znakem této rovnoběžné techniky je »krátký švih« (Kurzschwung) a »čistý švih« (Reiner Schwung). Při krátkých švihcích, které dovolují sjet jakoukoliv prudkou stráň při spádání je také důležitá práce holí, která se zapichuje uvnitř oblouku šikmo vpřed a slouží hlavně k opoře boků v okamžiku přenesení těžiště dovnitř oblouku při odlehčení hran (na začátku švihů).

Předvedení Rakušanů bylo jen pokračováním jejich úspěchu dosaženého ve Val d'Isère. Svůj úspěch koronovali ještě předvedením úplně nového instrukčního filmu, bohužel jen II. dílu (Krátké švihy), protože I. díl (Základní školení) nebyl ještě do té doby hotov. Tento film vycházel z přívratného oblouku a přívratné kristianie k rovnoběžné technice. V tomto půlhodinovém filmu předváděli závodníci Hilbrant, Rieder, Molterer, Obereigner a cvičitelé, kteří byli přítomni také ve Storlien, Furtner a Hoffmann. Z hlediska instrukčního má nesmírnou cenu, hlavně proto, že jezdci jsou většinou filmováni s ptací perspektivy. Hlavním inspirátorem, režisérem a scenáristou tohoto filmu byl přítomný vedoucí delegace prof. Kruckenhauer, který film doprovázel slovem. Nejcennější z filmu bylo pak předvedení »krátkých švihů« v hlubokém prašanu, sahajícím po stehna, a v těžkém, sluncem prohrátém sněhu. Všichni zvládli tuto jízdu perfektně na strmých svazích, takže vyvrátili tvrzení, že se tato jízda nehodí pro terén.

Během kongresu fungovala také zmíněná již komise pro mezinárodní organizaci výuky na lyžích ve složení prof. St. Kruckenhauer (Rakousko), Christian Rubi (Švýcarsko) a Truc René (Francie — místo onemocnělého Dr

Guillota). Statut, který vypracovali Francouzi, byl během kongresu přepracován a s konečnou platností schválen všemi zástupci zúčastněných států.

Na základě statutu byl zvolen sedmičlenný výbor Mezinárodní organizace výuky jízdy na lyžích, jehož předsedou byl zvolen tajným hlasováním Herald Sandvik z Norska, jeho zástupcem jeden člen z Francie, generálním sekretářem Gösta Frohm ze Švédska a čtyři členové z Rakouska, Švýcarska, Finska a Polska. Tento sedmičlenný výbor je zvolen na dva roky generálním shromážděním, složeným ze zástupců zúčastněných států na kongresu. V tomto generálním shromáždění jsme tentokrát zastoupeni i my.

A na konec bych rád ještě poznamenal několik slov k současné situaci v našem lyžařství z hlediska poznatků, získaných ve Storlien.

Je známo, že závodní technika, zvláště sjezdová (která úzce souvisí se základním výcvikem), prodělala v posledních letech značné změny a byli to právě naši reprezentanti — sjezdáři, kteří ještě před několika lety při mezinárodních závodech v cizině byli nepřijemně překvapeni rychlým vývojem techniky. Museli proto sami horečně dohánět mezeru zaviněnou dlouholetým mlčením a je ke cti jejich a našich trenérů, že se v poměrně krátké době vypracovali opět na jedno z předních míst ve světovém měřítku.

Tim se však stalo, že způsob jízdy našich závodníků se značně lišil od způsobu jízdy velké většiny našich lyžařů, kteří prodělali základní výcvik v našich kursech. Pochopitelně, že ti nadanější a lepší jezdci se snažili jízdu závodníků napodobovat, většinou však špatně, nehledíc k tomu, že i většina závodníků sama neznala zcela přesně princip nové závodní jízdy. Tak docházelo během těch několika posledních let k mnoha zmatkům a diskusím, někdy plodným, někdy zbytečným, a bylo by nesprávné si zastírat, že za to několikaleté mezidobí nebylo našemu lyžařství zrovna prospěšné.

Odpovědní členové ústřední učebně metodické komise měli tu nejlepší snahu zaujmát k tomuto problému správné stanovisko. Byli však doposud odká-



zání jen na zkušenosti závodníků, jejichž názory se mnohdy často lišily a nebyly právě nejsprávnější a na chudou cizí literaturu, z jejichž kusých zpráv bylo těžko si utvořit ucelený obraz. Přesto se zavázali k velmi závažnému a odpovědnému úkolu převést v nejkратší době (do konce roku 1957) revisi základního lyžařského výcviku. Pořádilo se jim dokonce vydat začátkem tohoto roku pro zimu 1957 Zatímni směrnice lyžařského výcviku pro školení cvičitelů a pomocných cvičitelů. Tyto závažné otázky řeší subkomise metodicko-technická, za tím účelem nedávno zřízená při UMK, která se skládá ze skutečných odborníků a již s úspěchem vede JUDr. Jiří Götz. Všechny tyto problémy, vysvětlující situaci našeho lyžařství, byly již řešeny v několika článcích uveřejněných v posledních časopisech Lyžařství a není také mým úkolem, abych tuto otázku dále rozebíral.

Chci jen po zkušenostech, které jsem ve Storlien získal, poukázat na to, že tyto problémy nebyly a nejsou jenom u nás, ale s menším nebo s větším zpožděním ve všech státech, provozujících lyžařství. Zcela správně poukázal Dr. J. Jelínek v článku »Revise základního lyžařského výcviku« (Lyžařství č. 12) na to, že »takové zpoždování vývoje lyžařské techniky v základním výcviku proti závodní technice není jen zjevem našim, ale všeobecným«.

Je sice pravda, že bychom dnes již byli o něco dále, kdyby styk učebně metodických pracovníků s cizinou byl

navázán dříve a že na příklad v Polsku a NDR »tuto horečku« prodělali před 2—3 roky. To nás však nemusí mrzet, protože je také faktem, že zásadní rozpor ve způsobu vyučování v základním lyžařském výcviku existuje dosud právě ve vedoucích alpských zemích, to je mezi Francií a Švýcarskem na straně jedné a Rakouskem na straně druhé. Je dále faktem, že ve Francii a Švýcarsku učí stále, až na menší výjimky, svými starými metodami, i když závodníci jmenovaných zemí jezdí již rakouskou technikou. Hlavní brzdou a důvodem stagnace těchto škol není však podle mého názoru hledisko odborné, ale spíše obchodní. Každá z těchto škol trvá na »svých zásadách« a na tom, že její škola je pro základní výcvik ta nejlepší, aby také příliv cizinců do jejich zemí za účelem výcviku jždě na lyžích byl co největší. S novou technikou závodní se pak vyrovnává každá země »svým« způsobem.

I když u nás jsme se odklonili od klasické francouzské školy, kterou jsme jezdili, byli jsme přesto až dosud touto školou ovlivněni. Proto také mezi naší a rakouskou školou, která se vyvíjela a ubírala svou cestou, vznikla mezera, kterou první překlenuli naši závodníci-sjezdaři. My však máme, jako i jiné státy, proti Francii a Švýcarsku tu velkou výhodu, že nejsme vedeni zájmem obchodním a budeme hledět najít takové řešení, které nás co nejekonomičtěji a nejryzeji přivede k správné úpravě lyžařského výcviku pro široké masy lyžařů.

## *Význam zimní rekreace pro rozvoj lyžařství*

*Nikdo nemůže pochybovat již o tom, že v dnešní době je u nás otevřena cesta do hor téměř všem, i těm, kteří dříve na to neměli. Je to především rekreace ROH, která umožňuje tisícům pracujících laciný pobyt v horách a dává jim možnost ochutnat radovánky zimních sportů.*

Z různých koutů naší vlasti přijždějí mladí i starší, mezi nimi zkušení již lyžaři, a naproti tomu celé řady nováčků, kteří dosud nepoznali kouzlo hor, ani neochutnali slasti lyžařského sportu.

Velkým kladem naší rekreace je především dobré organizování zimních sportů, kde je hlavně pamatováno na ty, kteří s lyžováním teprve začínají.

Téměř na každé zotavovně je již téměř stálý lyžařský cvičitel, který

vyučuje základům lyžování, organisuje výlety, lyžařské závody a všechny zájemce seznamuje s problematikou tohoto sportu. Mimo praktickou část je do programu zařazena i teorie. Stovky rekreatantů navštěvují besedy o lyžování, výzbroji, výstroji, mazání lyží a pod.

Je pravdou, že kvalifikace cvičitelů neodpovídá všude požadavkům dnešní lyžařiny. To je konečně všeobecná bolest cvičitelských kádrů. Nerí to tedy jenom v ROH, ale projevuje se to i na jiných úsecích, jako na příklad ve školství, u cvičitelů KVTVS a pod. Naproti tomu vyrůstají nám však celé řady velmi dobrých cvičitelů, kteří přistupují ke své práci odpovědně, s láskou a nadšením. Právě zásluhou těchto poctivých pracovníků byl i na rekreaci vykonán velký kus práce.

Právem můžeme se pochlubit, že je to právě rekreace, kde se nám rodí řady milovníků hor, turistiky, a kde nám vyrůstají armády nových lyžařů. I když cvičitelé ROH jsou si dobře vědomi těchto dobrých výsledků, přesto nechtějí ustrnout a vyhledávají stále nové a nové cesty k zvýšení rozvoje lyžařského sportu.

Tak na příklad začátkem letošní zimní sezóny kolektiv cvičitelů v Janských Lázních zlepšil organisaci výcviku zavedením lyžařské školy ROH, kterou mohou navštěvovat všichni lyžaři bez rozdílu výkonnosti.

Jaká je náplň této školy a čím se liší od běžného výcviku na rekreaci?

Situace byla zatím taková, že v průměru na 50 lyžařů připadal jeden cvičitel. Domyslíme-li si, že v tomto velkém kolektivu byla ještě různá úroveň výkonnosti, byla práce při výcviku velmi ztížena, a proto později omezena jen na začátečníky. V důsledku toho hodně lyžařských nadšenců zůstalo stranou, bez dohledu cvičitelů a bez potřebného usměrnění. V těchto řadách bylo i hodně mladých sportovců, kteří si nácvik vykládali různě, často i chybně, a tím si osvojovali prvky, které jim byly při dalším růstu pochopitelně závadou.

Proti tomuto nebezpečnému zjevu dobře bojuje právě janská škola. Výcvik je organisován tím způsobem, že

se spojuje několik zatovoven v jeden celek, čímž je k dispozici více cvičitelů. Zájemci o výcvik jsou potom rozděleni do tří družstev podle výkonnosti, při čemž každé družstvo má na celý týden svého cvičitele.

Do I. družstva jsou zařazeni nejlepší lyžaři, ti, kteří až dosud lyžovali na vlastní pěst, do II. mírně pokročilí a do III. začátečníci. Programová náplň školy je zaměřena zejména na:

osobní zdokonalení, osvojení metodické řady při výcviku, nácvik nových lyžařských prvků, organisování lyžařských závodů, výletů. Uvědomíme-li si, že tuto školu navštěvuje týdně sto i více horlivých zájemců, snadno si dokreslíme, jak dalekosáhlý význam má tato myšlenka pro rozvoj lyžařského sportu. Pochopitelně, že ze školy nevycházejí závodníci, ani vyškolení cvičitelé. Rozhodně však každému je mnohem jasnější, jak postupovat při dalším výcviku a jak se vyvarovat chyb, kterých bylo na tomto úseku víc než dost. Rovněž tak uspořádání malého závodu, či zorganizování výletu nemůže již být pro účastníka školy takovým problémem, jako tomu bylo dosud.

Ještě na jeden háček je zde pamatováno. Mluví se hodně o mládeži! Zde to jde s tělovýchovou rozhodně ještě pomaleji, než bychom si přáli. I když hledáme překážky a snažíme se je odstranit, je jich stále ještě dost. Jednou z nich je rozhodně v mnohých případech nepochopení u rodičů, neboť často býváme svědky, kdy brání těm nejmenším v aktivním sportování, jinde zase nevědí jak poradit.

Tuto překážku se snaží rovněž odstranit cvičitelé lyžařské školy v Janských Lázních. Při závěrečných závodech ve slalomu postarají se vždy o účast mládeže. Společně s rekreaty závodí i několik žáků sportovní školy dorostu. Nejenom že tito mladí mistři, kteří jezdí již nejnovějším stylem, získávají si sympatie všech rekreatantů, ale přímo prakticky ukazují, jak a kdy již začínat s tělovýchovou u mládeže. Domyslíme-li si, že matka, či otec, který během rekreace měl možnost zdarma navštěvovat lyžařskou školu, kde získal potřebné vědomosti, sám se

zúčastnil lyžařských závodů a nyní se ještě k tomu zamiloval do malých částí, kteří ho svou jízdou oslnili — rozhodně nebude svému dítěti bránit v lyžování! Věříme, že naopak po návratu domů stane se instruktorem své dcerky, která za prvé lyžařské úspěchy bude možná jednou vděčna dobře prováděné tělovýchově na rekreaci.

To je také hlavní myšlenka a úsilí tělovýchovných pracovníků ROH. Snad po několika uvedených příkladech nebude již nikdo mávat rukou a usmívat se, když uslyší o sportech na rekreaci. A bylo skutečně těchto smutných případů ještě dost.

BEDŘICH PINKAVA, dobrovolný trenér

## ZPRÁVY Z ÚSTŘEDNÍ SEKCE

V prvé polovině února pokračovala ústřední sekce v přípravách přebornických a mezinárodních soutěží. Díky dobré práci všech organizačních výborů a složek pověřených uspořádáním těchto soutěží, neobjevily se v přípravách nějaké podstatné nedostatky, které by ohrozily jejich úspěšný průběh. Nepříznivé sněhové a povětrnostní podmínky si vyžadovaly během průběhu soutěží plně vypětí sil všech organizátorů, techniků a rozhodčích, a jen díky jejich úsilí a obětavé práci, se podařilo zajistit průběh soutěží úspěšně a vytvořit závodníkům příznivé podmínky pro podání vrcholných výkonů.

Hodnocení všech přebornických a mezinárodních soutěží se bude předsednictvo ústřední sekce zabývat v dubnu a v časopise »Lyžařství« uveřejníme postupně závěry hodnocení jak z organizačního hlediska, tak i hodnocení technické a hodnocení výkonnostní úrovně.

\*

Ústřední sekce nemá přesný přehled o počtech lyžařských oddílů a proto každoročně hodnocení výsledků práce a rozvoj lyžařského sportu bývá s hlediska masové základny nekonkrétní, povšechné a pochopitelně také nepřesné.

Chybí nám přesné statistické údaje o počtech oddílů, cvičitelů, trenérů a rozhodčích. Již mnohokrát jsme se snažili přimět krajské lyžařské sekce, aby zajistily prostřednictvím okresních výborů a svých spolupracovníků přesný přehled o stavu hnutí. Dodnes se opíráme o nekonkrétní statistická data, což je vážný nedostatek. Vždyť přesná statistika, je jedním ze základních momentů pro hodnocení výsledků práce a pro sestavování perspektivních plánů jak krátkodobých, tak i dlouhodobých.

Vyzýváme proto všechny lyžařské pracovníky, aby nám pomohli sestavit přesnou statistiku lyžařských oddílů, oddílů, které skutečně jsou aktivní a pracují. Oddíly, které nevyvíjejí činnost — oddíly »papírové« — nám nehlaste!

\*

Ústřední sekce provedla úpravy svého plánu práce na letošní rok. Jde především o úsek školení. Od 4. do 7. dubna 1957 byl uspořádán v tělovýchovném středisku Fučíkova chata seminář předsedů, komisí mládeže a cvičitelů mládeže. Z každého kraje se tohoto semináře zúčastnili dva pracovníci.

Od 7. do 14. dubna t. r. bude ve stejném středisku uspořádán kurs instruktorů lyžařských cvičitelů. Absolventi tohoto kursu povedou výuku cvičitelů ve svých krajích.

Kurs cvičitelů vysokohorského lyžování nebude v letošním roce uspořádán.

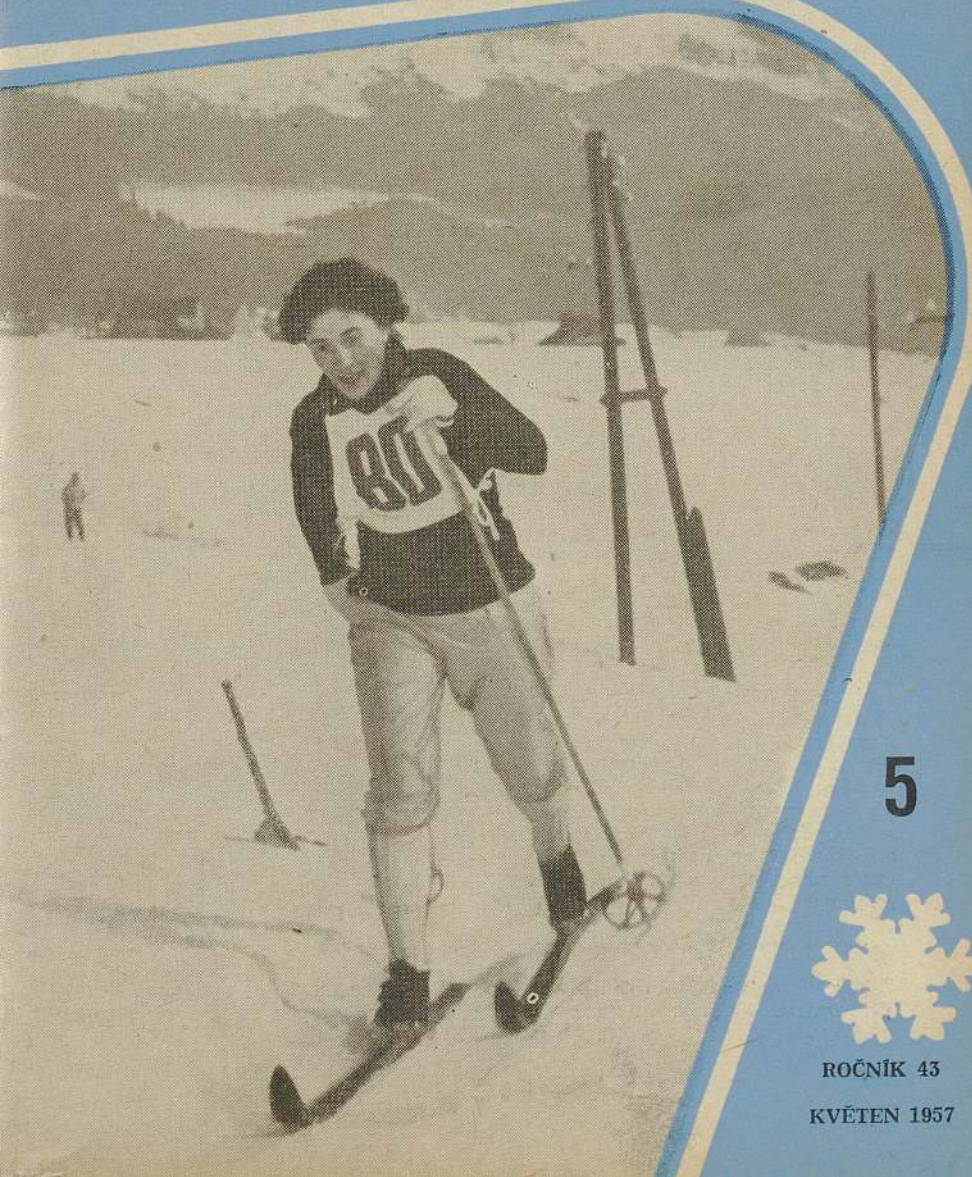
**V. LYŽAŘSTVÍ** — odborný časopis vydává Československý svaz tělesné výchovy ve Sportovním a turistickém nakladatelství v Praze. Odpovědný redaktor Stanislav Toms. Redakce Praha 3, Na poříčí 30. Rozšiřuje Poštovní novinová služba. Cena 1,20 Kčs. Tiskne Rudé právo, vydavatelství Ústředního výboru KSČ, Praha.

Praha, duben 1957.

A-21877

# LYŽAŘSTVÍ

*Toužník Z. H.*



5



ROČNÍK 43

KVĚTEN 1957

# Čo nám priniesol Slovenský sjazd ČSTV

Takmer mesiac po skončení ustavujúceho sjazdu Československého svazu telesnej výchovy — začiatkom apríla 1957 — zišli sa vybraní pracovníci nášho športového a telovýchovného diania z celého Slovenska na Slovenský sjazd ČSTV. Každý kraj a predtým každý okres, mesto, mestečko i dedina, kde jestvujú zložky zjednotenej telesnej výchovy, si vybrala a na výročných členských schôdzach, okresných i krajských a mestských konferenciách potom i zvolila tých, čo tmočili mienku prostredia, v ktorom pôsobia, na patričných fórach. Takto Slovenský sjazd ČSTV bol prvým svojho druhu v dejinách slovenského športového a telovýchovného diania.

Bolo že to priprav. A veru bolo ich aj treba! Ved' mesto nad Dunajom — slovenská Bratislava chcela čo najdôstojnejšie privítať delegátov telovýchovného diania. Nuž sa naozaj! — V stánku, ktorý pripravili bratislavskí pracujúci pre svoju »duchovnú« pastvu, v bratislavskom Parku kultúry a oddychu, našli delegáti dôstojné prostredie pre svoje naozaj veľké rokovanie.

Delegátov i hostí bolo veru vyše poltisíc! Podľa toho bolo tiež mnoho diskusných príspevkov, ktoré odzneli po hlavnom referáte predsedu Slovenského prípravného výboru JDTO súdruha Richarda Nejezchleba.

Hlavný rečník hlboko analyzoval nielen historický vývoj telovýchovného diania na Slovensku v blízkej i skoršej minulosti, klady i zápory toho, čo tu bolo, ako aj toho, čo terajšie hnutie zdedilo po predchádzajúcich kluboch, spolkoch, sväzoch, ústrediach, centrách atď., atď. Totiž tých mien v doterajších termínoch je veru toľko, že je možné len ťažko ich všetky v krátkosti, akosi »vysypať z rukáva«.

V stati »Búrlivý rozvoj športov na Slovensku« bola zmienka tiež i o lyžiarstve. Doslovne sa na Slovenskom sjazde povedalo: »Športy a športové hry majú svoje pevné a dôležité postavenie v systéme československej telesnej výchovy. Sú jej významným prostriedkom. Dané podmienky k masovému rozšíreniu vo veľkej miere využili na Slovensku najmä futbal, volejbal,

hádzaná, basketbal a šach. Naproti tomu lyžovanie a cyklistika, hoci o ne je medzi mládežou veľký záujem a je už aj dostatok výstroja a výzbroje, v plnení tejto úlohy ešte z o s t á v a j ú. Predovšetkým preto, že je ešte málo funkcionárov, ktorí by sa starali o drobnú, pritom však významnú, sústavnú prácu priamo v lyžiarskych a cyklistických oddieloch telovýchovných jednôt...«

Sú to slová, ktoré treba aplikovať na doterajšie formy našej práce. Z nich treba vychádzať pri robení ďalších perspektív v slovenskom lyžiarstve. Samozrejme, že i tohoročné celoslovenské plénum lyžiarskej sekcie Slovenského ústredného výboru ČSTV bude sa týmito otázkami zaoberať. Ved' masy lyžiarov sa naozaj dožadujú pohybu v najkrajšej prírode! Nuž treba im ho dopriať! Veríme, že sa tak stane, a to nielen ochotou ďalších desiatok, stovák, ba i tisícok nadšených pracovníkov-organizátorov, cvičiteľov a trénerov i rozhodcov hlavne z radov našej mládeže! Tu totiž treba brať vážne i situáciu a pripuť k »radlici« i tých mladých, ktorí tak radi kritizujú, no výkonom stoja opodiaľ — kým ťarchu funkcionárskeho »jarma« nesú tí, ktorým je už hodne cez »šestnásť preč« — teda mladici nad štyridsať! U týchto je jedna krásna črta — a to naozajstná láska k doštičkám a k snehu — teda k nášmu branne jednému z naj-

---

*Libuše Patočková je letošná prebornica ČSR v behu na 5 km a členkou liberecké prebornickej štafety na 3X5 km. Náš snímek na titulní straně ji zachycuje při přeborech ČSR ve Špindlerově Mlýně.*

významnejších druhov športu! Samozrejme toto by bol len jeden faktor! Tým druhým musí byť snaha nielen všetkých telovýchovných orgánov a ústredí — teda tzv. »nadriadeneých« telovýchovných zložiek, ale tiež i povolaných ustanovizní kvalitou a cenovo sprístupniť nákup najpotrebnejších rekvizít pre výkon lyžiarskeho športu!

Ostatné dúfajme, že nám bude pridané — myslím tým hlavne na sneh, na ktorý bola príroda v práve sa končiacom hlavnom pretekovom období príliš skúpa! Nuž a možností pre vlastný výkon lyžovania či už pretekového alebo rekreačno-zábavno-turistického potom sa zaiste nájde, najmä keď krásna naša vlasť priamo hýri vrškami, dolinami, končiarami i srázami, kde sa dá lyžovať naozaj do chuti!

Toľkoto nám lyžiarom na Slovensku

z poznatkov Slovenského sjazdu ČSTV. Samozrejme, že i pre nás sú záväzné i ďalšie uznesenia, ktoré sjazd prijal My sa k nim i hlásime!

A nakoniec trocha štatistiky:

Ako delegáti-lyžiari zúčastnili sa títo lyžiarski pracovníci: Müller, Kocúm, Kovalčík, inž. Harvan, Mráz, Bereš (Banská Bystrica), Místrík, Kolodziej (Kežmarok), Benková, Kresák, Terežčák, dr. Ilavský, Majerík (predseda LS Žilina), Peško, Mrázová (LS Nitra), V. Krajňák, Čillík.

Do čestného predsedníctva bol menovaný majster športu Lukáš Mihalák a do nového ÚV SÚV ČSTV bol zvolený majster športu Števo Kovalčík a do revíznej komisie D. Paško z Bratislavy.

Ako vidieť, lyžiárstvo bude mať zástancov v novoorganizovanej telovýchove, ktorí budú presadzovať jeho záujmy.

## O LYŽIARSTVE A LYŽIACH

s predsedom SNR súdruhom Františkom Kubačom

V zápale plnenia úloh spojených s prípravou našich jediných medzinárodných zjazdárskych pretekov na Slovensku, tohoročného, v poradí už III. ročníka pretekov o Veľkú cenu Slovenska, dostalo sa mi vzácnnej možnosti — navštíviť predsedu SNR súdruha Františka Kubača.

V priestranej pracovni s privetivým úsmevom v tvári prijal ma tento čelný predstaviteľ najvyššieho slovenského orgánu — Slovenskej národnej rady.

Obznamoval som ho s požiadavkami lyžiarskej sekcie SPV JDTO v súvislosti s III. ročníkom VCS. Veru oči mu zažiarili mladickou silou, trblietajúce mu v hlave pokrytej šedinami vlasov. Našiel som plné porozumenie! A výsledok? Víťaz dvojkombinácie žien na III. ročníku VCS — Hofherrová z Rakúska — si odnášala prekrásny pohár, ktorý vyrobili zručné ruky sklárov i rytcov v severočeskom Kamenickom Šenove, dar to predsedníctva SNR!

Oficiálne sme skončili pohovor o Veľkej cene. Potom zabehol viac ako sedemdesiatročný predstaviteľ výdobytkov Slovenského národného povstania — Slovenskej národnej rady — do svojich spomienok:

*»Bolo to pred vyše štyridsaťmi rokmi. I ja som mal možnosť poznať slasti a strasti lyžiara-začiatočníka. Nuž neskôr i pokročilého lyžiara. Domnievam sa, že som sa tak mohol nazvať, lebo vo viac ako štyri mesiace trvajúcom kurze lyžiarov-vojakov vo Veľickej doline dostalo sa mi toho tak primerane dost!*

*Verte však, že prvé chvíľky, ktoré som strávil pod Stalinovým štítom neďaleko Sliezskeho domu, boli pre mňa — dolníaka — priamo ohromujúce. Do tých čias som na lyžiach nestál. U nás v Sereďi snehu síce bývalo — ale o lyžiach veru nebolo chyrovať. Na ten čas ich nebolo veľa ani v Tatrách. My vojaci sme tam boli iste medzi prvými, čo sme v tak veľkom počte lyžovali. Ani výstroj nebol taký, ako ho vidám dnes! No stačil nám však na tie všelijaké cviky, ktoré nám predvádzali cvičitelia a ktoré sme my po nich potom celé dni nacvičovali a — nacvičili. Kurz totiž končil riadnymi skúškami. Vtedy sme však už boli lyžiar-*

mi, pre ktorých neplatila prekážka! Vedeli sme nielen ovládať lyže na vrstevnici, ale i po spádnicí. Samozrejme nebolo to tu i tam bez pádu, hja, človek bol mladý, všetko zniesol s úsmevom na tvári!

Od tých čias pamätám na vetriská novembrovej tatranskej zimy i na mrazy pred východom slnka v januári. Veru útulno bolo v chate, akoby schovanej pod spádiskom Kvetnice na úpätí mohutného Kotla, keď severák zavýjal dolu vychladnutými kominmi.

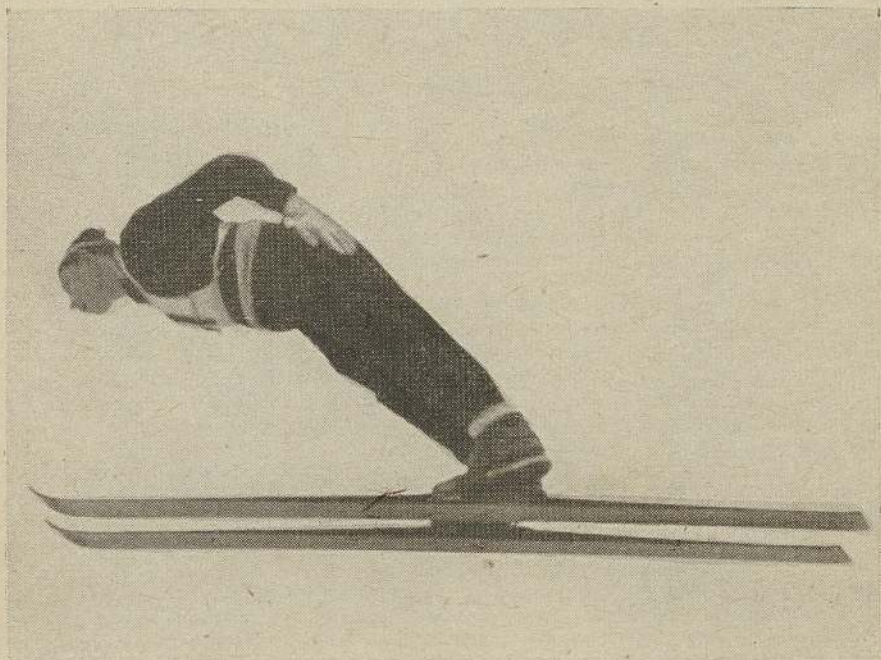
Zdala sa nám dlhá tá zima v r. 1914 — ale po skončení kurzu by som veru nebol nič povedal, keby ma boli nechali i naďalej na hornom konci Velickej doliny! Nuž nedalo sa nič robiť! Poslali nás inde do iných hôr, kde okrem vetra húdli si svoje piesne i delá a granáty.

Potom som sa už do Tatier nedostal. Zato však koľkokrát som stretol lyžiarov, vždy sa mi zbližili chvíle, ktoré som prežil ako vojenský lyžiar-kurzista!«

Potiahol si cigaretu akosi zasnene, pozrel sa cez okno na renovované zručaniny bratislavského hradu, ktorý zapôsobil i na mňa v daždivom februárovom predpoludní, a povedal:

»Pozdravujte našich mladých lyžiarov-pretiekárov i krásne prostredie Vysokých Tatier a zaželajte im veľa úspechov i príjemnej pohody!«

Rozišli sme sa! Obidvaja posilnení. On spomienkou na svoje dni strávené v kurze lyžiarov a ja presvedčením, že na najzodpovednejšom mieste má naše lyžiarstvo oddaného priaznivca, nadšenca!



Karel Farský z Liberce se stal přeborníkem v juniorské kategorii klasického závodu sdruženého.

# Poznámky z lyžařských závodů v Lahti

Mistr sportu Miroslav KUMPOŠT, trenér sdruženářů

Po přistání letadla v Helsinkách jsme si všichni oddechli a vyskákali jsme z útrobu Dakoty, která s námi nemilosrdně cloumala nad celým územím Finska, kde nás stihl silný vítr a sněhová vlnice. Po uvitání zástupci našeho vyslanectví a finského klubu Lahti byli jsme odvezeni asi 120 km daleko, do místa našeho bydliště, jež neslo název Pajulahti, kde má TUL vybudovaný tělovýchovný institut. Ač je to samota vzdálená od města Lahti asi 20 km, byli jsme plně spokojeni s ubytováním i stravováním, jež samo o sobě bylo pro nás nezvyklé, zvláště salám i chléb, které mají sladkou příchuť.

Záviděníhodné však bylo zařízení celého střediska, které svou nádhernou polohou v lesnatém kraji a na břehu velkého jezera tvořilo přímo ideální prostředí pro studenty, kteří nejsou žádným způsobem rozptylováni ruchem velkoměsta, jak je tomu povětšinou u nás, takže mohou v klidu studovat i kulturně se vyžívat v rámci možnosti, jež jim skýtá vybavení institutu. Je samozřejmostí, že zde nechyběla ani zmodernizovaná pravá finská »sauna«, vybudovaná pro potřeby velkého počtu studentů, kteří ji denně navštěvují asi tak podobně, jako u nás v tom nejlepším případě používají sportovci teplých sprch.

V zimním období zde samozřejmě převládají zimní sporty — nejdříve běhy na lyžích a skoky a dá se s určitostí tvrdit, že snad není jediného Finana, který by nedovedl jezdit na běžkách. Lesní terény jsou tak lákavé pro běhání na lyžích a my sami jsme měli možnost v těsné blízkosti institutu trenovat na standardních »kolečkách« pětikilometrových nebo desetikilometrových dokonale vyznačených a klasicky projetych, takže obě lyže klouzaly ve vyjetých stopách jako po kolejničích.

Za zmínku stojí i krásně vybavené lyžařny, které jsme viděli jak v Pajulahti, tak i v samotném Lahti na lyžařském stadionu. Lyže běžecké i skokanské jsou vkládány do vhodných stojanových držáků, kam se patky lyží vkládají do otvorů pro ně určených. Špičky jsou pak ke stojanu přitaženy křídlovou petlicí, takže jsou zároveň ve šponu. U lyží je visitka majitele se

závěsem pro vosky a jiné důležité potřeby týkající se výzbroje závodníka, který se samozřejmostí neschovává své věci pod zámek, poněvadž zde mu je žádný z finských kamarádů neodcizí. (Kéž bychom takové vlastnosti dovedli též vypěstovat i u naší mládeže, z níž někteří jednotlivci přímo s řemeslnou zručností dovedou si opatřit různé věci, které předtím patřily někomu jinému.)

Lyžařny pro běžecké lyže jsou opatřeny dlouhou pecí vytápěnou dřevem, takže lze v její těsné blízkosti nahřát pro mazání celé lyže najednou. Každý příslušník klubu má zde přidělenou svoji skříňku, v které nechává celou lyžařskou výstroj, což mu skýtá výhodu, že může přijít na trening rovnou ze zaměstnání, aniž by ztrácel drahocenný čas.

Jako sportovci patří Finové mezi nejspělejší národy vůbec, co se týká masovosti, zájmu o sportovní podniky a vyspělé odbornosti diváků. Byli jsme překvapeni, jaké množství diváků pozorně sledovalo soutěž ať již ve skoku či bězích, což samo o sobě tvořilo nejen skvělý rámec závodů, ale i příjemné prostředí, v němž závodníci jsou schopni podat vrcholné výkony.

Zahájení závodů se tradičně odbyvalo v kostele, kde kněz požehnal závodům i závodníkům jednotlivých delegací, kteří zde byli zastoupeni. Slavnosti se zúčastnili též zástupci města, lyžařského klubu a četní obyvatelé, kteří důstojně pozdravili přehlídku vlahých zúčastněných států při zahájení bohoslužeb.

Další náplň večera po zahájení byl pestrý kulturní pořad uspořádaný na



počet všem cizincům i domácím závodníkům.

Věřím, že na tyto dny budou všichni naši i cizí závodníci dlouho vzpomínat, protože dojmy byly příliš silné. Vysoce se dá ocenit pohostinnost a pozornost Finů vůči naší delegaci, která byla zvána i do soukromých bytů k přátelské besedě.

## I. ČÁST ZÁVODU SDRUŽENÉHO — BĚH NA 15 km

Nepříznivý pokles teploty způsobil nám v přípravě na závody velké starosti, poněvadž se kvalita sněhu podstatně zhoršila, a to znamená, že je třeba mnoho zkoušek pro volbu mazání, které zaberou mnoho času, a dobu startu není možno oddálit. Kromě toho prostředí, v kterém jsme dělali přípravu pro závod, nebylo vhodné, jelikož nás neustále obklopovalo »hejno« dětí i dospělých, kteří trpělivě čekali, kdy se některý z nás na chvílečku uvolní, aby se jim mohl podepsat do památníčku nebo zápisníku. Stačilo jen po paměti sáhnout do místa, kde jsem před tím odložil mazací vosk nebo korek, a již ti číperové vám s nevinnou tváří podstrčili svůj notes. Bylo to někdy k zlosti, přesto se jim člověk musel v duchu obdivovat a z toho důvodu znovu trpělivě podepisovat.

Konečně byly zvoleny dva způsoby mazání, které si sdruženáři ještě měli čas vyzkoušet a namazat na své lyže, a již byl start, který nebylo záhodno zmeškat. Oddychl jsem si teprve tehdy, když byli všichni odstartováni, a vydal jsem se s kamerou proti směru trati, abych zachytil nějaký dokumentární záběr. Škoda jen, že nebylo dostatek filmového materiálu, na nějž by se mohly zachytit tak význačné závody.

Průběh závodu byl dramatický pro velkou část závodníků, kteří na trati bojovali ze všech sil s těžkou tratí, která navíc byla pokryta sněhem, jenž nesnášel jejich mazání, jež bylo u většiny »tvrdé«, t. zn., že se jim lyže smekaly, a ti, kteří jeli na tekutých voscích, nebyli na tom lépe, poněvadž se jim sniž nepříjemně nalepoval na skluznici. Tím se stalo, že v tomto závodě vzdalo 64 vynikajících běžců, kteří nechtěli riskovat své dobré jméno pro dvojciferné nebo trojciferné umístění. Vzrušujícím byl závod pro nás, kteří jsme měli na trati naše sdruženáře a podle naměřených mezičasu byli na tom velmi dobře, zvláště Víta Lahr, je muž trať i mazání (červený rex) dobře vyhovovalo a měl startovní číslo o několik míst za Melichem, tudíž měl informace od nás, kteří jsme byli na trati, o tom, jak vede.

## PRVNÍ ČÁST ZÁVODU SDRUŽENÉHO

### Běh na 15 km

|                            |        | Čas         | Body          |
|----------------------------|--------|-------------|---------------|
| 1. Korhonen Paavo          | Finsko | 1:06,04     | 240,000       |
| 2. Lahr V.                 | ČSR    | 1:06,29     | 238,529       |
| 3. Gusakov N.              | SSSR   | 1:06,36     | 238,118       |
| 4. Dolkov N.               | SSSR   | 1:07,10     | 236,118       |
| 5. Melich V.               | ČSR    | 1:07,46     | 234,000       |
| 6. Barhaugen A.            | Norsko | 1:08,01     | 233,118       |
| 7. Stenersen S.            | Norsko | 1:08,53     | 230,059       |
| 8. Grötli K.               | Norsko | 1:09,12     | 228,941       |
| 9. Pohjolainen E.          | Finsko | 1:10,11     | 225,471       |
| 10. Suppula R.             | Finsko | 1:11,32     | 220,706       |
| 11. Dahlqvist L. (Švédsko) |        | 1:12,58 h., | 215,647 b.,   |
| 12. Verto K. (Finsko)      |        | 1:11,54     | 219,412 b.,   |
| 13. Meskanen E. (Finsko)   |        | 1:12,32 h., | 217,176 b.,   |
| 14. Sipponen A. (Finsko)   |        | 1:12,33 h., | 217,118 b.,   |
| 15. Karpiel J. (Polsko)    |        | 1:12,39 h., | 216,765 b.,   |
| 16. Jussila E. (Finsko)    |        | 1:12,58 h., | 215,647 b.,   |
| 17. Grön F. (Polsko)       |        | 1:13,57 h., | 212,176 b.,   |
| 18. Mc Miller H. (USA)     |        | 1:14,43 h., | 209,471 b.,   |
| 19. Knutsen T. (Norsko)    |        | 1:14,47 h., | 209,235 bodu, |
| 20. Janoušek M. (ČSR)      |        | 1:16,03 h., | 204,765 b.,   |
| 21. Kajak U. (SSSR)        |        | 1:17,33     | 200,000 b.,   |
| 22. Kulihev J. (SSSR)      |        | 1:19,32 h., | 192,471 b.,   |
| 23. Eriksson B.            |        | 1:19,32 h., | 192,471 b.,   |

(Švédsko) 1:19,52 h., 191,294 b., 24. Pussenius K. (Finsko) 1:19,59 h., 190,882 b., 25. Ryöppy P. (Finsko) 1:21,32 h., 185,412 b., 26. Pöhö M. (Finsko) 1:23,11 hod., 179,588 b., 27. Korhonen Martti (Finsko) 1:25,12, h., 172,471 b., 28. Peuranen I. (Finsko) 1:27,44 h., 163,529 b., 29. Horppu T. (Finsko) 1:32,03 h., 148,294 b., 30. Korhonen A. (Finsko) 1:33,50 h., 142,000 b.

**Výsledky I. části závodu sdruženého** byli pro nás více než příznivé a nyní šlo jenom o to, jak se udržet na předních místech i po II. části závodu, kterou byl skok. Zahájení bylo o 10. hodině dopolední po odstartování běhu na 50 kilometrů, v němž startoval i náš J. Cardal, kterého jsme nemohli ani jít povzbuzovat v jeho těžkém boji se severskou běžeckou elitou i namáhavou trati. Přesto zajel Jarda velmi dobře a na nedostatek povzbuzování si jistě nemohl stěžovat, poněvadž 140.000 diváků po celý den sledovalo s přehledem svědčícím o jejich vysoké od-

bornosti všechny závody. Nahradili nás tak dokonale, že bychom mezi ně zapadli jako kapička vody do moře.

A tak nadešel čas, kdy se definitivně mělo rozhodnout o to, kdo bude vítězem klasického závodu sdruženého, v němž startovala většina závodníků ze zimní olympiady v Cortině a kromě nich též »mistrovská třída« finská.

Naši neměli tak dobré předpoklady jako v běhu, proto jsme s napětím sledovali průběh závodu, ve kterém se pracovali do čela závodníci, jejichž silnou zbraní je skok a mezi něž patří i vítěz OH Nor Sverre Stenersen, dále Bengst Erikson (stříbrná z OH) a Fin Esko Jussila.

Naši »kombinační« bojovali ze všech sil, aby si posici z běhu moc nepohoršili, což se jim k naší úplné spokojenosti podařilo, a tak výsledek, který byl hodnocen jako nejlepší v historii našeho lyžařství, potěšil nejen nás, ale i všechny příznivce lyžařského sportu u nás doma v Československu.

|                             |                      |                      |                      |                      |                      |                      |                         |         |         |
|-----------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|-------------------------|---------|---------|
| 1. Stenersen S.<br>Norsko   | 61,0<br>66,5<br>70,0 | 16,5<br>16,0<br>17,0 | 16,5<br>17,0<br>17,0 | 16,5<br>17,5<br>18,0 | 17,0<br>16,5<br>17,0 | 16,0<br>16,5<br>17,0 | 108,0<br>109,5<br>111,5 | 230,059 | 451,059 |
| 2. Korhonen Paavo<br>Finsko | 57,5<br>62,5<br>64,5 | 15,5<br>14,0<br>15,5 | 15,5<br>14,0<br>15,5 | 16,0<br>14,0<br>16,0 | 15,0<br>14,0<br>14,5 | 16,0<br>15,5<br>16,0 | 102,0<br>97,0<br>101,0  | 240,000 | 443,000 |
| 3. Lahr V.<br>ČSR           | 56,5<br>59,5<br>61,0 | 14,5<br>14,0<br>14,0 | 14,5<br>15,0<br>13,5 | 15,0<br>15,5<br>14,0 | 15,5<br>15,5<br>14,0 | 15,0<br>15,5<br>14,5 | 98,5<br>98,0<br>93,0    | 238,529 | 435,029 |
| 4. Gusakov N.<br>SSSR       | 56,0<br>64,5<br>62,5 | 12,5<br>15,0<br>11,0 | 13,0<br>15,0<br>13,0 | 13,5<br>14,0<br>13,5 | 13,5<br>14,5<br>13,0 | 13,5<br>15,0<br>13,0 | 93,5<br>101,5<br>91,5   | 238,118 | 433,118 |
| 5. Jussila E.<br>Finsko     | 62,5<br>67,5<br>69,5 | 16,0<br>17,0<br>15,0 | 16,0<br>15,5<br>15,5 | 16,0<br>16,0<br>15,0 | 15,5<br>15,5<br>15,0 | 15,5<br>16,5<br>15,0 | 107,5<br>108,0<br>104,5 | 215,647 | 431,147 |
| 6. Barhaugen A.<br>Norsko   | 53,0<br>59,5<br>62,5 | 12,0<br>15,0<br>15,5 | 12,0<br>15,0<br>15,0 | 13,5<br>16,5<br>17,0 | 13,5<br>14,5<br>15,5 | 14,0<br>16,0<br>16,5 | 89,5<br>98,0<br>100,0   | 233,118 | 431,118 |
| 7. Dolgov N.<br>SSSR        | 52,5<br>60,0<br>64,0 | 14,0<br>15,0<br>14,0 | 12,5<br>13,5<br>13,5 | 13,5<br>14,0<br>13,5 | 13,0<br>13,0<br>14,0 | 13,5<br>15,0<br>15,0 | 90,0<br>95,0<br>95,5    | 236,118 | 426,618 |
| 8. Melich V.<br>ČSR         | 54,0<br>59,0<br>61,5 | 14,5<br>14,5<br>14,5 | 15,0<br>15,0<br>14,0 | 15,0<br>14,0<br>13,5 | 15,0<br>14,0<br>13,5 | 14,5<br>14,5<br>14,0 | 96,0<br>94,5<br>93,0    | 234,000 | 424,500 |
| 9. Grötli K.<br>Norsko      | 56,0<br>59,5<br>61,5 | 14,0<br>14,5<br>14,5 | 14,0<br>14,5<br>14,5 | 15,0<br>15,5<br>16,0 | 15,0<br>15,0<br>15,0 | 15,0<br>15,5<br>14,5 | 97,5<br>97,0<br>95,5    | 228,941 | 423,441 |
| 10. Dahlqvist L.<br>Švédsko | 57,0<br>57,5<br>64,5 | 15,0<br>14,0<br>15,0 | 15,5<br>14,5<br>15,0 | 16,0<br>13,5<br>16,0 | 15,0<br>14,0<br>15,0 | 15,5<br>15,0<br>16,0 | 100,5<br>92,5<br>100,5  | 219,647 | 420,647 |



Mústek Salpausselkä v Lahti, kde se konaly závody ve skoku, na nichž startovali i naši lyžaři.

11. Eriksson B., Švédsko (62,0 66,5, 68,0) 191,294 b., 414,294 b., 12. Grón F., Polsko (57,5, 63,0, 64,0) 212,176 b., 410,676 b., 13. Kajak U., SSSR (57,0, 64,5, 66,0) 199,471 b., 407,471 b., 14. Verto K., Finsko (50,0, 58,0, 60,0) 219,412 b., 406,912 b., 15. Knutsen T., Norsko (55,0 60,5, 59,0) 209,235 b., 404,735 b., 16. Janoušek M., ČSR (57,5 — 15,5, 15,0, 15,5, 16,5, 16,0 — 60,0 — 15,0, 15,0, 15,0, 15,0, 16,0 — 60,0 — 14,5, 15,5, 16,5, 15,0, 15,5) 204,765 b., 404,265 b., 17. Kulijev J., SSSR (58,0, 64,5, 64,5) 192,471 b., 399,471 b., 18. Sipponen A., Finsko (49,0, 54,0, 57,5) 217,118 b., 397,618 b., 19. Karpel J., Polsko (54,0, 55,5, 58,5) 216,765 b., 397,265 b., 20. Meskanen E., Finsko (53,0, 59,5, 58,5) 217,176 b., 392,676 b., 21. Ryöppy P., Finsko, 383,912 b., 22. Suppula R., Finsko, 381,706 b., 23. Pusenius K., Finsko, 378,382 b., 24. Pöhö M., Finsko, 378,088 b., 25. Pohjolainen E., Finsko, 360,471 b., 26. Korhonen M., Finsko, 360,471 b., 27. Peuranen I., Finsko, 349,529 b., 28. Korhonen Asko, Finsko, 337,000 b., 29. Horppu T., Finsko, 336,794 b.

Poslední soutěží závodu v Lahti byl skok prostý, v němž startoval Zdeněk Remza, v něhož jsme věřili, že svým výkonem se umístí do prvních patnácti, i když jeho prvé trénigové skoky v pátek nebyly uspokojivé. Sám to cítil nejvíce, proto aby využil trénigové možnosti, přihlásil se k večerním exhibičním skokům, které se mu neobyčejně povedly a byly odměněny přítomným statistickým davem bouřlivým potleskem.

Nyní teprve nabyl sebedůvěry, s kterou též nastoupil v neděli ve 14,00 hod. k vlastním závodům, v nichž startovala největší mezinárodní konkurence, jaká se kdy našla.

První kolo bylo útokem na nejlepší umístění; mnozí závodníci příliš riskovali a kterým to nevyšlo (to zn., že upadli), nemohli již aspirovat na lepší umístění. A tak do čela závodu se pracovali 2 Švédové a 1 Fin, kteří měli stejné ocenění prvního skoku, a to 114 bodů a délkou okolo 72 m.

Zdeněk Remza za svůj pěkný stylový skok 69 m obdržel 104 body a pro příliš vysoký telemarkový doskok měl

značnou bodovou ztrátu, proto se před druhým kolem rozhodl, že do toho »půjde naplno« a doskok provede co nejnižší tak, jako to dělají Finové. Skutečně tomu tak bylo a na jeho odrazu byla vidět taková energie, která vzbudila obdiv nejen u rozhodčích, ale i u všech 150.000 diváků, kteří, jakmile uviděli, jak vysoko vystoupil, spustili ohromný aplaus, při kterém mě až mrazilo na zádech.

Zdeněk od odrazu celou polovinu měl pouze 1 lyži na vzduchu a druhou značně řezal vzduch, takže nevyužil dokonale vztlaku. Přesto rozhodčí neposuzovali přísně chybu zkřížených lyží, ale zapůsobila na ně ta odvážná rasance ve

vzduchu s nejméně možným položením těla na vzduch.

V druhé fázi letu se mu podařilo lyže urovnat a provést doskok tak, jak si ufnil, což se mu dokonale podařilo a vyneslo mu vysoké stylové ohodnocení a obdiv diváků, kteří jeho výkon dlouho doprovázeli potleskem, poněvadž délka 73 m nebyla vůbec překročena, nýbrž jen dvěma skokany (Karlsonem — Švédsko a Recknagem — NDR) vyrovnána. Tento skok byl nejen pro nás, ale i pro všechny přítomné závodníky překvapením a sami říkali, že dnes skáče »nový Remza«.

A tak skončila soutěž, v níž prokázal náš závodník tolik vzácné bojovnosti, za niž mu patří dík a obdiv.

### VÝSLEDKY SKOKU PROSTÉHO

|                                            | Skoky | Body                                       |
|--------------------------------------------|-------|--------------------------------------------|
| 1. Karlsson H.                             | 72,5  | 18,0 18,0 18,0 18,5 18,0                   |
| Švédsko                                    | 73,0  | 17,5 17,5 17,0 18,0 17,5                   |
| 2. Kärkinen K.                             | 71,0  | 18,5 18,5 18,5 18,0 18,5                   |
| Finsko                                     | 72,5  | 18,0 17,5 17,0 18,0 17,5                   |
| 3. Eriksson B.                             | 72,5  | 18,0 17,0 17,0 18,0 18,0                   |
| Švédsko                                    | 69,5  | 17,5 18,0 17,5 18,0 17,5                   |
| 4. Mikaelsson F.                           | 72,0  | 17,5 17,5 17,0 18,5 17,5                   |
| Švédsko                                    | 72,0  | 17,5 17,5 17,5 18,5 17,0                   |
| 5. Silvennoinen H.                         | 68,5  | 18,0 18,0 18,0 17,5 17,5                   |
| Finsko                                     | 72,5  | 18,0 18,0 18,0 18,0 18,0                   |
| 6. Uotinen P., Finsko (70,5, 71,0)         |       | b., Vuorinen R., Finsko (65,5, 63,5) 205,5 |
| 218,5 b., 7. Recknagel H., NDR (70,5,      |       | b., Östman B., Švédsko (64,5, 69,0) 205,5  |
| 73,0) 217,5 b., 8. Tirkkonen P., Finsko    |       | b., 28. Mömmö E., Finsko (64,5, 68,0)      |
| (68,5, 70,5) 216,0 b., 9. Hyytiä E., Fin-  |       | 205,0 b.                                   |
| sko (69,0, 70,5) 216,0 b., 10. Lesser W.,  |       | Večer patřil vítězům, kterým byly          |
| NDR (71,0, 65,0) 215,5 b., 11. Laakso-     |       | předány ceny v rámci večera na rozlou-     |
| nen O., Finsko (67,0, 70,5) 214,5 b., 12.  |       | čenou, kterého jsme se všichni zúčast-     |
| Styf E., Švédsko (66,0, 71,0) 214,0 b.,    |       | nili.                                      |
| 13. Immonen A., Finsko (68,5, 67,0)        |       | Naši závodníci Lähr, Melich a Remza        |
| 214,0 b., 14. Remza Z., ČSR (69,0 —        |       | obdrželi pěkné poháry a upomínkové         |
| 16,5, 15,5, 16,5, 15,0, 16,0 — 73,0 —      |       | ceny.                                      |
| 17,4, 16,5, 17,0, 17,0, 16,0) 213,5 b., 15 |       | Je pozoruhodné, že v Lahti odměňo-         |
| Glass H., NDR (66,5, 71,0) 213,0 b., 16.   |       | vali vítěze až do patnáctého až dvacá-     |
| Salmenranta V., Finsko (68,0, 68,0)        |       | tého místa podle obtížnosti závodu stej-   |
| 212,5 b., 17. Škvorcov J., SSSR (66,0,     |       | nými poháry, které se liší od sebe jen     |
| 71,5) 212,0 b., 18. Kamenski N., SSSR      |       | velikostí. Na žádné ceně nechybí štítek    |
| (67,5, 69,0) 211,0 b., 19. Laitinen T.,    |       | s věnováním, což se u nás někdy ne-        |
| Finsko (65,5, 69,0) 209,5 b., 20. Tajner   |       | vkusně přehlíží.                           |
| W., Polsko (68,5, 69,5) 208,5 b., Hoel A., |       | Neradi jsme se loučili s finskými          |
| Norsko (68,5, 67,5) 208,5 b., 22. Stener-  |       | přáteli, kteří nám byli laskavými ráci     |
| sen S., Norsko (67,0, 68,5) 208,0 b., 23.  |       | a průvodci v městě, kde se má v příštím    |
| Pokka A., Finsko (67,0, 68,0) 206,5 b.,    |       | roce konat mistrovství světa v klasic-     |
| Heinonen V., Finsko (65,0, 68,5) 206,5     |       | kých disciplínách.                         |
| b., 25. Kajak U., SSSR (67,0, 66,5) 205,5  |       |                                            |



Vítěz čtyřkombinace Milan Ponec ve slalomu.

## Naši nejmladší závodili mezinárodně

ZDENĚK PELC

Ve dnech od 28. II. do 3. III. 1957 konalo se v zimním středisku Klingenthalu v NDR již VII. mistrovství žáků a pionýrů. Letos po prvé se těchto závodů zúčastnili též naši pionýři a došlo tak k trojutkání mezi německými, českými a polskými žáky, kteří zde též startovali. Naši závodníci, přestože byli fyzicky mnohem slabší než vyspělí Poláci, drželi se znamenitě. V běhu chlapců byl náš Kadlec druhý a Šír třetí, Pospíšilová třetí. Největší radost nám však udělali Milan Ponec a Josef Řehák ze SŠD Vrchlabí, kteří ve čtyřkombinaci obsadili první a druhé místo. Ve sjezdových disciplínách byl z našich nejspěšnější Milan Ponec, který ve sjezdu, slalomu i v kombinaci byl druhý. Z děvčat byla naše Holková ve sjezdu třetí a Mezerová z Prahy druhá ve slalomu. V hlídkovém závo-

dě zvítězila naše hlídka před hlídkou polskou.

U tohoto zájezdu je nutno zvláště příznivě hodnotit nejen sportovní výkony, ale i jeho politický význam. Na krásné, vskutku přátelské prostředí, přijetí a vzájemný vztah všech, kteří se zde s našimi pionýry setkali, asi dlouho nikdo nezapomene. Skutečným miláčkem všech stal se náš Josef Řehák, který byl všemi oficiálně zván »der kleine Josef« a podepsal denně několik desítek různých upomínkových předmětů. Naši závodníci odvezli si domů mnoho milých dárečků. Soutěžení v cizině má jistě pro mladé závodníky mnoho cenného, protože si odvezli i zkušenosti, tolik nezbytné pro mladé sportovce.

Před dvěma roky byl jsem s našimi dorostenci na V. mistrovství německé



Kadlec ze SŠD Nové Město na Mor. jel pěknou, stylovou jízdou a byl druhý.



Nejmenší závodníci německého mistrovství žáků byla jistě naše Radmila Mezerová. Její druhé místo ve slalomu je velkým úspěchem.



Nejoblíbenějším členem naší výpravy byl Josef Řehák. Právě uděluje autogramy svým malým německým kamarádům.



Skutečně vynikající závodnicí je německá závodnice Waldtraud Süß, která přesvědčivě zvítězila ve sjezdu i slalomu.

mládeže. Byl jsem překvapen tím, jaký veliký pokrok ve výcviku udělali mladí Němci. Před dvěma roky byla výzbroj závodníků špatná, speciální závodní lyže byly vzácností, rovněž trenéra nebylo vidět. Při letošním mistrovství jsem viděl odbornou práci trenérů, především u žáků sportovních škol. Tito žáci vyhrávali vesměs všechny soutěže a měli veliký náskok před svými kamarády. Překvapila velká všestrannost závodníků. Nepochybně k tomu přispívá vypsání soutěže ve čtyřkombinaci.

Mnozí naši lyžaři byli jistě překvapeni vítězstvím německých děvčat na Zlaté lyži v kategorii dorostenek. Odpověď jsem našel: Je to zřízení sportovních škol při středních školách. Myslím, že i u nás mělo by se vážně uvažovat o zřízení těchto škol, protože naše SŠD, tak, jak jsou organizovány, nemohou splnit všechny úkoly, protože taková škola potřebuje stále trenéry a instruktory, kteří by se mohli své práci plně věnovat, protože by na to měli čas.

## Radostné zjavy na majstrovstvách Slovenska v klasických disciplínach

Už veru skorá jar ukázala svoju silu, keď sa dokončievali tohoročné veľké lyžiarske podujatia — majstrovstvá Slovenska v jazde na lyžiach v klasických disciplínach. To však nijako nezapôsobil na mohutný nástup pretekárov a pretekárook k bojom vo všetkých vekových skupinách a na všetkých tratiach, kde ich odštartovali. Boli to všetky zvyklé dĺžky lyžiarskych bežeckých tratí. Výnimku robili len vytrvalostné preteky, a to na 30 a 50 km. Pre nedostatok snehu neboli ani preteky v skoku prostom a v skoku pre preteky združené. Takto odpadla i populárna súťaž klasická či severská kombinácia.

Do 90 pretekárov zo všetkých slovenských krajov v pretekovom tempe defilovalo cez tri dni pred očami stoviek pracujúcich, ktorí trávia svoj zaslužený odpočinok v jarnom tatranskom prostredí. Veru už dávno nebolo v Mlynickej doline, kadiaľ viedli všetky trate, tak živo, ako tomu bolo posledné dni marca tohto roku.

Celkove sa ukázalo, že nám v lyžiarskom bežectve nastupuje nová smena. Nastupuje mládež! Bola to opakovaná repríza víťazstiev, ktorú slovenskí pretekári získali na majstrovstvách ČSR v jazde na lyžiach pred pár dňami v Špindlerovom Mlyne, a to v pretekoch staršieho dorastu a v pretekoch ďalších, najmä v pretekoch juniorov a čiastočne aj v behu mužov. Hoci tu kremnický Čillik nemohol opakovať svoje víťazstvo nad bežcami, ktorí sa museli sklopit' pred jeho elánom a bojovnosťou na trase 30 km dlhej, predsa dokázal, že patrí medzi popredných našich bežcov v celoštátnom meradle a sedí mu i »pätnástka«, v ktorej dočielil presvedčujúce víťazstvo a právom získal hrdý titul majstra Slovenska

v behu na lyžiach na 15 km pre rok 1957.

Chyboval len Harvan, aby si mohol zmerať sily s ostatnými juniormi v 10 km — juniorke. Ždiaran Oleškák, hoci štartoval za mužstvo Žilinského kraja, predsa za výkonmi hlásil k slávnej tradícii svojich starších krajanov majstrov športu Lukáša Mihaláka a Števa Kovalčíka. Do popredia vystúpili tiež bežci z rázovitého podtatranského Važca. I tu vyše tridsaťročná tradícia lyžiarskeho bežectva zapustila silné korene. A tak nečudo, keď káder mladých reprezentantov priemyslového Žilinského kraja tvoria práve chlapi z Važca, a to najmä v mladšom i staršom doraste. Ba i medzi dospelými a juniormi bolo ich vidieť na štarte. Takto najmä ak sa berie do úvahy hlavne presvedčivé víťazstvo reprezentantov Žilinského kraja vo väčšine štafetových pretekov, možno povedať, že kraj Žilina má v radoch svojich reprezentantov mladých pretekárov. Z nich veľa, veľa takých, ktorí v krátkej budúcnosti budú vedieť vybojovať pre svoj kraj i prven-



stvá na budúcich celoštátnych, ba i medzinárodných pretekoch.

K tejto úrovni sa hornatý Žilinský kraj dopracováva nielen preto, že má pre bežecké disciplíny najpriaznivejšie podmienky, ale hlavne preto, že je tam i záujem mládeže o lyžiarske behy! Ak k tomuto bude možno pripočítať i zo dňa na deň zvyšovanú systematickú starostlivosť zo strany lyžiarskych trénerov z povolania, hlavne trénerov dobrovoľných, vyrastie nám v tejto horskej oblasti mnoho kvalitných bežcov.

Otáznu je však starostlivosť po stránke materiálnej. Túto ako-tak pocitujú žiaci lyžiarskych oddielov športových škôl. No väčšina úspešných bežcov-talentov nám vyrastá i povedľa týchto škôl, lyžuje na dosť nevyhovujúcich lyžiach i v nekvalitnej obuvi! Malé podhorské jednoty nie sú zatiaľ schopné dokonale vybaviť svojich členov a rodičia tiež nie! Takto sú talentovaní chlapci z dedín handicapovaní voči chlapcom z mestiečiek, v ktorých sú športové školy.

Aj mládež v Banskobystrickom kraji

sa prihlásila o svoje slovo. Tu vidieť čínorodejšiu prácu športových škôl najmä kremnickej a bystrickej, ba i štiavnickej. Z radov ich žiakov vyšlo už niekoľko dobrých pretekárov.

Horšie je zatiaľ s Tatraňčanmi. Tam sa totiž veľmi ostro rysuje generačný problém. Žiada sa viac starostlivosti o chlapcov z okolitých podtatranských dedín. V Tatrách si zatiaľ zvykli brať »z hotového«. Totiž z času na čas, keď sa objavil nejaký talentovaný bežec, dali mu v Tatrách možnosť zamestnania. Takto celkom zakrpatela sústavná starostlivosť o mládež priamo v Tatrách. Treba poznamenať, že mládeže je tam dosť, a to dobrých kvalit. Treba sa jej len venovať.

Vcelku boli majstrovstvá Slovenska v jazde na lyžiach v klasických disciplínach veľkým prínosom i poznatkom pre naše lyžiarske bežectvo. Perspektívy sú tu a ak bude dobrý sneh a jeho väčšie množstvo v budúcom hlavnom pretekovom období, nájdú sa i masy a z nich zas i ďalšie talenty!

-1-

## Sjezdové prebory dorostu 1957

FRANTIŠEK PITUCHA

Prebory dorostu ve sjezdových disciplínach proběhly ve dnech 13.—17. února t. r. v Nizkých Tatrách na Chopku. Podmínky těchto přeborů byly velmi ztíženy. Před přebory při treningu to byl nedostatek sněhu a zledovatělý povrch na jednotlivých trasách a v průběhu přeboru mlha, vítr a sněžení. Avšak i tyto ztížené podmínky neomlouvají nedostatky organizační. Bylo to zaviněno nedostatečným zajištěním všech funkcí, což bylo způsobeno odmítnutím účasti některých funkcionářů v poslední chvíli a dále přílišnou centralisací práce a odpovědnosti v osobě ředitele.

Rovněž propagace přeboru nebyla na výši. To již bylo patrné při příjezdu na nádraží do Mikuláše, kde ani z toho nejmenšího nebylo znát, že se přijelo do míst, kde se pořádá nejvyšší soutěž naší republiky — mistrovství dorostu. A ani přímo u dějišti přeborů, v Jasně pod Chopkem, nebylo z ničeho zřejmé, že zde probíhá význačná událost našeho lyžařského mládí. Jen na prostranství u Mikulášské chaty byla slavnostně vyzdobená tribuna pro zahájení a ukončení přeborů.

Velkým kladem přeborů bylo, že

i přes nepříznivé počasí se pořadatelům vždy podařilo zajistit úpravu tratí tak, aby odpovídaly požadavkům vrcholné soutěže. Zde patří dík všem, kteří činí nejen pro dosažení těch nejlepších výkonů, ale hlavně pro zabezpečení zdraví našich dorostenců.

Skoro všechny kraje měly na přeborech pro svoje závodníky trenéry, jejichž snahou bylo, aby co nejvíce prospěli svým svěřencům. Na závalu bylo, že někteří trenéři, ve snaze aby »jejich« závodník dosáhl toho nejvyššího cíle, přeháněli svou snahu do ex-

trému a své svěření příliš hýčkali a po skutečně dosaženém výsledku příliš oslavovali. Tato činnost skrývá v sobě jedno velké nebezpečí, jelikož nám může z mladých lidí vyhovat nezdravé primadony.

Výzbroj i výstroj jednotlivých závodníků zaznamenala proti letům minulým značné zlepšení. I toto lze hlavně přičíst činnosti sportovních škol dorostu. Většina používala lyží zn. RUS, ale i ostatní byly dosti kvalitní. Z vosků byly ponejvíce používány zn. Swix. Nedostatek byl v dobrých speciálních a kvalitních botách.

## HODNOCENÍ JEDNOTLIVÝCH ZÁVODŮ

### Obří slalom:

Obří slalom staršího dorostu byl za daných sněhových a povětrnostních podmínek vytyčen v Priehybskej muldě, ze které přecházel dlouhým traversem na sjezdovou dráhu. Autor slalomu soudruh Schneller postavil rychlý a až na střední úsek, kterému se nemohl za žádných okolností vyhnout, traversu, i technický slalom, jehož délka byla 1800 m s výškovým rozdílem 350 m a 34 brankami. Slalom mimo horní část v Priehybskej muldě byl stavěn na zledovatělém terénu. V noci však přišla mírná obleva s hustým sněžením a do rána napadlo asi 30 cm sněhu. Start byl proto odložen a za pomoci rekreantů byla trať upravena. Na závodu zdárného průběhu závodu bylo, že hned z počátku nastala v horním úseku mlha, která značně ztěžovala viditelnost a tím zamezovala ně-

kterým závodníkům plně rozvinutí jízdy. Tak se stalo, že mnozí závodníci některé branky podjížděli a museli se do nich vracet. I přes tyto nepříznivé podmínky se ukázalo, že vyspělost a vyrovnanost startujících dorostenců je na vyšší. Loňského roku bylo do 10 % od vítěze 4 závodníci, letos 9 závodníků.

Obří slalom pro mladší dorostence a starší dorostenky se jel na stejné trati. Autor soudruh Molčan vzhledem k příznivějšímu terénu mohl rozvinout slalom do techničtějších variací než autor předešlý a ve středním úseku rovněž vzhledem ke sněhovým podmínkám navázal na konec traversu starších dorostenců, takže spodní úsek byl pro všechny stejný. Délka tratě byla 1600 m s výškovým rozdílem 320 m a 33 brankami. V tomto slalomě byla již zlepšená viditelnost, a proto jej mohli závodnice a závodníci absolvovat s lepším rozhledem jak starší dorostenci. Úroveň technické vyspělosti mladšího dorostu je možno hodnotit kladně. Není tak již u starších dorostenek, kde mírně posuzováno snese kritické měřítko prvních pět. Děvčata neumějí ještě spojit rychlost a techniku dohromady. Výkonnost však proti loňsku značně stoupla, což je již patrné i z toho, že Dáša Cermanová, která loňského roku nemohla být ohrožena, musela se letos spokojit se 6. místem (měla dva pády, avšak i tak by stěžila uhájila titul).

Pro mladší dorostenky byl použit spodní úsek obřího slalomu po předcházejících kategoriích. Úroveň těchto závodnic není ještě v podstatě dost

### PONAUCENÍ Z LAHTI

Finsko je v lyžařském světě známo pro nezvyklé a mimořádně velké výkyvy v teplotě. Kdo v Lahti nezvolí správný vosk, je ztracen. Tomu tak bylo i v letošním roce. Běh na 15 km vyhrál Kolčín, který se v pravém slova smyslu probojoval do cíle;

nedá se říci, že by měl dobře namazáno, ale mazal lépe než jeho soupeři. Jeho druh z družstva Kukuzin vzdal a první Švéd doběhl až na 33. místě. Švédka Soňa Edström, která nepochybně je dobrou běžkyní, doběhla se 4minutovým zpožděním jako 9.;

tokrát v Lahti totálně promazali. — Závod v Lahti jako generální zkouška pro MS 58 se mimořádně dobře vydařil. Připomněl každému ze zúčastněných národů závislost úspěchu v severských disciplínách na některých, neustále opakovaných »detailích«, jako je počasí, sníh a zejména vosk.

uspokojivá a jen prvé tři závodnice možno hodnotit kladně. Avšak přes to, že mezi jednotlivými závodnicemi jsou větší rozdíly než loňského roku, je úroveň mnohem vyšší.

### Slalom:

Pro starší dorostence byl slalom po technické stránce a různosti slalomových figur velmi jednoduchý a lehký, neboť většinou užíval otevřených bran stavěných do šířky nebo polozavřených stavěných do dlouhých oblouků. Avšak vzhledem k tomuto charakteru byl velmi těžký pro správnou a účelovou jízdu. Proto také jen první dva závodníci absolvovali trať skutečně závodním způsobem. No i úroveň ostatních závodníků byla dobrá, ale mnozí jeli více na krásu než účelost a v branách se vyloženě vozili, místo aby používali všech prostředků k zrychlení jízdy, pícháním počínaje a bruslením konče. Pro nedostatek místa, jelikož slalom se jel na sjezdové dráze, kde jediné byly podmínky (uježděný svah), se jel jeden slalom dvoukolově. Autorem slalomu byl soudruh Farkáč. Délka 520 m, výškový rozdíl 150 m a 58 branek. Loni 2 do 10 %, letos 7.

Slalom pro mladší dorostence byl postaven na téže trase jako se jel předešlý. Autor slalomu soudruh prof. Benko jej postavil velmi vhodným způsobem, který odpovídal technické zdatnosti mladších dorostenců. Délka sla-

lomu byla 320 m s výškovým rozdílem 150 m a 52 brankami. Úroveň závodníků byla velmi dobrá. Potěšitelným zjevem bylo, že většina závodníků bojovala s velkým elánem a nadšením a vydávala ze sebe vše, aby dosáhla co nejlepšího umístění. Loni do 10 % 3, letos 4.

Na závalu byl opožděný start u staršího dorostu, čímž se celý závod značně protáhl od odpoledních hodin. Zpoždění bylo zaviněno sborem rozhodčích, kteří neměli včas obsazené všechny kontroly u branek a dále tím, že opět experimentovali s elektrickým měřením, které nefungovalo.

Starší dorostenky měly slalom vytyčený z traversu na konci Spravedlivé sjezdovky a cílem při dolní stanici lanovky. Konečný úsek byl velmi prudký, a proto autor soudruh Molčana postavil na tomto úseku velmi technický slalom. Většina závodnic se dokázala s tímto technickým slalomem dosti dobře vyrovnat. Dominovaly tu prvé tři závodnice, které mají větší technickou vyspělost jako ostatní. I tak však můžeme být se zbývajícími spokojeni, neboť je zde vidět stoupající úroveň proti rokům minulým. Trať byla velmi dobře upravena. Loni do 10 % 3 a letos rovněž 3. Zde je porovnání skresleno tím, že letošní slalom byl mnohem náročnější než minulého roku. Délka 350 m, výškový rozdíl 120 m, počet branek 38.

---

**RECKNAGEL A PLANICA** je prudký vzestup podobný vzestupu Toni Sailer a nový rekord můstku 124 metrů a kdyby rozhodčí ukazuje, jak rychle se uvijí sportovci s opravdovými nadáními. Recknagel je nepochybně talentovaný 108 m — byl by patrně závodník a jeho výsledky skočil 130 m. — V Planici jsou jedinečné. V Planici od prvního zkušebního skoku až po poslední skok ve vlastní soutěži skočil vždy nejdelší skok. To před ním nedokázal žádný ze skokanů. Vyrovnanost, umění a jistota spojené s největšími délkami mu v Planici zajistily bezpečné prvenství. Recknagel v Planici skočil také kritický bod můstku je 108 m — byl by patrně skočil 130 m. — V Planici bylo dosud dosaženo 107 skoků nad 100 m; z toho Recknagel sám absolvoval 11. Z 36 skokanů, kteří skočili 120 a více metrů, dosáhl 34 skokanů svých dělek na mamutím můstku v Oberstdorfu. Jen Recknagel skočil více než 120 m v Planici a Lesser v Kulmu.

Pro mladší dorostenky vytyčila sou-  
družka Benková slalom na dolním úse-  
ku sjezdové dráhy s Priehyby s cílem  
rovněž u dolní stanice lanovky. Volba  
svahu i stavba slalomu byla volena tak,  
aby odpovídala technické zdatnosti  
mladších dorostenek. Délka slalomu  
byla 300 m s výškovým rozdílem 95 m  
s 35 brankami. Vcelku možno hodnotit  
úroveň závodnic za dobrou, i když  
prvá je na vyšší úrovni než ostatní.  
Chybí jim závodní rutinovanost, což je  
celkem vzhledem k jejich věku pochopitel-  
né, avšak je nutné i těmto  
mladým neustále umožňovat závodit.  
Nemohlo by se pak stát, že z 15 star-  
tujících 5 minulo branky. Loni do 10 %  
3, letos rovněž.

### S j e z d :

Tak jako po celou dobu přeborů ne-  
přálo pořadatelům počasí na závod ve  
sjezdu se umoudřilo a až na část  
vrchního úseku, kde foukal silný vítr  
bylo slunečno. Vzhledem k tomu, že po  
dobu přeborů padal skoro neustále  
sníh, byla sjezdová dráha dobře upra-  
vena. Všechny kategorie startovaly na  
stejně trati s rozdíly v délkách. Sjez-  
dovou trať vytyčil s. Šteffek tak, aby  
vyhovovala všem kategoriím. Vrchní  
úsek byl méně technický, ale zato vel-  
mi rychlý a končil na Priehybe do  
mírného protisvahu a traversem pře-  
cházel na spodní část, která i při

rychlosti byla již techničtějším. Mladší  
dorostenky měly snižený start s cílem  
asi 200 m pod traversem. Délka jejich  
sjezdu byla 1100 m s výškovým roz-  
dílem 320 m a 7 branami. Starší doro-  
stenky a mladší dorostenci měli stejně  
dlouhou trať, se stejným startem  
jako dorostenci starší a s cílem jako  
mladší dorostenky. Délka této tratě  
byla 1350 m s výškovým rozdílem  
400 m a 12 branami. Starší dorostenci  
měli tuto trať prodlouženou až do nor-  
málního cíle na Zahradky a délkou  
2200 m, výškovým rozdílem 580 m  
s 23 branami.

Mladší dorostenky si vedly ve sjez-  
dovém závodě velmi dobře. Bylo to  
způsobeno tím, že technicky neměly  
trať náročnou, ale jak je již výše uve-  
denu byla velmi rychlá a s touto rych-  
lostí se dovedly vypořádat. I když po-  
rovnání předních závodnic proti loň-  
skému roku vychází záporně (loni do  
10 % 3, letos 2), a to z toho důvodu,  
že vrchní úsek sjezdovky na Pustev-  
nách (kde se jel loňský přebor) se  
nedá porovnávat s tímto sjezdem, byla  
letošní úroveň daleko vyšší.

Starší dorostenky ukázaly dost dob-  
rou technickou úroveň a i velmi  
rychlý vrchní úsek absolvovaly s jisto-  
tou. Ve výsledcích je skresleno pořadí  
tím, že Helena Novotná ze Žiliny jela  
mimo soutěž, jelikož se dostavila poz-  
dě ke startu, a svým časem by se za-  
řadila na druhé místo a zároveň by

---

GORNERGRAT — DERBY vítězství bylo překvapením nera, vzal jej do »tahu« a  
i pro Rakušanky Blattlo- společně dokončili závod,  
vrou a Kleckerovou, které při čemž Laitner dosáhl  
by vytráli Rakušan Hias zajely jako druhá a třetí nejlepšího času. Gorner-  
Laitner časem 7:27,4 min. se zpožděním 2,1 vt. resp. grad-Derby se jede podle  
a naše Milka Richval- 7,3 vt. za ní. Vítězství Mil- soutěžního řádu švýcar-  
ská časem 6:42,7 min. ky bylo nepochybné, ne ského, nikoliv podle řádu  
Jak známo, jde o trať pro tak jisté bylo vítězství mezinárodního. Nevíme,  
muže 6500 m dlouhou, Laitnerovo. Favorit závo- jak se švýcarský soutěžní  
s výškovým rozdílem 1500 řádu Ernst Hinterseer, kte- rád divá na podobný pří-  
metrů, pro ženy 4500 m rý sjezdovou trať z Gor- pad, víme jen, že Laitner  
d'ouhou s 950 m výško- nergratu velmi dobře zná, se stal vítězem Gorner-  
vým rozdílem. Jde tudíž jel příliš riskantně jízdou a grad-Derby 1957. Vítězství  
o závod neobyčejně těžký, několikrát upadl. Když zatížené podobnou episod-  
ve kterém Milka překva- ztratil všechny šance, kou však nemůže těšit ani  
pila a potěšila celou čs. chtěl vzdát. Pak ale za Laitnera ani Hinterseera.  
lyžařskou veřejnost. Její hlédl svého kamaráda Lait- O. K.

byla přebornicí v trojkombinaci. Prvé tři závodnice, počítaje v to i Novotnou, prokázaly v tomto závodě i značnou dávku závodnické rutiny. Loni do 10 % 2 závodnice, letos 4.

Mladší dorostenci si v tomto závodě vedli rovněž velmi dobře a opět zde mile překvapila jejich bojovnost a houževnatost. Pro porovnání jejich bojovnosti stojí za povšimnutí, že prvá ze starších dorostenek by se umístila s krajní obětavostí a proti nepohodě upravovali tratě, vědomi si toho, že tak až na 10. místě. Loni do 10 % 13 závodníků, letos 15.

U starších dorostenců se většina závodníků dokázala s úspěchem vyrovnat s touto rychlou a v spodním úseku i značně technickou tratí. Hlavně prvá desítka závodníků absolvovala s jistotou a ve velkých rychlostech i ta nejtěžší místa. Avšak i zde by se někteří mohli učit bojovnosti a rvavosti od mladších dorostenců. Loni do 10 %

17 závodníků, letos 9. Tento nepoměr si lze vysvětlit těžší sjezdovou tratí než na Pustevnách a dále tím, že v tomto sjezdovém závodě (u všech kategorií) hrálo velmi důležitou roli mazání, které někteří trenéři volili špatně. Proto v úseku na Priehybe, kde byl mírný protisvah a travers, museli někteří závodníci značně píchat, aby se vůbec dostali na další svah.

Celkově je možno úroveň přeboru po technické stránce hodnotit kladně, neboť je zde vidět vzestup proti minulému roku. Na tomto vzestupném růstu se nám podílejí hlavně sportovní školy dorostu, ve kterých měli naši nejmladší závodníci možnost celoroční přípravy pod vedením zkušených trenérů. Jest si jenom přát, aby se nám rozšířila výběrová základna u děvčat a nestartovalo na přeborech jen 15 mladších dorostenek a 13 starších, i když u mladších je vzestupná tendence proti loňsku.

## Pomáhá vám nějak časopis „Lyžařství“?

I když chceme mít náš odborný časopis co nejlepší a stále se snažíme jej vylepšovat — i letos jsme v něm udělali některé změny, jež jsou snad k lepšímu, přece jen stále se nám na něm něco nelíbí a stále přemýšlíme, co a jak udělat, aby si ještě více získal čtenáře. Je těžké vyhovět všem. Závodníci a trenéři by v něm chtěli mít své články a psát o svých zkušenostech, cvičitelé jej považují jen za svůj časopis a chtějí na jeho stránkách mít diskuse o metodice vyučování jizdy na lyžích, čtenáři si chtějí zase něco víc přečíst o zájezdech do zahraničí, chtějí reportáže, obrázky, vic zahraničních zpráv a prostě víc ke čtení. A teď vám ještě přijdou rozhodčí, klasifikační komise, propagační pracovníci, lékaři, kalendář soutěží, výsledky — a ono to »Lyžařství« má jen 32 stránek a na čtyřech hostí ještě Boby a saně. Co tam tedy dát dříve, jak uspokojit všechny. Vždy se někdo bude cítit odstrčen. Kdo tam bude mít článek, tomu se bude časopis líbit, kdo ho tam nebude mít, ten s ním nebude spokojen. Také od čtenářů nám občas dojde posudek (a je škoda, že je to jen občas, poněvadž by to mělo být častěji, abychom věděli, jak máme dále pracovat). Ten dnešní je ze Slovenska a náhodou je dost příznivý. Nezařazujeme ho právě pro to, ale poněvadž je prvním takovým příspěvkem ze Slovenska a doufáme, že do příštího čísla se nám jich sejde víc. Napište nám i vy co se vám líbí a hlavně co se vám nelíbí a co byste v »Lyžařství« chtěli mít. Pokusíme se vašim žádostem vyhovět.

### „Lyžiarstvo“ pomocník pri práci v oddiele

V novembri minulého roku zakúpili sme si mesačník Lyžiarstvo. Po jeho prečítaní sme si uvedomili, že práca funkcionárov lyžiarskeho oddielu bude pre nás oveľa ľahšia a pre oddiel užitočnejšia, ak budeme pravidelne odobe-

rať časopis Lyžiarstvo, a z toho dôvodu sme si ho hneď objednali.

Každé nové číslo nám prináša nové ponaučenia, ktoré sú nám dobrým pomocníkom v každodennej práci.

Kto chce niečo robiť, musí predovšet-

kým vedieť, ako to robiť. No a ako si počínať pri plnení jednotlivých úloh v oddiele hovorí sa v článkoch »Príklad cvičebnej hodiny lyžiarskeho oddielu«, v článku Milady Mečířovej »Ceny?« Velmi poučný je článok majstra športu Ilju Matouša »Moje poznámky k behu na 50 km« a potešujúcim na tom je to, že ho píše aktívny lyžiar-pretekár. Pre tých, ktorí nemajú možnosť vidieť veľké medzinárodné preteky, sú vítané i články aké napísali s. Václav Mečíř o pretekoch vo švajčiarskom Le Brassus a s. Miloš Duffek o nemeckorakúskom skokanskom turné. Nám mladým pracovníkom v lyžiarstve pomôže i článok s. Jána Kunca »Stopy nerozlučiteľného pomocníka rozhodcu a trénera«.

Hoci má Slovensko dobré podmienky pre rozvoj lyžiarstva, nie je na Slovensku na takej úrovni ako v českých krajinách. Radi by sme si na stranách nášho časopisu prečítali články o práci a skúsenostiach lyžiarskych oddielov v krají Hradec Králové, Liberec i o práci oddielov v ostatných českých krajinách.

Veríme, že náš časopis Lyžiarstvo bude úlohu pomoci v práci oddielov i naďalej plniť, ba i zlepšovať, a tým pomáhať pri zvyšovaní úrovne nášho lyžiarstva, pretože úroveň nášho lyžiarstva závisí od práce v lyžiarskych oddieloch.

EMIL NOVÁK,  
Baník Mlynky

## Z MINULOSTI SLOVENSKEHO LYŽIARSTVA

MILOŠ JANOŠKA

Písať o počiatkoch slovenského lyžiarstva nie je takou ľahkou a jednoduchou vecou, akou sa na prvý pohľad zdá. Najväčšou ťažkosťou pri tom je, že nieto nijakých písaných alebo tlačенých prameňov. Preto treba sa spoliehať len na pamäť, ktorá pre značný časový odstup môže byť len hmlistá, tým hmlistejšia, že oporných bodov na vlastný predmet má tak málo.

Je známe, že Slováci v bývalom Uhorsku nemohli za osobitne organizovať v turistickom alebo inom športovom spolku, preto ani turistiku ani lyžiarstvo nemohli pestovať a rozvíjať organizovane. Boli to len ojedinelí jednotlivci, milovníci príslušného športu, ktorí sa mu venovali podľa vlastných možností. Tak to bolo aj s lyžiarskym športom. Jednotlivcov lyžiarov začiatkom tohto storočia mohli by sme ľahko vypočítat na prstoch. Bolo ozaj len niekoľko Slovákov, ktorým prirástli lyže nielen k nohám, ale i k srdcu. Vtedajší národný antagonizmus nedovoľoval povedomému Slováckovi organizovať sa v spolku, ktorý mal celkom maďarský ráz a ktorý iný ráz ani nepripustil. Preto slovenské lyžiarstvo ako také mohlo sa postaviť na vlastné nohy a rozvíjať sa sľubne len po r. 1918, keď vznikla ČSR. Maďari a zmaďarončení Nemci (najmä vo Spiši) mali pred Slováckmi neodškriepiteľný značný náskok.

I keď do prvého prevratu počet slo-

venských lyžiarov už dostatočne vzrástol účinkom všeobecne rozvíjať sa počiňajúceho lyžiarstva, jednako ako organizovaná jednotka dovtedy nemohli prísť do úvahy, a preto i v rokoch bezprostredne pred prvou svetovou vojnou môžeme hovoriť len o Slováckoch jednotlivcoch holdujúcich lyžiarskemu športu.

Jednako mal som možnosť poznať istého Slováka, ktorý už koncom XIX. storočia pravidelne lyžoval. Núdzou naučila Dalibora húst. Bol to Ján Sýkora, štrbský občan, ktorý bol zriadencom u štátnej lesnej správy pri Štrbskom plese. Jeho úlohou bolo medziiným i chodiť po poštu do obce Štrba a prinášať ju hore k plesu. Popritom mával veľakrát aj iné poverenie. Každý týždeň v zime musel túto cestu merať dva razy. Aby túto úlohu mohol lepšie vykonávať, bol nútený naučiť sa lyžovať. Neviem, aké lyže a aké viazanie vtedy používal. O niekoľko rokov neskôr mal riadne, vtedy obvyklé, kúpne lyže s pev-

ným viazaním, ktoré pätu cez priehlavok pripútalo remeňom k nášlapnej časti lyže. Palica sa vtedy používala len jedna. Bola asi 2 m dlhá, pevná a klinom okutá, avšak bez obrúčky na spodku; preto sa do sypkého alebo odmäkavého snehu hlboko vnárala. Mala však výhodu, že správnym používaním a primeraným naklonením tela ťahko sa dali robiť obraty.

Spomenutý Ján Sýkora (zahynul v ruskom zajatí) bol obratný lyžiar. Vtedy obvyklú techniku ovládal dokonale. On jednoducho, skromný človek z ľudu bol praktický lyžiar, ktorý svoje lyžiarske schopnosti bol by mohol aj ináč uplatniť, ale preteky vtedy ešte neboli v móde. On bol mojim lyžiarskym inštruktorom r. 1906, keď Štrba bola mojim pôsobiskom. Jej rozsiahly chotár poskytoval ideálne možnosti cvičiť sa v lyžovaní. Túto možnosť iste by som bol lepšie využil, keby som mal spoločníka. Sýkora, na ktorého sa i ako turista rozpomínam s povďačnosťou, nemohol sa mi venovať, a keď už, tak len na úchytky.

Ale lyžiarstvo už predtým pestoval Kornel Stodola z Liptovského Mikuláša. Jeho lyžovanie záležalo najviac zo spúšťania sa dolu svahom Nicového pri Mikuláši, prípadne aj z iných vrškov. Mal svojho človeka, ktorý mu úzke doštičky vyniesol na vrch, pomohol mu pripnúť si ich na turistické topánky, prípadne na kapce, a potom nasledovalo príjemné spustenie sa dolu úbočou. Lyžiar mal len na starosti dostať sa do dolinky pod Nicovým bez pádu, bez robenia lavórov a korýt. Bolo že to za gaudium, keď v dolinke sa sánkujúci boli občas svedkami pádu a kotrmelca lyžiara, ktorý predstavoval dokonalejšiu a vyššiu formu športu, ako bolo púhe sánkovanie. Zo sánkarov len neskôr osmelili sa niektorí nasledovať »novotu« produkovanú Kornelom Stodolom.

Či Stodola robieval i väčšie túry na lyžiach, neviem. Ale sotva. No i tak jeho treba pokladať za priekopníka slovenského lyžiarstva. S ním asi súčasne, ale omnoho menej lyžovali Miloš Lacko, Ferdinand Ballo a Ján Krivosť z Mikuláša. Lyžovali, keď im chuť prišla. Bolo to vlastne chodenie po snehu a

spúšťanie sa dolu stráňou. Onedlho za nimi začali lyžovať aj poniektorí príslušníci mladšej vrstvy, ktorí dbali už aj na dokonalejšie vystrojenie. Boli to: Ondrej Zuffa, Ján Lichardus, Karol Hubka, Samo Hrianka a ešte niekoľko málo iných. Lyžovalo sa najviac na západnej stráni hája Nicového, blízko Liptovského Mikuláša. Z pekného pohľadu vtedy ešte nikto nepokladal za primerané vziať si tento šport do repertoáru. Ani tento mylný predsudok netrval dlho a našli sa devy, ktoré dokázali, že i ženské môžu sa lyžovať.

Už som spomenul, že r. 1906 začal som sa cvičiť v lyžovaní. Lyže nebolo hociakde dostať. Objednal som si ich z Viedne. Mali vtedajšie moderné viazanie, takzvané Lilienfeld. Silná vzpružina umiestnená pred šliapadlom v dreve umožňovala ohyb šliapadla tak, že lyžiar mohol si na lyže kľaknúť a pri zdvihnutí nohy lyža mierne kolísala pri palcoch šliapadla, ale vzpruha i priťahovala ju k nohe. Lyže boli ťahké, úzke a dlhé. Asi takého tvaru, ako terajšie bežky používané v závode v behu. Palica bola mocná, ťahká a okutá bambuska. Aby vystrojenie bo'o úplnejšie, opatril som si aj pekný bielučký sveter a čiapku.

Celý poľný chotár štrbský poskytoval a poskytuje i teraz veľmi rozsiahly a prínerný lyžiarsky terén. Sú tam priestranstvá strmšie i miernejšie s veľkou rozlohou. Nuž mal som možnosť, kde sa lyžovať. Najviac som chodieval do chotárnych častí na Strelnici, na Króne, na Vlčej jame a zriedka i na odľahlejší Vysoký diel. Ďalšie túry robiť ani sa nežiadalo, lebo na spomenutých miestach da'o sa do vôle na lyžovať. Vari len dva razy bol som pri Štrbskom plese a na jeho okolí. Po odchode zo Štrby do Liptovského Mikuláša po prevrate, práve keď sa začal veľký a rýchly rozmach lyžiarstva, pribúdaním rokov veku som lyžovanie pomaly zanechal. Vtedy však organizácia mala už blahé účinky na rozšírenie tohto krásneho športu. Dostal sa i do dedín, kde chlapi sprvu behali po snehu a spúšťali sa z vrškov na sudových dyhách. Pomocou lyžiarskych spolkov pomaly dostali sa im aj riadne lyže.

# Třífázový výcvik na lyžařských kursech

Těžiště lyžařského výcviku na většinu škol a ve většině městských lyžařských oddílů spočívá v lyžařských kursech, zájezdech nebo soustředěních, zatím co během roku se provádí převážně příprava na suchu.

Na kursech nám jde o to, abychom maximálně využili krátké doby pobytu na sněhu. Možnost výcviku je však omezena fyzickými možnostmi účastníků, u kterých se vždy ke konci výcvikového půldne objevuje únava, která je také nebezpečím úrazů.

Na kursech se zpravidla cvičí dvakrát denně, dopoledne a odpoledne, s delším poledním odpočinkem (8,30 až 11,30 a 14,30—16,30 = 5 ½ hod.).

Takovéto rozdělení dne plně vyhovuje v zimních měsících, kdy je poměrně krátký den, ráno a večer velká zima.

Toto rozdělení dne se však většinou mechanicky přenáší i do kursů jarních, kde není zcela opodstatněno.

1. Na jaře je nejlepší sníh brzy ráno a pozdě večer, zatím co přes den bývá hodně rozměklý.
2. Jižní svahy, které jsou delší dobu ozářeny sluncem, jsou lavinesní, a proto zpravidla po deváté hodině už z výcviku vyloučeny.
3. Na jaře je už velmi brzy ráno světlo a lyžovat se dá do 19,00 hod. Měli bychom proto uvažovat o roz-

dělení dne ne na dvě, ale tři fáze. Tím lépe využijeme ranního dobrého sněhu, při tom i poledního slunce a můžeme prodloužit cvičební dobu, nebo alespoň cvičit mnohem intenzivněji.

- 6,00 budíček, »malá snídaně«
- 7—9 technický lyžař. výcvik
- 9—11 snídaně, teorie
- 11—13 lyžařský výcvik: vycházky, terénní jízda, orientace, stavby ze sněhu, disciplíny SZBZ
- 13—16 oběd, odpočinek
- 16—18 technický lyžařský výcvik

6 hod. výcviku celkem

Při tomto rozdělení dne se lépe střídá výcvik s odpočinkem, cvičební lekce jsou kratší, proto je menší únava a výcvik může být mnohem intenzivnější.

Nevýhodou je více ztrátových časů spojených s oblékáním a přípravou. V případě, že cvičné terény jsou vzdáleny více než ½ hod. cesty, nepřichází toto rozdělení v úvahu.

Takovéto rozdělení dne jsme zkusili v kursu fakultativního lyžování pořádaného katedrou tělesné výchovy vysoké školy báňské v Ostravě na Těřových chatě ve Vysokých Tátrách v době od 15.—25. IV. 1956. Dobře se nám osvědčilo.

KAREL MĚKOTA,  
asistent KTV VŠB

## Zprávy z ústřední sekce

Od 4. do 7. dubna t. r. byl proveden na Fučíkově chatě seminář pracovníků s mládeží, který byl současně pořádán jako aktiv předsedů komisí mládeže lyžařských sekcí krajů. Ústřední komise mládeže ve spolupráci s komisí učeně metodickou aktiv dobře připravila. Škoda, že řada krajů nevyšlala ani jednoho svého zástupce. Jsou to kraje: Ústí n. Lab., Jihlava, Gottwaldov a ze slovenských krajů byl přítomen pouze zástupce Nitry a Banské Bystrice. Bylo to po prvé, kdy byl aktiv předsedů komisí mládeže spojen s praktickou instruktáží, jak vést a organizovat výcvik mládeže na sněhu. Podle hodnocení účastníků semináře byl program vhodně volen a všichni instruktóři, vesměs pracovníci komise mládeže a komise učeně metodické ústřední lyžařské sekce, se dobře a odpovědně zhostili svých úkolů, obzvláště kladně byli hodnoceni s. Pelc a s. Chlouba. Dobrých zkušeností z tohoto prvního semináře pracovníků s mládeží na sněhu je třeba využít hlavně v lyžařských sekcích krajů a pokud možno nejrychleji získané zkušenosti uplatnit v práci při organizování náboru mládeže do lyžařských oddílů a při praktickém vedení výcviku.

V dubnu t. r. měl být také proveden podle plánu školení ústřední sekce kurs instruktorů lyžařských cvičitelů. Vzhledem k tomu, že ústřední učeně metodická komise nemá zatím zpracovány všechny podstatné změny, které se během uplynulé zimy projevíly ve výcvikovém postupu, a že nejsou dosud zpracovány zkušenosti z lyžařského výcviku v za-



hraničí, bylo rozhodnuto původně plánovaný kurs přeložit na první sniž, t. zn. na konec listopadu nebo prvou polovinu prosince 1957.

Vyzýváme všechny lyžařské cvičitele, kteří se více zabývají metodikou lyžařského výcviku, aby redakci časopisu Lyžařství sdělili své zkušenosti s vedením lyžařského výcviku, s metodickým postupem, který byl ústřední sekci na začátku uplynulé zimy vydán. Vaše zkušenosti budou sloužit jako studijní materiál pro pracovníky ústřední učeňně metodické komise.

Sportovně technická komise ústřední sekce svolává na 7.—9. června t. r. celostátní aktiv předsedů sportovně technických komisí krajů. Účelem aktivu je zhodnotit průběh a výsledky uplynulého závodního období a na základě dobrých zkušeností připravit zásady pro lyžařské soutěže v roce 1958. Na aktivu bude schválena termínová listina všech ústředních, t. zn. přebornických, výběrových a mezinárodních soutěží, a také zkoordinován kalendář ostatních veřejných a kvalifikačních závodů, tak jak je lyžařské sekce krajů budou navrhovat. Jednou z nejdůležitějších otázek tohoto aktivu bude diskuse o směrných číselch pro přebornické (mistrovské) soutěže a o postupovém klíči.

Při této práci je třeba využít zkušeností lyžařských oddílů a lyžařských sekcí okresů i krajů se zajišťováním závodů v minulém roce. Od mnohých pořadatelů jsme hodnocení závodů již dostali. Tyto zkušenosti ústřední sportovně technická komise využívá. Větší část pořadatelů nám dosud však své poznatky z organizování lyžařských soutěží nezaslala. Touto cestou vyzýváme všechny lyžařské oddíly, aby pokud mají zkušenosti, a to nejen dobré, ale i záporné, aby nám o nich napsali.

Ve dnech 15.—16. VI. 1957 bude provedena celostátní porada předsedů lyžařských sekcí všech krajských výborů ČSTV, plenární zasedání ústřední lyžařské sekce, které je nejvyšším orgánem lyžařského hnutí u nás. Plenum má na programu zhodnocení plnění plánu práce a plánu rozvoje ústřední lyžařské sekce, zhodnocení hlavního období s hlediska sportovně technického a vytyčení hlavních úkolů pro zajištění úspěšného průběhu příštího závodního období. Kromě těchto zásadních bodů budou na zasedání plena sekce provedeny volby předsednictva ústřední lyžařské sekce na funkční období dalších dvou let.

## Výsledky letošních lyžařských přeborů Přebory ČSR v klasických disciplínách

### BĚH NA 10 km

#### Juniori

|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| 1. Harvan Š. (Žilina)         | 37:24 min. |
| 2. Honců Jiří (Č. Budějovice) | 38:21 „    |
| 3. Žák J. (Liberec)           | 38:47 „    |
| 4. Klamar J. (Žilina)         | 39:24 „    |
| 5. Stibůrek F. (Hradec Král.) | 39:50 „    |
| 6. Farský K. (Liberec)        | 40:21 „    |
| 7.—8. Kuchař F. (Brno)        | 40:30 „    |
| 7.—8. Rusňák J. (V. Tatry)    | 40:30 „    |
| 9. Mokřý S. (Jihlava)         | 40:41 „    |
| 10. Pešl F. (Č. Budějovice)   | 40:42 „    |

dec Král.) 42:55, 24. Krupka J. (Liberec) 43:03, 25. Honců Jaroslav (Liberec) 43:06, 26. Hrbek Z. (Plzeň) 43:07, 27. Kollar J. (Liberec) 43:22, 28. Smetinger Z. (Brno) 43:44, 29. Tryzna J. (MV Praha) 44:01, 30. Kús F. (Č. Budějovice) 44:12, 31. Černý J. (Jihlava) 44:16, 32.—34. Peko M. (Bratislava), Frniak J. (Žilina), Zemánek M. (Hradec Král.) všichni 44:34, 35. Duchnický P. (Prešov) 44:36, 36. Hruška K. (MV Praha) 44:39, 37. Doležal Z. (Jihlava) 44:41, 38. Stanko J. (Košice) 44:45, 39. Rajec M. (Žilina) 44:46, 40. Cink I. (Gottwaldov) 45:16, 41. Křupala K. (Gottwaldov) 45:33, 42. Voborný J. (Brno) 45:35, 43. Henkel H. (Liberec) 45:36, 44. Packert H. (MV Praha) 45:40, 45. Rázl B. (Pardubice) 45:43, 46. Medvěd J. (B. Bystrica) 45:44, 47. Čermák Z. (Ústí n. L.) 45:57, 48. Seibt G. (Liberec) 46:02, 49. Vaverka F. (Olomouc) 46:57, 50. Dobiáš J. (Jihlava) 47:09, 51. Hudák J. (V. Tatry) 47:20, 52. Kroupa O. (MV Praha) 47:41, 53. Drlík K. (Olomouc) 49:32, 54. Palkácy L. (Nitra) 53:29. Přihlášeno 54 závodníků, startovalo 54, dokončilo 54.

11. Thomas J. (Liberec) 41:10 min., 12. Holindák M. (Košice) 41:13, 13.—14. Uhlář O. (Ostrava) 41:19, Vašulín J. (Č. Budějovice) 41:19, 15. Žemlík I. (Gottwaldov) 41:29, 16. Mazánek J. (Liberec) 42:03, 17. Dvořák J. (Ústí n. L.) 42:17, 18. Kadlec J. (Jihlava) 42:23, 19. Tesař R. (Olomouc) 42:33, 20. Hofman J. (Hradec Král.) 42:40, 21. Ganglitz J. (Hradec Král.) 42:45, 22. Kopecký V. (Hradec Králové) 42:46, 23. Sklenář K. (Hra-

# BOBY A SANĚ



*Trojnásobný loňský přeborník v jízdě na saních H. Urban obhájil letos přebornický titul pouze ve dvojicích mužů.*

## Přebory ČSR v jízdě na saních

Ing. VL. HORÁK

Letošní v pořadí již čtvrté přebory ČSR v jízdě na saních se měly konat 28. II.—3. III. na sánkařské dráze v Dubí u Teplíc. Pro absolutní nedostatek sněhu musely však být přebory z Teplíc odvolány. Počasi začátkem března se zlepšilo natolik, že bylo rozhodnuto přeložit přebory do Tatranské Lomnice na bobovou dráhu, která byla pro bobové závody letos velmi dobře připravena, ale únorovými tepley natolik rozrušena, že na ní nemohly být ani za těchto zlepšených podmínek pořádány další bobové závody. Po menších úpravách (vyházení sněhu, vyspravení a předělání osluněných zataček) byla dráha pro sánkařské přebory dobře připravena. Vzhledem k ubytovacím možnostem uskutečnily se přebory v době od 11. do 14. března. Podle původního rozpisu měl být dorostenecký přebor konán samostatně, avšak s ohledem na změněné podmínky byl letos opět společně s dospělými, avšak na zkrácené trati.

Při závodech startovalo též polské reprezentační družstvo, šest mužů a čtyři ženy, jejichž výsledky však nebyly započítány do přeboru. Uskutečnilo se utkání Polsko—ČSR, o jehož

průběhu a výsledku bude referováno příště. Přeboru ČSR se zúčastnilo 72 dospělých závodníků a 25 dorostenek a dorostenců, celkem tedy 97 závodníků. Je to zatím největší účast ze všech

čtyř ročníků, a to ještě některé kraje nesplnily směrná čísla, patrně pro náhlé rozhodnutí o konání přeboru. Otázkou, které by se měla věnovat zvýšená pozornost, je skutečnost, že kraj Karlovy Vary neobeslal přebor vůbec.

Organisační přípravy s ohledem na krátký termín byly zvládnuty celkem dobře, ale při přeborech samotných se projevil částečně nedostatek ve špatném zajištění pořadatelské a zdravotní služby.

Úprava dráhy, která vydržela na 600 treningových i finalových jízd, přispěla vydatně k úspěchu přeboru. Tatranská dráha, která není pro sáňkaře náročná na techniku jízdy, dávala možnost vyniknout těm, kteří měli dobré a hlavně dobře okované saně, neboť celý povrch dráhy byl bezvadně ledový. Vysoké a svislé mantinely, tvořící koryto celé dráhy, nejsou pro sáňkařské závody vhodné a byly příčinou častých havárií. Také se ukázalo, že na závody na

ledových drahách bude napříště jistě nutné používat ochranných přileb a náloketníků.

Trať pro dospělé byla dlouhá asi 1700 metrů a startovalo se z provisorního startovního můstku, pro dorost byl letný start u šesté zatáčky (délka trati asi 1100 m). Díky dobrému telefonnímu spojení podél celé dráhy, dobré organizaci při změně startu pro dospělé a dorost, měl průběh závodu rychlý spád.

Vzhledem k charakteru dráhy nelze dělat z výkonu jednotlivců žádné dlouhodobé závěry, avšak stále je patrné prvenství Libereckého kraje a druhé místo Pražského kraje. Velmi dobře zajeli letos tatraňští závodníci. Závěrem je nutno říci, že přebor jasně ukázal, že k dalšímu růstu našeho sportu je zapotřebí mít co nejdříve k dispozici alespoň jednu dobře vybudovanou umělou sáňkařskou dráhu.

#### TECHNICKÉ VÝSLEDKY

##### Jednosedadlové saně — muži:

| Poř. | Jméno           | Kraj       | I.     | II.    | III.   | IV.    | Celkem |
|------|-----------------|------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1.   | Škrabálek P.    | Liberec    | 1:40,9 | 1:42,4 | 1:59,4 | 1:43,5 | 6:46,2 |
| 2.   | Peukert E.      | Liberec    | 1:42,2 | 1:44,2 | 1:43,4 | 1:47,1 | 6:56,9 |
| 3.   | Stýblo J.       | Praha      | 1:46,0 | 1:46,0 | 1:41,6 | 1:49,0 | 7:02,6 |
| 4.   | Krejčí L.       | Liberec    | 1:40,1 | 1:52,8 | 1:48,8 | 1:46,4 | 7:08,1 |
| 5.   | Urban Horst     | Liberec    | 1:45,2 | 1:53,2 | 1:43,3 | 1:47,8 | 7:09,5 |
| 6.   | Mráz Josef      | V. Tatry   | 1:45,1 | 1:48,8 | 1:44,1 | 1:51,5 | 7:09,5 |
| 7.   | Křížovský M.    | V. Tatry   | 1:44,4 | 1:53,5 | 1:44,7 | 1:47,4 | 7:10,0 |
| 8.   | Pásek Lubomír   | Brno       | 1:48,1 | 1:50,3 | 1:48,2 | 1:47,0 | 7:13,6 |
| 9.   | Dašek Vlad.     | Praha      | 1:48,9 | 1:50,8 | 1:45,6 | 1:51,0 | 7:16,3 |
| 10.  | Heller J.       | Liberec    | 1:47,5 | 1:52,6 | 1:47,5 | 1:48,7 | 7:16,3 |
| 11.  | Gerdelán Peter  | V. Tatry   | 1:47,4 | 1:50,2 | 1:48,1 | 1:52,8 | 7:18,5 |
| 12.  | Feix Herbert    | Liberec    | 1:48,3 | 1:52,9 | 1:48,9 | 1:51,5 | 7:21,6 |
| 13.  | Juna Karel      | Liberec    | 1:52,8 | 1:55,4 | 1:46,9 | 1:46,7 | 7:21,8 |
| 14.  | Hanák B.        | Praha      | 2:04,6 | 1:47,0 | 1:43,4 | 1:49,1 | 7:24,1 |
| 15.  | Kříž Miroslav   | Praha      | 2:03,6 | 1:47,6 | 1:46,2 | 1:47,6 | 7:25,0 |
| 16.  | Čejka Jan       | Praha      | 1:55,6 | 1:53,3 | 1:47,2 | 1:51,2 | 7:25,3 |
| 17.  | Kriegler M.     | Liberec    | 1:48,6 | 1:53,8 | 1:48,2 | 2:01,0 | 7:31,6 |
| 18.  | Malina J.       | Praha      | 1:53,2 | 1:53,2 | 1:51,2 | 1:54,4 | 7:32,0 |
| 19.  | Hladík Josef    | Liberec    | 1:50,5 | 2:01,1 | 1:50,6 | 1:52,3 | 7:34,5 |
| 20.  | Švadlena Jan    | Liberec    | 1:55,0 | 1:56,8 | 1:49,1 | 1:54,0 | 7:34,9 |
| 21.  | Pelc Václav     | Ústí n. L. | 1:54,5 | 1:54,6 | 1:51,9 | 1:56,0 | 7:37,0 |
| 22.  | Nitsche F.      | Liberec    | 1:51,2 | 1:55,7 | 1:51,8 | 1:58,9 | 7:37,6 |
| 23.  | Vlček Jaroslav  | Brno       | 1:53,0 | 1:58,4 | 1:52,1 | 1:55,5 | 7:39,0 |
| 24.  | Kafka Frant.    | Liberec    | 2:00,7 | 1:57,2 | 1:50,6 | 1:54,5 | 7:43,0 |
| 25.  | Kodet Václav L. | Praha      | 1:49,4 | 1:52,6 | 1:49,5 | 2:11,8 | 7:43,3 |
| 26.  | Tomášek Jar.    | Ústí n. L. | 1:56,4 | 1:56,1 | 1:55,0 | 1:56,2 | 7:43,7 |
| 27.  | Votava Jiří     | Ostrava    | 1:54,3 | 1:56,4 | 1:55,3 | 1:59,3 | 7:45,3 |
| 28.  | Studený Josef   | Liberec    | 1:59,8 | 2:00,1 | 1:52,9 | 1:53,0 | 7:45,8 |
| 29.  | Plašil Milan    | Praha      | 2:08,5 | 1:55,0 | 1:49,5 | 1:55,5 | 7:49,5 |
| 30.  | Patrman Boh.    | Liberec    | 1:54,4 | 1:59,7 | 1:55,9 | 2:00,3 | 7:50,3 |
| 31.  | Nitsche L.      | Liberec    | 2:01,2 | 2:00,0 | 1:53,3 | 1:58,0 | 7:52,5 |

| Poř. | Jméno          | Kraj       | I.     | II.    | III.   | IV.    | Celkem |
|------|----------------|------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 32.  | Hillebrand M.  | Liberec    | 1:46,8 | 1:51,8 | 1:49,4 | 2:24,6 | 7:52,6 |
| 33.  | Neugebauer R.  | Brno       | 2:01,0 | 2:01,2 | 1:55,6 | 1:55,8 | 7:53,6 |
| 34.  | Vojtíšek P.    | Brno       | 1:58,9 | 1:58,9 | 2:01,5 | 1:57,7 | 7:57,0 |
| 35.  | Glatz Rudolf   | V. Tatry   | 2:04,7 | 2:03,2 | 1:55,1 | 1:54,4 | 7:57,4 |
| 36.  | Kratochvíl J.  | Ústí n. L. | 1:57,7 | 1:59,9 | 1:58,3 | 2:02,7 | 7:58,6 |
| 37.  | Lomoz Václav   | Ústí n. L. | 1:57,6 | 2:05,8 | 1:56,1 | 2:01,6 | 8:01,1 |
| 38.  | Nesnidal B.    | Ústí n. L. | 1:51,3 | 2:19,3 | 1:55,8 | 1:55,3 | 8:01,7 |
| 39.  | Kotečovský J.  | Ústí n. L. | 2:06,4 | 2:06,2 | 2:02,5 | 2:01,6 | 8:16,7 |
| 40.  | Růžička Frant. | Ústí n. L. | 2:05,7 | 2:08,5 | 2:00,2 | 2:04,6 | 8:19,3 |
| 41.  | Branstiller J. | Brno       | 2:04,6 | 2:10,8 | 2:00,1 | 2:04,0 | 8:19,5 |
| 42.  | Rittisch J.    | Ústí n. L. | 2:19,6 | 2:26,5 | 1:56,2 | 1:59,1 | 8:41,4 |
| 43.  | Novotný Sv.    | V. Tatry   | 2:18,8 | 2:16,7 | 2:13,1 | 2:04,7 | 8:53,3 |
| 44.  | Jurschik F.    | Ústí n. L. | 3:16,5 | 2:08,4 | 1:53,7 | 1:56,0 | 9:14,6 |

Startovalo 54 mužů — I. výk. tř.: 1.—11. závodník, II. výk. tř.: 12.—30. závodník.

#### Jednosedadlové saně — ženy:

|     |               |            |        |        |        |        |        |
|-----|---------------|------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1.  | Jerolímová    | Liberec    | 1:50,5 | 1:56,8 | 1:48,2 | 1:52,8 | 7:28,3 |
| 2.  | Hesová Eva    | Praha      | 1:53,7 | 2:00,0 | 1:54,5 | 2:01,2 | 7:49,2 |
| 3.  | Hladíková     | Liberec    | 1:55,4 | 2:04,8 | 1:55,4 | 2:03,5 | 7:59,1 |
| 4.  | Šefrová M.    | Liberec    | 1:57,0 | 2:03,2 | 1:57,5 | 2:01,9 | 7:59,6 |
| 5.  | Charvátová    | Praha      | 1:59,4 | 2:07,0 | 1:57,5 | 2:04,2 | 8:08,1 |
| 6.  | Lomozová      | Ústí n. L. | 2:00,1 | 2:07,6 | 1:57,7 | 2:06,2 | 8:11,6 |
| 7.  | Burketová     | Liberec    | 1:54,6 | 1:59,0 | 1:43,4 | 2:30,0 | 8:17,0 |
| 8.  | Neugebauerová | Brno       | 2:01,4 | 2:09,9 | 2:04,4 | 2:11,0 | 8:26,7 |
| 9.  | Sobotková V.  | Praha      | 2:05,3 | 2:07,2 | 2:07,5 | 2:07,4 | 8:27,4 |
| 10. | Felgrová      | Ústí n. L. | 2:13,8 | 2:17,0 | 2:13,5 | 2:24,0 | 9:08,1 |
| 11. | Freundová     | Brno       | 2:14,0 | 2:27,2 | 2:13,6 | 2:26,4 | 9:21,2 |

Startovalo 18 žen — I. výk. tř.: 1.—4. závodnice, II. výk. tř.: 5.—9. závodnice.

#### Jednosedadlové saně — dorostenci starší:

|    |             |            |        |        |        |        |        |
|----|-------------|------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1. | Delka Jiří  | V. Tatry   | 0:56,3 | 0:58,8 | 0:54,3 | 0:57,9 | 3:47,3 |
| 2. | Vojtíšek T. | Brno       | 0:58,7 | 1:01,6 | 0:56,8 | 1:00,0 | 3:57,1 |
| 3. | Urban R.    | Liberec    | 0:59,4 | 1:00,6 | 0:57,7 | 1:01,2 | 3:58,9 |
| 4. | Neuer Jiří  | Praha      | 0:59,7 | 1:02,2 | 0:58,5 | 0:59,5 | 3:59,9 |
| 5. | Růžička V.  | Ústí n. L. | 0:58,9 | 1:01,5 | 0:58,6 | 1:02,4 | 4:01,4 |
| 6. | Babka Josef | V. Tatry   | 1:01,8 | 1:05,7 | 0:58,9 | 1:01,6 | 4:08,0 |
| 7. | Chalupníček | Ústí n. L. | 1:02,9 | 1:03,2 | 1:00,8 | 1:02,1 | 4:09,0 |
| 8. | Jakobů J.   | Liberec    | 1:05,6 | 1:06,0 | 1:02,0 | 1:04,6 | 4:10,2 |

#### Jednosedadlové saně — dorostenky starší:

|    |            |         |        |        |        |        |        |
|----|------------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1. | Šustová K. | Praha   | 1:02,0 | 1:06,1 | 1:01,7 | 1:03,6 | 4:13,6 |
| 2. | Nituschová | Liberec | 1:02,4 | 1:04,7 | 1:05,1 | 1:03,8 | 4:14,0 |
| 3. | Feixová    | Liberec | 1:05,2 | 1:08,6 | 1:06,2 | 1:06,9 | 4:26,9 |

#### Jednosedadlové saně — dorostenci mladší:

|    |              |          |        |        |        |        |        |
|----|--------------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1. | Hanuš R.     | Liberec  | 0:58,3 | 1:01,1 | 0:57,3 | 1:00,1 | 3:56,8 |
| 2. | Beránek K.   | Liberec  | 0:59,8 | 1:01,4 | 0:58,5 | 1:01,6 | 4:01,3 |
| 3. | Barš M.      | V. Tatry | 0:59,9 | 1:01,7 | 0:58,4 | 1:02,0 | 4:02,0 |
| 4. | Macoun G.    | Liberec  | 1:00,1 | 1:02,8 | 1:04,0 | 1:02,7 | 4:09,6 |
| 5. | Novák Jar.   | Praha    | 1:02,9 | 1:02,9 | 1:04,0 | 1:06,3 | 4:16,1 |
| 6. | Kocna Václav | Praha    | 1:04,4 | 1:06,0 | 1:06,0 | 1:08,7 | 4:25,1 |

#### Jednosedadlové saně — dorostenky mladší:

|    |              |            |        |        |        |        |        |
|----|--------------|------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1. | Zahradníková | Ústí n. L. | 1:00,0 | 1:00,3 | 0:57,8 | 1:02,0 | 4:00,1 |
| 2. | Švadlenová   | Liberec    | 0:59,0 | 1:01,1 | 0:59,4 | 1:03,2 | 4:02,0 |
| 3. | Házková      | Liberec    | 1:04,8 | 1:05,6 | 1:00,9 | 1:05,1 | 4:16,4 |
| 4. | Kousalová    | Praha      | 1:00,1 | 1:05,3 | 1:05,5 | 1:08,4 | 4:17,3 |
| 5. | Nohová       | Praha      | 1:02,5 | 1:05,2 | 1:06,1 | 1:08,8 | 4:23,0 |
| 6. | Rajčanová    | Ústí n. L. | 1:01,2 | 1:04,3 | 1:19,3 | 1:02,8 | 4:27,6 |
| 7. | Hrabešová    | Brno       | 1:08,1 | 1:11,1 | 1:02,7 | 1:08,2 | 4:30,2 |

| Poř.                              | Jméno              | Kraj       | I.     | II.    | Celkem |
|-----------------------------------|--------------------|------------|--------|--------|--------|
| <b>Dvousedadlové saně — muži:</b> |                    |            |        |        |        |
| 1.                                | Urban—Peukert      | Liberec    | 1:42,3 | 1:48,0 | 3:30,3 |
| 2.                                | Feix—Krejčí        | Liberec    | 1:43,1 | 1:49,0 | 3:33,1 |
| 3.                                | Mráz—Gerdelán      | Tatry      | 1:44,3 | 1:50,3 | 3:34,6 |
| 4.                                | Vlček—Vojtíšek     | Brno       | 1:49,0 | 1:52,3 | 3:41,5 |
| 5.                                | Plažil—Malina      | Praha      | 1:47,8 | 1:54,5 | 3:42,3 |
| 6.                                | Nitschs—Nitschs    | Liberec    | 1:54,0 | 1:50,6 | 3:44,5 |
| 7.                                | Křížovský—Novotný  | Tatry      | 1:45,9 | 2:04,5 | 3:50,4 |
| 8.                                | Pelc—Kratochvíl    | Ústí n. L. | 1:56,9 | 1:55,2 | 3:52,1 |
| 9.                                | Kotašovský—Bittich | Ústí n. L. | 1:52,4 | 2:08,6 | 4:01,4 |
| 10.                               | Hladík—Švadlenka   | Liberec    | 2:02,4 | 2:08,4 | 4:04,8 |
| 11.                               | Tomášek—Růžička    | Ústí n. L. | 2:08,2 | 2:28,5 | 4:36,7 |

Startovalo 17 dvojic — I. výk. tř.: 1.—6. dvojice, II. výk. tř.: 7.—9. dvojice.

**Dvousedadlové saně — ženy:**

|    |                   |         |        |        |        |
|----|-------------------|---------|--------|--------|--------|
| 1. | Hesová—Charvátová | Praha   | 1:59,8 | 1:58,8 | 3:58,6 |
| 2. | Šefrová—Hladíková | Liberec | 1:59,1 | 1:12,3 | 4:11,4 |

Startovalo 7 dvojic — I. výk. tř.: 1. a 2. dvojice, II. výk. tř.: 3. a 4. dvojice.

**Dvousedadlové saně — smíšené:**

|    |                    |            |        |        |        |
|----|--------------------|------------|--------|--------|--------|
| 1. | Dašek—Hesová       | Praha      | 1:56,0 | 2:00,7 | 3:56,7 |
| 2. | Feix—Šefrová       | Liberec    | 1:58,5 | 2:04,3 | 4:02,8 |
| 3. | Pelc—Beránková     | Ústí n. L. | 2:03,5 | 2:01,9 | 4:05,4 |
| 4. | Urban—Jarolímová   | Liberec    | 1:59,4 | 2:06,1 | 4:05,5 |
| 5. | Styblo—Sobotková   | Praha      | 2:10,2 | 2:01,6 | 4:11,8 |
| 6. | Hladík—Hladíková   | Liberec    | 2:07,0 | 2:08,7 | 4:15,7 |
| 7. | Vojtíšek—Freundová | Brno       | 2:11,0 | 2:14,0 | 4:25,0 |

Startovalo 11 dvojic — I. výk. tř.: 1.—5. dvojice, II. výk. tř.: 5.—7. dvojice.

**Dvousedadlové saně — dorostenci starší:**

|    |                     |            |        |        |        |
|----|---------------------|------------|--------|--------|--------|
| 1. | Urban—Jakoubek      | Liberec    | 0:56,4 | 1:00,9 | 1:57,3 |
| 2. | Chalupníček—Růžička | Ústí n. L. | 0:57,3 | 1:02,0 | 1:59,3 |
| 3. | Neuer—Vojtíšek      | Praha—Brno | 0:57,3 | 1:07,7 | 2:02,0 |
| 4. | Dulka—Babka         | Tatry      | 1:01,4 | 1:18,3 | 2:19,7 |

Startovaly 4 dvojice.

**Dvousedadlové saně — dorost smíšený starší:**

|    |                    |            |        |        |        |
|----|--------------------|------------|--------|--------|--------|
| 1. | Neuer—Šustová      | Praha      | 1:03,6 | 1:06,5 | 2:10,1 |
| 2. | Feixová—Urban      | Liberec    | 1:06,0 | 1:07,2 | 2:13,2 |
| 3. | Nitschová—Jakoubek | Liberec    | 1:07,4 | 1:07,0 | 2:14,4 |
| 4. | Růžička—Pelcová    | Ústí n. L. | 1:05,6 | 1:09,6 | 2:15,0 |

Startovaly 4 dvojice.

**Dvousedadlové saně — dorostenci mladší:**

|    |              |             |        |        |        |
|----|--------------|-------------|--------|--------|--------|
| 1. | Beránek—Barš | Praha—Tatry | 0:58,2 | 1:00,5 | 1:58,7 |
| 2. | Hanuš—Macoun | Liberec     | 0:58,2 | 1:26,8 | 2:25,0 |
| 3. | Novák—Karaus | Praha       | 1:32,1 | 1:22,6 | 2:54,7 |

Startovaly 3 dvojice.

**Dvousedadlové saně — dorostenky mladší:**

|    |                        |         |        |        |        |
|----|------------------------|---------|--------|--------|--------|
| 1. | Rajčanová—Zahradníková | Liberec | 0:59,6 | 1:03,4 | 2:03,0 |
| 2. | Kousalová—Nohová       | Praha   | 1:00,2 | 1:03,4 | 2:03,6 |
| 3. | Hasková—Švadlenová     | Liberec | 0:59,3 | 1:20,5 | 2:19,8 |

Startovaly 3 dvojice.

## SKOK DO ZÁVODU SDRUŽENÉHO

## KLASICKÝ ZÁVOD SDRUŽENÝ

## Junioři

## Junioři

|                          | Body  | Metry |      |
|--------------------------|-------|-------|------|
| 1. Farský K. (Liberec)   | 217   | 47    | 47.5 |
| 2. Rázl B. (Pardubice)   | 199   | 46.5  | 44   |
| 3. Packert H. (MV Praha) | 193.9 | 45    | 44   |
| 4. Mazánek J. (Liberec)  | 191.9 | 44    | 45   |
| 5. Hozman J. (H. Král.)  | 169.7 | 36.5  | 37   |
| 6. Křupala K. (Gottw.)   | 166.4 | 37    | 37   |
| 7. Mokry S. (Jihlava)    | 164   | 36.5  | 56.5 |
| 8. Stanko J. (Košice)    | 143.1 | 33    | 33   |

Přihlášeno 8 závodníků, startovalo 8, dokončilo 8.

|                          | Body  | Body  | Celk. |
|--------------------------|-------|-------|-------|
|                          | skok  | běh   | bodů  |
| 1. Farský K. (Liberec)   | 217   | 240   | 457   |
| 2. Mazánek J. (Liberec)  | 191.9 | 231.5 | 423.4 |
| 3. Rázl B. (Pardubice)   | 199   | 213.2 | 412.2 |
| 4. Packert H. (MV Praha) | 193.9 | 213.4 | 407.3 |
| 5. Mokry S. (Jihlava)    | 164.7 | 238.3 | 403   |
| 6. Hozman J. (H. Král.)  | 169.7 | 227.6 | 397.2 |
| 7. Křupala K. (Gottw.)   | 166.4 | 214   | 380.4 |
| 8. Stanko J. (Košice)    | 143.1 | 218   | 361.1 |

Přihlášeno 8 závodníků, startovalo 8, dokončilo 8.

## BĚH NA 15 km

## Muži

|                                         | 5 km       | 10 km | Celkem     |
|-----------------------------------------|------------|-------|------------|
| 1. Melich V. (J. Harrachov)             | 15.45      | 30.06 | 47.43 min. |
| 2. Matouš I. (S. Hor. Branná)           | 15.23      | 29.38 | 47.54 ..   |
| 3. Prokeš J. (Sp. Sokolovo)             | 15.35      | 30.19 | 48.17 ..   |
| 4. Teplý A. (Sp. Svratka)               | 15.43      | 30.31 | 49.32 ..   |
| 5. Čillik R. (B. Kremnice)              | 17.02      | 31.05 | 49.45 ..   |
| 6. Dvořák Karel (J. Harrachov)          | 16.10      | 31.35 | 49.56 ..   |
| 7. Stebel J. (B. Třinec)                | 16.19      | 31.32 | 50.03 ..   |
| 8. Okuliár E. (J. Harrachov)            | 16.07      | 30.57 | 50.06 ..   |
| 9. Cardal J. (Sl. Špindlerův Mlýn)      | 15.15      | 31.00 | 50.08 ..   |
| 10. Hlaváč K. ing. (Lok. Brno)          | 16.38      | 31.49 | 50.40 ..   |
| 11. Hrubý L. (S. Hor. Branná)           | 51:00 min. |       |            |
| 12. Malinský J. (Sp. Vrchlabí)          | 51:02,     |       |            |
| 13. Lahr V. (J. Mšeno n. N.)            | 51:07,     |       |            |
| 14. Balatka J. (ITVS Slavia)            | 51:29,     |       |            |
| 15. Kulík B. (Sp. Svratka)              | 51:36,     |       |            |
| 16. Hrnčář L. (D. N. Tatry)             | 51:37,     |       |            |
| 17.—18. Šimůnek V. (Lok. Liberec),      |            |       |            |
| Rusko A. (RH V. Tatry) oba              | 51:42,     |       |            |
| 19. Blažiček J. (Sl. N. Město)          | 51:43,     |       |            |
| 20. Denke J. (J. Harrachov)             | 51:47,     |       |            |
| 21. Weber B. (Sp. Sokolovo)             | 51:48,     |       |            |
| 22. Boček L. (B. D. Suchá)              | 51:55,     |       |            |
| 23. Šauer V. (B. Osek)                  | 52:00,     |       |            |
| 24.—25. Pospíšil J. (J. Otrokovice),    |            |       |            |
| Junek Z. (Lok. Brno) oba                | 52:03,     |       |            |
| 26. Nüsser J. (J. Harrachov)            | 52:05,     |       |            |
| 27. Janoušek M. (J. Harrachov)          | 52:10,     |       |            |
| 28. Banko Z. (Sl. V. Tatry)             | 52:11,     |       |            |
| 29. Podoflinský (T. T. Lomnice)         | 52:17,     |       |            |
| 30. Kolařík F. (RH Vrchlabí)            | 52:22,     |       |            |
| 31. Jeřábek V. (Lok. Prešov)            | 52:26,     |       |            |
| 32. Vojtišek B. (Lok. Liberec)          | 52:35,     |       |            |
| 33. Smetana Z. (Lok. Šumperk)           | 52:54,     |       |            |
| 34. Straponček J. (T. T. Lomnice)       | 53:01,     |       |            |
| 35. Kubička J. (J. Harrachov)           | 53:02,     |       |            |
| 36. Kalásek M. (Lok. Chomutov)          | 53:07,     |       |            |
| 37. Mečíř V. (Dukla Č. Budějovice)      | 53:10,     |       |            |
| 38.—39. Veselý K. (Slavia ITVS),        |            |       |            |
| Malaňák B. (Slavie ITVS) oba            | 53:15,     |       |            |
| 40. Medvěď J. (RH B. Bystrica)          | 53:18,     |       |            |
| 41. Novotný Jaromír (S. Valteřice)      | 53:26,     |       |            |
| 42. Syrovátka Z. (J. Tanava'd)          | 53:32,     |       |            |
| 43. Podešva L. (Sp. Vsetín),            |            |       |            |
| 53:34,                                  |            |       |            |
| 44. Pekárek J. (Lok. Prešov)            | 53:39,     |       |            |
| 45. Bažant K. (Lok. Prešov)             | 53:57,     |       |            |
| 46. Hůska M. (D. N. Tatry)              | 54:02,     |       |            |
| 47. Balouch S. (Liberec)                | 54:09,     |       |            |
| 48. Solanský O. (Sp. Rožnov)            | 54:10,     |       |            |
| 49. Seifert V. (J. Liberec)             | 54:11,     |       |            |
| 50. Bordovský L. (Sp. Frenštát)         | 54:15,     |       |            |
| 51. Šír J. (Lok. Liberec)               | 54:29,     |       |            |
| 52. Lukeš V. (J. Harrachov)             | 54:30,     |       |            |
| 53. Zemánek B. (RH Sušice)              | 54:31,     |       |            |
| 54. Knebel J. (T. T. Lomnice)           | 54:39,     |       |            |
| 55. Pálko J. (D. N. Tatry)              | 54:41,     |       |            |
| 56. Sabaka M. (Žilina)                  | 54:44,     |       |            |
| 57. Hadrava J. (J. Harrachov)           | 54:53,     |       |            |
| 58. Dvořák Jiří (Dukla Liberec)         | 54:55,     |       |            |
| 59. Piša J. (B. Chomutov)               | 55:06,     |       |            |
| 60. Hanuš F. (J. Náchod)                | 55:10,     |       |            |
| 61. Ponikelský Z. (S. B. Třemešná)      | 55:22,     |       |            |
| 62. Kyčín M. (S. Gerlach)               | 55:25,     |       |            |
| 63.—64. Dobeš O. (B. Třinec),           |            |       |            |
| Martiňák M. (Dukla Liberec) oba         | 55:27,     |       |            |
| 65. Stránský O. (Lok. Č. Třebováj)      | 55:30,     |       |            |
| 66. Herbs V. (RH Vrchlabí)              | 55:31,     |       |            |
| 67. Tryzna W. (D. V. Tatry)             | 55:36,     |       |            |
| 68. Holubec J. (Slavie ITVS)            | 55:37,     |       |            |
| 69. Marek Miloš (Dukla Šternberk)       | 55:43,     |       |            |
| 70. Nýč M. (Dukla Liberec)              | 55:50,     |       |            |
| 71. Bartoš (Sl. Šp. Mlýn)               | 56:01,     |       |            |
| 72.—73. Košecký L. (Lok. Bratislava),   |            |       |            |
| Blažek J. (J. Držkov) oba               | 56:04,     |       |            |
| 74. Procházka R. (Slavoj Brno)          | 56:05,     |       |            |
| 75. Štochl E. (RH Praha)                | 56:09,     |       |            |
| 76.—77. Fenc J. (Dukla Liberec),        |            |       |            |
| Slaviček Z. (Sp. Avie Čakov.) oba       | 56:10,     |       |            |
| 78. Schreiber K. (K. Vary)              | 56:14,     |       |            |
| 79. Zajíček J. (Sl. N. Město)           | 56:21,     |       |            |
| 80. Šmíd J. (Slavie Plzeň)              | 56:23,     |       |            |
| 81. Adam P. (J. Mackov)                 | 56:24,     |       |            |
| 82.—83. Pospíchal R. (J. Jablonec),     |            |       |            |
| Buchar J. (Sp. Sokolovo) oba            | 56:25,     |       |            |
| 84. Štrapiňa J. (Lok. Brno)             | 56:37,     |       |            |
| 85. Dvořák Stanislav (RH Plzeň)         | 56:38,     |       |            |
| 86. Zimmermann J. (S. Kremže)           | 56:42,     |       |            |
| 87. Jindra J. (RH Sušice)               | 56:56,     |       |            |
| 88. Marek Stanislav (Slavie vys. školy) | 57:07,     |       |            |
| 89.—90. Michalko P.                     |            |       |            |

(T. T. Lomnica), Poljak J. (T. T. Lomnica) oba 57:09, 91. Tobola K. (S. Ostravice) 57:12, 92. Bukáček B. (Sp. Svatka) 57:18, 93. Padočký F. (J. Tanvald) 57:22, 94. Potměšil J. (Slavia ITVS) 57:35, 95. Krákora E. (J. Náchod) 57:36, 96. Nedomlel J. (J. Město) 57:42, 97.—98. Albrecht J. (Sl. N. Město), Švanda K. (Lok. Prešov) oba 57:44, 99. Liška J. (Sp. Plzeň) 57:48, 100. Jirka J. (Sp. Plzeň) 57:59, 101. Prisčák J. (Lok. Prešov) 58:02, 102. Vít P. (J. Náchod) 58:06, 103. Bartoň (Sl. Šp. Mlýn) 58:16, 104. Pichl L. (J. Kolín) 58:39, 105. Jirásek Stanislav (J. Náchod) 59:16, 106. Birjulin A. (Slavie ITVS) 59:56, 107. Kosprk M. (Lok. Prešov) 1:00:01 hod., 108. Michalko Jan (J. Svit) 1:00:25, 109. Gyalog Z. (J. Harrachov) 1:00:28, 110. Hromada Z. (Sp. Vsetín) 1:00:29, 111. Zoller L. (Lok. Bratislava) 1:00:46, 112. Baláž O. (T. Harmanec) 1:00:41, 113. Homola M. (B. Osek) 1:00:54, 114. Nebola M. (Lok. Brno) 1:00:57, 115. Novotný Vítězslav (Lok. Brno) 1:01:23, 116. Chovanec F. (Slavie ITVS) 1:01:41, 117. Pielezs K. (B. Tíneček) 1:01:46, 118. Jirásek Rudolf (J. Náchod) 1:01:57, 119. Dostál J. (S. Sněžná) 1:02:08, 120. Škrabal Z. (RH Olomouc) 1:02:14, 121. Rybníček V. (B. K. Vary) 1:02:15, 122. Brunovský P. (Slavie Bratislava) 1:02:37, 123. Heidinger J. (K. Vary) 1:02:45, 124. Marek Pavel (Slavie vys. školy) 1:02:46, 125. Vavřin M. (Sp. Sokolovo) 1:04:13, 126. Follrich K. (T. Bratislava) 1:04:55, 127. Kotrč L. (B. Jáchymov) 1:05:01, 128. Místrík M. (B. Podbrezová) 1:05:53, 129. Thomas E. (J. Harrachov) 1:06:41, 130. Macht J. (B. H. Slavkov) 1:08:06, 131. Solar A. (J. Nováky) 1:09:42, 132. Skovajsa I. (Sl. Pezínok) 1.11.01.

Přihlášeno 138 závodníků, startovalo 133, dokončilo 152, vzdal 1.

Závodníci od 1.—31. splnili podmínky I. výkonnostní třídy.

### BĚH NA 30 km

#### Muži

|                                |         |      |
|--------------------------------|---------|------|
| 1. Čillik R. (B. Kremnica)     | 1:47:29 | hod. |
| 2. Dvořák K. (J. Harrachov)    | 1:47:52 | "    |
| 3. Stebel J. (B. Tíneček)      | 1:48:57 | "    |
| 4. Šimůnek V. (Lok. Liberec)   | 1:49:52 | "    |
| 5. Bállatka J. (Slavia ITVS)   | 1:50:08 | "    |
| 6. Cardal J. (Sl. Šp. Mlýn)    | 1:50:28 | "    |
| 7. Pospíšil J. (J. Otrokovice) | 1:51:36 | "    |
| 8. Weber B. (Sp. Sokolovo)     | 1:51:50 | "    |
| 9. Malinský J. (Sp. Vrchlabí)  | 1:52:13 | "    |
| 10. Prokeš J. (Sp. Sokolovo)   | 1:52:23 | "    |

11. Podolinský O. (T. T. Lomnica) 1:52:33 hod., 12. Medvěd J. (CH B. Bystrica) 1:53:04, 13. Vojtíšek B. (Lok. Liberec) 1:53:16, 14. Kolařík F. (RH Vrchlabí) 1:53:43, 15. Hlaváč K. (Lok. Brno) 1:55:45, 16. Šir J. (Lok. Liberec) 1:54:40, 17. Teplý A. (Sp. Svatka)

1:54:41, 18. Hrnčiar L. (D. V. Tatry) 1:55:22, 19. Blažiček J. (Sl. N. Město) 1:55:26, 20. Banko Z. (T. T. Lomnica) 1:55:39, 21. Holubec J. (Slavia ITVS) 1:56:50, 22. Smetana Z. (Lok. Šumperk) 1:57:09, 23. Bordovský L. (Sp. Frenštát) 1:57:11, 24. Hrubý L. (S. Hor. Branná) 1:57:23, 25. Junek Z. (Lok. Brno) 1:57:24, 26. Seifert V. (J. Liberec) 1:57:27, 27. Huska M. (D. N. Tatry) 1:57:31, 28. Poljak J. (T. T. Lomnica) 1:58:49, 29. Kulík B. (Sp. Svatka) 1:59:03, 30. Syrovátka Z. (J. Tanvald) 2:00:01, 31. Dvořák Stanislav (RH Plzeň) 2:01:19, 32. Padočký F. (J. Tanvald) 2:02:04, 33. Herbs V. (RH Vrchlabí) 2:03:31, 34. Balvín F. (Sp. Žďár) 2:03:50, 35. Novotný Jar. (S. Vlatařice) 2:03:55, 36. Škrabal Z. (RH Olomouc) 2:04:16, 37. Adam P. (J. Náchod) 2:04:22, 38. Štochl E. (RH Praha MV) 2:04:35, 39. Zimmermann J. (S. Kremže) 2:04:42, 40. Buchar J. (Sp. Sokolovo) 2:04:49, 41. Liška J. (Sp. Plzeň) 2:05:38, 42. Pospíchal R. (J. Jablonec) 2:06:01, 43. Vít P. (J. Náchod) 2:06:21, 44. Marek Pavel (Slavia VŠ) 2:07:09, 45. Pichl L. (J. Kolín) 2:07:42, 46. Strapina J. (Lok. Brno) 2:08:09, 47. Birjulin A. (Slavia ITVS) 2:08:29, 48.—49. Tryzna V. (D. N. Tatry), Petřík M. (D. Č. Budějovice) oba 2:10:43, 50. Eisenreich Z. (Sp. Plzeň) 2:12:42, 51. Chovanec F. (Slavia ITVS) 2:12:57, 52. Nebola M. (Lok. Brno) 2:14:53, 53. Branovský P. (Slavia Bratislava) 2:19:57, 54. Petrus (Slavia) 2:23:49, 55. Zoller L. (Lok. Bratislava) 2:22:06.

Přihlášeno 76 závodníků, startovalo 65, dokončilo 55, vzdalo 9, diskvalifikován 1.

Závodníci, umístění na 1.—7. místě, splnili podmínky I. výkonnostní třídy.

### SKOK DO ZÁVODU SDRUŽENĚHO

#### Muži

|                          | Body  | Délka skoků |
|--------------------------|-------|-------------|
| 1. Nüsser J. (Liberec)   | 229.0 | 75.0 74.5   |
| 2. Janoušek M. (Liberec) | 213.0 | 63.0 68.0   |
| 3. Jindra J. (Plzeň)     | 209.0 | 61.5 70.0   |
| 4.—5. Lahr V. (Liberec)  | 207.5 | 68.0 67.0   |
| 4.—5. Lukeš V. (Liberec) | 207.5 | 60.5 67.0   |
| 6. Melich V. (Liberec)   | 199.0 | 55.0 66.5   |
| 7. Martiňák M. (Liberec) | 193.0 | 55.5 64.5   |
| 8. Kubica J. (Liberec)   | 189.5 | 54.5 60.5   |
| 9. Gyalog Z. (Liberec)   | 187.0 | 52.0 60.5   |
| 10. Thomas E. (Liberec)  | 184.0 | 55.0 60.5   |

11. Ponikelský Z. (Hradec Král.) 174.5 b., 12. Zemánek B. (Plzeň) 169.5, 13. Marek M. (Olomouc) 168.0, 14. Jirásek R. (Hradec Král.) 162.5, 15. Nedomlel J. (Liberec) 159.0, 16. Pielezs K. (Ostrava) 156.0, 17. Jirásek Stanislav (Hradec Král.) 152.5, 18. Místrík A. (B. Bystrica) 128.5.

Přihlášeno 27 závodníků, startovalo 20, klasifikováno 18, nedokončili 2.

## KLASICKÝ ZÁVOD SDRUŽENÝ

### Muži

|                                   | Body<br>skok | Body<br>běh | Celkem<br>bodů |
|-----------------------------------|--------------|-------------|----------------|
| 1. Nüsser J. (Liberec)            | 229.0        | 221.3       | 450.3          |
| 2. Melich V. (Liberec)            | 199.0        | 240.0       | 439.0          |
| 3. Janoušek M. (Liberec)          | 215.0        | 220.9       | 433.9          |
| 4. Lahr V. (Liberec)              | 207.5        | 225.4       | 432.9          |
| 5. Lukeš V. (Liberec)             | 207.5        | 210.9       | 418.4          |
| 6. Jindra J. (Plzeň)              | 209.0        | 200.5       | 409.5          |
| 7. Kubíca J. (Liberec)            | 189.5        | 217.2       | 406.7          |
| 8. Martiňák M. (Liberec)          | 193.0        | 206.2       | 399.2          |
| 9. Ponikelský Z. (Hradec Králové) | 174.5        | 207.2       | 381.7          |
| 10. Zemánek B. (Plzeň)            | 169.5        | 210.9       | 380.4          |

11. Marek M. (Olomouc) 373.7 b., 12. Gyalog Z. (Liberec) 372.4, 13. Nedomlel J. (Liberec) 356.2, 14. Jirásek St. (Hradec Králové) 343.0, 15. Thomas E. (Liberec) 342.7, 16. Jirásek R. (Hradec Králové) 341.5, 17. Pielezs K. (Ostrava) 335.8, 18. Místrik A. (B. Bystrica) 290.6.

Přihlášeno 27 závodníků, startovalo 20, dokončilo 18, nedokončili 2.

Závodníci, umístivší se na 1.—6. místě, splnili podmínky I. výkonnostní třídy.

### BĚH ROZESTAVNÝ 4 X 10 km

#### Muži

|                               |            | Mezičas    | Celkový čas  |
|-------------------------------|------------|------------|--------------|
| 1. Liberec I . . . . .        | Okuliar    | 40:30 min. |              |
|                               | Melich     | 39:44 "    |              |
|                               | Lahr       | 43:12 "    |              |
|                               | Matouš     | 40:52 "    | 2:43:58 hod. |
| 2. Liberec II . . . . .       | Nüsser     | 40:15 "    |              |
|                               | Denke      | 41:12 "    |              |
|                               | Dvořák     | 41:53 "    |              |
|                               | Hrubý      | 41:14 "    | 2:45:04 "    |
| 3. Hradec Králové I . . . . . | Hanuš      | 43:58 "    |              |
|                               | Kolařík    | 40:56 "    |              |
|                               | Malínský   | 42:42 "    |              |
|                               | Cardal     | 40:48 "    | 2:48:24 "    |
| 4. Vysoké Tatry I . . . . .   | Banko      | 42:25 "    |              |
|                               | Rusko      | 41:50 "    |              |
|                               | Strapoušek | 43:06 "    |              |
|                               | Poljak     | 45:06 "    | 2:52:27 "    |
| 5. Liberec III . . . . .      | Sěifert    | 43:10 "    |              |
|                               | Vojtíšek   | 42:17 "    |              |
|                               | Šir        | 44:23 "    |              |
|                               | Šimůnek    | 42:51 "    | 2:52:41 "    |
| 6. Praha MV I . . . . .       | Veselý     | 42:43 "    |              |
|                               | Holubec    | 44:44 "    |              |
|                               | Ballatka   | 45:03 "    |              |
|                               | Prokeš     | 40:41 "    | 2:53:11 "    |
| 7. Žilina I . . . . .         | Pálko      | 43:33 "    |              |
|                               | Tryzra     | 44:19 "    |              |
|                               | Sabaka     | 47:20 "    |              |
|                               | Hrnčiar    | 42:25 "    | 2:57:37 "    |



|                     |          |       |   |           |
|---------------------|----------|-------|---|-----------|
| 8. Liberec IV       | Kubica   | 42:29 | „ |           |
|                     | Janoušek | 42:25 | „ |           |
|                     | Lukeš    | 47:34 | „ |           |
|                     | Novotný  | 46:53 | „ | 2:59:21 „ |
| 9. Pardubice        | Stránský | 44:59 | „ |           |
|                     | Bukáček  | 47:49 | „ |           |
|                     | Kulík    | 45:24 | „ |           |
|                     | Teplý    | 41:55 | „ | 3:00:07 „ |
| 10. Liberec VI jun. | Krupka   | 44:50 | „ |           |
|                     | Thomas   | 44:41 | „ |           |
|                     | Žák      | 43:19 | „ | 3:00:21 „ |
|                     | Kollar   | 47:31 | „ |           |

11. Brno I (Kuchař, Voborný, Junek, Hlaváč) 3:01:17 hod., 12. Žilina II jun. (Klamar, Frujak, Rajec, Harvan) 3:01:48, 13. Gottwaldov I (Solanský, Kosour, Podešva, Pospíšil) 3:02:53, 14. Č. Budějovice (Vašulin, Kús, Honců, Pešl F.) 3:03:26, 15. Ostrava I (Bocek, Tobola, Dobeš, Bardovský) 3:05:42, 16. Olomouc (Škrabal, Tesař, Marek, Smetana) 3:05:01, 17. Praha MV (Lohr, Buchar, Marek, Chovanec) 3:05:02, 18. Liberec V (Mazánek, Fencí, Sýrovátka, Pospíchal) 3:06:48, 19. Plzeň I (Dvořák, Šmíd, Jirka, Zemánek) 3:07:09, 20. Jihlava I (Zajíček, Balvín, Albrecht, Blažiček) 3:07:15, 21. Ústí n. L. (Kalásek M., Homola, Dvořák, Šauer V.) 3:09:33, 22. Vysoké Tatry II (Kucbol, Rusňák, Hudák J., Michálko P.) 3:10:50, 23. Hradec Králové II (Herbs, Vít, Krákora, Adam) 3:11:56, 24. Prešov (Pekárek, Švanda, Duchnický, Priscák) 3:13:00, 25. Praha MV III (Maleňák, Štochl, Birjulin, Potměšil) 3:13:57, 26. Plzeň II (Liška, Jindra, Nesvadba, Eisenreich) 3:14:17, 27. Hradec Králové IV (Zemánek, Ganglitz, Hofman, Stibůrek) 3:15:47, 28. Jihlava II jun. (Mokry, Doležal, Dobiáš, Kadlec) 3:17:15, 29. Košice—Prešov—Hradec Králové (Kičín, Michalko, Kopecký, Kospert) 3:18:59, 30. Hradec Králové III (Jirásek R., Ponikelský, Jirásek S., Sklenář K.) 3:19:00, 31. Gottwaldov II (Křupal, Cink, Hromada, Žemlík) 3:20:42, 32. Brno II (Procházka, Strapina, Novotný, Sinetinger) 3:21:40, 33. Karlovy Vary (Heidinger, Kotrč, Rybníček, Schreiber) 3:36:16.

Přihlášeno 38 družstev, startovala 34, dokončila 33, vzdalo 1.

#### BĚH NA 5 km

##### Juniorky

|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| 1. Stehliková N. (Jihlava)     | 23:39 min. |
| 2. Zroztová J. (Hradec Král.)  | 24:01 „    |
| 3. Jindrová M. (Hradec Král.)  | 24:07 „    |
| 4. Priscáková M. (Prešov)      | 24:41 „    |
| 5. Tomanová B. (Hradec Král.)  | 25:38 „    |
| 6.—7. Samešová M. (Liberec)    | 25:42 „    |
| 6.—7. Stehnová I. (Brno)       | 25:42 „    |
| 8. Hradcová L. (Ústí n. L.)    | 25:52 „    |
| 9. Rejšková J. (Č. Budějovice) | 26:08 „    |
| 10. Udatná A. (Hradec Král.)   | 26:11 „    |

11. Žáková H. (Jihlava) 26:20 min., 12. Důbravcová L. (Žilina) 26:22, 13. Šusterová L. (MV Praha) 26:30, 14. Žemlíková H. (Gottwaldov) 26:39, 15. Bialková K. (Olomouc) 27:05, 16. Kučerová V. (Jihlava) 27:13, 17. Stejskalová J. (Jihlava) 28:15, 18. Pilnáčková O. (MV Praha) 29:02.

Přihlášeno 18 závodnic, startovalo 18.

#### BĚH NA 5 km

##### Ženy

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| 1. Patočková L. (Liberec)  | 20:20 min. |
| 2. Benešová E. (Liberec)   | 20:50 „    |
| 3. Krasilová O. (MV Praha) | 21:52 „    |

|                                |         |
|--------------------------------|---------|
| 4. Mečířová M. (MV Praha)      | 22:24 „ |
| 5. Bartáková M. (MV Praha)     | 22:32 „ |
| 6. Leischnerová V. (Brno)      | 22:33 „ |
| 7. Fialová A. (Jihlava)        | 22:43 „ |
| 8. Průchová Z. (Liberec)       | 22:51 „ |
| 9. Fajstavrová J. (H. Králové) | 22:52 „ |
| 10. Střížová S. (MV Praha)     | 22:56 „ |

11. Riedlová L. (MV Praha) 23:27 min., 12. Hlaváčová J. (Brno) 23:22, 13. Lukešová M. (Liberec) 23:38, 14.—15. Lášková D. (MV Praha), Ottová S. (Hradec Král.) obě 23:44, 16. Langerová D. (Brno) 23:46, 17. dr. Dušková J. (Ústí n. L.) 24:02, 18. Jeřábková H. (KV Praha) 24:08, 19. Švarcová I. (Ústí n. L.) 24:21, 20. Stehliková A. (Jihlava) 24:32, 21. Krischerová A. (K. Vary) 24:41, 22. Peřínová A. (Plzeň) 24:51, 23. Bartáková S. (MV Praha) 25:01, 24. Burešová J. (Pardubice) 25:36, 25. Ratibořská H. (Ostrava) 25:39, 26. Novosadová J. (Olomouc) 25:58, 27. Konečná O. (KV Praha) 26:15.

Přihlášeno 27 závodnic, startovalo 27.

Závodnice pod č. 1.—3. splnily podmínky I. výkonnostní třídy.

## BĚH NA 10 km

### Ženy

|                                   |            |
|-----------------------------------|------------|
| 1. Krasilová O. (Sp. Sokolovo)    | 40:59 min. |
| 2. Mečířová M. (ITVS)             | 42:19 „    |
| 3. Leischnerová V. (Dukla VTA)    | 42:25 „    |
| 4. Fialová A. (Slovan N. M.)      | 42:54 „    |
| 5. Lukešová M., (J. Harrachov)    | 43:19 „    |
| 6. Průchová Z. (J. Harrachov)     | 43:37 „    |
| 7. Patočková L. (Sl. Kofenov)     | 44:00 „    |
| 8. Lašková D. (T. J. Žižka)       | 44:07 „    |
| 9. Riedlová J. (T. J. Žižka)      | 44:22 „    |
| 10. Fajstavrová J. (Lok. Trutnov) | 44:54 „    |

11. Novosadová J. (Slavia Olomouc) 44:51 min., 12. Bartáková M. (Sp. Sokolovo) 45:12, 13. Švarcová I. (Lok. Teplice) 45:29, 14. Střížová S. (Sp. Sokolovo) 45:56, 15. Jeřábková H. (Sp. Ml. Boleslav) 45:58, 16. Benešová E. (Slovan Jilemnice) 46:14, 17. Stehlíková A. (Slovan N. Město) 46:40, 18. Peřinová A. (Slavia Plzeň) 46:41, 19. Hlaváčová J. (Lok. Brno) 47:21, 20. Ratibořská H. (Slavia VŠ) 47:40, 21. Konečná O. (Sp. Ml. Boleslav) 47:45, 22. Bartáková S. (ÚV ČSTV) 47:55, 23. Langerová D. (PZ Brno) 48:03, 24. dr. Dušková J. (Sp. Ústí n. L.) 48:20.

Přihlášeno 27 závodnic, startovalo 24, dokončilo 24.

Prvních 11 závodnic splnilo podmínky I. výkonnostní třídy.

## BĚH ROZESTAVNÝ 3 X 5 km

### Ženy

|                         |               | Mezičas    | Celkový čas  |
|-------------------------|---------------|------------|--------------|
| 1. Liberec I            | Benešová      | 25:30 min. |              |
|                         | Lukešová      | 28:28 „    |              |
|                         | Patočková     | 25:26 „    | 1:19:24 hod. |
| 2. Praha MV I           | Lašková       | 29:04 „    |              |
|                         | Bartáková M.  | 28:53 „    |              |
|                         | Krasilová     | 26:45 „    | 1:24:42 hod. |
| 3. Jihlava I            | Stehlíková N. | 28:16 „    |              |
|                         | Stehlíková A. | 29:41 „    |              |
|                         | Fialová       | 26:55 „    | 1:24:52 „    |
| 4. Brno I               | Langerová     | 30:16 „    |              |
|                         | Hlaváčková    | 29:28 „    |              |
|                         | Leischnerová  | 27:07 „    | 1:26:51 „    |
| 5. Praha MV II          | Riedlová      | 30:58 „    |              |
|                         | Mečířová      | 29:54 „    |              |
|                         | Střížová      | 27:29 „    | 1:28:21 „    |
| 6. Hradec Králové I     | Ottová        | 29:52 „    |              |
|                         | Žroutová      | 31:09 „    |              |
|                         | Fajstavrová   | 28:42 „    | 1:28:43 „    |
| 7. Praha KV—MV          | Bartáková S.  | 30:14 „    |              |
|                         | Konečná       | 30:21 „    |              |
|                         | Jeřábková     | 28:15 „    | 1:28:48 „    |
| 8. Ústí n. Lab.         | Švarcová      | 29:40 „    |              |
|                         | Hradcová L.   | 32:10 „    |              |
|                         | Dušková J.    | 28:59 „    | 1:30:49 „    |
| 9. Hradec Králové II    | Jindrová      | 29:26 „    |              |
|                         | Tomanová      | 30:45 „    |              |
|                         | Udatná        | 31:20 „    | 1:31:31 „    |
| 10. Praha MV—Gottwaldov | Šusterová     | 29:46 „    |              |
|                         | Pilnáčková    | 33:24 „    |              |
|                         | Žemlíková     | 31:48 „    | 1:24:58 „    |
| 11. Olomouc—Ostrava     | Ratibořská    | 30:23 min. |              |
|                         | Fialková      | 32:48 „    |              |
|                         | Novosadová    | 33:11 „    | 1:36:22 „    |
| 12. Jihlava II jun.     | Kučerová      | 32:22 „    |              |
|                         | Žáková        | 33:08 „    |              |
|                         | Stejskalová   | 33:25 „    | 1:38:55 „    |

Přihlášeno 12 družstev, startovalo 12.

## MISTROVSTVÍ ČSR V BĚHU NA 50 km

|                  | 10 km | 20 km   | 30 km   | 40 km   | 50 km   |
|------------------|-------|---------|---------|---------|---------|
| 1. Cardal J.     | 42:14 | 1:24:52 | 2:13:26 | 3:04:42 | 3:59:56 |
| 2. Pospíšil J.   | 43:29 | 1:28:40 | 2:21:26 | 3:15:56 | 4:12:26 |
| 3. Malinský J.   | 44:13 | 1:30:01 | 2:20:39 | 3:15:28 | 4:13:23 |
| 4. Šimůnek V.    | 45:27 | 1:27:55 | 2:20:51 | 3:16:05 | 4:14:38 |
| 5. Ing. Junek Z. | 44:33 | 1:30:40 | 2:26:25 | 3:21:49 | 4:19:57 |
| 6. Weisshäutl V. | 45:30 | 1:32:33 | 2:27:28 | 3:25:01 | 4:23:53 |
| 7. Šir J.        | 45:15 | 1:30:55 | 2:22:43 | 3:22:54 | 4:24:33 |
| 8. Štochl E.     | 46:37 | 1:34:33 | 2:29:54 | 3:27:17 | 4:25:55 |
| 9. Bordovský L.  | 47:04 | 1:35:04 | 2:31:43 | 3:29:39 | 4:26:41 |
| 10. Herba V.     | 48:14 | 1:37:15 | 2:32:00 | 3:28:12 | 4:28:19 |
| 11. Hájek V.     | 48:02 | 1:38:11 | 2:32:30 | 3:31:22 | 4:34:00 |
| 12. Seifert V.   | 46:40 | 1:35:59 | 2:32:44 | 3:34:12 | 4:35:04 |
| 13. Smetana Z.   | 46:42 | 1:33:13 | 2:31:25 | 3:40:37 | 4:37:40 |
| 14. Blažek J.    | 47:35 | 1:39:34 | 2:36:47 | 3:36:26 | 4:39:04 |
| 15. Schmidt V.   | 48:06 | 1:38:41 | 2:39:24 | 3:40:08 | 4:41:21 |
| 16. Nebola M.    | 50:20 | 1:42:10 | 2:40:50 | 3:41:20 | 4:44:08 |
| 17. Sláma J.     | 49:42 | 1:43:48 | 2:43:34 | 3:44:58 | 4:44:21 |
| 18. Matys J.     | 49:09 | 1:43:52 | 2:43:23 | 3:44:26 | 4:46:26 |
| 19. Peřík M.     | 48:25 | 1:39:23 | 2:36:13 | 3:38:55 | 4:46:30 |
| 20. Pichl V.     | 49:26 | 1:42:13 | 2:44:41 | 3:52:15 | 4:56:30 |
| 21. Vaikoun O.   | 51:04 | 1:45:45 | 2:48:41 | 3:53:49 | 5:00:43 |
| 22. Zaal S.      | 50:16 | 1:49:18 | 2:53:29 | 4:01:34 | 5:04:22 |
| 23. Oškera O.    | 51:16 | 1:47:31 | 2:53:54 | 4:01:20 | 5:06:58 |
| 24. Pátek J.     | 55:13 | 1:57:36 | 3:06:57 | 4:12:26 | 5:17:31 |
| 25. Macht J.     | 52:29 | 1:50:02 | 3:02:01 | 4:20:50 | 5:45:18 |

Přihlášeno 54 závodníků, nestartovalo 19; odstartovalo 55; vzdalo 10; klasifikováno 25. — Limit I. výkonnostní třídy splnili závodníci v pořadí 1—10.

**BĚH NA 3 km****Mladší dorostenky**

|                                 |             |
|---------------------------------|-------------|
| 1. Břízová E. (Hradec Kr.)      | 13:54 min.  |
| 2. Ondráčková M. (Jihlava)      | 15:17 „     |
| 3. Říhová J. (MV Praha)         | 15:18 „     |
| 4. Tobiášová L. (Ostrava)       | 15:25 „     |
| 5. Pospíšilová L. (Jihlava)     | 15:34 „     |
| 6. Jiřinová Z. (Liberec)        | 15:36 „     |
| 7. Janderová (Hradec Král.)     | 15:51 „     |
| 8. Lukášová M. (Č. Budějovice)  | 15:59 „     |
| 9. Řehořová M. (Liberec)        | 16:01 „     |
| 10. Kubínová (Hradec Král.)     | 16:19 „     |
| 11. Petříková V. (Hradec Král.) | 16:24 min., |

|                                 |        |
|---------------------------------|--------|
| 12. Dlesková M. (Ústí n. L.)    | 16:30, |
| 13. Malátová M. (Plzeň)         | 16:38, |
| 14. Gaberová Pavla (Gottwaldov) | 16:46, |
| 15. Gaberová Ivana (Gottwaldov) | 16:48, |
| 16. Forsterová A. (Plzeň)       | 16:49, |
| 17. Fenclová B. (K. Vary)       | 16:52, |
| 18. Cvrčková E. (Liberec)       | 16:55, |
| 19. Šanderová A. (Jihlava)      | 17:02, |
| 20. Doušová D. (Hradec Král.)   | 17:04, |
| 21. Peterková J. (Ústí n. Lab.) | 17:13, |
| 22. Vašíková A. (Jihlava)       | 17:17, |
| 23. Jenková H. (KV Praha)       | 17:22, |
| 24. Márová V. (MV Praha)        | 17:28, |
| 25. Bičárová A. (Košice)        | 17:41, |
| 26. Vydrová M. (Ústí n. Lab.)   | 17:45, |
| 27. Stará J. (Olomouc)          | 17:52, |
| 28. Stuchlíková H. (Gottwaldov) | 17:56, |
| 29. Kračíková (Liberec)         | 18:14, |
| 30. Mašková J. (Liberec)        | 18:45. |

Přihlášeno 31 závodnic, startovalo 31, dokončilo 30, vzdala 1.

**BĚH ROZESTAVNÝ 3 X 2 km****Mladší dorostenky**

|                                  |             | Mezičas    | Celkový čas |
|----------------------------------|-------------|------------|-------------|
| 1. Jihlava                       | Pospíšilová | 12:07 min. |             |
|                                  | Šanderová   | 12:33 „    |             |
|                                  | Ondráčková  | 11:20 „    | 36:00 min.  |
| 2. Hradec Králové                | Janderová   | 13:11 „    |             |
|                                  | Kubínová    | 12:23 „    |             |
|                                  | Břízová     | 10:54 „    | 36:28 „     |
| 3. Liberec                       | Řehořková   | 12:21 „    |             |
|                                  | Cvrčková    | 13:03 „    |             |
|                                  | Jiřinová    | 11:50 „    | 37:14 „     |
| 4. Praha MV —<br>Karlovy Vary    | Mahrová     | 13:35 „    |             |
|                                  | Fenclová    | 12:59 „    |             |
|                                  | Říhová      | 11:46 „    | 38:20 „     |
| 5. Gottwaldov                    | Gaberová I. | 13:06 „    |             |
|                                  | Stuchlíková | 13:15 „    |             |
|                                  | Gaberová P. | 12:09 „    | 38:30 „     |
| 6. Ústí nad Lab.                 | Peterková   | 13:28 „    |             |
|                                  | Vydrová     | 13:33 „    |             |
|                                  | Dlesková    | 12:33 „    | 39:34 „     |
| 7. Liberec —<br>České Budějovice | Mašková     | 13:58 „    |             |
|                                  | Kračíková   | 13:07 „    |             |
|                                  | Lukášová    | 12:56 „    | 40:01 „     |

Přihlášeno 7 družstev, startovalo a dokončilo 7.

**BĚH NA 5 km****Starší dorostenky**

|                                |             |
|--------------------------------|-------------|
| 1. Dostálová Z. (Hradec Král.) | 25:18 min.  |
| 2. Mečířová V. (Hradec Král.)  | 25:35 „     |
| 3. Kminková H. (Hradec Král.)  | 25:43 „     |
| 4. Stehlíková M. (Liberec)     | 25:49 „     |
| 5. Hadravová J. (Liberec)      | 26:31 „     |
| 6. Stehnová H. (Pardubice)     | 26:35 „     |
| 7. Klozová M. (Hradec Král.)   | 26:48 „     |
| 8. Chromá V. (Č. Budějovice)   | 27:05 „     |
| 9. Hnížková H. (Liberec)       | 27:38 „     |
| 10. Hoffmanová I. (K. Vary)    | 27:50 „     |
| 11. Schnirchová J. (Liberec)   | 27:53 min., |
| 12. Hrudová H. (Brno)          | 27:56,      |
| 13. Tománková M. (Gottwaldov)  | 28:15,      |
| 14. Kadlecová J.               |             |

|                                   |        |
|-----------------------------------|--------|
| (Jihlava)                         | 28:27, |
| 15. Kuráňová L. (Gottwaldov)      | 28:34, |
| 16. Filipovičová J. (Gottwaldov)  | 28:43, |
| 17. Vacková E. (Liberec)          | 28:45, |
| 18. Plšíková E. (Žilina)          | 28:59, |
| 19. Veselá V. (KV Praha)          | 29:02, |
| 20. Pospíšilová M. (Jihlava)      | 29:09, |
| 21. Šlosiariková L. (B. Bystrica) | 29:18, |
| 22. Šnebegrová M. (Plzeň)         | 29:20, |
| 23. Nakládalová M. (Ostrava)      | 30:06, |
| 24. Mauerová M. (Plzeň)           | 30:43, |
| 25. Berghauerová J. (Košice)      | 30:50, |
| 26. Houdková E. (MV Praha)        | 31:16, |
| 27. Finsterlová H. (Olomouc)      | 31:44, |
| 28. Hummelová A. (Košice)         | 31:59. |

Přihlášeno 31 závodnic, startovalo 29, dokončilo 28, vzdala 1.

Prvních deset závodnic splnilo podmínky I. výkonnostní třídy.

BĚH ROZESTAVNÝ 3 X 3 km

Starší dorostenky

|                               |              | Mezičas    | Celkový čas |
|-------------------------------|--------------|------------|-------------|
| 1. Hradec Králové I           | Mečířová     | 16:33 min. |             |
|                               | Kmínková     | 16:15 „    |             |
|                               | Dostálová    | 14:36 „    | 47:24 min.  |
| 2. Hradec Králové II          | Petřířková   | 16:50 „    |             |
|                               | Doušová      | 16:54 „    |             |
|                               | Klozová      | 14:57 „    | 48:46 „     |
| 3. Jihlava                    | Vašířková    | 16:45 „    |             |
|                               | Pospíšilová  | 16:19 „    |             |
|                               | Kadlecová    | 16:01 „    | 49:05 „     |
| 4. Liberec                    | Knížková     | 17:34 „    |             |
|                               | Stehlíková   | 15:36 „    |             |
|                               | Hadravová    | 16:03 „    | 49:13 „     |
| 5. Pardubice—<br>Brno—Ostrava | Stehnová     | 16:33 „    |             |
|                               | Hrudová      | 16:31 „    |             |
|                               | Tobiášová    | 16:25 „    | 49:29 „     |
| 6. Gottwaldov                 | Tománková    | 16:57 „    |             |
|                               | Filipovičová | 17:05 „    |             |
|                               | Kuráňová     | 16:09 „    | 50:11 „     |
| 7. Plzeň                      | Mauerová     | 17:10 „    |             |
|                               | Förstrová    | 17:25 „    |             |
|                               | Šnebegrová   | 16:34 „    | 51:09 „     |
| 8. Olomouc—Praha              | Finsterlová  | 17:01 „    |             |
|                               | Houdková     | 17:58 „    |             |
|                               | Stará        | 17:08 „    | 52:07 „     |
| 9. Žilina—Košice              | Pešířková    | 17:46 „    |             |
|                               | Hummelová    | 18:41 „    |             |
|                               | Berghauerová | 17:24 „    | 53:51 „     |

Přihlášeno 9 družstev, startovalo a dokončilo 9.

BĚH NA 10 km

Starší dorostenci

|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| 1. Olekšák Š. (Žilina)         | 40:20 min. |
| 2. Fabián J. (Gottwaldov)      | 41:23 „    |
| 3. Kuthel J. (Hradec Král.)    | 41:43 „    |
| 4. Honců Jar. (Liberec)        | 42:18 „    |
| 5. Pelaj J. (MV Praha)         | 42:33 „    |
| 6. Holec O. (Liberec)          | 42:49 „    |
| 7. Kölbl R. (Ústí n. L.)       | 42:53 „    |
| 8. Gabera J. (KV Praha)        | 43:00 „    |
| 9. Holý K. (Liberec)           | 43:13 „    |
| 10.—11. Fousek V. (Brno)       | 43:44 „    |
| 10.—11. Fusko L. (B. Bystrica) | 43:44 „    |

12. Šikula F. (Brno) 43:45 min., 13. Winter I. (Hradec Král.) 43:51, 14. Miluška B. (Jihlava) 44:06, 15. Půlkrábek (Hradec Král.) 44:07, 16. März Z. (Plzeň) 44:11, 17. Kalabus L. (Gottwaldov) 44:13, 18. Ordelt S. (Gottwaldov) 44:29, 19. Souček J. (Ústí n. L.) 44:30, 20. Hlavský J. (Žilina) 44:32, 21. Cilich J. (Liberec) 44:36, 22. Bukovský F. (Liberec) 44:53, 23. Luňáček L. (Liberec) 44:59, 24. Palička O. (B. Bystrica) 45:20, 25. Habr J. (Hradec Král.) 45:28, 26. Kyčín M. (Košice) 45:38, 27. Pohanka J. (Jihlava) 45:50, 28. Fraňo M. (B. Bystrica) 45:55, 29. Timko

M. (Košice) 45:57, 30. Pavko J. (Košice) 46:06, 31. Honzl M. (Jihlava) 46:10, 32. Mišeska P. (Ostrava) 46:18, 33. Čech L. (Hradec Král.) 46:19, 34. Kuberna J. (České Budějovice) 46:21, 35. Šváb F. (Olomouc) 46:38, 36. Zenker H. (K. Vary) 46:47, 37. Fiala J. (Č. Budějovice) 46:49, 38. Pivko P. (Žilina) 46:50, 39. Erlebach J. (Liberec) 47:05, 40. Košinár J. (MV Bratislava) 47:40, 41. Mikuláš J. (Plzeň) 47:44, 42. Pán O. (Č. Budějovice) 47:54, 43. Šlajs Č. (Plzeň) 47:59, 44. Matoušek R. (MV Praha) 48:06, 45. Kašpar J. (Olomouc) 48:27, 46. Vadovič S. (KV Bratislava) 49:00, 47. Plůcha J. (MV Praha) 49:17, 48. Škadra K. (K. Vary) 49:21, 49. Anđel J. (KV Bratislava) 49:50, 50. Nosek L. (Č. Budějovice) 49:51, 51. Šicha J. (Ústí n. L.) 50:34, 52. Michalka R. (Nitra) 51:20.

Přihlášeno 57 závodníků, startovalo 55, dokončilo 52, vzdali 2, diskvalifikován 1.

SKOK DO ZÁVODU SDRUŽENĚHO

Starší dorostenci

|                          | Body  | Délka skoků |
|--------------------------|-------|-------------|
| 1. Kuthel J. (Hr. Král.) | 207.5 | 47.5 47     |
| 2. Luňáček L. (Liberec)  | 202.6 | 47 45       |
| 3. Habr J. (Hr. Král.)   | 172.5 | 39.5 38.5   |

|                           |       |      |      |                              |                 |
|---------------------------|-------|------|------|------------------------------|-----------------|
| 4. Miluška B. (Jihlava)   | 165.0 | 36.5 | 36.5 | 11. Zenker H. (Karlovy Vary) | 154.1 b., 12.   |
| 5. Olekšák Š. (Žilina)    | 161.9 | 36.5 | 35   | Půlkrábek (Hradec Králové)   | 152.1, 13. Holý |
| 6. Suchý L. (B. Bystrica) | 158.5 | 36   | 37   | K. (Liberec)                 | 140.9.          |
| 7. Fabián J. (Gottwaldov) | 158.1 | 34.5 | 35   |                              |                 |
| 8. Erlebach J. (Liberec)  | 156.7 | 34.5 | 36.5 |                              |                 |
| 9. Súva B. (Liberec)      | 154.3 | 35   | 35   | Přihlášeno 18 závodníků,     | startovalo 14.  |
| 10. Winter I. (Hr. Král.) | 154.2 | 35.5 | 35.5 | dokončilo 13, nedokončil 1.  |                 |

### KLASICKÝ ZÁVOD SDRUŽENÝ

#### Starší dorostenci

|                               | Body<br>skok | Body<br>běh | Celkem<br>bodů |
|-------------------------------|--------------|-------------|----------------|
| 1. Kutheil J. (Hradec Král.)  | 207.5        | 233.1       | 440.6          |
| 2. Luňáček L. (Liberec)       | 202.6        | 216.7       | 419.3          |
| 3. Olekšák Š. (Žilina)        | 161.9        | 240.0       | 401.9          |
| 4. Fabián J. (Gottwaldov)     | 158.1        | 234.7       | 392.8          |
| 5. Habr J. (Hradec Králové)   | 172.5        | 214.3       | 386.8          |
| 6. Miluška B. (Jihlava)       | 165.0        | 221.2       | 386.2          |
| 7. Winter I. (Hradec Králové) | 154.2        | 222.4       | 376.6          |
| 8. Půlkrábek (Hradec Králové) | 152.1        | 221.1       | 373.2          |
| 9. Holý K. (Liberec)          | 140.9        | 225.6       | 366.5          |
| 10. Erlebach J. (Liberec)     | 156.7        | 206.2       | 362.9          |
| 11. Zenker H. (Karlovy Vary)  | 154.1        | 207.7       | 361.8          |

Přihlášeno 18 závodníků, startovalo 14, dokončilo 11, vzdali 3.

### BĚH ROZESTAVNÝ 3X5 km

#### Starší dorostenci

|                                         |           | Mezičas    | Celkový čas  |
|-----------------------------------------|-----------|------------|--------------|
| 1. Hradec Králové I                     | Půlkrábek | 24:39 min. |              |
|                                         | Winter    | 25:06 "    |              |
|                                         | Kutheil   | 24:05 "    | 1:13:50 hod. |
| 2. Žilina                               | Pivko     | 26:04 "    |              |
|                                         | Ilavský   | 25:06 "    |              |
|                                         | Olekšák   | 25:04 "    | 1:14:14 "    |
| 3. Liberec I                            | Holec     | 25:40 "    |              |
|                                         | Clich     | 25:52 "    |              |
|                                         | Honců     | 23:46 "    | 1:15:18 "    |
| 4. Gottwaldov                           | Ordelt    | 26:29 "    |              |
|                                         | Kalabus   | 24:33 "    |              |
|                                         | Fabián    | 24:30 "    | 1:15:32 "    |
| 5. Liberec II                           | Erlebach  | 26:28 "    |              |
|                                         | Luňáček   | 25:13 "    |              |
|                                         | Súva      | 24:58 "    | 1:16:39 "    |
| 6. Jihlava                              | Miluška   | 26:56 "    |              |
|                                         | Honzl     | 24:51 "    |              |
|                                         | Pohanka   | 25:07 "    | 1:16:54 "    |
| 7. Liberec III                          | Pacák     | 27:02 "    |              |
|                                         | Holý      | 25:20 "    |              |
|                                         | Bukovský  | 24:38 "    | 1:17:00 "    |
| 8. Ústí nad Labem                       | Souček    | 24:40 "    |              |
|                                         | Šicha     | 27:30 "    |              |
|                                         | Kölbl     | 24:57 "    | 1:17:07 "    |
| 9. České Budějovice                     | Nosek     | 27:06 "    |              |
|                                         | Pán       | 25:56 "    |              |
|                                         | Kuberna   | 24:57 "    | 1:17:59 "    |
| 10. Hradec Králové—<br>České Budějovice | Habr      | 25:50 "    |              |
|                                         | Čech      | 26:37 "    |              |
|                                         | Fiala     | 26:34 "    | 1:19:01 "    |

11. Praha MV (Matoušek, Plůcha, Pelaj) 1:19:02 hod., 12. Košice (Pavko, Kičín, Timko) 1:19:25, 13. Plzeň (Šlajs, Mikuláš, März) 1:21:26, 14. Brno (Fousek, Rohlínek, Šikula) 1:23:36, 15. Olomouc (Šváb, Chýla, Kašpar) 1:24:06.

Přihlášeno 16 družstev, startovalo 15, dokončilo 15.

**BĚH NA 5 km**  
**Mladší dorostenci**

|                              |            |
|------------------------------|------------|
| 1. Kadlec J. (Jihlava)       | 19:58 min. |
| 2. Breth V. (Liberec)        | 20:45 "    |
| 3. Rázl F. (Pardubice)       | 21:09 "    |
| 4. Kopf J. (Č. Budějovice)   | 21:23 "    |
| 5. Ulrich E. (Liberec)       | 21:24 "    |
| 6. Hásek O. (Hradec Králové) | 21:52 "    |
| 7. Střelec K. (Liberec)      | 21:47 "    |
| 8. Jeník J. (Liberec)        | 21:52 "    |
| 9. Pavlák A. (Žilina)        | 21:54 "    |
| 10. Klimenta F. (Liberec)    | 22:00 "    |

11. Šedo M. (Žilina) 22:01 min., 12.—13. Maceček K. (Gottwaldov) 22:17, 12.—13. Ne-snadný J. (B. Bystrica) 22:17, 14. Bičíar M. (V. Tatry) 22:18, 15. Prokš (Ostrava) 22:21, 16. Chudoba M. (Č. Budějovice) 22:22, 17. Vácha L. (Liberec) 22:26, 18. Beran J. (Č. Budějovice) 22:28, 19. Dvořák M. (Jihlava) 22:41, 20. Čunek P. (Gottwaldov) 22:44, 21. Krůta P. (Ústí n. L.) 22:53, 22.—23. Ševčík P. (Žilina) 22:54, 22.—23. Macej J. (Prešov) 22:54, 24. Halaj P. (Žilina) 22:59, 25. Trunda Z. (Olomouc) 23:03, 26. Ilavský J. (Košice) 23:04, 27. Kozlo I. (Prešov) 23:05, 28. Hanuš J. (Liberec) 23:09, 29. Stránský O. (Hradec Králové) 23:12, 30. Riedel R. (Brno) 23:18, 31.—32. Polos M. (Gottwaldov) 23:30, 31.—32. Vadovič S. (KV Bratislava) 23:30, 33. Kubíček I. (Brno) 23:31, 34. Kodrlik P. (Ústí n. Lab.) 23:36, 35.—36. Štěpánek V. (Plzeň) 23:37, 35.—36. Abert M. (Ústí n. L.) 23:37, 37. Hofman J. (MV Praha) 23:38, 38. Králík I. (B. Bystrica) 24:05, 39. Hajný P. (Gottwaldov) 24:11, 40. Kabele J. (Hradec Králové) 24:14, 41. Matouš J. (Hradec Králové) 24:15, 42. Lukáš J. (Brno) 24:17, 43. Čtvrtečka J. (MV Praha) 24:22, 44.—45. Bružík O. (Košice) 24:31, 44.—45. Piskum I. (B. Bystrica) 24:31, 46. Mráz R. (MV Praha)

24:40, 47. Mrklas M. (KV Praha) 24:51, 48. Racko J. (B. Bystrica) 24:52, 49. Šteřík H. (Karlovy Vary) 24:53, 50. Staněk J. (Jihlava) 25:01, 51. Kováč J. (Košice) 25:11, 52. Motejlek L. (Liberec) 25:13, 53. Chýla L. (Olomouc) 25:23, 54. Václav J. (Plzeň 25:55, 55. Kadavý L. (Liberec) 26:07, 56. Šlinker R. (Nitra) 26:11, 57. Neruda Z. (Pardubice) 27:57.

Přihlášeno 60 závodníků, startovalo 57, dokončilo 55, vzdali 2.

Prvních šest závodníků splnilo podmíny 1. výkonnostní třídy.

**SKOK DO ZÁVODU SDRUŽENÉHO**

**Mladší dorostenci**

|                          | Body  | Délka skoku |
|--------------------------|-------|-------------|
| 1. Ulrich E. (Liberec)   | 209.0 | 29.5 28.0   |
| 2. Motejlek D. (Liberec) | 206.1 | 27.5 28.0   |
| 3. Matouš J. (Hr. Král.) | 202.5 | 29.5 28.0   |
| 4. Hofman J. (MV Praha)  | 201.1 | 27.5 27.5   |
| 5. Kadavý L. (Liberec)   | 200.0 | 25.5 25.5   |
| 6. Vácha L. (Liberec)    | 194.8 | 27.5 27.0   |
| 7. Střelec K. (Liberec)  | 193.0 | 27.5 26.0   |
| 8. Trunda Z. (Olomouc)   | 185.7 | 24.5 25.5   |

Přihlášeno 9 závodníků, startovalo 8, dokončilo 8.

**KLASICKÝ ZÁVOD SDRUŽENÝ**

**Mladší dorostenci**

|                          |       |       |       |
|--------------------------|-------|-------|-------|
| 1. Ulrich E. (Liberec)   | 209.0 | 240.0 | 449.0 |
| 2. Střelec K. (Liberec)  | 193.0 | 235.4 | 428.4 |
| 3. Vácha L. (Liberec)    | 194.8 | 227.6 | 422.4 |
| 4. Hofman J. (MV Praha)  | 201.1 | 213.2 | 414.3 |
| 5. Matouš J. (Hr. Král.) | 202.5 | 205.8 | 408.3 |
| 6. Trunda Z. (Olomouc)   | 185.7 | 220.2 | 405.9 |
| 7. Motejlek D. (Liberec) | 206.1 | 194.2 | 400.3 |
| 8. Kadavý L. (Liberec)   | 200.0 | 183.4 | 383.4 |

Přihlášeno 8 závodníků, startovalo a dokončilo 8.

**Služba čtenářům-sportovcům.** Sportovní a turistické nakladatelství otevřelo pro čtenáře sportovce prodejnu sportovních a turistických knih, příruček a časopisů v Praze 3, Hybernská 34 (proti nádraží Praha-střed). — Sportovní knihy a příručky, turistické průvodce a památkovou literaturu, dále jednotlivá čísla odborných sportovních měsíčníků a organizačního čtrnáctideníku »Tělovýchovný pracovník«, které neobdržíte v prodejní síti svého okolí, vám za režijní příplatek Kčs 0,60 zašle poštu prodejní oddělení Sportovního a turistického nakladatelství v Praze 3, Klimentská 3.

BĚH ROZESTAVNÝ 3 X 3 km  
Mladší dorostenci

|                     |          | Mezičas    | Celkový čas |
|---------------------|----------|------------|-------------|
| 1. Liberec I        | Ulrich   | 13:25 min. |             |
|                     | Jeník    | 13:49 "    |             |
|                     | Breth    | 12:35 "    | 39:49 min.  |
| 2. České Budějovice | Kopf     | 13:20 "    |             |
|                     | Cudoba   | 14:09 "    |             |
|                     | Beran    | 13:10 "    | 40:39 "     |
| 3. Jihlava          | Dvořák   | 13:34 "    |             |
|                     | Staněk   | 14:37 "    |             |
|                     | Kadlec   | 12:49 "    | 41:00 "     |
| 4. Gottwaldov       | Čunek    | 14:07 "    |             |
|                     | Polas    | 14:25 "    |             |
|                     | Maleček  | 13:01 "    | 41:33 "     |
| 5. Žilina           | Halaj    | 14:19 "    |             |
|                     | Šedo     | 13:46 "    |             |
|                     | Pavláček | 13:44 "    | 41:49 "     |
| 6. Olomouc—Ostrava  | Chýla    | 14:32 "    |             |
|                     | Prokš    | 13:29 "    |             |
|                     | Trunda   | 14:25 "    | 42:26 "     |
| 7. Liberec II       | Klimenta | 13:34 "    |             |
|                     | Vácha    | 14:42 "    |             |
|                     | Štřelec  | 14:20 "    | 42:36 "     |
| 8. Hradec Králové   | Stránský | 14:47 "    |             |
|                     | Kabele   | 15:08 "    |             |
|                     | Hásek    | 13:17 "    | 43:12 "     |
| 9. Košice           | Kováč    | 15:02 "    |             |
|                     | Bruzík   | 14:41 "    |             |
|                     | Ilavský  | 13:35 "    | 43:18 "     |
| 10. Ústí nad Labem  | Kodrlik  | 14:36 "    |             |
|                     | Abert    | 14:28 "    |             |
|                     | Krůta    | 14:17 "    | 43:21 "     |

11. Plzeň (Václav, Hejný, Štefánek) 43:29 min., 12. Brno (Kubíček, Lukáš, Riedel) 43:42, 13. Liberec II (Hanuš, Motejlek, Kadavý) 43:54, 14. Praha MV (Čtvrtečka, Mráz, Hofman) 43:56, 15. Prešov—Vysoké Tatry (Macej, Korba, Ličar) 44:02, 16. Banská Bystrica (Nesnadný, Piskun, Králík) 44:18.

Přihlášeno 16 družstev, startovalo a dokončilo 16.

## Mistrovství dorostu ČSR — sjezd

| Dorostenky mladší             |             | Dorostenky starší               |             |
|-------------------------------|-------------|---------------------------------|-------------|
| 1. Slavičková A. (Hr. Král.)  | 1:04,9 min. | 1. Cermanová D. (Hr. Král.)     | 1:22,3 min. |
| 2. Heicmanová J. (Hr. Král.)  | 1:07,7 "    | 2. Dousková Z. (ÚNV Praha)      | 1:23,7 "    |
| 3. Bambasová V. (Ústí n. L.)  | 1:12,6 "    | 3. Pohořalá J. (ÚNV Praha)      | 1:28,8 "    |
| 4. Kučerová J. (KNV Praha)    | 1:12,8 "    | 4. Koloušková A. (ÚNV Praha)    | 1:32,7 "    |
| 5. Livořová H. (MV Bratisl.)  | 1:13,7 "    | 5. Heicmanová H. (Hr. Král.)    | 1:33,3 "    |
| 6. Rybářová M. (Hradec Král.) | 1:13,8 "    | 6. Zemánková A. (Ústí n. L.)    | 1:37,6 "    |
| 7. Bruková O. (V. Tatry)      | 1:14,7 "    | 7. Šafářová A. (Brno)           | 1:38,4 "    |
| 8. Dosoudilová J. (ÚNV Praha) | 1:15,6 "    | 8. Chrostková J. (Ostrava)      | 1:42,1 "    |
| 9. Volfová H. (Liberec)       | 1:22,8 "    | 9. Kratochvilová V. (ÚNV Praha) | 1:43,8 "    |
| 10. Vejvodová E. (Liberec)    | 1:26,6 "    | 10. Kumbárová L. (Gottwaldov)   | 1:54,9 "    |
|                               |             | 11. Sehnoutková J. (Liberec)    | 1:58,8 "    |
| 11. Kalmanová M. (Nitra)      | 1:40,4 min. |                                 |             |
| Adamcová A. (Ostrava)         | 1:48,5      |                                 |             |
| 15. Středová L. (ÚNV Praha)   | 1:54,7      |                                 |             |

Přihlášeno 15 závodnic, startovalo 14, klasifikováno 13, diskvalifikována 1.

Limit I. výkonnostní třídy získaly první dvě závodnice.

Přihlášeno 12 závodnic, startovalo 11, klasifikováno 11, diskvalifikována 1.

Limit I. výkonnostní třídy získaly první tři závodnice.



## SJEZD

### Dorostenci mladší

|                               |             |
|-------------------------------|-------------|
| 1. Hlušíčka B. (Hradec Král.) | 1:17,3 min. |
| 2. Hromádka E. (ÚNV Praha)    | 1:19,0 "    |
| 3. Tomáš M. (B. Bystrica)     | 1:19,6 "    |
| 4. Blaho S. (Nitra)           | 1:20,8 "    |
| 5.—6. Schovánek J. (K. Vary)  | 1:21,1 "    |
| 5.—6. Sedláček Z. (Ostrava)   | 1:21,1 "    |
| 7. Koloušek R. (ÚNV Praha)    | 1:21,3 "    |
| 8. Langhammer R. (Olomouc)    | 1:21,9 "    |
| 9. Pür J. (Hradec Král.)      | 1:22,2 "    |
| 10. Láska J. (Gottwaldov)     | 1:22,7 "    |

11. Jaňda J. (Liberec) 1:23,5 min., 12. Voves M. (ÚNV Praha) 1:24,6, 13.—14. Tamm J. (Hradec Králové) 1:24,7, 13.—14. Drápák (Liberec) 1:24,7, 15. Kadrmas P. (Hradec Králové) 1:24,9, 16. Valigura K. (Gottwaldov) 1:25,8, 17. Sixta L. (ÚNV Praha) 1:25,9, 18. Venerovský V. (Košice) 1:27,2, 19. Vozka F. (Liberec) 1:27,8, 20. Surový I. (B. Bystrica) 1:27,9, 21. Mánek J. (Karlovy Vary) 1:28,0, 22. Brosch P. (Ostrava) 1:28,1, 23. Králík M. (B. Bystrica) 1:28,4, 24.—25. Trhlík J. (Olomouc) 1:28,8, 24.—25. Novotný I. (Žilina) 1:28,8, 26. Bláha Z. (Liberec) 1:31,8, 27. Preisler J. (Liberec) 1:33,3, 28.—29. Kratochvíl J. (KNV Praha) 1:33,8, 28.—29. Oros Z. (V. Tatry) 1:33,8, 30. Motyka P. (Gottwaldov) 1:35,3, 31. Opletal V. (Brno) 1:35,8, 32. Kolda V. (Brno) 1:39,1, 33. Klaus L. (Liberec) 1:43,0, 34.—35. Lukeš E. (Ústí n. L.) 1:44,2, 34.—35. Marterer V. (Brno) 1:44,2, 36. Kamenický N. (ÚNV Praha) 1:45,1, 37. Sobotík J. (Ostrava) 1:45,4, 38. Hnátek R. (Č. Budějovice) 1:56,1, 39. Malatinský A. (Č. Budějovice) 2:00,3, 40. Hlavoň I. (Brno) 2:41,1, 41. Vávra J. (Plzeň) 2:14,2, 42. Holinger J. (Ústí n. Lab.) 2:18,2.

Přihlášeno 48 závodníků, startovalo 46, klasifikováno 42, diskvalifikován 1, vzdali 3.

Limit I. výkonnostní třídy splnilo prvních patnáct závodníků.

## SJEZD

### Dorostenci starší

|                               |             |
|-------------------------------|-------------|
| 1. Mašek V. (Liberec)         | 1:56,0 min. |
| 2. Martinec J. (Košice)       | 1:58,6 "    |
| 3. Slaviček J. (Hradec Král.) | 1:59,4 "    |
| 4. Žampa F. (KV Praha)        | 2:00,5 "    |
| 5. Škubal R. (Gottwaldov)     | 2:01,6 "    |
| 6. Kociofán J. (Žilina)       | 2:01,9 "    |
| 7. Fiala R. (MV Praha)        | 2:02,7 "    |
| 8. Meduna I. (Ostrava)        | 2:03,8 "    |
| 9. Šrubař B. (Ostrava)        | 2:04,7 "    |
| 10. Hanuš K. (Hradec Král.)   | 2:08,2 "    |

11. Závodný J. (Ostrava) 2:08,8 min., 12. Hampl K. (Plzeň) 2:09,1, 13. Drápál F. (Brno) 2:09,4, 14. Červenka A. (Liberec) 2:10,0, 15. Matera J. (Ostrava) 2:11,7, 16. Jamblich D. (Žilina) 2:12,0, 17. Fischer F.

(Karlovy Vary) 2:12,1, 18. Miškovič J. (B. Bystrica) 2:13,0, 19. Horních V. (Liberec) 2:15,7, 20. Krejčíř J. (Olomouc) 2:16,6, 21. Patman B. (Liberec) 2:19,0, 22. Jelínek J. (MV Praha) 2:19,3, 23. Šuga F. (Prešov) 2:24,4, 24. Enekel P. (Olomouc) 2:24,6, 25. Šmíd J. (Plzeň) 2:24,7, 26. Benáček J. (Brno) 2:24,9, 27. Vaculín F. (Gottwaldov) 2:27,2, 28. Slováček F. (Bratislava) 2:28,7, 29. Vlček M. (MV Praha) 2:28,3, 30. Peterka P. (K. Vary) 2:31,2, 31. Hlavoň Ivan (Brno) 2:31,5, 32. Šedivec J. (MV Praha) 2:35,8, 33. Kálmán M. (Nitra) 2:36,9, 34. Kořán M. (Plzeň) 2:37,0, 35. Erben M. (Liberec) 2:37,2, 36. Škrabský D. (Prešov) 2:41,3, 37. Marušák F. (Prešov) 2:43,1, 38. Čermák F. (KV Praha) 2:44,0, 39. Benko P. (Bratislava) 2:45,1, 40. Lukáč M. (V. Tatry) 2:48,0, 41. Dosoudil P. (MV Praha) 3:07,0.

Přihlášeno 48 závodníků, startovalo 47, klasifikováno 41, diskvalifikováno 2, vzdali 4.

Limit I. výkonnostní třídy splnilo prvních osm závodníků.

## OBŘÍ SLALOM

### Dorostenky mladší

|                                |             |
|--------------------------------|-------------|
| 1. Slavičková A. (Hr. Král.)   | 1:10,0 min. |
| 2. Bruková O. (V. Tatry)       | 1:11,9 "    |
| 3. Hejčmanová J. (Hr. Králové) | 1:15,5 "    |
| 4. Kučerová J. (KNV Praha)     | 1:19,5 "    |
| 5. Dušilová J. (ÚNV Praha)     | 1:26,0 "    |
| 6. Volfová H. (Liberec)        | 1:26,6 "    |
| 7. Adamcová A. (Ostrava)       | 1:33,4 "    |
| 8. Středová L. (ÚNV Praha)     | 1:35,3 "    |
| 9. Livorová H. (NV Bratisl.)   | 1:38,5 "    |
| 10. Rychvalská A. (Košice)     | 1:43,3 "    |

11. Rychářová M. (Hradec Králové) 1:44,7 min., 12. Baranová J. (KV Praha) 2:00,3, 13. Kármánová M. (Nitra) 2:06,7, 14. Bambasová V. (Ústí n. Lab.) 2:21,5.

Přihlášeno 15 závodnic, startovalo 15, klasifikováno 14, diskvalifikována 1.

Limit I. výkonnostní třídy splnily první tři závodnice.

## OBŘÍ SLALOM

### Dorostenky starší

|                              |             |
|------------------------------|-------------|
| 1. Novotná H. (Žilina)       | 1:33,6 min. |
| 2. Doušková Z. (ÚNV Praha)   | 1:34,9 "    |
| 3. Kumbárová L. (Gottwaldov) | 1:49,8 "    |
| 4. Zemánková A. (Ústí n. L.) | 1:56,2 "    |
| 5. Kratochvílová V. (ÚNV P.) | 1:58,9 "    |
| 6. Cermanová D. (Hr. Král.)  | 2:03,4 "    |
| 7. Hejčmanová H. (Hr. Král.) | 2:05,4 "    |
| 8. Koloušková A. (ÚNV Praha) | 2:06,7 "    |
| 9. Šafářová A. (Brno)        | 2:17,0 "    |
| 10. Chrostková J. (Ostrava)  | 2:27,9 "    |
| 11. Pohořelá J. (ÚNV Praha)  | 3:13,8 "    |

Přihlášeno 13 závodnic, startovalo 11, klasifikováno 11.

Limit I. výkonnostní třídy splnily první dvě závodnice.

**OBŘÍ SLALOM**  
Dorostenci mladší

|                                   |             |
|-----------------------------------|-------------|
| 1. Blaho S. (Nitra)               | 1:27,7 min. |
| 2. Koloušek R. (ÚNV Praha)        | 1:28,1 „    |
| 3. Tomáš M. (B. Bystrica)         | 1:31,2 „    |
| 4. Hromádka E. (ÚNV Praha)        | 1:32,1 „    |
| 5. Novotný I. (Žilina)            | 1:32,6 „    |
| 6. Malatfinský A. (Č. Budějovice) | 1:36,9 „    |
| 7. Navrátil D. (Ostrava)          | 1:38,1 „    |
| 8. Kadrmas P. (Hradec Král.)      | 1:39,3 „    |
| 9. Půr J. (Hradec Král.)          | 1:39,5 „    |
| 10. Brosch P. (Ostrava)           | 1:40,5 „    |

11. Surový I. (B. Bystrica) 1:41,3 min., 12. Hlušíčka B. (Hradec Král.) 1:41,9, 13. Langhammer R. (Olomouc) 1:42,7, 14. Vozka F. (Liberec) 1:44,0, 15. Mánek J. (K. Vary) 1:44,7, 16. Sedláček Z. (Ostrava) 1:46,6, 17. Horešovský B. (Gottwaldov) 1:47,0, 18. Láska J. (Gottwaldov) 1:48,1, 19. Marterer V. (Brno) 1:49,3, 20. Schovánek J. (K. Vary) 1:50,2, 21. Veselý J. (H. Králové) 1:50,3, 22. Kratochvíl J. (KNV Praha) 1:52,1, 23. Kamenický N. (ÚNV Praha) 1:52,6, 24. Drapák R. (Liberec) 1:52,7, 25. Vernerovský V. (Košice) 1:54,1, 26. Lipták J. (Košice) 1:54,5, 27. Holinger J. (Ústí n. L.) 1:55,0, 28. Gorgoš L. (Košice) 1:55,7, 29. Sixta L. (ÚNV Praha) 1:59,2, 30. Voves M. (ÚNV Praha) 1:59,8, 31. Hnátek R. (Č. Budějovice) 2:00,0, 32. Bláha Z. (Liberec) 2:01,9, 33. Lukeš E. (Ústí n. L.) 2:03,3, 34. Preisler J. (Liberec) 2:03,9, 35. Lorenz K. (Liberec) 2:04,0, 36. Valigura K. (Gottwaldov) 2:04,1, 37.—38. Kolda V. (Brno), Sobotík J. (Ostrava) oba 2:05,2, 39. Králík M. (B. Bystrica) 2:16,2, 40. Vávra J. (Plzeň) 2:21,2, 41. Oros Z. (V. Tatry) 2:27,7, 42. Motyka P. (Gottwaldov) 2:29,4, 43. Hlavon Ivan (Brno) 2:30,2, 44. Trhлік J. (Olomouc) 2:42,6, 45. Tamm J. (Hradec Král.) 2:48,9, 46. Müller J. (V. Tatry) 3:34,5.

Přihlášeno 49 závodníků, startovalo 48, klasifikováno 46, diskvalifikováni 1, vzdal 1.

Limit I. výkonnostní třídy splnilo prvních pět závodníků.

**OBŘÍ SLALOM**  
Dorostenci starší

|                               |             |
|-------------------------------|-------------|
| 1. Slaviček J. (Hradec Král.) | 1:48,3 min. |
| 2. Drápal F. (Brno)           | 1:49,6 „    |
| 3. Kociofán J. (Žilina)       | 1:52,4 „    |
| 4. Miškovič, J. (B. Bystrica) | 1:53,5 „    |
| 5. Benáček J. (Brno)          | 1:54,8 „    |
| 6. Hrnko I. (Žilina)          | 1:55,2 „    |
| 7. Kraus H. (Hradec Král.)    | 1:57,4 „    |
| 8. Meduna I. (Ostrava)        | 1:57,6 „    |
| 9. Tomek I. (ÚNV Praha)       | 1:57,7 „    |
| 10. Hainiš J. (Hradec Král.)  | 2:00,6 „    |

11. Mašek V. (Liberec) 2:01,2 min., 12. Hornych V. (Liberec) 2:01,9, 13. Skubal R. (Gottwaldov) 2:03,5, 14. Hampl K. (Plzeň) 2:04,6, 15. Závodný J. (Ostrava) 2:05,1, 16. Míro A. (Košice) 2:06,3, 17. Zampa F. (KNV Praha) 2:06,6, 18. Erben M. (Liberec) 2:07,4, 19. Kout R. (Liberec) 2:07,6, 20. Benko P. (Bratislava) 2:08,0, 21. Švec P. (Bratislava) 2:08,4, 22. Adámek M. (KNV Praha) 2:09,2, 23. Švec Marián (Bratislava) 2:09,4, 24. Peterka P. (K. Vary) 2:10,1, 25. Longauer J. (B. Bystrica) 2:12,0, 26. Šedivec J. (ÚNV Praha) 2:12,4, 27. Jambrich D. (Žilina) 2:18,0, 28. Šmíd J. (Plzeň) 2:17,7, 29. Krejčíř J. (Olomouc) 2:23,8, 30. Hanes J. (B. Bystrica) 2:24,3, 31. Hanuš K. (Hradec Králové) 2:25,1, 32. Bambůch M. (Plzeň) 2:27,1, 33. Kořán M. (Plzeň) 2:27,2, 34. Kálmán M. (Nitra) 2:31,5, 35. Jelinek J. (ÚNV Praha) 2:34,3, 36. Šrubař B. (Ostrava) 2:35,4, 37. Marušíak F. (Prešov) 2:36,8, 38. Enekel P. (Olomouc) 2:37,9, 39. Fischer F. (K. Vary) 2:40,9, 40. Vlček M. (ÚNV Praha) 2:42,3, 41. Škrabský D. (Prešov) 2:43,5, 42. Hlavon Ivan (Brno) 2:44,9, 43. Šuga F. (Prešov) 2:58,3, 44. Slaviček F. (Bratislava) 3:22,6, 45. Dosoudil P. (ÚNV Praha) 3:33,7, 46. Leško M. (Košice) 3:44,8.

Přihlášeno 56 závodníků, startovalo 55, klasifikováno 46, diskvalifikováni 2, vzdalo 7.

Limit I. výkonnostní třídy splnilo prvních devět závodníků.

**SLALOM**

Dorostenky mladší

|                                       | I. kolo | II. kolo | Celk. čas |
|---------------------------------------|---------|----------|-----------|
|                                       | vt.     | vt.      | vt.       |
| 1. Slavičková A. (Hradec Králové)     | 48,7    | 50,0     | 98,7      |
| 2.—3. Kučerová J. (KNV Praha)         | 51,3    | 51,5     | 102,8     |
| 2.—3. Hejmanová Jiřina (Hradec Král.) | 49,4    | 53,4     | 102,8     |
| 4. Bruková O. (V. Tatry)              | 56,8    | 53,1     | 109,9     |
| 5. Dosoudilová J. (ÚNV Praha)         | 55,1    | 65,2     | 120,3     |
| 6. Vejvodová E. (Liberec)             | 55,4    | 69,2     | 124,6     |
| 7. Rychvaldská A. (Košice)            | 63,0    | 62,9     | 125,9     |
| 8. Rybářová M. (Hradec Králové)       | 68,6    | 63,2     | 131,8     |
| 9. Volfová H. (Liberec)               | 71,0    | 65,6     | 136,6     |
| 10. Kálmánová M. (Nitra)              | 81,4    | 63,0     | 144,4     |

Přihlášeno 15 závodnic, startovalo 15, klasifikováno 10, diskvalifikováno 5.

Limit I. výkonnostní třídy splnily první tři závodnice.

**SLALOM**  
**Dorostenky starší**

|                                    | I. kolo | II. kolo | Celk. čas |
|------------------------------------|---------|----------|-----------|
|                                    | vt.     | vt.      |           |
| 1. Novotná H. (Žilina)             | 52,5    | 53,5     | 106,0     |
| 2. Dousková Z. (ÚNV Praha)         | 54,9    | 51,2     | 106,1     |
| 3. Cermanová D. (Hradec Králové)   | 57,9    | 57,1     | 115,5     |
| 4. Koloušková A. (ÚNV Praha)       | 68,0    | 64,7     | 132,7     |
| 5. Hejmanová Hana (Hradec Králové) | 68,0    | 65,0     | 133,0     |
| 6. Kratochvilová V. (ÚNV Praha)    | 69,1    | 68,4     | 137,5     |
| 7. Pohořelá J. (ÚNV Praha)         | 73,0    | 68,4     | 141,4     |
| 8. Kombárová L. (Gottwaldov)       | 78,1    | 66,9     | 145,0     |
| 9. Šafářová A. (Brno)              | 88,5    | 79,5     | 168,0     |
| 10. Zemánková A. (Ústí n. L.)      | 97,9    | 77,1     | 175,0     |
| 11. Sehnoutková J. (Liberec)       | 114,0   | 96,4     | 210,4     |

Přihlášeno 12 závodnic, startovalo 12, klasifikováno 11, diskvalifikována 1.  
Limit I. výkonnostní třídy splnily první tři závodnice.

**SLALOM**  
**Dorostenci mladší**

|                                 | I. kolo | II. kolo | Celk. čas |
|---------------------------------|---------|----------|-----------|
|                                 | vt.     | vt.      |           |
| 1. Koloušek R. (ÚNV Praha)      | 64,1    | 64,2     | 128,3     |
| 2. Blaho S. (Nitra)             | 63,7    | 67,4     | 131,1     |
| 3. Hlučíška B. (Hradec Králové) | 70,2    | 68,0     | 138,2     |
| 4. Tomáš M. (Banská Bystrica)   | 72,3    | 67,0     | 139,3     |
| 5. Valigura K. (Gottwaldov)     | 71,6    | 72,3     | 143,9     |
| 6. Novotný I. (Žilina)          | 77,2    | 67,4     | 144,6     |
| 7. Brosch P. (Ostrava)          | 73,9    | 72,4     | 146,3     |
| 8. Tamm J. (Hradec Králové)     | 71,4    | 75,0     | 146,4     |
| 9. Králík M. (Banská Bystrica)  | 73,6    | 73,3     | 146,9     |
| 10. Surový I. (Banská Bystrica) | 77,8    | 69,5     | 147,3     |

11. Drpák R. (Liberec) 147,8 vt., 12. Sedláček Z. (Ostrava) 149,3, 13. Mánek J. (K. Vary) 150,0, 14. Motyka P. (Gottwaldov) 151,3, 15. Oros Z. (V. Taty) 151,5, 16. Horešovský B. (Gottwaldov) 152,6, 17. Vozka F. (Liberec) 153,0, 18. Lipták J. (Košice) 153,6, 19. Malotínský A. (Č. Budějovice) 154,7, 20. Pür J. (Hradec Králové) 156,1, 21. Veselý J. (Hradec Králové) 156,8, 22. Hnátek R. (Č. Budějovice) 157,1, 23. Láška J. (Gottwaldov) 158,2, 24.—25. Kolda V. (Brno), Opletal V. (Brno) oba 161,5, 26. Marterer V. (Brno) 161,5, 27. Navrátil D. (Ostrava) 161,7, 28. Hromádka E. (ÚNV Praha) 162,2, 29. Kamenický N. (ÚNV Praha) 162,9, 30. Sobotík J. (Ostrava) 163,3, 31. Janda J. (Liberec) 165,8, 32. Kratochvíl J. (KNV Praha) 167,2, 33. Venerovský V. (Košice) 168,1, 34. Preisler J. (Liberec) 168,3, 35. Voves M. (ÚNV Praha) 170,8, 36. Schovánek J. (K. Vary) 171,4, 37. Lorenz K. (Liberec) 172,5, 38. Trhlík J. (Olomouc) 178,0, 39. Lukeš E. (Ústí n. L.) 179,5, 40. Bláha Z. (Liberec) 182,2, 41. Hlavoň Igor (Brno) 184,2, 42. Vávra J. (Plzeň) 190,7, 43. Holinger J. (Ústí n. L.) 194,2, 44. Gorgoš L. (Košice) 201,7, 45. Sixta L. (ÚNV Praha) 202,1, 46. Müller J. (V. Taty) 203,4, 47. Langhammer R. (Olomouc) 257,5.

Přihlášeno 49 závodníků, startovalo 48, klasifikováno 47, vzdal 1.  
Limit I. výkonnostní třídy splnili první čtyři závodníci.

**SLALOM**  
**Dorostenci starší**

|                                  | I. kolo | II. kolo | Celk. čas |
|----------------------------------|---------|----------|-----------|
|                                  | vt.     | vt.      |           |
| 1. Slaviček J. (Hradec Králové)  | 71,4    | 72,6     | 144,0     |
| 2. Skubaš R. (Gottwaldov)        | 72,5    | 75,3     | 147,8     |
| 3. Kociofán J. (Žilina)          | 75,0    | 77,6     | 152,6     |
| 4. Žampa F. (KNV Praha)          | 75,7    | 77,8     | 153,5     |
| 5. Fiala R. (ÚNV Praha)          | 77,7    | 79,0     | 156,7     |
| 6. Šrubář B. (Ostrava)           | 78,0    | 78,8     | 156,8     |
| 7. Miškovič J. (Banská Bystrica) | 78,2    | 79,2     | 157,4     |
| 8. Mašek V. (Liberec)            | 86,1    | 74,0     | 160,1     |
| 9. Červenka A. (Liberec)         | 82,2    | 79,0     | 161,2     |
| 10. Erben M. (Liberec)           | 81,8    | 79,9     | 161,7     |

11.—12. Drápal F. (Brno), Hanuš K. (Hradec Králové) oba 161,8, 13. Benáček J. (Brno) 162,6, 14. Meduna I. (Ostrava) 163,7, 15. Závodný J. (Ostrava) 169,8, 16. Bambůch M. (Plzeň) 169,9, 17. Hrnko I. (Žilina) 170,0, 18. Tomek I. (ÚNV Praha) 170,7, 19. Mitro A. (Košice) 171,8, 20. Patрман B. (Liberec) 174,8, 21. Longauer J. (B. Bystrica) 174,9, 22. Kustra P. (Žilina) 175,8, 23. Slováček F. (Bratislava) 175,9, 24. Vlček M. (ÚNV Praha) 176,1, 25. Šuga F. (Prešov) 177,9, 26. Šedivec J. (ÚNV Praha) 178,7, 27. Matera J. (Ostrava) 179,2, 28. Martinec J. (Košice) 179,7, 29. Kálmán M. (Nitra) 180,2, 30. Jambrich D. (Žilina) 181,9, 31. Henrich E. (Ústí n. L.) 191,2, 32. Škrabský D. (Prešov) 191,5, 33. Adámek M. (KNV Praha) 192,2, 34. Švec P. (Bratislava) 193,6, 35. Hampl K. (Plzeň) 193,8, 36. Kořán M. (Plzeň) 195,2, 37. Marušíak F. (Prešov) 197,0, 38. Peterka P. (K. Vary) 203,6, 39. Šmíd J. (Plzeň) 205,6, 40. Dosoudil M. (ÚNV Praha) 205,7, 41. Benko P. (Bratislava) 211,6, 42. Čermák F. (KNV Praha) 238,5, 43. Hlavoň Ivan (Brno) 240,0, 44. Švorc M. (Bratislava) 267,8.

Přihlášeno 55 závodníků, startovalo 54, klasifikováno 44, diskvalifikováno 7, vzdali 3. Limit I. výkonnostní třídy splnilo prvních sedm závodníků.

### SJEZDOVÁ TROJKOMBINACE

#### Dorostenci mladší

|                | Časy   |        |             | Body  |        |             | Body celk. |
|----------------|--------|--------|-------------|-------|--------|-------------|------------|
|                | sjezd  | slalom | obří slalom | sjezd | slalom | obří slalom |            |
| 1. Koloušek R. | 1:21,5 | 128,5  | 1:28,1      | 4,98  | 0      | 0,38        | 5,36       |
| 2. Blaho S.    | 1:20,8 | 131,1  | 1:27,7      | 4,36  | 1,31   | 0           | 5,67       |
| 3. Tomáš M.    | 1:19,6 | 139,3  | 1:31,2      | 2,88  | 5,16   | 3,58        | 11,42      |
| 4. Hlušíčka B. | 1:17,5 | 138,2  | 1:41,2      | 0     | 4,64   | 13,72       | 18,36      |
| 5. Hromádka E. | 1:19,0 | 162,2  | 1:32,1      | 2,12  | 15,89  | 4,24        | 22,25      |
| 6. Novotný I.  | 1:28,8 | 144,6  | 1:32,6      | 14,32 | 7,84   | 4,72        | 26,88      |
| 7. Půr J.      | 1:22,2 | 156,1  | 1:39,5      | 6,10  | 13,02  | 11,40       | 30,52      |
| 8. Sedláček Z. | 1:21,1 | 149,5  | 1:46,6      | 4,74  | 9,84   | 18,24       | 32,82      |
| 9. Brosch P.   | 1:28,1 | 146,5  | 1:40,5      | 13,46 | 8,44   | 12,38       | 34,28      |
| 10. Surový I.  | 1:27,9 | 147,5  | 1:41,3      | 13,20 | 8,91   | 13,14       | 35,25      |

11. Mánek J. (1:28,0 — 150,0 — 1:44,7) 39,93 b., 12. Vozka F. (1:27,8 — 153,0 — 1:44,0) 40,40, 13. Láska J. (1:22,7 — 158,2 — 1:48,1) 40,45, 14. Drápal R. (1:24,7 — 147,8 — 1:52,7) 42,50, 15. Schovánek J. (1:21,1 — 171,4 — 1:50,2) 46,69, 16. Valigura K. (1:25,8 — 143,9 — 2:04,1) 53,05, 17. Venerovský V. (1:27,2 — 168,1 — 1:54,1) 56,49, 18. Voves M. (1:24,6 — 170,8 — 1:59,8) 60,02, 19. Kratochvíl J. (1:33,8 — 167,2 — 1:52,1) 62,35, 20. Marterer V. (1:44,2 — 161,5 — 1:49,5) 69,96, 21. Preisler J. (1:33,3 — 168,3 — 2:05,9) 73,65, 22. Malotínský A. (2:00,3 — 154,7 — 1:56,9) 74,87, 23. Kamenický N. (1:45,1 — 162,9 — 1:52,6) 74,92, 24. Sixta L. (1:25,9 — 202,1 — 1:59,2) 75,71, 25. Bláha Z. (1:31,8 — 182,2 — 2:01,9) 76,35, 26. Kolda V. (1:39,1 — 161,5 — 2:05,2) 78,85, 27. Langhammer R. (1:21,9 — 257,5 — 1:42,7) 80,76, 28. Sobotík J. (1:45,4 — 163,3 — 2:05,2) 87,64, 29. Lorenz K. (1:43,0 — 172,5 — 2:04,0) 87,82, 30. Oros Z. (1:35,8 — 151,5 — 2:27,7) 89,37, 31. Lukeš E. (1:44,2 — 179,5 — 2:03,3) 91,90, 32. Motyka P. (1:35,3 — 151,3 — 2:29,4) 92,80, 33. Hnátek R. (1:56,1 — 157,1 — 2:00,0) 93,05, 34. Tamm J. (1:24,7 — 146,4 — 2:48,9) 96,11, 35. Trhlík J. (1:28,8 — 178,0 — 2:42,6) 109,94, 36. Holinger J. (2:18,2 — 194,2 — 1:55,0) 135,16, 37. Vávra J. (2:14,2 — 190,7 — 2:21,2) 151,81, 38. Hlavoň Igor (2:14,1 — 184,2 — 2:30,2) 157,38.

### SJEZDOVÁ TROJKOMBINACE

#### Dorostenci starší

|                | Časy   |        |             | Body  |        |             | Body celk. |
|----------------|--------|--------|-------------|-------|--------|-------------|------------|
|                | sjezd  | slalom | obří slalom | sjezd | slalom | obří slalom |            |
| 1. Slaviček J. | 1:59,4 | 144,0  | 1:48,5      | 2,84  | 0      | 0           | 2,84       |
| 2. Kociofán J. | 2:01,9 | 152,6  | 1:52,4      | 4,94  | 3,58   | 3,13        | 11,65      |
| 3. Mašek V.    | 1:56,0 | 160,1  | 2:01,2      | 0     | 6,71   | 9,86        | 16,57      |
| 4. Škubal R.   | 2:01,6 | 147,8  | 2:03,5      | 4,68  | 1,58   | 11,61       | 17,87      |
| 5. Drápal F.   | 2:09,4 | 161,8  | 1:49,6      | 11,18 | 7,42   | 0,99        | 19,59      |
| 6. Zampa F.    | 2:00,5 | 153,5  | 2:00,6      | 3,76  | 3,96   | 13,98       | 21,70      |
| 7. Meduna I.   | 2:03,8 | 163,7  | 1:57,6      | 6,50  | 8,21   | 7,10        | 21,81      |
| 8. Miskovič J. | 2:13,0 | 157,4  | 1:53,5      | 14,18 | 5,59   | 3,97        | 23,74      |
| 9. Závodný J.  | 2:08,8 | 169,8  | 2:05,1      | 10,66 | 10,74  | 12,83       | 34,23      |
| 10. Benáček J. | 2:24,9 | 162,6  | 1:54,8      | 24,14 | 7,75   | 4,96        | 36,85      |

11. Hampl K. (2:09,1 — 195,8 — 2:04,6) 44,12 b., 12. Hanuš K. (2:08,2 — 161,8 — 2:25,1) 45,68, 13. Šrubař B. (2:04,7 — 156,8 — 2:35,4) 48,56, 14. Jambřich D. (2:12,0 — 181,9 — 2:18,0) 51,81, 15. Erben M. (2:37,2 — 161,7 — 2:07,4) 56,37, 16. Šedivec J. (2:35,8 — 178,7 — 2:12,4) 66,08, 17. Peterka P. (2:31,2 — 205,6 — 2:10,1) 70,85, 18. Šmíd J. (2:24,7 — 205,6 — 2:21,7) 75,14, 19. Vlček M. (2:28,9 — 176,1 — 2:42,3) 82,06, 20. Kálmán M. (2:36,9 — 180,2 — 2:31,5) 82,22, 21. Benko P. (2:45,1 — 211,6 — 2:08,0) 84,22, 22. Kořán M. (2:37,0 — 195,2 — 2:27,2) 85,28, 23. Šuga F. (2:24,4 — 177,9 — 2:56,3) 91,29, 24. Marušiak F. (2:43,1 — 197,0 — 2:36,8) 98,43, 25. Škrabský D. (2:41,3 — 191,5 — 2:43,5) 99,79, 26. Slováček F. (2:28,7 — 175,9 — 3:22,6) 112,57, 27. Dosoudil P. (3:07,0 — 205,7 — 3:33,7) 165,48.

### SJEZDOVÁ TROJKOMBINACE

#### Dorostenky starší

|                     | Časy   |        |             |       | Body   |             |        |
|---------------------|--------|--------|-------------|-------|--------|-------------|--------|
|                     | sjezd  | slalom | obří slalom | sjezd | slalom | obří slalom | celk.  |
| 1. Dousková Z.      | 1:28,7 | 106,1  | 1:34,9      | 7,40  | 0      | 0           | 7,40   |
| 2. Cermanová D.     | 1:22,3 | 115,0  | 2:03,4      | 0     | 4,94   | 25,47       | 30,41  |
| 3. Heicmanová H.    | 1:33,3 | 133,0  | 2:05,4      | 12,72 | 14,94  | 27,26       | 54,92  |
| 4. Koloušková A.    | 1:32,7 | 132,7  | 2:06,7      | 12,02 | 14,77  | 28,42       | 55,27  |
| 5. Kratochvílová V. | 1:43,8 | 137,5  | 1:58,9      | 24,28 | 17,45  | 21,44       | 63,77  |
| 6. Kumbárová L.     | 1:54,9 | 145,0  | 1:49,8      | 37,72 | 21,61  | 15,31       | 72,64  |
| 7. Zemánková A.     | 1:37,6 | 175,0  | 1:56,2      | 17,68 | 38,27  | 19,03       | 74,98  |
| 8. Šafářová A.      | 1:38,4 | 168,0  | 2:17,0      | 18,62 | 34,39  | 37,62       | 90,63  |
| 9. Pohořelá J.      | 1:28,8 | 141,4  | 3:13,8      | 7,52  | 19,62  | 88,37       | 115,51 |

### SJEZDOVÁ TROJKOMBINACE

#### Dorostenky mladší

|                   | Časy   |        |             |       | Body   |             |        |
|-------------------|--------|--------|-------------|-------|--------|-------------|--------|
|                   | sjezd  | slalom | obří slalom | sjezd | slalom | obří slalom | celk.  |
| 1. Slavičková A.  | 1:04,9 | 98,7   | 1:10,0      | 0     | 0      | 0           | 0      |
| 2. Heicmanová J.  | 1:07,7 | 102,8  | 1:15,5      | 4,14  | 2,46   | 6,52        | 13,12  |
| 3. Bruková O.     | 1:14,7 | 109,9  | 1:11,9      | 14,48 | 6,72   | 2,24        | 23,44  |
| 4. Kučerová J.    | 1:12,8 | 102,8  | 1:19,5      | 11,66 | 2,46   | 11,24       | 25,36  |
| 5. Dosoudilová J. | 1:15,6 | 120,3  | 1:26,0      | 15,80 | 12,96  | 18,94       | 47,70  |
| 6. Volfová H.     | 1:22,8 | 136,6  | 1:26,6      | 26,42 | 22,74  | 19,64       | 68,80  |
| 7. Rybářová M.    | 1:13,8 | 131,8  | 1:44,7      | 13,14 | 19,86  | 40,94       | 73,94  |
| 8. Kálmánová M.   | 1:40,4 | 144,4  | 2:06,7      | 52,42 | 27,42  | 67,08       | 146,92 |

## Přebory mužů, žen, juniorů a junierek ve sjezd. disciplínách

### Slalom — muži

|                               | I. kolo<br>vt. | II. kolo<br>vt. | Celk. čas<br>vt. |
|-------------------------------|----------------|-----------------|------------------|
| 1/1 Bogdálék J. (Brno)        | 62,9           | 59,5            | 122,4            |
| 2/2 Šlachta D. (Žilina)       | 68,2           | 56,7            | 124,9            |
| 3/3 Fučík A. (Liberec)        | 68,2           | 59,5            | 127,7            |
| 4/4 Krajňák Vladimír (Košice) | 68,1           | 60,0            | 128,1            |
| 5/5 Stiehl P. (Liberec)       | 67,3           | 60,9            | 128,2            |
| 6/6 Krasula J. (V. Tatry)     | 68,6           | 60,1            | 128,7            |
| 7/7 Pittl J. (Praha MST)      | 68,6           | 60,5            | 129,1            |
| 8/8 Bruna M. (Liberec)        | 68,3           | 61,6            | 129,9            |
| 9/9 Trajtl H. (Ostrava)       | 69,4           | 60,9            | 130,3            |
| 10/10 Patočka V. (Liberec)    | 72,3           | 58,6            | 130,9            |

11/11 Krajňák Otto (Košice) 132,8 vt., 12/12 Scheib J. (Liberec) 133,4, 13/14 Slaviček E. (Hradec Král.) 136,6, 14/15 Nejdř S. (Praha MST) 138,1, 15/16 Martinek M. (Liberec) 138,9, 16/17 Vokatý V. (Liberec) 139,1, 17/18 Hanes S. (Žilina) 139,6, 18/19 Tagwerker J. (Praha MST) 139,7, 19/20 Korbiny S. (Žilina) 141,4, 20/21 Demkovič J. (B. Bystrica) 141,5, 21/23 Fiala Z. (Gottwaldov) 142,0, 22/24 Rais I. (Praha MST) 143,7, 23—24/25—26 Bartonička A.

(Liberec), Pavlas I. (Gottwaldov) oba 145,0, 25/27 Vinter J. (Liberec) 146,4, 26/28 Sochor R. (Praha MST) 147,2, 27/30—31 Harvan L. (V. Tatry) 149,0, 28/32—33 Hartman J. (Praha MST) 149,3, 29/34 Podsedník P. (Brno) 149,5, 30/35 Hendrych O. (Ostrava) 150,1, 31/36 Šincl J. (Praha MST) 150,9, 32/37—38 Kazda J. (Olomouc) 151,1, 33/39 Kostelecký J. (Hradec Králové) 151,6, 34—35/40—41 Furín V. (V. Tatry), Lůčka J. (Ostrava) oba 152,4, 36/42 Plšek R. (Brno) 153,4, 37/45 Nerád Z. (Praha MST) 153,5, 38/45 Pešek J. (Hradec Králové) 155,6, 39/46 Koldovský J. (Liberec) 155,8, 40/47 Valeš Z. (Plzeň) 156,0, 41/48 Tajrych K. (Ostrava) 157,0, 42/52 Špring Z. (Liberec) 164,8, 43/55 Bartsch O. (Žilina) 168,7, 44/56 Havlíček Z. (Hradec Králové) 170,5, 45/57 Drahorád J. (Hradec Králové) 171,2, 46/58 Černocho M. (Praha MST) 175,6, 47/59 Malíčský V. (Praha MST) 176,8, 48/61 Jakeš E. (Prešov) 186,9, 49/62 Skřivánek I. (Praha MST) 189,9.

#### Slalom — junioři

|                                 | I. kolo<br>vt. | II. kolo<br>vt. | Celk. čas<br>vt. |
|---------------------------------|----------------|-----------------|------------------|
| 1/13 Mravec J. (B. Bystrica)    | 72,8           | 65,1            | 135,9            |
| 2/22 Pohorálý V. (Hradec Král.) | 73,1           | 68,7            | 141,8            |
| 3/29 Novotný L. (Liberec)       | 74,8           | 73,7            | 148,5            |
| 4/30—31 Chovan O. (B. Bystrica) | 81,5           | 67,5            | 149,0            |
| 5/32—33 Belda J. (Liberec)      | 79,4           | 69,9            | 149,3            |
| 6/37—38 Ružka O. (Ostrava)      | 84,3           | 66,8            | 151,1            |
| 7/44 Hubka J. (Liberec)         | 81,1           | 72,9            | 154,0            |
| 8/49 Nizioł K. (Ostrava)        | 85,1           | 74,1            | 159,2            |
| 9/50 Špireng Š. (Plzeň)         | 87,8           | 72,1            | 159,9            |
| 10/51 Kožnárek I. (Brno)        | 97,3           | 65,4            | 162,7            |

11/53 Hořický J. (Ústí n. L.) 165,5 vt., 12/54 Příbramský M. (Praha MST) 168,0, 13/60 Malimánek J. (K. Vary) 186,8, 14/63 Paulus S. (Hradec Králové) 197,7, 15/64 Stolín P. (Pardubice) 260,1.

Přihlášeno 71 závodníků, startovalo 71, klasifikováno 64, diskvalifikováno 6, vzdal 1. Limit I. výkonnostní třídy splnili závodníci na 1.—12. místě a prvních pět juniorů.

#### Slalom — ženy

|                                    | I. kolo<br>vt. | II. kolo<br>vt. | Celk. čas<br>vt. |
|------------------------------------|----------------|-----------------|------------------|
| 1/3 Šolcová J. (Praha MST)         | 66,4           | 58,2            | 124,6            |
| 2/4 Malá E. (Praha MST)            | 67,8           | 62,3            | 130,1            |
| 3/5 Slavičková M. (Hradec Králové) | 68,3           | 62,4            | 130,7            |
| 4/7 Stejskalová M. (Brno)          | 75,2           | 63,6            | 130,8            |
| 5/8 Morávková I. (Brno)            | 69,8           | 69,4            | 139,2            |
| 6/9 Švantnerová J. (Žilina)        | 66,7           | 74,8            | 141,5            |
| 7/10 Matková J. (Praha MST)        | 74,8           | 67,3            | 142,1            |
| 8/11 Zívrová J. (Praha MST)        | 75,0           | 68,7            | 143,7            |
| 9/13 Žebráková J. (Hradec Králové) | 65,1           | 85,4            | 150,5            |
| 10/14 Lubojacká V. (Ostrava)       | 82,7           | 74,1            | 156,8            |

11/15 Dědinová O. (Praha MST) 158,5 vt., 12/16 Jugasová Z. (Gottwaldov) 158,5, 13/17 Malerová A. (Gottwaldov) 159,0, 14/18 Sochorová J. (Praha MST) 161,9, 15/19 Kváčová D. (Pardubice) 168,2, 16/20 Šulcová E. (Liberec) 168,9, 17/22 Krajináková Z. (Košice) 178,3, 18/23 Pospíšilová J. (V. Tatry) 178,8, 19/24 Vanžurová I. (Praha MST) 179,6, 20/25 Nývltová J. (Hradec Králové) 194,3, 21/26 Fučíková M. (Liberec) 204,3.

Odborné sportovní měsíčníky nejsou dosud rozebrány. Předplatné přijímají poštovní doručovatelé a úřady. Máte-li potíže s jejich předplacením, pošlete nám svoji objednávku a přesnou adresu — zařídíme nápravu u PNS. Poštou na dobírku vám pošleme jednotlivá čísla, která jste nemohli dostat, za režijní příplatek

Kčs 0,60.

## Slalom — juniorky

|                               | I. kolo<br>vt. | II. kolo<br>vt. | Celk. čas<br>vt. |
|-------------------------------|----------------|-----------------|------------------|
| 1/1 Richvalská M. (V. Tatry)  | 61,6           | 53,5            | 115,1            |
| 2/2 Mrklasová E. (Liberec)    | 64,2           | 56,0            | 120,2            |
| 3/6 Valičková E. (Ústí n. L.) | 75,0           | 61,1            | 136,1            |
| 4/12 Králová H. (Brno)        | 81,5           | 68,8            | 150,3            |
| 5/21 Živcová V. (Praha)       | 94,8           | 76,7            | 171,5            |
| 6/27 Trajtllová A. (Ostrava)  | 125,2          | 101,4           | 226,6            |

Přihlášeno 35 závodnic, startovalo 35, klasifikováno 27, diskvalifikováno 5, vzdaly 3. Limit I. výkonnostní třídy splnily závodnice na 1.—3. místě a první dvě juniorky.

### Obří slalom — muži

|                               |             |
|-------------------------------|-------------|
| 1/1 Fučík A. (Liberec)        | 1:33,0 min. |
| 2/2 Šoltýs M. (Košice)        | 1:33,9 „    |
| 3/3 Bogdalek J. (Brno)        | 1:34,2 „    |
| 4—5/4—5 Krajňák Vl. (Košice)  | 1:35,0 „    |
| 4—5/4—5 Krasula J. (V. Tatry) | 1:35,0 „    |
| 6/6 Patočka V. (Liberec)      | 1:35,3 „    |
| 7/7 Stiehl P. (Liberec)       | 1:35,5 „    |
| 8/8 Bruna M. (Liberec)        | 1:36,9 „    |
| 9/9 Trajtl H. (Ostrava)       | 1:39,4 „    |
| 10/10 Slaviček E. (H. Král.)  | 1:40,6 „    |

11/11 Tagwerker J (Praha MST) 1:41,5 min., 12—13/12—13 Scheib J. (Liberec), Hendrich O. (Ostrava) oba 1:41,5, 14/14 Sochor R. (Praha MST) 1:41,8, 15/15 Richvalský Ladislav (V. Tatry) 1:42,3, 16—17/17—18 Krajňák Otto (Košice), Pittl J. (Praha MST) oba 1:42,3, 18/19 Martinek M. (Liberec) 1:45,0, 19/20 Vinter J. (Liberec) 1:44,0, 20/21 Král Z. (Ústí n. L.) 1:44,1, 21/22 Nejdíl S. (Praha MST) 1:44,8, 22/23 Očenáš D. (Žilina) 1:45,0, 23/24 Rais I. (Praha MST) 1:45,7, 24/25 Mohr I. (V. Tatry) 1:45,9, 25/26 Lůčka J. (Ostrava) 1:46,1, 26/27 Svě J. (Praha MST) 1:46,6, 27/28—29 Slachta D. (Žilina) 1:47,1, 28/30 Pavlas I. (Gottwaldov) 1:47,2, 29/31 Podivínský E. (Brno) 1:47,3, 30/32 Hanes S. (Žilina) 1:47,5, 31/34 Harvan V. (V. Tatry) 1:47,9, 32/35—36 Korbiny S. (Žilina) 1:48,3, 33/37 Furfín V. (V. Tatry) 1:48,4, 34/38 Snášel V. (Plzeň) 1:48,5, 35/39 Richvalský J. (V. Tatry) 1:48,8, 36/40 Kazda J. (Olomouc) 1:48,9, 37/41 Poddaný J. (Praha MST) 1:49,6, 38/43 Šincl J. (Praha MST) 1:50,0, 39/46 Oqnar T. (Brno) 1:50,8, 40—41/47—48 Dolník F. (Nitra), Gola A. (Ostrava) oba 1:50,9, 42/49 Horák B. (Bratislava) 1:51,0, 43/50 Straškraba V. (Ostrava) 1:51,3, 44/51 Podsedník P. (Brno) 1:51,8, 45/52 Bartonička A. (Liberec) 1:52,0, 46/53—54 Bartsch O. (Žilina) 1:52,3, 47/55 Pelc S. (Praha MST) 1:52,4, 48/57 Hrstka S. (Gottwaldov) 1:53,0, 49/59 Demkovič J. (B. Bystrica) 1:54,2, 50/61 Fiala Z. (Gottwaldov) 1:55,4, 51/62—63 Peschl J. (Hradec Králové) 1:55,6, 52/64 Creštiak M. (B. Bystrica) 1:58,0, 53/66 Štrkolec L. (Bratislava) 1:58,7, 54/67 Našinec P. (Plzeň) 1:59,1, 55—56/71—72 Havlík M. (Olomouc), Vacek J. (Ústí n. L.) oba 2:00,0, 57/73 Ježek O. (Hradec Králové)

2:01,1, 58—59/75—76 Pešek J. (Hradec Králové), Pokorný J. (Bratislava) oba 2:01,4, 60/77 Novák Z. (Gottwaldov) 2:01,9, 61/78 Valeš Z. (Plzeň) 2:02,5, 62/84 Koldovský J. (Liberec) 2:05,8, 63/85 Jakeš E. (Prešov) 2:06,1, 64/86 Tajrych K. (Ostrava) 2:06,8, 65/87 Kostecký J. (Hradec Králové) 2:11,2, 66/89 Havlíček Z. (Hradec Králové) 2:13,5, 67/90 Sádlo L. (Pardubice) 2:20,4, 68/91 Žanata J. (Liberec) 2:52,5, 69/92 Hartman J. (Praha MST) 2:53,6.

### Obří slalom — junioři

|                                 |             |
|---------------------------------|-------------|
| 1/16 Novotný Jindř. (Žilina)    | 1:42,2 min. |
| 2/28—29 Kožnárek I. (Brno)      | 1:47,1 „    |
| 3/33 Bužga O. (Ostrava)         | 1:47,7 „    |
| 4/35—36 Mravec J. (B. Bystrica) | 1:48,3 „    |
| 5/42 Chovan O. (B. Bystrica)    | 1:49,9 „    |
| 6/44 Hubka J. (Liberec)         | 1:50,2 „    |
| 7/45 Madera J. (Liberec)        | 1:50,4 „    |
| 8/53—54 Rousek M. (H. Král.)    | 1:52,3 „    |
| 9/56 Uhlíř A. (Gottwaldov)      | 1:52,9 „    |
| 10/58 Pohořalý L. (H. Král.)    | 1:54,1 „    |

11/60 Belda J. (Liberec) 1:54,4 min., 12/62—63 Novotný Ladislav (Liberec) 1:55,6, 13/65 Nizio! K. (Ostrava) 1:58,1, 14—15/68—69 Malimánek J. (K. Vary), Fajkus Ivan (Gottwaldov) 1:59,3, 16/70 Král M. (Žilina) 1:59,5, 17/74 Haring D. (B. Bystrica) 2:01,2, 18/79 Kuthan F. (Brno) 2:02,8, 19/80 Šuga L. (Prešov) 2:03,6, 20/81 Novák Otakar (Praha) 2:04,0, 21/82 Merta A. (Ostrava) 2:04,9, 22/83 Špirenq Š. (Plzeň) 2:05,3, 23/88 Emmer V. (Praha MST) 2:12,4.

Přihlášeno 98 závodníků, startovalo 98, diskvalifikováno 6, klasifikováno 92.

Limit I. výkonnostní třídy splnili závodníci na 1.—15. místě a prvních osm juniorů.

### Obří slalom — ženy

|                                  |             |
|----------------------------------|-------------|
| 1/2 Švantnerová J. (Žilina)      | 1:50,6 min. |
| 2/3 Šolcová J. (Praha MST)       | 1:52,1 „    |
| 3/4 Slavičková M. (H. Král.)     | 1:53,2 „    |
| 4/5 Stejskalová M. (Brno)        | 1:55,2 „    |
| 5/7 Juřasová Z. (Gottwaldov)     | 2:02,3 „    |
| 6/8 Pecánková M. (Praha MST)     | 2:04,6 „    |
| 7/9 Malerová A. (Gottwaldov)     | 2:07,0 „    |
| 8/10 Králová E. (Hradec Král.)   | 2:14,5 „    |
| 9/11 Šulcová E. (Liberec)        | 2:16,9 „    |
| 10/12 Nývltová J. (Hradec Král.) | 2:17,7 „    |

11/13 Živrová J. (Praha MST) 2:18,4 min.,  
 12/14 Lubojcká V. (Ostrava) 2:19 5, 13/15  
 Fučíková M. (Liberec) 2:20,1, 14/16 Morávková I. (Brno) 2:20,4, 15/17 Sochorová J. (Praha MST) 2:21,5, 16/18 Vančurová I. (Praha MST) 2:21,7, 17/19 Matková J. (Praha MST) 2:23,0, 18/20 Krajiňáková Ž. (Košice) 2:24,1, 19/21 Malá E. (Praha) 2:25,1, 20/22 Čermáková V. (Liberec) 2:35,9, 21/23 Henrichová O. (Ústí n. L.) 2:37,2, 22/25 Žebřáčková J. (Hradec Král.) 2:46,1, 23/26 Kváčová D. (Pardubice) 2:48,4, 24/27 Algerová V. (Liberec) 3:01,3.

### Obří slalom — juniorky

1/1 Richvalská M. (V. Tatro) 1:47,5 min.  
 2/6 Mrklasová E. (Liberec) 1:56,9 „  
 3/24 Živcová V. (Praha) 2:40,9 „  
 4/28 Trajtilová A. (Ostrava) 3:05,1 „  
 5/29 Valčíková A. (Ústí n. L.) 3:33,5 „

Přihlášeno 34 závodnic, startovalo 32, klasifikováno 29, diskvalifikovány 3.

Limit I. výkonnostní třídy splnily závodnice na 1.—8. místě a první juniorka.

## Celostátní výběrový závod žactva ve sjezdových disciplínách

### SJEZDOVÝ DVOJBOJ

#### Mladší žákyně

|                                    | B o d y     |        | Celkem<br>bodů |
|------------------------------------|-------------|--------|----------------|
|                                    | obří slalom | slalom |                |
| 1. Mladějovská I. (Hradec Králové) | 0,00        | 0,00   | 0,00           |
| 2. Bubeníková J. (Hradec Králové)  | 4,02        | 5,79   | 9,81           |
| 3. Dintrová N. (Hradec Králové)    | 23 32       | 3,31   | 26,63          |
| 4. Zedníčková E. (Plzeň)           | 30,86       | 15,44  | 46 30          |
| 5. Chloupková Z. (Praha)           | 57,92       | 42,34  | 100,26         |

Přihlášeno 9 závodnic, startovalo 8, diskvalifikovány 3.

### SJEZDOVÝ DVOJBOJ

#### Starší žákyně

|                                | B o d y     |        | Celkem<br>bodů |
|--------------------------------|-------------|--------|----------------|
|                                | obří slalom | slalom |                |
| 1. Bačová J. (Hradec Králové)  | 0,00        | 0,00   | 0,00           |
| 2. Živcová A. (Praha-venkov)   | 4,26        | 7,66   | 11,92          |
| 3. Červená E. (Hradec Králové) | 16,00       | 6,65   | 22,65          |
| 4. Doláková K. (Pardubice)     | 12,30       | 15,18  | 27,98          |
| 5. Trnková A. (Ostrava)        | 29 58       | 6,36   | 35,94          |
| 6. Bartošková A. (Olomouc)     | 31,72       | 15,76  | 47,48          |
| 7. Adamcová A. (Ostrava)       | 20,54       | 29,85  | 50,39          |
| 8. Fiedlerová I. (Liberec)     | 44,80       | 11,20  | 56,00          |
| 9. Ventluková J. (Liberec)     | 33,05       | 25,73  | 58,79          |
| 10. Hrubá J. (Brno)            | 105,86      | 39,46  | 145,32         |

Přihlášeno 14 závodnic, startovalo 13, vyloučeny 3.

### SJEZDOVÝ DVOJBOJ

#### Mladší žáci

|                                | B o d y     |        | Celkem<br>bodů |
|--------------------------------|-------------|--------|----------------|
|                                | obří slalom | slalom |                |
| 1. Vojtěch J. (Hradec Králové) | 3,16        | 0,78   | 3,94           |
| 2. Ponec M. (Hradec Králové)   | 9,18        | 0,00   | 9,18           |
| 3. Novotný J. (Hradec Králové) | 12 06       | 8,56   | 20,62          |
| 4. Cerman J. (Hradec Králové)  | 0,00        | 21,11  | 21,11          |
| 5. Petřík L. (Hradec Králové)  | 9,50        | 17,56  | 27,06          |
| 6. Raclavský P. (Olomouc)      | 18 68       | 9,33   | 28,01          |
| 7. Novák B. (Liberec)          | 15,22       | 14,39  | 29,61          |
| 8. Adamec F. (Hradec Králové)  | 25,02       | 12,33  | 37,35          |
| 9. Ort I. (Hradec Králové)     | 18,68       | 21,95  | 40,63          |
| 10. Horák V. (Ostrava)         | 20,60       | 20,89  | 41,49          |

11. Kučera (Praha-venkov) 48 56 b., 12. Hobzík J. (Praha-venkov) 55,24, 13. Zedníček J. (Plzeň) 57,67, 14. Stočes P. (Liberec) 72,27, 15. Rýgr L. (Liberec) 80,32, 16. Polišenský M.



(Ostrava) 95,84, 17. Liebl A. (Plzeň) 114,72, 18. Charvát K. (Gottwaldov) 126,36, 19. Bindr J. (Plzeň) 127,86.

Přihlášeno 21 závodníků, startovalo 21, diskvalifikováni 2.

### SLALOM

#### Mladší žáci

|                                | I. kolo<br>vt. | II. kolo<br>vt. | Celkem<br>vt. |
|--------------------------------|----------------|-----------------|---------------|
| 1. Ponec M. (Hradec Králové)   | 55,3           | 51,3            | 106,6         |
| 2. Vojtěch J. (Hradec Králové) | 56,0           | 52,0            | 108,0         |
| 3. Novotný J. (Hradec Králové) | 61,8           | 60,2            | 122,0         |
| 4. Raclavský P. (Olomouc)      | 59,8           | 63,6            | 123,4         |
| 5. Adamec F. (Hradec Králové)  | 68,8           | 60,0            | 128,8         |
| 6. Novák B. (Liberec)          | 67,7           | 64,8            | 132,5         |
| 7. Kučera T. (Praha-venkov)    | 71,3           | 62,8            | 134,1         |
| 8. Stočes P. (Liberec)         | 73,0           | 61,6            | 134,6         |
| 9. Petřík L. (Hradec Králové)  | 80,5           | 57,7            | 138,2         |
| 10. Horák V. (Ostrava)         | 78,4           | 65,8            | 144,2         |

11. Hobzík J. (Praha-venkov) 144,4 vt., 12. Cerman J. (Hradec Králové) 144,6, 13. Ort I. (Hradec Králové) 146,1, 14. Zedníček J. (Plzeň) 156,8, 15. Rýgl J. (Liberec) 186,7, 16. Liebl A. (Plzeň) 195,0, 17.—18. Polišenský M. (Ostrava), Bindr J. (Plzeň) oba 201,5, 19. Charvát K. (Gottwaldov) 235,9.

Přihlášeno 21 závodníků, startovalo 20, vyloučen 1.

### SLALOM

#### Mladší zákyně

|                                    | I. kolo<br>vt. | II. kolo<br>vt. | Celkem<br>vt. |
|------------------------------------|----------------|-----------------|---------------|
| 1. Mladějovská I. (Hradec Králové) | 48,0           | 41,5            | 89,5          |
| 2. Dintrová N. (Hradec Králové)    | 48,0           | 46,4            | 94,4          |
| 3. Bubéníková J. (H. Králové)      | 46,0           | 52,1            | 98,1          |
| 4. Zedníčková E. (Plzeň)           | 53,6           | 58,8            | 112,4         |
| 5. Chloupková Z. (Praha)           | 82,5           | 69,8            | 152,3         |

Přihlášeno 9 závodnic, startovalo 8, vyloučeny 3.

### SLALOM

#### Starší zákyně

|                                | I. kolo<br>vt. | II. kolo<br>vt. | Celkem<br>vt. |
|--------------------------------|----------------|-----------------|---------------|
| 1. Bačová J. (Hradec Králové)  | 42,7           | 41,0            | 83,7          |
| 2. Trnková A. (Ostrava)        | 48,5           | 44,0            | 92,5          |
| 3. Červená E. (Hradec Králové) | 47,9           | 45,0            | 92,9          |
| 4. Živcová A. (Praha-venkov)   | 46,2           | 48,1            | 94,3          |
| 5. Fiedlerová I. (Liberec)     | 51,2           | 48,0            | 99,2          |
| 6. Doláková K. (Pardubice)     | 54,2           | 50,5            | 104,7         |
| 7. Bartošková A. (Olomouc)     | 54,5           | 51,0            | 105,5         |
| 8. Novotná B. (Praha-venkov)   | 60,0           | 52,0            | 112,0         |
| 9. Ventluková J. (Liberec)     | 53,3           | 66,0            | 119,3         |
| 10. Adamcová A. (Ostrava)      | 58,0           | 62,0+5          | 125,0         |
| 11. Hrubá Jana (Brno)          | 60,5           | 77,8            | 138,3         |

Přihlášeno 14 závodnic, startovalo 13, vyloučeny 2.

### OBŘÍ SLALOM

#### Mladší zákyně

|                                                |             |
|------------------------------------------------|-------------|
| 1. Mladějovská I. (Hradec Král. — SŠD Svoboda) | 1:07,4 min. |
| 2. Bubéníková J. (Hradec Král. — SŠD Svoboda)  | 1:10,6 „    |
| 3. Dintrová N. (Hradec Král. — SŠD Svoboda)    | 1:26,0 „    |
| 4. Zedníčková E. (Plzeň — Slavia Plzeň)        | 1:32,0 „    |

|                                             |             |
|---------------------------------------------|-------------|
| 5. Chloupková Z. (Praha — Slavia Žižkov)    | 1:53,6 min. |
| 6. Příkrylová I. (Olomouc — Tatran Hranice) | 2:42,0 „    |
| 7. Vítáková K. (Praha — Slavia Žižkov)      | 3:29,8 „    |

Přihlášeno 9 závodnic, startovalo 8, vyloučena 1.

### OBŘÍ SLALOM

#### Starší zářkyňe

|                                               |             |
|-----------------------------------------------|-------------|
| 1. Bačová J. (Hradec Králové — SŠD Svoboda)   | 1:02,2 min. |
| 2. Živcová A. (Praha-venkov — Slavoj Č. Brod) | 1:05,4 „    |
| 3. Doláková K. (Pardubice — Dyn. Pardubice)   | 1:11,8 „    |
| 4. Červená E. (Hradec Králové — SŠD Svoboda)  | 1:14,2 „    |
| 5. Adamcová A. (Ostrava — SP Frenštát)        | 1:17,6 „    |
| 6. Trnková A. (Ostrava — Baník Trojice)       | 1:24,4 „    |
| 7. Bartošková A. (Olomouc — Slov. Olomouc)    | 1:26,0 „    |
| 8. Ventluková J. (Liberec — SŠD Harrachov)    | 1:27,0 „    |
| 9. Fiedlerová I. (Liberec — SŠD Tanvald)      | 1:35,8 „    |
| 10. Ševčíková E. (Liberec — Lok. Liberec)     | 1:41,6 „    |
| 11. Hrubá J. (Brno — PZ Brno)                 | 2:21,6 „    |
| 12. Sixtová (Praha — Slavoj Žižkov)           | 2:25,6 „    |

Přihlášeno 14 závodnic, startovalo 13, vzdala 1.

### OBŘÍ SLALOM

#### Mladší žáci

|                                                   |             |
|---------------------------------------------------|-------------|
| 1. Cerman J. (Hradec Králové — SŠD Svoboda)       | 0:53,0 min. |
| 2. Vojtěch J. (Hradec Králové — SŠD Svoboda)      | 0:55,0 „    |
| 3. Ponec M. (Hradec Králové — SŠD Vrchlabí)       | 0:58,8 „    |
| 4. Petřík L. (Hradec Králové — Sp. Vrchlabí)      | 0:59,0 „    |
| 5. Novotný J. (Hradec Králové — Spartak Vrchlabí) | 1:00,6 „    |
| 6. Novák B. (Liberec — J. Harrachov)              | 1:02,6 „    |
| 7.—8. Raclavský P. (Olomouc — Slovan Olomouc)     | 1:04,8 „    |
| 7.—8. Ort I. (Hradec Králové — SŠD Svoboda)       | 1:04,8 „    |
| 9. Horák V. (Ostrava — Baník Trojice)             | 1:06,0 „    |
| 10. Adamec F. (Hradec Králové — SŠD Svoboda)      | 1:08,8 „    |

11. Zedníček J. (Plzeň) 1:11,8 min., 12.—13. Vintr J. (Hradec Králové) 1:13,2, 12.—13. Pelc Z. (Hradec Králové) 1:13,2, 14. Kučera T. (Praha-venkov) 1:14,0, 15. Hobzík J. (Praha-venkov) 1:14,6, 16. Riegr L. (Liberec) 1:15,6, 17. Polišenský M. (Ostrava) 1:20,2, 18. Charvát K. (Gottwaldov) 1:27,4, 19. Stočes P. (Liberec) 1:28,8, 20. Liebl A. (Plzeň) 1:34,4, 21. Binder J. (Plzeň) 1:40,4.

Přihlášeno 21 závodníků, startovalo a klasifikováno 21.

### OBŘÍ SLALOM

#### Starší žáci

|                                                     |             |
|-----------------------------------------------------|-------------|
| 1. Králík M. (B. Bystrica — Dyn. B. Bystrica)       | 0:55,4 min. |
| 2. Vondrus J. (Hradec Králové — SŠD Svoboda)        | 0:56,2 „    |
| 3. Horáček J. (Hradec Králové — SŠD Svoboda)        | 0:57,2 „    |
| 4. Fuka J. (Hradec Králové — Slov. Šp. Mlýn)        | 0:57,8 „    |
| 5. Jakšík A. (Ostrava — Baník Trojice)              | 0:58,2 „    |
| 6. Zátoupek J. (Ostrava — Sp. Frenštát)             | 0:58,4 „    |
| 7. Plotz P. (Hradec Králové — SŠD Svoboda)          | 0:58,8 „    |
| 8. Zaplatílek K. (Hradec Králové — Sokol Černý Důl) | 0:59,6 „    |
| 9. Kadrmas R. (Hradec Králové — SŠD Svoboda)        | 0:59,8 „    |
| 10. Uher J. (Bratislava — Lok. Bratislava)          | 1:00,0 „    |

11.—12. Petřík J. (Hradec Králové) 1:00,8 min., 11.—12. Herman H. (Bratislava) 1:00,8, 13. Oplť J. (Hradec Králové) 1:01,2, 14. Řehák J. (Hradec Králové) 1:01,4, 15.—16. Erben A. (Hradec Králové) 1:01,8, 15.—16. Burša L. (Gottwaldov) 1:01,8, 17. Říha Z. (Ostrava) 1:02,4, 18.—19. Musil J. (Liberec) 1:02,8, 18.—19. Rapl M. (Plzeň) 1:02,8, 20. Friedrich G. (Liberec) 1:03,2, 2. Tischler V. (Praha) 1:05,4, 22. Belda L. (Liberec) 1:05,6, 23. Janata P. (Hradec Králové) 1:07,4, 24. Smutný P. (Liberec) 1:10,2, 25. Čermák J. (Liberec) 1:10,6, 26. Marterer V. (Brno) 1:13,2, 27. Kočárek K. (Liberec) 1:15,6, 28. Kolda V. (Brno) 1:13,8, 29. Škampa Z. (Hradec Králové) 1:14,6, 30. Hlavoň I. (Brno) 1:18,8, 31. Vejnar P. (Liberec) 1:19,0, 32. Ja-

rošek J. (Gottwaldov) 1:19,2, 33. Žambůrek J. (Plzeň) 1:21,2, 34. Šturma O. (Liberec) 1:41,8, 35. Nižňanský H. (Bratislava) 1:54,2, 36. Domiko A. (Bratislava) 2:27,8, 37. Langhamer J. (Olomouc) 3:07,6.

Přihlášeno 40 závodníků, startovalo 39, vzdal 1, diskvalifikován 1.

### SLALOM

#### Starší žáci

|                                  |          |          |           |
|----------------------------------|----------|----------|-----------|
| 1. Králík M. (B. Bystrica)       | 53,0 vt. | 49,4 vt. | 102,4 vt. |
| 2. Řehák J. (Hradec Králové)     | 59,3 „   | 54,7 „   | 114,0 „   |
| 3. Jakšík A. (Ostrava)           | 58,0 „   | 61,3 „   | 119,3 „   |
| 4. Říha Z. (Ostrava)             | 61,5 „   | 57,9 „   | 119,4 „   |
| 5. Oplt J. (Hradec Králové)      | 65,3 „   | 54,6 „   | 119,9 „   |
| 6.—7. Belda L. (Liberec)         | 59,4 „   | 60,6 „   | 120,0 „   |
| 6.—7. Skampa Z. (Hradec Králové) | 65,0 „   | 55,0 „   | 120,0 „   |
| 8. Horáček J. (Hradec Králové)   | 60,0 „   | 61,0 „   | 121,0 „   |
| 9. Herman H. (Bratislava)        | 65,0 „   | 58,9 „   | 121,9 „   |
| 10. Marterer V. (Brno)           | 62,4 „   | 60,1 „   | 122,5 „   |

11. Petřík J. (Hradec Králové) 123,1 vt., 12. Langhamer J. (Olomouc) 125,3, 13. Hlavoň Igor (Brno) 125,8, 14. Čermák J. (Liberec) 126,1, 15.—16. Kolda V. (Brno) 126,2, 15.—16. Šturma M. (Liberec) 126,2, 17. Janata P. (Hradec Králové) 126,3, 18. Ploc P. (Hradec Králové) 126,9, 19. Fuka J. (Hradec Králové) 129,3, 20. Erben A. (Hradec Králové) 129,9, 21. Kadrmas R. (Hradec Králové) 133,8, 22. Burša L. (Gottwaldov) 134,5, 23. Donoval J. (B. Bystrica) 135,6, 24. Hampl M. (Plzeň) 137,0, 25. Tischler V. (Praha) 137,1, 26. Friedrich G. (Liberec) 140,7, 27. Musil J. (Liberec) 141,0, 28. Kočárek J. (Liberec) 141,2, 29. Vejnar P. (Liberec) 145,3, 30. Smutný P. (Liberec) 152,1, 31. Zátoupek J. (Ostrava) 164,2, 32. Žambůrek J. (Plzeň) 169,2.

Přihlášeno 40 závodníků, startovalo 39, vyloučeno 7.

### SJEZDOVÝ DVOJBOJ

#### Starší žáci

|                                | Body        |        | Celkem bodů |
|--------------------------------|-------------|--------|-------------|
|                                | obří slalom | slalom |             |
| 1. Králík M. (B. Bystrica)     | 0.00        | 0.00   | 0.00        |
| 2. Horáček J. (Hradec Králové) | 2.74        | 10.73  | 13.47       |
| 3. Jakšík A. (Ostrava)         | 4.28        | 9.75   | 14.03       |
| 4. Řehák J. (Hradec Králové)   | 9.16        | 6.70   | 15.86       |
| 5. Oplt J. (Hradec Králové)    | 8.86        | 10.10  | 18.96       |
| 6. Fuka J. (Hradec Králové)    | 3.68        | 15.52  | 19.20       |
| 7. Ploc P. (Hradec Králové)    | 5.20        | 14.14  | 19.34       |
| 8. Herman H. (Bratislava)      | 8.26        | 11.23  | 19.49       |
| 9. Petřík J. (Hradec Králové)  | 8.26        | 11.94  | 20.20       |
| 10. Říha Z. (Ostrava)          | 10.70       | 9.81   | 20.51       |

1. Kadrmas R. (Hradec Králové) 24.84 b., 12. Erben A. (Hradec Králové) 25.65, 13. Belda L. (Liberec) 25.74, 14. Burša L. (Gottwaldov) 28.30, 15. Hampl M. (Plzeň) 31.29, 16. Janata P. (Hradec Králové) 32.13, 17. Musil J. (Liberec) 33.59, 18. Friedrich G. (Liberec) 34.01, 19. Tischler V. (Praha) 35.30, 20. Čermák J. (Liberec) 36.89, 21. Marterer V. (Brno) 38.80, 22. Skampa Z. (Hradec Králové) 39.48, 23. Zátoupek J. (Ostrava) 40.24, 24. Kolda V. (Brno) 41.85, 25. Hlavoň Igor (Brno) 49.24, 26. Kočárek J. (Liberec) 50.18, 27. Smutný P. (Liberec) 51.25, 28. Vejnar P. (Liberec) 60.79, 29. Žambůrek J. (Plzeň) 77.94, 30. Šturma M. (Liberec) 84.59, 31. Langhamer J. (Olomouc) 215.11.

Přihlášeno 40 závodníků, startovalo 38, vyloučeno 7.

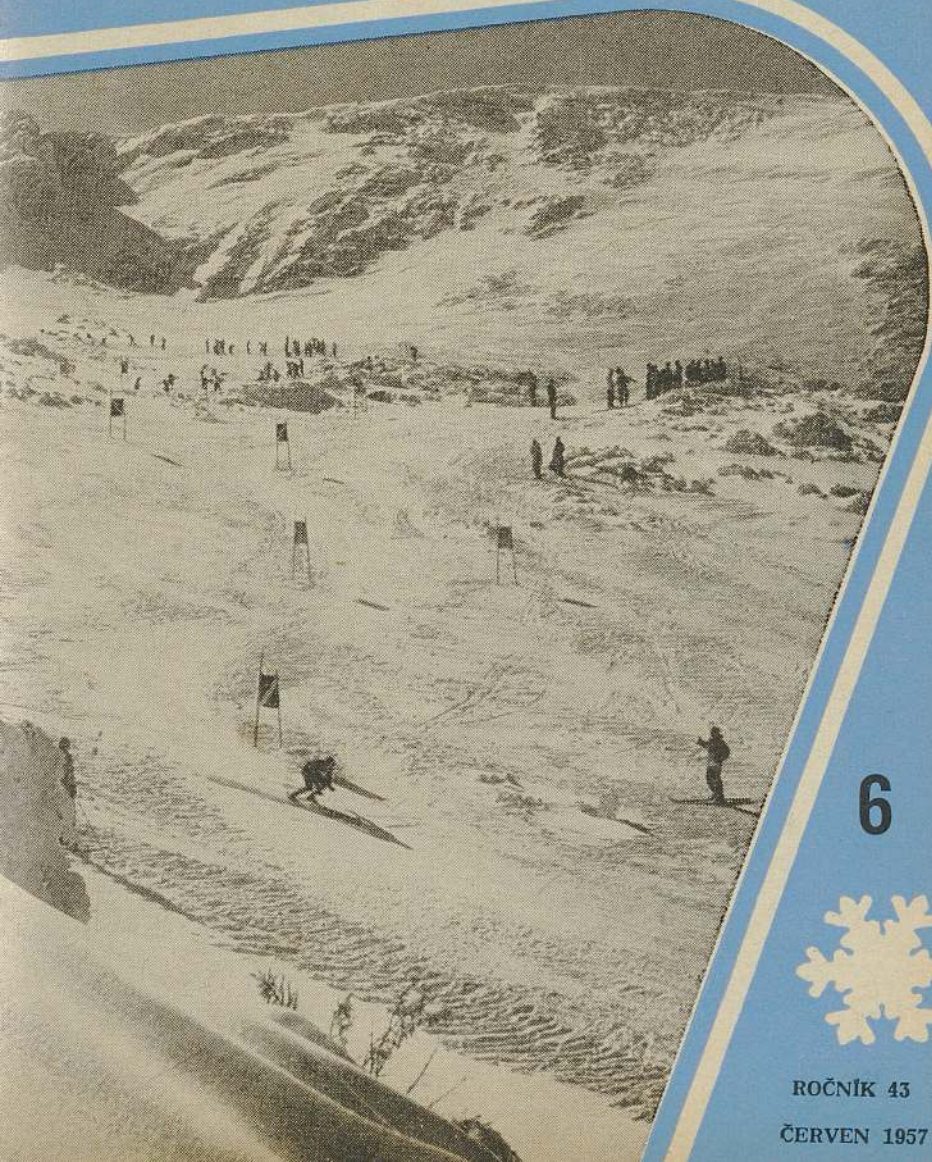
**V. LYŽAŘSTVÍ** — odborný časopis vydává Československý svaz tělesné výchovy ve Sportovním a turistickém nakladatelství v Praze. Odpovědný redaktor Stanislav Toms. Redakce Praha 3, Na počřičí 30. Rozšiřuje Poštovní novinová služba. Cena 1,20 Kčs. Tiskne Rudé právo, vydavatelství Ústředního výboru KSČ, Praha.

Praha, květen 1957.

A-24882

# LYŽAŘSTVÍ

*Travník K. H.*



6



ROČNÍK 43

ČERVEN 1957

# Hodnocení Velké ceny Slovenska

ANTONÍN HUSÁK,  
předseda sjezdové komise ÚTR lyžařské sekce ČSTV

Letošní III. ročník mezinárodních lyžařských závodů ve sjezdových disciplínách o Velkou cenu Slovenska se konal (stejně jako loňský II. ročník) ve Vysokých Tatrách v Tatranské Lomnici (I. ročník se jel, jak známo, ve Vrátné v Malé Fatře). V mužích startovalo letos 19 zahraničních závodníků a to: 3 Rakušané (Toni Mark, Aigner a Klabacher, zatím co původně nominovaný závodník Egon Zimmermann musel se pro zranění spokojit tentokrát pouze s vedením rakouské výpravy), 3 Francouzi (Collet, Perillat a Devonnassond), 3 Švýčari (Perren, Robert a Simon Binerové), 6 Poláků (Popieluch, Zarycki, Gogulski, Marusars Jos., Woj. a Stan. Wawrytkové), 4 Maďari (dr. Szász, Gangli, Máté a Csordás). Za ČSR pak celé státní družstvo (t. j. 9 mužů) až na zraněného Fučíka, který v treningu na sjezdovce den před závodem utrpěl těžkou zlomeninu pravé nohy a byl převezen do nemocnice na Bulovce v Praze. Dále startovalo 9 členů st. družstva mladých (bez zraněných závodníků Mezery a Telgarského, jakož i bez onemocnělého Zbyňka Mohra) a 28 dalších vybraných krajských závodníků a to ze slovenských krajů 10, z kraje Praha 6, Liberec 5, Ostrava 2, Hradec Králové 2, Gottwaldov 1, Brno 2 — tedy celkový počet startujících v soutěžích mužů byl 65 závodníků!

Naše ženy měly letos konkurenci ve 12 zahraničních závodnicích, a to: 4 Rakušanky (Hofherr, Hochleitner, Jarretz a Klecker), 4 Francouzky (Leduc, Tellinge, Anna a Marie Dusonchet), 3 Polky (Grocholská, Gogolská a Gasionica-Daniel), 1 Maďarka (Kövary). Za ČSR startovaly všechny členky státního družstva v počtu 7 závodnic (t. j. bez letos trvale omluvené Bajerové), dále 6 členek státního družstva mladých (bez Cermannové, Bílkové, nemocné Živcové a zraněné Lukešové) a dalších 15 vybraných krajských závodnic, a to ze slovenských krajů 2, z kraje Praha 3, Liberec 1, Hradec Králové 3, Brno 2, Gottwaldov 1, Ostrava 1 a Ústí n. L. 2 — tedy celkový počet startujících žen — 40 závodnic!

Předsednictvo LS pověřilo hlavním vedením našich družstev (státního dospělých i mladých) v tomto mezinárodním závodě soudruha Dr. Jelínka, jako trenéři zúčastnili se všichni trenéři družstev (soudruzí Parma, Charvát, Fiala a Pitucha) a dále soudruh Štefek, pověřený vedením ostatních t. zv. krajských závodníků, a soudruh Dr. Ferenci jako vedoucí slovenských závodníků.

Původně stanovený pořad závodů musel být změněn, ježto letadlo, kterým měli být reprezentanti Francie a Švýcarska dopraveni v pondělí do Prahy, nemohlo pro špatné povětrnostní podmínky u nás přistát a vrátilo se proto do Žürichu. Odtud odstartovalo znovu a přistalo ve Vídni, takže celá výprava přicestovala do T. Lomnice teprve v noci z 26. na 27. února. Bylo proto ve zvláštním zasedání jury rozhodnuto, že středa 27. února zůstane ještě treningovým dnem a že ve zbývajících třech dnech se pojedou každý den dva závody, a to: 28. 2. slalom mužů a sjezd žen, 1. 3. slalom žen a sjezd mužů a 2. 3. obří slalomy mužů i žen.

Ve středu večer pak konalo se losování pro první závody, a to slalom mužů a sjezd žen. Po několika pro nás nevýhodných návrzích o skupinách podařilo se nám prosadit nasazení předních závodníků do 3 skupin, a to:

1. skupina: 12 závodníků (Francie, Rakousko, Švýcarsko, Polsko po 2, ČSR 4 závodníky), 2. skupina: 11 závodníků (Francie, Rakousko, Švýcarsko, Maďarsko po 1, Polsko 2, ČSR 5), 3. skupina: 7 závodníků (Maďarsko 3, Polsko 2,

---

*Ideální prostředí pro sjezdové disciplíny na severním Chlebském masivu v Malé Fatře (k snímku na titulní straně)*

ČSR 2 závodníky). Trenér státního družstva mužů soudruh Parma pak navrhl z našich reprezentantů do 1. skupiny: Bogdálka, Henricha, Krajňáka Vl. a Patočku, 2. skupiny: Šoltýse M., Čermáka, Krasulu, Mohra Ivo a Stiehla, 3. skupiny: Šlachtu a Mohra Zbyňka (toho dne ještě zdravého).

O tomto rozdělení do skupin byli slovenští závodníci někým informováni ještě během zasedání jury, a tak dříve, než jim jejich trenérem soudruhem Parmou mohly být vysvětleny všechny okolnosti a zdůvodněno toto rozdělení, cítili se někteří slovenští závodníci úmyslně poškozeni, a to nejvíce soudruh Miša Šoltýs, vylosovaný shodou okolností jako poslední závodník 2. skupiny, takže měl startovat jako 23. Soudruh Šoltýs byl tímto natolik vyveden z míry, že neuváženě prohlásil, že se cítí poškozen, že nebyl zařazen do 1. skupiny a že raději vůbec startovat nebude. Ostatní závodníci slovenské národnosti pak prohlásili, že jsou se soudruhem Šoltýsem solidární a že tudíž také startovat nebudou. Vedoucí státních družstev soudruh Dr. Jelínek, kterému toto vše bylo tlumočeno soudruhem Krajňákem Vl. a soudruhem Šlachtou, uznal za nutné celou záležitost ihned přešetřit, a svolal proto ještě též večer schůzku, které byli přítomni všichni trenéři, soudruh Krajňák Vlado jako kapitán družstva mužů, soudruh Jano Mráz jako předseda slovenské LS a jiní činovníci. Na této schůzce zdůvodnil soudruh Parma podrobně svůj návrh na zařazení do skupin a přímo uvedl, že podle jeho informací není soudruh Šoltýs po svém zranění utrpěném v Kitzbühlu dosud zcela zdrav, což mu prý sám potvrdil před startem ve slalomu na mistrovství ČSR ve Vrátné (před 6 dny), když si údajně své zranění částečně obnovil při náhodném pádu před závodem. Současně vysvětlil soudruh Parma, že mu bohužel nezbyl čas, aby ještě před losováním informoval všechny členy státního družstva o svých eventuálních návrzích na zařazení do skupin a podobné podrobnosti, ježto celé odpoledne musel věnovat stavbě slalomu na Skalnatém plese, odkud bezprostředně musel do zasedání jury k losování. Po

dlouhém jednání bylo rozhodnuto ještě tentýž večer promluvit se slovenskými závodníky, hlavně pak soudruhem Šoltýsem, a otevřeným vysvětlením uklidnit všechny závodníky před zítřejším startem. Bohužel ani toto dodatečně kritické zdůvodnění soudruha Parmy, ani vysvětlení a domluvy vedoucího státních družstev soudruha Dr. Jelínka, ba ani srdečné upřímné vysvětlení a důrazné příkazy předsedy slovenské sekce soudruha Mráze nemohly přemoci odpor slovenských závodníků, kteří slovy soudruha Šlachty vyjadřovali své rozhodnutí nestartovat v zítřejším závodě ve slalomu jako vyjádření svého protestu proti domněle dlouho trvajícím nespravedlnostem nejen vůči soudruhu M. Šoltýsovi, soudruhu Krasulovi a soudruhu Šlachtovi, nýbrž i ostatním slovenským závodníkům. Nakonec ale přece jen jsme se rozloučili se závodníky v naději, že i tentokrát bude zítřejší »ráno moudřejší večera«, neboť se nám již nezdála tato pozdní noční doba vhodná k dalším diskusím a eventuálním řešením domnělých problémů, a bylo proto dohodnuto, že příští den po závodě ve slalomu bude v 19,30 hod. svolána schůzka všech členů státního družstva, všech na VCS přítomných členů trenérských rad a sjezdových komisí, jakož i členů předsednictva a činovníků slovenské LS k projednání celé situace.

Slalom mužů se jel na Skalnatém plese, na dobře upraveném svahu, na tvrdém prachovém sněhu za pěkného slunečného počasí. Trať 1. kola, vytyčená soudruhem Parmou, trenérem státního družstva, měla 62 branek a byla velmi technická, takže ani nedovoľovala vyvinout plnou rychlost, čímž také poměrně dobře vyhovovala našim závodníkům. Škoda, že kapitán státního družstva náš dlouholetý reprezentant Vlado Krajňák se nedostavil ke startu, měl totiž ideální startovní číslo 2. To, že on nestartoval, bylo asi oním osudným signálem pro všechny slovenské závodníky (s jedinou výjimkou soudruha Ant. Šoltýse, který startoval, ale za kraj Liberec — jako voják), že ani oni nenastoupili ke startu, čímž se připravili o možnost zasáhnout

do boje v tomto našem jediném mezinárodním slalomu, a místo toho jen přihlíželi jako diváci. Snad si členové státního družstva soudruzi Vl. Krajňák, Krasula, M. Šoltýs i Ivo Mohr ani neuvědomili, že tím těžce porušují disciplínu československého reprezentanta a že jsou velmi špatným příkladem i pro mladé slovenské závodníky z družstva mladých, soudruhy Mravce, Chovana a Harringa, kteří rovněž nestartovali. Pro všechny české i slovenské činovníky a diváky bylo to velmi nepřijemné překvapení, když ani nikdo z dalších slovenských závodníků nenastoupil, což svědčilo o nedisciplinovanosti všech 17 nejlepších závodníků slovenské národnosti, vyprovokovaných ovšem z velké části demagogickými diskusemi soudruha Šlachty a některých jiných závodníků a snad i trenérů nebo činovníků.

První kolo zajel nejrychleji Rakušan Toni Mark, ale jen o pouhé 3 desetiny vteřiny před naším Bogdálkem, který jel opět ve velmi dobré formě a jen o 7 desetin vteřiny před výběrným a pohybově velmi nadaným Polákem Gogulskim. Skvělou jízdou ukázal také hodně riskující Francouz Perillat, kterého snad jen těžký pád v horní části slalomu připravil o nejlepší čas prvního kola.

Druhé kolo vytyčené Egonem Zimmermannem mělo přes svých 71 branek (tedy o 9 více než Parmovo kolo) daleko rychlejší charakter, a tu teprve ukázal Toni Mark plně své umění a překrásnou jízdou dosáhl úžasného času 50 vt. Škoda, že celá tato jeho skutečně mistrovská jízda ve druhém kole nemohla být nafilmována, aby ukázala všem našim závodníkům, jak je dnes již nutno závodit o desetinky od prvé až do poslední branky. Byla to snad nejkrásnější jízda ve slalomu, jaká u nás byla vůbec kdy zajata, a tak ani výborné výkony našeho Bogdálka i Francouze Colleta nestačily přiblížit se času T. Marka na méně než plně 3 vteřiny. Ještě Kurt Henrich, který dosáhl ve druhém kole třetího nejrychlejšího času, se pokusil snížit mimořádně vysoký náskok Toniho Marka, ale i on zůstal o celé 3,4 vt. za jeho časem. Je obdivuhodné, jaký ohromný

pokrok udělal ve slalomu Toni Mark, který u nás startoval již vloni, a jen nám to znovu připomnělo a potvrdilo, jak těžká je dnes konkurence takřka při všech větších zahraničních závodech, zvláště pak v Rakousku, kde takřka každý rok vyrůstají noví výborní reprezentanti a mistři.

V celkovém pořadí ve slalomu mužů zvítězil tedy Toni Mark celkovým časem 104,8 vt. Náš Bogdálek a Henrich potvrdili opět, že jsou našimi nespolehlivějšími reprezentanty, neboť se umístili hned za T. Markem na 2. a 3. místě časy 108,1 vt., resp. 109,7 vt. Škoda, že Evžen Čermák po svém loňském zranění nedosáhl ještě své bývalé formy, ale i tak se umístil velmi pěkně jako náš třetí nejlepší závodník celkově na 7. místě časem 117 vt. Velmi pěkný a nadějný výkon podal mladý Anton Šoltýs, který se celkově umístil jako 9. časem 118,1 vt. Z našich juniorů podal opět nejlepší výkon Jindra Novotný (celkově se umístíví jako 17.). Z krajských závodníků opět dobře zajeli Scheib (13.), Šincl. (15.) a H. Slaviček (16.), zatím co ostravský Trajtl tentokrát příliš riskoval a musel pro těžký pád již v 1. kole závod vzdát.

Téhož dne, ve čtvrtek odpoledne, se jel sjezd žen, který bohužel skončil pro nás velkým zklamáním. Naše zklamání bylo ovšem vlastně již v předvečer závodu, kdy jsme se od velitele sjezdové trati žen (soudruha F. Mrázika) dozvěděli, že cíl sjezdové tratě bude opět až dole u stanice START, takže o výsledku celého závodu může i tentokrát rozhodnout dlouhá rovinka před cílem, t. zv. promenáda! Z našich závodnic jela tentokrát naplno pouze Květa Merendová, ačkoliv i jí působily nové úseky ženské sjezdovky a hlavně rovinka před cílem obtížně dosáhnout lepšího umístění mezi tak silnou zahraniční konkurencí sjezdařek. Škoda, že právě na tento závod byla naše nejlepší sjezdařka Milka Richvalská ve špatném duševním rozpoložení v důsledku předchozí »stávky« slovenských závodníků ve slalomu. Nejela tentokrát tak rasantně, jak jsme jí zvyklí vidat na trati, a nemohla zřejmě v tomto stavu zasáhnout do boje

o první místa. Zvítězila poměrně s velkým náskokem Rakušanka Hilde Hofherr, a to v čase 2:49,6 vt. před Francouzku Leduc (2:52,2) a svou krajanou Jaretz (2:52,4). Naše Květa Merendová jako první z našich žen byla časem 2:53,5 vt. až 7. a Richvalská (2:55,8) hned za ní 8. Rubešová nebyla po přestálé chorobě ještě v plné formě a Šolcová, poměrně velmi dobře jedoucí, vyjela v esovce z tratí a další závod musela vzdát. Z mladých závodnic jela nejlépe dorostenka Helena Novotná (celkově 20.).

Mám za to, že tentokrát jsme si tento fakticky neúspěch hodně zavinili sami, a to jednak nedostatečným tréninkem na nových úsecích sjezdové tratě a hlavně nevhodně postaveným cílem, protože na dlouhé rovince před cílem získávaly drahocenné desetiny vteřin i celé vteřiny dobře jedoucí lyže, takže na mazání a kvalitě lyží záleželo tentokrát opět více než na technice, čímž se ovšem celý závod vždy poněkud znehodnocuje!

Celý program příštího dne (pátek 1. března) byl znemožněn pro silný vítr, a tak jury ve své mimořádné schůzce rozhodla, že budou ze soutěže vypuštěny oba obří slalomy a že zbývající den, v sobotu 2. března, se pojedou závody podle pátečního programu, t. j. dopoledne slalom žen a odpoledne sjezd mužů, takže letošní ročník Velké ceny Slovenska bude zhodnocen pouze jako dvojkombinace sjezdu a slalomu.

A tak jsme všichni očekávali příští den sice s nejistotou, ale s nadějí, že se jen počasí umoudří aspoň natolik, aby se v sobotu jely oba zbývající závody za normálních podmínek dopravních, t. j., aby tatranská lanovka »pre-mávala«. Jinak bylo rozhodnuto zvláštním zasedání jury, že nebude-li ani v sobotu lanovka »pre-mávat«, pojedou se sjezd mužů na zkrácené tratí a slalom žen obě kola na jedné tratí, kterou by vytyčil soudruh Charvát na ženské sjezdovce. Samozřejmě, že všichni čimovníci i startující by museli jít pěšky. Každopádně čekal ještě na techniky a šlapače jeden perný den, neboť páteční víchř téměř zničil několikadenní lopotu na mužské sjezdov-

ce, kde zvláště v horním úseku navál sněh až do metrových závějí, a také slalomový svah včetně již postavených obou kol ženského slalomu musel být znovu upraven a přestavěn.

Štěstí nám přálo, neboť počasí se skutečně umoudřilo, ba dokonce vyšlo i vytouženě očekávané »tatranské« slunce, aby průběh obou posledních soutěží byl co nejregulárnější. Slalom žen se jel tedy přece na slalomovém svahu, první kolo vytyčil Dušan Charvát a druhé kolo trenér polského družstva Josef Szczepaniak. Hned v prvním kole ztroskotala několik předních zahraničních závodnic ve střední části, a to na jedné zálužné »vlásece«, jež již přímé najetí znamenalo téměř jistý pád nebo vyjetí z tratě. Dopltily na to nejvíce všechny francouzské závodnice, kterým zde zřejmě chyběla dobrá rada trenéra, ale také i zkušené Rakušanky, jako Jaretzová a částečně i Hochleitnerová najely tuto skupinu obráceně. Vítězka sjezdu Hilde Hofherr plně využila svého výhodného vylosování a hned v prvním kole dosáhla nejlepšího času. Chvilí jsme se sice radovali i my, a to z ohlášeného nejlepšího času naší mistryně Milky Richvalské, ale tím větší bylo naše zklamání, když bylo později oznámeno, že po špatném prvním startu nebyl při opakovaném startu bohužel zachycen správný čas. A tak musela naše nejlepší sjezdařka po skončení prvního kola znovu vystoupat ke startu, aby opakovala první kolo. A tu ukázala Milka svou výjimečnost, své silné nervy a hlavně svou bojovnost, když se jí podařilo přes celou nepřízeň osudu a přes přece jen již horší stav tratí zajet čas pouze o 5 desetin vteřiny horší než vítězka Hofherr. Další naše přední závodnice nezajely již tak dobře, jak jsme očekávali, hlavně pak Justa Šolcová neopakovala bohužel letos svůj loňský vítězný výkon. Poměrně dobře zajela Eva Malá, i když její výkon ještě zdaleka nedosáhl loňské formy, kterou měla před svým loňským zraněním. Z dalších cizích závodnic zajela v prvním kole nejlépe technicky báječná Polka Barbara Grocholská, která dosáhla stejného času jako Milka Richvalská. Také druhá Pol-



ka Gasienica-Daniel zajela dobře, a to v obou kolech, takže v celkovém pořadí skončila jako třetí. Rakušanka Hilde Hofherr, která i v druhém kole dosáhla o 2 desetiny vteřiny lepšího času než Milka Richvalská, zvítězila v celkovém závodě, sice o pouhých 7 desetin vteřiny, ale přece jen zaslouženě, před naší Mílkou Richvalskou. Thea Hochleitner byla v celkovém pořadí čtvrtá, Eva Malá 5. a Justa Šolcová 6. Grocholská měla ve druhém kole pád, a tak skončila až na 10. místě. Tentokrát nás trochu zklamaly francouzské závodnice, škoda, že nejlepší z nich Therese Leduc (letošní francouzská mistryně ve slalomu) nedokončila závod, stejně jako Rakušanka Trude Klecker a výborná Polka Gogolská-Kubicová. Obdivuhodný výkon naší Richvalské napravil její slabší výkon ve čtvrtém sjezdu, škoda, že ani tentokrát to plně nevyšlo Rubešové a hlavně Šolcové. Z mladých závodnic upozornila na sebe poměrně dobrým výkonem ve druhém kole dorostenka Helena Novotná. Zvláštní kritické zmínky zasluhuje tentokrát chybějící elektrické měření, při kterém by se snad nemohl vůbec přihodit nepřijemný případ opakování startu Richvalské, a jistě i v očích cizinců by býval celý průběh tohoto závodu regulérnější.

Bohužel ani v odpoledním sjezdovém závodě mužů nebylo použito elektrického měření, což možná odsunulo našeho Bogdálka i Henricha z druhého místa, neboť oba skončili o pouhou 1. resp. 2 vteřiny za druhým Colletem, ačkoliv oba zůstali u startu t. zv. »sedět«, a to z obav před předčasným startem. Rakušan Toni Mark zase ukázal svou skutečně mistrovskou formu a zajel technicky obtížnou, ale bezvadně upravenou tatranskou sjezdovku v krásném čase 2:27,0 min., o plně 2 vt. před výborným Francouzem Colletem (2:29,0 min.). O třetí a čtvrté místo se dělil náš Jaryn Bogdálek s dalším Francouzem Perillatem, a to v čase 2:29,1 min. Také Kurt Henrich zajel krásnou jízdou a časem o pouhou 1 desetinu vteřiny horším (2:29,2 min.) byl pátý. Hned za Henrichem umístil se jako šestý náš Patočka před

Švýcarem S. Binerem. A tak i když vezmeme v úvahu nespornou výhodu našich závodníků ve znalosti tatranské sjezdovky, přece jen letošní závod ve sjezdu můžeme označit jako velký, byť i jediný, úspěch našich mužů, neboť i při silné mezinárodní konkurenci devíti vynikajících alpských sjezdařů umístilo se v prvních deseti závodnicích pět našich, zatím co první Polák (Popieluch) byl až 14., když nejlepší Polák Czarniak si již v treningu nešťastně zlomil nohu. Jízda vítězného Toni Marka svědčila na celé trati o naprosté jistotě, a zvláště v »esíčkách« před t. zv. »jelení loučkou« ukázal nám i obdivuhodný odhad, techniku a odvahu, s jakou nejkratší možnou stopou v největší rychlosti projel tento zdánlivě jednoduchý, poměrně dlouhý úsek tratě, kde také najel vzácné desetiny vteřiny na své téměř vyrovnané soupeře. Z dalších našich závodníků dosáhl krásného úspěchu Jarka Šincl, který se umístil časem 2:35,2 min. celkově jako 12. (z našich 46 nejlepších vybraných závodníků pak jako 6.), a to hned za Míšou Šoltýsem (10.) a Rakušanem Klabacherem, který byl časem 2:33,6 jedenáctý. Z mladých upozornil na sebe pěkným výkonem stále se zlepšící Anton Šoltýs (celkově 16. časem 2:41,8 min. — z našich pak 7.), s nímž budeme jistě rádi počítat jako s nadějí na OH 1960. Poněkud slabší výkon podal náš další mladý reprezentant Ivo Mohr (celkově 19. časem 2:46,4 min.), neboť i když bereme v úvahu, že je slalom jeho lepší disciplinou než sjezd, přece jen máme za to, že je tu doma na »svě« trati schopen zajet daleko lepší čas.

Škoda, že na obří slalomy již nezbyl čas. I když tratě obřího slalomu vytýčené obvykle na obou tatranských sjezdovkách zdaleka neodpovídají terénnímu obřímu slalomu v Chlebském masivu ve Vrátné, přece jen by nám jistě poskytli všichni startující krásnou podívanou a naši závodníci by si bývali mohli i v této disciplíně porovnat svou výkonnost se zahraničními sjezdaři.

Uzavíráme-li letošní III. ročník VCS, musíme zdůraznit, že tento náš jediný mezinárodní závod ve sjezdových dis-

ciplínách má již svou tradici i dobrý zvuk za hranicemi a je jen na nás, abychom v dobré úrovni této soutěže pokračovali a podle možností ji ještě více zkvalitnili zajištěním co nejlepší sjezdářské konkurence. Jsem přesvědčen, že jsme schopni i IV. ročník VCS bezvadně organizačně připravit, je však nutno včas zajistit účast nejlepších zahraničních závodníků a dosáhnout tak trvalého zařazení do mezinárodního kalendáře FIS. Až na neblahý případ nestartování závodníků slovenské národnosti ve slalomu a neúspěch našich žen při závodech ve sjezdu můžeme být s průběhem letošní Velké ceny Slovenska plně spokojeni.

#### TECHNICKÉ VÝSLEDKY

**Slalom — ženy:** 1. Hofherr Hilde (Rakousko — 51,5, 60,0) 111,5; 2. Richvalská Milka (ČSR — 54,0, 60,2) 112,2; 3. Gasienica Daniel (Polsko — 53,6, 62,5) 116,1; 4. Hochleitner Thea (Rakousko — 54,5, 63,0) 117,3; 5. Malá Eva (ČSR — 53,7, 63,8) 119,5; 6. Šolcová Justina (ČSR — 55,2, 65,3) 120,5; 7. Kövárová Károlyné (Maďarsko — 54,2, 66,9) 121,1; 8. Jarež Aloisie (Rakousko — 58,5, 63,9) 122,4; 9. Mrklasová Eva (ČSR — 57,3, 66,4) 123,7; 10. Grocholská B. (Polsko — 52,0, 72,0) 124,0; 11. Merendová Květa (ČSR — 56,8, 67,8) 124,6; 12. Rubešová Jar. (ČSR — 56,4, 68,8) 125,2; 13. Telineq Daniele (Francie — 59,0, 67,4) 126,4; 14. Švantnerová Jana (ČSR — 60,8, 67,1) 127,9; 15. Charvátová Olga (ČSR — 58,8, 70,4) 129,2; 16. Pecánková Marie (ČSR — 60,4, 71,1) 131,5; 17. Dusonchet Anne (Francie — 58,2, 69,0+5,0) 132,2; 18. Dusonchet M. J. (Francie — 59,9, 74,0) 133,9; 19. Slavičková Maqda (ČSR — 57,0, 73,5+5,0) 135,5; 20. Vanžurová Irena (ČSR — 66,9, 70,1) 137,0; 21. Morávková Iva (ČSR — 67,2, 75,2) 142,4; 22. Králová Hana (ČSR — 65,3, 79,0) 144,3; 23. Krajňáková Zofka (ČSR — 65,8, 83,8) 149,6; 24. Králová Eva (ČSR — 66,3, 84,5) 150,8; 25. Žebráková Jiřina (ČSR — 63,8, 87,5) 151,3; 26. Závrová Jindrš. (ČSR 69,1, 82,3) 151,4; 27. Novotná Helena (ČSR jun. — 80,9, 72,3) 153,2; 28.—29. Jugasová Zdena (ČSR — 69,7, 88,0) 157,7; 28.—29. Slavičková Anna (ČSR jun. — 72,5, 85,2) 157,7; 30. Henrichová Olga (ČSR — 72,9, 85,2) 158,1; 31. Jubojacká Božena (ČSR — 77,0, 81,6) 158,6; 32. Krnová Eva (ČSR jun. — 83,4, 133,8) 217,2; 33. Pohořelá Jana (ČSR jun. — 96,5, 123,8) 220,3.

**Slalom — muži:** Mark Anton (Rakousko — 54,8, 50,0) 104,8; 2. Bogdálék Jaroslav (ČSR — 55,1, 53,0) 108,1; 3. Hennrich Kurt (ČSR — 56,3, 53,4) 109,7; 4. Collet René (Francie — 56,9, 53,0) 109,9; 5. Gogulski

Stan. (Polsko — 55,5, 55,0) 110,5; 6. Wawrytko Wojciech (Polsko — 57,0, 57,2) 114,2; 7. Černák Evžen (ČSR — 60,0, 57,0) 117,0; 8. Aigner Franz (Rakousko — 59,8, 58,0) 117,8; 9. Šoltýs Anton (ČSR jun. — 58,7, 59,4) 118,1; 10. Patočka Vladimír (ČSR — 58,7, 60,7) 119,4; 11. Zarycki Jan (Polsko — 57,2, 63,0) 120,2; 12. Perren Alois (Švýcarsko — 61,9, 61,7) 123,6; 13. Scheib Jozef (ČSR — 61,8, 62,3) 124,1; 14. Popieluch Maciej (Polsko — 58,9, 65,3) 124,2; 15. Šinčl Jaroslav (ČSR — 61,2, 63,2) 124,4; 16. Slaviček Harry (ČSR — 62,8, 63,0) 125,8; 17. Novotný Jindřich (ČSR jun. — 63,2, 63,5) 126,7; 18. Martinek Miroslav (ČSR — 63,4, 63,4) 126,8; 19. Perrilat Guy (Francie — 66,8, 62,0) 128,8; 20. Pittl Jaroslav (ČSR — 62,0, 67,2) 129,2; 21. Hendrych Otto (ČSR — 63,0, 66,9) 129,9; 22. Dr Szász János (Maďarsko — 64,9, 67,2) 132,1; 23. Ganqli János (Maďarsko — 65,6, 66,6) 132,2; 24. Wintner Jozef (ČSR — 67,0, 65,6) 132,6; 25. Nejdí Slavoj (ČSR — 65,8, 67,8) 133,6; 26. Csordás László (Maďarsko — 66,6, 68,0) 134,6; 27.—28. Reis Ivan (ČSR — 69,0, 66,0) 135,0; 27.—28. Tagwerker Ján (ČSR — 63,0, 72,0) 135,0; 29. Slaviček Jozef (ČSR jun. — 65,8, 70,0) 135,8; 30. Stiehl Peter (ČSR — 66,2, 70,0) 136,2; 31. Pohořalý Vlad. (ČSR — 64,6, 74,6) 139,2; 32. Bužga Ondřej (ČSR jun. — 73,2, 66,2) 139,4; 33. Kožnárek Ivo (ČSR — 71,9+5,0, 65,0) 141,9; 34. Devonasaud R. (Francie 64,0, 74,8+5,0) 143,8; 35. Máté László (Maďarsko 74,0, 70,7) 144,7; 36. Hartman Jozef (ČSR — 72,6, 79,0) 151,6; 37. Šrubář Břetislav (ČSR jun. — 70,4, 83,2) 153,6; 38. Škubal Radim (ČSR jun. — 86,9, 69,5) 156,4.

**Sjezd — ženy:** 1. Hofherr Hilde (Rakousko) 2:49,6; 2. Leduc Thérèse (Francie) 2:52,2; 3. Jarež Luise (Rakousko) 2:52,4; 4.—5. Hochleitner Thea (Rakousko) 2:53,1; 4.—5. Telineq Daniele (Francie) 2:53,1; 6. Grocholská Barbara (Polsko) 2:53,2; 7. Merendová Květa (ČSR) 2:53,5; 8. Richvalská Milka (ČSR) 2:55,8; 9. Gasienica Danfel M. (Polsko) 2:57,4; 10. Dusonchete Anne (Francie) 3:01,3; 11. Rubešová Jaroslava (ČSR) 3:04,2; 12. Dusonchet Marie J. (Francie) 3:08,0; 13. Mrklasová Eva (ČSR) 3:10,3; 14. Charvátová Olga (ČSR) 3:10,4; 15. Švantnerová Jana (ČSR) 3:11,3; 16. Krajňáková Zofie (ČSR) 3:14,7; 17. Slavičková Maqda (ČSR) 3:15,6; 18. Pecánková Marie (ČSR) 3:16,5; 19. Kövary Karoline (Maďarsko) 3:18,6; 20. Novotná Helena (ČSR jun.) 3:20,5; 21. Žebráková Jiřina (ČSR) 3:20,6; 22. Dědinová Olga (ČSR jun.) 3:21,5; 23. Králová Eva (ČSR) 3:23,0; 24. Klecker Trude (Rakousko) 3:23,5; 25. Králová Hana (ČSR) 3:24,9; 26. Malá Eva (ČSR) 3:28,6; 27. Vanžurová Irena (ČSR) 3:30,9; 28. Alqerová Věra (ČSR) 3:32,3; 29. Malěřová Alena (ČSR jun.) 3:33,0; 30. Pohořalá Jana (ČSR jun.) 3:36,6; 31.

Zívrová Jindřiška (ČSR) 3:39,4; 32. Henri-  
chová Olga (ČSR) 3:41,4; 33. Morávková Iva  
(ČSR) 3:42,8; 34. Krnová Eva (ČSR jun.)  
3:47,5; 35. Valičková Ema (ČSR) 3:47,7;  
36. Slavičková Anna (ČSR jun.) 3:49,4.

**Sjezd — muži:** 1. Mark Anton (Rakousko)  
2:27,0; 2. Collet René (Francie) 2:29,0;  
3.—4. Perrilat Guy (Francie) 2:29,1; Bogdál-  
ek Jaroslav (ČSR) 2:29,1; 5. Hennrich Kurt  
(ČSR) 2:29,2; 6. Patočka Vladimír (ČSR)  
2:30,5; 7. Biner Simon (Švýcarsko) 2:31,2;  
8. Krajiňák Vlado (ČSR) 2:31,4; 9. Aigner  
Franz (Rakousko) 2:31,8; 10. Šoltýs Michal  
(ČSR) 2:35,5; 11. Klabacher Johann (Rakous-  
ko) 2:35,6; 12. Šincl Jaroslav (ČSR) 2:35,2;  
13. Biner Robert (Švýcarsko) 2:36,5; 14.  
Popieluch Maciej (Polsko) 2:37,4; 15. Perren  
Alois (Švýcarsko) 2:40,0; 16. Šoltýs Anton  
(ČSR jun.) 2:41,8; 17. Nejdrl Slavoj (ČSR)  
2:42,4; 18. Vokatý Vladimír (ČSR) 2:45,0;  
19. Mohr Ivan (ČSR) 2:46,4; 20. Martínek  
Miroslav (ČSR) 2:46,6; 21. Trajtl Harry  
(ČSR) 2:47,1; 22. Haring Dušan (ČSR jun.)  
2:50,9; 23.—24. Hanes Stanislav (ČSR)

2:52,5; Scheib Jozef (ČSR) 2:52,5; 25. Brúna  
Miroslav (ČSR) 2:53,2; 26. Novotný Jindřich  
(ČSR jun.) 2:53,9; 27. Tagwerker Ján (ČSR)  
2:54,4; 28. Devonnassud Raymond (Francie)  
2:54,9; 29. Hendrych Oldřich (ČSR) 2:55,0;  
30. Winter Jozef (ČSR) 2:57,9; 31. Mravec  
Ján (ČSR jun.) 2:59,0; 32. Slaviček Harry  
(ČSR) 3:01,8; 33. Dr Szász János (Maďarsko)  
3:02,0; 34. Krajiňák Otto (ČSR) 3:03,0; 35.  
Chovan Ondřej (ČSR jun.) 3:04,2; 36. Poho-  
řalý Vladimír (ČSR) 3:07,1; 37. Maté László  
(Maďarsko) 3:08,7; 38. Pavlas Ivan (ČSR)  
3:09,6; 39. Bužga Ondřej (ČSR jun.) 3:11,4;  
40. Černoch Miroslav (ČSR) 3:11,8.

**Sdružený závod sjezdový — ženy:** 1. Hof-  
herrová Hilde (Rakousko) b. 0; 2. Richvalská  
Milka (ČSR) b. 3,87; 3. Hochleitnerová Thea  
(Rakousko) b. 5,08; 4. Gasienicová-Danie-  
lová (Polsko) b. 6,86; 5. Jareztová Aloisie  
(Rakousko) b. 7,42; 6. Grocholská B. (Pol-  
sko) b. 8,73; 7. Merendová Květa (ČSR) b.  
9,22; 8. Telingová Daniele (Francie) b. 9,95;  
9. Rubešová Jaroslava (ČSR) b. 15,59; 10.  
Dusenchetová Anne (Francie) b. 17,69; 11.  
Mrklasová Eva (ČSR) b. 18,23; 12. Charvá-  
tová O'ga (ČSR) b. 21,22; 13. Kövayová  
Károlyné (Maďarsko) b. 21,51; 14. Švantne-  
rová Jana (ČSR) b. 22,16; 15. Dusonchetová  
M. J. (Francie) b. 22,29; 16. Pecánková Marie  
(ČSR) b. 25,90; 17. Malá Eva (ČSR) b. 26,31;  
18. Slavičková Maqda (ČSR) b. 27,53; 19.  
Krajiňáková Zofka (ČSR) b. 34,58; 20. Van-  
žurová Irena (ČSR) b. 36,98; 21. Králová  
Hana (ČSR) b. 37,50; 22. Žebráková Jiřina  
(ČSR) b. 38,82; 23. Novotná Helena (ČSR  
jun.) b. 39,79; 24. Králová Eva (ČSR) b.  
39,91; 25. Morávková Iva (ČSR) b. 46,58;  
26. Zívrová Jindřiška (ČSR) b. 49,49; 27.  
Henrichová Olga (ČSR) b. 54,20; 28. Slavič-  
ková Anna (ČSR jun.) b. 58,51; 29. Pohořalá  
Jana (ČSR jun.) b. 84,83; 30. Krnová Eva  
(ČSR jun.) b. 89,31.

**Sdružený závod sjezdový — muži:** 1. Mark  
Anton (Rakousko) b. 0; Bogdál Jaroslav  
(ČSR) b. 3,29; 3. Collet René (Francie) b.  
4,26; 4. Hennrich Kurt (ČSR) b. 4,28; 5.  
Aigner Franz (Rakousko) b. 10,66; 6. Patoč-  
ka Vladimír (ČSR) b. 10,73; 7. Perrilat Guy  
(Francie) b. 15,24; 8. Šincl Jaroslav (ČSR)  
b. 16,68; 9. Šoltýs Anton (ČSR jun.) b. 17,41;  
10. Popieluch Maciej (Polsko) b. 18,01; 11.  
Perren Alois (Švýcarsko) b. 19,39; 12. Mar-  
tínek Miroslav (ČSR) b. 25,58; 13. Nejdrl Sla-  
voj (ČSR) b. 26,74; 14. Scheib Jozef (ČSR)  
b. 27,88; 15. Novotný Jindřich (ČSR jun.)  
b. 30,33; 16. Hendrych Oldřich (ČSR) b. 32,89;  
17. Slaviček Harry (ČSR) b. 35,01; 18. Tag-  
werker Ján (ČSR) b. 35,44; 19. Winter Jo-  
zef (ČSR) b. 35,36; 20. Dr Szász János (Ma-  
ďarsko) b. 38,90; 21. Devouassaud Raymond  
(Francie) b. 40,82; 22. Pohořelý Vladimír  
(ČSR) b. 46,22; 23. Bužga Ondřej (ČSR jun.)  
b. 49,16; 24. Maté László (Maďarsko) b.  
50,42; 25. Ganqli János (Maďarsko) b. 57,82.



## Práce trenéra na běžeckých závodech

V letošní sezoně jsem měl příležitost zúčastnit se několika velkých závodů jako trenér běžeckých družstev, složených převážně z mladých závodníků. Teprve při práci na sněhu jsem si uvědomil, jak důležitá a odpovědná je trenérská práce právě u mladých závodníků, kteří doposud nemají potřebné závodní zkušenosti. Přesto, že tato skutečnost je všeobecně známa, je péče převážně věnována vyspělým a zkušeným závodníkům, zatím co mladí závodníci a dorostenci jsou na závody posíláni sami nebo pouze s organizačním vedoucím. Tento pak provádí zajištění organizačních záležitostí výpravy, ale nemůže se věnovat závodníkům po stránce trenérské. Následkem toho jsou mladí závodníci, na jejichž předstartovní stav mohutně působí nezvyklé prostředí vytvořené na každých velkých závodech, ponecháni sami sobě a dopouštějí se zásadních chyb, které značně snižují jejich výkon. Dosažené výsledky pak neodpovídají jejich mnohdy poctivé a tvrdé celoroční přípravě.



*Výsledek přebornického závodu na 30 km byl překvapením, poněvadž v nejlepší době dojel mladý slovenský závodník Čillík z Banské Kremnice.*

Podle získaných zkušeností rozdělil bych činnost trenéra běžeckého družstva při větších, několikaletých závodech do těchto bodů:

1. Péče o vytvoření správného režimu dne.
2. Sestavení individuálního treningu před závodem a dozor při jeho provádění.
3. Taktická příprava v předvečer závodu.
4. Pomoc při mazání lyží a příprava bezprostředně před startem závodu.
5. Spolupráce během závodu.
6. Zhodnocení po skončení závodu.

Nyní stručně o provádění jednotlivých bodů:

K bodu 1. Zde jde především o to, aby trenér získal potřebný přehled o činnosti všech svých svěřenců a tuto správně usměrnil. Je nutné určit po dohodě se závodníky jednoduchý denní řád, který stanoví doby budíčku, ranního cvičení, mazání lyží, treningu či závodu, dále doby společných nástupů k jídlům, vycházkám či jinému společnému zaměstnání, dobu osobního volna a konečně i dobu večerky. Jeden ze závodníků vykonává pak funkci služby a upozorňuje na doby jednotlivých zaměstnání. Tento denní řád má ten význam, že pomáhá vytvářet kolektivní způsoby práce. Umožňuje stálý styk všech závodníků a trenéra a zbavuje závodníka nervosity a obavy, že přijde někam pozdě a pod. V žádném případě nesmí se ovšem z denního řádu stát prostředek zaměstnávajícího závodníka tak, že nemá ani chvíli osobního volna a klidu.

Další starostí trenéra je usměrnění výběru jídel. Výběr provádíme podle náplně tréninku ve dnech, kdy závodník nezavodí, či podle doby startu v den závodu. Je velmi důležité dbát na dodržení dostatečného časového odstupe mezi jídlem a závodem nebo tréninkem. Je také nutné, aby trenér dbal i na správné provádění osobní hygieny po závodě a po tréninku a na dodržování odpočinku. Neméně důležité je usměrnit zaměstnání závodníků v době volna. Přitom musíme mít na zřeteli především to, aby se závodníci vhodně rozptýlili a zapomněli alespoň na chvíli na závody, a tak si nervově odpočali. Nejvhodnějším řešením je sledování televizního programu, návštěva kina, společná vycházka, společenské hry, tanec a pod. Veškerá činnost trenéra směřuje tedy k vytvoření podmínek pro ideální tělesný i duševní stav závodníka.

K bodu 2. Na větší závody přijždíme obyčejně několik dnů před závodem a také mezi jednotlivými závody bývají i několikadenní přestávky. Těto doby před závodem je nutno racionálně využít k tréninku, jehož cílem musí být konečné vyladění formy na závod. K tomuto přispěje nejen vlastní trénink na lyžích, ale i provádění ranních cvičení a večerních běhů bez lyží. Ranní cvičení provedené formou lehkého švihového rozvíklání pomáhá jednak při odstranění generalisovaného útlumu a jednak přispívá k zlepšení celkové tělesné kondice.

Náplň vlastního tréninku na sněhu se řídí počtem dnů, které dělí závodníka od závodu. Zásadně i zde vždy provádíme trénink formou tréninkové hodiny, kdy vlastní jízdou předchází rozcvičení na sněhu bez lyží i na lyžích, nácvik techniky, vlastní náplň tréninku a uklidnění, spojené s uvolněním.

V případě, že závodníci nebyli delší dobu na sněhu, provádíme prvé dopoledne důkladné rozježdění ve formě střídavého tréninku velmi mírné intenzity, které vhodně spojíme s prvním seznámením s tratí. Jestliže do závodu zbývají dva dny, zařazujeme na dopoledne intervalový trénink kratkých a rychlých úseků, jehož celková náplň

ovšem nedosahuje velké intenzity. V případě, že závodníci neměli již delší dobu závody, osvědčilo se nám projíždění těchto úseků ve formě závodu. Určení délky a počtu úseků záleží na znalosti okamžité výkonnosti závodníka a musí se provádět přísně individuálně. Druhý den, t. j. den před závodem, věnujeme dopoledne nácviku techniky a volnému projetí trati, případně najíždění některých technicky obtížných sjezdových úseků. Dopoledne mají závodníci volno. Trénink mezi závody provádíme jen lehce, nejlépe formou střídavého tréninku, a to pouze dopoledne. I zde věnujeme značnou pozornost nácviku techniky.

Trénink na sněhu doplňujeme každý den před večerí cvičením, které se skládá z lehkého běhu bez lyží a ze švihové gymnastiky, zaměřené hlavně k uvolnění. Dále sem možno zařadit i drobné hry. Délka cvičení, které je vhodným druhem aktivního odpočinku, nemá i s jeho přípravou přesahovat 20—25 minut.

Plánovitě prováděný trénink před závodem má kromě konečného vyladění formy i velký význam psychický, uklidňuje závodníka a dává mu sebedůvěru.

K bodu 3. Spolupráce na stanovení správné taktiky pro nastávající závod je jednou z nejdůležitějších prací trenéra při vedení závodníků. Zde nalézájí uplatnění hlavně vlastní trenérové zkušenosti, znalost stupně trenovanosti a typu nervové soustavy každého závodníka. Předně je nutno provést se závodníky podle plánu trati a vlastních záznamů technický rozbor trati. Určit pro jednotlivé úseky nejvhodnější způsob běhu, označit závodníkům místa, kde je možno odpočinout nebo kde naopak je nutno jet naplno. Dále určí trenér po dohodě se závodníky nejvhodnější stanoviště, na kterých budou stát pomocníci (závodníci, kteří ten den nezavodí) s náhradním materiálem. Tyto pomocníky stavíme na nejtěžších úsecích, po prudkých sjezdech, odšlapech a pod., kde je největší pravděpodobnost zlomení lyže či hole. Dále určíme místa, kde bude závodník informován o čase ostatních závodníků a konečně určíme pomocníka na startu a v cíli, který se stará o případné

domazání lyží před startem a pečuje o závodníky jak při startu, tak i po dojetí do cíle.

Takto provedená taktická příprava pomůže závodníkovi vytvořit si správnou představu o tom, jakým způsobem pojede v závodě, jak si rozdělí síly a pod. Dále dodá tato pečlivá příprava závodníkovi sebedůvěry, vidí, že na jeho výkonu má zájem celý kolektiv a během závodu dodává mu vědomí, že není na celé trati sám, potřebný klid k zdárnému projetí celé trati.

K bodu 4. Již při taktické přípravě je nejlépe zhodnotit se závodníky stav počasí a sněhu, dosavadní zkušenosti s mazáním v tréningu a v případě stálého počasí určit nejvhodnější mazání pro závod. V každém případě zde bereme v úvahu i návrhy závodníků a nikdy kategoricky nenařizujeme určitý druh mazání. Při konečném rozhodnutí zdůvodníme návrh mazání profilem trati, druhu sněhu, dobou startu a způsobem jízdy závodníka. Při mazání pomáhá trenér radou i skutkem, ale nikdy nemaže lyže sám bez přítomnosti závodníka. Dbá na to, aby již večer před závodem byla pečlivě provedena potřebná příprava mazání. Ráno podle konečné povětrnostní situace určí správné domazání lyží, dbá na vyzkoušení a rozježdění mazání před startem.

Těsně před startem určuje dobu pro zahájení rozcvičení a určí závodníkovi předem délku, náplň a intenzitu rozcvičení, při čemž vychází z doby startu, teploty a počasí, délky trati a pod. Důležité je správné určení doby a způsobu rozcvičení při štafetách pro závodníky dalších úseků. Rovněž je nutné stále opravovat při štafetách mazání závodníků současně s měnícími se sněhovými a povětrnostními podmínkami.

K bodu 5. Po odstartování závodníka se trenér pohybuje po trati tak, aby získal celkový obraz o průběhu závodu. Povzbuzuje závodníka, zaznamenává si

mezičasy, způsob jízdy a pod. a tak získá materiál pro pozdější hodnocení závodu a pro další usměrnění tréningu.

Velmi nám pomohlo ke zkvalitnění naší práce pořizování filmových záběrů techniky jízdy na různých místech trati. Závodníci mají po zpracování filmových materiálů možnost srovnat svůj způsob běhu se způsobem jízdy ostatních závodníků, kteří byli nafilmováni na stejných místech trati.

K bodu 6. Při hodnocení závodu zhodnotíme nejprve přípravu a pak vlastní závod. Z vlastních pozorování, podle zpráv pomocníků, z mezičasů a konečných výsledků zhodnotíme celý průběh závodu. Je důležité toto hodnocení provádět vždy dostatečně dlouhou dobu po závodě, kdy je závodník již dostatečně uklidněn a sám měl možnost si zhodnotit celý závod. Zásadně se vyvarujeme jakýchkoliv ukvapených závěrů okamžitě po skončení závodu, kdy nemůžeme ani my, ani závodník jasně uvážít veškeré příčiny úspěchu či neúspěchu.

Z uvedeného je jasné, že práce trenéra při běžeckých závodech je obtížná, odpovědná a nezbytně nutná. Ale ani sebelepší trenérská práce nemůže mít úspěch bez aktivní pomoci závodníků. Jedině vysoká dobrovolná kázeň závodníků, jejich důvěra a úcta k osobě trenéra a zájem o dosažení co nejlepšího výsledku jsou nutným předpokladem k úspěšné trenérské práci. Trenérovo vedení zvláště u mladších závodníků je odpovědnou výhovnou činností, vyžadující mnoho času a trpělivosti a stále zvyšování odborných a pedagogických znalostí. Proto má-li se sportovní training stát skutečně pedagogickým procesem, je nutná stálá výměna zkušeností, které pomohou zlepšit naši práci.

JIRÍ NOVOSAD,

odb. asistent, katedra tělesné výchovy  
na VŠP, Olomouc.

Upozorňujeme předplatitele našeho časopisu, aby si do konce června zaplatili u poštovního úřadu svého bydliště — odd. PNS nebo u svého poštovního doručovatele předplatné na III. čtvrtletí t. r., případně až do konce roku.

# Do diskuse: KTERÁ JE TA PRAVÁ?

Z recenzií dvou sjezdařských příruček, které jsme uveřejnili ve 3. čísle »Lyžařství«, se vyvíjí docela slibná diskuse lyžařských pracovníků z celé republiky. Redakce ponechává diskusní příspěvky tak, jak byly napsány (ať již s nimi souhlasí nebo ne), a doufá, že se v diskusi vyjádří i další odborníci a dají tak další materiál pro práci příslušných komisí ústřední sekce.

## Správna je len jedna cesta

JOZEF HOJNOŠ

Naše zjazdové lyžiarstvo prechádza obrodzovacím obdobím a snaží sa nájsť tú najsprávnejšiu cestu a smer svojho vývoja. Môžeme povedať iba toľko: Je načase! A s radosťou musíme privítať to, že aj zjazdári prestali si vymieňať svoje názory len na lyžiach — individuálne a začína sa seriózna výmena názorov a poznatkov v oveľa širšom meradle pomocou tlače, čo bude mať iste nemalý vplyv na rozvoj zjazdového lyžiarstva špičkového i masove-turistického.

Ak by som mal charakterizovať stav nášho zjazdového lyžiarstva v posledných rokoch, prehnane by som mohol povedať: »Koľko oddielov, toľko zjazdových techník!« Takýto stav roztrieštenosti zrejme nemohol a nemôže byť vítaný. Vytváranie rôznych svojských nelegálnych lyžiarskych škôl mohlo celkovému vývoju v našom zjazdárstve viacej škodiť než mu pomôcť. Príčinou toho bolo však čiastočne i to, že neexistovala predtým takmer žiadna literatúra s moderným ponímaním lyžovania. »Sjezdové disciplíny« od kolektívu našich popredných lyžiarov na čele s Bogdálkom mali byť kľúčom k rozriešeniu týchto problémov a mali uviesť naše zjazdárstvo na jednotnú líniu vývoja. Žiaľ nestalo sa tak celkom, pretože príručka nestačila s rýchlym vývojom v oblasti techniky lyžovania.

»V najbližšom čase sa musíme postarať o zdokonalenie našich technických a metodických poznatkov, ďalej: nesmieme zaošťať v nových poznatkoch tak, ako tomu bolo v posledných rokoch« — toto napísal Ján Gurský v svojej príručke »Nová technika lyžovania« — a my môžeme s ním len súhlasiť. Akýmsi dôsledkom týchto slov je aj vydanie tejto príručky, čím sa zaplnila medzera v našej literatúre z oblasti novej techniky lyžovania. Hoci príručka bola vydaná len v obmedzenom množstve, ako metodická učebná pomôcka, bude iste znamenať dôležitý krok vpred v rozvoji nášho zjazdárstva.

K článku súdruha Pittla, ktorý hodnotí obidve posledne vydané príručky, mám niekoľko poznámok.

Je faktom, že obidve príručky: »Sjezdové disciplíny« od kolektívu a »Nová technika lyžovania« od súdruha Gurského sa líšia v základných princípoch vysvetľovania novej techniky lyžovania, faktom je však ale aj to, že rakúska škola jazdy na lyžiach so svojim »Wunderteamom« je na čele svetového zjazdárstva. Rakúšania stali sa ozajstnou »extra triedou« v zjazdových disciplínach. A z tohto treba vychádzať.

Rakúšania síce najlepšie vedia, ako jazdia, a naši zase ako my jazdíme — ako hovorí súdruh Pittl, to však nemôže byť ani východiskom, ani vodiacom šnúrou rozvoja nášho zjazdárstva. V športe je to už raz tak, že sa musíme vždy učiť od lepšieho.

Príručka »Sjezdové disciplíny« od kolektívu nepopierateľne znamená veľký prínos pre naše zjazdárstvo, a to hlavne po stránke technickej a taktickej pri-

# BOBY A SANĚ



*Železobetonová startovní věž sáňkařské dráhy v Krynici*

## V. kongres sáňkařské sekce FIBT

Dr LEOŠ LUŇÁK

U příležitosti II. mistrovství světa v jízdě na saních v Davosu zasedal ve dnech 25. a 26. ledna 1957 také kongres sáňkařské sekce FIBTu (Section de Luge). Zúčastnilo se ho celkem čtrnáct států, a to ČSR, Francie, Holandsko, Itálie, Jugoslavie, NDR, NSR, Norsko, Polsko, Rakousko, USA, Španělsko, Švédsko a Švýcarsko. Všechny státy byly zastoupeny dvěma delegáty kromě Holandska a Jugoslavie, které měly po jednom zástupci. Francie byla pak zmocněna zastupovat také Španělsko.

Vlastní program V. kongresu sáňkařské sekce (SL) byl svým obsahem velmi bohatý, neboť byla do něho také dodatečně zařazena řada návrhů, jejichž vlastní projednání si vyžádalo, že kongres, který byl původně stanoven jen na 25. ledna 1957, musel pokračovat ještě druhý den.

Hlavními a významnými body programu byla jednak nová volba vedení SL, vztah sáňkařské sekce k FIBTu, členství NDR ve FIBTu, určení mistrovství Evropy 1958 a mistrovství světa v r. 1959, polské návrhy na omezení počtu zá-



vodníků na mistrovství Evropy a mistrovství světa, na organizování mezinárodní sáňkařské ligy, jakož i československý návrh na zřízení technické komise.

Pokud jde o volbu vedení SL, všichni účastníci dali opětně důvěru dosavadním osvědčeným pracovníkům. Předsedou sáňkařské sekce je tedy opět Bert Isatitsch (Rakousko) a místopředsedou Carlo Riedmann (Italie). Jejich funkční období bylo však ze dvou let prodlouženo na tři roky, a to proto, aby mohly být těmito pracovníky nerušeně dokončeny všechny přípravy a rádné zajištění jizdy na saních jako olympijské disciplíny v příští zimní části OH. Nové volby vedení SL budou tedy po olympiádě v r. 1960.

K velmi obsáhlým debatám došlo při projednávání vztahu sáňkařské sekce k FIBTu. Šlo zde v podstatě o úplné osamostatnění SL, po případě o to, jakým způsobem a do jaké míry zajistit její autonomii v rámci FIBTu. Požadavek sáňkařské sekce na větší samostatnost se jeví vzhledem k dnešní situaci a k potřebám vyplývajícím z mohutného rozvoje tohoto sportu jako požadavek odůvodněný, neboť nynější stav, kdy podle statutu FIBTu každé rozhodnutí SL podléhá jeho schválení, je velmi nepružný a může i brzdit sáňkařský rozvoj. Příkladkou k zásadnímu řešení byla však příslušná ustanovení statutu FIBTu, která jsou dosud platná, na což někteří delegáti zapomínali, a vedle toho pak i to, že sáňkařská sekce by mohla odtržení od FIBTu provést jen na základě vlastního statutu, který dosud projednán nebyl. Jeho návrh měl být sice na tomto kongrese projednáván, ale byl odložen na příští zasedání, neboť si vyžádá důkladného studia, nehledě k tomu, že byl příslušným národním sáňkařským svazům poměrně pozdě rozeslán. Výsledkem tohoto jednání byly tedy tyto požadavky sáňkařské sekce vůči FIBTu: doporučit jmenování předsedy sáňkařské sekce místopředsedou FIBTu, a to dokud nebude vyřešena existence sáňkařské sekce na základě vlastního statutu, a aby sáňkařská sekce pouze informovala FIBT o svých usneseních, ale aby tato usnesení nepodléhala FIBTu schválení.

Členství NDR ve FIBTu se stalo letos znovu předmětem jednání. Je již známé, že NDR loňského roku byla přijata za člena SL, ovšem návrh na přijetí NDR za člena FIBTu byl kongresem v Cortině zamítnut. Letos opětně podala SL tento návrh pro kongres FIBTu, který později zasedal ve Svatém Mořici. (Zde byla NDR za člena konečně přijata.)

Jak jsem již uvedl, dalším významným bodem pořadu bylo určení, kde se budou konat příští vrcholné sáňkařské soutěže. Ohledně mistrovství Evropy v r. 1958 bylo rozhodnuto, že se uskuteční v Krynici (Polsko), kde tamější sáňkařská dráha byla samým předsedou SL shledána jako plně vyhovující pro tuto soutěž. Na žádost delegace NDR bylo jí přičteno uspořádání juniorského mistrovství v jízdě na saních o Evropský pohár na známé bobové dráze v Oberhofu (NDR). Posléze bylo rozhodnuto, že příští, tedy III. mistrovství světa v jízdě na saních v roce 1959 se pojede ve Villard (Francie). Italové, kteří rovněž požádali o uspořádání příštího mistrovství světa, vzali před rozhodnutím svůj návrh zpět.

Nezvyklý počet závodníků při II. mistrovství světa v jízdě na saních v Davosu (startovalo 84 mužů a 24 žen nepočítaje vedle toho ještě 24 dvousedlových saní) byl přímým podnětem k tomu, že Polsko podalo návrh na omezení počtu účastníků v příštích mistrovstvích Evropy a mistrovství světa, což bylo jednomyslně přijato. Od příštího mistrovství Evropy 1958 v Krynici startuje za každý stát nejvýše 8 mužů (dříve 12), 6 žen (počet zůstává) a 4 dvojice (dříve 6). Poláci však podali ještě další návrh, aby totiž byla zřízena »mezinárodní sáňkařská liga« jako dlouhodobá soutěž sáňkařských družstev nejlepších klubů (oddílů) z každého státu, která by byla uzavírána vždy po 4 letech s vyhlášením vítězů. I když většina delegací s touto myšlenkou souhlasila, přece jenom vzhledem k finančním nákladům a technickým předpokladům bylo uloženo polské delegaci, aby svůj návrh připravila písemně a zaslala ho jednotlivým národům k vyjádření.

Úspěchem našeho jednání na kongresu bylo přijetí československého návrhu na zřízení technické komise. Technická komise měla po kongrese 27. ledna 1957 svou první schůzi věnovanou podrobnému výkladu o pracovní náplni komise. Bylo provedeno také rozdělení oborů podle zájmů a odborných znalostí členů, kteří byli přítomni, a dohodnut způsob výměny materiálů k diskusi (z úsporných důvodů jen v jazyce německém). Dále bylo dohodnuto, že do příští schůze před kongresem v Krynici 1958 povede její práci ing. Jan Steller (Polsko). Členy komise jsou odborníci pro stavbu drah saní a metodiku jízdy na saních. Technická komise má prozatím toto složení: ing. Jan Steller (Polsko), JUDr. Leoš Luňák (ČSR), Toni Weissnicht (Rakousko), Gottfried Kägi (Švýcarsko). Další státy, jako NDR a NSR, své pracovníky navrhnou presidiu SL dodatečně, a to rozhodne o jejich začlenění do komise. Naši delegaci byl předložen elaborát s obrázky (»Metodický postup výcviku v jízdě na saních«), který se těšil velké pozornosti a byl také přítomnými delegáty příznivě přijat. Předsedou SL byl dán za příklad práce na poli theoretického zdůvodnění techniky sáňkařského sportu.

V. kongres sáňkařské sekce měl tedy velmi bohatý program a jeho rozhodnutí znamenají jistě velký krok vpřed na cestě k dalšímu rozšíření sáňkařského sportu v mezinárodním měřítku.

## SÁŇKAŘI DRUZÍ VE VILLACHU

(Pokračování)

Ve druhé jízdě si podstatně zlepšil své umístění bojovným výkonem a riskantní jízdou ve velké zatáčce Petr Škrabálek, když časem 1:47,8 min., na zkrácené trati 1850 m, zajel jako 8. v této jízdě a postoupil z 32. na 15. místo v celkové klasifikaci. Urban jel vyrovnanou jistou jízdou za 1:50,4 min. a skončil závod na 27. místě. Peukert a Hanák jeli mezi posledními závodníky na poškozeném startovacím můstku a dráze. Bylo nutno brzdit před oběma umělými zatáčkami, z nichž Kreineckurve neměla již část mantinelu. V kritických místech Peukert příliš zabrzdl a tak časem 1:53,4 min. ztratil náskok z I. kola a skončil na 17. místě. Hanák musel riskovat, aby zlepšil své umístění z I. jízdy a jelikož vjel do cílové Kreineckurve příliš rychle, nestálil včas stáhnout saně s poškozeného mantinelu, měl pád a závod nemohl dokončit. V závodě zvítězil a mistrem Rakouska se stal štyrský mladý závodník Reinhold Frosch.

Ve dvousedadlových saních se jela jen jedna jízda. Peukert s Urbanem využili příznivého vylosování v první polovině soutěžících dvojic a zaznamenali velký úspěch, když se odvážnou jízdou na saních vlastní konstrukce

s teleskopy umístili na 5. místě v silné mezinárodní konkurenci 52 dvojic. Docílili čas 2:01,2 min., zatím co vítězná rakouská dvojice Thaler—Posch měla čas 1:59,2 min., Hanák se Škrabálekem se umístili jako 19. časem 2:06,8 min., když startovali šestí od konce, opět už na silně poškozené trati.

V závodě žen zvítězila mistryně světa Marie Isserová časem 3:55,2 min. ve dvou jízdách před loňskou mistryní Evropy a obhájkyní titulu Elly Lieberovou, která jela jen o 0,8 vt. hůře.

V kategorii válečných invalidů zví-

### SMUTNÉ ROZLOUČENÍ

Brněnští bobisté a sáňkaři se rozloučili s jedním ze zakladatelů tohoto sportu v Brněnském kraji, bývalým členem sekce, závodníkem a propagátorem bobismu Bohumilem Kohoutem. Stál u kolébky našeho sportu a jen osudná zákeřná chorooba ho ve 22 letech odvolala nenávratně od práce a závodní činnosti. Všichni, kteří se s ním účastnili bobových nebo sáňkařských závodů, budou vzpomínat jeho družné povahy a odvahy.

těžil tyrolský závodník Lois Posch časem 3:53,6 min. a v seniorech Anton Kirschner za 4:03,6 min. Všechny tituly získali domácí Rakušané, kteří jsou na své dráze těžko porazitelní.

Hodnotíme-li první tři závodníky z každého státu, dostaneme tento obrázek pořadí národů (číslo před jménem označuje umístění v závodě jednoseďadlových saní, čas je udán za 2 jízdy):

#### I. Rakousko

|            |              |
|------------|--------------|
| 1. Frosch  | 3:43,4 min.  |
| 2. Aberger | 3:45,0 min.  |
| 3. Thaler  | 3:46,0 min.  |
|            | <hr/>        |
|            | 11:14,4 min. |

#### II. Jugoslavie

|            |              |
|------------|--------------|
| 7. Hervat  | 3:49,2 min.  |
| 19. Decman | 3:54,0 min.  |
| 28. Kosir  | 3:55,4 min.  |
|            | <hr/>        |
|            | 11:38,6 min. |

#### III. ČSR

|               |              |
|---------------|--------------|
| 15. Škrabálek | 3:53,0 min.  |
| 17. Peukert   | 3:53,2 min.  |
| 27. Urban     | 3:55,2 min.  |
|               | <hr/>        |
|               | 11:41,4 min. |

#### IV. Německo

|           |              |
|-----------|--------------|
| 8. Mayer  | 3:50,6 min.  |
| 10. Mayer | 3:51,0 min.  |
| 61. Lenz  | 4:04,2 min.  |
|           | <hr/>        |
|           | 11:45,8 min. |

#### V. Itálie

|                 |              |
|-----------------|--------------|
| 22. Moroder     | 3:54,2 min.  |
| 39. Scheinpflug | 3:59,0 min.  |
| 64. Scheinpflug | 4:05,0 min.  |
|                 | <hr/>        |
|                 | 11:58,2 min. |

I. Rakousko — 1. Thaler—Posch

1:59,2 min.

II. Německo — 2. Mayer—Mayer

1:59,4 min.

III. ČSR — 5. Peukert—Urban

2:01,4 min.

IV. Itálie — 10. Scheinpflug—Moroder

2:04,8 min.

V. Polsko — 18. Pedrak—Gorgoňová

2:06,6 min.

VI. Jugoslavie — 28. Udovc—Ulcár

2:11,4 min.

VII. Švédsko — Berglund—Wallden

havarovali

#### VI. Polsko

|                |              |
|----------------|--------------|
| 13. Biga       | 3:51,8 min.  |
| 59. Mielzynski | 4:04,0 min.  |
| 64. Janczewski | 4:05,0 min.  |
|                | <hr/>        |
|                | 12:00,8 min. |

#### VII. Švédsko

|                |              |
|----------------|--------------|
| 34. Berglund   | 3:57,8 min.  |
| 95. Wallden    | 4:16,2 min.  |
| 103. Johansson | 4:42,2 min.  |
|                | <hr/>        |
|                | 12:56,2 min. |

#### VIII. Norsko

závodníci nedojeli

V závodě jednoseďadlových saní překvapili svým výkonem Jugoslávci, kteří vyrostli během tří let v dobré závodníky. Za své pěkné umístění děkují častému styku s Rakušany a v neměnné míře závodním saním Gasser a Weissnicht, které národní družstvo používá. Úspěšně zajeli Němci Mayerové, Polák Biga a naši Škrabálek s Peukertem, hodnotíme-li umístění v prvních dvaceti (ze 130 závodníků na startu) jako úspěch. I umístění Urbana v první čtvrtině je slušné.

V závodě dvouseďadlových saní, kde mohla být hodnocena z každého státu jen jedna dvojice, protože Němci a Itálové více dvouseďadlových saní na startu neměli, vypadá pořadí států taktó (jela se jen jedna jízda):

Jak ukazuje tabulka nejlepších dvojic sedmi národů, zajeli nejlépe domácí Rakušané, Němci a Čechoslováci. Slabý výkon podala jugoslávská dvojice a také mistrům Polska se nevedlo. Norové v této disciplíně neshodli.

Díky vynikajícímu bojovnému výkonu Peukerta s Urbanem v závodě dvouseďadlových saní, v němž byli naši závod-

níci rovnocennými soupeři mistrů Rakouska, postoupili jsme v celkové klasifikaci tříčlenných národních družstev a jedné dvojice na druhé místo. Podařilo se nám předstihnout Jugoslávii, porazit v obou disciplínách Itálii, jejíž všichni klasifikovaní závodníci jsou členy národního družstva (Moroder se umístil na MS v Davosu na 18. místě, jako druhý nejlepší z italských závod-

níků) a v jednosadlových saních německé družstvo, které patří k nejlepším.

Pro přehled uvádíme souhrnnou tabulku pořadí států v obou disciplínách s výpočtem časových rozdílů.

**Přehled výsledků národních družstev z mezinárodního mistrovství Rakouska v jízdě na saních 1957 ve Villachu**

| Poř. | Jednosadlové saně<br>(3 závodníci) | Rozdíl<br>vteřin | Jednosadlové saně<br>(jedna dvojice) | Rozdíl<br>vteřin |
|------|------------------------------------|------------------|--------------------------------------|------------------|
| 1.   | Rakousko                           | 11:14,4          | Rakousko                             | 1:59,2           |
| 2.   | Jugoslavie                         | 11:38,6          | Německo                              | 1:59,4           |
| 3.   | Č S R                              | 11:41,4          | Č S R                                | 2:01,4           |
| 4.   | Německo                            | 11:45,8          | Italie                               | 2:04,8           |
| 5.   | Italie                             | 11:58,2          | Polsko                               | 2:06,6           |
| 6.   | Polsko                             | 12:00,8          | Jugoslavie                           | 2:11,4           |
| 7.   | Švédsko                            | 12:56,2          | Švédsko                              | havarovali       |
| 8.   | Norsko                             | nedojeli         |                                      |                  |

**Celkové pořadí v mistrovství (součet časů 3 jednotliv. a 1 dvojice)**

| Poř. | Stát       | Čas                      | Rozdíl<br>vteřin |
|------|------------|--------------------------|------------------|
| 1.   | Rakousko   | 13:13,6                  | —                |
| 2.   | Č S R      | 13:42,8                  | 29,2             |
| 3.   | Německo    | 13:45,2                  | 2,4              |
| 4.   | Jugoslavie | 13:50,0                  | 4,8              |
| 5.   | Italie     | 14:02,0                  | 12,0             |
| 6.   | Polsko     | 14:07,4                  | 5,4              |
| 7.   | Švédsko    | klasifikováno jen v jed. |                  |
| 8.   | Norsko     | vyřazeno pro havarie     |                  |

Další závěry, které je možno z tabulek provést, ponecháváme zájmu čtenářů. Je to na příklad poznání, že Rakusané na své dráze mají v jednosadlových saních a tedy i v celkovém hodnocení značný náskok před ostatními národy, zatím co rozdíl ve dvouse-

dadlových saních je nepatrný, vezme-li v úvahu vliv vylosování při měnicích se podmínkách na trati. Výsledky ve Villachu dokazují, že Československo se zařadilo v současně době do první třetiny sáňkařských národů. Tento závěr platí i s přihlédnutím k výsledkům na MS v Davosu, na kterém kompletní německé a italské družstvo zajelo lépe vzhledem k mnohem větší mezinárodnímu zkušenostem, znalosti dráhy a dobrým saním.

Stejně jako špatné umístění, tak také dobré umístění má své důvody. Ve Villachu hrála rozhodující roli zejména snaha závodníků po relativně lepším umístění než v Davosu, dráha, která odpovídala našim poměrům, i když byla rychlejší, větší možnost trainingu než na MS a zkušenosti, které čs. závodníci na letošním mistrovství světa ve Švýcarsku získali.

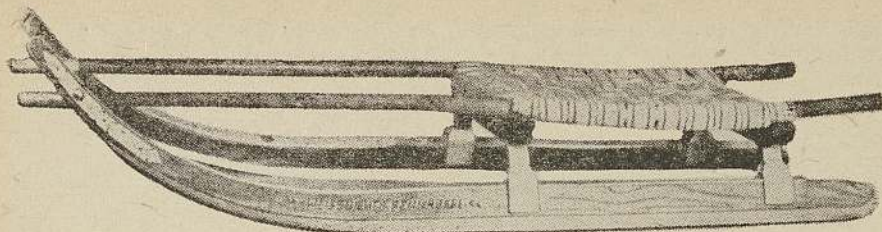
-bh-

## ZÁVODNÍ SANĚ „WEISSNIGHT“

V jednom z minulých čísel jsme seznámili naše čtenáře s potížemi při dovozu těchto rakouských závodních saní. Dnes uvádíme jejich technický popis.

Konstruktérem těchto saní je sportovně technický vedoucí rakouského reprezentačního družstva Toni Weissnicht z Absamu v Tyrolích. Sáně jsou speciálně konstruovány podle dlouho-

letých zkušeností praktických a nejnovějších poznatků teorie sáňkařského sportu. Jejich specifický, relativně pohyblivý druh stavby se přizpůsobuje každé formě povrchu sáňkařské



dráhy a sáně tak mají plynulé, možno říci elegantní vedení v zatáčkách.

Rakouské závodní sáně mají tyto přednosti:

1. železné držáky tvaru »U« s navraňenou vidlicí místo dosud běžných dřevěných nožek (oplínků) vynikají rovnoměrnou pružností a úplně vzdorují překroucení či přeražení,

2. proti ostatním saním je rozchod sanic (šířka stopy) tohoto typu libovolně přestavitelný a může být přiměřeně přizpůsoben sáňkařské dráze a sněhovým podmínkám,

3. kování se skluznicí, která je vyrobena ze speciální vyzkoušené oceli, je vzájemně vyměnitelné, takže dovoluje podle povrchu sáňkařské dráhy absolvovat závod s jednou garniturou kování, a to buď na ostré, nebo na zaoblené hraně,

4. trvanlivost saní zvyšuje trubkové kování předních konců lišt (podélnic) a kovové štítky na předním zahnutém konci sanic, kde je upevněno řídicí vodítko (držadlo) na spojovacích šroubech s okem (kroužkem).

Přestavitelností kování (skluznic) dosahuje závodník maximální rychlosti při zachování potřebné stability vzhledem k tomu, že při optimálním zúžení rozchodu sanic jedou závodní sáně rychleji. U nás zatím nedocenená je možnost výměny kování se skluznicí s pravé sanice na levou a naopak. Tím přestavíme závodní sáně s jednou soupravou kování buď na ostrou hranu, která je bezpodmínečně nutná pro umělé ledové dráhy, nebo na zaoblenou hranu pro přírodní sněhovou dráhu. Připomeneme-li si ustanovení pravidel jízdy na saních, že pro všechny jízdy jednoho závodu smí závodník použít jen stejných saní se stejným kováním, které je před závodem označeno technickým rozhodčím nesmytelnou barvou, je zřejmé, že při změně počasí a povrchu dráhy během závodu umožňuje vzájemná výměna stejného kování získat šťastnému majiteli takových saní nespornou a velkou výhodu před ostatními závodníky. Těto výhody zahraniční závodníci plně využívají.

-bh-

## Mezinárodní mistrovství Polska v jízdě na saních

Letošní již II. mezinárodní mistrovství Polska v jízdě na saních se konala 16.—17. února, místo v původně stanovených Mikuszowicích, na dráze v Krynici — v dějišti příštího III. mistrovství světa.

Ze zahraničních účastníků sešli se na startu závodníci z Rakouska — Franz Isser, mistryně světa Marie Isserová, loňská mistryně Polska a Evropy Elly Lieberová a Edith Wimmerová. Dále startovali mladý italský závodník Dieter Scheinpflug a šestičlenné družstvo sáňkařů Slavia Praha, tři muži a tři ženy. Celkem se závodů zúčastnilo 47 mužů a 31 žen.

Pro velmi nepříznivé podmínky nebyl vůbec uskutečněn training před závody a všechny čtyři jízdy se jely v noci za umělého osvětlení. A tak ani jeden zahraniční závodník neměl možnost poznat tuto obtížnou trať v treningu. Co znamená dokonalá znalost trati, ukazují časy dosažené druhým nejlepším polským jezdcem Pedrakiem, který je z Krynice. Ve všech

šesti finalových jízdách (čtyři jízdy jednotlivců a dvě jízdy dvojic) dosáhl času 1,25 min. a jednotlivé časy se lišily jen v desetínách vteřiny.

Na této velmi dobré a dobře upravené dráze dosáhl vítěz průměrné rychlosti přes 75 km/hod. V porovnání se zahajovacími závody letošní sezóny 6. ledna, kterých se účastnilo naše reprezentační družstvo, byla dráha o mnoho rychlejší, neboť vítěz zahajovacího závodu dosáhl tehdy celkového času 6:22,5 min., zatím co tentokrát zvítězil a stal se mistrem Polska v celkovém čase 5:40,9 min. před dalšími Poláky Pedrakem a Bigou. Čas 6:22,5 min. stačil tentokrát pouze na 23. místo, kterého dosáhl ing. Dašek ze Slavie Praha. Další umístění závodníků Slavie: 29. Malina, 30. Pašil.

Mistryni Polska se stala Barbara Gorgoňová za 6:01,0 min., 5 desetín vteřiny před obhájkyní titulu Elly Lie-

berovou a dalšími Polkami Boetcherovou a Semczyszakovou. Mistryně světa M. Isserová po havarii ve třetí jízdě skončila na 8. místě. Z našich závodnic skončila E. Hesová na 18. místě, B. Charvátová ve druhé jízdě havarovala a závod nedokončila.

Pro závodníky Slavie byly tyto závody cenným poučením a při účasti závodníků Hanáka, Perly a Holuba, kteří se zájezdu nemohli zúčastnit, mohli být dosažené úspěchy daleko výraznější. Ve srovnání s loňským ročníkem mistrovství musíme konstatovat, že polští závodníci jezdí již mnohem techničtěji a že proti loňsku, kdy v Polsku byli pouze dva až tři závodníci mezinárodní výkonnosti, vyrostli tam již další velmi dobří jezdci. Také jejich sáně, stavěné většinou na ledové dráhy, jsou velmi dobré a rozhodně lepší než sáně československé.

Ing. VLADIMÍR HORÁK

## Z trenérské rady sáňkařů

Na své schůzi 28. března stanovila trenérská rada ústřední sekce širší reprezentační družstvo sáňkařů: Muži: Škrabálek, Urban, Krejčí, Peukert, Perla, Heller, Novotný M., Felix, Kříž, Stýblo, Jůna, Dašek, Švadlena, Hanák, Křížovský, Hladík, Nitsche a Jelínek. Ženy: Jarolímová, Hladíková, Tomášková, Šefrová, Hesová, Lomozová, Dašková, Burkertová a Charvátová. Junioři: Hanuš, Vojtíšek, Dulka, Urban, Zahradníkova, Macoun, Beránek, Švadlenová, Kousalová, Šustová a Nitschová.

Trenérská rada také vypracovala žebříček sáňkařů pro rok 1957, sestavený pouze podle přeboru republiky, neboť z připravovaných kvalifikačních závodů se žádný jiný neuskutečnil.

### CELOSTÁTNÍ ŽEBŘÍČEK SÁŇKAŘSKÝCH ZÁVODNÍKŮ PRO ROK 1957

Muži: 1. Petr Škrabálek (Liberec) 58,4 bodu. 2. Erich Peukert (Liberec) 45,7 b. 3. Jiří Stýblo (Praha) 39,0 b. 4. Ludvík Krejčí (Liberec) 32,5 b. 5. Horst Urban (Liberec) 30,1 b. 6. Josef Mráz (Vysoké Tatry) 29,5 b. 7. Mich. Křížovský (Vys. Tatry) 27,6 b. 8. Lubomír Pásek (Brno) 24,0 b. 9. Vladimír Dašek (Praha) 21,3 b. 10. Josef Heller (Liberec) 21,3 b. 11. Petr Gerdelán (Vysoké Tatry) 17,1 b. 12. Herbert Feix (Liberec) 16,0 b. 13. Karel Jůna (Liberec) 15,8 b. 14. Bronislav Hanák (Praha) 13,5 b. 15. Miloslav Kříž (Praha) 12,6 b. 16. Jan Čejka (Praha) 12,3 b. 17. Milota Kriegel (Liberec) 6,0 b. 18. Jiří Malina (Praha) 5,6 bodu.

Ženy: 1. Jana Jarolímová (Liberec) 48,8 b. 2. Eva Hesová (Praha) 23,9 b. 3. Ilsa Hladíková (Liberec) 13,0 b. 4. Marta Šefrová (Liberec) 11,5 b.

Dorostenci starší: 1. Juraj Dulka (Vys. Tatry) 19,6 b. 2. Tomáš Vojtíšek (Brno) 7,8 b. 3. Roland Urban (Liberec) 5,0 b. 4. Jiří Neuer (Praha) 3,0 b. 5. Vl. Růžička (Ústí n. L.) 2,0 b. 6. Josef Babka (Vysoké Tatry) 1,0 b.

Dorostenky starší: 1. K. Šustová (Praha) 7,4 b. 2. Hana Nitschová (Liberec) 5,0 b. 3. T. Feixová (Liberec) 4,0 b.

Dorostenci mladší: 1. R. Hanuš (Liberec) 9,2 b. 2. K. Beránek (Liberec) 5,7 b. 3. Matěj Barč (Vys. Tatry) 4,0 b. 4. G. Macoun (Liberec) 3,0 b. 5. Jar. Novák (Praha) 2,0 b. 6. V. Karas (Praha) 1,0 b.

Dorostenky mladší: 1. V. Zahradníková (Ústí nad Labem) 23,3 b. 2. A. Švadlenová (Liberec) 18,7 b. 3. V. Hasková (Liberec) 4,0 b. 4. J. Kousalová (Praha) 3,0 b. 5. Iv. Nohová (Praha) 2,0 b. 6. A. Rajčanová (Ústí n. L.) 1,0 b.

## CO NÁM PŘINESL POHÁR VYSOKÝCH TATER

Těchto závodů, konaných na bobové dráze v Tatranské Lomnici ve dnech 11. až 17. února 1957, se zúčastnili v jízdě na bobech za náš kraj ing. Hrubeš, L. Pujman, R. Neugebauer, ing. Matějčíek, P. Vojtíšek a M. Šikula, v jízdě na saních J. Vlček, ing. Pásek, S. Zelinka, J. Drašar, ing. Hrubeš mladší, T. Vojtíšek a ing. Pavelka.

Vlastní bobový závod byl zahájen pilotními jízdami dvousedadlových bobů ve spodním úseku trati od šesté zatáčky do cíle. Po dvou haváriích na měkké trati jury rozhodla přeložit start na původní místo a cíl před osmou zatáčkou. Po havarii německo-rakouského bobu byl závod vlivem nepříznivých povětrnostních podmínek zastaven. V sobotu jely boby propagační závody pouze v omezeném počtu a mezinárodní sáňkařský závod pouze jednou jízdou. Třebaže se tedy bobové závody prakticky neuskutečnily, bylo to pro naše reprezentanty dobré poučení. Získali jsme mnoho nových zkušeností z přípravy bobů pro závod, prohlédli jsme si dokonale technicky vybavené zahraniční boby, seznámili jsme se se závodníky Polska, NDR, NSR a Rakouska, získali jsme cenné vědomosti o technice jízdy a při velkých mezinárodních závodech a především jsme utužili přátelské sportovní styky s reprezentanty jmenovaných států.

V rámci mezinárodního sáňkařského závodu, který se jel jako jedna jízda na celé trati, zúčastnili se i naši jezdci jednotlivci: ing. Pásek, J. Vlček a Tomáš Vojtíšek. Dosáhli průměrných časů, což zavinil z větší části první start na saních bez možnosti tréninku. Závod nebyl dojet. Druhý den byl odstartován veřejný sáňkařský závod od sedmé zatáčky za účasti reprezentantů a závodníků téměř z celé republiky. Naši závodníci se umístili v prvé třetině a ing. Pásek a J. Vlček mezi prvními deseti. Ukázalo se, že třeba i sebekratší příprava na dráze pomohla našim závodníkům. Zároveň však se objevily nedostatky na saních, kdy zejména na ledovou dráhu je třeba věnovat mnohem větší péči jakostní oceli skluznic, které naše saně doposud nedosahují. Zejména byla patrná vzestupná forma dorostence T. Vojtíška, který se čestně umístil mezi dospělými závodníky. Celkově tyto závody přinesly naší sekci mnoho nových zkušeností, zejména pokud se týká navázání přátelství se zahraničními závodníky a poznáním zahraničních konstrukcí bobů a saní.

Ing. PÁSEK

V letošní sezóně bylo i přes nepříznivé povětrnostní podmínky uspořádáno v Libereckém kraji dvanáct sáňkařských závodů, z toho tři propagační závody, pět závodů veřejných, dva oddílové přebory a po jednom přeboru okresu a kraje. Celkem na těchto všech závodech startovalo 357 závodníků, což je průměrně asi 30 závodníků v jedné soutěži.

Sáňkařských závodů školní mládeže na dráze z Hřebienku do Starého Smokovce, které tam uspořádala krajská sekce bobů a saní ve Vysokých Tatrách 27. ledna, se zúčastnilo celkem 95 závodníků. Nejlepšího času vůbec dosáhl Dušan Gerdelán 5:34,0 min. v kategorii jednotlivců.

pravy zjazdára. Možno však povedať (a o to hlavne teraz ide), že po stránke vlastnej techniky švihov nespĺnila očakávanie. Hoci príručka vyšla iba v minulom roku a prvé poznatky »nového oblúka« získavajú autori už na majstrovstvách sveta v Are, po tejto stránke ostala príručka za vývojom. Majstrovstvá sveta vôbec stali sa medzníkom vo vývoji zjazdárstva a v hľadaní novej správnej cesty u nás. Priamym dôsledkom majstrovstiev je aj to, že po návrate našich reprezentantov sa objavuje nový štýl jazdy, tzv. »pumpovanie«, ktoré však s novým oblúkom nemá nič spoločného. Súdruh Pittl o kolektíve autorov »Sjezdových disciplín« píše: Ich poznatky sú nutným kompromisom medzi neprivlastnenými začiatkami nového a osvedčenou istotou starého. Tu ale žiadny kompromis nie je možný. Nie je možná žiadna krížená technika starého a nového, pretože sa líši od seba fundamentálne a spojiť sebeodporujúce prvky z logického hľadiska nie je možné, keďže nový švih má od rotačného ďaleko.

Vývoj v technike lyžovania ide dopredu tak rýchle, že to, čo bolo nové včera, je dnes už staré. Ak však chceme si udržať krok s technikou lyžovania v ostatných krajinách — hlavne alpských — aby sme mohli obstáť na medzinárodnom kolbišti, potom je možné len jedno riešenie: prebrať nové poznatky od tých najlepších a zároveň snažiť sa ísť v tejto technike ešte rýchlejšie dopredu.

Pokiaľ ide o tých 90 % vlastných rád a skúseností v príručke »Sjezdové disciplíny«, je to síce pravda a po tejto stránke príručka splnila očakávanie, avšak nás zaujíma predovšetkým technika jazdy, pretože ani tá najsvedomitejšia príprava kondičná a takticko-technická nedokáže nič bez správnej a vybrúsenej techniky. Že je to pravda, máme dosť možností si to overiť.

Musíme preto vrelo privítať príručku Jána Gurského, ktorá v tomto smere znamená veľký krok vpred v rýchlom vývoji nášho zjazdárstva. Materiál predkladaný autorom je zameraný výlučne len na novú techniku jazdy pomocou tzv. »pohyblivosti nôh«, čerpajúc z rakúskych prameňov, pretože necítil potrebu zamerať sa aj na takticko-technickú stránku prípravy pretekára, nakoľko táto bola dostatočne rozvedená v »Sjezdových disciplínach«. Súdruh Gurský touto príručkou metodického výcviku nového oblúka dal lyžiarom do rúk cenný materiál, ktorý bol potrebný už dávno. Je však veľmi smutné, že autor, ktorý patrí aj medzi našich popredných trénerov a berie svoju prácu veľmi seriózne, nemal dosiaľ možnosť čerpať ďalšie skúsenosti aj prakticky priamo na tých najpriliehavejších miestach v zahraničí a je odkázaný najviac len na cudziu literatúru.

Je dosť paradoxné diskutovať o tom, ktorá technika v uvedených príručkách je pravá, ak sa máme rozhodovať medzi starým a novým. V príručke »Sjezdové disciplíny« ide o rotačný spôsob jazdy, ktorý bol v zahraničí už takmer zahrnutý. Rakúska škola jazdy je postavená na celkom nových princípoch a pre porovnanie stačia nám výsledky z medzinárodných podujatí, kde rakúsky spôsob jazdy všade víťazí. Známí pretekári Sailer, Molterer, Spiess a ďalší nemajú takmer konkurenciu, a to už ničो hovorí. Tu netreba mnoho rozprávať, je nutné čím skôr sa preorientovať na nové pohybové návyky. A musí to byť schodná cesta nielen pre mládež, čo je samozrejme a prvorade, ale aj pre pretekárov v plnom závodnom veku a tempe. Nie je možné tu nič stratiť, je možné iba získať. V určitom štádiu pohyblivosti a pružnosti, ktorú už pretekár má, nie je tak neschodne ťažké prejsť na určitý pozmenený systém správne vedených cvikov, ktoré v krátkom čase prejdú v pohybový návyk. K tomu je potrebné len výskolenie dostatočného počtu trénerov s odbornými znalosťami.

Autor hovorí: Mnohí zjazdári sa sami klamú, keď chcú prispôbiť nové prvky svojej pôvodnej technike.

Je nutné čím skôr a rázne skončiť s rôznym svojším ponímaním zjazdárskej techniky, jednoducho s chaosom, ktorý vládne v našom súčasnom lyžiarskom svete. Záleží už len na tom, ako rýchlo budeme vedieť po získaní ďalších skúseností vychovať schopných trénerov, úlohou ktorých bude podchytiť a správne viesť mládež v novej technike už od začiatocnickeho výcviku. Sám



autor zdôrazňuje, že ide v prvom rade o výchovu mládeže. Ako tréner má možnosť priamo pôsobiť na tomto poli a že výsledky v oblasti výcviku novej techniky sú dobré, mohol by povedať sám. K tomu je nutné prehlbiť ešte viac medzinárodné styky a ziskávať ďalšie poznatky a skúsenosti tam, kde je to najviac možné, a s týmito skúsenosťami pracovať pre zdarný rozvoj nášho zjazdárstva, aby sa dostalo na dostatočne vysokú medzinárodnú úroveň.

## ● nové technice ve sjezdových disciplinách

MUDr DALIBOR KLEČKA

Chtěl bych se připojit svými poznámkami k diskusi o novém stylu ve sjezdových disciplinách, která byla rozvířena nesrovnalostmi ve výkladu »rychlostního oblouku« (Sjezdové disciplíny) nebo »čistého smyku« (Oesterreichischer Schi-Lehrplan). Gurský popisuje ve své Nové technice lyžování nový styl podle výkladu rakouských metodiků a učitelů jízdy na lyžích, Bogdálék a spol. ve Sjezdových disciplinách podle toho, co viděli naši trenéři a závodníci v Áre a na jiných mezinárodních závodech.

Je celkem jasné, že jízda na hladkém svahu anebo i v těžším terénu bude odlišná, elegantnější a klidnější než jízda závodníka v brankách, hlavně ve slalomu. A jistě je také rozdíl v provedení smyku na vodivém sněhu a na zledovatělé slalomové trati. Pohyb těla nahoru a dolů musí být tím výraznější, čím je sněž tvrdší, aby zakončení, t. j. zaseknutí hran do ledu bylo účinné. Bojovnost, nutnost rychle reagovat na různá překvapení, která závodník zjišťuje teprve během jízdy, nutnost provést smyk za nejtěžších podmínek (a ve vyhledávání takovýchto míst si stavitelé slalomů obzvláště libují), snaha o nejrychlejší projetí branek a po zrychlování jízdy, tyto všechny okolnosti budou mít jistě vliv na způsob i vzhled jízdy sjezdaře na závodní trati a odlišovat ji od jízdy vyspělého a technicky zdatného lyžaře na volném, i když náročném svahu. A to jsou, domnívám se, hlavní příčiny neshod. Jisté je, že při závodní jízdě vyniknou jiné detaily než ve volné jízdě. Principy však u nové techniky zůstávají stejné. A v tom se obě příručky — Sjezdové disciplíny i Nová technika lyžování — shodují. Snižování a zvyšování těžiště těla, odklon trupu od svahu, vykývnutí boků, zdůraznění práce nohou vysunutím pat, opačná rotace ramen. Jenže Bogdálék zdůrazňuje prvky, které markantně vynikají při závodní jízdě (zvyšování a snižování těžiště, vykývnutí kolen a boků ke svahu), kdežto Gurský podle ra-

kouské školy zdůrazňuje vysunutí patek lyží do stran a vykývnutí boků s opačnou rotací ramen. Kruckenhauer v Oesterreichischer Schi-Lehrplan a Joubert a Vaurnet v nové francouzské knize Ski 1957 (Technique moderne) rozebírají a popisují tuto novou techniku lyžování podobně, i když se v některých maličkostech liší.

Myslím, že nebude na škodu, budu-li zde citovat z Kruckenhauerovy knihy několik řádků, týkajících se popisu »čistého smyku«.

»Z postoje při jízdě šikmo svahem se nadzvedáme dopředu, abychom dosáhli potřebného nadlehčení patek lyží pro zároveň počínající točivý pohyb pat. V okamžiku nadlehčení patek lyží vytlačujeme paty vně. Na odlehčení bezprostředně navazuje snížení postoje, při kterém jsou vytlačována kolena výrazně dovnitř oblouku, a které zesiluje točivý pohyb pat. Vnější rameno při zdůrazněném vykývnutí boků ke svahu se opožďuje při podklouzávání patek lyží a teprve v dalším průběhu smyku se dostává do normálního postavení při jízdě šikmo svahem. Trup se vyklání hned na začátku vně jako prototyp pohybu nohou. Po přejezdu spádnice se přiklánějí kolena stále více dovnitř a trup vně oblouku, čímž se zesiluje tlak na hrany.«

Bude povinností trenérské rady, aby co nejdříve vydala přesné pokyny trenérům a závodníkům, přesný popis stylu a techniky jízdy, abychom příští sezónu se nemuseli dohadovat o tom,

co je vlastně podstatou nového sjezdového a slalomového oblouku, a hledat a vymýšlet si postup návčiku u závodníků. Nepochybují ani o tom, že ještě před zahájením sezóny vydá Učebně metodická komise novou metodickou řadu a zároveň sjednotí názvosloví, abychom se vyhnuli různým nedorozuměním (smyk, švih, oblouk, kristianie).

Bohaté zkušenosti, které získali trenéři a pracovníci UMK v Rakousku, vlastně u samé kolébky zrození rakouské metodické řady — prof. Krukenhausera, budou snad brzy zpracovány, abychom konečně mohli jednotně postupovat ke zvýšení výkonnosti našich sjezdařů a dohnat tak náskok ostatních zemí, který je, přízně jsme si, větší, nežli se veřejnost domnívá.

V dalším bych se chtěl dotknout nedostatků, které jsme zatím v návčiku nového způsobu jízdy dělali. Při různých příležitostech (na př. na mistrovství ČSR na Chlebu) jsme se mohli přesvědčit, že většina závodníků, až na několik výjimek z řad národního družstva, jezdí v záklonu. Váha těla při předsunutí jedné lyže je zcela na noze zadní. Rakušané sice zdůrazňují zatížení dolní lyže, jistě tím však nemyslí jízdu v záklonu, která se u našich sjezdařů v poslední době tak často objevuje. Vždyť na jiném místě zdůrazňují, že nasazení »čistého smyku« je způsobeno nadzvednutím těla dopředu, čímž je umožněno točivé vysunutí pat jako základ celého smyku. Také ve Sjezdových disciplínách je zdůrazněn pohyb nahoru dopředu. Je-li tedy váha těla na počátku oblouku na špičkách nohou (nikoliv v závěsu), musí se snižování těžiště dít za stejných podmínek, t. zn., že není možno snížit těžiště a přenést váhu těla na paty, resp. na zadní nohu, při čemž předsunutá lyže by byla zcela odlehčena.

Znamenalo by to pohyb těžiště těla ve směru předozadním během jediného oblouku. Jinými slovy: těžiště těla koná během rychlostního oblouku pohyb 1. nahoru a dolů, 2. do stran (vykývnutí boků), a v tomto případě by k tomu přistoupil ještě pohyb 3. dopředu a dozadu. Domnívám se, že toto

by značně snížilo stabilitu jízdy. Vysunutí těžiště do strany (vysunutí boků dovnitř oblouku) při jízdě v záklonu vede nutně k vytočení pánve velmi výraznému. Pokud jsem si mohl ověřit v praxi při návčiku rychlostního oblouku, je toto vytočení pánve jednodušší nežli správné vysunutí boků do strany. (I zde sice z anatomických důvodů dochází k rotaci pánve, avšak v daleko menším měřítku.) Rotace pánve se pak tím více přenáší na horní část těla, která odklonem od svalu vyvažuje stabilitu postoje. Osa ramenní se dostává do polohy rovnoběžné se směrem jízdy v oblouku, což vlastně znamená, že celé tělo je postaveno úplně bokem ke směru jízdy a stočeno o 90° vůči chodidlům. Tuto nepříznivou a vratkou polohu snaží se někteří závodníci vyrovnávat v bederní páteři a vidíme pak jízdu v nemožně pokroucených postojích.

Zdá se tedy, že snaha o vysunutí boků do stran při pasgangovém postoji nesprávně provedená a zaměněná za výrazné vytočení pánve vede k sedavému způsobu jízdy. Jiným důvodem je asi také malá pohyblivost v kloubu hlezenném, která nedovoluje snížení postoje v dostatečné míře, aniž by se lyžař dostal do záklonu. Jedním z dalších důvodů může být snaha o zryhlení jízdy zatížením patek lyží a odlehčením špiček. Tento způsob je však použitelný jen při přímé jízdě, stává se však velmi vratkým ve smyku, zvláště ve zvlněném terénu a v korytech, nehledě k tomu, že špičky lyží ztrácejí kontakt se sněhem a tím schopnost přesného vedení smyku. Na filmech z Cortiny jsme se mohli přesvědčit, jak závodníci přesunují těžiště při přímé jízdě dozadu a před nasazením smyku zatěžují špičky lyží.

Zakončení smyku, hlavně ve slalomovém oblouku, se stává při záklonu rovněž problematickým. V okamžiku, kdy přestává snižování těžiště a setrvačností tohoto pohybu s bezprostředně následujícím zvednutím spolu s vykývnutím boků a kolen ke svahu jsou vnitřní hrany lyží zatlačovány do sněhu, nepůsobí tato síla na celou délku lyží, ale z větší části na patky lyží. Tím samozřejmě nemůže být za-

seknutí tak účinné a dokonalé, jako je-li váha těla rozložena po celé délce lyží. Nutno ještě zdůraznit, že nikoliv jen rychlé snížení postoje, ale vykývnutí boků a kolen dovnitř oblouku, vedoucí k postavení lyží na hrany, spolu s rychlým zvednutím způsobuje teprve zařiznutí hran do sněhu.

Je s podivem, jak málo dovedou naši závodníci využívat prvků ke zrychlování jízdy tak potřebných, jako je na př. odšlapování. Málokdy vidíme při závodech při vyjíždění z branky do traversu správné odšlapnutí, jen u některých vrcholných závodníků. V obřím slalomu je to snad častější, ale ve slalomu, díky ne docela správně zvládnutému novému slalomovému oblouku (záklon), jen zcela výjimečně. Přesto se však domnívám, že další zdokonalování a zrychlování jízdy povede tímto směrem a že není daleká doba, kdy budou závodníci projíždět brankami, obrazně řečeno, jen na jedné lyži, kdy totiž budou používat odšlapnutí jako základního prvku slalomové techniky.

Našlo by se jistě ještě spousta jiných maličkostí, které zatím nejsou u nás dostatečně nacvičovány. Nesprávné provádění startů, kdy závodníci zůstávají doslova »sedět«, je jednou z nich. Není zatím zvykem u zá-

vodníků sledovat ručičku stopek v ruce startéra a na př. prudkým pohybem těla dopředu těsně před startovním povelom dosáhnout už jakési počáteční rychlosti, takže by došlo vlastně k letmému startu a ohromnému zisku času i rychlosti. Nedostatečné využití holí, hlavně na mírných úsecích, nesprávné provádění »bodování«, zaměňování za rytmicky prováděný nácvik dřepů na lyžích a pod., to jsou všechno maličkosti, které zhoršují čas ne o desetiny, ale o celé vteřiny. K tomu pak ještě přistupuje nesprávné využívání terénu. Mnohým, technicky výborným jezdcům chybí úplně cit pro svah, jeho nerovnosti a využívání jich pro zrychlení jízdy. Vycítit, kdy je vhodnější bouli, terénní vlnu, mez přeskočit, kdy raději prošlápnout, okamžik, kdy je nutno předskočit, je-li vhodnější jet po vnitřním nebo zevním svahu podélné vlny nebo úvozu (vždyt nejkratší stopa nemusí být vždy nejrychlejší), to jsou nedostatky, se kterými se stále u našich sjezdařů, až na čestné výjimky, setkáváme.

Chci tímto článkem jednak přispět do diskuse o nové technice jízdy na lyžích, jednak předložit trenérům i závodníkům k úvaze problémy, kterými jsme se dosud málo zabývali.

## *O výběrových závodech žactva ve sjezdových disciplínách*

IVAN HRABĚ

Ve dnech 9.—10. III. 1957 konaly se v Janských Lázních v Krkonoších první celostátní výběrové závody žactva ve sjezdových disciplínách. Je to v dějinách našeho lyžařství vlastně »historická« událost, protože k utkání žáků v rámci celostátním došlo vůbec poprvé. Na popud pracovníků s mládeží v lyžařství a ústřední lyžařské sekce uspořádali závody pracovníci lyžařské sekce KV JDTO v Hradci Králové.

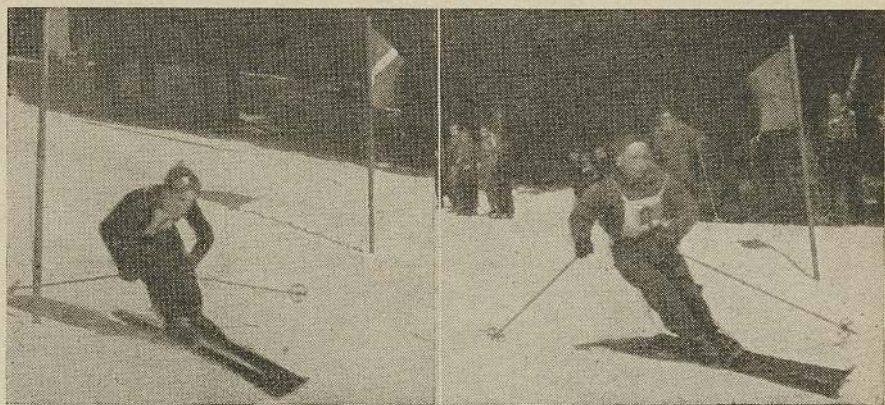
Již účast závodníků překvapila: závodů se zúčastnilo 92 chlapců a děvčat z celé republiky. Byli rozděleni do 4 kategorií: žáci mladší (nar. 1945 až 1946), žáci starší (nar. 1943—1944), zákykně mladší (nar. 1945—1946) a zákykně starší (nar. 1943—1944).

V sobotu 9. III. ve 12,30 hod po slav-

nostním nástupu a přivítání závodníků předsedou lyžařské sekce KV JDTO v Hradci Králové soudruhem Vojtěchem byl na pořadu obří slalom. Trať byla vytyčena soudruhem Tomkem na Černé hoře na sjezdové trati pod lanovkou. Měla délku 720 m, výškový rozdíl 150 m a 22 branek. Závod se jel



*Naše sjezdářské naděje: zprava dva Honzové — Cerman a Vojtěch z Janských Lázní dosáhli v obřím slalomu lepších časů než starší žáci, dále je na snímku Liboš Petřík a Milan Ponec, oba z Vrchlabí.*



*Milan Ponec z SŠD Vrchlabí, vítěz ve slalomu mladších žáků, a čistá, stylová jízda Králíka ve slalomu.*

za slunečného počasí při slabém větru, teplota na slunci byla 6° C, ve stínu 8° C. Sněž: rychlý zrnitý firn, ve stínu

zmrzlý. Trať byla přiměřeně technická a velmi dobře postavena.

V neděli 10. III. dopoledne se jel sla-



Vítězka kategorie starších dívek —  
Bačová — na trati slalomu.

lom speciál. Obě kola byla postavena pro nedostatek sněhu opět na sjezdové trati na Černé hoře. Autorem prvního kola byl soudruh Schneller, druhého soudruh Ponec. Obě kola byla postavena technicky náročná s několika »chytáky«. Děvčata jela na trati dlouhé 250 m s výškovým rozdílem 50 m a 22 brankami. Chlapci měli trať dlouhou 350 m, výškový rozdíl 80 m a 38 branek.

Počasí závodníkům i divákům, kterých se sešlo několik set (hlavně z řad rekreatantů), opět přálo a celý den bylo nádherně slunečno. Po skončení závodů byl slavnostní nástup všech závodníků, ke kterým promluvil krátce, ale »od srdce« předseda sportovně technické komise ústřední lyžařské sekce soudruh Miloš Duffek. První tři závod-

níci z každého závodu byli odměněni pěknými upomínkovými plaketami.

Celkem můžeme první celostátní výběrové závody žactva ve sjezdových disciplínách hodnotit jako velmi zdařilé. Účast závodníků byla velmi pěkná; škoda jen, že některé kraje, které měly i letos všechny podmínky k uspořádání nižších soutěží, vrcholný závod neobeslaly. Doufejme, že tento nedostatek se nám podaří v příštím roce odstranit. Organizace závodů byla bez závad, rovněž tak výkony sboru rozhodčích. Za zmínku jistě stojí okolnost, že celé závody byly uskutečněny dobrovolnými pracovníky za minimální finanční podpory. Tím více vyniká úspěch tohoto velmi zdařilého podniku.

Závodům věnovala pozornost i čs. televize, která přinesla již v nedělním večerním sportovním zpravodajství pěknou reportáž. Rovněž tak i čs. rozhlas. Pouze tisk referoval o závodech dosti opožděně, stručně a nepřesně. V tomto bodě bude nutno usilovat v příštím roce o nápravu.

Všimněme si na závěr ještě úrovně této první celostátní přehlídky našich mladých lyžařských nadějí:

V kategorii mladších zákyň je dosud technická úroveň slabá. Kromě prvních tří děvčat, které již zvládly snožnou techniku, jely ostatní technikou převratnou. Mnohé z nich nestačily na postavené tratě ani fyzicky. Zde čeká trenéry a cvičitele v krajích ještě mnoho práce.

Lépe vypadá situace v kategorii děvčat starších. I když mezi prvními a posledními byly značné rozdíly ve výkonnosti, projevil se zde již vedení a určitě závodnické zkušenosti. Většina děvčat ovládla již snožnou techniku.

Žáci mladší překvapili všechny přítomné. Nejen tím, že dva z nich zajeli v obřím slalomu lepší čas než vítěz žáků starších, ale i velmi pěknou, stylou a moderní aktivní jízdou. Byla na nich vidět dobrá fyzická připravenost a odborné vedení. Není bez zajímavosti, že většina z nich je žáky lyžařských sportovních škol dorostu, které těmito úspěchy jistě prokázaly svoji užitečnost pro rozvoj závodního lyžování.

U žáků starších, kterých startovalo

na závodech nejvíce (37), se projevila na prvních 15 místech vyrovnanost ve výkonech. Většina z nich už ovládá dobře sjezdovou techniku a někteří již jezdí novým rychlým obloukem. Chybí jim však dosud dostatek závodnických zkušeností, hlavně z těžších závodů. Tím se stalo, že na tratích slalomu speciál bylo sedm diskvalifikací pro neprojetí branky. Podrobné výsledky z obou závodů i z dvojkombinace budou uveřejněny v některém z příštích čísel Lyžařství.

Na závěr bych chtěl tlumočit přání všech vedoucích krajů a pracovníků s mládeží v lyžařství: Doufáme, že v příštím roce bude uspořádána místo výběrového závodu přebornická soutěž žactva, uvedená v celostátní termínové listině a řádně hospodářsky zajištěná. Bude jistě v zájmu nás všech, aby tato prospěšná a zajímavá soutěž byla v příštím roce uskutečněna. Prospěje to rozhodně rozvoji našeho závodního lyžování a naši nejmladší lyžaři — chlapci a děvčata, si toho jistě zaslouží.

## NEJÚSPĚŠNĚJŠÍ SJEZDAŘI 1956-57

Jako každý rok uveřejnil i v letošním roce švýcarský »Sport« neoficiální žebříček nejlepších sjezdařů a sjezdařek. Podobná klasifikace provedená podle výsledků v uplynulé sezoně má vždy jen relativní hodnotu; to platí obecně a pro letošní hlavní období zvláště. Závody ve Wengenu, Grindelwaldu, Kitzbühelu a Bad-Gasteinu byly absolvovány ještě za normálních podmínek. V Garmisch však déšť již ovlivnil celý závodní program a zavinil, že se nejel závod ve sjezdu. Letošní Kandahar v Chamonix se jel dokonce bez nejlepších sjezdařů a sjezdařek Rakouska, Francie, Itálie a Švýcarska, kteří krátce předtím odjeli do USA.

Přesto však dává žebříček jakýsi povšechný pohled na výsledky dosažené v uplynulé zimě. Celkem bylo klasifikováno u žen 13 jednotlivých závodů (4 sjezdové záv., 4 slalomy, 2 obří slalomy a 3 kombinace), u mužů 12 závodů (4 sjezd. záv., 4 slalomy, 1 obří slalom a 3 kombinace).

Vítězkou v jednotlivých 13 závodech žen se staly: Carla Marchelli 5X (všechny disciplíny Grindelwald a sjezd Badgastein), Lucile Wheeler 2X (sjezd a kombinace Kitzbühel), Lotte Blattl 2X (slalom a kombinace Chamonix), Puzzi Frandl 1X (slalom Kitzbühel), Danièle Télinge 1X (sjezd Chamonix), Thérèse Leduc 1X (obří slalom Garmisch), Marianne Seltsam 1X (slalom Garmisch).

Ve 12 jednotlivých závodech mužů vyhráli: Toni Sailer 3X (sjezd Wengen, Kitzbühel a obří slalom Garmisch), Josl Rieder 3X (kombinace Wengen a Kitzbühel, slalom Kitzbühel), Anderl Molterer 2X (slalom Wengen a Garmisch), Karl Schranz 2X (sjezd a kombinaci v Chamonix), Hias

Leitner 1X (sjezd Badgastein), Toni Mark 1X (slalom Chamonix).

### Žebříček dopadl takto:

**Ženy:** 1. Puzzi Frandl (Rakousko); 2. Lotte Blattl (Rakousko); 3. Carla Marchelli (Itálie); 4. Thea Hochleitner (Rakousko); 5. Lucile Wheeler (Kanada); 6. Trude Klecker (Rakousko); 7. Danièle Télinge (Francie); 8. Hilde Hofherr (Rakousko); 9. Frieda Dänzer (Švýcarsko); 10. Hannelore Basler (NSR). Pěkného umístění na 14. místě dosáhla Barbara Grocholská (Polsko). Po prvé se objevuje na světovém žebříčku naše Milka Richvalská, a to na 23. místě.

**Muži:** 1. Josl Rieder (Rakousko); 2. Toni Sailer (Rakousko); 3. Hias Leitner (Rakousko); 4. Anderl Molterer (Rakousko); 5. Ernst Hinterseer (Rakousko); 6. Egon Zimmermann (Rakousko); 7. Karl Schrantz (Rakousko); 8. Charles Bozon (Francie); 9. Toni Mark (Rakousko); 10. François Bonlieu (Francie).

## Sensace za každou cenu

Ve Squaw Valley vyhrál Toni Sailer závod ve sjezdů časem 2:27,2 min. Porazil přesvědčivě svého druhu Anderl Molterera, který se umístil na druhém místě časem 2:16,2. Z žen zvítězila fyzicky zdatná italská závodnice Carla Marchelli časem 2:34,8 před Rakušankou Puzzi Frandl a Francouzskou Thérèse Leduc. Toto prvé mezinárodní střetnutí na příští olympijské trati skončilo mnoha pády, zejména v horní části trati, která byla silně zledovatělá. Z 42 závodníků, kteří přišli na start, dojelo do cíle jen 19. Došlo ke 4 zlomeninám nohou.

Udivuje, jak evropští závodníci, kteří se závodů zúčastnili, mohli o této trati prohlásit, že je netechnická, příliš lehká a že jí vůbec schází obtížnost mezinárodní tratě. Proč tedy tolik úrazů? Vysvětlení je toto! Když se organizátoři dozvěděli o zdrcující kritice sjezdové trati, pospíšili si a v rekordním tempu zvýšili stupeň její obtížnosti tím, že na ni vytvořili umělé překážky. Závodníci si v treningu ovšem vždy zase vyhlédli trasu, která »nebezpečná« místa mýjela. Došlo prakticky k závodu mezi závodníky a techniky, který nakonec vyhráli technici. Provedli totiž po posledním treningu před závodem novou úpravu tratě, při čemž vytvořili umělé »loopingy« přechody od vlny k vlně prohloubili a dosáhli toho, co chtěli organizátoři — řadu těžkých pádů a uspokojení senseacitivnosti diváků. Jen Sailer a Molterer dojeli do cíle bez pádu. Ptáme se fe-

derace, mají organizátoři, kteří vývoj lyžařského sportu chtějí ovlivnit podobným způsobem, potřebný smysl pro odpovědnost, aby jim mohlo být svěřeno provedení nejtěžší lyžařské souťaže, jakou jsou Olympijské hry?

## Badgastein a MS 58

Předseda sjezdové komise FIS Otto Menardi si před krátkým časem prohlédl stav tratí pro MS 58 v Badgasteinu. Sjezdové tratě se dobře osvědčily při letošní generální zkoušce; jen technický obtížný konečný úsek do cíle žen bude poněkud zmírněn. Pro obří slalomy byly s konečnou platností vybrány trasy na »Lampmais«. Pro slalomy byl vybrán úplně nový svah.

Menardi prohlásil organizátorům příštího MS, že jak v Are, tak v Cortině se ukázalo, že účast 8 mužů a 6 žen pro stát je přílišným zatížením pro tratě. Chce proto navrhnout na červnovém zasedání federace v Dubrovnicce, aby do nominace pro MS bylo připuštěno toliko 6 mužů a 4 ženy, při čemž ke startu by byli připuštěni 4 muži a 4 ženy. Prof. Friedl Wolfgang z Badgasteinu, člen sjezdové komise FIS, připravil podklady pro rozřídění závodníků podle výkonnosti, aby bylo usnadněno skupinové losování. Wolfgang vypočítal na základě výsledků za poslední dvě léta pro každého závodníka a závodníci jakousi »roční známku«, která má být podkladem pro rozdělení závodníků do skupin. Také tento návrh má být předložen kongresu.

O. K.

## Z POZNATKOV NAŠICH LYŽIAROV V RAKÚSKU

V dňoch od 25. do 31. marca t. r. zúčastnili sa viacerí lyžiarski organizační pracovníci, ako aj tréneri študijnej cesty po Rakúsku a čiastočne i po Nemeckej spolkovej republike. Pôvodne mali navštíviť len rakúske lyžiarské strediská Badgastein, Kitzbühel a St. Anton. No keďže ÚV ČSTV dal pracovníkom k dispozícii svoj autobus, bolo možné vykonať cestu i do ďalších lyžiarskych centier svetového mena. Výprava navštívila takto ešte Zeel am See, Schwaz, Innsbruck, Bregenz, St. Christov, Zürz, Lech, Seefeld a Garmisch-Partenkirchen.

Veľa toho súdruhovia videli. Zaiste si všimli všetkého — dobrého i zlého, aby dobré u nás mohli aplikovať a zlému — ak sa s ním stretli — aby sa zasa mohli vyhnúť.

Chválospevy všetkých idú na tamojšie technické zariadenia, ktoré slúžia rakúskym lyžiarom v Alpách. Nemožno však povedať, že len rakúskym lyžiarom, ale všetkým návštevníkom z cudziny. Veď Rakúsko je známe hlavne ako krajina s vyspelým cestovným a turistickým ruchom.

Zistili napríklad, že väčšina lyžiarskych stredísk leží v nadmorskej výške od 535 m n. m. do 1800 m n. m. Výhodu majú v tom, že sú v predhoríach veľkých pohorí. Priamo zo stredísk smeruje k vrcholkom množstvo vysoko-horských komunikačných zariadení — lanoviek, výťahov a lyžiarskych vlekov. Takéto zariadenia sú rôzneho riešenia. Majú tam napríklad kabínové lanovky pre 30 osôb, lanovky gondolové (malé kabinky) s kapacitou pre 4 osoby v sede, pre 5 osôb na státie, pre 10 osôb na státie; ďalej sedačkové výťahy pre 2 i pre 1 osobu; lyžiarske vleky pre dve osoby — kotva a pre 1 osobu; lyžiarske vleky Bay pre 2 osoby a pre 1 osobu; prenosné vleky krátke, ktoré sa môžu ľahko prenášať z nižších do vyšších polôh — podľa snehu; výťahy sánkové.

Tieto zariadenia sú riešené technicky tak, že nepôsobia rušivo v teréne. Je ich veľa. Bol zjav, že v jednom stredisku narátali i dvanásť takýchto dopravných prostriedkov. Nečudo potom, že v takomto prostredí, najmä ak majú ešte dostatok snehu cez dlhé mesiace — nie však tak, ako tomu bolo tohto roku — že v Rakúsku rastú vynikajúci lyžiari-zjazdári. Významná skutočnosť je i v tom, že lanovky v okolí zjazdoviek upravujú a udržiavajú na náklad správ zjazdoviek!

Mnoho toho bolo, čo naši pracovníci videli. Zvlášť si pochvaľovali na čistotu v ubytovniach i vlakoch, na ochotu a pohostinnosť atď. Zaiste nám toho napíšu i viac — veď poznatkov majú dosť!

-k-

## O technice skoku na lyžích

Nejdôležitejší zásady skokanskej techniky z fínskych pramenů

Na IV. mezinárodném kongresu pro vyučování jízdy na lyžích ve Storlien ve Švédsku, který se konal ve dnech 6.—13. I. t. r., přednesl jeden z předních fínských odborníků, rozhodčí stylu FIS Erkki Tovi, zajímavou přednášku o skoku na lyžích. Erkki Toviho známe i osobně z jeho loňské návštěvy v Československu u příležitosti mezinárodního týdne skoků. Již tehdy jsme s ním prodiskutovali různé detaily skokanskej techniky. Nyní máme k dispozici jeho přednášku, která velmi zhuštěně pojednává o nejdůležitějších zásadách skokanskej techniky. Bude nás jistě zajímat i proto, že ve všech důležitých částech jeho poznatky odpovídají i našim zásadám, které jsou podrobněji rozvedeny v brožurce »Skok na lyžích«, která vyšla loňského roku.

### I. Vývoj skoku na lyžích

Skok na lyžích ve své nynější formě je téměř 100 let starý. Norové rozvíjeli tento druh sportu tak přirozeně a instinktivně, že již v roce 1915 mohli docilovat skoků 55 m. V dalších 5 letech byli v popředí Američané, kteří zlepšili rekord přibližně o 20 m. V roce 1931 Sigmund Ruud překonal první na světě hranici 80 m a o 3 roky později jeho bratr Birger Ruud skočil přes 90 metrů. V roce 1936 Rakušan Bradl přeletěl po první 100metrovou značku a dnes se již let 120—130 m nepovažuje za nic neobvyklého.

### II. O základech skoku na lyžích

Máme-li dosáhnout dobrých výsledků, a to jak skokani, tak i my, poradci, musíme znát základy skoku na lyžích. Zmíním se zde o některých zkušebnostech:

1. Rychlost na můstku je 20—30 m/vt.
2. Sklon odraziště je 5—7°.
3. V průběhu skoku skokan klesne o 55 až 60 % od směru pohybu, který má na počátku letu.
4. Let vzduchem na osmdesátimetrovém můstku trvá asi 3 vteřiny.
5. Rychlost se během letu může zvýšit přibližně o 15 %.



6. Na velkých můstcích se aerodynamická síla může zvýšit na 20—30 kg. Přesto, že se hodnotí styl skoku, je cílem každého skokana dosáhnout co nejdélsího skoku. V praxi je to na šestí tak, že skok, který je posuzován jako dobrý, dosáhne i značné délky.

Nyní můžeme blíže zkoumat, jak musí být skok na lyžích proveden, aby bylo dosaženo co největší délky.

### III. Tyto složky podstatně ovlivňují délku skoku:

1. Nájezd.
2. Odraz.
3. Rychlost přechodu do správného předklonu.
4. Poloha při letu.

#### 1. Nájezd

Start z nájezdu má být proveden co nejrychleji. Je-li to možné, zvýšíme rychlost tím, že lyži opřeme vzadu o zábradlí a odrazíme se od ní. Ostatní důležité složky na hoření části můstku jsou:

- a) příznivé držení těla s ohledem na odpor vzduchu;
- b) neprovádět zbytečné pohyby;
- c) svalstvo uvolnit;
- d) soustředit se na odraz.

Je nutno poznamenat, že podle výpočtů na větším můstku rozdíl v nájezdové rychlosti o 0,1 m/vt. ovlivní délku skoku o 1—2 m.

#### 2. Odraz

Zmiňuji se zde o čtyřech různých možnostech odrazu:

- a) nejčastější, pohyb paží zdola dopředu;
- b) pohyb paží stranou a dopředu;
- c) zvlášť silný výpad dopředu během odrazu;
- d) tak zvané přenesení těžiště zezadu dopředu »Kippsprung«.

Síla odrazu je určována dvěma složkami, a to

- jak skokan zvedne své těžiště,
- jak to provede rychle.

Účinnost odrazu určuje úhel, v němž se skokan zvedá nad profil můstku.

Na příklad Heinonen, který byl dru-

hý na mistrovství světa ve Falunu, provádí odraz tak, že se lyže zvedají nad úroveň odraziště o 30 cm. Tím způsobem zvedá své těžiště asi o 100 cm. Je-li tento pohyb proveden na příklad do vzdálenosti 13 m na velkém můstku, vznikne silou odrazu pohyb vzhůru, asi 2 m/vt., což představuje úhel asi 4,5°. V tomto případě začíná dráha letu skokana asi 2° pod vodorovnou linií.

Jiný skokan provádí odraz ne z tak nízké polohy, ale jinak stejně výhodně a stejným způsobem jako Heinonen; jeho těžiště stoupne ve stejném čase o 93 cm, jak potvrdilo měření. Délka skoku bude podle propočtu o 2—2,5 m kratší.

Je nutno si povšimnout, že část síly odrazu působící vzhůru je spotřebována k zaujetí předklonu.

#### 3. Čas, který skokan potřebuje k zaujetí správného předklonu

Toto je důležitější, než se všeobecně považuje. Rychlost skokana v prvních metrech letu je větší než během celé následující vteřiny. Při tom hraje důležitou roli odpor. Je dobré vědět, že při změně rychlosti z 20 m/vt. na 27 m/vt. se odpor přibližně zdvojnásobuje. Skokan se musí snažit seč je, aby odpor na prvních metrech letu co nejvíce zmenšil. K tomu nutno dodat, že chyby na začátku letu nejvíce zkracují délku skoku.

Jako příklad chci uvést, že podle propočtu skokan A, který zaujal správný předklon za čtvrt vteřiny, ztratil na své rychlosti během prvních 10 m o 0,1 m/vt. méně než skokan B, který k zaujetí správného předklonu potřeboval o 50 % více času. V praxi to znamená, že skokan A byl ve správném předklonu 6 m a skokan B 9 m za drahou odraziště. Výsledek ukázal, že skokan A skočil o 1—1,5 m dále než skokan B.

#### 4. Poloha při letu

Když se odraz a rychlé zaujetí předklonu podaří, musí se i dále zachovat odvaha, neboť jinak by se dobrý začátek zkazil. Skokan musí co nejdéle, podle křivky letu, přidávat předklonu. Skokan se nesmí začít dříve na-

rovnávat a připravovat na doskok, nežli má tři čtvrtiny letu za sebou. V této fázi se odporová složka začíná měnit v příznivou nosnou složku, ale předčasné napřimování kráčí dráhu letu.

Je důležité, aby během letu byl zaujat dostatečně velký předklon. V žádné fázi letu nemá však skokan zaujmout tak veliký předklon, aby jej během celého letu nemohl pravidelně zvětšovat. (Často se tak stává na začátku letu.) Straumann propočítal, že vzpřímenější poloha o  $10^0$  znamená zkrácení skoku o 10 %.

Je pozoruhodné, že lyže nemají velkou důležitost. Podle různých pokusů zdá se, že nosnost lyží má význam pouze při vzpřímeném držení těla. V praxi tedy na začátku a na konci letu, asi 10 m.

Vedení paží buď vpředu, nebo vzadu ukázalo se jako stejně výhodné. Jelikož však dostatečný předklon z odrazu se jen tak snadno nepodaří, dává vedení paží vzadu lepší možnosti k přidávání předklonu.

Jakékoliv pohyby ve vzduchu jsou nevhodné.

Let s vedením lyží těsně u sebe ukázal při pokusech lepší výsledky než široké vedení lyží.

Přesto, že lyže nemají velký vliv, prokázalo se, že postavení lyží proti dráze letu může být ve značně velkém úhlu. Straumann doporučuje 15—30 %. Podle různých pozorování by však doporučený úhel byl 25—35°.

Příznivé zlomení těla se pohybuje ve stejných hranicích. Je-li úhel veliký, na-

ráží proud vzduchu, který byl zachycen trupem, na nohy a nepřechází v nosnou sílu, jak se stává při malém úhlu, ale v odpor. Téměř rovné držení těla by sotva bylo špatné.

## 5. Doskok

Během poslední čtvrtiny letu se skokan, podle zkušeností, napřímí natolik, aby mohl jistě doskočit. Nejlépe je, když tento pohyb začíná v polovině poslední čtvrtiny letu (tedy u 70 m při skoku dlouhém 80 m); víme, že Bolkart to provádí tímto způsobem.

Těsně před tím, než se lyže dotknou sněhu, vysune skokan jednu nohu asi o půl metru dopředu. Protože tlak při doskoku často stoupá až na 50 kg, musí se nohy v kolenu uvolnit.

Tento tlak se skokan snaží snížit napřimováním těla. Podle předpisů mají být lyže těsně u sebe.

## 6. Odjezd

Skokan se musí i po doskoku sto procentně soustředit na udržení rovnováhy. V případě, že to odstředivá síla v přechodě a stav sněhu dovolí, musí se po doskoku poněkud napřímít. Je-li však skok dlouhý, začíná odstředivá síla přechodu působit ihned asi stejnou silou jako tlak při doskoku. V tomto případě nesmíme napřimění těla vyžadovat předčasně.

Když skokan dojde v úplné rovnováze na dojezdovou rovinu, provedl svůj skok, podle předpisu FIS, bez pádu.

Přeložil M. Bělonožník

# Úrazovosť v našich lyžiarskych strediskách a opatrenia na jej odstránenie

Dr. VI. MINAROVJECH

Jedna z úloh telesnej výchovy a športu je zlepšovanie zdravotného stavu cvičencov. Lyžovanie túto úlohu pri zachovávaní známych poznatkov o úrazovej zábrane v telesnej výchove a o fyziologických zásadách vykonávania telesnej výchovy môže plniť v čo najväčšej miere. Vhodné prostredie, príroda s čistým vzduchom a slnkom, sú k tomu najlepšimi predpokladmi. Klady prevádzania tohto po zdravotnej stránke odporúčaného športu sú bohužiaľ skresľované pomerne veľkou úrazovosťou najmä v našich veľkých lyžiarskych strediskách, aký-

mi sú Tatranská Lomnica, Jasná, Vrátna atď. Prešetrili sme si počet úrazov, ku ktorým došlo v Jasnej a vo Vrátnej, aby sme na podklade číselných faktov mohli dosiahnuť opatrenia, ktoré by vedeli podstatne znížiť počet úrazov. V nemocnici Paludzke bolo v sezóne 1955—1956 nemocnične ošetrovaných 76 vážnejších úrazov (podvrtnutia, väčšie tržné rany, otras mozgov, zlomeniny). Len zlomenín bolo 45. Keď predpokladáme, že každý so zlomeninou bol len mesiac práce neschopný, značí to, že jeden pracovník bol vyradený z práce na tri roky a deväť mesiacov. Aká je z toho veľká finančná strata, netreba zvlášť zdôrazňovať. Je potrebné si však uvedomiť, že okrem neschopnosti produkovať hodnoty musel náš štát na takto zranených lyžiarov ešte dávať sumy na liečbu a na národné poistenie. Treba povedať, že niektoré z týchto úrazov nemuseli vzniknúť práve pri výťahu na Chopku. Vo Vrátnej ošetrila v roku 1955—1956 horská záchranná služba 318 športovcov. Z toho 110 bolo ľahšie, 78 vážne zranených. Došlo tu tiež k jednému smrteľnému úrazu. Množstvo úrazov vo Vrátnej teda sa ničím nelíši od množstva v Jasnej. Do celkového počtu úrazov chýbajú údaje z nášho veľhorstva z Vysokých Tatier. To preto, že zranených odvádzajú do viacerých nemocníc. Môžeme smelo tvrdiť, že počet a vážnosť úrazov i tunaj je obdobná úrazom z dvoch predchádzajúcich stredísk. Ináč ale horská služba v oblasti má podchytený celkový počet úrazov.

Hlavnú príčinu úrazov vidíme v tom, že o stavbu turistických tratí pozdĺž lanoviek sa nikto nestará. Správy lanoviek sa snažia o čo najväčšie zisky, bez toho, že by za peniaze, ktoré obdržia, chceli vybudovať pre nimi prepravovaných športovcov bezpečné cesty nadol. Tak je tomu takmer vo všetkých našich strediskách. V Tatranskej Lomnici, vo Vrátnej i na Chopku nie je turistickej zjazdovej trate. Pritom sa však tvrdí, že naše zimné strediská slúžia pre zlepšovanie zdravia pracujúcich, medzi ktorými je len malé percento schopných lyžiarov. Tí, ktorí by mali investovať do výstavby turistických zjazdoviek, nevidia, alebo nechcú vidieť, ako tým znehodnocujú význam akcie zlepšovania zdravia pracujúcich formou rekreácií.

Aby sa odstránili uvedené nedostatky, považujem za potrebné, aby naša sekcia presadila:

1. Vybudovanie turistických zjazdových tratí vo Vrátnej, na Chopku a v Tatranskej Lomnici n. p. Turistom ešte v tomto roku.
2. Zabezpečenie plánovania finančného i osobného pre rok 1958 na stálu údržbu a úpravu tratí.
3. Zabezpečenie lepšieho využitia osvetových prostriedkov (rozhlas pri výťahu, vývesky) horskou službou pre prácu v úrazovej zábrane, najmä pri nepriaznivom snehovom stave alebo pri náhlých zmenách snehu.

---

Ústrední sekce lyžování vyzývá všechny příznivce lyžařského sportu k účasti na vypracování návrhu reprezentačního odznaku čs. lyžařů. Odznak má nést symbol lyžařského sportu, případně zimního období a symbol ČSR. Může být navržen s použitím 4 barev, ve třech velikostech, a to s použitím na klopou kabátu, na svetr a plátěný k našití na větrovku. Návrh je třeba vypracovat na formátu A4 a zaslat do 30. VI. 1957 na adresu lyžařské sekce ÚV ČSTV, Praha II, Na poříčí 12. Tři nejlepší návrhy, které budou schváleny, budou odměněny čestnými cenami. Žádáme krajské sekce o rozšíření této výzvy.

---

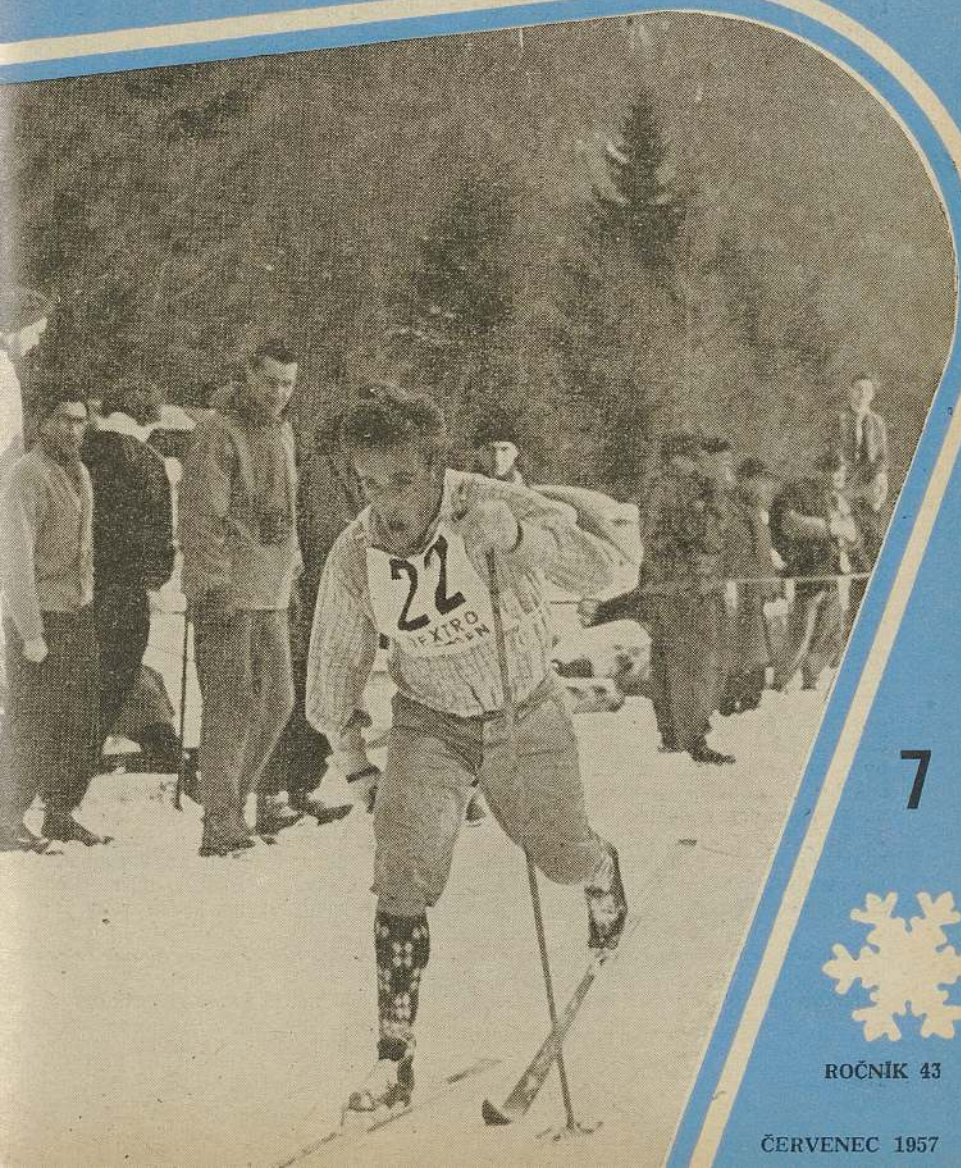
**V. LYŽAŘSTVÍ** — odborný časopis vydává Československý svaz tělesné výchovy ve Sportovním a turistickém nakladatelství v Praze. Odpovědný redaktor Stanislav Toms. Redakce Praha 3, Na poříčí 30. Rozšiřuje Poštovní novinová služba. Cena 1,20 Kčs. Tiskne Rudé právo, vydavatelství Ústředního výboru KSČ, Praha.

Praha, červen 1957.

A-19062

# LYŽAŘSTVÍ

*Travník K 14*



7



ROČNÍK 43

ČERVENEC 1957

# ZE ZASEDÁNÍ PLENA ÚSTŘEDNÍ SEKCE

V neděli 16. 6. se konala v Praze porada plena ústřední sekce lyžování, na které bylo projednáno plnění úkolů, plánu rozvoje a plánu práce lyžařskými složkami v období posledních 6 měsíců. Druhým, neméně důležitým bodem programu byly volby předsednictva ústřední sekce na funkční období 2 let.

V prvním bodě programu zasedání šlo o zhodnocení průběhu závodního období a o zhodnocení výsledků, kterých bylo dosaženo na všech úsecích činnosti.

Po úvodním referátu předsedy ústřední sekce soudruha Smoly přednesl zprávu k hlavnímu bodu programu předseda sportovně technické komise ústřední sekce soudruh M. Dufek. Zpráva byla značně obsažná a zabývala se především příčinami nedostatků, které se ještě v práci lyžařských složek projevují. V některých částech měla být konkrétnější a měla uvádět víc dat a čísel, podle kterých by mohlo být lépe podporováno, jak dalece byl plán rozvoje lyžařského sportu v posledních 6 měsících splněn. Krajské sekce nedodaly podklady, a proto některá data, která ústřední sekce přesně nezná, nemohla být v referátu uvedena.

Diskusi ke zprávě je možno vcelku hodnotit jako dobrou. V diskusi vystoupilo 32 členů plena. Nejlepší diskusní příspěvky přednesli soudruzi Vojtěch z Hradce, ing. Kučera z Brna, Němeček z Olomouce, Wolf z Plzně, ing. Jedlička a Kubín z Prahy. Jejich klad spočíval v tom, že se v nich zaměřili na nejslabší úsek činnosti, t. j. práci s mládeží. Obzvláště diskusní příspěvek ing. Kučery byl velmi dobrý a obsahoval formy práce s mládeží a vyčíslení, jaké akce a kolik účastníků bylo zapojeno. Ostatní diskusní příspěvky obsahovaly vcelku nepodstatné připomínky a často se opakovaly. Je nutné, aby se členové plena lépe připravili, a na druhé straně je nutno, aby ústřední sekce včas předem zaslala písemný materiál, který by slou-

žil jako podklad k diskusi. Zasedání plena ústřední sekce je aktiv vrcholného orgánu našeho lyžařství, a proto musíme všichni být na jeho úrovni náročnější.

Málo bylo také diskutováno o práci ústřední sekce. V krajích se činnost ústřední sekce kritizuje, a téměř nikdy zástupci krajů na plenu otevřeně nevystoupili, aby uvedli kritické připomínky k činnosti ústřední sekce jako celku nebo k činnosti jednotlivých jejích členů. Při letošním zasedání se očekávalo, že předsedové krajských sekcí budou mít kritické připomínky k práci ústřední sekce, obzvláště proto, že zástupci českých krajů měli předporadu před plenem. Předpokládalo se, že na této schůzi si sjednotí svůj názor na rozvoj čs. lyžařství a také na práci ústřední sekce a vystoupí pak v diskusi s konstruktivními připomínkami. Z tohoto hlediska nemůžeme být proto také spokojeni s úrovní plena.

V diskusi nevystoupil ani soudruh Kulišák, předseda Ostravského kraje, který má vždy výhrady k práci ústřední sekce. Jeho diskusní příspěvek k práci ústřední sekce se očekával. Proč nevystoupil?

V druhé části zasedání byly provedeny volby členů předsednictva ústřední sekce. Po diskusi, která svědčila o tom, že účastníci plena jsou si vědomi důležitosti voleb, bylo zvoleno předsednictvo sekce na funkční období 2 let. Předsedou byl opět zvolen soudruh Karel Smola, který tak zahájí třetí rok činnosti v čele ústřední lyžařské sekce. Kladem nově zvoleného předsednictva je, že jeho tři noví členové — soudruzi ing. Skorkovský, Ble-

---

Jaroslav Balatka dojíždí jako třetí do cíle v závodě na 15 km v Oberammergau.

(K obrázku na titulní straně a k článku uvnitř listu.)

cha a Vojtěch — jsou osvědčení pracovníci krajů a budou pro práci ústřední sekce jistě přínosem.

V závěru zasedání plena bylo jednohlasně schváleno usnesení, které určuje hlavní úkoly ústřední a krajským sekcím do konce roku. Hlavním úkolem zůstává nadále věnovat zvýšenou péči mládeži a činnosti lyžařských oddílů, především na úseku nezávodního lyžování. Účastníci plena v závěru zdůraznili, že jedině vzájemnou spolupra-

ci všech lyžařských pracovníků a dobrým spojením ústřední sekce se sekcemi krajů je možno vytyčené úkoly splnit k prospěchu dalšího rozvoje lyžařského sportu.



Uveřejňujeme složení nového předsednictva ústřední sekce, některé části referátu souduha Smoly a usnesení plena. Referát souduha Dufka, který zhodnotil průběh závodního období 1956—1957, uveřejníme v příštím čísle »Lyžařství«.

### Předsednictvo ústřední sekce lyžování

|                                      |                    |
|--------------------------------------|--------------------|
| Předseda:                            | Karel Smola        |
| Předseda STK:                        | Miloš Duffek       |
| Předseda TR:                         | Vladimír Pácl      |
| Předseda UMK:                        | Dr Jiří Götz       |
| Předseda komise rozhodčích:          | PhMr J. Máchal     |
| Hospodář:                            | Miroslav Šlehofer  |
| Předseda organizační komise:         | Jiří Leiss         |
| Předseda propagačně výchovné komise: | Antonín Lubina     |
| Předseda komise mládeže:             | Dr Jaroslav Kotík  |
| Předseda plánovací komise:           | Rudolf Krňoul      |
| Předseda klasifikační komise:        | Oldřich Kašpar     |
| Předseda mezinárodní komise:         | Jaromír Skorkovský |
| Předseda lékařské komise:            | MUDr B. Korecký    |
| Předseda disciplinární komise:       | Josef Blecha       |
| Člen bez funkce:                     | Jaroslav Vojtěch   |

Referentem sekce dále zůstává soudruh Jiří Pilař.

Dalšími členy předsednictva jsou: předseda a místopředseda lyžařské sekce slovenského výboru, kteří byli zvoleni na plenární schůzi slovenské sekce 23. června 1957.

Na prvé schůzi předsednictva sekce byli zvoleni místopředsedové a členové vedení sekce.

Prvým místopředsedou je předseda slovenské sekce.

Druhým místopředsedou: Miloš Duffek.

Třetím místopředsedou: Vladimír Pácl.

Členy vedení sekce kromě předsedy a místopředsedů jsou: soudruzi dr. Kotík, Šlehofer, Leiss a Pilař.

### Z referátu předsedy sekce souduha Smoly:

Než přejdeme k vlastnímu jednání o naší sportovní problematice, je nutné zmínit se o některých aktuálních otázkách sportovních i politickohospodářských, které v posledních měsících v naší vlasti proběhly. Jde zejména o volby do národních výborů a ustavující sjezd ČSTV, který se konal ve dnech 3. a 4. března 1957 v Praze. Tomuto sjezdu předbíhala dalekosáhlá

diskuse, které se zúčastnilo tisíce sportovních příznivců a činovníků, a tím byla dána možnost vtělit do nové tělovýchovné organizace nepřeborné množství dobrých myšlenek a tím docílit demokratický základ nové organizace. Nový tělovýchovný orgán ČSTV, který je budován na základě dobrovolnosti a lidské lásky ke sportu, nám bude jistě zárukou dalšího rozvoje a

zmasovění tělovýchovy v naší vlasti. V hlavním referátu soudruha Svobody byla mimo jiné kladně hodnocena i práce na úseku lyžování, což nás jistě všechny těší a povzbudí do další práce. Je si ovšem nutno říci, že v diskusi se objevily i kritické připomínky k práci lyžařské sekce, a to od zástupců krajů Ostrava a Jihlava. I toto je pro nás připomínkou, že je nutno zlepšit spolupráci s kraji a slyšet hlas jejich názoru. Bylo by správně, aby zejména zástupce kraje Ostrava v diskusi vystoupil a otevřeně nám řekl připomínky k naší práci. Samozřejmě, že kritika naší práce bude vítána od všech účastníků našeho plenu. Z resoluce ustavujícího sjezdu ČSTV vyplývají i pro nás pracovníky lyžařského sportu vážné úkoly. Zejména zajistit masový rozvoj v našem sportu, který předpokládá dobře organizovanou a přitažlivou metodu výcviku. Mezinárodní styk pak organizovat tak, aby přispíval ke zvyšování výkonnosti a upevňování přátelských vztahů mezi národy. Zde pak zejména prohloubit výchovu všech reprezentantů, vést je k uvědomělé kázní, ke skromnosti a k vědomí významu reprezentace. Zabezpečit všestranný růst reprezentantů a zvýšit náročnost vůči nim po stránce morální i technické. Toto zvláště si musí vzít k srdci trenérská rada, aby se již neopakovaly neodpustitelné případy, jak tomu bylo na Velké ceně Slovenska. Tento případ, který je černou skvrnou naší činnosti, musí být výstražným znamením pro další výchovnou činnost našich závodníků, z nichž u některých se projevuje neznalost politického vyjádření státní reprezentace a osobní spory staví nad povinnosti a čest státní reprezentace.

Soudruzí, cesta k celkovému zlepšení činnosti vede přes obětavou práci tělovýchovných pracovníků. Proto jejich výběr musí být proveden z dlouholetých osvědčených pracovníků, kteří mají politicky jasno a jsou oddáni lidově demokratickému zřízení. I nás čeká dnes úkol postavit na dvouleté funkční období nové předsednictvo k řízení dalšího rozvoje lyžařského sportu. Bude třeba postavit se k tomuto úkolu kriticky a odpovědně a po-

stavit do čela lyžařského sportu pracovníky nejlepší z nejlepších.

Sportovní lyžařské hnutí má svou bohatou tradici díky obětavým pracovníkům, kterým hory, lyže a sněh přirostly k srdci a staly se neoddělnou součástí jejich životního běhu. Letošním rokem oslavujeme již 70 let trvání organizovaného lyžařského hnutí.

Ano, již před 70 lety byl založen první organizovaný lyžařský celek, a to SKI Klub Praha, který měl 14 členů a jehož zakladatelem byl J. Rössler-Ořovský. Klub byl založen při bruslařském závodním klubu v Praze. Před 70 lety se začínalo s organizováním lyžařského sportu u nás a odkaz těch prvých organizátorů a nadšenců je co do sportovního hlediska vtělen do desetitisícové masy organizovaných lyžařů. Na nás je nyní pokračovat dál v rozvoji lyžařského sportu, rozšiřovat organizovanost a základnu a dávat tak tisícům našich pracujících možnost osvožení a pobytu na našich horách.

Tehdy ovšem celý společenský život a tím i sportovní život se vyvíjel jinak. Vyvíjel se na základě kapitalistických vztahů a velkých třídních rozdílů. Sport a zvláště náš sport mohli pěstovat jen ti, kteří na to měli, nebo jen pár těch, kteří za velkého odříkání a obětavosti organizovali lyžařské oddíly a lyžařské hnutí. Dnes, kdy naše společnost nezná třídních rozdílů a vyvíjí se lidstvo jako rodiny s rodiným v nové socialistické společnosti, máme nedozírně větší možnosti postavit sportovní lyžařskou činnost na světovou úroveň. A to zejména proto, že dnes je dána možnost provádět sport masově za podpory podniků, škol a všech složek Národní fronty.

Soudruzí, žijeme v zemi, kde je vrcholně dodržována zásada demokracie, to demokracie všelidová, a ne demokracie pro někoho. Žijeme v zemi, kde lid si vládne sám, a v tom je ta úžasná síla a bohatství, které činí naši vlast ještě krásnější.

O síle a jednotě našeho lidu jsme se přesvědčili před necelým měsícem, kdy proběhly v naší vlasti volby do národních výborů. Tento den se stal manifestací jednoty a síly všeho československého lidu. V tento den by-

lo živou skutečností naplněno heslo »Jednotně ve volbách do národních výborů — jednotně v boji za mír«. Výsledek voleb pak byl pádnou odpovědí celé zahraniční i domácí reakci, která se snažila a snaží rušit náš pokojný život. Nové národní výbory, v kterých je celá řada sportovních činovníků, jistě přinesou i nový život do tělovýchovy a sportu. Jejich zájmem, který byl v programových referátech, je, aby zejména naši mladé generaci daly co nejvíce osvězení a sportovního zápolení, které zpevňuje morální profil člověka.

Na nás je, abychom se stali pomocníky a spolupracovníky nové lidové

moci, která přenáší na sebe další práva a povinnosti v rámci decentralisace pravomocí. Národní výbory budou nakonec plně rozhodovat o celkovém rozvoji, tedy i o tělovýchovném, v tom kterém kraji, obvodu nebo místě.

S hlediska všech těchto vážných událostí, o kterých jsem mluvil, i s hlediska významu našeho dnešního plenárního zasedání, kdy budeme volit nový řídicí orgán, dostává naše zasedání vážný a slavnostní ráz. Je třeba proto věnovat celému průběhu našeho jednání pozornost a diskusními příspěvky přispět ke zlepšení naší práce, zejména pak dát nové prvky a náměty do práce nového předsednictva.

## Usnesení plena Ústřední sekce lyžování ŮV ČSTV

Plenum ústřední lyžařské sekce ŮV ČSTV, které se konalo 16. června t. r. v Praze, zhodnotilo průběh závodního období v roce 1957 a projednalo otázky spojené s přípravou úspěšného průběhu zimního období v roce 1958. Pro projednání těchto otázek přijalo toto usnesení:

- I. Schvaluje hodnocení průběhu závodního období 1957 a zprávu o činnosti ústřední sekce, které jsou obsaženy v referátu předneseném soudruhům Duffkem.
- II. Zvolilo členy předsednictva ústřední sekce na funkční období dvou let.
- III. Dále pak plenární zasedání ukládá:

### A) ústřední sekci:

1. Věnovat zvýšenou péči otázkám mládeže a otázkám nezávodního lyžařství. Tyto problémy je třeba stavět v celé činnosti předsednictva ústřední sekce na prvé místo.

Trvale.

2. Vypracovat ústřední kalendář a zaslat jej lyžařským sekcím všech KV a MV ČSTV.

Do 25. VI. 1957.

3. Prohloubit spolupráci se sekcí turistiky v zájmu rozvoje lyžařského sportu.

Trvale.

4. Pokračovat iniciativně v jednání s příslušnými ministerstvy o zlepšení lyžařské výbroje a výstroje, hlavně pro mládež. Jde především o ceny lyžařských bot.

Do 31. XII. 1957.

5. Přešetřit záležitost zájezdu činovníků do Rakouska a zprávu o výsledku šetření podat všem krajům.

Do 15. VII. 1957.

6. Zvýšenou měrou zajišťovat společenskou a politickou výchovu reprezentantů, a to jak při soustředěních, tak i přeborech.

Trvale.



7. Zkvalitnit náplň časopisu Lyžařství a zlepšit práci redakční rady.  
Do 30. IX. 1957.
8. Před zahájením hlavního období svolat plenum sekce za účelem projednání jeho úspěšného průběhu.  
Do 30. XI. 1957.
9. Referát o zhodnocení průběhu uplynulého hlavního období zaslat se zápisem z plna sekce všem krajům.  
Do 30. VI. 1957.
10. Toto usnesení zaslat všem krajům do 20. VI. 1957.

#### B) krajským sekcím:

1. Zlepšit práci na úseku mládeže tak, aby do našich lyžařských oddílů bylo přivedeno co nejvíce mládeže, od nejmenších počínaje. Základní výcvik této mládeže zajistit nejlepšími cvičiteli a trenéry. Na nejširší základně organisovat v příštím hlavním období náborové závody. V podzimních měsících organisovat propagační besedy o lyžařském sportu spojené s promítáním lyžařských filmů za účelem náboru mládeže do oddílů.  
Trvale.
2. Zajistit ustavení lyžařských sekcí v horských a podhorských okresech. Činnost krajské sekce zaměřit na řízení práce okresních sekcí.  
Trvale.
3. Zlepšit práci lyžařských oddílů tím, že se bude prosazovat činnost podle celoročních plánů. Zajistit vytvoření cvičitelských sborů v oddílech.  
Trvale.
4. Vypracovat krajský lyžařský kalendář a předložit jej ústřední sekci. Ve spolupráci se Svazarmem určit termíny pro místní, okresní a krajská kola SZBZ.  
Do 31. VIII. 1957.
5. Zaslat ústřední sekci přehled o evidenci lyžařských zařízení.  
Do 30. VIII. 1957.
6. Při výstavbě nových lyžařských můstků pamatovat především na výstavbu můstků do 25 m.  
Trvale.
7. Sestavit přehled o stavu a rozmístění lyžařských oddílů a zaslat jej ústřední sekci.  
Do 31. X. 1957.
8. V období letních a podzimních měsíců zjistit, kdo ze závodníků I. a II. výkonnostní třídy bude nastupovat v roce 1958 vojenskou presenční službu. Připravit seznam pro ústřední sekci.  
Do 28. II. 1958.

---

#### SLUŽBA ČTENÁŘŮM-SPORTOVČŮM

Sportovní a turistické nakladatelství otevřelo pro čtenáře-sportovce prodejnu sportovních a turistických knih, příruček a časopisů v Praze 3, Hybernská 34 (proti nádraží Praha-střed).

Sportovní knihy a příručky, turistické průvodce a památkovou literaturu, dále jednotlivá čísla odborných sportovních měsíčníků a organizačního čtrnáctideníku »Tělovýchovný pracovník«, které neobdržíte v prodejní síti svého okolí, vám za režijní příplatek Kčs 0,60 zašle poštou prodejní oddělení Sportovního a turistického nakladatelství v Praze 3, Klimentská 3.

# Akademici na závodech v NSR

*Naši lyžaři akademici, kteří již v loňské sezóně dosáhli tak pozoruhodných výsledků na XI. ZSAH v Zakopaném, zúčastnili se IV. týdne zimních sportů FISU (studentské sportovní organizace, sdružující převážně západní země), který probíhal ve dnech 19.—24. února 1957 v Oberammergau v NSR.*

FISU byla vytvořena v období studené války odtržením několika západních zemí od Mezinárodního svazu studentstva. Akademické hry FISU, které vlastně představovaly »trucpodniky« Světovým akademickým hrám, se těmto zdaleka nemohly rovnat. Tak na příklad na předešlém ročníku III. týdne zimních sportů FISU 1955 startovalo pouze několik desítek závodníků z 6 zemí.

Účast akademiků ČSR znamenala významnou pomoc práci Mezinárodního svazu studentstva, který bojuje za porozumění a přátelství mezi studenty celého světa. Spolu s našimi akademiky se her zúčastnili akademici Polska a Jugoslavie a tím byly vytvořeny předpoklady pro sjednocení studentského sportu a uspořádání příštích světových akademických her, společných pro studenty všech zemí. V souvislosti s celkovým politickým děním v poslední době měla tato účast na studentském sportovním podniku západních zemí neobyčejný význam a úloha čs. akademiků mimořádně odpovědná. Po odřeknutí Švýcarska, které vzalo zpět již dříve podanou přihlášku jako protest proti účasti ČSR, se sjelo do Oberammergau na 150 závodníků studentských sport. organizací z Francie, Islandu, Itálie, Jugoslavie, Norska, Polska, Rakouska, Španělska, USA, Československa a NSR.

Naše výprava, vedená dr. Čtvrtěčkou, nebyla sice početně nejslabší, avšak stačilo poslat o 2—3 závodníky více a náš úspěch by byl daleko výraznější. S trenéry ing. V. Klozarem a F. Chovancem hájili naše barvy tito závodníci: Jar. Balatka, Evžen Čermák, Kurt Hennrich, Olga Charvátová, Květa Marendová, Zbyněk Mohr, Jar. Nevlud a Josef Prokeš.

Rozhodnutí pořadatele, uspořádat IV. týden v Oberammergau, nebylo náhodné. Oberammergau, malé výletní

městečko v Horním Bavorsku, několik málo kilometrů vzdálené od Garmische-Partenkirchenu, je tradičním dějištěm každoročních německých akademických přeborů. V poslední době usílím místního lyžařského spolku a podporou obecních představitelů se stále více dostává do popředí mezi lyžařská střediska NSR. Tohoto roku se zde mimo jiné konala mistrovství NSR ve sjezdových disciplínách.

Snad ještě více, než jako sportovní středisko, je Oberammergau známé svými pašijovými hrami a řezbářstvím s církevními náměty.

A ještě jednou pozoruhodností se může Oberammergau pochlubit, i když obyvatelé tak činí neradi. Na okraji městečka, v rozsáhlé skupině budov, je umístěna americká vojenská zpravodajská škola (v hotelu, kde jsme byli ubytováni, bylo předtím rusko-české oddělení této školy).

K dokreslení obrázku prostředí, ve kterém se konal IV. týden zimních sportů, zbývá ještě dodat, že místní obyvatelstvo je vyhraněně katolické, že do Oberammergau a okolí bylo umístěno hodně sudetských Němců z Brna a Šumavy, a v době »IV. týdne« sem bylo vysláno několik zpravodajů »Svobodné Evropy«. Nebylo se tudíž co divit, že naše výprava byla středem pozornosti a nejrůznějších zájmů.

V klasických disciplínách při neúčasti sovětských a nejlepších skandinávských závodníků byla konkurence jen průměrná. Velmi silné bylo polské družstvo, ve kterém startovali členové národního družstva běžci Wójcizk Kazimír, Marek Wladislaw a skokan Forteckí Jan. Z jugoslávských závodníků vynikal nad průměr Gorisek Jan, který startoval na OH v Cortině ve skoku prostém a umístil se na 25. místě. Více se čekalo od Bogdanova, který na III. týdně zimních sportů FISU v roce 1955

byl druhý v běhu na 12 km. Z početně nejsilnějšího družstva Němců byl favorizován na některá z předních míst běžec Hermann Sebening, který zvítězil v běhu na akademických přeborech NDR. Otazníkem byla pro nás výkonnost norských akademiků, studujících na německých vysokých školách. Závodníci z ostatních zemí, zejména Francie a Itálie, nedosahovali mezinárodní úrovně.

Ve sjezdových disciplínách byla konkurence podstatně lepší, než jsme očekávali. V družstvu NSR byli dva olympionici z Cortiny: Karl Zillibiller a Fritz Wagnerberger. Poslední z nich reprezentoval NSR také letos při Hahnenkammerennen v Kitzbühlu a na mezinárodním týdnu v Garmisch-Partenkirchen, jako jeden z nejlepších Němců. Zillibiller zvítězil už šestkrát při mistrovstvích vysokých škol v NSR a byl v roce 1956 mistrem NSR v obřím slalomu. Nejlepší sjezdařku mělo družstvo NSR v Karin Jaeger a v Evě Wissmath, které studují v Innsbrucku a která vyhrála 14 dnů před Oberammergau při mistrovstvích vysokých škol Rakouska všechny tři sjezdové disciplíny. Z Rakůšanů byla přihlášena El. Mittermayer, světová třída v ženské sjezdařině, jejíž účast však byla v poslední chvíli odvolána. Z mužů reprezentovali kromě ostatních Rakousko H. Forstner, velmi dobrý sjezdař riskující vše pro získání prvního místa, a H. Keglovic, mnohonásobný akademický mistr Rakouska, Švýcarska a Itálie. V polském družstvu byli akademičtí mistři ve třech sjezdových disciplínách J. Banas, J. Popieluch a J. Jasiewicz. Island reprezentoval velmi dobrý student z Grenoblu Waldemar Ornofosson, kterého známe z loňských světových akademických her v Zakopaném a který udělal v technice své jízdy značný pokrok. Na stejné universitě studuje i reprezentant USA John Ceely, který se umístil jako 19. v alpské kombinaci na mistrovství USA v roce 1956. Z jugoslávského družstva je třeba se zmínit o dvou sjezdařích: V. Budinekovi a M. Jancovi, kteří se účastní se střídavým úspěchem takřka všech závodů v Rakousku, jako reprezentanti Jugoslaviie. Velmi počet-

né italské družstvo vynikalo hlavně výkonností svých žen, ze kterých byla nejlepší Riva Pia, která se letos i vloni několikrát uplatnila v nejlepší světové konkurenci. Bohužel se nezúčastnila původně nominovaná Carla Marchelli, která se po velkých mezinárodních úspěších ve Švýcarsku, Rakousku a Německu zranila při mistrovství Itálie. Početné družstvo Španělska, složené vesměs ze sjezdařů, nedosahovalo ani průměrné úrovně ostatních reprezentantů.

Sněhové poměry v Oberammergau byly velmi špatné. Původně proponované tratě musely být nahrazeny tratěmi, které již nebyly tak kvalitní. Závod ve sjezdu pro špatné počasí a nepříznivou sjezdovou trať se vůbec nekonal.

Rovněž treningové možnosti byly velmi omezené. Běžecská trať byla přístupná k treningu jen půl dne, den před závodem. Jen díky naší iniciativě, jako jediní jsme si odpoledne v den příjezdu do Oberammergau zajeli osobním autem za sněhem do míst proponované tratě. Pro nedostatek sněhu nebyl rovněž upraven můstek a závod ve skoku prostě se nekonal na »Toni Neue Schanze« s kritickým bodem 65 m a střední můstek pro závod sdružený »Kolbenschanze« byl upraven a bylo na něm možno trenovat pouze jeden půlden před závodem.

Sjezdaři zkoušeli trenovat první den na Pürschlingu, ale takřka dvouhodinový výstup za sněhem zmenšil vlastní trening na minimum. Bylo proto nutné přes značné náklady s tím spojené jet druhý treningový den do Garmisch-Partenkirchen a trenovat na sedačkovém výtahu na Kreutzsecku. Zde byl trening kvalitní, byla zde také všechna ostatní družstva, se kterými jsme jezdili vytyčené slalomy. Vlastní závody se jely v horní třetině sjezdové tratě z Laberu, která byla uvolněna pro trening pouze půl dne před každým závodem.

Na Laber vede z Oberammergau kombinovaná lanovka, která je 3,1 km dlouhá a má 810 m výškového rozdílu.

Ve středu 20. února byl »IV. týden« zahájen za pěkného slunečného počasí

závodem v běhu na 12 km. U startu bylo připraveno 32 závodníků ze šesti zemí. Běžeckou trať bylo nutno přesunout z Oberammergau do údolí 11 km vzdáleného, Liliendorf, na bavorsko-rakouské hranice. Přesto však to bylo jen provisorium, trať naprosto neodpovídala požadavkům mezinárodního závodu. Vedla údolím po silnici a vedle silnice podél potoka, jednou stranou nahoru a druhou stranou zpět ve dvou smyčkách po 6 km, bez výškových rozdílů. Těžko je však něco vytknout pořadatelům, kteří učinili vše, co bylo v jejich silách.

K závodu nastupoval jako favorit náš J. Prokeš, který také nezklamal naše očekávání a po pěkném výkonu zvítězil. Velkou radost a překvapení nám způsobil J. Balatka, který svedl na trati tuhý boj s Polákem Markem a obsadil třetí místo za Polákem Wójczikiem. Naši měli příznivé vylosování a již v polovině závodu získal Prokeš, který startoval poslední, náskok 10 vt. před dalším Wójczikiem, který pak v cíli zvýšil na 21 vt.

Závodu štafet se zúčastnili Prokeš a Balatka spolu s Jugoslávцем Gajem Alex. a Polákem Gasienisa Rojem jako mezinárodní štafeta mimo soutěž. Oba naši běžci (Prokeš startoval první, Balatka druhý) přiběhli jako první a ve svých úsecích dosáhli nejlepších časů. Prokeš vůbec nejlepšího času ve štafetách, i když stopa v dalších úsecích byla stále rychlejší.

Při obou závodech bylo učiněno vše pro dosažení co nejlepších výkonů. Mazání bylo vhodné voleno, i když při závodech štafet bylo mazání vlivem stále se zvyšující teploty velmi problematické.

Jar. Nevlud se zúčastnil závodu ve skoku prostém i v závodě sdruženém. V běhu do závodu sdruženého se projevila jeho slabá připravenost. Vítěstvím ve skoku do závodu sdruženého se probojoval z 8. místa po běhu na 4. místo v konečné klasifikaci. Jeho účast v závodě sdruženém se ukázala vzhledem k daným podmínkám správná, i když se jako skokan specialista na závod sdružený nepřipravoval. Ve skoku prostém, který se konal na středním můstku s P 40 m ihned po závodě

ve skoku do závodu sdruženého (sdruženáři měli tudíž celkem pět skoků), vyrovnal Nevlud v posledním kole rekord můstku (44 m). V obou kolech do závodu prostého měl nejdelší skoky (43, 45, 44), celkem o 2,5 m více než vítěz Gorisek (42, 43), avšak neklidný let vzduchem a nejistý dopad v II. kole ho připravil o vítězství. Jeho výkon v prvním zahraničním startu jen dokumentuje jeho stálý výkonnostní růst a dává naději v jeho další úspěšnou reprezentaci.

Prvním sjezdovým závodem byl slalom. Na původně určeném místě nebyl sněh a slalom byl proto na náhradním svahu Laberu přerušen asi 40 km dlouhým traversem. Terén byl průměrně upraven a ledová kůra pod prachovým sněhem se v některých brankách propadla. První část slalomu byla pouze pro muže, asi po 50 m navazovala trať pro ženy a vedla společně až do cíle. Obě kola se jela na stejné trati, byly změněny pouze dvě branky, ve kterých byly kameny. Druhé kolo mužů mělo společný start se ženami. Slalom pro muže měl 50, pro ženy 40 branek. Při závodě sněžilo. Obě naše ženy se dostaly při losování do I. 10členné skupiny a startovaly s čísly: 6. Merendová, 10. Králová. První z nich jela v I. kole dravou a velmi rychlou jízdou, v VII. brance před cílem upadla, protože na jela obrácené směrovou branku. Přesto je její čas jen o 3,8 vt. horší než vítězky závodu Riví Pii a bez pádu by nesporně zajela nejlepší čas. V II. kole po rychlé jízdě v několika prvních brankách celkem bez důvodu zpomalila a zajela pátý čas, a skončila celkově na 5. místě. O. Charvátová zajela v I. kole dobrou, v druhém průměrnou jízdou a skončila na 6. místě.

Při losování slalomu mužů byl po dlouhé diskusi nasazen do I. 12členné skupiny z každého zúčastněného národa jeden zástupce. Z Československa, v důsledku předchozích výsledků, dva závodníci. Hennrich měl č. 4, Čermák 12. Mohr byl losován ve II. skupině a měl startovní číslo 30. Do jury závodu byl jmenován dr. Čtvrtečka.

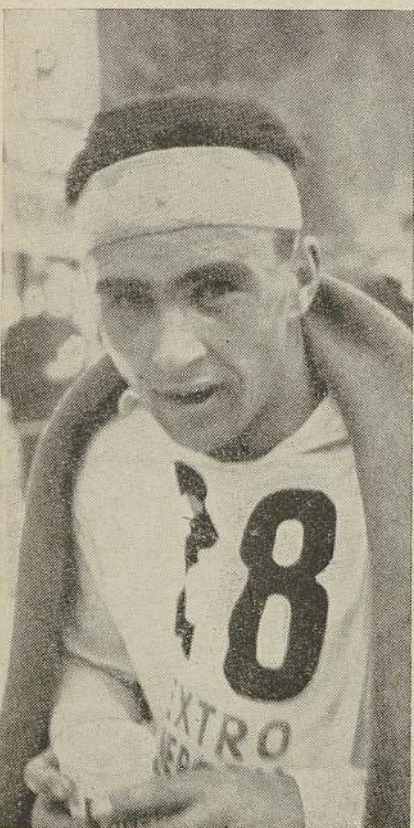
K. Hennrich jel první kolo rychle a s elánem, a zajel při přisednutí v sedmé brance druhý čas za vítězem Wag-

nerbergrem, který riskantní jízdou dosáhl času lepšího o 2,7 vt. V II. kole zajel Hennrich pátý čas, v celkové klasifikaci byl třetí.

E. Čermák vyjel v prvním kole z koryta vendlovky v záklonu a ztratil tím mnoho času. Zajel čas o 10 vt. za vítězem. Ve II. kole dostal za předčasné start přírůžku a průměrnou jízdou se umístil celkově na 13. místě.

Mohr přes vysoké startovní číslo a hluboká koryta a led v některých branžkách jel velmi rychlou a stylovou jízdou, v I. kole měl pátý, v II. kole čtvrtý a celkově čtvrtý čas.

Obří slalom byl vytyčen na lesní



Josef Prokeš po vítězném závodě na 15 km

sjezdovce s vrcholu Laberu. Trať byla podprůměrně upravena a vyjela se značná koryta i v ledovém podkladu v horní části trati. Na základě výsledku ze slalomu byli všichni naši závodníci losováni v první skupině a měli startovní čísla: Merendová 5, Králová 2, Hennrich 6, Čermák 7, Mohr 10. Slalom byl společný pro muže i ženy, měl 46 bran a byl postaven na horním úseku sjezdové trati, nejprve na traversu vpravo, potom na krátkém přímém svahu, na traversu vlevo a končil na krátkém plochem svahu.

K. Hennrich ve velmi dobré jízdě dosáhl času o 3,4 vt. horší vítěze závodu Wagnerberger a umístil se jako druhý. Z. Mohr dosáhl rychlou a stylovou jízdou času 1:25,2 min. a umístil se jako pátý. E. Čermák vyjel z trati na horním traversu, poněkud se pozdržel a průměrnou jízdou dosáhl 9. místa časem 1:28,8 min.

#### Uvádíme stručný přehled výsledků a umístění našich závodníků:

##### Běh na 12 km:

|                         | čas     |
|-------------------------|---------|
| 1. Prokeš Jos. (ČSR)    | 48:09,2 |
| 2. Wójczik Vl. (Polsko) | 48:30,2 |
| 3. Balatka J. (ČSR)     | 50:51,0 |

##### Kombinace:

|                           | body  |
|---------------------------|-------|
| 1. Gasienisa Roj (Polsko) | 439,7 |
| 2. Dadej W. (Polsko)      | 438,3 |
| 3. Aarnseth S. (Norsko)   | 430,2 |
| 4. Nevlud J. (ČSR)        | 426,7 |

##### Skok prostý:

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| 1. Gorisek J. (Jugoslavie) | 212,3 |
| 2. Nevlud J. (ČSR)         | 210,8 |
| 3. Fertecki J. (Polsko)    | 208,4 |

##### Slalom muži:

|                           |      |      |       |
|---------------------------|------|------|-------|
| 1. Wagnerberger F. (NSR)  | 51,2 | 43,0 | 94,2  |
| 2. Keglovic H. (Rakousko) | 54,5 | 42,9 | 97,4  |
| 3. Hennrich K. (ČSR)      | 53,9 | 44,8 | 98,7  |
| 4. Mohr Zd. (ČSR)         | 55,4 | 44,0 | 99,4  |
| 13. Čermák E. (ČSR)       | 61,8 | 45,2 | 107,0 |

### Slalom ženy:

|                       |      |      |       |
|-----------------------|------|------|-------|
| 1. Riva Pia (Italie)  | 51,3 | 51,2 | 102,5 |
| 2. Jäger K. (NSR)     | 50,5 | 53,6 | 104,1 |
| 3. Schneider U. (NSR) | 51,4 | 53,7 | 105,1 |
| 5. Merendová K. (ČSR) | 55,1 | 54,5 | 109,6 |
| 6. Králová O. (ČSR)   | 54,7 | 59,1 | 113,8 |

### Obří slalom muži:

|                          |        |
|--------------------------|--------|
| 1. Wagnerberger F. (NSR) | 1:19,4 |
| 2. Hennrich K. (ČSR)     | 1:22,8 |
| 3. Vonier F. (Rakousko)  | 1:24,4 |
| 4. Mohr Zd. (ČSR)        | 1:25,2 |
| 9. Čermák E. (ČSR)       | 1:28,8 |

### Obří slalom ženy:

|                      |        |
|----------------------|--------|
| 1. Riva Pia (Italie) | 1:32,1 |
| 2. Dix Ch. (NSR)     | 1:38,0 |
| 3. Králová O. (ČSR)  | 1:39,9 |

Podle neoficiálního, ale běžného olympijského bodování pořadí jednotlivých družstev:

|                  |         |
|------------------|---------|
| 1. ČSR           | 41 bodů |
| 2. NSR           | 40 bodů |
| 3. Polsko        | 34 bodů |
| 4. Itálie        | 18 bodů |
| 5.—6. Jugoslavie | 11 bodů |
| Rakousko         | 11 bodů |
| 7. Norsko        | 9 bodů  |
| 8. Francie       | 3 body  |
| 9.—11. USA       | 0 bodů  |
| Island           | 0 bodů  |
| Španělsko        | 0 bodů  |

Výsledky tří našich závodníků v klasických disciplínách lze hodnotit více než úspěšně. Získali jedno první, jedno druhé, jedno třetí a jedno čtvrté místo. Lze jen litovat, že jsme neměli možnost účastnit se závodu ve štafetovém běhu, kde jsme měli reálnou vyhlídku na získání prvního místa.

Výsledky sjezdařů odpovídaly našim možnostem. Při troše štěstí jsme mohli získat alespoň jedno první místo, obzvláště v obřím slalomu a v odřeknutém závodě ve sjezdu.

Závěrem je třeba ocenit nejmladší účastníky zájezdu, a to Zb. Mohra, který po zkušenostech získaných loňského roku v Zakopaném na Akademick-



*Kurt Hennrich se umístil jako druhý ve slalomu*

kých světových hrách velmi překvapil svým krásným výkonem. O stoupající formě Nevluda jsme už psali a tím více lze litovat toho, že se pro administrativní nedopatření nedostal loňského roku do Zakopaného.

Dosaženými výsledky reprezentovala naše výprava na sportovním poli velmi dobře studentský sport v ČSR. V neoficiální celkové klasifikaci národů se ČSR umístila na I. místě a ukázalo se, že častokrát může i studentský sport v mezinárodních utkáních dokázat pro nás stát více než státní reprezentace.

Vzorné a hrdé chování, ukáznenost a výborná jazyková kvalifikace celé výpravy doplnily vhodně sportovní úspěchy. Bylo navázáno mnoho osobních přátelství a v četných diskusích objasňovali účastníci naší výpravy západním kolegům mnohé otázky našeho studentského sportu a hlavně mnohé

zásady a vymoženosti naší socialistické vlasti. Věcné a střízlivé argumenty, vyličení našeho současného života a naší perspektivy pronášené v jejich jazyku z očí do očí, přispěly mnoho k vzájemnému porozumění a v mnohých případech znamenaly první stupěň v pochopení zákonitostí společenského vývoje.

Měli jsme možnost sledovat některé účastníky her, kteří nás zprvu přijímali chladně, jak se během týdenního soužití jejich názor na příslušníky »národa za železnou oponou« změnil a jak přátelsky a srdečně s námi jednali při skončení her. Bouřlivý potlesk při rozdělení cen ve slavnostně vyzdobené budově místního divadla našim závodníkům a i to, že mnozí se s námi

přišli rozloučit na nádraží v pět hodin ráno, nás přesvědčilo, že svoji náklonnost myslí upřímně.

Závěrem bychom chtěli citovat zhodnocení výpravy oddělením tělesné výchovy a sportu Mezinárodního svazu studentsva: »Účast výpravy ČSR znamenala významnou pomoc práci Mezinárodního svazu studentsva. Je příkladným přínosem studentského sportu snahám o přátelství a spolupráci mezi studenty všech zemí. Vzhledem k situaci po událostech v Maďarsku je význam této práce neocenitelný. Vynaložené finanční prostředky byly vyřádeny s hlediska úspěchů politických a sportovních velmi účelně.«

Felix Chovanec a ing. V. Klozar,  
trenéři družstva akademiků

## Nad jedním dopisem

Dostali jsme dopis. Ne však dopis obyčejný. Napsal ho účastník nezapomenutelného závodu, v němž našel tragickou smrt Hanč i jeho přítel Vrbata. Ze řádek tohoto dopisu i po dlouhých letech stále vyzařuje krásný příklad sportovního kamarádství, jakého je dnes u nás pořádku. I v našem lyžařství můžeme pozorovat značně nedostatky na úseku výchovy. Velmi by však křivdil závodníkům každý, kdo by říkal, že je to jen jejich vina. Největší vinu nesl chybný systém tělovýchovy. Bylo hodně promarněno, na mnohých místech zmizelo ono sportovní kamarádství, ukázněnost a smysl pro reprezentaci, které naši sportovci dříve měli. To vše bylo v nich tak vzřito, že se to projevovalo i mnoho let po skončení závodní činnosti, že je to zřejmé i z dopisu Oswalda Bartela: Zde je:

Flöha 22. dubna 1957.

Vážení přátelé!

Dnes jsem dostal k velikonocům k mé velké radosti brožurku »Synové hor« s vašimi přátelskými pozdravy. Mnoho, mnoho díky za vaši námahu! Musím konstatovat, že lyžařské sportovní kamarádství není prázdným slovem. Byl jsem, dokud jsem byl ještě ve své vlasti, každou zimu aspoň jednou u pomníku na Zlatém návrší. Byl jsem také při 25letých oslavách nahoře a řekl jsem, když jsem kladl květinový věnec: »Čest tomu, komu čest patří a čest jeho památce!« U mne velmi, velmi málo chybělo, a bylo by se mi vedlo jako Hančovi. Víím to přece sám nejlépe. Kdybych se dožil sta let, na ten den nezapomenu. Těch druhých 20 km nebylo již závodem, nýbrž bojem se smrtí. Ano, vy milí kamarádi Rathe, Jarolimku a kapitáne Južiku Scheinere, zestárlí jsme od těch dob. Rád bych ještě pěstoval lyžařský sport, ale zde není sních a krásné kopce jsou mi nepřístupné. Ještě jednou můj nejlepší dík a mnohé přátelské pozdravy všem známým. Váš starý sportovní kamarád

Oswald Bartel, Flöha i/S Finkmühlweg 40g.

# Výkonnostní žebříček za období 1956-57

Komise disciplin ÚTR vypracovaly jako předešlá léta výkonnostní žebříčky svých závodníků. Podkladem měly být opět výsledky čtyř výběrových závodů, z nichž tři nejlepší jsou závodníkovi započítávány a čtvrtý, nejhorší, se škrtá. Letošní nepříznivé počasí zasáhlo však velmi rušivě, takže mnohé plánované výběrové závody nemohly být uskutečněny a hořejší zásady ve většině případů odloženy.

Nejhůře se dařilo skokanům, kterým se řada můstek vůbec nepokryla sněhem. Jejich dva výběrové závody v Banské Bystrici a v Harrachově byly konány za krajně nepříznivých podmínek a omezené účasti, takže nebyly jako výběrové uznány a skokani nemohli pro nedostatek spolehlivých podkladů žebříček sestavit.

Z podobných důvodů nemohly být sestaveny také žebříčky ve sjezdu a alpské kombinaci mužů i žen. Pro žebříčky ve slalomu a obřím slalomu byli všichni závodníci i závodnice hodnoceni na základě dvou výsledků ze tří absolvovaných závodů.

Jedině v běhu na 15 km mužů a 10 kilometrů žen byly uskutečněny čtyři výběrové závody a mohly být brány tři za podklad k sestavení pořadí. Žebříček běhu žen na 5 km byl však také sestaven na základě dvou výsledků. Žebříček vytrvalců není rovněž vydáván. Ne však pro příčiny hořejšího rázu, ale pro malou účast na vytrvalceckých bězích, kde podmínky pro zařazení do žebříčku splnili jen tři závodníci.

**ŽEBŘÍČEK SDRUŽENÁŘŮ.** 1. Nüsser Josef 206,85 bodu, 2. Lahr Vítězslav 202,49, 3. Melich Vlastimil 202,19, 4. Janoušek Milan 199,23, 5. Lukeš Vladimír 192,95, 6. Kubica 192,91, 7. Jindra Josef 187,76, 8. Martiňák Ml. 184,99, 9. Zemánek Boh. 179,43, 10. Ponikelský Zđ. 170,89, 11. Nedomlel Jar. 162,19, 12. Maleňák Boh. 162,18 bodu.

**ŽEBŘÍČEK SJEZDAŘŮ — ŽENY — SLALOM:** 1. Richvalská Ludmila 105,70 bodu, 2. Slavičková Magda 103,39, 3. Rubešová Jaroslava 100,79, 4. Mrklasová Eva 99,71, 5. Šolcová Justina 99,51, 6. Malá Eva 98,53, 7. Charvátová Olga 98,33, 8. Merendová Květa 97,32, 9. Švantnerová Jana 96,53, 10. Pecánková Marie 95,75, 11. Stejskalová Marie 89,88, 12. Morávková Iva 88,19, 13. Matková Jiřina 87,54, 14. Králová Hana 84,95, 15. Zívřová Jindra 84,92, 16. Valčíková Ema 82,77, 17. Lubojacká Věra 72,88, 18. Krajňáková

Žofie 71,49, 19. Dědinová Olga 70,37, 20. Vanžurová Irena 66,69 bodu. — **OBŘÍ SLALOM:** 1. Richvalská Ludmila 103,77 bodu, 2. Slavičková Magda 102,27, 3. Švantnerová Jana 101,30, 4. Šolcová Justina 99,78, 5. Malá Eva 97,44, 6. Charvátová Olga 95,34, 7. Mrklasová Eva 94,91, 8. Pecánková Marie 94,05, 9. Jugasová Zdena 88,61, 10. Lubojacká Věra 87,77, 11. Krajňáková Žofie 82,29, 12. Matková Jiřina 82,00, 13. Vanžurová Irena 80,57, 14. Zívřová Jindra 71,20 bodu.

**ŽEBŘÍČEK SJEZDAŘŮ — MUŽI — SLALOM** (do bodování počítány dva nejlepší výsledky ze čtyř závodů): 1. Bogďálek Jaroslav 102,19 bodu, 2. Šoltys Michal 101,89, 3. Šlachta Daniel 101,02, 4. Krajňák Vlado 100,33, 5. Krasula Josef 99,20, 6. Fučík Antonín 98,47, 7. Stiehl Petr 98,27, 8. Patočka Vlad. 97,98, 9. Brůna 97,26, 10. Krajňák Otto 97,04, 11. Šoltys A. 97,—, 12. Mohr Zb. 96,55, 13. Vokatý 96,08, 14. Šincl Jar. 94,71, 15.—16. Slaviček E. a Trajtl, oba 93,34, 17. Mohr I. 93,34, 18. Mravec 93,21, 19. Scheib 93,17, 20. Bužga 90,49, 21. Nejdřl 90,28, 22. Barč 90,14 bodu. — **OBŘÍ SLALOM** (do bodování počítány dva nejlepší výsledky ze tří závodů): 1. Šoltys Michal 101,78 bodu, 2. Bogďálek Jaroslav 100,77, 3. Henrich Kurt 99,92, 4. Krasula Josef 99,48, 5. Mohr Zb. 98,81, 6. Barč 98,55, 7. Patočka Vlad. 97,78, 8. Krajňák Vl. 97,46, 9. Brůna 97,41, 10. Šoltys S. 96,67, 11. Richvalský 95,95, 12. Trajtl 94,45, 13. Slaviček E. 94,20, 14. Scheib 94,15, 15. Vokatý 94,13, 16. Henrych 93,63, 17. Novotný J. 93,28, 18. Krajňák O. 93,25, 19. Stiehl Petr 93,24, 20. Mohr I. 92,73, 21. Tagwerker 92,38, 22. Šlachta D. 91,36, 23. Šincl Jar. 90,88, 24. Otčenáš 89,89, 25. Rais 88,41 bodu.

**ŽEBŘÍČEK BĚŽKYŇ — 10 km:** 1. Krasilová Olga 297,8 bodu, 2. Benešová Eva 296,6, 3. Patočková Libuše 291,9, 4. Fialová Anna 289,5, 5. Leischnerová Vl. 284,5, 6. Lukešová M. 280,3 7. Střizňová S. 276,2, 8. Průchová 272,7, 9. Mečířová M. 272,5, 10. Jeřábková 266,7, 11. Rýdlová L. 265,6, 12. Feistauerová 265,3, 13. Lášková 264,2, 14. Dušková J. 260,6, 15. Konečná 257,1, 16. Stehliková 250 bodů. — **5 km:** 1. Patočková Libuše 200 bodů, 2. Benešová Eva 199,5,



3. Krasilová Olga 193, 4. Fialová Anna 188, 5. Leischnerová Vl. 185,8, 6. Jeřábková 181,4, 7. Mečířová M. 181,9, 8. Feistauerová 180, 9. Střížová S. 179,2, 10. Průchová 177,4, 11. Lukešová M. 175,5, 12. Lášková 175,5, 13. Hlaváčová 175,0, 14. Dušková J. 174,6, 15. Rýdlová O. 173,2, 6. Ottová S. 172,7, 17. Langerová 169,6, 18. Burešová 168,5, 19. Švarcová 166,9, 20. Stehliková 165,5, 21. Konečná 159,6 bodu.

**ŽEBŘÍČEK BĚŽCŮ** — 15 km: 1. Matouš Ija 298,7 bodu, 2. Prokeš Josef 297,8, 3. Melich Vlastimil 291,6, 4. Teplý Antonín 290,3, 5. Lahr Vítězslav 288,9, 6. Stebel Josef 288,5, 7. Cardal Jaroslav 288,5, 8. Čillik Rudolf 285,6, 9. Hrnčiar Ludevít 282,9, 10. Weber Bohumil 282,7, 11. Malinský Josef 282,1, 12. Dvořák Karel 280,9, 13. Blažíček

280,8, 14. Okuliár Emil 280,6, 15. Kolařík 279,1, 16. Nüsser J. 277,5, 17. Janoušek M. 275,9, 18. Kubica J. 275,0, 19. Balatka J. 274,2, 20. Pospíšil 272,2, 21. Hrubý Lad. 272,1, 22. Podešva L. 269,7, 23.—24. Kalásek 268,9, Kulík B. 268,9, 25. Denke 268,3, 26. Maleňák 267,3, 27. Veselý 266,1, 28. Šauer 265,9, 29. Mečíř V. 265,4, 30. Pekárek 261,3 bodu.

Tam, kde nebyl absolvován plný počet výběrových závodů, nelze považovat stanovené pořadí výkonnosti za zcela přesné. V některých případech by došlo jistě k přesunům, ale pravděpodobně jen na vzájemně nejbližších místech, takže získaný obraz je povšečně spravedlivý.

## SLOŽENÍ STÁTNÍCH DRUŽSTEV

B. TVRZNIK

Proti ostatním létům došlo pro rok 1957/1958 k poněkud pozměněné organizaci družstev. Především byly sníženy počty státních, resp. reprezentačních družstev. Byli do nich zařazeni jen závodníci a závodnice, kteří mají reálné předpoklady pro účast na mistrovství světa 1958 ve Finsku a Rakousku. Rozumí se tím závodníci, kteří v silné konkurenci mohou opravdu čestně obstát. Snížený počet dovolí nejen zvýšenou trenérskou péčí, ale o ušetřené finanční příklady bude moci být rozšířena příprava.

U klasických disciplín byli mladší členové státních družstev, pokud mají předpoklady pro další růst, zařazeni do družstva mladých, starší nebo ti, u kterých přes delší pobyt v družstvu se neprojevuje zlepšení, nebyli do státní péče pojeti. Neznamená to však, že by se při zlepšeném výkonu nemohli v příštím roce do družstva opět zařadit. Nesetkáváme se tu proto na př. se známými jmény Hrnčiar, Malinský, Okuliár, Stebel, Bertáková, Střížová, Horník, Voňka atd.

Ve sjezdové disciplíně bylo třeba trochu jiného řešení. Z širšího státního družstva, které bylo složeno převážně z mladších výkonných závodníků s dobrou perspektivou, byli vybráni špičkoví, většinou již s bohatými mezinárodními zkušenostmi i úspěchy a vytvořen malý kolektiv, jehož příprava bude zaměřena speciálně k mistrovství světa. Snaha trenérské rady bude poskytnout jim nejlepší podmínky. Podobně jako u kla-

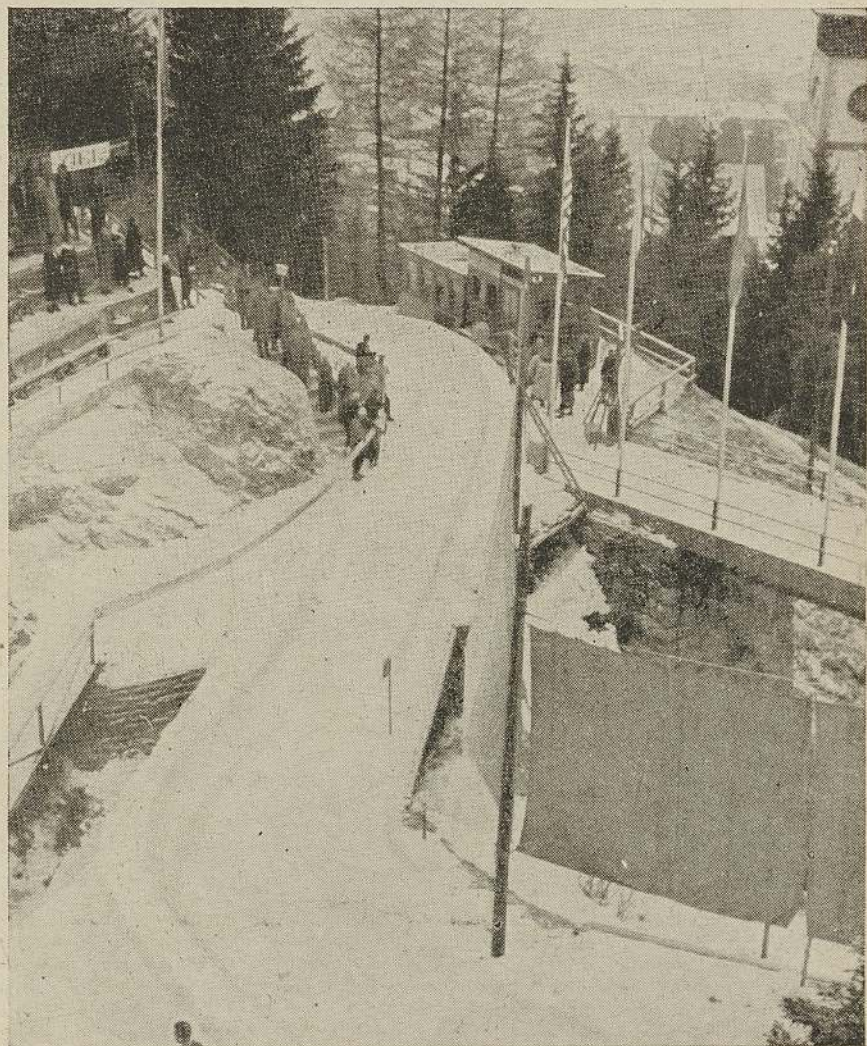
sických disciplín, odcházejí i ve sjezdových někteří závodníci buď z vlastního rozhodnutí, nebo proto, že nemají předpoklady růstu. Jsou to Krasula, Bajerová a Patočka, který se chce dále věnovat trenérské práci.

Radostná je skutečnost, že dochází k celkovému omlazení družstev. Objevuje se nám v nich řada nových závodníků, kteří si zařazení skutečně vybojovali a jsou nám hezkým příslibem do budoucna.

### Skokani a sdruženáři

**Sdružený: státní družstvo. Trenér:** ing. Miroslav Kumpošt. 1. Nüsser Josef, kraj Liberec; 2. Lahr Vítězslav, kraj Liberec; 3. Melich Vlastimil, kraj Liberec; 4. Janoušek Milan, kraj Liberec; 5. Lukeš Vladimír, kraj Liberec; 6. Kubica Jan,\* kraj Liberec. \* V případě, že by soudruh Kubica nedosahoval dobré formy, vzhledem k operaci meniscu

# BOBY A SANĚ



*Cílové zatáčky č. 18 a 19 Schatzalpské sánkařské dráhy v Davosu, na níž se konalo II. mistrovství světa v jízdě na saních 1957.*

# BOBOVÝ SPORT V ITALII

(Volný překlad z italského časopisu »Scienta et vita«)

Prvním významným úspěchem bylo vítězství italského čtyřsedadlového bobu v roce 1950 na dráze Chaux de Fonds ve Švýcarsku. Po druhé vítězil pak italský bob až na mistrovství světa 1954 v Cortině d'Ampezzo, a to v kategorii bobů dvousedadlových. (Další významný úspěch italského bobového sportu bylo olympijské vítězství v Cortině d'Ampezzo 1956 — pozn. red.)

Řada úspěchů, kterých bylo dosaženo v tomto zimním sportu, by se zdála být zcela uspokojivá, ale ve skutečnosti bilance těchto vítězství není nejlepší, uvědomíme-li si, že vrcholné světové soutěže v jízdě na bobech začaly být pořádány již v roce 1924 a pokračovaly téměř v každém roce kromě přestávk ve válečném období. Mnohem vynikajících úspěchů dosáhli v bobovém sportu Švýcaři, Němci a Američané, kteří zvláště v poválečném období až doposud obsazovali téměř všechna první místa. Tyto menší úspěchy (až do roku 1953) lze přisoudit dvěma hlavním činitelům: je to především zeměpisná poloha naší země s jejím mírným podnebím, které nedovoluje delší dobu tento sport provozovat a za druhé nedostatečné množství technického vybavení. Prvé ospravedlnění nevypadá na první pohled seriosně. Je sice pravda, že sních u nás je kratší dobu než ve Švýcarsku a Německu nebo ve Skandinávii, ale je také pravda, že se může Itálie chlubit na příklad v lyžařství za relativně spojených podmínek světovými elitami jako Zene Colo, Celina Seghi, Wiesinger atd. Přesvědčivější je pak druhý činitel. V Itálii totiž existuje prakticky jenom jediná bobová dráha, která je v provozu, a to je dráha (Ronko) v Cortině d'Ampezzo. Přírodním důsledkem této skutečnosti je pak to, že bobový sport v Itálii je přístupný menšímu počtu nadšenců a prakticky jen pro obyvatele tohoto kraje. Počínaje minulými lety (t. j. 1953—1955 — pozn. red.) jen díky šťastné iniciativě vojenského letectva, které uspořádalo instruktážní kursy v jízdě na bobech pro vojenské letce přísně vybírané, byla dána možnost širšímu okruhu zájemců poznat bobový sport blíže.

## Vzrušující sport

Někteří lidé si myslí, že bobový sport je pouze sezónním sportem pro odvážlivce. Posudek většiny lidí se shoduje v tom, že tato sportovní disciplína je jedna z nejvíce vzrušujících a tím se stává také pro mnohé velmi přitažlivou. Ti, kteří již několikrát zkusili jízdu na housenkové dráze v lunaparku, určitě poznali chvění, které se dostaví při nejrychlejší jízdě v největším spádu. Znásobíme-li několikrát délku, přidáme-li vysoké stěnové zatáčky a odmyslíme-li si koleje, které řídí vůz, mění se chvění housenkové dráhy v opravdový vzrušující pocit, který provází bobové závodníky po celé délce trati. Je zajímavé ale, že na příklad někteří dobří automobiloví závodníci odmítají po několika zkouškách, třeba jen dočasně provozovat tento sport, ač závod na bobu je méně nebezpečný než automobilový. I když se také ve skutečnosti v autu dosahuje větších rychlostí, nedá se to srovnávat s rychlostí na bobu. U závodního automobilu se musí totiž počítat s úplně jinými poměry, než jaké jsou za jízdy na bobu. Na příklad rychlost je řízena u auta vůlí řidiče (stačí dát nohu s plynu a rychlost je zmírněna), při čemž jízda se zásadně před zatáčkou zpomaluje. U bobu řidič pouze určuje směr jízdy, rychlost bobu zmírňuje brzdář; zatáčky se projíždějí potom v plných rychlostech. Jízda bobu se zpomalí obyčejně vždy až po projetí zatáčky. Tyto rozdíly jsou nepochybně příčinami neúspěchů i nejlepších automobilistů a motocyklistů v bobovém sportu. Nyní si řekneme něco podrobněji o technické stránce bobového sportu, závodnicích a bobových drahách.

## Bob

Bob není nic jiného nežli saně dnes již většinou kovové, jejichž přední část je více nebo méně kapotovaná. Dobře jede jen na ledové dráze. Právě pro tento účel má čtyři saničky (nože) velice podobné bruslím rychlobruslařů. Přední dvě saničky slouží k řízení bobu a zadní jsou pohyblivé. Přední (pohyblivé) jsou ovládány řidičem pomocí různých převodů a volant, který je shodný s volantem u osobního auta, někdy však též dvěma lanky, která jsou zakončena držadly. V zadní části bobu jsou jakési — hrábě, jimiž se brzdí a které jsou ovládány dvěma ručními pákami brzdařem tehdy, kdy je nutné zpomalit jeho jízdu. Když táhne brzdař páky k sobě, zarávají se — hrábě — do ledu a tím se postupně bob na dráze zmenšením rychlosti stabilisuje. Brzdicí technika má svoje zvláštnosti, na příklad nelze brzdit prudce, neboť tím by byla ohrožena rovnováha bobu a bob by se mohl převrátit a pod. Rozznáváme dva typy bobů. Bob pro čtyři osoby — čtyřsedadlový — čtyřka — a pro dvě — dvousedadlový — dvojka.

## Posádka

U bobu dvousedadlového je prvním členem posádky řidič a druhý brzdař, který brzdí jen na pokyn řidiče. U čtyřsedadlového bobu je prvním členem posádky rovněž řidič, čtvrtým brzdař a dva prostřední zatěžují bob jednak k zvýšení rychlosti a k zvýšení stability bobu. Úloha brzdaře je u čtyřsedadlového bobu mnohem obtížnější než u dvousedadlového již proto, že prostřední členové posádky ztěžují rychlé dorozumění řidiče s brzdařem. Je logické, že posádka čtyřsedadlového bobu vyžaduje větší spolupráce všech členů (»sjetí«) než u bobu dvousedadlového. Dobrý brzdař by měl sám vystihnout okamžik, kdy je nutné přibrzdit bez výzvy řidiče. Ve snaze dosáhnout co největší rychlosti a vítězství v bobovém závodě, je mezi závodníky mnoho odvážlivců, kteří projedou celou trať bez jediného použití brzdy. Posádky jsou obvykle složeny ze silných mužů, neboť se dá předpo-

kládat, že čím větší váhu bude mít celá posádka, tím dosáhne bob větší rychlosti. V poslední době však mezinárodní bobová federace (FIBIT) stanovila některá pravidla, která omezují váhu posádky a bobu jednak z bezpečnostních důvodů a jednak proto, aby soutěže byly regulárnější. Taková pravidla se začala uplatňovat v roce 1953 a určují, že dvousedadlový bob může mít maximální váhu 160 kg a čtyřsedadlový 230 kg. Dvousedadlový bob v jždě s posádkou může mít maximálně 365 kg a váha čtyřsedadlového bobu s posádkou nesmí přesahovat 630 kilogramů. Pro každého člena posádky je povolena průměrná váha 100 kg s oblečením. To však neznamená, že závodník nemůže přesahovat váhově stanovený limit, ale je důležité, aby byl zachován celkový průměr. Následkem těchto nových pravidel došlo k vyřazení obzvláště silných mužů, kteří charakterisovali dříve tento sport. Dnešní typ bobisty se orientuje na průměrnou váhu 90 kg bez oblečení (Scheimaier, Zambelli, Monti, kteří vyhráli titul mistra světa, váží každý okolo 75 kg). Mimo pravidel, která jsme uvedli, stanovila FIBIT ještě několik norem. Čtyřsedadlový bob nemůže být delší než 3,80 m a rozchod sanic nesmí být větší než 67 cm. Dvousedadlový bob může mít délku maximálně 2,70 m i s přední krytou částí. Kromě toho může mít čtyřka nejmenší šířku saničky 10 mm a dvojka 8 mm. Výstroj pro závodníky je téměř stejná jako pro lyžaře kromě speciálních bot a přilby. Přilbu musí mít každý bobista a jejím účelem je chránit hlavu v případné havarii. Je několik druhů přilb. Všeobecně se používají přilby kovové, jako mají závodníci-motocyklisté. Boty jsou mnohem lehčí než lyžařské s podrážkami, na kterých jsou silné gumové špalíčky jako u kopaček, jejichž účelem je, aby zabránily závodníku uklouznutí při roztlačování bobu. Start se totiž provádí tak, že při daném povelu brzdař, který stojí za bobem opřený o obě roztlačovadla, roztlačí bob vši silou až do potřebné rychlosti a pak na něho naskočí. U čtyřsedadlového bobu roztlačují kromě

řidiče všichni členové posádky. Brzdař naskakuje vždy poslední.

### Dráha

Bobovou dráhu tvoří v rovných úsecích koryto vyhloubené v zemi a několik zatáček. Koryto je mnohdy vyementováno, v zimě je pak pokryto ledem, po kterém boby sjíždějí. Šířka dráhy, přesněji koryta, i s ledovou vrstvou je asi 1,50 m, výška bočních stěn koryta se pohybuje okolo 1 m. Samozřejmě, že i v zatáčce je dráha mnohem širší a zatáčky samy tvoří někde úplně kolmou stěnu. Dráha Ronko v Cortině, kde se konají četné mezinárodní soutěže jak dvousedadlových, tak čtyřsedadlových bobů, je dlouhá asi 700 m a má vedle přímých úseků celkem 16 zatáček, jež jsou nazvána podle hor a okolních míst Cortíny, jako Cristallo, Antalleo atd. Výškový rozdíl mezi startem a cílem je 165 m. Vedle dráhy je vybudována cesta pro nákladní auta, po níž se odvázejí boby ke startu. Aby vrstva ledu, nutný předpoklad pro rychlé závody, byla dobrá, nesmí na ni svítit slunce a proto jsou bobové dráhy většinou stavěny v lesích.

Průběh závodu je asi takovýto: posádka je připravena u startu a čeká na startérův povel. Startér je spojen telefonicky s cílem a nedá jej dříve, dokud předchozí bob neprojel cílem. Když dá povel ke startu, tu se bob rozjíždí způsobem, který jsme již popsali, a získává postupně rychlost. Jelikož je dráha z větší části v lese, diváci a techničtí pracovníci nemají možnost sledovat bob po celé dráze, proto je na příklad v hlavní zatáčce cortinské dráhy hlasatel, který ohlašuje příjezd bobu. Sám je totiž také

spojen telefonicky a informován různými hlasateli, kteří mají svá stanoviště podél dráhy. Když bob náhodou vyjede z dráhy, hlasatel podá okamžitě zprávu záchranné službě.

### Velké rychlosti

Největší rychlost, která byla dosažena v tomto sportu u čtyřsedadlového bobu, byla 135 km/hod. na dráze v Ga-Pa. UVědomíme-li si potom, že průjezdný čas bobu se začíná měřit již tehdy, když se bob roztlačuje brzděm a že v čase je započteno i případné brzdění, znamená to, že v některých místech, hlavně v přímých úsecích, může bob přesahovat i 100 km/hod. Jíž dříve jsme si říkali, že bob se nikdy nebrzdí před zatáčkami, neboť každé brzdění vyvolává z počátku buď větší nebo menší porušení stability bobu. Kdyby k takovému brzdění došlo před zatáčkou, byla by zde větší možnost vyjetí z dráhy a převrácení celého bobu. Zpravidla po projetí zatáčky žádá řidič o přibrzdění, ne však vždycky a jen tehdy, získá-li bob nebezpečnou rychlost. Nebezpečí spojené s brzděním při vyjíždění ze zatáčky je zmenšeno, neboť bob vyjíždí na přímou trať, která se zužuje. V mistrovství světa v jízdě na bobech, a to dvousedadlových, které se konalo v roce 1954 v Itálii, zvítězila posádka Scheihmaier a Zambelli. Nejlepší čas na této dráze u dvousedadlových bobů byl minutu 25 vt. 05, což znamená skoro 72 km/hod., a u čtyřsedadlových 1:18,07 min., což představuje průměrnou rychlost 79,7 m/hod. Neslavně pak skončil pro Itálii závod ve čtyřsedadlových bobech. Máme ale všechny předpoklady k tomu, aby

v následujících letech byla i tato kategorie pro nás úspěšnější. Výsledky, které dosáhl Costa a Monti v sezóně 1955/1956, dávají naději, že bobový sport si razí úspěšně cestu vpřed a stává se stále oblíbenějším sportem.

Ko-Lu



Po vrcholném výkonu  
dvojnásob chutná

**OVOCNÝ MOŠT**

Mošty osvěžují, posilují  
a nespádějí s cesty.  
MPPV-HS "konserváren.



a byl daleko za ostatními, nebude do družstva zařazen. V případě, že by někdo z družstva mladých byl lepší a přiblížil se ostatním, bude zařazen.

**Sdružený: družstvo mladých. Trenér:** ing. Ludvík Šablatura. 1. Farský Karel, kraj Liberec; 2. Jindra Josef, Dukla; 3. Martiňák M., kraj Liberec; 4. Kuthel Josef, kraj Hradec Králové; 5. Zemánek Bohuslav, Dukla; 6. Luňáček Lubor, kraj Liberec; 7. Marek Miloš, Dukla; 8. Rázl Bohuslav, kraj Pardubice; 9. Prchal Milan, kraj Liberec.

**Skok: státní družstvo. Trenér:** Miloslav Bělonožník. 1. Remsa Zdeněk, kraj MV Praha; 2. Bulín Jáchym, kraj Liberec; 3. Felix František, kraj Liberec; 4. Nevlud Jaromír, kraj Ostrava; 5. Jebavý Drahoš, kraj Liberec; 6. Stuchlík Mojmír, kraj Liberec; 7. Rieger Evžen, kraj Liberec; 8. Vašut Václav, kraj Ostrava; 9. Chroust Antonín, kraj Jihlava; 10. Pacholík Stanislav, kraj Liberec. 5 nejlepších bude vybráno na začátku prosince podle výsledků dvou závodů.

**Skok: družstvo mladých. Trenér:** Josef Skrbek. 1. Tanglmayer Tibor, kraj Liberec; 2. Lupták Lubomír, kraj Ban. Bystrica; 3. Berger Wolfgang, kraj Hradec Králové; 4. Ulrych Emil, kraj Liberec; 5. Motejlek, kraj Liberec; 6. Slavinský J., kraj Ostrava; 7. Beck M., kraj Ostrava; 8. Doubek, kraj Liberec.

### Sjezdaři

**Státní družstvo se zaměřením na FIS 1958. Muži:** Trenér Ing. Zd. Parma. 1. Bogdálek Jaroslav, kraj Brno; 2. Hennrich Kurt, kraj Liberec; 3. Krajiňák Vlado, kraj Košice; 4. Šoltys Michal, kraj Košice. **Ženy:** Trenér Dušan Charvát. 1. Richvalská Ludmila, kraj MV Vys. Tatry; 2. Slavičková Magda, kraj Hradec Králové; 3. Šolcová Justina, kraj MV Prah.

**Širší státní družstvo. Muži:** Trenér Luboš Brchel. 1. Barč O., kraj Žilina; 2. Bruna Miloslav, kraj Liberec; 3. Čermák Evžen, kraj Liberec; 4. Mohr Zbyněk, kraj Košice; 5. Mohr Ivo, kraj MV Vys. Tatry; 6. Richvalský J., kraj MV Vys. Tatry; 7. Scheib J., kraj Liberec;

8. Stiehl Petr, kraj Liberec; 9. Šoltys A., Dukla; 10. Vokatý V., kraj Liberec; 11. Fučík Antonín, kraj Liberec; 12. Slaviček Harry, kraj Hradec Králové. **Ženy:** Trenér Gurský Ján. 1. Cermanová D., kraj Hradec Králové; 2. Charvátová Ol., kraj Gottwaldov; 3. Malá Eva, kraj MV Praha; 4. Merendová Květa, kraj Hradec Králové; 5. Mrklasová Eva, kraj Liberec; 6. Novotná H., kraj Žilina; 7. Pecánková Marie, kraj MV Praha; 8. Rubešová Jaroslava, kraj



*Josef Nüsser se má proč usmívat. Je přeborníkem v závodech sdruženém, vyhrál mezinárodní závody v Harrachově a kdyby to bývalo nebylo tak špatně se sněhem a mohly být uskutečněny přebory ve skoku prostém, patřil i v této disciplíně k největším favoritům.*

Hradec Králové; 9. Švantnerová J., kraj Žilina.

**Družstva mladých: Muži:** Trenér Patočka Vl. 1. Bužga Ondřej, kraj Ostrava; 2. Kociofán J., kraj Žilina; 3. Harring Dušan, kraj Ban. Bystrica; 4. Chovan Ondřej, kraj Ban. Bystrica; 5. Koloušek, kraj MV Praha; 6. Mašek V., kraj Liberec; 7. Mezera Petr, kraj KV Praha; 8. Mravec Jan, kraj Ban. Bystrica; 9. Novotný J., kraj Gottwaldov; 10. Slaviček J., kraj Hradec Králové; 11. Škubal Radim, kraj Gottwaldov; 12. Šrubař Břetislav, kraj Ostrava; 13. Telgarský Alex., kraj Ban. Bystrica. — **Ženy:** Trenér Charvát D. 1. Krnová Eva, MV Praha; 2. Lukešová L., MV Praha; 3. Pohořalá J., MV Praha; 4. Slavičková A., Hrad. Král.; 5. Valčíková E., Ústí n. L.; 6. Dousková Z., Praha; 7. Algerová, Liberec; 9. Živcová V., Praha.

### Běžci a běžkyně

**Státní družstvo — muži:** Trenér: Václav Weissshäutel. 1. Matouš Ilja, kraj Liberec; 2. Prokeš Josef, kraj MV Praha; 3. Teplý Antonín, kraj Pardubice; 4. Čillík Rudolf, kraj Banská Bystrica; 5. Harvan Stefan, kraj Žilina;

6. Cardal Jaroslav, kraj Hradec Králové.

**Družstvo mladých — muži:** Trenér: Jan Terezčák. 1. Denke Jan, kraj Liberec; 2. Gabera Jiří, kraj KV Praha; 3. Pelaj Jiří, kraj MV Praha; 4. Hrubý Ladislav, kraj Liberec; 5. Honců Jar., kraj Liberec, 6. Vašulín Jar., Dukla; 7. Pospíšil J., kraj Gottwaldov; 8. Kölbl Rud., kraj Ústí n. L.; 9. Olešák Štef., kraj Žilina; 10. Fabián J., kraj Gottwaldov; 11.—12. reserva pro nezařazené do Dukly.

**Státní družstvo — ženy:** Trenér: Vladimír Šimůnek. 1. Benešová Eva, kraj Liberec; 2. Patočková Libuše, kraj Liberec; 3. Krasilová Olga, kraj MV Praha; 4. Fialová Anna, kraj Jihlava; 5. Lauermanová Eva, kraj MV Praha.

**Družstvo mladých — ženy:** Trenér: Lelková Květa. 1. Leischnerová Vlasta, kraj Brno; 2. Kamlerová Vlasta, kraj Olomouc; 3. Jeřábková Helena, KV Praha; 4. Přiščáková Marie, kraj Prešov; 5. Stehliková Nina, kraj Jihlava; 6. Jindrová Marie, kraj Hradec Králové; 7. Feistauerová J., kraj Hradec Králové; 8. Zroutová J., kraj Hradec Králové; 9. Dostálová Z., kraj Hradec Králové; 10. Kmínková H., kraj Hradec Králové; 11. Mečřířová Valy, kraj Liberec; 12. Stehliková M., kraj Liberec.

## Co se děje dnes na učebně metodickém úseku

Z článků uveřejňovaných od října minulého roku v časopise Lyžařství bylo patrné, že se začínají aktivně projevat snahy o zásadní změny v učebně metodické náplni lyžařského výcviku. Z obsahu těchto článků vyplývá snaha všech pisatelů dohonit rychlý rozvoj závodních disciplín, upravit vzhledem k tomuto rozvoji učební postup nezávodního lyžařského výcviku, postavit otázku běhu na novou, praktickou základnu a skoncovat s nejednotností, ke které v poslední době v našem lyžařství dochází. Všechny tyto články byly psány na základě vlastních zkušeností s přihlédnutím k novým poznatkům přineseným našimi závodníky a trenéry, avšak s minimální možností konfrontace s mezinárodní praxí a literaturou, ježto styk učebně metodických pracovníků na poli mezinárodním od roku 1947 až do nynější doby byl prerušen a uskutečnil se doslova v »hodině dvanácté«.

Na poli metodiky někteří cvičitelé se snažili svými vlastními metodickými postupy dojít k určitým výsledkům a přispět tak k rozvoji učebně metodické práce. Zcela samostatně a také individuálně se vyvíjela obdobná čin-

nost na Slovensku. Práce jistě záslužná, musíme si však přát, aby byla co nejdříve navázána co nejužší spolupráce se Slovenskou UMK, aby další postup byl jednotný a kolektivní.

Při řešení otázek týkajících se lyžo-

vání vůbec jest třeba zabývat se našim lyžařstvím jako celkem, abychom měli ujasněny hlavní cíle, k nimž směřujeme, a mohli si pak stanovit opěrné body pro sestavení programu, abychom se k těmto cílům co nejnázne a nejrychleji dostali. Je samozřejmým požadavkem, aby cesta k nejvyššímu mistrovství v jízdě na lyžích byla co nejkratší a hlavně co nejučelnější, což znamená nutně takový způsob a náplň výcviku, který by nikde nečinil zábran k dalšímu rozvoji pohybových prvků. Vycházejíce z tohoto předpokladu možnosti rozvíjení pohybových znaků ze základního výcviku k závodnímu, musíme dát všem lyžařům možnost nejen bezpečně se pohybovat v terénu, ale i dále se zdokonalovat, aniž by se museli zdržovat s přestavbou pohybových návyků, které jsou právě dnes základní zábranou při použití dosavadní metodické řady k dosažení moderního způsobu jízdy. Na základě tohoto dnes již vyhraněného požadavku a po poradách učebně metodických pracovníků UMK s trenéry započala již koncem minulého roku práce s cílem zásadního přepracování dosavadního způsobu výuky nezávodního lyžařského výcviku.

Problémy týkající se techniky a metodiky byly řešeny v subkomisích pro techniku a metodiku UMK, kterážto subkomise byla pro tuto problematiku utvořena. Jelikož však práce této subkomise vážla pro ne dosti soustavnou práci některých členů, takže nebylo možno důsledně plnit program, došlo začátkem měsíce března 1957 k návrhu a schválení vytvoření pracovní skupiny

subkomise. (Složení: Götz, Houdek, Chlouba, Kopal). Členové této subkomise pracují kolektivně v různém skupení se spolupráce externích spolupracovníků, jakým jest Ing. J. Černý z Brna. Zpracované materiály předkládá subkomise k diskusi v UMK i ÚTR.

Považovali jsme proto nyní za nutné informovat naši lyžařskou veřejnost, zvláště pak cvičitele, o způsobu naší práce a o cílech, které jsme si vytkli. Většinu materiálu k zpracování dostali jsme začátkem t. r. a tak bylo velkým přínosem pro práci pracovní skupiny vyslání našeho delegáta na IV. Mezinárodní kongres pro vyučování v jízdě na lyžích, stejně jako i účast několika učebně metodických pracovníků na zájezdu do Rakouska, čímž byly získány určité nové zkušenosti s praktickým výcvikem.

Poznatky z literatury a praxe byly zkonfrontovány na pracovním semináři na Fučíkově chatě, kterého se kromě pracovní skupiny zúčastnili Ing. Černý z Brna a M. Žurek z ITVS. Předmětem jednání bylo na příklad ujasnění cílů lyžařského sportu v ČSR, kontrola různých předkladů, stanovení metody návrhu nové učební osnovy lyžařského výcviku, návrh na reorganizaci školení cvičitelů, recenze několika posledních lyžařských publikací, z praxe pak porovnání zkušeností ze Švédska a Rakouska a praktické vyzkoušení a odůvodnění některých nejasných otázek.

Výsledky semináře, ježto jde o otázky závažného významu, byly zpracovány a předloženy celé UMK a ÚTR k připomínkám, po nichž budou postupně zveřejněny a zaslány k připomínkám krajům.

Zahajujeme uveřejňování zpracovaných tematik recenzí knížky »Sjezdové disciplíny,« jelikož jest třeba vyrovnati se na prvé místo s tímto příspěvkem naší lyžařské literatury vzhledem k tomu, že vyšla koncem roku 1956.

Pro subkomisí techniky a metodiky zpracovali:

Dr Götz, J. Kopal, Ing Chlouba.





# Recenze: „Sjezdové discipliny“

Na podzim 1956 vyšla malá publikace sjezdové discipliny od kolektivu autorů Bogdálka, Charvátka, MUDR Macha, Farny, Pituchy, Rusa-Syrovátky a Špačka s velmi pěknými obrázky O. Oplta.

Hned na počátku musíme říci, že jsme tuto práci uvítali s radostí, zvláště proto, že nás v hlavních zásadách seznamuje s pojetím sjezdových disciplin, jak je vidí naši sjezdaři podle svých vlastních zkušeností.

Je proto správně, že vyšla z jejich rukou, neboť do nedávna byla většina z nich aktivními závodníky, nehledě na mistra sportu Bogdálka, který své theoretické názory úspěšně podporuje svými výsledky, jak jsme viděli při letošních závodech. Pokud pak jde o dr. Macha a Rusa-Syrovátku, není pochyby o tom, že i jejich příspěvky jsou podstatným přínosem. Zvláště otázka výroby lyží a vše, co s tím souvisí, zajímá všechny lyžaře a byla velmi pečlivě a odborně zpracována.

Ještě než se budeme zabývat samotnou knížkou, musíme si připomenout stanovisko, které i jako cvičitelé musíme zastávat, a to, že přední závodníci tvoří předvoj, který je prubířským kamenem každého pokroku techniky lyžování.

Je jenom škoda, že nedošlo k jejímu vydání ještě dříve, neboť je prakticky jediným celistvým vodítkem pro závodníky a umožňuje i mnohým cvičitelům a technicky vyspělým nezávodníkům, aby se seznámili s pojetím sjezdové techniky z hlediska našich trenérů.

Vydáním sjezdových disciplin došlo k prvnímu usměrnění a k podstatnému omezení mnoha nesprávných názorů při debatách o vývoji techniky sjezdových disciplin. Je určena především pro závodníky a jako taková musí být pojímána a posuzována jak pro tento účel své poslání splnila.

Z hlediska nezávodního však nutno říci, že i když lapidární vyjadřování trenérů je jednou z jejich předností, kterou je třeba ocenit, nemůže být stručný obsah, pokud jde o metodiku nácviku, plně postačující pro cvičitele a široký okruh lyžařů-nezávodníků, aby do důsledků a plně pochopili dosah nové sjezdové techniky a z ní vyplývající vliv na praktický výcvik zejména v základním i pokročilem výcviku.

Lituje proto jenom jako cvičitelé, že vlastní technika metodiky nácviku je shrnuta na několika málo stranách, takže z ní není konkrétně patrné, že vliv vývoje techniky sjíždění je zásadního významu a širokého dosahu, což vyplývá spíše jen z celkového pojetí příslušných kapitol.

Je nutno si při tom také uvědomit, že moderní pojetí sjezdové techniky, zvláště pokud jde o techniku oblouků, může dostat do jisté míry různé vysvětlení, které závisí na tom, z jakých hledisek autor vychází a na jakých základech staví. Je to patrné na příklad na způsobu, jakým se vyrovnávají Francouzi s novou technikou ve své knize SKI 1957.

Směřují sice ke stejnému cíli jako Rakušané, ale docházejí k němu jinou, svou vlastní, odlišnou cestou. Nejpatrnější je to při výkladu otázky rotace.

Stejně tak i knížka sjezdové discipliny řeší tuto otázku svým vlastním způsobem a názorem, který staví na práci našich trenérů, jejich zkušenostech a naší lyžařské technice.

Zaměření knížky je vyjádřeno v jejím úvodě, kde si kolektiv autorů stanovil své cíle. Domníváme se, že je splnil úspěšně. Pro složku cvičitelskou pochopitelně se soustředil zájem v oně částí, kde je shrnut metodický nácvik sjezdové techniky. Budeme se jím zabývat proto trochu podrobněji.

Pokud jde o poznámku historickou, kde se autoři zabývají dobou dřívější, nedá se snad zcela souhlasit s tím, že by technika a úroveň našich prvních sjezdařů byly malé a zkušenostmi nedostatečné, neboť bylo dosaženo i velmi významných mezinárodních úspěchů (na příklad Brchel), ale soustřeďovala se na několika málo jedincích. Chyběla ona široká základna, kterou máme dnes.

Trenérská práce byla individuální, neměla vědeckou systematiku a podporu tělovýchovy, umožňující rozšíření trenérské práce v dnešním měřítku.

Je ovšem jasné, že izolace od mezinárodních soutěží přinesla v technice osamocení »růst«, který se teprve od mistrovství světa v Are podařilo překonat a odstranit, a o toto pozvednutí úrovně sjezdových disciplín se především přičinili naši trenéři a mají o to rozhodující zásluhu.

Velmi dobrou kapitolou se nám jeví pojetí sjezdové techniky, kde je bystře vystižen rozdíl mezi starým a novým přiléhající definicí o usměrňování jízdy, které má za následek snížení rychlosti proti moderní snaze, kde jde o usměrňování jízdy, která převážně urychluje jízdu.

Otázka sjezdového postoje je velice důležitá. V kapitole o zvládnutí terénu sledáváme jednu z nejzávažnějších vět této knížky, a to sjezd dolů svahem je nepřetržitá řada různých sjezdových postojů. Tato definice odstraňuje dosavadní statické pojmání, neboť sjezdový postoj je hlavním znakem vývoje dnešního způsobu sjíždění (zvláště při jízdě šikmo svahem) a je tím zdůrazněně podtržen jeho význam jakožto výchozí základny k celé pohybové výuce. V této kapitole jsou také shrnuty důležité zásady moderní lyžařské techniky, zejména lze přičísti všeobecnou váhu hlavně zdůraznění toho, že postoje se mají jevit v nepřehnané formě, z níž je možné vyjít do každé jakékoliv změny.

Velmi správně je zdůrazněno, že zvládnutí jízdy přímo a šikmo svahem je podmínkou k dalšímu postupu. Je třeba si také všimnout zdůrazněných zásad, jako uvolňování od svahu (příklad krátké kroky při startu), dále nácvik předozadní a bočné stability, zcela mírné předsouvání lyže, omezování smyku a podobně.

Pokud jde o kapitolu zvládnutí oblouků, je třeba, jestliže chceme dojít k definitivnímu závěru, zabývat se otázkou rotace. V moderním pojetí nabývá totiž pojem rotace zcela jiné náplně proti dřívějšímu významu a je třeba touto otázkou zabývat se zvláštní úvahou, aby nedošlo k dalšímu nedorozuměním.

V tomto ohledu máme situaci dnes usnadněnu v tom směru, že máme přístupnou cizí literaturu, i nám se dostalo možnosti hovořit přímo s rakouskými odborníky a viděti jejich cvičitele při praktickém výcviku.

Podle našeho dnešního názoru nelze používat dosavadního pojmu rotace bez bližšího vysvětlení, čemuž nasvědčují obrázky, které při použití způsobu vyjádření jsou v jisté nesrovnalosti s textem. Je třeba zde připomenout, že zde je právě několikrát možný způsob vysvětlení, kde se od sebe liší teorie výkladu francouzského od rakouského, a ty zase od výkladu kolektivu našich autorů, někde ve věcech podstatných, jinde nepodstatných, ač v zásadě se všichni snaží dospět k stejnému cíli.

Je třeba poznamenat, že kolektiv autorů nepoužil žádné předlohy ani překladu, že své názory skutečně vyvozují z praxe, což je mnohem obtížnější, než založit závěry na překladu výkladu z cizí literatury.

V tomto směru »sjezdové disciplíny« podávají a zachycují stadium vývoje, kdy byly hledány různé cesty k dynamickému pojetí sjezdové techniky. Vždyť v samotném Rakousku došlo k výslednému zpracování a vydání učebního plánu až koncem roku 1956. Tím také vysvětlujeme určitý rozdíl, na který bylo poukázáno v nedávných recenzích, kdy vedle sebe bylo hovořeno o příspěvku J. Gurského a o »sjezdových disciplínách«.

Několik malých nedopatření v názvosloví a u obrázků nijak nezmenšuje význam »Sjezdových disciplín« jako celku a je rozhodným úspěchem naší trenérské práce, že se dokázala vyrovnat s vývojem sjezdové techniky v poměrně krátkém čase.

Pokud jde o ostatní části, jsme názoru, že kolektiv autorů splnil úspěšně všechny cíle, k nimž se zaměřil, a je proto jejich práce podstatným obohacením naší lyžařské literatury. Považujeme proto za správné ještě ocenit poctivou snahu autorského kolektivu a vydání »Sjezdových disciplín« s povděkem přivítat.

Pro subkomisi techniky a metodiky zpracovali: Ing. Černý, dr. Götz, Ing. Chlouba, J. Kopal.

## Z IX. KONFERENCE TRENÉRŮ

Za velmi dobré účasti krajů a pozvaných zástupců různých složek, konala se ve dnech 1. a 2. 6. 1957 IX. celostátní konference lyžařských trenérů v restauraci v Riegrových sadech v Praze.

Celkem ve třinácti referátech zhodnotili trenéři svoji práci v období od VIII. konference 1956 v Bratislavě, sdělili si vzájemně získané zkušenosti a předložili řadu návrhů na zlepšení trenérské práce, které shrnuli v usnesení. Vyplývá z něho zvláště zvýšená péče o mládež, na příklad všeobecný požadavek zachování ŠSD, v horských krajích vyučování v hodinách tělesné výchovy na školách jízdy na lyžích a jiné.

V dalším pak pomoc vysokoškolskému sportu, rozšíření výzkumné práce na všechny disciplíny, ve všech krajích semináře trenérů za účasti zástupce ÚTR a další zvyšování kvalifikace trenérů, pokračování ve snaze na zkvalitnění a cenové zpřístupnění lyžařské výbroje a výstroje, stavbě lanovek, lyžařských středisek a pod.

Byla navržena státní družstva všech disciplín (schválena již předsednictvem ŮLS 5. 6. 1957) a konečně navržena nová trenérská rada ŮLS v níže uvedeném složení, odlehající schválení nového předsednictva po plenu ústřední sekce.

Předseda TR MUDr. Pácl Vladimír  
místopředseda JUDr. Ferenci Dionýs  
ústř. trenér Tvrzník Bohuslav

členové  
předseda Sýkora Bohuslav  
běž. komise Chovanec Felix  
jeho zástupce

předseda Husák Antonín  
sjezd. komise Ing. Klozar Václav  
jeho zástupce

předseda Mil. Bělonožník  
skok. komise Buďárek  
jeho zástupce Oldřich

členové Dr. Čtvrtečka Jar.  
Mečír Václav  
Štefan Miloš

lékař MUDr. Mach František

Srovnáme-li VIII. a IX. konferenci, nesla poslední jasně znaky všeobecného prohloubení trenérské práce, sjednocení názorů, zvyšování spolupráce, pochopení a snahy vzájemné pomoci. V zásadních otázkách v komisích i v plenu nebylo větších rozporů a byly vždy shodně vyřešeny. Negativně pak je třeba ve srovnání s Bratislavou hodnotit rušné a těsné prostředí, hlavně však časové omezení z původně plánovaných tří, na dva dny. Široké technické, ale i organizační problémy, nahromaděné během celého roku, nebylo možné v této době vyřešit, přes to, že byla omezena diskuse, promítání instrukčních filmů a muselo být upuštěno od důstojného zakončení, jaké by si byla tato dvoudenní, pracovní plně využitá konference zasloužila.

Boh. Tvrzník

## Stav lyžiarskeho športu v Košickom kraji

Okridlené slová, že Košický kraj, resp. podtatranské okresy sú liahňou slovenského zjazdárstva, boli by pomaly anachronizmom, keby sa nevenovala výchove dorastu už v ranom veku mimoriadne starostlivosť a obetavosť pri tréningových me-

tódach a výcvikovom štádiu.

Dobry zvuk zjazdárstva udržujú stále ešte reprezentanti Krajňákovci a Šoltýsovci, avšak v junioroch a staršom doraste ostala po odchode Mohrovcov, Richvalskej i ďalších do iných krajov veľmi citelná medzera.

Vedenie lyžiarskej sekcie KV TVŠ s trénerskou radou si vytyčilo za úlohu už počiatkom sezóny 1956 značne podchytiť a forsírovať otázku budúcich reprezentantov, otázku dorastu. Športové školy dorastu v Kežmarku a v Košiciach plnia svoje

poslanie a po dvojročnej práci sa objavujú prvé výsledky, keď v okresných, krajských, ba aj vo vyšších súťažiach sa objavujú medzi víťazmi a v prvej desiatke výsledkov mená príslušníkov spomínaných ŠSD, ako Venerovský, Kapalka, Mítro, Kunštadt, Gorgoš a iní. Bude len potrebné tieto krajské špičky viesť plánovite ďalej, školit a skvalitňovať inštruktorov, cvičiteľov, trénerov a získať ďalšie talenty, ktoré sa stále objavujú.

Popri generačnom procese nezabúda sa ani na tzv. druhú garnitúru i keď sa znova prizvukuje, že Košický kraj bol v uplynulých dvoch hlavných pretekových obdobiach exportérom vynikajúcich špičkových pretekárov pre iné kraje, ako Žilina a Vysoké Tatry.

V ženskom lyžovaní je situácia kritická a dokiaľ nezískame v jednotách, okresoch širšie kádre, oduševnené dievčence, nemôžeme počítať s rapidnou zmenou terajšieho stavu.

Na poli učebno-metodickom sa objavujú počiatočné ťažkosti po vyskolení nepracujúcich cvičiteľov hlavne v tom, že po urýchlennom vývoji zjazdárskej techniky nestačia sa (hlavne staršia generácia) metodicky dostatočne preorientovať a bude nutné cvičiteľskými zrazmi, seminármi podať správnu líniu na výcvik lyžiarov. Tu je dôležité pripomenúť, že v kraji budujeme niekoľko silných jednôt a oddielov, ktoré budú schopné masu lyžiarov a lyžiarskych tu-

ristov udržať, rozšíriť a viesť k zdokonaleniu sa v tomto krásnom športe.

Najväčšia bolesť Košického kraja tkvie v nedostatku lyžiarskych zariadení — traťí, výťahov, vlekov. Dvojročné intervencie o pridelenie vlekov na Jahodnú, Kojšovú hoľu a na iné strediská sa nestretli dosiaľ s dostatočným porozumením nadriadených orgánov. Pri tom pre zaujímavosť uvádzame, že v zimnej sezóne sa objavuje na Jahodnej v sobotu a v nedeľu priemerne 10—15 autobusov s lyžiarmi.

Podstatne iná situácia vo výkonnosti je v behoch a v skokoch. Usudzujeme tak podľa výsledkov na majstrovstvách republiky i na majstrovstvách Slovenska. Medzi mužmi nemáme ani jedného pretekára vynikajúcejších kvalít a už 62. miesto Kyčina z Gerlachova medzi 137 pretekármi označujeme ako úspech. Najcennejší úspech v uplynulom hlavnom pretekovom období dosiahol Holindák z Košíc, ktorý sa v kategórii juniorov umiestnil na majstrovstvách CSR ako dvanásť a na majstrovstvách Slovenska ako druhý. Dorastenci ostali z väčšej čiastky v strednej časti poľa pretekárov. Dorastenci, i keď podali obvyklé výkony, nestačili na výborne pripravené pretekárky z Čech a z Moravy a skončili na posledných miestach. V pretekoch združených nás reprezentoval iba Stanko z Košíc a bol jediným pretekárom vo svojej kategórii zo Slovenska.

Usudzujúc z výsledkov na majstrovstvách republiky, patrí náš kraj medzi priemer v klasických disciplínach. I keď v posledných rokoch badať zvýšený záujem o tento druh lyžovania, vyskytuje sa ešte veľa problémov, ktoré stoja v ceste búrlivejšiemu rozvoju. V prvom rade lyžiari nie sú ešte organizačne stmelení. Je predbežne málo oddielov, ktoré si plnia úlohy aspoň na úseku organizačnom a hospodárskom. Obetaví dobrovoľní pracovníci v oddieloch v Gerlachove, Svite, Kežmarku, Mlynkoch, Smolníku, Košiciach, Sečovciach i v iných mestách vedia pripraviť hodnotné športové súťaže, postarať sa o materiálne vybavenie pretekárov a ich vysielanie na preteky. Všeobecne zanedbáva sa však v oddieloch výcvik — tréning pod priamym dozorom cvičiteľa a trénera. Tých pár pretekárov, ktorí presahujú krajský priemer, trénuje poväčšine individuálne, neodborne, bez tréningového plánu a často i dosť nepravidelne. Cvičitelia, ktorých máme v kraji evidovaných pomerne dosť, zatiaľ až na malé výnimky nenašli cestu zblíženia s pretekármi. Mnoho pre zlepšenie situácie v klasických disciplínach môžu urobiť i športové školy dorastu, ktoré popri výchove zjazdárskeho dorastu chcú sa v budúcnosti venovať i výcviku bežcov a skokanov. I stav lyžiarskych mostíkov musí sa zlepšiť. Sú k tomu aj náznaky. Po Gelnici a Dobšinej prídu tohto roka na rad i Košice, kde

mostík v akcii T stavia kov v Sečovciach, Mlynokoch a v poslednom čase i v Dobšinej bude potrebné vypísať viac pretekov v skokaných a v bezpečných disciplínach. Celkový stav lyžiarskeho športu v Košickom kraji nemôže zatiaľ plne

uspokojiť. Za daných podmienok materiálnych i klimatických mohli by sme byť oveľa ďalej. V ďalšej práci bude potrebné oveľa viac iniciatív a nadšenia najmä v práci s mládežou.  
Dr. FERENCI —  
B. GURSKÝ

## Výkonnosť lyžařských závodníků

na přeboru ČSR v roce 1957 a průměrná výkonnosť na přeborech v letech 1952—1957

Přistupuje další rok, pořadím již šestý, v němž systematicky sledujeme výkonnosť závodníků, při zachování stále stejného hlediska časového zpoždění nebo bodového zhoršení závodníků proti vítězi v té které disciplíně. Statistika ukazuje, kolik členů závod dokončivších bylo zhoršeno proti vítězi o určité procento. Statistika průměrného zpoždění pak ukazuje, o kolik procent byli v určitém závodě zpoždění všichni závod dokončivší závodníci. Diagram má názorně ukázat pohyb průměrného zhoršení všech závodníků v disciplíně v pozorovaných letech.

Statistika výkonnosti lyžařských závodníků na přeboru ČSR 1957

|      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 1955 | 17,9 | 15,3 | 18,7 | 24,2 | 18,7 | 17,8 | 24,5 | 35,7 |
| 1956 | 15,9 | 16,1 | 15,9 | 24,1 | 22,4 | 28,9 | 25,1 | 28,2 |
| 1957 | 20,0 | 14,9 | 15,4 | —    | 17,5 | —    | 22,2 | 21,7 |

### MUŽI

| % zhoršení | MUŽI  |       |       |      |             |       | Sjezd | Slalom | Obří slalom |
|------------|-------|-------|-------|------|-------------|-------|-------|--------|-------------|
|            | 15 km | 30 km | 50 km | Skok | Sdruž. záv. | Sjezd |       |        |             |
| 5          | 8     | 11    | 5     | 4    | 4           | 5     | 8     |        |             |
| 10         | 23    | 16    | 5     | 3    | 3           | 7     | 7     |        |             |
| 15         | 25    | 6     | 7     | 1    | 6           | 11    | 11    |        |             |
| 20         | 35    | 14    | 3     | 4    | 8           | 17    | 17    |        |             |
| 25         | 12    | 4     | 3     | 4    | 10          | 8     | 5     |        |             |
| 30         | 15    | 1     | 1     | 1    | 5           | 5     | 5     |        |             |
| 35         | 7     | 3     | 0     | 0    | 1           | 5     | 5     |        |             |
| 40         | 4     | 0     | 1     | 1    | 3           | 3     | 3     |        |             |
| 45         | 1     | 0     | 0     | 0    | 2           | 2     | 2     |        |             |
| 50         | 2     | 0     | 0     | 0    | 2           | 2     | 3     |        |             |
| Celkem     | 132   | 55    | 25    | 0    | 18          | 0     | 49    | 69     |             |

Průměrné zpoždění v % na přeborech ČSR v letech 1952—1957

| Rok  | 15 km | 30 km | 50 km | Skok | Sdruž. | Sjezd | Slal. | Obří |
|------|-------|-------|-------|------|--------|-------|-------|------|
| 1952 | —     | —     | 23,5  | 30,0 | 17,9   | 23,0  | 26,5  | —    |
| 1953 | —     | —     | 22,4  | 22,5 | 14,4   | 24,6  | 25,0  | 23,1 |
| 1954 | 17,2  | 15,2  | 22,1  | 23,6 | 14,1   | 18,0  | 26,0  | 13,9 |

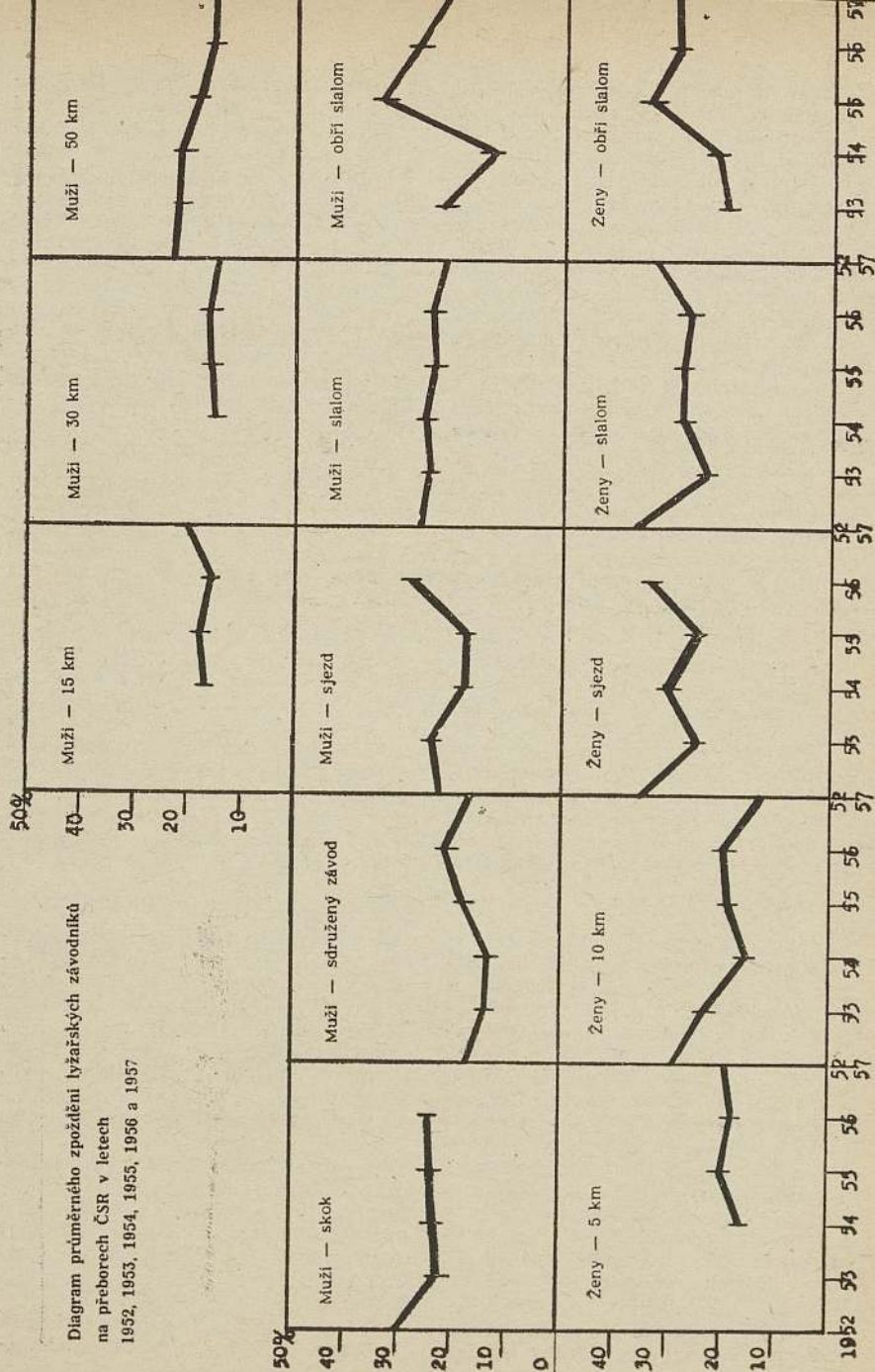
### ŽENY

| % zpožd. | ŽENY |       |       |       |            | Obří slal. |
|----------|------|-------|-------|-------|------------|------------|
|          | 5 km | 10 km | Sjezd | Slal. | Obří slal. |            |
| 5        | 2    | 4     | 0     | 1     | 2          |            |
| 10       | 1    | 7     | 0     | 1     | 3          |            |
| 15       | 7    | 7     | 0     | 3     | 1          |            |
| 20       | 9    | 6     | 0     | 0     | 2          |            |
| 25       | 4    | 0     | 0     | 4     | 1          |            |
| 30       | 4    | 0     | 0     | 1     | 4          |            |
| 35       | 0    | 0     | 0     | 0     | 6          |            |
| 40       | 0    | 0     | 0     | 5     | 1          |            |
| 45       | 0    | 0     | 0     | 0     | 0          |            |
| 50       | 0    | 0     | 0     | 7     | 5          |            |
| Celkem   | 27   | 24    | 0     | 22    | 25         |            |

Průměrné zpoždění v % v letech 1952—1957

| Rok  | 5 km | 10 km | Sjezd | Slal. | Obří slal. |
|------|------|-------|-------|-------|------------|
| 1952 | —    | 28,8  | 35,4  | 37,6  | —          |
| 1953 | —    | 23,7  | 25,2  | 23,9  | 20,2       |
| 1954 | 16,8 | 15,8  | 30,9  | 28,8  | 22,2       |
| 1955 | 20,1 | 19,3  | 24,8  | 28,7  | 35,0       |
| 1956 | 18,3 | 20,1  | 34,2  | 27,6  | 29,5       |
| 1957 | 19,4 | 13,1  | —     | 33,64 | 29,6       |

Diagram průměrného zpoždění lyžařských závodníků  
na přeborech ČSR v letech  
1952, 1953, 1954, 1955, 1956 a 1957



V závodě žen na 5 a 10 km jde o vyrovnané kolektivy, v nichž není již 35 % zpoždění, ba dokonce ani 25 % zpoždění. Proto také tyto závody vykazují velmi nízké průměrné zhoršení.

Sjezdové závody mužů i žen, i když by ukazovaly v průměrných číslech na určité snížení, jsou ve skutečnosti jistě na dobré cestě, vzhledem k tomu, že v tomto roce výkony vítězů Bogdálka a Ríchvalské jsou skutečně mimořádné, což má jistě nepříznivý následek na celkové zpoždění ostatních závodníků.

Rozbor přeboru bude jistě předmětem i jiných článků; těch povolanych pozorovatelů, kteří se závodů přímo zúčastnili, a přispějí tak v mnohém závěry plynoucími z předkládaných čísel.

V roce 1957 je přehled ochuzen o da-

ta ze skoku prostého, který se nekonal pro nedostatek sněhu a o sjezd mužů a žen, které se nekonal pro nepříznivé počasí.

Pozoruhodné je poněkud vysoké procento zpoždění — 20 % — u závodů mužů na 15 km. Rozborem této tabulky lze zjistit, že váha u jednotlivých pěti-procentních stupních spočívá právě asi kolem 20 %. To je proto, že právě mimořádně velký počet — 132 — závodníků má přirozený důsledek v silně slozce méně výkonných závodníků. Konečně i odraz v kvalitě tratě se zde nutně projeví u vyšších startovních čísel, neboť číslo 132 je jistě maximální mez, jíž běžecská trať vůbec může snést.

J. R.

## Spojování teorie s praxí v práci lyžařského trenéra

(Z referátu Dr. Čtvrtečky na celostátním aktivu trenérů 1. VI. 1957 v Praze)

Je tomu rok, co jsme se na celostátním aktivu trenérů v Bratislavě shodli v názorech, že naše trenérská praxe nestojí ještě na pevných theoretických základech, jak bychom si přáli a že ani naši theoretikové neudělali dosud vše, co naše praxe od nich očekává. I když od té doby došlo k částečnému zlepšení na obou úsecích naší práce, bude dobře podívat se na celý problém zblízka, říci si kлады a nedostatky této práce, po př. určit její další cestu.

Otázka správného a rovnoměrného spojování teorie s praxí byla konkrétně řešena a uplatňována ve všech druzích našeho ústředního školení. Především v kursech dálkového školení trenérů všech disciplín. Zde byla splněna částečně. Zejména theoretická část. Osnovy těchto kursů byly mnohdy (na příklad v kurse sjezdařů na Chopku) vinou špatného umístění kursu ochuzena i když úroveň přednášek a diskusí, navazujících na trenérskou praxi byla dobrá. Chybou bylo, že se neuskutečnily z finančních důvodů doškolovací semináře dobrovolných trenérů, a že účast na seminářích byla slabá.

Chyba je rovněž, že ani jednotlivé komise TR, ani sama ÚTR se pro množství organizačních prací nezabývaly čas-

těji nebo vůbec na zvláštních pracovních poradách, až na malé výjimky (běžecká a skokanská komise) hlouběji problémy lyžařské praxe a teorie.

Theoretické a ideové školení bylo vedle praxe součástí náplně soustředění reprezentantů. I zde, jak bylo několikrát konstatováno, byly značné nedostatky v rovnoměrném plnění obou složek.

Theoretických i praktických problémů trenérské práce se částečně dotýkala i činnost přípravné komise ÚTR pro základní lyžařský výcvik, dále pracovní konference Vysokých škol na Richtrovkách a konference ITVS v Praze.

Výzkumem běhu se zabývala skupina dr. Svobody, který nám zde sdělí ně-

kteřé své zkušenosti a výsledky své práce, dále ITVS, který provedl výzkum vhodnosti lyžařského vybavení v základním lyžařském výcviku. (Výsledky nejsou dosud zpracovány.)

Kromě toho pracují na různých themech dotýkajících se víceméně trenérské práce jednotliví členové lyžařské katedry ITVS i někteří učitelé ostatních kateder VŠ.

Výzkumný ústav TVŠ se lyžařskou problematikou dosud nezabýval.

Z význačných theoretických prací letošních absolventů vysokých škol nutno uvést některé velmi dobré diplomové práce absolventů ITVS, které jsou k nahlédnutí v Ústřední TV knihovně v Tyršově domě, práce posluchačů VŠP — v knihovně katedry TV v Opletalově ulici.

Z theoretických prací, uveřejněných v našem odborném tisku si zaslouží pozornost osmi článků otištěných v Teorii a praxi tělesné výchovy a sportu.

V časopise »Lyžařství« vyšla v posledním roce řada (celkem 31) článků, ve kterých autoři, většinou trenéři nebo závodníci rozebírají náplň trainingu lyžařského závodníka v různých obdobích, zabývají se dále mechanikou jizdy na lyžích, rozbořem náplně cizích lyžařských škol, otázkou zaostávání techniky základního lyžařského výcviku za vývojem lyžařských závodních disciplin atd.

Kdybychom mohli soudit podle počtu příspěvků, vyšli by jako vítězi naši běžci s třinácti články, o polovinu méně psali sjezdaři a ještě méně skokani.

Jisté že to neodpovídá současnému stavu a potřebě vyjasnění všech otázek trainingu a techniky těchto tří disciplin.

Kromě toho bylo uveřejněno několik lyžařských článků v různých časopisech (ve Stadionu, Čs. sportu, v denním tisku atd.). O celkové úrovni těchto prací se zmíním později.

Letošního roku nevyšla, kromě vysokoškolských skript ITVS a překladu rakouské lyžařské školy od soudruha Gurského žádná lyžařská publikace. Je to chyba, protože knihy Běh na lyžích i Sjezdové disciplíny jsou rozebrané a i s hlediska vývoje těchto disciplin ve mnohém už dnes zastaralé. Pro příští

rok budou nahrazeny doplněnými a opravenými učebními texty.

Pro potřebu theoretických lyžařských pracovníků je v Ústřední TV knihovně shromažďována všechna dosažitelná domácí i cizí odborná literatura. Je poměrně velmi obsáhlá. S knihovnou VŠP má celkem přes 350 svazků. Dále je v této knihovně k dispozici šest cizích odborných časopisů. Z cizí literatury bylo do dnešního dne pořízeno celkem 92 překladů, které jsou rovněž přístupné našim pracovníkům v ÚTV knihovně. Mimopražským pracovníkům se knihy na požádání zasílají poštou.

V lyžařské teorii se nejvíce pociťuje nedostatek lyžařské učebnice základního lyžařského výcviku, kterou má zpracovat a již nám několik roků slibuje UMK.

Zasadě názornosti jsme u příležitosti třístého výročí vydání díla J. A. Komenského, který byl prvním propagátorem tohoto vyučovacího principu, zůstal letos i proti minulým letům hodně dlužní. Ze zahraničních zájezdů i z domácích závodů a soustředění přesto, že všichni vedoucí a trenéři, kteří se jim zúčastnili, byli včas vyzváni, a bylo jim přesně určeno, jaký materiál mají nafotografovat a nafilmovat, se sešlo letos velmi málo. Zejména je málo takového materiálu, který by se dal použít ke studiu, k výuce a k reprodukci. Z filmového materiálu je to pouze kromě některých 8mm filmů 16mm film ITVS, Rakouská lyžařská škola, natočený dr. J. Čtvrtečkou a film z VCS s. K. Nováka a J. Terezčáka. Skokanská komise s Čs. státním filmem natočila instrukční film o skoku.

Na kraje byly rozeslány dále smyčky běžecké, skokanské a sjezdařské s theoretickým rozbořem předváděných cviků.

Naš tisk, a to jak denní, tak odborný, nedorostl ještě namnoze výše svých úkolů, které má plnit jako pomocník naší trenérské práce v oblasti jejich theoretických základů. Nemůžeme být spokojeni s tím, že hodnocení výkonů našich předních závodníků v denním tisku je mnohdy daleko od odbornosti a od objektivního srovnávání a že často více mate naši veřejnost a poškozuje



práci našich trenérů, než jí prospívá. (Viz na příklad články v časopisech Sport číslo 45 a 47, posuzující z trenérského hlediska zcela nesprávně výkony M. Richvalské.)

Z celkového hodnocení naší theoretické práce v posledním roce můžeme říci, že se dobře rozvíjí a že řeší nejzávažnější problémy našeho závodního sportu. Těší nás, že mezi autory článků jsou noví mladí pracovníci, kteří mají k závodnické praxi nejbliž, protože jsou dosud aktivními závodníky.

Dochází-li někde k střetnutí názorů, je to zcela na místě, protože jen vzájemnou kritickou výměnou názorů můžeme dojít k správným závěrům.

V rozboru naší theoretické práce na lyžařském úseku chci si všimnout, jakým způsobem přejímáme cizí zkušenosti: Je jasné, že pokud budou výsledky našich čs. závodníků na mezinárodním poli špatné, budeme se ohlížet po těch, kteří vyhrávají, budeme zkoumat jejich trainingové metody, techniku, vybavení a pokud budou vyhovovat našim podmínkám, je je převezmeme, po případě podle našich poměrů pozměníme a přizpůsobíme.

I zde je však nutno přijímat s rozvahou. Není správné přijímat bezvýhradně vše jen proto, že to říká třeba Rakušan Kruckenhauser. Je však třeba vzít z jeho metodiky nácviku oblouků třeba jen onu část, která nám usnadní rychlejší nácvik krátkého slalomového oblouku a uznáme-li, že je to správné, převzít to třeba i bez výhrad, přemýšlet však o věci dál a vymyslet časem třeba něco ještě dokonalejšího.

Podobně je tomu jistě i u běhu a u skoku, a týká se to jak theorie a praxe, tak přejímání poznatků ze země lidové demokratických a z SSSR, tak i ze zemí západních. Náš pan prezident soudruh Antonín Zápotocký to charakterisoval takto: »Je třeba vědět, že přejímání i mnohých zkušeností a poznatků třeba západní kapitalistické vědy a techniky a využití jich v našich společenských poměrech je nejen možné, ale i správné.«

Tady je však třeba mít neustále na zřeteli zásadní rozdíl v tom, že všechno, co nám západ zdánlivě nezištně poskytuje (včetně té lyžařské rakous-

ké školy) má na sobě vždycky stopy dobrého obchodu. Ze theoretické zdůvodnění jejich názorů (na příklad na training) bývá často nevědecké a protivědecké, viz na příklad rasistické Weissmannovy a Sheldonovy theorie o dědičnosti, rozdělení na typy atd. Ze vědecká theorie západních zemí je založena na objektivismu, kosmopolitismu, a že je vedena hlavní myšlenkou boje proti dialekticko-materialistickému světovému názoru.

Zde je třeba říci, že i na tomto úseku, zejména v otázce lyžařské theorie, jsme se v minulosti dopouštěli chyb tím, že jsme dogmaticky přejímali nejen západní, ale i na příklad sovětské zkušenosti, když jsme je přijímali jako něco definitivního, něco, co není už třeba samostatně promyslet, prověřit a zpracovat. »Nestačí jen prostě prohlašovat — praví dále soudruh Zápotocký — Sovětský svaz — náš vzor.« I my jsme svého času rádi užívali hesla »Sovětský trenér náš vzor«. »Nutno řádně studovat, učit se, zkoumat základy sovětské vědy« (soudruh prezident mluvil o agronomii), »abychom se skutečně mohli řídit jejími zásadními směrnici«.

Je nutno pečlivě zkoumat, jak je možno tyto zkušenosti a metody našim podmínkám a okolnostem u nás existujícím přizpůsobit, jak je v našich poměrech uplatnit a využít.«

Zmínil bych se ještě o poměru theorie a praxe v naší dosavadní práci. Srovnáváme-li naši dosavadní trenérskou práci na poli theoretickém i praktickém, vidíme jasnou převahu praktiků. Jsou ovšem i zde výjimky. I mezi námi se najdou lidé, mající sklon k theoretisování, kteří pracují celkem odtrženě od praxe, theoretikové, o kterých platí zcela nebo částečně Mao-Cetunovy klasické statí »O praxi«, v nichž píše: »Máme-li správnou theorii, ale omezujeme-li se jen na pouhá pojednání o ní, držíme-li si jí pěkně schovanou a neuskutečňujeme-li ji v praxi, pak theorie třebas byla sebe krásnější, nemá vůbec žádný význam.«

A dále: »Dialekticko-materialistická theorie poznání staví praxi na prvé místo, počítajíc, že poznání lidí nelze ani v nejmenší míře odtrhnout od pra-

xe a vede tak boj proti všem klamným teoriím, které odmítají důležitost praxe a dopouštějí roztržku mezi poznáním a praxí.«

Častěji než v prvním případě jsme však spíš svědky toho, že své praktické znalosti a zkušenosti náležitě nepodkládáme znalostmi theoretickými, ať už proto, že těchto znalostí nemáme, nebo že to nepovažujeme za nutné. Obojí je ovšem chybné.

I nedostatečně zobecnování zkušeností trenérů a význačných závodníků svědčí o roztržce mezi teorií a praxí.

A co se nás, trenérů, nejvíce dotýká, je skutečnost, že naši trenéři využívají ještě zcela nedostatečně ve své publicistické práci a vychovatelské praxi vědeckých zásad, metod a prostředků a že nestaví svou práci na přísně vědeckém základě.

Nechci tím říci, že by každý trenér měl být vědec, alespoň v tom smyslu, že by se měl sám za všech okolností zabývat vědeckou prací. Tím by byl jistě špatně určen úkol vědce i úkol trenéra. Nechceme mít ani přetheoretisované trenéry. Vyžadujeme od nich ovšem, aby celá jejich práce byla správně theoreticky podložena a aby vycházela z vědeckých základů a poznatků. Aby svou praxí dovedli náležitě theoreticky zdůvodňovat a v neposlední řadě, nepracují-li theoreticky sami, aby úče s lyžařskými theoretiky spolupracovali.

Předpokladem úspěšné trenérské práce bude, aby to nebyla ani theorie otržená od praxe, ale na druhé straně ani praktikismus nedoceňující theorii nebo dokonce odvádějící od ní.

Musí tu být plynulý soulad a nejtěsnější souhra obou těchto složek, nejtěsnější spolupráce řekl bych nejtheoretičtějších theoretiků s nejzkušenějšími praktiky.

S otázkou nutnosti spojování theorie s praxí setká se trenér na každém kroku i ve své každodenní praxi.

Není tedy potřeba jeho theoretického vzdělání jenom otázkou jeho publicistické nebo vědecké činnosti.

Theoretické nedostatky trenérovy musí nutně dříve či později vyústit v rozporech a konfliktech trenéra se svěřeným závodníkem.

Víme, jak je někdy těžké spojovat autoritu trenéra s nutností ponechat iniciativu ve spoluurohodování o věcech treningu samotným závodníkům. Víme, že, má-li závodník úspěchy a je-li mladý, začíná být k trenérovi velmi kritický. To je pochopitelné a zkušený trenér, vidí-li, že názory závodníka na otázky jeho treningu jsou přijatelné, nebude nikdy — ve snaze ukázat svou nezbytnost a theoretickou převahu — bránit závodníkovi, aby samostatně myslel, studoval a spolupracoval v treningových otázkách.

K tomu, aby trenér dokázal oprávněnost požadavku, na příklad toho, že plánuje v jednom interv. treningu 20 koleček a v jiném 25 nebo 15, musí se umět opřít o znalosti svého svěřence o své fysiologické, případně psychologické a jiné znalosti. Využije-li jich správně, nemůže nikdy dojít k zásadnímu rozporu mezi ním a závodníkem v otázce vedení treningu.

Je potěšitelné, že řady našich trenérů, kteří zejména v minulosti těžili výhradně ze svých praktických zkušeností, prořídly, a že velká většina těchto trenérů, když zjistila své theoretické nedostatky, hledí je všemožným způsobem odstranit.

Dnes si neumíme představit trenéra, který by neznal kromě theorie a praxe své disciplíny základy pedagogiky, psychologie, fysiologie, anatomie a hygieny nebo biomechaniky a který by nebyl vyzbrojen znalostí dialekticko-materialistického způsobu myšlení, umožňujícího mu správný výklad těchto vědeckých disciplin. Neumíme si představit dobrého trenéra, který by nestudoval a nesledoval všechnu dosažitelnou literaturu a nepokračoval na theoretických základech, jichž se mu dostalo v dálkovém školení trenérů.

To je i cesta, která určuje směr naší další trenérské práce. Cesta umožňující místo pasivního přejímání cizích zkušeností, které, než jsme uvedli u nás v život, stávaly se namnoze už zastaralými — tvůrčí práci při přetváření a zdokonalování starého.

»Věda se nazývá vědou,« čteme v Otázkách leninismu, »právě proto, že neuznává fetišů, že se nebojí vztáhnout ruku na to, co dožívá, na to, co

je staré a že si bedlivě všimá zkušenosti z praxe, tvůrčím způsobem je přetváří a zdokonaluje.»

Náš stát dává rozvoji theoretické práce všechny předpoklady. S rozvojem theorie v TV porostou nejen požadavky praktiků na pracovníky theo-

retiky — ale i obráceně. A tyto požadavky budeme moci plnit jedině tehdy, když spojíme své praktické znalosti a dovednosti s příslušnou teorií s uměním vědecky myslet a když se budeme všichni snažit osvojit si správné metody práce.

## Usnesení předsednictva o doškolování trenérů

Stoupající úroveň sportovní výkonnosti ve světovém měřítku vyžaduje zvyšování úrovně všech tělovýchovných pracovníků a především trenérů. Aby se umožnilo doplnění vzdělání všem zkušeným a osvědčeným trenérům bez přerušení zaměstnání, zavádí se při Institutu tělesné výchovy a sportu v Praze **dálkové studium trenérů.**

Dálkového studia trenérské školy se mohou zúčastnit také osvědčení trenéři II. a I. třídy, kteří působí v hnutí jako dobrovolní pracovníci. Doplnění vzdělání bude u nich hodnoceno jako věc cti a důkaz lásky ke hnutí. Od roku 1956 budou smět působit jako trenéři z povolání nebo trenéři částečně placení pouze trenéři II. a I. třídy s úplným odborným vzděláním. U trenérů s neúplným odborným vzděláním, kteří jsou starší 45 let a po řadu let mají při výchově závodníků zvlášť vynikající výsledky, může ČSTV po dobrozdání ústřední sekce povolit výjimku.

Trenéři III. třídy nesmějí být ani částečně placeni. U trenérů II. a I. třídy, pokud působí jako trenéři z povolání nebo za částečný plat, bude v platovém ocenění přihlíženo jak k zařazení do kvalifikační třídy, tak k předběžnému tělovýchovnému vzdělání.

### Podmínky dálkového studia

na speciálním kursu pro trenéry při ITVS

Dálkové studium bude tříleté. Na začátku zimního a letního semestru bude týdenní soustředění, a to v říjnu a březnu. Povinné konzultace budou jednou za dva měsíce vždy v pátek, v sobotu a v neděli, t. j. 2½ dne, v listopadu, lednu a květnu. Zkoušky se budou konat v únoru a v červnu. V soustředění a konzultacích bude přednášena nejobtížnější látka a posluchači dostanou pomoc pro samostatnou práci, ve které bude těžiště studia. Studijní plán počítá s tím, že zkušenější trenéři, pro které je dálkové studium určeno, mají bohaté praktické zkušenosti a potřebují si doplnit především

theoretické poznatky. Konzultační střediska budou v rámci směrnic zřízena podle přihlášek a bydliště posluchačů, pro ně pokud možno nejvýhodněji.

### Pracovní úlevy pro účastníky dálkového studia a hospodářské zabezpečení

Pracovní úlevy budou prováděny podle vyhlášky ministra školství a kultury. Zaměstnavatelé, kteří dají svým zaměstnancům k účasti na dálkovém studiu na speciálním kursu pro trenéry při Institutu tělesné výchovy a sportu souhlas, jsou povinni poskytnout na požádání 4 hodiny placeného pracovního volna týdně k návštěvě konzultací a ve školním roce 2 dny placeného pracovního volna k vykonání každé zkoušky včetně závěrečné. Čtyř hodin placeného pracovního volna, které se nevyčerpají v příslušném týdnu, lze použít v tomtéž školním roce i mimo tento týden, ale výhradně k návštěvě konzultací nebo krátkodobých internátních kursů.

Škola poskytne na požádání částečnou úhradu jízdného vlakem nebo autobusem ke zkouškám, konzultacím a k návštěvě krátkodobých internátních kursů; náhrada činí 50 % jízdného, přesahujícího částku 50,— korun čtvrtletně.

### Podmínky přijetí

Do dálkového studia na speciálním kursu pro trenéry při ITVS se mohou hlásit trenéři II. a I. třídy, kteří budou doporučení svou tělovýchovnou jednotou a příslušnou krajskou sekcí ČSTV. Písemnou přihlášku se životními daty adresujte v českých krajích příslušné ústřední sekci ČSTV, Praha II, Na poříčí č. 12, ze slovenských krajů slovenské sportovní sekci v Bratislavě.

K přihlášce připojte: životopis, doporučení jednoty a krajské sekce ČSTV, souhlas zaměstnavatele se studiem.

Datum pro podání přihlášek končí **10. srpna 1957.**

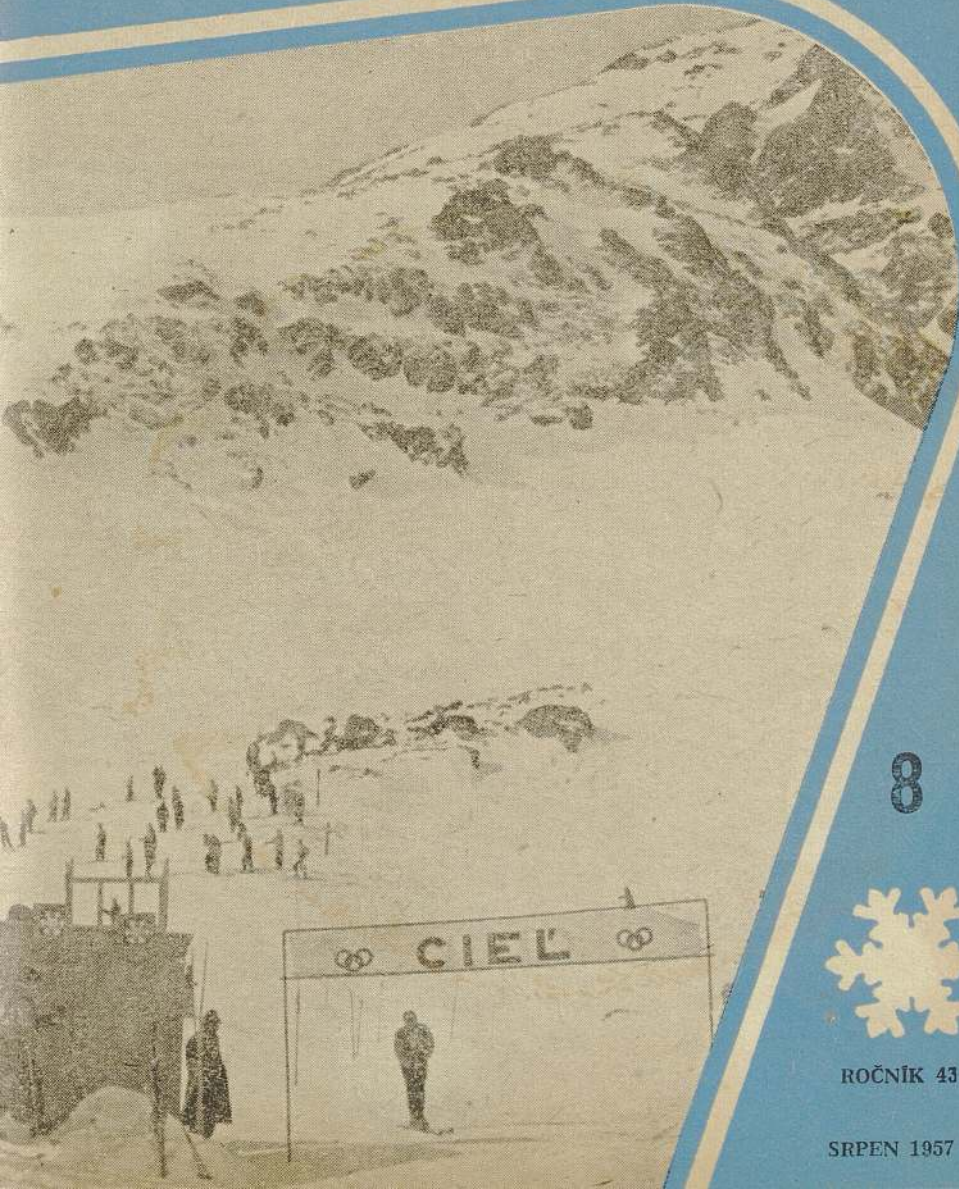
**V. LYŽAŘSTVÍ** — odborný časopis vydává Československý svaz tělesné výchovy ve Sportovním a turistickém nakladatelství v Praze. Odpovědný redaktor Stanislav Toms. Redakce Praha 5, Na poříčí 30. Rozšiřuje Poštovní novinová služba. Cena 1,20 Kčs. Tiskne Rudé právo, vydavatelství Ústředního výboru KSČ, Praha.

Praha, červenec 1957.

A-25041

# LYŽAŘSTVÍ

*Travník K. 14*



8



ROČNÍK 43

SRPEN 1957

# JAK BYLY PLNĚNY ÚKOLY PLÁNU PRÁCE A PLÁNU ROZVOJE V ZÁVODNÍM OBDOBÍ 1957

(Referát přednesený soudruhem M. Dufikem na zasedání plena sekce.)

Mimořádně nepříznivé a povětrnostní poměry uplynulé zimy narušily průběh slibně připraveného závodního období. Vždyť nová organizace naší tělesné výchovy slibovala splnění základní podmínky rozvoje našeho sportu — široké zapojení mládeže do výcviku a závodění v oddílech. Nelze ovšem celou vinu neúspěchu svalovat na špatnou zimu. Je třeba, abychom si v hodnocení uplynulého období ukázali, nejen co jsme dělali dobře, ale také jakých chyb jsme se dopustili, abychom se jich při zajišťování další naší činnosti mohli varovat.

Ústřední sekce je si vědoma, že toto hodnocení nevyčerpává veškerou problematiku. Zaměřuje se především na nejdůležitější otázky.

## ORGANISAČNÍ A MASOVÁ ZÁKLADNA

Situace v lyžařských oddílech není uspokojivá. Nemáme přehled o počtu oddílů ani v jednotlivých okresech, ani celkový. Dosavadní statistiky býv. SVTVS byly značně nereálné. Vlastní přehled jsme si nemohli utvořit a předložit plenu, protože kraje nám nedodaly žádané zprávy. Podle několika zpráv, které jsme získali, je dosud málo oddílů, kde počet členstva roste a kde je opravdu dobrá péče o všechno členstvo. Jsou také oddíly, kde členstva ubývá nebo které se vůbec rozpadají, a členstvo přešlo buď do oddílů turistiky, nebo zůstalo lyžařsky neorganizováno. Důvod spočívá v tom, že činnost oddílů není přitažlivá a také členstvo nevidí výhody v členství v oddílech. Výhody poskytuje — závod — pracoviště, které vlastní autokar a chatu. Činnost oddílů není také řízena. Od krajských sekcí k oddílům je daleko, kraje nemohou řídit přímo oddíly a okresní sekce prakticky neexistují, a oprávněnost jejich existence byla mnohdy nesprávně vůbec popírána. Reorganizace tělesné výchovy ke zvýšení počtu organizovaných lyžařů zatím nepřispěla, naopak se stávalo, že členstvo přecházelo z lyžařských oddílů do oddílů turistiky.

Dobry příklad náborových běhů z minulého roku nás naladil optimisticky. Připravili jsme náborové závody ve všech disciplínách, jejichž účelem bylo zejména získání mládeže pro pěstování lyžařského sportu a její trvalé zapojení do soustavného výcviku v rámci oddílů. Na tomto úseku nejvíce zasáhly špatné sněhové podmínky.

Hlavní chybu je však přesto nutno vidět v naší péči o členstvo oddílů vůbec. Ačkoliv velmi často bylo při různých příležitostech kritizováno, že v našem hnutí ve všech složkách převládá péče o závodní činnost zcela neúměrně nad péči o širokou základnu nezavodícího členstva, ačkoliv byly vydány vzorové učební osnovy a plány pro lyžařské oddíly, řada pokynů a směrnic pro dobrou práci oddílů, pro nedělní i vícedenní zájezdy a kursy, ačkoliv všem cvičitelům i ostatním pracovníkům jsme kladli za hlavní úkol soustavnou péči o široké členstvo, přesto se tato péče o členskou základnu nezlepšila ve svém celku. Jen některé oddíly by bylo možno dát za vzor dobré práce s členstvem a ještě méně oddílů za dobrou práci s mládeží. Pokud si všichni lyžařští pracovníci neuvědomí, že péče o širokou členskou základnu musí být našim prvním úkolem, který nám teprve zaručí možnost pečovat dobře o závodní lyžování, dokud se situace v členské základně a v péči o ni podstatně nezlepší, členstvo nám nepřibude, lyžaři budou raději jezdit neorganizovaně na hory, tech-

*V cíli slalomu žen na letošní Velké ceně Slovenska. (K obrázku na tituli straně)*

nická úroveň a bezpečnost se nezlepší, bude nedostatek lyžařských pracovníků a jednotv nebudou mít dostatek prostředků k činnosti.

Jedním z nejdůležitějších činitelů v práci oddílů jsou beze sporu cvičitelé.

### PRÁCE CVIČITELŮ

Práce cvičitelů se v lyžařských oddílech lepší, avšak pomalu. Lepší se proto, že si oddíly vybírají cvičitele obětavější a vytrvalejší, ale i naopak — obětavější cvičitelé se ujímají té nejdůležitější práce — práce v oddílech. Rostou i zkušenostmi a doškolením. Ještě je však mnoho cvičitelů, kteří přistupují k práci jen z pohnutek vlastního prospěchu. Je málo cvičitelů, kteří se obětavě věnují mládeži. Velká část cvičitelů má zájem o funkci a práci jen při výhodnějších akcích.

Práce cvičitelů při lyžařském výcviku v rámci rekreace pracujících se soustavně lepší. Díky trvalé spolupráci ústřední UMK s ROH se lepší i výběr cvičitelů i jejich metody a práce. Podstatně vzrostl počet stálých cvičitelů v zotavovných. Ti pracují odpovědněji, i když ne vždy odborně dobře. Ještě však je třeba hodně snahy o zlepšení, hlavně tam, kde působí někteří jednotlivci, kteří nedbají směrnic pro výcvik rekreatantů.

Spolupráce s n. p. Turista v tomto směru byla neuspokojivá. I když některé složky n. p. Turista spolupracují s krajskými lyžařskými sekcemi, přesto jsou někdy pověřování vedením zájezdů i lyžařského výcviku instruktoři, kteří nemají předpoklady a schopnosti pro dobrou práci. Je třeba dbát o úroveň cvičitelů, o jejich technickou i morální vyspělost. Kromě technické stránky musí být také vychovateli, neboť to je významná součást jejich činnosti. V tomto směru není dosud dostatečně využíváno doškolení cvičitelů formou srazů cvičitelů. Srazy je možno pořádat 2krát do roka a prostředky v krajích na to jsou; škoda, že je neumíme plně využít.

Organisace tělovýchovy a sportu nepřispívala v minulých letech svou rozšířeností a organizačními zásadami k podchycení mládeže. Mládež mohla být organisována pouze ve školních tělovýchovných jednotách. Byla vzata z jednot a tím byla prakticky izolována od tělovýchovy dospělých a také se jí nedostávalo dostatek dobrých cvičitelů a trenérů z oddílů jednot. Dobrá péče byla pouze v SŠD a SŠM. Základní výcvik byl prováděn hlavně ve výcvikové výchovných zájezdech žactva do hor. Také tyto zájezdy byly značně rozšířeny, nebyly jednotně vedeny, přesto, že již v roce 1955 vydala ústřední sekce směrnice, jak má být výcvik a celý život během těchto zájezdů organisován. Dnes je situace podstatně jiná. Mládež a žactvo může již být organisováno v jednotách a máme tudíž všichni možnost podílet se na výchově mládeže. Jde nyní o to, volit správné formy, jak mládež do lyžařských oddílů získat a jak podchytit její zájem.

K výcviku mládeže je třeba dát nejlepší cvičitele, trenéry a organisátory. Pořádat soutěže a besedy populární a přitažlivou formou. Organisování soutěží mládeže věnovat zvýšenou péči a dbát i na určitou okazalost ve všech otázkách, které se u dospělých dosti často přehlíží. Nástupy, vyhlašování vítězů, předávání cen a pod. Obětavá práce na tomto úseku nebude marná, a jistě v dohledné době ponese své ovoce.

### PROPAGAČNÍ A VÝCHOVNÁ PRÁCE

Úsek propagační a výchovné práce je již tradičně hodnocen jako jeden z nejslabších úseků naší činnosti. Již mnohokrát plenární zasedání ústřední sekce konstatovalo, že je nutno se situací na tomto úseku vážně zabývat a prostřednictvím krajských sekcí udělat taková opatření, která by pomohla situaci zlepšit.

Částečně zlepšení nastalo na úseku propagace, kde nejenom v ústředním měřítku, ale i v krajích je více využíváno k propagaci lyžařského sportu tisku, rozhlasu a také názorné agitace.

Je nutno věnovat pozornost výběru, vhodnosti a účelnosti zpráv, které se zveřejňují.

Redakční rada časopisu »Lyžařství« se stále potýká s nedostatkem článků z hnutí. Nepomáhají ani časté výzvy nejen v časopise, ale i ve zprávách sekce, aby nám oddíly, okresy a kraje přispívaly do Lyžařství články ze života jednot a oddílů, a to takovými články, které mohou sloužit jako příklady ostatním oddílům. Zatím jsme se naučili, a to na všech úsecích — popularisovat — umět prodávat — svou práci a jejich výsledků vhodně využít.

Horší je situace na úseku výchovné práce, která se dosud přehlížela a podceňovala. Důsledky se objevují v chování a vystupování závodníků. Příčiny spočívají hlavně v tom, že trenéři, cvičitelé, rozhodčí a ostatní pracovníci se převážně starají jen o technickou činnost, zapomínají, že jsou především vychovateli. Se závodníky a hlavně reprezentanty se jedná kompromisně, ve snaze vyhovět jejich požadavkům, a převážně se přehlíží přestupky, jichž se dopustí. To se projevovalo i v ústřední sekci, což bylo správně konstatováno, při řešení případů sjezdařů na VCS. Pokračovat tímto systémem není do budoucna možné, neboť je povinností nás všech vychovávat v závodních pocit odpovědnosti k reprezentování jednoty, okresu, kraje a republiky. Je třeba naučit je vážit si prostředků a možností, které dnes sportovci mají; obzvláště trenéři a cvičitelé, kteří mají k závodníkům nejbliže, musí ve svých svěřencích vzbuzovat uvědomělou lásku k vlasti a poměr ke kolektivu.

V krajích se tímto problémem musíme také zabývat. Propagačně výchovné komise tam téměř neexistují, a proto je prvním úkolem je vybudovat. Předseda komise je ustaven formálně převážně jen proto, že tato funkce je také uvedena ve směrnících pro práci sekcí.

Je nutno však poznamenat, že pokud si všichni neuvědomíme plně význam propagačně výchovné práce a pokud všichni, kteří pracujeme v lyžařském sportu, nebudeme důsledně na všech úsecích naší činnosti dbát o správnou

výchovu našich sportovců, nebude lyžařský sport plnit rádně své správné poslání.

## HODNOCENÍ S HLEDISKA SPORTOVNĚ TECHNICKÉHO

Průběh soutěží v uplynulém závodním období značně narušily nepříznivé sněhové podmínky.

Vcelku nelze konstatovat velký vzestup úrovně. Ve většině klasických disciplín se jeví zmenšení rozdílu proti vítězům, i když snad tato skutečnost nedokazuje plně zvýšení úrovně našich závodníků. Ne vždy podali přední závodníci vrcholný výkon, i když několik jednotlivců dokázalo řadu dobrých výsledků na závodech v zahraničí. Kritiku snese závod sružený. Neuspokojivý byl výsledek v závodě vytrvalostním na 50 km, kde ze 36 startujících dokončilo závod jen 25 závodníků, při čemž vítěz zvítězil rozdílem 12 min. a 36 vteřin.

Závod ve skoku prostém nebyl proveden, není však potěšitelné, že na mezinárodních závodech v Harrachově zvítězil v soutěži ve skoku prostém sružený.

V kategorii dorostenek nenastalo podstatné zlepšení proti loňskému roku, kde z celkové průměrné účasti 8 dorostenek max. 4 dosahují potřebné úrovně. I když jsme konstatovali špatnou práci složek v otázce výchovy mládeže, je vidět, že jsme nedokázali zejména v kategorii dívek se s ní plně vypořádat. Sjezdové disciplíny žen vykazují malé zhoršení, které je ovšem v celkové hodnocení ovlivněno velmi dobrými výkony Richvalské.

Sjezdové disciplíny mužů nevykázaly podstatnou změnu proti minulým letům. Radost způsobili jen ti nejmladší na výběrových závodech v Janských Lázních, kteří jezdili velmi dobře a s příkladnou bojovností.

K celkové úrovni výkonů závodníků je nutno konstatovat, že je v průměru jen částečně lepší jak v minulém období. Čísla nám dokazují, že je přibližně o jednu třetinu závodníků více ve 20% času za vítězem nežli v minulém roce. S tím východem byli jistě všichni spokojeni, kdyby zde nebyla otázka, zda

se skutečně všichni tito závodníci zlepšili, či zda mistrovské tratě byly lehké, nebo dokonce zda snad výkony předních závodníků v některých případech a disciplínách neustrnuly.

Při hodnocení výkonů závodníků vstupuje do popředí i otázka trenérské práce. Ta je velmi významná a na její úrovni jsou závislé i výsledky závodníků. Dobrovolných trenérů zatím nemáme takový počet, který by stačil zajišťovat výcvik všech závodníků. Je proto třeba, aby v oddílech, kde nemají dosud vyškoleného trenéra, se vedením tréninku závodníků zabývali starší zkušení závodníci, po případě i cvičitelé a další odborní pracovníci.

Situace v úrovni výkonů našich reprezentantů není příliš uspokojivá, a

obzvláště v letošním roce je vážnější proto, že v únoru příštího roku bude zahájeno mistrovství světa, na němž bychom si přáli, aby nás naši závodníci reprezentovali pokud možno s největším úspěchem. Zůstává však otázka, zdali za této situace bude účelné vyslat závodníky a závodnice všech disciplín. Problematické je zejména vyslání skokanů a běžkyň.

### TECHNICKÁ SLUŽBA A AUTOŘI TRATÍ

Základním předpokladem pro technickou práci jsou přesné znalosti rádu a předpisů o stavbě lyžařských tratí, znalosti o rozhodování soutěží, neutuchající zájem o technickou práci a sledování jejího vývoje.

Můžeme s klidným svědomím tvrdit, že v uplynulém období byli techničtí pracovníci plně na výši a přispěli jako jedna z důležitých složek k dobrému průběhu všech soutěží, vesměs za mimořádně nepříznivých podmínek.

Veliký klad se projevil také v tom, že více než 90 procent technických pracovníků je současně rozhodčími minimálně III. třídy, takže ovládají přípravnou práci i vlastní provádění soutěží po všech stránkách.

Těsný styk techniků se závodníky a trenéry jak při přípravě tratí, tak i při soutěžích samotných přispívá k objasnění některých názorů na stavbu a obtížnost tratí pro jednotlivé kategorie. Spolupráce s lékaři po této stránce již není tak těsná, jak by to závažnost tohoto úkolu vyžadovala.

Bohužel podmínky pro účelné a zdárné zvládnutí tohoto úkolu, závažného pro celé naše lyžařství, jsou ještě značně podceňovány, takže techničtí pracovníci zápasí neustále s nedostatkem času a lidí v přípravě tratí. Neraдостným, avšak přesvědčujícím ukazatelem této situace je zvýšení úrazovosti v lyžařství. Tyto nepříznivé okolnosti jsou ještě ovlivňovány tím, že na terénní úpravy v době mimosezónní není věnován dostatek prostředků a tratě nejsou ani v plně sezóně průběžně udržovány a upravovány.

Velkým kladem technických pracovníků v letošní sezóně byl pracovní zá-



»Mami, ukaž mi tu medaili« — ptá se dcera přebornice Krasilové (vpravo). S druhé strany přihlíží Milada Mečřiová



pal a snaha po vykonání dobrého díla v zájmu celého našeho lyžařství. Tratě byly poměrně všude dobře postaveny, často za značných obtíží, vzhledem k nepříznivým sněhovým podmínkám v letošní zimě.

Bude nutno upevnit autoritu autora tratě a techniků vůči závodníkům a samozvaným kritikům. Bude nutno zrevidovat existující lyžařské tratě a v době mimosezónní provést řádnou rekonstrukci terénu.

Zajistit neustálou údržbu těchto tratí i v době mezi soutěžími.

Zajistit dostatečný počet techniků i na dobu potřebnou pro úpravu tratí před soutěží, rozšířit síť dosavadních tratí a pomocných zařízení, rozšířit počet školených technických pracovníků a stanovit přesný řád jejich výuky, zkoušek, pravomocí a povinností.

Stanovit povinné zakreslování a zhodnocení tratí se všemi údaji jako přílohy k závěrečné zprávě o soutěží.

Prohloubit theoretické bádání o stavbě lyžařských tratí na podkladě našich i zahraničních zkušeností.

### ROZHODČÍ

Rozhodčí v uplynulé sezóně, i když udělali hodně práce, ukázali ve své činnosti sestupnou linii. V uplynulé sezóně nebylo systematicky pokračováno v prohlubování znalostí a schopností rozhodčích nejvyšších tříd a v rámci krajů a okresů byla iniciativa ponechána činovníkům těchto složek.

Většina rozhodčích vykonávala obětavě svou práci a nutno hlavně hodnotit jejich výpomoc při úpravě tratí, které v letošní mimořádné sezóně vyžádaly si mnoho práce.

V průběhu soutěží se ukázalo, že mnozí rozhodčí nejsou řádně pro svou funkci připraveni, že jim chybí studium a opakování pravidel. Nesprávným základem byl na příklad ovlivněn průběh slalomu žen při VCS a bylo i mnoho dalších nedostatků v práci rozhodčích na jiných soutěžích.

Tato řada nedostatků, která se ukázala v průběhu růstu a rozmachu lyžařství, je známa komisi rozhodčích ústřední sekce, která již pracuje na jejich odstranění, aby práce rozhodčích při soutěžích byla z kvalitnější.

Závadou bylo, že i na mnohých závodech se nekonaly pravidelné porady techniků s rozhodčími a že někteří rozhodčí přijíždějí na soutěže bez lyží, ač je jim známo, že je nutně k výkonu své funkce potřebují.

Bude nutno, aby si rozhodčí upevnili svou autoritu vůči závodníkům tím, že budou vždy spravedlivě rozhodovat podle platných pravidel, tím si též získají důvěru závodníků a kamarádství všech činovníků i závodníků bude zárukou dobře provedených soutěží.

### LÉKAŘSKÁ A ZDRAVOTNÍ SLUŽBA

Byla při všech soutěžích dobře zajišťována ve spolupráci s členy Horské služby, kteří zasluhují mimořádného uznání, plnila svoje úkoly svědomitě. Členové Horské služby konali nejen přidělenou jim zdravotní a bezpečnostní službu, ale často vypomáhali i technikům a pořadatelům.

Lékařské službě můžeme vytknout jen to, že věnovali málo péče a dohledu na stravování, které nebylo vždy vyhovující. Jídelní lístky byly často stanoveny podle kalorické hodnoty, často neobvyklé závodníkům úpravou a výběrem jídla. Toto se často opakovalo i na občerstvovacích stanicích, pro které bylo určováno často jídlo, na které závodníci nejsou zvyklí, event. jídlo, které není dosti chutné a nebylo proto jimi konsumováno (kaše a pod.).

Někde byly vznášeny i nadměrné požadavky hygieniků na sociální zařízení, které nebylo možno stejně splnit.

Doporučujeme, aby při určování lékařů na soutěže ve skoku nebo sjezdové závody byla dáována přednost lékařům-chirurgům, kteří mohou zraněného vždy dobře ošetřit.

### HOSPODÁŘSKOPLÁNOVACÍ

#### HLEDISKO

Při pořádání soutěží projevila se správně snaha po hospodárnosti. Přesto však byly rozpočty často překračovány, hlavně náklady na refundace mezd, jelikož velice málo závodníků a činovníků věnovalo část svojí dovolené na tento účel.

Poměrně malá péče byla věnována Správou lyžařských středisek vybavení potřebným sportovním náradím středisek v Harrachově a Spindlerově Mlýně, o které jsme žádali. V obou místech je nedostatek brankových tyčí, lopat, hrabí a ostatního náradí, nutného pro úpravu tratí a můstku. Nedostatečný byl i zájem o vybudování dalších běžeckých a sjezdových, případně slalomových tratí, jako turistické sjezdovky ve Spindlerově Mlýně, slalomového svahu v Harrachově a pod.

Byla také vyřešena z vodní otázka — vrácení lyžařských výtahů do správy tělovýchovné organizace, čímž bude současně vyřešena i otázka účelného plánování a rozmístění těchto zařízení, jakož i otázka údržby a trvalé úpravy těchto zařízení během zimy.

Byl postaven jeden vlečný výtah v Deštné. Ve výstavbě jsou další dva výtahy, a to v Peci (na Zahradkách), a na Červenohorském sedle. Další výtah bude ve ROH v Peci.

Bylo provedeno naplánování potřeb závodníků i sekce, a to jak na výzbroj, tak i na výstroj z dovozu a z plánu materiálně technického zásobování.

### SOUTĚŽE MLÁDEŽE

Neprůznivé sněhové podmínky nedovolily uspořádat soutěže mládeže v takové míře, v jaké byly většinou krajských sekcí připravovány. V mnohých krajích nebyly provedeny ani krajské přebory mládeže.

Neprůznivým počasím byly také nejvíce postiženy náborové lyžařské závody tak, jak již bylo v úvodu tohoto hodnocení konstatováno. Číselné hodnocení není možno uvést, neboť pouze kraje Plzeň (573), Praha (491) a Hradec Králové (425) podaly zprávu o pořádání náborových závodů a o účasti na nich.

Celostátní výběrová soutěž žactva ve sjezdových disciplínách v Janských Lázních byla díky obětavosti hradeckých pracovníků dobře uspořádána a byla nejradostnějším závodem tohoto období.

Naděšení a bojovnost mladých, krásné a technické boje nám ukázaly, že na tom nejsme tak špatně, když dobře a včas mládež podchytíme a správně vy-

chováme, bude budoucnost našeho lyžařství dobře zajištěna.

Výběrová soutěž v klasických disciplínách nebyla nakonec pro špatné sněhové podmínky uspořádána. Malý zájem a nepochopení zásadního významu této soutěže od Harrachovských zavinil stále odkládání, až provedení nebylo možné, ačkoliv Harrachovští dobrovolně tento úkol převzali a stále slibovali soutěž uspořádat.

### VÝBĚROVÉ A KLASIFIKAČNÍ ZÁVODY

Byly celkem dobře připraveny a naplánovány. Vlivem nepříznivého počasí byl však narušen celý systém. Bylo nutno v průběhu závodního období často měnit termíny — improvizovat, a tím pochopitelně došlo k různým opomenutím a nedostatkům.

Byly podrobně probrány na celostátním aktivu STK. Projevuje se ještě hodně nedostatků, ačkoliv byly vcelku dobré přípravy organizační i technické. Nejslabší uspořádání vykázal přebor dorostu ČSR ve sjezdových disciplínách.

### NAŠE ÚČAST V ZAHRAŇIČÍ

Provádíme-li stručnou bilanci na úseku mezinárodních styků, je nutno konstatovat, že v letošním závodním období bylo skutečně nejvíce mezinárodních styků za posledních 9 let. Naši reprezentanti měli možnost celkem 13krát změnit své síly se sportovci cizích států v zahraničí. Kromě těchto styků zúčastnili se naši zástupci celkem 3krát jednání a akcí, které pořádala mezinárodní federace.

Početní bilance je tudíž více než uspokojivá. Vážně je však třeba se zamyslet nad hodnocením výsledků, kterých naši reprezentanti v zahraničí dosáhli. Jako úspěšné je možno hodnotit pouze zájezd do Le Brassus, kde nejen Prokeš, který v silné mezinárodní konkurenci zvítězil v běhu na 15 km, ale i Lahr podali dobré výkony. Dále pak zájezd do Zermattu, kde zvítězila Richvalská. Dalších úspěchů dosáhli naši reprezentanti na akademickém mistrovství světa, kde byli v celkovém hodnocení vyhodnoceni jako neúspěšnější kolektiv. Při tomto zájezdu je

třeba brát v úvahu, že na akademických hrách nestartovali nejlepší závodníci přítomných států, což celkem úspěšně hodnocení oslabuje. Největší úspěch v letošním závodním období dosáhl Lahr na mezinárodním závodě v Lahti, kde se mezi nejlepšími sdruženími světa umístil na 3. místě.

Vcelku v letošním závodním období je možno kladně hodnotit pouze výkony sdruženářů, kteří dosáhli dobrých výsledků jak v zahraničí, tak i na závodech u nás, kde dokázali dokonce vítězit v běhu (Lahr, Melich) a ve skoku (Nüsser) nad prostými běžci a skokany. U sdruženářů se také projevila fyzická připravenost a proti běžcům podávali dobré výkony i na závěr závodního období. Značný pokles výkonů byl patrný u běžkyň a skokanů. Hodnocení úrovně výkonů přísluší trenérské radě a také celostátní aktiv trenérů, který se konal ve dnech 1. a 2. VI. t. r., se podrobně zabýval tímto problémem. Po tomto plenárním zasedání sekce bude vydána souhrnná zpráva o průběhu závodního období a zhodnocení výsledků, kterých jsme na všech úsecích naší činnosti dosáhli.

Přesto je nutno konstatovat, že mezinárodních styků a vrcholných závodů bylo v uplynulém období příliš mnoho, reprezentanti šli prakticky ze závodu do závodu a v závěru zimního období se na nich projevila vyčerpanost a nechuť závodit. S touto skutečností je nutno počítat při tvoření ústředního kalendáře pro příští rok.

S hlediska politického, společenského a organizačního je možno hodnotit zájezdy za hranice kladně. Přesto se však stále projevují slabiny ve vystupování a chování některých reprezentantů. Zatím ne všichni si váží stejné možnosti, které dnes mají. Na výchovu sportovců je nutno působit již v oddílech a také krajské sekce se musí tímto problémem zabývat. Všimati si přístupků sportovců a postupovat vůči nekázní tvrdě a tak, jak si kdo zaslouží. Jinak porostou z našich závodníků primadony.

Hodnocení závodů v zahraničí s hlediska organizačního je shodné s hodnocením provedeným loňského roku. Závody u nás jsou daleko lépe připravené

a organizované. To svědčí o organizačních schopnostech a technické vyspělosti našich dobrovolných pracovníků. Také v zahraničí mají mezinárodní závody pořádané u nás velmi dobrý zvuk.

## STRUČNÉ SHRUTÍ K SOUTĚŽÍM

Soutěže nelze plně zhodnotit právě pro mimořádně nepříznivé povětrnostní podmínky a nedostatky sněhu. Z toho důvodu řada dobře připravených a naplánovaných soutěží nemohla být provedena.

Provedení soutěže a výsledky našich závodníků ukazují však jasně, že za našimi předními závodníky, kteří vykazují ve většině disciplín určitou stagnaci, či lépe řečeno jen malý vzestup ve srovnání s růstem světové výkonnosti, zůstává určitá mezera, kterou musíme co nejdříve vyplnit, chceme-li docílit v lyžařství největšího úspěchu.

Musíme se proto s největším úsilím věnovat výchově našich nejmladších závodníků a napravit tak nedostatky několika minulých let, kdy zejména chybou organizace naší tělovýchovy bylo často na mládež zapomínáno.

## SPOLUPRÁCE SE SEKCEMI TURISTIKY

Je třeba s lítostí konstatovat, že spolupráce ústředních sekcí není uspokojivá. Při tvoření organizačního řádu ČSTV se jasně projevila snaha sekce turistiky získat členstvo na úkor jiných sekcí, zejména sekce lyžařské — konkurenční boj. Přípravný výbor nové organizace neuměřňoval dobře tyto rozpory. Naopak, často vítězily nesprávné názory a tendence i ve vrcholných orgánech, proti nimž bylo nutno bojovat. Snad si mnohdy ani někteří tito pracovníci nedovedli dobře vysvětlit sami sobě, jaké vlastně úkoly náleží té které složce. A tak mnohdy nalezly sluchu i nesprávné názory některých průbojných jedinců, kteří sledovali čistě osobní nebo samoučelné zájmy.

Nynější spolupráce obou ústředních sekcí se omezuje na spolupráci obou UMK. Tuto komisi v sekci turistiky vede soudruh Michalička, který je sou-



*V tomto okamžiku se zdálo, že štafeta Vysokých Tater zvítězí na mistrovstvích Slovenska, jež se konala na Štrbském Plese. Ing. Kucbel odevzdává dalšímu běžci Strafoučekovi, krásný výkon Hrnčičara však nakonec přinesl vítězství štafety Žilinského kraje*

časně členem naší UMK a snaží se dosáhnout dobré spolupráce. Dokladem toho je konkrétní dohoda obou UMK o doškolování cvičitelů turistiky na pomocné lyžařské cvičitele.

Jaká je spolupráce těchto sekcí v krajích, to přesně neznáme. Podle dosavadních informací je spolupráce málokde. Někde panuje naprostá rivalita. Spolupráce je však nezbytná. Bylo by nesprávné, kdybychom my, lyžaři, dávali podnět k této konkurenční zášti. Musíme trvat bezpodmínečně na tom, aby žádná jiná složka nepoživala vyšších výhod při provozování zimních sportů na sněhu než lyžaři. Naproti tomu nemůžeme bránit nikomu v organizování lyžařských zájezdů a akcí, nýbrž naopak musíme tyto akce všemožně podporovat. Činnost cvičitelů musí ovšem řídit a usměrňovat, jakož i cvičitele lyžování školit jen příslušná odborná složka, to jsou lyžařské orgány. A byli bychom špatnými organisá-

tory, kdybychom za těchto podmínek nedovedli trvale vzbudit zájem a připoutat k svojí činnosti široké masy lyžařů. Spolupráce obou složek je nezbytná — je třeba, aby lyžařské složky přejímaly všude iniciativu.

#### SPOLUPRÁCE SE ŠKOLAMI A LYŽAŘSTVÍ NA ŠKOLÁCH

V uplynulém období jsme se snažili zkoordinovat činnost na úseku školském, ale celkem s malým zdarem. Jiná je situace v ústředí, jiná v terénu. V některých krajích již loňský rok znamenal na úseku škol dobrou práci zejména při pořádání náborových lyžařských běhů. Řada učitelů zvláště v horských oblastech pochopila dobře svůj úkol a rozvinula velkou aktivitu na tomto úseku.

V tomto roce byly provedeny dobře přípravy. V celé řadě krajů navázaly lyžařské sekce přímý styk s krajskými

inspektory, jejichž účinná podpora znamenala radikální obrat v práci se školou i mládeží. Škoda, že dobrá spolupráce nemohla být pro nepříznivé sněhové podmínky dostatečně využita.

Nedostatky se projevovaly zejména na úseku výcvikových zájezdů školní mládeže, v nedostatečném vedení i v neoborném výcviku.

Snažíme se o zlepšení spolupráce ústřední sekce přímo s ministerstvem školství. Další krok nyní učinila po svém aktivu ústřední komise mládeže, která vypracovala přehled otázek, které je nutno ústředně vyřešit a které jsme předali ministerstvu.

### SPOLUPRÁCE S ARMÁDOU A SE SVAZARMEM

Chtěli bychom zajistit užší spolupráci s armádou, jednak při výcviku a soutěžích, jednak jako pomocníků technických pracovníků při organizování vrcholných a mezinárodních lyžařských soutěží.

V této věci jsme vypracovali návrh, který musí být projednán předsednictvem ÚV ČSTV (sekce sama není kompetentní k takovému jednání) a které zatím nedosáhlo konkrétních výsledků.

Je nutno také zlepšit tréninkové podmínky pro vojáky základní služby. Závodníky výkonnostních tříd přidělovat k posádkám v horských a podhorských oblastech, aby měli možnost tréningu. Dosud se stávají případy, že talentovaní chlapci po vojně, kde neměli možnost tréningu, přestanou závodit.

Spolupráce se Svazarmem v ústředním měřítku se podstatně zlepšila a prohloubila. Naproti tomu ne ve všech krajích ještě byla tato spolupráce dobrá. Tam, kde ještě pokulhává, bude nutno vyvinout všechno úsilí k tomu, aby i tam došlo k plné koordinaci činnosti. Vzájemná spolupráce je nutná hlavně v období příprav termínové listiny a kalendáře, který je třeba postavit tak, aby soutěže nekolidovaly.

### BOBY A SANĚ

Při utvoření samostatné ústřední sekce bobů a saní přislíbili jsme všestrannou pomoc a podporu. Musíme se bekriticky přiznat, že jsme tento závazek nesplnili. V krajích, kde dosud

nebyly utvořeny samostatné sekce, bylo rozvoji sáňkařského sportu věnováno málo péče.

Bude nutno zvážit situaci. Kde jsou předpoklady, dohodnout se o utvoření samostatné sekce a podporovat snahu o její ustavení. Kde nejsou vůbec předpoklady pro boby, utvořit sáňkařskou komisi, dbát o závody jako doplněk náborových závodů.

### STRUČNÝ PŘEHLED PRÁCE KRAJSKÝCH SEKCI

Práce krajských sekcí se za poslední rok také zlepšila. Zlepšila se hlavně na úseku organizačním. Dnes je již jasné, že krajské sekce pracují celoročně a ke svým schůzím se scházejí pravidelně. Doslova nejde toto říci jen o kraj Karlovy Vary. Je to také jediný kraj, kde se nezúčastnil schůze zástupce ústřední sekce. Přes několikeré urgencye nebyl nám sdělen termín, kdy se schůze krajské sekce konají.

Také zajišťování akcí krajskými sekcemi se zlepšilo. Zlepšilo se především zajišťování krajských přeborů. Jde o to, aby nyní tato zvýšená aktivita byla správně využita a aby krajské sekce si byly vědomy hlavních úkolů, kterými nesporně je řízení činnosti okresních sekcí a péče o nezávodní lyžařství, především o mládež. Je nutno ještě zlepšit plnění úkolů, které ukládá ústřední sekce. Těchto úkolů není mnoho, a přesto nejsou plněny. Tak na příklad zprávu o průběhu závodního období zaslalo velmi málo krajů.

Zprávy žádá ústřední sekce pouze takové, které nutně potřebuje pro zajišťování úkolů s hlediska celostátního, případně jako podklady pro jednání vyšších tělovýchovných orgánů. Kraje často kritizují, že ústřední sekce to či ono dobře nezajistila, ale zapomínají, že dodaly podklady neúplně nebo tak, jak ve většině případů bývá, nedodaly žádné materiály. Jako příklad je možno uvést evidenci lyžařských oddílů, hlášení brančů, přihlášky do kursů a seminářů a pod. Toto neplnění úkolů velmi značně ztěžuje činnost ústřední sekce. Jistě, že tento stav je přechodný a aktivita, která se projevuje v celé činnosti krajských sekcí, se projeví i na tomto úseku.

## PRÁCE ÚSTŘEDNÍ SEKCE

Předsednictvo ústřední sekce pracuje podle celoročního plánu práce, který je rozpracován na jednotlivá čtvrtletí. Schůze se konají pravidelně a účast členů na nich je převážně sto procentní. Úroveň schůzí je vcelku dobrá. Přes tyto klady je nutno zlepšit ještě řadu otázek. Jde nám přece o to, abychom na schůzích vyřešili všechny zásadní otázky, které nám ukládá plán. Obzvláště v zimním období byly schůze předsednictva sekce mnohdy zbytečně dlouhé a unavující. V posledních třech měsících pracuje agilně také vedení sekce, schází se každý týden, jednání předsednictva připravuje, a tím jsou schůze předsednictva sekce pružnější.

Komise ústřední sekce pracuje také podle plánu, který je postaven na základě celoročního plánu rozvoje ústřední sekce. Úkoly jsou převážně plněny v termínech.

Nejlépe pracuje komise sportovně technická a trenérská rada, které jsou také neaktivnější. Úkoly plní odpovědně a v termínech a nejdůležitější je, že sledují ve své činnosti pomoc krajským sekcím.

U STK se zlepšila dělba práce a dnes je v komisi vyrovnaný kolektiv. Celostátní aktiv STK dal důvěru komisi a doporučil ji v tomto složení i do dalšího funkčního období.

Trenérská rada se nyní musí zaměřit, aby dosáhla jednotu názorů předních trenérů na výcvikové a metodické otázky. Bude nutno také zlepšit kontrolu trainingu a plnění trainingových plánů reprezentantů. Také celostátní konference trenérů dala důvěru dosavadní trenérské radě a doporučila ji předsednictvu sekce do příštího období téměř ve stejném složení.

Učebně metodická komise se scházela od začátku letošního roku týdně. Má mnoho úkolů při zpracovávání jednotného postupu výcviku — metodické řady. Před časem se projeví určité rozpory uvnitř komise, které vyplývaly z neshod mezi jejími členy. Po zhodnocení práce v předsednictvu se činnost komise zlepšila a úkoly dnes plní odpovědně a s plnou vážností přistupuje k řešení důležitých otázek.

Propagačně agitační komise — řídí

úsek, který je nejvíce kritizován. V posledním roce se činnost zlepšila a dobře byla v ústředním měřítku zajišťována propagace lyžařského sportu rozhlasem, televizí a tiskem. V tomto složení pracuje teprve od června 1956, kdy vedení komise převzal po odstoupení s. Blahouta s. Lubina. Úkoly v ústředním měřítku zajišťuje komise dobře. Je třeba, aby svou činnost zaměřila na řízení krajských komisí, radit jim, jak pracovat a jaké úkoly v tom nebo onom období plnit. Musí také více spolupracovat s TR při řešení otázek výchovy reprezentantů.

Komise rozhodčích — byla vždy i v minulosti hodnocena jako dobře pracující. V minulém roce převzal vedení s. Ph. Mr. J. Máchal a do komise byli jako členové přizváni mimopražští pracovníci. Za krátkou dobu trvání se zatím výsledky nemohou konkrétně projevit, tím spíše, že s. Máchal byl v hlavním období značně nemocen. Úkoly plní komise dobře a již nyní připravila řadu opatření pro zlepšení kvality sboru rozhodčích. Bude nutno řešit systém a formu práce komise vzhledem k mimopražským členům. Časté scházení není možné z finančních důvodů. Bude nutno mimopražské členy zvat podle potřeby.

Dobře nutno také hodnotit práci plánovací komise. Tento úsek byl v posledních letech v celostátním měřítku značně zanedbán. Po nastoupení s. Krňoula do funkce a po ustavení nové komise se situace podstatně lepší. V krajích se vytvořily také dobré komise, které pomáhají ústřední komisi zlepšit situaci na tak významném úseku. Komise plní úkoly odpovědně, což také bylo zdůrazňováno celostátním aktivem předsedů plánovacích komisí krajů. Je třeba, abychom se na tomto úseku naší činnosti zaměřili ve větší míře na výstavbu malých mústků do 25 m, pro které jsou podmínky téměř všude.

O klasifikační komisi je již tradičně známo, že úkoly plní spolehlivě a odpovědně. V komisi se vytvořil kolektiv dobrých pracovníků-odborníků, kteří svou práci mají rádi. Značné zásluhy má komise při zpracovávání registračního a přestupního řádu ČSTV, neboť její návrhy byly vzaty za základ tohoto řádu.

Zlepšit činnost musí **komise organizační a komise mládeže**. Předsedové těchto komisí jsou ve svých funkcích teprve krátkou dobu, převzali úseky, které v posledních dvou letech vůbec nepracovaly, a tudíž mají těžkou posici. Jistěže po zapracování budou plnit úkoly dobře. Komise mládeže po svém novém ustavení zahájila již soustavnou práci. Jde o to, aby v nastoupené cestě vytrvala. Je také nutno vytvořit kolektiv, který bude schopen plnit úkoly i bez přítomnosti předsedy komise, který je mimo Prahu. Organizační komise se schází zatím nepravidelně a dosud si nevyjasnila své hlavní úkoly. Snaha

od předsedy a členů komise je, a tak je zde záruka dobré práce do budoucna. Je také třeba, aby členové předsednictva sekce předsedům obou uvedených komisí pomáhali.

Práce **mezinárodní a hospodářské komise** je hodnocena předsednictvem sekce také kladně. Odstoupení soudruha dr. Kulhána z funkce znamená pro předsednictvo sekce značnou ztrátu. Tento úsek vyžaduje pilnou a obětavou práci, a v tomto směru byl soudruh dr. Kulhánek opravdu příkladný. Je nutno, aby příští komise, a hlavně její předseda, pokračovala v linii nastoupené na tomto úseku. Předseda hospodářské komise soudruh Šlehofer se po kritice své činnosti podstatně zlepšil. Prospělo zde rozdělení úseků hospodářského a plánovacího. Je třeba, aby hospodářská komise ústřední sekce více radila hospodářům krajských sekcí, obzvláště v období příprav plánu a rozpočtů.

**Spolupráce se Slovenskem:** Uplynulé období se vyznačovalo snahou po vyřešení spolupráce i po odstranění nejasných otázek. Zásluhu na tom mají nesporně předsedové obou sekcí. Diskuse o formách spolupráce vyvrcholila při řešení případu závodníků na VCS. V souvislosti s tím byly s definitivní platností vyřešeny všechny případy námitek se slovenské strany vůči českým činovníkům. Dnes jsou již vytyčeny zásady další spolupráce a záleží na nás všech, aby se v budoucnu spolupráce trvale prohlubovala v zájmu úspěšného rozvoje našeho lyžařství.

**Práce ústřední sekce** je hodnocena předsednictvem a sekretariátem ÚV ČSTV jako jedna z nejlepších. Členové ústřední sekce však vědí, že jejich práce není bez chyb. Proto plně při všech svých jednáních využívají zásad konstruktivní kritiky, aby mohli případné nedostatky rychleji odstraňovat. Všichni mají nejlepší snahu pracovat dobře pro rozvoj našeho lyžařství. Nikdo přece nesleduje osobní zájmy a prospěchářství. Často se ozývají kritici, že ústřední sekce nic nedělá, že kdyby tady nebyla, tak se nic nestane a pod. Tito falešní kritici si neuvědomují a nechtějí si uvědomit klady práce ústřední sekce, ale vidí a zdůrazňují

## NA ŽIVOTOSPRÁVU SPORTOVCE MÁ VLIV TAKÉ SVAČINA



# SÝRY

syčí, živí a ochraňují, podporují  
činnost zaživacích orgánů -- a  
jsou při tom chutné!

VÝKONNÍ SPORTOVCI  
DÁVAJÍ PŘEDNOST  
SÝRŮM!

MPPV -- HS mlékáren

jen nedostatky, které se vyskytnou pochopitelně v každé práci.

Bylo by dobře, aby se našlo více těch, kteří opravdu konstruktivně ukazují, kde je nutno naši práci zlepšit, a ze svých zkušeností radí, jakým způsobem a jakými opatřeními nedostatky odstranit.

Jistěže se tato schůze plena ponese v duchu zásad konstruktivní diskuse, která sleduje jen jeden cíl: rozvoj lyžařského sportu a přinášení radosti a osvěžení našemu pracujícímu lidu. To je náš hlavní úkol a jemu musí ustoupit všechny osobní zájmy.

## Hlavní úkoly do přípravného období:

### a) na úseku práce s mládeží:

Jestliže jsme stručně pojednali o dosavadních nedostatcích v práci s mládeží a o příčinách těchto nedostatků, stojí nyní před námi prvořadý úkol postavit se čelem k této práci, k práci drobné a často z počátku nepostřehnutelné, ale nejvyšší nutně. Bude potřeba přivést do našich oddílů co nejvíce mládeže od nejmenších počínaje. Je to úkol dlouhodobý, který se často ještě setká s nepochopením, nezdary a bude i provázen někdy našimi chybami. Je to ale úkol, při němž všichni musíme za všech okolností vytrvat. Jen tak zajistíme úspěšný rozvoj a lepší budoucnost čs. lyžařství.

Ústřední komise mládeže si na svém aktivu vytyčila řadu úkolů, v jejichž uskutečňování ji musíme všichni na všech stupních podporovat. Je nutno pomáhat kritikou i aplikací osvědčených pracovních metod všem pracovníkům s mládeží v krajích, okresech i oddílech, pečovat o intenzivní popularizační práce s lyžařskou mládeží tiskem, rozhlasem i televízí, prosazovat dále vytrvale zvýhodnění lyžařského vybavení pro mládež a úpravu slev na veřejných dopravních prostředcích i na lanovkách, pečovat o metodiku lyžařského výcviku mládeže zpracováním potřebných výcvikových pomůcek i výchovou dalších cvičitelů s mládeží, připravit všude pro dorost i žactvo vhodné přitažlivé závody a vytvářet v jednotách, okresech i krajích vhodné podmínky pro jejich soustavný další výcvik.

### b) opatření ke zlepšení činnosti lyžařských oddílů:

Aby byla zlepšena práce lyžařských oddílů, je nutno:

1. vypracovat celoroční plán činnosti a tento dodržovat a během roku podle okolností doplňovat a rozšiřovat,
2. vybudovat cvičitelský sbor, který se však má kromě lyžařského výcviku zapojit i do celého dění jednoty, zejména pak do oddílů základní tělesné výchovy,
3. lyžařský výcvik neomezovat pouze na členy oddílu, ale propagovat a uskutečnit základní výcvik členstva celé jednoty,
4. pořádat besídky se závodníky a vynikajícími sportovci, dále konat pravidelně týdenní schůzky členů, v zimě v místnosti, v létě na plovárně nebo hřišti a společně navštěvovat kulturní podniky,
5. propagovat činnost oddílu v celé jednotě pomocí propagační skřínky slovem i obrazem a vlastnit oddílovou knihovničku odborné literatury včetně časopisu Lyžařství a ostatního propagačního materiálu,
6. navázat úzký styk zejména s oddílem turistiky a nabídnout sportovní spolupráci blízké škole nebo jinému podniku a ujmout se iniciativy ve všeobecném lyžařském výcviku,
7. pečovat rovněž o závodníky a umožnit jim účast na přiměřených závodech. Je nutno se však starat nejen o dosavadní representanty, ale zejména o správný závodní výcvik mládeže. Jednota musí pravidelně konat přebory,
8. zajistit řádné hospodářské podmínky a umožnit oddílu provedení plánované činnosti jednak příspěvkem jednoty a jednak pořádáním různých akcí (kino, besídky atd.).



S tím pak úzce souvisí i prohloubení trenérské činnosti, sjednocení výcvikových i metodických otázek a správné řízení a plánování výcviku a treningu.

**c) na úseku STK:**

Projednat organizačně technické zásady lyžařských soutěží na rok 1958 a zajistit vypracování kalendáře do konce srpna na podkladě kalendáře ústředních soutěží. Připravit propagační a náborové závody, zejména pro mládež ve všech disciplínách a projednat vzájemná utkání družstev, mezi školami, připravit přebory dorostu a mládeže v plně šíři až do krajského přeboru.

**d) na úseku výstavby lyžařského zařízení:**

Doplnit řádně evidenci všech lyžařských zařízení, naplánovat jeho řádnou údržbu a zaměřit se v prvé řadě na výstavbu zařízení (drah, můstků 25 m) pro mládež.

**e) k zajištění hospodářské základny:**

Starat se na všech stupních co nejintenzivněji o zlevnění lyžařského vybavení zejména pro mládež. Připravit řádně a včas rozpočet s péčí řádných hospodářů — při šetření šetřit raději na dospělých a přidat mládeži. Využít všech prostředků k údržbě a doplnění lyžařského zařízení (akce T), snažit se o zajištění hospodářské soběstačnosti.

**f) na úseku spolupráce se školami:**

Projednat s krajskými školními inspektory otázku spolupráce ve výcviku žactva, v jeho organisování, v pořádání soutěží, zajistit výcvik žactva cvičiteli jednot — připravit propagační náborové akce do jednot na začátek školního roku.

**g) v poměru k armádě a ke Svazarmu:**

Projednávat a připravovat možnosti spolupráce s armádou a se Svazarmem při pořádání soutěží zkoordinovat kalendář SZBZ, včas hlásit vojáky v základní službě z řad dobrých závodníků a zajistit všem další lyžařský výcvik a růst.

**h) na úseku spolupráce se sekci turistiky:**

Vyvinout největší možnou aktivitu lyžařských složek, abychom dokázali, že jsme schopni nebránit turistům v organisování lyžařských zájezdů, ovšem trvat bezpodmínečně na odborném řízení výcviku lyžařskými instruktory a na přiznávání stejných výhod lyžařům jako turistům.

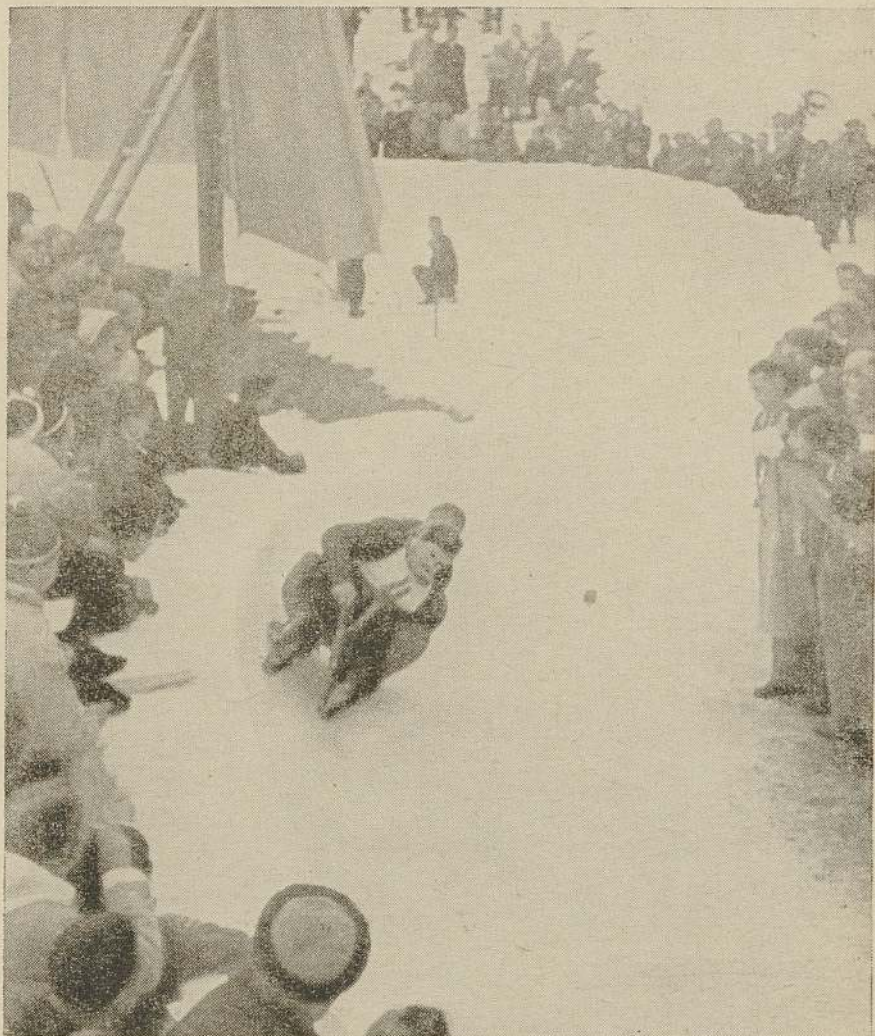
**ch) na úseku výchovy závodníků:**

Musíme nastoupit otevřenou cestu správné výchovy — jít příkladem, nedovolit nekázeň a tvrdě postupovat proti případným přestupkům. Výchovnou práci musí zajišťovat všichni organizační a techničtí pracovníci, především však trenéři a cvičitelé, neboť jsou se závodníky a členy oddílů v nejužším styku.



V stručném přehledu jsou nastíněny úkoly, které nás nyní v přípravném období čekají. Úkoly jsou to nemalé, nová organizace vyžaduje plné aktivity nás všech. Nemůžeme spát na vavřínech — ty jsme si letos nedobyli — nemůžeme spát v ústřední sekci, nýbrž celé léto pilně pracovat, a stejně tak i v krajských sekcích. Čeká nás všechny hodně práce. Byli jsme postaveni demokratickou volbou na svá odpovědná místa — nutno dokázat, že svoje úkoly chápeme odpovědně a máme na mysli jen jeden zájem: Opravdový rozvoj čs. lyžařství a jeho plné úspěchy v příštím roce.

# BOBY A SANĚ



*Druhé mistrovství světa v jízdě na saních v Davosu 1957. Německá posádka Nachmann—Strillinger najíždí cílovou zatáčku schatzalpské sánikařské dráhy*

## II. mistrovství světa v jízdě na saních 1957

Dr LEOŠ LUŇÁK

Dějištěm letošního mistrovství světa na saních byl ve dnech 26.—27. ledna 1957 Davos. Z pověření Section de Luge (sáňkařská sekce) FIBT byl pořadatelem této soutěže Mezinárodní sáňkařský klub v Davosu (Internationaler Schlittel-Club Davos), jeden z nejstarších sáňkařských klubů na světě. Světoznámé zimní středisko ve Švýcarsku uvítalo mezi účastníky II. MS také i naše representanty.

Nelze popírat, že jsme odjížděli do Švýcarska s růžovými nadějemi na pěkné umístění. Výsledek však, kterého bylo zde našim družstvem dosaženo, vyvolal různé komentáře v tisku, které si mnohdy odporovaly, a vyvolal také leckteré úvahy, zda je možné hodnotit celý zájezd jako úspěch či neúspěch čs. sáňkařského sportu anebo zda byl alespoň částečný a v čem. Není mým úmyslem v tomto článku o zkušenostech a poznatcích z II. MS provádět hodnocení zájezdu, přesto bych chtěl k otázce, byl-li úspěchem či nebyl, říci ještě několik slov.

Mám dojem, že nemůžeme výsledky našich závodníků hodnotit tak či onak, aniž bychom totiž nepřihlíдели také k tomu, jaké možnosti jsme ve skutečnosti měli, jestli naše představy o umístění z těchto možností vycházely ve srovnání s tím, čeho jsme byli skutečně svědky a o čem nás přesvědčily také výsledky ostatních zahraničních účastníků, kteří byli nepochybně sáňkařskou elitou 12 zúčastněných států. Toto srovnání je tím důležitější, uvědomíme-li si, že docílený výsledek našich sáňkařů na II. MS je po dlouhé přestávce ojedinělý. V podstatě jde tedy ale o to, zda náš odhad na umístění byl správným předpokladem, vycházel-li mimo jiné také z podobných poměrů, jaké byly na II. MS, a neuskutečnil-li se, zda to bylo zaviněno přeceněním našich schopností nebo snad jinými příčinami. Myslím, že teprve po objasnění těchto hledisek bylo by možno udělat objektivně správný názor.

Výchozím bodem pro náš odhad na umístění čs. sáňkařů v tomto mistrovství musely být a také skutečně byly výsledky z předcházejících mistrovství Evropy (ME) a I. mistrovství světa, a to zvláště umístění některých vynikajících zahraničních závodníků, kteří podávali již určitou dobu velmi pěkný standardní výkon. Tyto závodníky jsme považovali samozřejmě také za favority II. MS. A jaké bylo jejich umístění? Mezi prvními 10 letošního MS (z celkem 84 startujících) se podle očekávání umístili Strllinger (Německo — 5. místo) a Grundmann (Německo — 7. místo). O Bibi Torianim (Švýcarsko — 2. místo) myslím nikdo nevěřil, že by byl schopen podat takový výkon, i když jsme ho považovali za velmi dobrého jezdce a připustili, že jede na své dráze, kterou dokonale zná. Další rovněž velmi dobří závodníci jako Toriani, odsunuli některé obecně uznávané favority, na něž si namátkou vzpomínám, takto: Paul Aste (Rakousko — 15. místo), Heini Isser (Rakousko — 22. místo), Pepi Isser (Rakousko — 26. místo) a pod. Velikým překvapením a charakteristickým rysem II. MS bylo vítězství Hanse Schallera (Německo) a neměně pak i umístění mladého Itala Johana Grabera (4. místo) i Švýcara Aspreno Müllera (8. místo). Z tohoto prostého zjištění vyplývá závěr, že mezi nynějších 10 nejlepších sáňkařů se probojovali téměř »neznámí lidé«. Uvědomíme-li si, že v řadě zemí, zrovna tak jako u nás, prodělává sáňkařský sport zejména po 2. světové válce bouřlivý rozvoj (rozvoj po technické stránce a současně i jakýsi »generační problém«), nemůžeme tedy dosavadní výsledky uspořádaných ME a MS považovat za zcela spolehlivé ukazatele o vrcholné sportovní výkonnosti jednotlivců. Po našich zkušenostech informují nás nyní jenom o úrovni sáňkařského sportu v té které zemi. O tomto jediném možném pohledu za současné situace jsme se přesvědčili teprve na II. MS. Jestliže potom prognosa o umístění čs. sáňkařů v mistrovství světa tak říkajíc nevyšla,



*Pohled na Davos od cíle schatzalpské sáňkařské dráhy. V levém rohu dole cílová zatáčka, vpředu vlajky zúčastněných národů*

a to hlavně proto, že na místa starších jezdců se proboujovávají noví a mladí (na příklad Italové), je to důsledek dnešního rozvoje sáňkařského sportu zcela pochopitelný a sám to nepovažují za tak závažné, aby z toho byl činěn závěr o neúspěchu nebo i úspěchu čs. sáňkařského sportu. Tato překvapení, jakých jsme byli letos svědky, se budou opakovat i na několika dalších MS a ME, a to do doby, než se individuální vynikající sportovní výkonnost vykrystalisuje a ustálí na určité nové tradici. Tato tradice se v průběhu příštích let jistě vytvoří. Vypracovaný předpoklad a odhad na umístění našich reprezentantů byl tedy zcela správný a odpovídal našim dosavadním zkušenostem. Bohužel posunul se spolu i s favority, s nimiž jsme srovnávali naše síly, přibližně asi o 15—20 míst dozadu. S tím jsme pochopitelně nemohli počítat.

Jedinou otázkou v této souvislosti je, zda naši sáňkaři na II. MS vydali ze sebe vše, čeho byli schopni a k čemu měli také možnosti. Ale i v tomto případě lze říci s dobrým svědomím, že ano, přestože byli v této soutěži postaveni do podmínek, které rozhodně nebyly záviděňhodné. Stačí připomenout, že skoro nikdo z našich neměl žádné zkušenosti z významných zahraničních soutěží kromě jediného startu v Polsku (Krynica) krátce před odjezdem do Davosu. Tento přípravný start v Krynici, jakož i soustředění čs. reprezentačního mužstva v Krkonoších, jež mu předcházelo, nebylo totiž podle mého názoru dobrou přípravou, neboť jak v Polsku, tak i na soustředění nebyly splněny alespoň přibližné podmínky, pokud jde o rozježdění na obdobné dráze, s jakou se naše mužstvo setkalo ve Švýcarsku. O tom si však povíme později, jakož i o nedostatečném treningu na samotné schatzalpské dráze, což byly myslím okolnosti, které přímo ovlivnily umístění našich závodníků. Konečně ani samotné saně, na nichž jsme startovali, neodpovídaly svou rychlostí většinu zahraničních závodních saní. Leccos by se

v tomto směru dalo spravit správným namazáním, ale jsem přesvědčen, že i kdyby naši »nepromazali«, nemohli se za daných okolností, o kterých jsem se prozatím jen letmo zmínil, umístit lépe než o 5—7 míst u každého. Na celkovém výsledku umístění našeho družstva i jednotlivců by poměrně pomalé samy o sobě neměly hlavní podíl. Spolu s ostatními okolnostmi se však rychlost saní stala také významným činitelem.

Z těchto úvah shrnuji, že umístění našich sánkařů na 5. místě z 12 zúčastněných národů a umístění prvního našeho reprezentanta Urbana na 40. místě z 84 startujících není sice nejlepším výsledkem, ale přihlédneme-li ke všem okolnostem a těžkostem, s nimiž nemohlo být počítáno, je to umístění pro začátek čestné a slibné. V každém případě účast našich sánkařů na II. MS bylo velice cennou zkušeností, která našemu sportu může prospět daleko více než předpokládané umístění. Sám bych považoval za největší úspěch celého zájezdu to, kdyby se nám podařilo všechny dobré poznatky a postřehy z II. MS využít k zvýšení sportovní úrovně čs. sánkařského sportu. Je jich dost a mnohé jsou velmi prospěšné. Nás budou ale nejvíce zajímat ty, které se týkají schatzalpské sánkařské dráhy, techniky jízdy, organizace soutěže, konečně i saní. (Pokračování)

## Iniciativa Brněnských

V Brněnském kraji se pěstuje sánkařský a bobový sport po roce 1945 teprve od roku 1954. Iniciativa pracovníků městské sekce bobů a saní v Brně je však příkladná. Zaznamenali již za tak krátkou dobu několik významných úspěchů sportovních a v poslední době také správně pochopili, že největším úkolem, před kterým stojí sánkařský sport v naší republice, je získat co největší masovou základnu všude tam, kde to výhodně terénní a klimatické podmínky dovolují. Nechtějí se tedy omezit jen na TJ Slavia Žabovřesky, v níž se brněnští sánkaři prozatím soustřeďují, a vydali proto v posledních dnech výzvu, kterou vyzývají všechny brněnské jednoty k založení sánkařských oddílů, aby tak ožila dobrá tradice sánkařské dráhy v Brně-Pisárkách, kde tento sport pěstovali členové Moravské Slavie již v roce 1954. Neuspokojují se ale jenom s Brnem. Nabízejí pomocnou ruku také Ostravě, Jeseníkům a Gottwaldovu, aby sánkařský sport se nepěstoval jen v tradičních krajích, jako na Liberecku, Ústecku, ale také na celé Moravě. Je to krásný příklad, který zasluhuje plné podpory ústřední sekce bobů a saní ÚV ČSTV v Praze. Co řeknou výzvě Brněnských ostatní kraje? Dobře se připravit na zimu znamená začít již teď. -lk-

## Brněnští bobisté a sánkaři v létě

Po skončení zimní sezóny neuložili sánkaři ani bobisté ze Slavie Žabovřesky svou výzbroj do kabinetu a sami se neodдали letnímu spánku. Závodníci a závodnice se scházejí jednou týdně na hřišti Pod lesem v Brně, kde provádějí kondiční trening. Nejsou to jen soudruzi Hrubeš, Pujman a Vojtišek mladší, kteří jsou zařazeni z našeho kraje do reprezentačního družstva, ale i další závodníci, kteří všichni společně zvyšují fyzickou zdatnost a všestrannost. Podle pokynů ústřední trenérské rady vždy jednou týdně nacvi-

čuje se některá disciplína pětiboje. Jde to ovšem poněkud těžko, neboť většina závodníků raději by hrála celou cvičnou hodinu nějakou míčovou hru, což je jistě zábavnější a přitažlivější. Nacvičování disciplín má zajistit dosáhnutí předepsaných limitů a zejména také to, aby si všechny krajské sekce na základě korespondenčního utkání přezkontrolovaly výkonnost svých závodníků. I když tento nácvik »na suchu« není ještě tak dokonalý, aby se mohl stát vzorem, a bude ještě dlouho trvat, než se vžije u všech závodníků jako samozřejmost, je to přece jen začátek, který se docela dobře rozvíjí.

L. PÁSEK, Brno

# Návrh československé učební osnovy lyžařského výcviku nezávodního

V minulém čísle časopisu Lyžařství byl uveřejněn článek informující lyžařskou veřejnost o aktuálních otázkách na úseku učebně metodickém a jejich řešení. Předkládáme proto, jak bylo předesláno v uvedeném článku, návrh «s. učební osnovy lyžařského výcviku nezávodního» (dříve metodická řada lyžování) k připomínkám vsem krajům a očekáváme, že všechny ÚMK i jednotliví učebně metodičtí pracovníci přispějí svými zkušenostmi ke konečné úpravě. Stejně tak doufáme, že i trenérské rady a jejich pracovníci v rámci spolupráce neopomenou se k tomuto návrhu vyjádřit.

Předkládané znění tohoto návrhu schválené Ú MK obsahuje již připomínky jak členů této komise, tak i zástupců ÚTR, pokud s námi již předběžně spolupracovali. Jednalo se zvláště o otázky specialisace, kde ve skupině běhů přispěli F. Chovanec a J. Kopal, ve skupině skoků M. Bělohožník, v podskupině vysokohorského lyžování I. Houdek. Všechny připomínky byly zařazeny tak, jak nám to dovoluje tento stav rozpracovanosti návrhu osnovy, při čemž bylo nutno přihlídnouti k celkovému jejímu zaměření.

Sestavení předlohy tohoto návrhu nebylo snadným úkolem nejenom pro krátkost času, v níž měla být zpracována, ale hlavně proto, že bylo třeba předběžně vyřešit a vypracovat řadu zásadních problémů, které ještě dnes jakožto sporné živě zajímají i mezinárodní lyžařskou veřejnost. Znamenalo to především dohnat zpoždění z minulých let, kterým jsme byli handicapováni, a naopak se pokusit při řešení návrhu přihlídnout ke všem hlediskům, jako jsou na příklad rozličnost lyžařských oblastí, výzbroje, hospodářských možností, věkové rozdíly, zájmové zaměření atd. Proto jsme se museli vyrovnati s technickým vývojem lyžování, který je příčinou tolika soudobých polemik, snažili jsme se čerpat především ze zkušeností theoretických i praktických získaných doma i za hranicemi. Naší snahou bylo sestavení takové učební osnovy, která by byla podkladem pro

jednotný způsob vyučování v kterékoliv naší lyžařské oblasti a v jakýchkoliv podmínkách.

Tím jest dáno její použití jak pro mládež, tak i pro dospěle talentované i netalentované, neboť chceme brát v úvahu zásadu všestrannosti, účelnosti i proporcionality se zaměřením na odlišnost jednotlivých disciplín, krátce aby osnova vyhovovala lyžařům každého věku, jakéhokoliv zaměření a vybavení. Bude sloužit k výcviku nezávodnímu, na nějž má závodní výcvik plynule navazovat.

Jak jest patrné z obsahu a celého systému, lze hladce postupovat ve výcviku k vrcholným formám jízdy a rovněž tak bude zpracována vlastní náplň, takže již nebude zábrany při přechodu k technice závodní. Opíráme se při tom o zásadu, že základní pohybové návyky začátečníka i dobrého jezdce si nesmějí zásadně odporovat, naopak jejich jízda má vykazovat stejné pohybové znaky, takže při jednotné pohybové výuce není třeba během vývoje vyučování, aby docházelo k nějakému přeškolení a odstraňování pohybových návyků, což jest vždy obtížné.

Pokud jde o názvosloví, používáme prozatím dosavadního, aby nedocházelo k neustálým změnám, i když počítáme s jeho definitivní úpravou při konečném zpracování. V tomto směru se chceme držet zásady, že názvosloví má především odpovídat duchu českého jazyka.

Je však třeba, abychom alespoň vy-

světliili název »učební osnova«. Upustili jsme od dosud vítězího pojmu »Metodická řada«, protože se nám nezdá ani správným, ani vhodným a sváděl k mnoha nejasnostem a nepřesnostem. Pojem »Metodická řada« nemůže vyjadřovat a také nevyjadřuje rozsáhlou a různovárnost celé jedné sportovní disciplíny. Celý náš nezávodní lyžařský výcvik byl nakonec shrnut do cviků za sebou seřazených jen s určitými odchylkami pro mládež. Již samo slovo »řada« svádělo k tomu, že těchto prvků se používalo při výcviku za sebou, a mnoho cvičitelů to také tak více méně chápal, a když bylo tvrzeno, že nemá být postupováno dogmaticky a má se přihlížet k daným podmínkám. Tento pojem je také daleko užší, než si zasluhuje celá bohatá škála a rozmanitost lyžařského výcviku. Ani pro nácvik jednotlivých cviků bychom neradi používali pojmy »řady«, nýbrž metodického postupu, abychom se i zde vyhnutí eventuálního nepružnému či dogmatickému pochopení.

Domníváme se, že pojem učební osnova by mohl všechny tyto nedostatky odstranit a mohl tak správně vyjádřit to, co jest samozřejmě v jiných sportovních odvětvích.

Pokoušíme se také, aby nová učební osnova vyřešila nedostatky, kterými trpěla dřívější metodická řada, zejména její dosavadní jednostrannost a s tím i spojená otázka výcviku v běhu a skoku.

K tomuto nežádoucímu stavu došlo tím, že na počátku našeho lyžařství existovala jen jedna lyžařská disciplína, t. j. běh na lyžích, která v té době obsahovala veškerou techniku. Tehdy také vznikl pojem všeobecného lyžařského výcviku, který zahrnoval veškerou lyžařskou techniku až po kristianie a byl pro všechny disciplíny společný. Vzhledem k vyšším nárokům na

techniku jednotlivých disciplín se tyto čím dále více specialisovaly (zvláště rychlým vývojem sjezdových disciplín po roce 1930) a vyžadovaly si naprosto rozdílnou techniku i výzbroj. Naproti tomu všeobecný výcvik zůstává až dosud stále společným, prováděl se na jednotné výzbroji (většinou sjezdové) a nebral na vědomí pozdější úzkou specialisaci. Na to pochopitelně nejvíce doplatil běh a skok.

Proto jsme přistoupili k tak zvané diferenciaci — lyžařskému výcviku, abychom se pokusili tento nedostatek zásadně odstranit, když jsme si vědomi toho, že hlavní je iniciativní a pohotové chápání lyžařského výcviku lyžařskými cvičiteli, takže na jejich budoucím školení a zaměření bude nejvíce záležet. Bude mu proto také nutno věnovat větší péči a pozornost než dosud, jelikož dnešní vývoj lyžařského školení vyžaduje jednotný a ve stejném smyslu vyučovaný způsob základních pohybů.

Jelikož celkové zpracování má být k dispozici tak, aby se dalo použít v letošním roce, a rádi bychom, aby mělo pokud možno trvalejší platnost, připomínáme, že je třeba, aby všichni, kteří mají společný zájem s námi na tom, aby nezávodní výcvik byl co nejnepochodnější, poskytli nám svou podporu ve formě písemných připomínek v co nejkratším termínu. Pouze vzájemná kolektivní spolupráce, nikoliv cesta individuálního zaměření a přesvědčení o neomylnosti vlastního názoru, nám může přinést kladné výsledky do budoucna.

Pro subkomisi techniky a metodiky zpracovali Ing. M. Chlouba, J. Kopal a Dr. Jiří Götze.

Přispěli: F. Chovanec, M. Bělonožník, I. Houdek, Ing. J. Černý, M. Žurek.

Připomínky podali: M. Jirsa, J. Hájek, L. Riedlová.

## Vysvětlivky k předloženému návrhu obsahu čs. učební osnovy

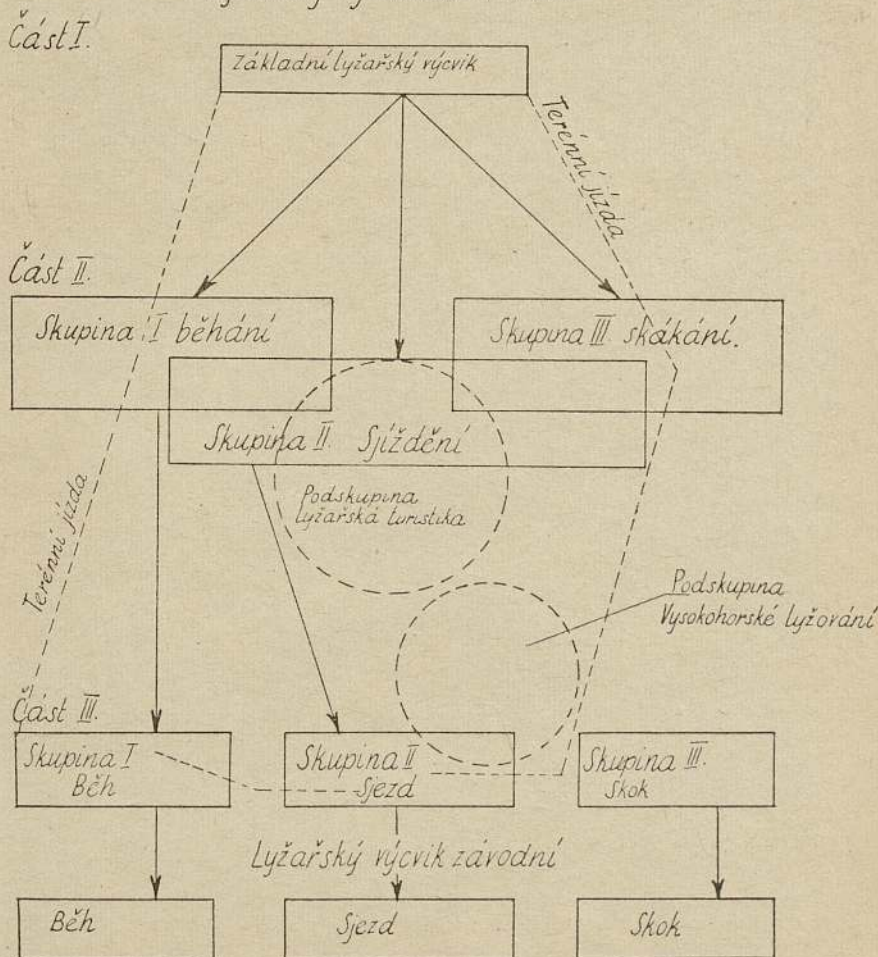
Předesíláme, že velikost oddílů neznámá kvantitativní rozdělení, nýbrž pouze zájmové rozdělení a ohraničení provozovaného diferencovaného výcviku.

Základním lyžařským výcvikem rozumíme obsah části I. a II. Výcvik pokročilých je obsažen v části III. Část I., II., a III. značí obsah výcviku nezávodního. Z části III. lze pak přímo přejít k výcviku závodnímu a závodnímu treningu. Jelikož budou ve výcviku nezávodním vyučovány prvky závodní techniky, a to v základní

formě, získá cvičenec takové pohybové návyky, které může eventuálně bez jejich přestavby rozšiřovat ve výcviku závodním. Tím získáme možnost rychlejšího růstu závodníků a jejich přecházení od výcviku základního k závodnímu beze všech obtíží a časových ztrát s přestavbou pohybových návyků. Aplikace prvků závodní techniky musí být provedena tak, aby ve výcviku základním byla zajištěna bezpečnost cvičenců, snadné provádění cviků, jednoduchá výuka a cílem byla ekonomická jízda terénem i za špatných sněhových podmínek.

Překrýváním obrazů rozumíme možnost provádění i jiného druhu výcviku, než ke kterému je nejvýhodnější výzbroj cvičence. Znamená to tedy na příklad, že na vhodně upravených turistických nebo sjezdových lyžích lze provádět za urči-

## Lyžařský výcvik nezávodní





tých podmínek i výcvik skupiny »běhání«, ovšem pouze v té nejzákladnější formě, jejímž cílem je pak ekonomická zrychlená chůze na správně namazaných lyžích. Vyskytuje se tedy překrývání v tomto smyslu pouze v části II. základního výcviku.

Překrýváním obrazce v části III. skupiny II. a obrazce podskupiny rozumíme společnou technickou základnu pro provádění vysokohorského lyžování, která u tohoto je pak dále rozšířena pro speciální podmínky lyžování ve vysokých horách.

Šipky naznačují směr a postup výcviku podle zaměření cvičencova. Pokud se týká provozovatelů zájmové podskupiny části III. — vysokohorské lyžování, považujeme za nutné k správnému využití všech možností vysokohorských terénů a bezpečnosti provozujících zvládnutí výcviku v části III. — skupiny II. Není proto šipkou od podskupiny — lyžařská turistika — spojen obrazec pro vysokohorské lyžování.

Ohraničením obrazců části I., II. a skupiny I. a II. části III. čarou označenou — terénní jízda — rozumíme možnost provádění terénní jízdy na všech těchto stupních výcviku a příslušném vybavení.

## ČÁST I.

### ZÁKLADNÍ VÝCVIK

1. Část I. základního výcviku obsahuje cviky v jejich nejjednodušší formě.
2. Pod pojmem »základní výcvik« rozumíme vytváření pohybových předpokladů k zvládnutí lyžařských prvků a cviků za vhodných terénních a sněhových podmínek k jejich provádění. Vybráme tedy takový terén, který nácvik usnadňuje.
3. Náplň části I. počíná nácvikem nejzákladnějších pohybů na rovině, cílem tohoto výcviku jest ovládnutí nejen bezpečného, ale i úsporného pohybu v terénu. K dosažení tohoto jest naprosto nezbytnou podmínkou zvládnutí smyky ke svahu a jízdy v přívratných obloucích. K tomuto cíli směřuje veškerý smysl celého výcviku části I. a cvičitel sám v rámci osnovy volí cestu postupu, jakým k tomuto cíli chce podle specifických podmínek pro výcvik dojít. Teprve po jeho dosažení může pokračovat v dalším výcviku.
4. Tento výcvik provádíme na všech typech lyží a s použitím jakékoliv výzbroje a výstroje. V této formě se základní výcvik hodí pro jakoukoliv lyžařskou oblast v ČSR.
5. Předpokládaná doba výcviku jest 30 až 40 hodin praxe, u kursů jeden týden. Výcvik vedou minimálně pomocní cvičitelé.

### Cíle výcviku části I.

- I. cíl: Pohyb v rovině a výstupy:  
Chůze  
Obraty  
Výstupy
- II. cíl: Sjezd přímý:  
Sjezd přímý  
Sjezd přímý přes mírné terénní nerovnosti
- III. cíl: Smyk ke svahu:  
Jízda šikmo svahem  
Sesouvání  
Smyk ke svahu
- IV. cíl: Jízda v obloucích pomocí přívratu:  
Pluh  
Oblouk v pluhu  
Přívratný oblouk

## ČÁST II.

### DIFERENCOVANÝ VÝCVIK

1. Část II. základního výcviku se dělí na tři samostatné skupiny a jednu podskupinu navzájem se prolínající. Výcvik je prováděn podle zaměření cvičence a podle druhu výzbroje a výstroje.
2. Slouží k zdokonalení a rozšíření základů pohybových návyků získaných při základním výcviku podle části I., avšak již s ohledem na budoucí diferenci. Diferencovaný výcvik provádíme v obtížnějších podmínkách terénních a sněhových, pokud nejde o první nácvik prvků a cviků, za tím účelem, aby jeho

výsledkem bylo ovládnutí bezpečně jízdy v terénu za předpokladu jeho správného využití.

3. Náplň části II. jest rozlišena podle skupin. Pokud jde o stránku technickou, jest cílem výcviku v

I. skupině — Běhání: zvládnutí v základní formě střídavého běhu dvoudobého a dvoudobého běhu s odpichem soupaž v nerovném terénu,

II. skupině — Sjíždění: pokud jde o změnu směru jízdy, ovládnutí přívratných smyků.

III. skupině — Skákání: zvládnutí skoků z malého můstku sněhového o malém rozsahu.

4. I. skupina — Běhání. Výcvik provádíme na speciální běžecké výzbroji, případně na všech lyžích umožňujících běh. Cílem je získání základů pro rychlé a bezpečné zvládnutí terénu a na běžkách a získání základů k dalšímu sportovnímu, případně závodnímu provádění běhu.

II. skupina — Sjíždění: Výcvik provádíme na lyžích turistických i sjezdových a cílem je bezpečné zvládnutí sjezdů za obtížnějších sněhových a terénních podmínek při jejich správném využití.

III. skupina — Skákání: Výcvik provádíme na lyžích sjezdových, případně skokanských, event. turistických. Cílem výcviku je získání základních pohybových návyků pro budoucí případnou závodní činnost a zvýšení všeobecné lyžařské zdatnosti při tomto zaměření.

5. Předpokládaná doba výcviku části II. — Diferencovaného výcviku jest 40 až 80 hodin, při kursech týden až čtrnáct dní. Školení v tomto stupni výcviku provádí hlavně cvičitel.

6. Zvládnutí těchto vytčených cílů jest podmínkou k udělení potvrzení o splnění diferencovaného výcviku.

7. Cílem výcviku podskupiny — Lyžařská turistika — je bezpečné a účelné zvládnutí všech terénů kromě vysokohorských i za špatných sněhových a povětrnostních podmínek při využití speciálních znalostí, jako je mapovnost, orientace v terénu atd., za účelem poznání krajiny a radosti z pohybu. Výcvik lze provádět na všech typech lyží, které umožňují volný pohyb nohy a možnost správného mazání.

## CÍLE VÝCVIKU ČÁSTI II.

I. skupina — Běhání

I. cíl: Pohyb v rovině a výstupy

Chůze  
Obraty  
Výstupy

II. cíl: Sjezd přímý:

Sjezd přímý  
Sjezd přímý přes terénní nerovnosti  
Bruslení  
Skoky  
Brzdění pluhem

III. cíl: Smyk ke svahu:

Jízda šikmo svahem  
Smyk ke svahu

IV. cíl: Změny směru jízdy:

Oblouk v pluhu  
Přívratný oblouk  
Odšlapování  
Přešlapování

V. cíl: Základy běhu:

Běh dvoudobý s odpichem soupaž  
Běh jednodobý s odpichem soupaž  
Běh dvoudobý střídavý

II. skupina: Sjíždění.

I. cíl: Pohyb v rovině a výstupy:

Chůze  
Obraty  
Výstupy

II. cíl: Sjezd přímý:

Sjezd přímý  
Sjezd přímý přes terénní nerovnosti  
Terénní skoky

III. cíl: Smyk ke svahu:

Jízda šikmo svahem  
Sesouvání  
Smyk ke svahu

IV. cíl: Jízda v obloucích pomocí přívratu:

Pluh  
Oblouk v pluhu  
Přívratný oblouk

Výcvik ad I.—IV. značí opakování a vytříbení cviků.

V. cíl: Přívratný smyk:

Přívratný smyk ke svahu  
Přívratný smyk od svahu

VI. cíl: Základy terénní jízdy:

Jízda obtížnějším terénem  
Přeskoky  
Odšlapování a bruslení

### Skupina III. — Skákání

Vzhledem k tomu, že na tomto stupni výcviku není ještě přísná specialisace, je nutné zvládnutí i těch prvků a cviků, které jsou základem bezpečné jízdy v terénu, ne tedy pouze cviky se zaměřením výlučně skokanským.

#### I. cíl: Sjezd přímý na upraveném terénu:

Dojezdové postavení při sjezdu

Nájezdové postavení

Zrychlující prvky na začátku sjezdu

Sjezd přímý přes terénní nerovnosti do zastavení

Sjezd přímý v pluhovém postavení

#### II. cíl: Smyk ke svahu:

Jízda šikmo svahem

Sesouvání

Smyk ke svahu

#### III. cíl: Přivraty — přivratný smyk

Oblouk v pluhu

Přivratný oblouk

Přivratný smyk ke svahu

Přivratný smyk od svahu

#### IV. cíl: Skoky:

Zvládnutí pružného doskoku

Zvládnutí odrazu

Předskoky

Terénní skok s holemi

Skok na terénním zlomu nebo mezi bez holí.

Podskupina: Lyžařská turistika.

Technická náplň stejná jako u skupiny I. nebo II., což se řídí vybavením a sklony cvičencovými.

#### Speciální náplň:

I. Orientace na lyžích v lese a horách.

II. Vybavení pro jednodenní, event. vícedenní tury.

III. Turistická speciální technika v lese a v horách.

Příprava k seskupení účastníků a započetí tury

Chůze skupiny a odpočinek

Počínání si při zlomení lyže

Chování se v sněhové bouři

Chování se v lavinově nebezpečném území.

IV. Příprava pro setrvání v lese a horách v zimě a sněhu, tmě, mlze, bouři, atd.

Zdravotní péče v zimě a chladnu

## Jak správně montovat vázání

Již dlouho platí zásada uváděná turisty i závodníky, že vázání se montuje tak, aby záchytky čelistí byly nad středem lyže, který se zjišťuje jednoduše a rychle vybalancováním holé lyže. Jen málokdo se zdržuje tím, že délku skluznice násobí patřičným koeficientem. (Přitom je většinou závodníkům známo, že délkou skluznice v tomto případě není míněna vzdálenost od patky ke špici, ale pouze ta část skluznice, po které se jede, to značí po ohbí — toto pravidlo není známo všem pracovníkům v různých dílnách, kde stovky lyží montují.)

Je jisté, že menší rozdíl v montáži vázání nejsou znatelné a nemají vliv na jízdu, jako je rovněž samozřejmé, že třeba o 8 cm nesprávně dozadu namontované vázání působí moc potíží při ovládnutí lyží.

V časopise »Ski« pod nadpisem »Wo sitzt die Bindung richtig?« se touto otázkou zabývají a shrnují dosavadní poznatky z montování lyžařských vázání.

Podle těchto zkušeností není už správné zjišťovat střed lyže pro montáž vázání vyvážením. Nová technika a požadavky na tvrdost nebo pružnost přední nebo zadní části

lyže vyžadují jiný postup. Při vyvážení nejde a nešlo totiž o rozdělení lyže na dvě stejně těžké části. Důležité je najít na lyži bod, který uvede v náležitý poměr síly působící během jízdy na přední a zadní část lyže. Průběhem změn v technice se změnil i tento poměr.

I když se vezme za základ délka pouze nosné plochy skluznice, nejsou názory všech odborníků stejné. Několikaletý průzkum prokázal, že velkou roli zde hraje délka boty.

Bota č. 36 je o celých 5 1/2 cm kratší než bota č. 44, a přece pro oba případy se dosud stanoví stejné místo pro montáž

Vaření v rozličných podmínkách

Nouzové bivakování

Přenocování venku

V. Nehody v lese a horách.

První pomoc

Sestavení smyku pro převoz raněného

Záchranná služba

Lavinová služba

### ČÁST III.

#### DIFERENCOVANÝ VÝCVIK PRO POKROČILÉ

1. Část III. lyžařského výcviku nezávodního tvoří náplň pro výcvik pokročilých.

2. Spočívá ve vytržení techniky dosažené v obou předešlých částech a v jejím rozšíření a zdokonalení na speciálním vybavení pro běh, sjezd, skok, eventuálně pro sjíždění a výstupy ve vysokohorských terénech. Diferencuje se opět podle zaměření cvičenců a jejich výstroje a výzbroje na tři skupiny a jednu podskupinu.

3. I. skupina — Běhy: Jsou spor-

tovní formou závodní techniky za účelem získání tělesné zdatnosti a získání zájmu lyžařů o běh závodní.

II. skupina — Sjezdy: Jsou zaměřeny k dosažení srovnávací techniky se zřetelem k základům závodní sjezdové techniky. Náplň výcviku tvoří prvky a cviky až k zvládnutí krátkých švihů. Jsou v ní rovněž obsaženy základní formy sjezdových prvků. Cílem je zvládnutí jízdy na tratích a v terénu za nejobtížnějších sněhových a terénních podmínek. Účelem je získání tělesné zdatnosti a dosažení základny pro sportovní provádění sjezdu a pro výběr závodníků.

III. skupina — Skoky: Cílem je zvládnutí a získání pohybových návyků vytvářejících předpoklad pro závodní provádění pod dohledem trenéra.

4. Nácvik provádí se na speciální výzbroji a výstroji.

5. Předpokládaná doba výcviku minimálně 80 hodin — 14 dní — jinak až do zvládnutí vytčených cílů.

6. Cílem výcviku podskupiny — Vysokohorské lyžování — je bezpečné a účelné zvládnutí vysokohorských teré-

vázání. Zde něco nesouhlasí. Nejedná se totiž o to, aby u závodníků s rozdílným číslem bot byla ve stejném místě špička boty, ale lýtka, t. zn. těžiště. Podle číslování bot v Německé socialistické republice vypočetli, že za každé číslo boty se posouvá vázání o 4 až 5 milimetrů (na př. č. 44 o 9 mm vpředu než č. 42).

Jestliže se vezme za základ nosná plocha skluznice, získáme žádaný bod pro špičku boty č. 34 podle této rovnice:

žádaný bod (vzdálenost od patky) = nosná plocha  $\times 0,43 + 18$ , za každá další dvě čísla se připočte 9 milimetrů.

Tato metoda zaručuje pro všechny délky lyží a

rozličné velikosti bot stejné postavení kotníku k délce lyži.

Příklad:  
velikost boty č. 42, nosná plocha 190 cm,  
bod pro montáž špičky boty:  $190 \times 0,42 + 18 = 99,7$   
vyrovnaní za velikost boty

3,6

103,3

znamená bod pro umístění záchytek 103,3 cm vzdálen od patky lyže.

Takto zjištěný bod platí stejně pro všechny druhy vázání, včetně vázání pojistných (zjištěný bod platí pro špičku boty). Podle článku je nutno upravit podle toho již při výrobě lyží umístění plochy pro postavení boty (dosud často plocha nutí montovat vázání zbytečně

dopředu). V Německu již vydali vypočtené tabulky pro různé délky lyží a velikosti bot.

Myslím, že bez zbytečného přeceňování nějakého milimetru dopředu nebo dozadu musíme při montáži vázání opravdu brát v úvahu velikost bot a při velkých číslech posunout montáž úměrně dopředu, jinak to skutečně nepoznáme v jízdě při otáčení. Toto platí pro závodníky i turisty.

Výše uvedené zásady platí v plné šíři pro sjezdové lyže, a hodně pro montáž lyží běžeckých. Při montáži skoček ovšem není tak rozhodující umístění špičky boty, jako správné umístění závažných háčků.

Miloš Štefek

nů i za špatných sněhových a povětrnostních podmínek při využití speciálních znalostí poznání krajiny, radosti z pohybu a celkového zvýšení tělesné zdatnosti. Výcvik lze provádět na sjezdových a turistických lyžích s ocelovými hranami a vázáním umožňujícím volný pohyb nohy i spodní tah.

### Cíle výcviku části III.

#### I. skupina — Běhání:

I. cíl: Změna směru jízdy smyků:

    Přivratný smyk  
    Rovnoběžný smyk

II. cíl: Různé způsoby běhu:  
    Opakování běhu dvoudobého střídavého a dvoudobého s odpichem soupaž  
    Běh střídavý čtyřdobý  
    Ostatní způsoby běhu s odpichem soupaž

III. cíl: Technika a taktika běhu:

    Změny ve stopě a tempu  
    Projíždění a využívání terénních nerovností  
    Taktika běhu ve stopě

#### II. skupina: Sjezdy:

I. cíl: Snožný smyk od svahu:  
    Smyk ke svahu s krátce naznačeným přivratem  
    Snožný smyk od svahu  
    Krátké smyků

II. cíl: Terénní jízda v nejobtížnějším terénu.

III. cíl: Přejít k sjezdové technice závodní.

#### III. skupina — Skoky:

I. cíl: Nácvik doskoku  
II. cíl: Nácvik nájezdu  
III. cíl: Nácvik odrazu  
IV. cíl: Nácvik přejíždění přechodu a zvládnutí dojezdu

V. cíl: Držení těla a stabilita při letu vzduchem

VI. cíl: Skoky bez pádů na malém můstku — 10—15 m.

Podskupina: Vysokohorské lyžování.

Technická a metodická náplň je stejná jako u skupiny II. části III. Rozdíl v technice bude popsán v této stati.

### Speciální cíle:

1. Speciální výuka pro zajištění bezpečného pohybu lyžaře ve vysokých horách.

    Historický vývoj  
    Horské oblasti  
    Zásady pohybu ve vysokých horách  
    Počasí v horách  
    Orientace v horách  
    Druhy sněhu a mazání  
    Vybavení vysokohorského lyžaře  
    Základy lezecké techniky  
    Nebezpečí v horách  
    Výživa a hygiena  
    Horské chaty, útulny, táboření a bivačování

2. Chůze a výstupy ve vysokých horách — technika.

    Chůze, výstupy a sestupy bez lyží (jištěné a nejištěné)  
    Chůze a výstupy na lyžích (jištěné a nejištěné).

3. Technika sjíždění ve vysokých horách.

    Sjíždění za příznivých sněhových a povětrnostních podmínek (jištěné — nejištěné)  
    Sjíždění za špatných sněhových a povětrnostních podmínek (jištěné — nejištěné)  
    Sjíždění v nebezpečném terénu (jištěné — nejištěné)  
    Jízda s batohem.

---

M. Milota: SPORTOVNÍ ROČENKA 1956. Publikace přináší výsledky vrcholných čs. sportovních soutěží minulého roku, světových a evropských mistrovství, mezistátních a mezinárodních utkání, VII. zimních a XVI. letních olympijských her. Zaznamenává více než 20.000 výkonů čs. i zahraničních borců ve všech 49 odvětvích tělovýchovy a sportu. Je trvalým informátorem všech sportovců a tělovýchovných pracovníků a registrátorem našich sportovních výkonů, úspěchů i zakolísání v minulém roce. — Str. 216, cena 19,60 Kčs.

# Poučení z utkání s dorostenci z NDR

Dr. ING. SLAVOJ SVOBODA

Jubilejní XX. závod o Zlatou lyži Českomoravské vysočiny v Novém Městě na Moravě měl mezinárodní účast v kategoriích dorostu. Závodů v bězích se zúčastnilo 5 starších dorostenců, 1 mladší dorostenec a 7 starších dorostenek z NDR. Zatím co dorostenci z NDR bojovali s našimi dorostenci poměrně úspěšně (v kategorii staršího dorostu získali 2., 14. a 16. místo), dorostenky z NDR zvítězily zdrcujícím způsobem, když obsadily prvních 6 míst; přitom první závodnice měla náskok více než minutu a druhá další minutu před třetí. První naše dorostenka měla čas o 3 minuty, což je o 11,2 %, horší než vítězka. (Je sice pravda, že některé naše závodnice byly z formy: Mečířová zkažený žaludek, takže během závodu dvakrát zvracela, Hadravová po angině — avšak ani to není dostatečnou omluvou.)

V čem tkví příčina tohoto velkého úspěchu dorostenek z NDR a neúspěchu dorostenek našich? Pokusím se odpovědět na tuto otázku.

Během běžeckých disciplin závodu o XX. zlatou lyži jsem prováděl výzkum ve spojitosti s řešením otázky závislosti délky kroku, frekvence kroků a výsledného času. Ve třetím kilometru na přímém úseku 50 m dlouhé rovnoměrně stoupající

trati o stupu 5 %, byl závodcím všech kategorií měřen čas a počítány kroky. Přitom byly zachyceny i čtyři vítězné závodnice z NDR a čtyři přední závodnice naše.

Porovnání získaných hodnot a příslušný rozbor, je pro nás velmi poučný a pomáhá nám odpovědět na shora položenou otázku.

Výsledky udává tabulka č. I.:

| Start. čís.                                | Jméno               | Pořadí | Čas     |               | Čas           |         | Diference mezi časem celk. a na úseku vt. | Počet kroků na úseku | Délka kroku | Frekvence kroků za 1 min. |
|--------------------------------------------|---------------------|--------|---------|---------------|---------------|---------|-------------------------------------------|----------------------|-------------|---------------------------|
|                                            |                     |        | celkový | prům. na 1 km | prům. na 1 km | na 50 m |                                           |                      |             |                           |
|                                            |                     |        | min.    | min.          | min.          | vt.     |                                           |                      |             |                           |
| 67                                         | Borges Renate       | 1      | 27:34   | 5:30          | 5:16          | 14      | 31                                        | 1,68                 | 119         |                           |
| 62                                         | Bader Bärbel        | 2      | 28:39   | 5:45          | 5:32          | 13      | 29                                        | 1,72                 | 105         |                           |
| 48                                         | Söldner Christiane  | 4      | 29:43   | 5:55          | 5:40          | 15      | 37*)                                      |                      |             |                           |
| 61                                         | Bretschneider Karin | 6      | 30:35   | 6:07          | 5:40          | 27      | 52                                        | 1,56                 | 113         |                           |
| 70                                         | Mečířová Vally      | 10     | 31:42   | 6:20          | 6:00          | 20      | 30                                        | 1,66                 | 100         |                           |
| 51                                         | Kmínková Jana       | 11     | 31:45   | 6:21          | 5:40          | 41      | 31                                        | 1,62                 | 109         |                           |
| 32                                         | Schnirchová Jana    | 12     | 32:29   | 6:30          | 5:40          | 50      | 29                                        | 1,72                 | 104         |                           |
| 49                                         | Hadravová Jana      | 15     | 33:30   | 6:42          | 5:36          | 66      | 29                                        | 1,72                 | 104         |                           |
| Průměry:                                   |                     |        |         |               |               |         |                                           |                      |             |                           |
|                                            | NDR                 | 3,25   |         | 5:49          | 16,6          | 5:28    | 21                                        | 30,7                 | 1,63        | 112,3                     |
|                                            | ČSR                 | 12,—   | :       | 6:28          | 17,2          | 5:44    | 44                                        | 29,75                | 1,68        | 104,25                    |
|                                            | diference           |        |         | +39           |               | +16     | +25                                       | -0,95                | +0,05       | -8,05                     |
| Hodnoty v %<br>(hodnota NDR položena 100%) |                     |        |         |               |               |         |                                           |                      |             |                           |
|                                            | NDR                 |        |         |               |               |         |                                           |                      |             |                           |
|                                            | ČSR                 |        |         | +11,2         |               | + 4,9   | + 6,9                                     | -3,1                 | +3,1        | -6,7                      |

Při závodu byla teplota +5 st. C, sníh mokrá, firnový, slabý vítr, zamračeno.

\*) Střídavý, čtyřdobý, pro průměr nepočítán.

Ze souborů a průměrů uvedených v tabulce jsou patrné tyto závislosti. 1. Celkový čas čtyř měřených ně-

meckých závodnic (1, 2, 4, 6) je celkově o 11,2 % lepší než čtyř závodnic našich (10, 11, 12, 15.).

2. Čas na úseku mírného stoupání mají německé závodnice lepší jen o 4,9 %.

3. Počet kroků u německých závodnic (není počítána závodnice start. čís. 48, která projela úsek krokem střídavým čtyřdobým) je vyšší než závodnic našich. Tím délka kroku závodnic německých je menší než závodnic našich o 3,1 %.

4. Průměrná frekvence německých závodnic je o 6,7 % větší než závodnic našich.

Jaké je možno z těchto závislostí udělat závěry?

1. Německé závodnice získávaly proti našim především v první části závodu, na stoupání.

2. Naše závodnice měly krok delší (byť jen nepatrně), zato frekvenci kroků měly německé závodnice podstatně větší, čímž vyrovnaly nejen ztrátu vzniklou z kratšího kroku, ale získaly i podstatné zlepšení času.

Proto možno souhrnně, jak podle shora uvedených výpočtů, tak i podle konkrétního pozorování způsobu jízdy, říci:

Závodnice z NDR nepřevyšovaly

naše dorostenky v lepší technice jízdy (ta je dosud ve prospěch našich děvčat), rovněž nebyly vždy na výši ani v správném použití způsobu jízdy (nevhodné zařazování střídavého čtyřdobého kroku); vykazovaly však velmi dobrou fyzickou přípravu, která jim dovoľovala vyvinout větší frekvenci kroků — a rychlejší zdolávání především souvislých stoupání; kromě toho byly přímo nabity bojovností, kterou vysoce převyšovaly závodnice naše.

To je pro nás sice nepříjemné, ale důrazně upozornění! Aby v příštích letech naše ženy nejen nebyly předstíženy závodnicemi, které byly vždy za námi, ale aby se přiblížily výkonu závodnic před námi (SSSR, Finsko, Švédsko), je nutno získat již u mladších dorostenek kromě správné techniky jízdy, která je samozřejmá, i tyto dvě vlastnosti: 1. všestrannou fyzickou připravenost a za 2. vysokou bojovnost. — Obě tyto vlastnosti získáme řádně plánovanou a do detailu skutečně nesmlouvavě prováděnou fyzickou a morální přípravou a častými tvrdými sportovními boji.

## Zkušenosti z uplatňování nových prvků lyžařského postupu v ústředních kursech MNO

Důst. LUBOŠ ZAPLETAL

MNO provedlo v posledních dvou letech několik ústředních lyžařských kursů, které svou úrovní dokumentují, že lyžařský výcvik v armádě jde novou cestou podle Směrnice ústřední lyžařské sekce. V posledním kurse letos v lednu byla provedena dosavadní metodická řada základního lyžařského výcviku. Pracovníci učebně metodické komise v armádě rozebrali do všech podrobností dosud užívaný výcvikový postup s přihlédnutím k nové technice jízdy na lyžích, i z hlediska jeho použitelnosti v armádě. Rovněž tak shrnuli vlastní dlouholeté zkušenosti a zpracovali výcvikový postup, odpovídající moderním zásadám lyžařské techniky, a tento postup použili s velmi dobrým výsledkem v posledních kursech MNO.

Shrnutím všech poznatků vyplynulo, že celý výcvikový postup musí sledovat jednak hledisko praktické použitelnosti při přesunech jednotek v terénu, jednak připravit nadané příslušníky armády k dalšímu vyššímu lyžařskému výcviku.

Základní výcvik je rozdělen na dvě části:

1. Návčik rovnováhy ve sjezdu a v běhu.
2. Návčik smyků.

První část je společná pro pohybově nadané i méně nadané, druhá část je dělitkem.

Během první části návčiku získává lyžař základní pocit rovnováhy a měkký postoj. Velmi důležité je využití terénu. Výcvik musí být zajímavý a

rozmanitý. Hned od začátku odstraňovat jakýkoliv tvrdý postoj pomocnými, uvolňovacími cviky. Velmi vhodná kombinace pro získání pružného postoje a správné stability na lyžích je dopoledne nácvik rovnováhy ve sjezdu, odpoledne v běhu. Po zvládnutí prvků na upraveném svahu je nutná aplikace v terénu.

Výcvikový postup v první části je upraven takto:

1. Chůze, obraty.
2. Sjezd přímý, šikmý (boule, protisvahy, rovnováha).
3. Běh (na běžeckém materiálu) a jízda na běžkách.
4. Odšlapování, přešlap na běžkách.
5. Skoky, přeskoky.
6. Bruslení.

Tyto prvky se musí ve výcviku navzájem prolínat a doplňovat, se zaměřením na jediný cíl: získání rovnováhy na lyžích.

Proto z této první části vyloučíme pluh, který je pro začátečníka postojem nepřírodným, tvrdým a učí jízdě v široké stopě, což se potom v dalším výcviku stále objevuje a těžce odstraňuje.

Ve druhé části výcvikového postupu přikročíme k nácviku smyků. Prvky jsou sestaveny tak, že navazují na snožnou jízdu z první části výcvikového postupu:

7. Sesouvání.
8. Smyk snožný ke, se, od svahu.
9. Smyk přívratný (provádět místo snožného se a od svahu tam, kde navedení úzkou stopou dělá potíže).
10. Smyk odvratný (pouze v příhodných podmínkách).

Při nácviku smyku snožného se svahu dochází k dělení cvičenců na pohybově nadané a méně nadané. První půjdou dále snožnou technikou, druhým usnadníme převedení lyží do smyku malým přívratem.

Nácviku snožného smyku pomáhá vhodně volený terén, jakým je na příklad svahový hřbet. Snožný smyk je nutno provádět podle pohybových prvků nové sjezdové techniky s využitím prvků rychlostního oblouku. Postup při nácviku musí být jednotný. Proto smyk ke svahu musíme učit stejným způsobem jako se a od svahu. Principem

převedení lyží do smyku musí být působení pánve — boku na nohy v okamžiku maximálního nadlehčení lyží. Toto maximální nadlehčení je při snižování a zvyšování těžiště v horní úvratí. Dalším snižováním, přikláněním kolen a pánve ke svahu a odkláněním trupu od svahu dosáhneme vyjetí smyku a vztyčením ukončení. Při nácviku smyku ke svahu musíme klást velký důraz na správné převedení lyží do smyku v okamžiku maximálního nadlehčení, působením pánve a nohou. Proto musíme při sjezdu šikmo svahem nejprve snížit těžiště, dále provést zvýšení těžiště pohybem nahoru vpřed za současného vytlačování vnějšího boku, kterýžto pohyb se převede v horní úvratí na nohy a nadlehčené lyže, jež přejdou do smyku. Dalším přikláněním kolen a pánve ke svahu a současným vyrovnávacím odklonem trupu od svahu vyjedeme smyk, ježž ukončení provedeme vztyčením. Tento princip je stejný pro nácvik se a od svahu. Je ještě zapotřebí zdůraznit, že po převedení lyží do smyku je více zatížená lyže nižší. Na předsunování lyží není zapotřebí zvlášť upozorňovat, neboť vyplne ze správného nasazení a přiklonění kolen ke svahu. Trup má význam vyrovnávací a není iniciátorem rotačního pohybu. Rovněž paže mají význam více vyrovnávací a správně je zdůraznit, aby lokte byly u těla, aby totiž paže nefixovaly trup nebo dokonce neprováděly rušivý pohyb.

Při nácviku přívratného smyku u pohybově méně nadaných důsledně dbáme na dodržování všech pohybových zásad jako při smyku snožném. Odlišné je pouze převedení lyží do smyku, které jim usnadňujeme nasazením přívratu. Vlastní projetí smyku je stejné jako u smyku snožného — kolena a pánve tlačíme ke svahu, trup vyvažuje od svahu.

Teprve po zvládnutí rovnováhy ve smyku snožném neb přívratném přikročíme k nácviku pluhu, oblouků v pluhu a přívratných oblouků. Tím dosáhneme rychlého osvojení si i těchto brzdících prvků, ovšem nevypěstujeme špatný návyk široké stopy přívratem. Při nácviku oblouků v pluhu a přívratných oblouků je stejně důležité zdů-



# VZOROVÝ UČEBNÍ PLÁN

lyžařského výcvikového postupu se zaměřováním na splnění podmínek zkoušek na pomocného cvičitele lyžování

250

Dopoledne

1. Rozdělení do družstev, obraty na místě odšlapem, sjezd přímý do roviny, výstup sunem a přídupem.
2. Pořadový výcvik s lyžemi a na lyžích, chůze skluzem, obraty před-nožením na rovině i na svahu, sjezd přímý a šikmý, odšlapování ke svahu bez holfi, průpravná cvičení rovnováhy ve sjezdu.
3. Běh střídavý bez použití holfi, nácvik rovnováhy ve skluzu, sjezd přímý a šikmý přes terénní vlny, sjezd odpichem soupaž, skok na sněhovém můstku, terénní skok, odšlapování ke svahu až se svahu. Instruktáž a předvedení jedním družstvem a procvičení v družstvech, sestavení smyku pro přepravu zraněného, způsob fixování zloženiny, opakování probraných prvků.
5. Odšlapování od svahu a spojování, změny směru odšlapováním, bruslení, sjezd šikmý s navázáním na sesouvání z jízdy široko vpřed, opakování sesouvání z jízdy široko vpřed na dlouhém sjezdu. Sesouvání po spádnicí, sesouvání po spádnicí s navázáním na sesouvání široko vpřed a odšlap ke svahu, smyk srovnávaný ke svahu.
7. Smyk srovnávaný se svahu, skok z malého můstku.
8. Smyk srovnávaný od svahu, spojování oblouků od svahu (pro usnadnění u méně pohybově nadaných použít k navedení ke smyku od svahu převratu).
9. Pluh a oblouky v pluhu, jednostranný převrat a jeho využití jako brzdičeho prvku, privratný oblouk, privratný smyk.
10. Celodenní cvičení v terénu, aplikace naučené látky v terénu, vedení družstev, základní rozpoznaní nebezpečných svahů.
11. Maskování na lyžích, využití terénu, plžení na lyžích a s lyženi, hod granátém, střelba na lyžích.
12. Praktický zkoušky z části B., vedení lyžařského výcviku družstva, instruktáž nácviku určitých prvků s družstvem, odhalování chyby.
15. Praktické zkoušky z části C., osobní výcvik.
14. Zhodnocení kursu, vyhlášení výsledků, odjezd.

**Poznámka:** Praktický výcvik doplnit základními přednáškami o významu lyžaření, práci lyžařských oddílů, vývoji lyžařského výcvikového postupu, o lyžařské výzbroji a výstroji, mazání lyží, orientace v terénu, nebezpečí hor, horská služba a o organizování lyžařských soutěží.

Předpokládaná doba výcviku je 14 dní.

Praktický výcvik je rozdělen na 3 části: 4 dny — nácvik rovnováhy ve sjezdu, 5 dnů — nácvik rovnováhy ve smyku, 5 dnů — bojové prvky v lyžařském výcviku, celodenní cvičení v terénu a zkoušky.

Podle tohoto výcvikového postupu je možno provadět i lyžařský výcvik vojáků základní služby, a to náplní I.—5. den probrat v I. ročníku, 7.—14. den ve II. ročníku základní služby.

Zpracoval kolektiv lyžařských pracovníků VTS M. Tyrše a VO ITVS

Odpoledne

Aplikace sjezdu přímého do roviny, opakování výstupů a obrátů.

Aplikace probraných prvků v terénu.

Opakování a aplikace v terénu, bruslení na mírném svahu.

Aktivní odpočinek — speciální průpravná lyžařská gymnastika.

Běh střídavý dvoudobý s holemi, běh s odpichem soupaž (jednodobý a dvoudobý), aplikace probraných cviků v terénu.

Běh dvoudobý i jednodobý s odpichem soupaž, přešlapování, běh střídavý (rozložený čtyřtakt), přeskok o jedné a dvou holfích.

Smyk srovnávaný se svahu, zvějšování nájezdu, rychlosti, vyjíždění.

Aplikace všech způsobů z běhu s využitím různého terénu směřující k zrychlenému přesunu na lyžích.

Aplikace brzdičích prvků v terénu.

Aplikace v horách, ztížené podmínky přesunu, orientace

Osobní volno, vyježdění.

Pokračování dopoledního zaměstnání.

Příprava k odjezdu — osobní volno.

razňovať práci nohou a pánve. Paže i zde majú význam vyrovnávací a pomocný. Pri prívratných oblúčivých veľmi snadno prevedeme lyže do jízdy šikmo svahem zvýšením ťežišťa, prováděným v okamžiku při přechodu spádnice, čímž se lyže nenásilně sjedou.

A nakonec otázka odvratnej kristianie. Tento smyk je stále platný pro jízdu v hlubokém sněhu, ovšem velmi se přizpůsobil moderní technice. Je možno říci, že ze svého původního charakteru se zachovala jen první část — nasazení odvratem, při čemž další vyjetí smyku je stejné jako u smyku sňožného. Proto tento smyk nebudeme zvláště zdůrazňovat a je jej třeba probrat jen za vhodných sněhových podmínek, kde se k němu přejde ze sňožného smyku. Při nácviku na sněhu, který odvratný smyk nevyžaduje, učili bychom právě to, k čemu mnohý začátečník inklinuje — záklon a špatné zatížení lyží.

Podle zkušeností a podle požadavků

pro zvládnutí terénu na lyžích je zapotřebí, aby základní lyžařský kurs byl nejméně čtrnáctidenní. Příklad náplně 14denního lyžařského výcvikového kurzu viz příloha 1.

Vzhledem k současným změnám v technice a v metodice lyžařského výcviku musí ve výcviku postupovat všichni cvičitelé jednotně a promyšleně, ne však šablonovitě. Důležité je pochopit odpovědný úkol, který nás, učebně metodické pracovníky v lyžování, čeká: naučit jezdit naši mládež a pracující tak, aby pro ně byl pohyb na lyžích a v terénu potěšením a aby se mohli oddat radosti z rychlého a bezpečného zvládnutí terénu. Cíl výcviku příslušníků armády pak vidět ve zvládnutí přesunu jednotek na lyžích a v přípravě nadaných lyžařů k přechodu na závodní výcvik. Tak budeme mít jak dostatek lyžařů-turistů, tak vytvoříme dobrou masovou a pohybovou základnu pro zvýšení úrovně závodního lyžařství.

## Z histórie majstrovstiev Slovenska v jazde na lyžiach

*Lyžiarsky šport, najmä behy a skoky, i keď už mal na Slovensku pekné výsledky, v poslednom čase nevykazoval žiaduci rast čo do kvality, a preto bolo potrebné podporiť záujem oň a rozšíriť ho medzi široké masy pretekárov. Veď práve beh na lyžiach, to jest ovládanie lyži v každom teréne, je ten cenný prínos pri zvyšovaní úrovně lyžiarstva pre obranu našej vlasti. Tak sa hovorí v »Pamätnej listine putovnej ceny« bývalého Slovenského výboru pre telesnú výchovu a šport pre najlepšie družstvá majstrovstiev Slovenska v jazde na lyžiach v klasických disciplinách.*

*To bolo v roku 1953. Vtedy vo februári malebné údolie Hronca, priemyselnej to dedinky, neďaleko Podbrezovej v zasnenom puvodi horného toku Hrona hostilo po prvý raz vybraných pretekárov zo všetkých slovenských krajov, ktorí sem došli bojovať o prvenstvo. Bojovalo sa tam nielen v klasických disciplinách, ale okolie skýtalo možnosti i pre vytrasovanie zjazdových*

*trati. Nuž a potom obidve majstrovstvá v klasických i zjazdových disciplinách, hoci mali spoločný štart, každé sa malo konať inde.*

*Pozdvihnúť záujem o behy a skoky a tým zvýšiť i celkovú pretekovú výkonnosť — to bol jasný cieľ i poslanie pretekov. Veď našim pretekárom sa nedostávalo možností k získaniu tzv. pretekárskej rutiny, lebo pretekov, najmä bežeckých a skokanských, nebolo nadošťať. V to obdobie stavali sa do predia viac-menej len preteky náborové, mobilizačné, ako športové hry mládeže a športové hry žiactva. Chlapci a dievčatá, hoci by boli radi ísť na preteky — nebolo ich. Dostali sa síce raz — dva razy cez zimu na lyžiarske preteky ŠHM, ale ak nepostúpili do vyšších kôl, zostali nepovšimnutí. Chýbali teda náhradné súťaže, ako aj pravidelné súťaže od pretekov o prvenstvo oddielov a jednôf, cez majstrovstvá okresov a krajov počínajíc a majstrovstvami Slovenska končiac. Keď k tomu pridáme*

ešte úžasnú »wrozcapartenost« lyžiarsťva po úsekoch a drobných sekciách, najlepšie vidíme, že situácia bola naozaj povážlivá! Dosah toho bolo možno najlepšie vidieť na tohoročných lyžiarskych majstrovstvách ČSR v klasických disciplínach v Špindlerovom Mlýne, kde napríklad v kategórii žien neštartovala zo Slovenska ani jedna pretekárka!

Veru ani v skokoch to nebolo lepšie. Veď nedostatok mostíkov, pomerne slabý záujem o ich celoročnú, ale najmä zimnú údržbu nedával ani najmenších možností skokanským nádejam, ktorých sa veru nájde na tucty po našich horských dedinách i dedinkách k pravidelnému tréningu a tobôž k pretekaniu! So všeobecnou údržbou lyžiarskych mostíkov nie sme na tom dobre ani tohto roku. Len sa pozrite do rázovitej podtatranskej dediny Važec alebo do spíského mesta Levoče. V obidvoch prípadoch vidieť blahodarnosť »priaznivcov« a ich záujem o palivové drevo z nájazdových veží mostíkov! Vo Važci už nájazdovej veže niet a v Levoči pomaly mizne sponad krásnej panorámy okolia. Nebolo počuť, kto si pri dreve z týchto zariadení zohrial v zime ruky.

Na majstrovstvách, či už to bolo v Hronci, Ružomberku, Liptovskom Hrádku alebo v Banskej Bystrici, bolo vidieť svedomitú prípravu a vždy i značnú účasť tých najlepších pretekárov, čo kraje mali. Majstrovstvá takto pomohli nielen rastu pretekárov, z nich vyšiel Čillik, Harvan atď., ale i rastu funkcionárov. Veď v tak bohatých možnostiach na usporiadanie pretekov, ako ich máme na Slovensku, potrebujeme i stovky oddaných a svedomitých funkcionárov. Takýchto nám treba, či je to na juhu napríklad v Tisovci, alebo v Kremnici, či v Bratislave, kde po dva roky svedomite pripravili usporiadanie majstrovstiev, ale vždy pre nedostatok snehu preteky nemohli usporiadať!

Druhými pretekami, ktoré sa v tejto súvislosti konali, boli majstrovstvá športových škôl mládeže a športových

škôl dorastu. I tieto preteky už majú svoju peknú tradíciu. Veď v radoch týchto škôl pripravujú sa vybraní chlapci a dievčatá k zvýšeným výkonom v pretekovom lyžovaní. Samozrejme, že pod slovom vybraní sa rozumie výber pohybove najtalentovanejších, teda najschopnejších z toho ktorého mesta či dediny.

Tretími pretekami, ktoré mali byť, boli preteky v skoku prostom o Tatranskú valašku a súčasne majstrovské preteky. Išlo o preteky v skoku prostom, ktoré sa majú konať z iniciatívy priaznivcov nášho lyžiarsťva. Tieto preteky mali ísť do druhého ročníka a zdá sa, že majú peknú perspektívu. Veď v Tatrách je veľa priaznivcov, ktorí podporujú usporiadanie podobných podujatí, a to od predstaviteľov mestského národného výboru počínajúc, cez pracovníkov lyžiarskej sekcie MV ČSTV, jednotlivých telovýchovných jednôt až k všetkým tým, ktorých životné povolanie zaviedlo do rozličných zariadení, čo sa vo Vysokých Tatrách nachádzajú. Sú tu tiež terény a hlavne snehové podmienky. Nuž Tatry, s príliadnutím na ich krásnu tradíciu v lyžiarsťve, si zaslúžia, aby sa toto podujatie usporiadalo nielen dva razy, ale aby vošlo do tradície a potom, aby sa tu z roka na rok konali čoraz väčšie preteky v klasických severských disciplínach!

V nedávnej minulosti tomu tak aj bývalo. Dôkazom toho boli nielen skvele pripravené medzinárodné preteky o Tatranský pohár, ale i zimná časť I. celoštátnej spartakiády 1955 a viaceré majstrovstvá ČSR v jazde na lyžiach a preteky FIS. Ba boli tu i preteky s mnohoročnou tradíciou. Takýchto pretekov nám treba a sme presvedčení, že v spolupráci oddaných funkcionárov, dobrých pretekárov a nadšených divákov, a to tak z radov obyvateľov blízkeho i podtatranského okolia, ako aj z radov pracujúcich, ktorí v objektoch ŤRO v Tatrách trávia zaslúženú úľvu, sa nám takéto preteky podari každým rokom usporiadať!

-1-

**V. LYŽAŘSTVÍ** — odborný časopis vydává Československý svaz tělesné výchovy ve Sportovním a turistickém nakladatelství v Praze. Odpovědný redaktor Stanislav Toms. Redakce Praha 3. Na poříčí 30. Rozšiřuje Poštovní novinová služba. Cena 1,20 Kčs. Tiskne Rudé právo, vydavatelství Ústředního výboru KSC, Praha.

Praha, srpen 1957.

A-25165

# LYŽAŘSTVÍ

*Travník K. H.*



9



ROČNÍK 43

ZÁŘÍ 1957

# ZE ZASEDÁNÍ KOMISÍ FIS V DUBROVNÍKU

V rámci XXI. kongresu Mezinárodní lyžařské federace v Dubrovníku probíhalo zasedání odborných komisí. Jejich hlavní práce byla ukončena již před oficiálním zahájením kongresu, ale i ve dnech, kdy kongresová jednání byla v plném proudu, scházeli se členové komisí a různé odborné skupiny, aby připravili a propracovali návrhy pro kongres.

Jednání skokanské komise FIS, které probíhalo 11. a 12. VI., můžeme zhruba rozdělit do těchto 4 úseků:

1. Všeobecné záležitosti.
2. Připomínky odborného rázu k jednotlivým bodům kongresu.
3. Návrhy na změny závodního řádu.
4. Návrhy na změny výpočtových tabulek pro závod sdružený.

Do všeobecných záležitostí patřilo kromě zahájení a administrativních formalit též schválení zápisů ze zasedání skokanské komise dne 28. I. 1956 v Cortině d'Ampezzo, ze zasedání subkomise pro otázky rozhodčích dne 23. I. 1957 v Arose a ze zasedání skokanské komise dne 22. II. 1957 v Lahti, zpráva Heini Klopfera o prohlídce terénu pro stavbu můstku v dějišti příštích olympijských her Squaw Valley, zpráva Pelle Oehmanna o stavu skokanského můstku v Lahti, kde v příštím roce se bude závodit o mistrovství světa ve skoku prostém i ve skoku pro závod sdružený, zpráva předsedy Irjö Kaloniemiho o činnosti skokanské komise FIS od roku 1955 do 1957 a zpráva Ericha Recknagela o průběhu skoku na mamutím můstku v Planici 7.—10. III. 1957.

E. Recknagel ve své ústní zprávě zdůraznil velký úspěch skokanského sportu a vysokou úroveň závodníků. K zdárnému průběhu přispělo i velmi pěkné počasí. Ostatní zprávy byly předloženy písemně v předlohách a byly bez diskuse schváleny. Nepovažují za nutné se o nich širě zmiňovat.

Důležitá doporučení skokanské komise, která byla přijata kongresem, budou jistě lyžařské pracovníky zajímat.

## Mistrovství světa 1958 v Lahti

Skok pro závod sdružený bude uspořádán v neděli dne 2. března a skok

prostý o týden později jako poslední disciplína 9. března. Počet závodníků z každého státu byl pro každou disciplínu omezen na nejvýš šest.



Rozhodčími stylu pro skok prostý byli schválení:

Erkki Hovi, Finsko,  
Erich Recknagel, Německá demokratická republika,  
Michal Chimičev, Sovětský svaz,  
Ivar Lindström, Švédsko,  
Thorbjörn Nordal, Norsko,

Pro skok do závodu sdruženého byli schválení tito rozhodčí:

Kazimír Zaluski, Polsko,  
Miloš Duffek, Československo,  
Leo Järvinen, Finsko,  
Heini Klopfer, Německá spolková republika,  
Hans Hartwagner, Rakousko,  
Technický expert — Pelle Oehman, Švédsko.  
První měřič délek — Esko Järvinen, Finsko.

Vzhledem k tomu, že byla dlouhá diskuse o obsazení míst rozhodčími, byl pověřen Ante Gnidovec z Jugoslavie vypracováním statistiky, které země se úspěšně zúčastňují mistrovství svě-

~~~~~  
Naše nejlepší sjezdářka Milka Richvalská startovala také na »Oštiepku Malej Fatry« a zvítězila i zde. (K obrázku na titulní straně.)

ta a olympijských her ve skoku a závodě sdruženém a současně mají zkušební rozhodčí. Statistika bude pořízena zpětně od roku 1948 a podle ní se pak budou postupně zařazovat rozhodčí.

Na návrh technického experta bude můstek v Lahti celkem nepatrně pozměněn. Jeho kritický bod bude 65 m, M 13 a oblouk »R2« bude začínat na 78 m. Podle toho vidíme, že můstek velmi dobře vyhovuje pro skok do závodu sdruženého. Pro skok prostý je poněkud malý. Při skoku delším než 70 m bude nutno zkracovat nájezd. Znamená to, že nejdůležitější bude účinnost odrazu.

### OLYMPIJSKÉ HRY VE SQUAW VALLEY V ROCE 1960

Technický expert Heini Klopfer předložil návrhy na 2 můstky, P = 60 m a P = 80 m, z nichž menší má sloužit pro skok do závodu sdruženého a větší pro skok prostý. V případě velmi nepříznivých povětrnostních podmínek by z nouze bylo možno použít sdruženářského můstku i pro skok prostý. Podle zkušeností domorodců stává se, že ve Squaw Valley napadne během týdne i 5 m sněhu. V takovém případě by se asi nepodařilo oba můstky upravit.

### ROZHODČÍ FIS

Bylo přijato nové znění § 84 — Jmenování rozhodčích FIS: Při mezinárodních závodech mohou bodovat pouze rozhodčí FIS. Zkouška se provádí podle zvláštních směrnic. Směrnice pro zkoušky rozhodčích FIS se mění jedině v bodu 8. Dříve se známky kandidátů porovnávaly s jediným rozhodčím FIS a nyní se budou porovnávat s průměrem třech rozhodčích. Je požadováno, aby FIS rozhodči uměli německy nebo anglicky. Pro období 1957/1958 se může pracovat ještě podle dosavadní praxe.

### MŮSTKOVÍ EXPERTI FIS

Pokroky docílené v provádění skoku na lyžích vyžadují přesně profilované můstky. Aby tento vývoj ve stavbách můstků byl podporován, budou předsednictvem FIS jmenováni »můstkoví experti FIS«.

Budou mít za úkol ve svých zemích být nápomocni svou odbornou radou při výstavbě i údržbě skokanských můstků. Dále budou mít za povinnost oznámit svému národnímu svazu, které můstky vyžadují překontrolování nebo které neodpovídají normám FIS. Předsednictvo FIS povědí seznam jmenovaných »Můstkových expertů FIS«.

### STRAUMANNOVA METODA

Bylo schváleno, že kromě dosavadního hodnocení stylu skoku je možno skok na lyžích hodnotit »S-metodou«. Tato metoda má ten význam, aby výkony skokanů byly hodnoceny objektivně. Vychází ze zásady, že nejlepší výkon podá ten závodník, který při určité nájezdové rychlosti skočí nejdále. Při stejné nájezdové rychlosti může být nejdélšího skoku dosaženo jen nejlepším stylem, a proto se S-metodou hodnotí nejen délka, ale i styl. Výsledek se získá jednoduchým násobením času, v němž skokan před opuštěním odrazistiště projede určitou vzdálenost, dosaženou délkou skoku. Vzdálenost fotobuněk, které automaticky spouští a zastavují setinové stopky, se má upravit podle velikosti můstku tak, aby výsledek nepřesahoval 120 bodů.

Těžiště práce všech komisí a tedy i skokanské bylo tentokrát v projednání návrhů na změny mezinárodního závodního řádu. Uvedu jen přijaté návrhy, podle nichž se budou již v příštím závodním období řídit mezinárodní soutěže. Zda naše pravidla v některých případech budou přizpůsobena, rozhodne naše ústřední komise rozhodčích.

§ 78 se doplňuje: »Kritický bod můstku se označuje modrou čarou nebo modrou tabulí a bod K červenou čarou neb červenou tabulí.«

§ 83: »Skokani provedou 2 nebo 3 skoky. Při mistrovství světa se provádějí pouze 2 skoky. Při mezinárodních závodech, při nichž jsou prováděny 3 skoky, může soutěžní výbor sám určit, zda se do závodu započítávají poslední 2 skoky nebo všechny 3 skoky. Které skoky budou hodnoceny, musí být závodníkům oznámeno před zahájením závodu.

§ 86 — Normy stylu:

Nájezd: »Skokan zaujme přirozené, uvolněné nájezdové postavení.«

Odráz: »Odráz se provede rytmickým a rychlým napřímením kolen a těla.«

Let: »Za letu mají lyže být stále v dostatečném úhlu proti křivce letu.«

Odstavec 2 a 3 zůstávají beze změny.

Doskok: »Doskok má být jistý a pružný s úzkým vedením lyží. Úzké vedení lyží znamená, že vzdálenost mezi lyžemi není větší než šíře jedné lyže. Při doskoku se tlak zachycuje předsunutím jedné nohy. Ihned po doskoku se skokan viditelně napřimuje a odjíždí s úzkým vedením lyží v jisté a klidné poloze.«

Přechod a dojezd: »Přechod má být projížděn v úplné rovnováze a na dojezdu má být zaujato přirozené, napřímené postavení.«

§ 91: »Junioři mají právo při mezinárodních závodech startovat v třídě dospělých v případě, že si to vysílající složka přeje, bez ohledu na to, je-li v závodě vypisána rovněž třída juniorů, ale za stejných podmínek jako dospělí.«

§ 75 doplnit: »Lékař je odpovědný za to, že bude skokan po těžkém pádu prohlédnut. Musí zjistit, zda skokan může v závodě pokračovat.«

§ 97 doplnit: »Je-li to možné, bude proveden skok a běh pro závod sdružený ve dvou po sobě následujících dnech.«

§ 99: »Běžecká trať pro závod sdružený mužů je 15 km dlouhá.«

V pokynech pro rozhodčí byl schválen tento doplněk: »Doskok s nohama na stejné výši (bez předsunutí jedné nohy) — srážka 1—3 body.« V normách pro stavby můstků byly schváleny tyto změny, které byly většinou navrženy Československem:

Délka nájezdu »E« byla zmenšena o 5 %.

Norma pro »U« změněna na 0,015 až 0,02 Vo<sup>2</sup>.

Poměr H: N u závodních můstků, jimiž se zabývá FIS, se může pohybovat od 0,5 do 0,6. (U malých cvičných můstků s P do cca 45 m je správné používat poměru až do 0,4.) O tyto malé můstky však FIS nemá zájem, a proto také dosavadní tabulka norem pro

stavby můstků bude upravena tím, že se hoření dva řádky vynechají a rozšíří se o dva řádky dole.

Normy můstků se rozšiřují o bod »B«, t. j. místo, kde končí obloukovitá část doskočiště. »B« nemá být od kritického bodu »P« vzdáleno více než 0,5 Vo. Tato část doskočiště mezi »B« a »P« je v normách označována »M1«. Podle toho bod »B« může být shodný s bodem »P«, když se oblouk doskočiště táhne až ke kritickému bodu.

Norma pro R3 se mění na 0,2 až 0,4 Vo<sup>2</sup>.

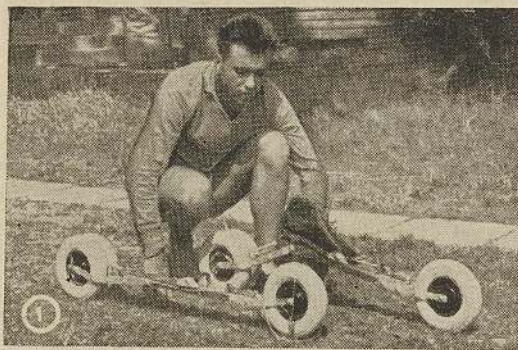
Doporučuje se, aby pro úpravu můstků se používalo profilových šablon nebo jiných značek podél profilu, aby se za každého stavu sněhu mohl opět přesně a snadno upravit profil můstku.

Hoření hranice pro skokanské můstky pro skok prostý se posunuje z dosavadních 80 m na 90 m.

Návrhy na změny výpočtových tabulek pro závod sdružený došly od několika států i jednotlivců. Ze všech návrhů je zřejmá snaha po spravedlivém hodnocení obou disciplín. Víme, že před několika lety byl jasně nadhodnocen běh. Změnou tabulek se pak přešlo k určitému nadhodnocení skoku, což se především projevuje tehdy, když skok do závodu sdruženého je pořádan na velkém můstku — P 70 m. Byl podán i náš návrh, který zahrnoval odstupňování hodnocení podle velikosti můstku. Tento náš návrh byl tabulkovou komisí uznán za velmi zajímavý, ale nemohl být schválen proto, že nebylo dost času k podrobnějšímu prozkoumání. Tabulková komise doporučila kongresu, aby dosavadní tabulky zatím zůstaly v platnosti a vyzkoušelo se nové hodnocení podle návrhu ing. Schmidy ze Švýcarska. V této metodě se bere v úvahu průměrný výkon v závodě a jeho poměr k nejlepšímu výkonu. Nepoužívá se tabulek, ale grafického znázornění. Před zahájením příštího závodního období kancelář FIS má za úkol rozeslat všem státům podrobné pokyny a grafy, takže v příští zimě i naši rozhodčí budou mít možnost porovnávat dosavadní způsob počítání s novým a dát pak své připomínky.

MILOSLAV BĚLONOŽNÍK,  
člen skokanské komise FIS

# Máš dobré svědomí?



Letní část přípravy závodníků všech disciplín vrchoří. Věříme, že v letošním roce příprava probíhala velmi dobře. Ti, co ještě nezačali, mohou ještě mnoho dohnat, začnou-li nejpozději zítra s pravidelným tréninkem.

Důležitou součástí podzimního tréninku jsou cvičení v přírodě a speciální cvičení. Přinášíme několik záběrů z přípravy běžců. Na obrázcích 1—3 vidíme našeho úspěšného reprezentanta J. Prokeše při jízdě na kolečkových lyžích. Závěry k tomuto způsobu tréninku nemůžeme udělat, neboť nemáme zkušenosti. Je jisté, že tímto je obohacen počet speciálních cviků pro běžce, ale že to není zázračný recept na dosažení vynikajících výkonů.

Na obrázku 4 vidíme při kontrolním běhu na letním soustředění běžců v Třeboni soudruha Čilíka, který nás v letošní zimě mnohokrát potěšil pěknými výkony.

V. P.



# Zpráva z ústřední sekce lyžování

Při mezinárodním lyžařském závodu »Velká cena Slovenska« odmítli někteří slovenští závodníci nastoupit do závodu ve slalomu. Nenastoupení ke startu závodu odůvodňovali tím, že se domnívali, že bylo ukřivděno člena státního reprezentačního družstva soudruhu M. Šoltysovi při zařazení do skupin pro losování.

Ústřední sekce lyžování zvážila důkladně celý případ odsouzený širokou lyžařskou veřejností a nejužšími orgány československé tělovýchovy.

Je jasné, že nenastoupení československého reprezentanta ke startu ve velkém mezinárodním závodě, nechtě motívy byly jakkoliv zdůvodňovány, je vážným proviněním nejen s hlediska sportovního, nýbrž má i aspekt politický, protože se ho dopustili před reprezentanty jiných (i kapitalistických) států.

Ústřední sekce lyžování potrestala proto členy státního družstva mistra sportu Vl. Krajňáka, dále Michala Šoltyse, Jozefa Krasulu a Ivo Mohra písemnou důtkou předsednictva sekce spojenou s podmíněným zastavením závodní činnosti na dobu jednoho roku. Lhůta podmíněného trestu leží od 8. května 1957. Podmínečný trest každého ze závodníků se automaticky mění v nepodmínečný trest, jestliže se potrestaný závodník ve stanovené lhůtě jednoho roku dopustí nového provinění ve smyslu platného disciplinárního řádu ČSTV. V tom případě běží lhůta pro odpykání zmíněného nepodmínečného jednoročního trestu ode dne, kdy došlo k novému provinění.

Soudruh Vl. Krajňák byl kromě toho zproštěn funkce kapitána družstva. Člen družstva mladých Zbyněk Mohr byl potrestán napomenutím.

Potrestání ostatních závodníků, kteří nejsou členy státního družstva, spadá do kompetence nižších složek a tyto

případy byly ponechány těmto složkám k potrestání.

Ústřední sekce lyžování volila vzhledem k rozsahu provinění poměrně nízký trest proto, že jde o prvý případ tohoto druhu v československém lyžařství, dále že provinivší se závodníci se až dosud nedopustili žádných přeštoků.

Současně však se usneslo předsednictvo lyžařské sekce, že napříště bude přestupky jakéhokoliv druhu trestat co nejpřísněji a zavázala všechny lyžařské pracovníky k důslednému dodržování všech zásad správné výchovy závodníků a zejména reprezentantů. Každé provinění po 8. květnu 1957 bude přísně trestáno vině odpovídajícím trestem bez ohledu na to, o kterého závodníka jde.

Současně s řešením tohoto případu byla projednána řada otázek z minulosti nevyjasněných ve spolupráci slovenské sekce s ústřední sekci a všechny tyto případy byly s konečnou platností uzavřeny. Setření a projednávání těchto otázek si vyžádalo delší doby a před jejich dořešením nebylo možno uzavřít celý případ VCS s definitivní platností. Proto také je tato zpráva vydávána se zpožděním.

Ústřední sekce lyžování je přesvědčena, že i když v tomto případě volila trest poměrně mírný, že je dostatečnou výstrahou všem závodníkům, aby v žádném případě již v budoucnosti nepoškozovali dobré jméno československých lyžařů-sportovců a aby si vážili etí být reprezentanty československé tělovýchovy. Je také přesvědčena, že všichni lyžařští pracovníci budou ze všech sil pečovat o zajištění a udržení dobrého jména našeho lyžařství a že nedopustí za žádných okolností opakování podobných případů.

M. DUFFEK,

ve funkci předsedy disciplinární komise

# OŠTĚPEK UŽ TRADIČNÍ?



Na trati slalomu o »Oštiepok Malej Fatry«.

V červnu byl ve Vrátně dolině opět uspořádán slalom »O oštiepok Malej Fatry«. Tisk neopominul referovat o tomto již III. ročníku zajímavého závodu, který je družným rozloučením se sněhem a současně přivítáním léta. V pospolitosti s Horskou službou realizovaná myšlenka dostala letos účastí našich předních sjezdařů oficiálnější ráz.

Loni bylo v časopisu LYŽÁRSTVÍ (str. 224) v kursivce o II. ročníku tohoto závodu poznamenáno, že to byl hezký závod, tak hezký, že se patrně stane závodem termínové listiny. Toho si byli Vrátněští vědomi a uvažovali proto o jeho propagačním podchycení. Dostali se však při tom sami do názorového rozporu: oficiální závod nebo záležitost sice regulérní, ale přece jen intimnějšího rázu?

Přerostl-li závod domácí prostředí, zůstal událostí, kde se závodí sice přesně podle řádů (vždyť slalom vytýčují tamější pracovníci — známí stavitelé nejedné mistrovské sjezdové trasy), ale bez onoho psychického zatížení

z výkonu a z posuzování výsledků s hlediska pořadí našich sjezdařů. A to je právě to cenné na tomto závodu!

Koná-li se už mimo závodní období, dává ještě cennou možnost zazávodit si v normálních podmínkách a za regulérních okolností, ale především pro radost ze závodění. Je to duševní uvolnění, je to krásně a bezstarostně prožitý den, je to radost z lyží, z hor a z přírody, je to radost ze života, a letošní účast Richvalských, Krasulů, Šlachtů, Krajinákových a dalších a dalších, »pretekářů i nepretekářů«, je toho důkazem. Vždyť proč by sem jinak jeli ti, kteří sjížděli evropské tratě v známých zimních střediscích, proč by jeli závod, v němž »o nic nešlo«?

Má-li závod vzhledem k pozdnímu termínu technickou hodnotu, má proti jiným jedno navíc: pohodu. Pro tu stojí za to, aby byl uskutečňován i nadále, v stejném stylu a v stejném duchu. Bude-li dostaveníčkem i reprezentantů, bude to k oboustrannému užítku.

Vilém NEČESAL

# Rotace a moderní lyžařská technika

(Příspěvek ke studiu otázky rotace.)



Zabýváme-li se studiem vývoje lyžařské techniky, zvláště pak sjezdovými disciplinami a jejich vlivem na nezávodní lyžování, zjistíme, že nejen u nás, ale i v zahraničí docházelo a doposud dochází k mnoha diskusím a rozporům o správnosti jejího výkladu, zejména pokud jde o úsek — techniku provádění plynulých změn směru jízdy oblouky. Moderní pojetí této techniky oblouků či lépe řečeno její vysvětlení se různí a máme v současné době několik druhů výkladů. Tyto se od sebe liší v jednom zásadě, a to jest v použití rotace a někdy i co do užití vertikálních pohybů lyžaře, nehledě k ostatnímu. Nesprávným výkladem neb použitím pojmu rotace může pak dojít k různým nedorozuměním. Vzhledem k tomu se pokusíme osvětlit otázku horizontálních pohybů lyžaře a jejich užití při obloucích.

Předesíláme proto pro ujasnění našeho dalšího výkladu, že pod pojmem rotace rozumíme horizontální změnu úhlu příčné osy těla k původnímu postavení probíhající ve shodném smyslu s prováděným obloukem, tedy při oblouku vlevo se vnější část těla (pravá), hlavně rameno a paže, dostávají vpřed. Jest lhostejné, z které polohy vychází otáčivý pohyb směrem vpřed, zda z polohy těla »en face«, nebo při stočeném postavení do těla polohy »en face«, vždy jde o souhlasný rotační pohyb ve smyslu otáčení lyží v prováděném oblouku. Takto definovaná rotace je u nás vžitým pojmem. Je to původně rotace Seelosova, která byla od něho převzata francouzskou školou Allais-Gignoux a přenesena k nám v jejich zdůrazněném pojetí s blokáží a předklonem. Proto se také někdy říkalo francouzské technice mimo Francii »Rotation-Vorlage« Technik. (Rotace-předklon).

Bude snad na místě, jestliže si osvěžíme pohybový výklad rotace, jak jej přinesla francouzská škola:

Po provedení rozkmitu z výjezdového postavení při jízdě šikmo svahe mrovnáme špičky lyží na stejnou úroveň, zatížíme obě lyže stejnoměrně a přistoupíme k rotaci. Rychlé rozvinutí rotace trupu vedené paží a ramenem nad lyží vyšší souhlasně ve smyslu prováděného oblouku. Když spojnice ramen se octnou kolmo k lyžím, provádíme blokáž a ve stejnou dobu náklek nebo patičku, tím odlehčujeme zejména patky lyží, což s položením lyží na plochy napomáhá působnosti rotace.

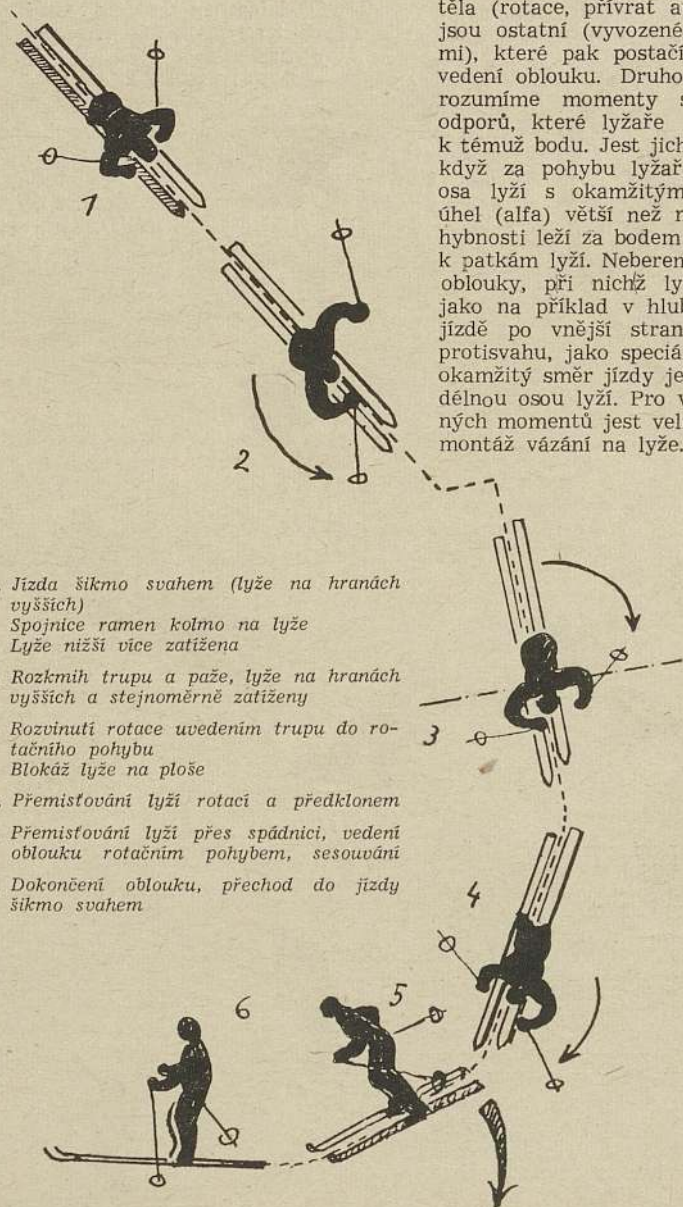
Od rotace musíme pak nutně rozlišovat jiným pojmem, a to tak zvaný otáčivý moment, abychom mohli jasněji dokázat příčiny plynulých změn směru jízdy v obloucích.

Pod pojmem otáčivý moment rozumíme algebraický součet všech dílčích otáčivých momentů způsobených lyžařem a jeho hmotou za pohybu a momentů odporu k témuž bodu. Roz-

Obr. 1

dělme tyto momenty do dvou kategorií, a to na prvotné a druhotné. Prvotné provádí lyžař pohybem těla (rotace, přivrat atd.) a druhotné jsou ostatní (vyvozené právě prvotními), které pak postačí pro další provedení oblouku. Druhotnými momenty rozumíme momenty sil a výslednic odporů, které lyžaře ženou a brzdí k témuž bodu. Jest jich dosaženo vždy, když za pohybu lyžaře svírá podélná osa lyží s okamžitým směrem jízdy úhel (alfa) větší než nula a působíště hybnosti leží za bodem odporu směrem k patkám lyží. Nebereme tedy v úvahu oblouky, při nichž lyže mají vedení jako na příklad v hluboké stopě, při jízdě po vnější straně koryta nebo protisvahu, jako speciální případy, kdy okamžitý směr jízdy jest totožný s podélnou osou lyží. Pro velikostí druhotných momentů jest velmi důležitá také montáž vázání na lyže. Montáží vázání

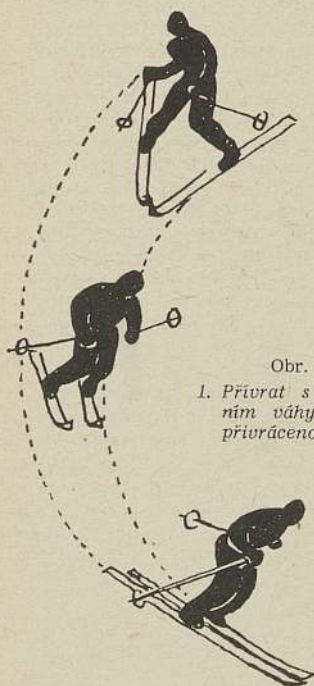
1. Jízda šikmo svahem (lyže na hranách vyšších)  
Spojnice ramen kolmo na lyže  
Lyže nižší více zatížena
2. Rozkmh trupu a paže, lyže na hranách vyšších a stejnoměrně zatíženy
3. Rozvinutí rotace uvedením trupu do rotačního pohybu  
Blokáž lyže na ploše
4. Přemístování lyží rotací a předklonem
5. Přemístování lyží přes spádnici, vedení oblouku rotačním pohybem, sesouvání
6. Dokončení oblouku, přechod do jízdy šikmo svahem



vzad zvětšujeme rameno momentu způsobovaného hnací silou a tím i moment sám. Rovněž i telemarský tvar lyží hraje při obloucích svou úlohu, avšak těmito otázkami se zde nebudeme zabývat.

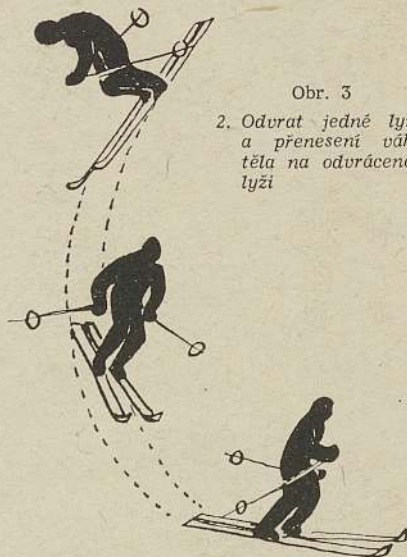
Zabývejme se však příčinami, kterými

jest způsobena změna úhlu alfa z 0 stupňů na určitou velikost a tím nasazení druhotného otáčivého momentu. Uvidíme, že právě tyto příčiny jsou rozlišnými znaky fáze nasazení oblouku a tím také i některých lyžařských škol. Jsou to na příklad:



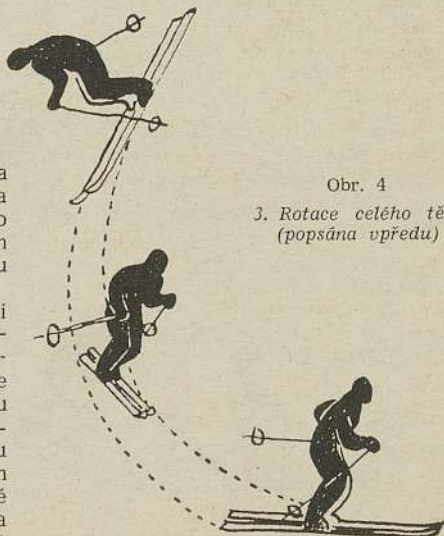
Obr. 2

1. Přivrat s přenesením váhy těla na přivrácenou lyži



Obr. 3

2. Odvrat jedné lyže a přenesení váhy těla na odvrácenou lyži



Obr. 4

3. Rotace celého těla (popsána vpředu)

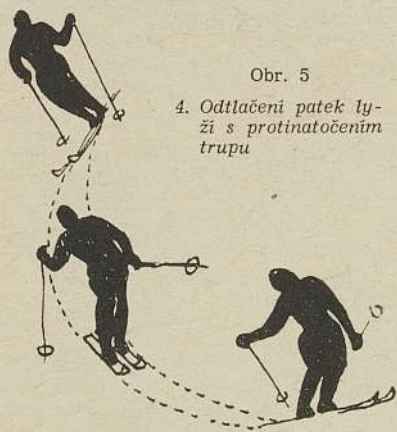
Věnujme se nyní posledním dvěma jako nejzajímavějším. Objasníme si na základě jakých principů se při těchto případech dosáhne nasazení druhotných otáčivých momentů, neboť lyže jsou stále rovnoběžné.

V obou případech, abychom vysunuli patky lyží ze směru jízdy, musíme překonat odpory sněhu proti tomuto pohybu působící. To znamená, že musíme nějakou akcí těla vyvolat větší sílu směrem vnějším (ve smyslu nasazovaného oblouku), než jsou odpory sněhu proti tomuto vysunutí. Tehdy se nám podaří převést lyže ze směru přímé jízdy do směru jiného, čímž dáme za určitých dalších podmínek vzniknout

druhotnému otáčivému momentu postačitelnému k provedení celého oblouku. Čím větší bude síla, kterou způsobíme přemístění lyží, a čím menší budou odpory proti tomuto přemístování působící, tím dosáhne lyžař většího od-

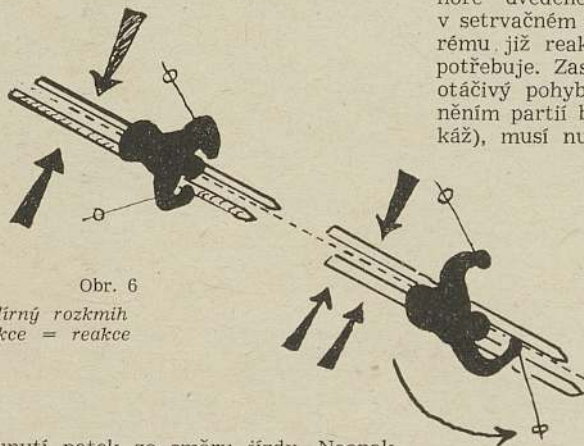
proti vychýlení lyží ze směru jízdy, než které může lyžař vůbec překonat, avšak z principů rovnosti akce a reakce nemůže být reakce větší než akce; odpory ovšem ano. Proto, abychom tyto odpory sněhu snáze překonávali, klademe lyže na plochy, nebo je přemísťujeme vzduchem, kde jsou odpory prakticky nulové.

Proberme si nyní rotaci prve zmíněnou. Rotaci těla v souhlasném smyslu s obloukem, který chceme započít, můžeme provést pouze v důsledku tření lyží o sněh ve směru příčném ke směru jízdy. Otáčivá akce těla vyvodí moment odporu, jakožto reakci započatého pohybu. Kdyby toto tření — odpor neexistovalo, lyže by neměly v tomto odporu oporu a vychýlily by se na opačnou stranu, než měl započít oblouk. Platí zde rovněž rovnost akce a reakce, odpory však mohou být větší než akce. Jakmile jest jednou hmota té části těla, která se otáčí, ve smyslu prováděného oblouku, uvedena na základě nahore uvedeném do otáčení, zůstává v setrvačném otáčivém pohybu, ke kterému již reakci sněhové podložky nepotřebuje. Zastavíme-li okamžitě tento otáčivý pohyb těla, což se děje zpevněním partií břišních a pánevních (blokáž), musí nutně tento pohyb vyvolat



Obr. 5

4. Odtlačení patek lyží s protinátčením trupu



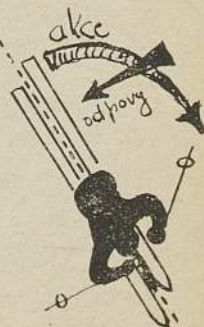
Obr. 6

Mírný rozkmih akce = reakce

sunutí patek ze směru jízdy. Naopak, čím menší bude akce lyžaře a větší odpory, tím menší bude vychýlení lyží ze směru jízdy, případně k němu vůbec nedojde. V tomto tedy lze mimo jiné spatřovat příčiny provedení krátkého či dlouhého oblouku. Hranicí jest rovnost velikostí akce lyžaře a odporu sněhové podložky; tehdy se lyže z původního směru nevychýlí a lyžař se neotáčí. Jest ovšem samozřejmé, že sněh může klást ještě daleko větší odpory

odpory > než akce  
Blokáž = 100%

odpory = než akce  
Blokáž = 0



jinde otáčení ve stejném smyslu v důsledku setrvačnosti hmoty uvedené do pohybu.

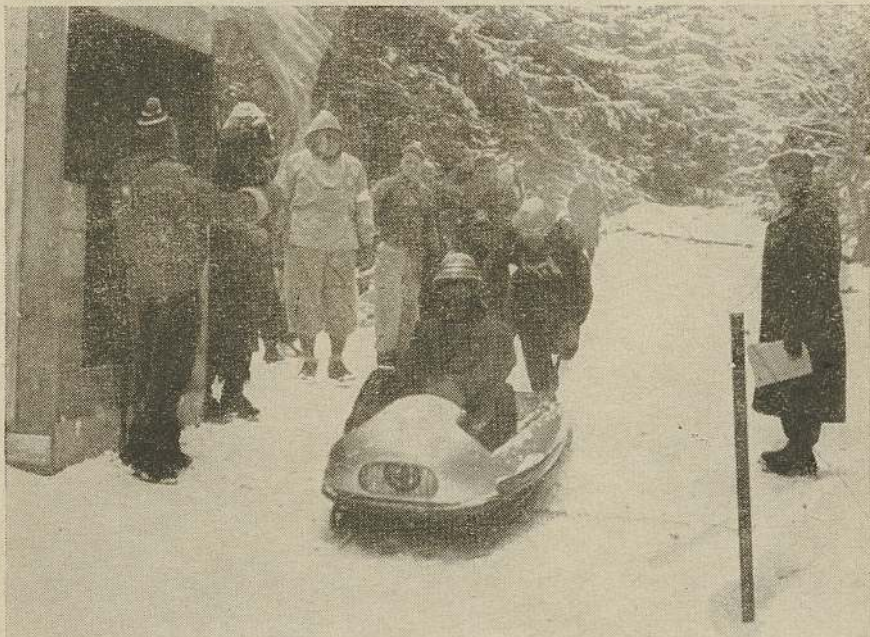
Touto blokáží se tedy, jak je známo, převede otáčení horní části těla na lyže, které se vychýlí z původního směru jízdy do jiného směru a to souhlasného ve smyslu prováděné rotace. Tím vyvodíme za určitých podmínek druhotný otáčivý moment, který postačí k provedení oblouku. Z toho je tedy patrné, že rozhodujícím pro úspěšné provedení oblouku je vychýlení lyží z původního směru jízdy. Je-li toto spolehlivě provedeno, můžeme ostatní druhotné otáčivé momenty vhodně regulovat a tím oblouk buď zkracovat, nebo prodlužovat. Z uvedené tedy vyplývá, že akce lyžařova pohybu musí být nutně větší než odpory sněhu proti vychýlení lyží ze směru jízdy, aby vůbec k vychýlení došlo. Vzhledem k tomu, že existuje mnoho druhů sněhu s velmi rozdílnými odpory proti vysunutí, je třeba, aby lyžař si osvožil značnou zručnost pohybového pocitu pro správné dávkování velikosti akce. Je rovněž nevýhodou, že k vychýlení lyží ze směru jízdy potřebuje nutně kontakt se sněhovou podložkou, tedy tření. Daleko největší nevýhodou však je, že lyžař není schopen pomoci rotace těla zahájit okamžitou akci, otáčení, protože musí provést nejprve rozkmit, rozvinutí rotace a blokáž, než vůbec dojde k vychýlení lyží z původního směru jízdy a započetí oblouku. Je celkem lhostejno, která partie těla rotuje, neboť tyto fáze vždy zůstávají. Kromě toho může lyžař takový oblouk aktivně zkracovat až po delším uvolnění blokáže a novém uvedení těla do otáčivého pohybu a nové blokáži, tedy až po velmi dlouhé době. Nevýhodou je rovněž určitá ztrnulost postoje, která je neekonomická. Jako poznámku uvádíme, že lyžař, který nedokáže zpevnit tělo v určitém okamžiku, může pak převést otáčení těla na lyže až po tom, kdy již mu klouby další otáčení nedovolí. Tehdy dojde k nedobrovolné blokáži, ovšem ve velmi nepříhodném, přetočeném postavení. U rotačních oblouků většinou k určitému přetočení velmi často dochází.

Než se budeme zabývat pohybovými

vyklady a jejich srovnáním, předjděme ještě k druhému způsobu nasazení druhotného otáčivého momentu, odtlačení patek lyží s protinátčením horní části těla. Vertikální pohyby těla zatím necháme stranou a budeme věnovat pozornost pouze otáčení těla okolo jeho svislé osy. Jak již bylo vpředu uvedeno, potřebuje lyžař při jízdě s rovnoběžnými lyžemi pro nasazení druhotného otáčivého momentu vychýlit tyto ze směru jízdy o určitý úhel. Aby toto vychýlení mohlo kdykoliv v dostatečné účinnosti co nejrychleji provést, je nutné, aby je prováděl nezávisle, bez využití vnějších veličin, to je tření a naopak pouze s pomocí sil vlastních, svalových, které má vždy k dispozici a v pohotovosti. Jeden ze základních zákonů mechaniky nám říká, že vnitřní síly tělesa at pevného či pružného jsou vždy v rovnováze, a působí v párech a navzájem se ruší. Obecně nemají žádný vliv na dráhu těžiště. Lze tedy vnitřními silami přivodit pouze deformaci tělesa. To platí i v našem případě. Lyžař provede určitou deformaci těla vnitřními silami, (svalovou silou), nezávisle na prostředí (tření). Touto deformací docílí vychýlení lyží ze směru jízdy a tím nasazení druhotného otáčivého momentu bez závislosti na tření lyží o sněh ve směru příčném. Toto tření způsobuje jen odpor proti přemístování lyží do strany.

Vysvětlíme si nyní, o jakou deformaci těla nezávisle na prostředí se jedná. Člověk — živý tvor — může provádět jakékoliv pohyby vyvolané vnitřními silami nezávisle na prostředí, tedy předklony, úklony, skrčení atd., tedy i zkroucení kolem svislé osy. Zrychlení pohybů jedné části těla proti druhé jsou nepřímou úměrně jejich hmotám, to znamená třeba při pohybu ruky vpřed, kdy udělíme malé hmotě velké zrychlení, má tělo, které disponuje proti ruce velkou hmotou, malé zrychlení opačným směrem. Ideálně, provedeme-li tedy nějaký pohyb hmoty pod těžištěm, je tento pohyb podmíněn pohybem hmoty nad těžištěm, avšak v opačném smyslu, což je jenom v souhlase s tím, co bylo dříve uvedeno. Je to tedy pohyb jeden, který nelze rozdělit. Převedeme-li toto na mož-

# BOBY A SANĚ



Start dvousedadlového bobu Euros (Slavia VŠE Praha) na trati v Tatranské Lomnici.

## II. mistrovství světa v jízdě na saních 1957

Dr LEOŠ LUŇÁK

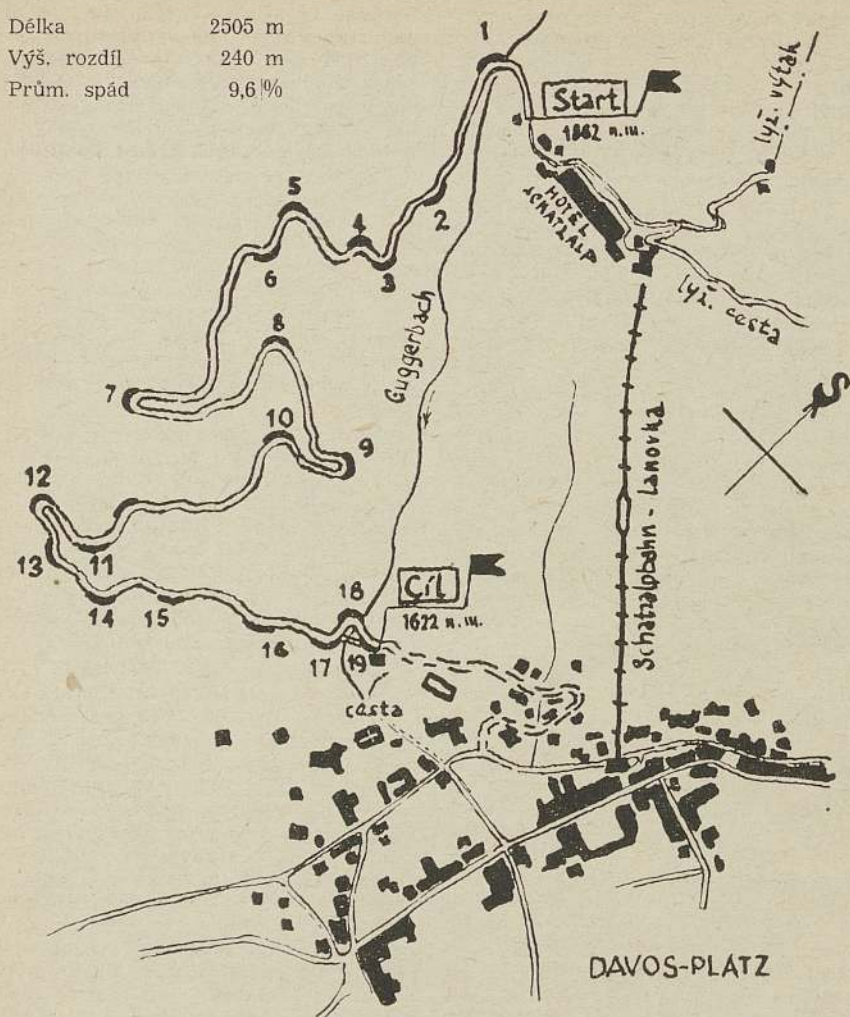
(pokračování)

Hned druhý den po našem příjezdu do Davosu jsme se vypravili hledat dráhu, na které se mělo uskutečnit II. MS. I když jsme museli obdivovat sluncem okrášlené davoské údolí a překrásné horské scenerie, kterými je vroubeno, přece jenom přísný zákaz jakéhokoliv vstupu na dráhu (ať se saněmi nebo bez saní) tlumočený nám již při příjezdu organizačním pracov-

níkem II. MS panem Freym zvyšoval naši zvědavost. A jako z udělání nemohli jsme ji hned najít; přesněji řečeno — přístup k cíli, který se nalézá těsně nad městem. Když jsme sem konečně došli, viděli jsme v dopoledním slunci zářit serii tří nízoučkových zataček (17, 18, 19), které v nás vzbuzovaly z počátku roztodivné pocity a dojmy...



Délka	2505 m
Výš. rozdíl	240 m
Prům. spád	9,6 ‰



### SCHATZALPSKÁ SÁŇKAŘSKÁ DRÁHA

Názvy hlavních zatáček: 1. — Guggerbachkurve, 2. — obere Schatzalpkurve, 3. — untere Schatzalpkurve, 4. — Sonnenkurve, 5. — obere Schmidtöbelikurve, 6. — Lochalpkurve, 7. — Albertikehre, 8. — mittlere Schmidtöbelikurve, 9. — Kircherbannwaldkehre, 10. — untere Schmidtöbelikurve, 11. — Eggkurve, 12. — Grüenikehre, 13. — im Ort Kurve, 14. Parkkurve, 15. — Zaunkurve, 16. Oberwieskurve, 17. — Felsenkurve, 18. — Tobelkurve, 19. — Zielkurve.

Schatzalpská sáňkařská dráha je vlastně jedna z četných vycházkových a vyhlídkových cest, v zimě upravená na sáňkařskou dráhu. Je došti dlou-

há a vede zprvu po lesnatém úbočí Schatzalpu, přecházejíc pak na srázné sousední pohoří Kirchenberg a v dolním úseku se opět vrací na neměně

prudký schatzalpský svah. Start dráhy je v úrovni horní stanice lanovky z Davosu na Schatzalp a v těsné blízkosti prvotřídního horského hotelu téhož jména. Za cílem vyústuje na silnici, která sáňkaře dovede již vlastně v Davosu na vedlejší ulici přímo k dolní stanici lanovky.

Vlastníkem dráhy není místní sáňkařský klub (ISCD), jak bychom se mylně domnívali. V zimě ji totiž postaví a přes celou sezónu udržuje ve vlastní režii správa lanovky Davos-Schatzalpbahn. Pochopitelně, že to lanovkáři nedělají výlučně z lásky k sáňkařskému sportu. Je to však dráha, která má už svoji popularitu, a není divu proto, že po ní sjíždí denně asi na 300 někdy i více sáňkařů. Kromě dětí se málokdo vláčí na start se saněmi, neboť si je totiž můžete nahore za 1 fr. půjčit, svězt se a dole je na lanovce odevzdat. Připočteme-li k tomu cestu lanovkou nahoru (1,5 fr) — výstup je jinak velmi obtížný a zdoluhavý — vychází nám jeden sáňkař přibližně na 2,5 fr pro správu lanovky. Představte si, kolikrát se asi těch 2,5 fr otočí za den a docházíte k závěru, že když jsou lidé šikovni, vynáší i taková sáňkařská dráha zrovna tak, jako ku příkladu kluziště nebo cokoliv jiného. I u nás byly dříve takové oblíbené dráhy sáňkařské s lanovkami a výtahy. Tenkrát byly v provozu a sloužily jen hrstce těch, kteří měli na zimní pobyt v horách. Dnes rok co rok jezdí v zimě na hory tisíce rekreatů a mládeže a sáňkařské dráhy, které ještě předčaly nešeterné zacházení posledních desetiletí, mlčí. Nezaslouží si snad dnešní lidé radost, kterou by jim zase mohly přinášet? Jistě, že si jí plně a právem zaslouží. Jde jen o to, kdy se o tom přesvědčí někteří, co jsou za radost našich nových návštěvníků hor odpovědění.

Ale vraťme se k dráze. Správa lanovky tedy pouze půjčila pořadatelé II. MS dráhu, a to jen na určité dny a hodiny, kdy se tato soutěž konala. Touto skutečností také zdůvodňovali pořadatelé zákaz vstupu na dráhu kromě vyhrazeného trainingu a vlastních finálových jízd. Byl však vykládan tak široce, že se vztahoval na

každého účastníka II. MS, který by si sjel tuto dráhu i na vypůjčených saních jako host. Tato záповěd, myslím, byla vzhledem k samotnému charakteru dráhy příliš přísná a nevbuzovala také dojem, že soutěž bude zcela regulérní. Na důraznou žádost účastníků přistoupili pořadatelé potom k tomu, že jim umožnili projít dráhu od startu k cíli alespoň bez saní. Jinak totiž nebylo možné dráhu v celé délce obhlédnout. Nebyla vedle ní žádná souběžná cesta a srázné svahy vyžadovaly mít při nejmenším nejnntnější horolezeckou výstroj. Na vlastní kůži jsem při jedom pokusu pocítil nedostatek tohoto vybavení. Druhý jsem proto již neopakoval.

Délka dráhy nemá ve srovnání s našimi obdoby. Není pro ní ani tak typická jako hlavně velký počet zatáček nejrůznějších poloměrů a velmi nízké zatáčkové stěny, které se pohybují ve výši 30—120 cm. Faktický počet zatáček dosahující jistě dvojnásobku těch, které jsou názvem označeny, činí dráhu i přes svou délku velmi zajímavou a technicky velmi obtížnou.

Nás však nejvíce překvapila její úprava. Po celé délce totiž prakticky neexistuje koryto s bočními stěnami jak jsme na to zvyklí doma. Ani vnitřní mantinel zatáčky neměly. Po stranách trasy dráhy byl pouze napadaný sníh, žádným způsobem neupravený, v některých úsecích úplně rozšlapaný. Šírka dráhy byla také proto velmi nestejná (až 2½ m), neboť ji vlastně tvořila místy jen sněhová tříšť.

Za to velmi pečlivě a přesně byly postaveny nájezdové stěny (vnější mantinely zatáček). Jen několik málo velkých zatáček — byly to takové točky, které měnily směr dráhy o 180 stupňů — jako Albertikehre, Kirchebannwaldkehre, Grüenikehre a cílové zatáčky č. 18 a 19., před kterými byl totiž poměrně velký spád, měly nejvyšší stěny — 120 cm. Průměrná výška zatáček se pohybovala mezi 70—80 cm, ale i ty nejmenší ve výšce 30—50 cm, které byly vlastně jenom takovými opěrnými zídilkami, byly velice užitečné k lepšímu zvládnutí saní.

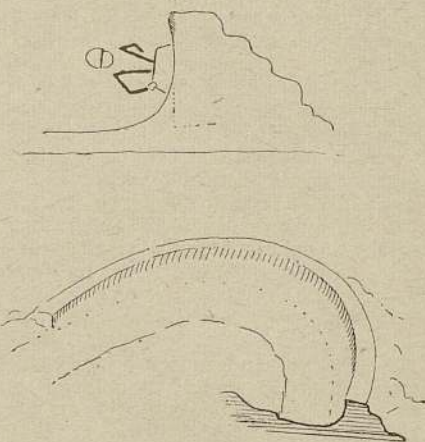
Jedním stavebním materiálem pro

zatáčky byla sněhová kaše. Jejich přesné, téměř geometrické tvary oblouků s přechodnicemi v nás vzbuzovaly poodezení, že jsou stavěny pomocí nějakých formovacích »žehliček«. Když jsem však na vlastní oči viděl, jak prostí, obyčejní lidé, kteří si na malých sánkách přivezli z nádrže vzdálené asi 500—600 m ve kbelicích vodu, namíchali sněhovými lopatami kaši a před očima ve chvíli postavili malou zatáčku, vzrostl můj obdiv k dráze a k těmto jejím tvůrcům, kteří stáli zcela mlčenlivě v ústraní II. MS. Napadlo mne při tom srovnání s naším nejbolestivějším problémem — obnovení provozu na ještědské dráze. Již několik let jsme ve stadiu úvodních projektů a investičních a finančních plánů a výsledek? Na ještědské dráze se pořád ještě nejezdí v takovém rozsahu, jak bychom potřebovali.

Čeká se snad stále jenom na to, až budou uvolněny statistické částky na její rekonstrukci? Myslím, že je to zbytečný přepych, který sánkařskému sportu zejména v celostátním měřítku nijak neprospěje. Ve Švýcarech jsme se přesvědčili, že je možné i primitivních prostředků (kbelíky s vodou a lopaty) použít k postavení velmi dobré sánkařské dráhy. Musí k tomu být ovšem ještě dobrá vůle a musí se to také umět. Zde bude to začarované čertovo kopýtko! Pro nás to bude asi konkrétně znamenat naučit naše cvičitele ještě také prakticky stavět dráhy a přesvědčit všechny pracovníky také o tom, že musíme umět využít všech dosavadních možností k nejlepším výsledkům. Vedle toho bude pak užitečné, budeme-li pro nejbližší dobu přesně rozlišovat ve stavbě zatáček sánkařské dráhy od bobových. Dokud totiž nebudeme chtít postavit umělou (atraktivní) ledovou dráhu, kde by se na saních dosahovaly průměrné rychlosti okolo 90 km/hod., je zbytečné stavět vyšší zatáčkové stěny než 1,5—2 m. Obnovit ještědskou dráhu v koncepci schatzalpské dráhy je nejen možné, ale jsem přesvědčen, že za existujících okolností i nutné. Vtip nízkých nájezdových zatáček pro takovou sánkařskou dráhu spočívá v jejich »uzavřeném« přičném profilu.

Každá, i ta sebenížší zatáčka byla postavena stejným způsobem jako ty největší.

Ze sněhového valu byl utvořen rovnoměrný oblouk s přechodnicemi, jehož vnitřní stěna byla vymodelována v bezvadně hladkou stěnu, takže její ledový povrch připomínal svou tvrdostí a hladkostí sklenici. Přejech koryta ve stěnu zatáčky byl poměrně náhlý, stěna sama pak hned tvořila oblínu mírně se naklánějící směrem k hořejšímu okraji dovnitř zatáčky. Převíslá část zatáčkové stěny nejenže zamezovala vyjetí ze zatáčky přes horní okraj, ale vedla také saně při výjezdu ze zatáčky do koryta. Nájezdová stěna začínala obyčejně hned z výše 30—40 cm, později se zvyšovala, takže dosahovala maxima v místech, kde vzhledem ke změně směru a sklonu dráhy působila nejvíce odstředivá síla. Pak se opět postupně snižovala.



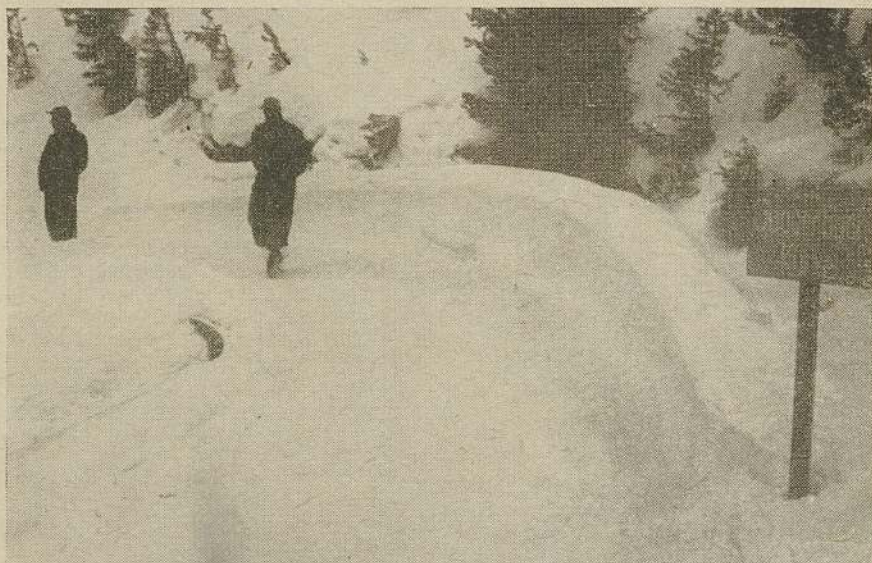
Přičný profil zatáčkové stěny (uzavřený). U dolního obrázku je vyznačena čárkami převislá část stěny podélně.

K počtu zatáček navazoval vlastně jeden oblouk na druhý. Podklad dráhy tvořil tvrdý sníh, z kterého se místy rozježděním a sluníčkem vytvořila poměrně dosti vysoká vrstva sněhového pisku. V nebezpečných úsecích, jak se ukázalo při treningu, byly dodatečně postaveny asi 50 cm vysoké a

několik metrů dlouhé ochranné stěny, které zamezovaly vypadnutí jezdců z dráhy na příkrý svah.

Jedině při čištění dráhy od napadavého sněhu bylo používáno velmi zajímavého mechanického zařízení. Nebyla

to však žádná specialita sloužící výhradně k úpravám sáňkařské dráhy. Již před tím jsem si všiml, že všechny i promenádní lesní cesty jsou bezvadně proházené, ale nikde jsem nenašel po stranách nahnutý sníh. Tajemství



*Vjezd a výjezd z Guggerbachkurve. Z obou záběrů je patrný »uzavřený«  
příčný profil zatáčky, její velikost a podélný tvar.*

spočívalo v malém kolovém traktorku s motocyklovým motorem (obsah snad asi 350 ccm). Vpředu měl totiž nože v šíři prohazované cesty, jako ruční zahradní sekáček na trávu, kterými nejen ukrajoval, ale i seškraboval se

země (vyrovnával) sněh. Sněh zároveň shrnoval k ventilátoru, který ho nasával a rozprašoval vývodní rourou do vzduchu. A tohoto zařízení bylo používáno také k čištění sánkařské dráhy. (Pokračování)

## Pracovní porada konstruktérů a stavitelů bobů

Jízda na bobech je technická sportovní disciplína. Jako taková předpokládá mít hlavně po všech stránkách co nejdokonalejší bob. Přesvědčujeme se o tom všichni při závodech doma i v zahraničí. Nejmarkantněji to vidíme na italských bobistech, kteří z posledních míst se najednou, právě zásluhou nových bobů, dostali na místa prva ve všech mezinárodních soutěžích! Jak jsme měli možnost si přečíst v překladu o italském bobovém sportu v našem časopise BaS č. 7, byli to však i další činitelé, kteří ovlivnili tamější vývoj. Ale v současné době to jsou přesto především všechno dobré boby, které vítězí!

Abychom tento předpoklad, t. j. technicky dokonalé boby pro dosažení dobrých výsledků splnili, máme dvě možnosti: buď tu, kterou jdeme již třetí rok, že si totiž vytváříme svou vlastní konstrukci bobu, nebo tu, že nejlepší boby zahraniční konstrukce koupíme. První cesta je zdoluhavější a obtížnější, spočívá však plně v našich rukou a na našich schopnostech! Druhá naopak by byla rychlejší, rozhodně pohodlnější. Kde však vzít devisy a kdo nám zaručí, že dovezeme to nejlepší?! Pořád je velmi obtížné a riskantní dovoz si opatřit boby nejnovější italské konstrukce »Podar«, které v současné době předčily dosud nejvíce rozšířené švýcarské »Feierabend«, pokračuje tedy technická komise ústřední sekce bobů a saní ve vlastní konstrukci bobu ČSR výroby.

Prvním rozhodnějším krokem byla tato pracovní porada o konstrukci a stavbě bobů, která se uskutečnila poslední červnovou nedělí na ÚV ČSTV v Praze. Porady se zúčastnili zástupci ze všech krajů, kteří dosud vyrobenými boby a svou předchozí prací dokázali svůj zájem o tyto problémy. Takřka

stoprocentní účast pozvaných byla dobrým počátkem.

Poněvadž boby se dosud v ČSR nevyrábějí, jsou nuceni naši závodníci si je konstruovat i zhotovovat sami. Nejde také jen o závodníky, ale i o mládež, které nestačí již dosavadní běžné typy saní a úměrně se současným světovým rychlým tempem techniky vyvíjí si samostatné konstrukce. Přirozeně, že se všemi technickými nedokonalostmi, odpovídajícími jejich znalostem a výrobním možnostem.

Vypracováním konstrukce »Lidového bobu« (prosinec 1955), rozkreslením těchto plánů a uveřejněním spolu s popisem výroby v časopise »Věda a technika mládeži«, jsme především pomohli

*Pro vyšší výkony*  
**MĚŇE ALKOHOLU**  
*více*  
*ovocných*  
*nápojů!*

*Ovocné mošty a sirupy*  
*Karotela i Pribinka*  
*hasí žízeň a osvěžují*  
*nekalí rozum - neničí zdraví*

MPPV

mládeži, zároveň ji usměrnili a dali tak základ správnému vývoji co se technické stránky jízdy na bobech týče.

Rozmnožením a rozesláním plánu bobu »EUROS« a »Feierabend« byl zase dán dobrý podklad pro stavbu závodních bobů v oddělech. Vydáním přednáškové osnovy »Konstrukce a stavba bobů« (prosinec 1956) byl získán přehled o současném stavu této sportovní disciplíny, jmenovitě o technické úrovni bobů jak naší, tak zahraniční konstrukce.

Bohužel vypadl další článek tohoto řetězce, a to tím, že nebyl vyslán pozorovatel na mistrovství světa v únoru 1957 do Sv. Mořice, který by tuto dosavadní naši práci nabytím nových zkušeností mohl posoudit a také pak porovnat s vývojem konstrukce bobů v zahraničí, případně přinést další nové poznatky. Tím se také stalo, že nemohlo být přikročeno ke konečné konstrukci nového bobu ČSR již letos, jak bylo plánováno. Tím je ztracen zase další rok. Jsme však bohatší o poznání, že především se musíme spoléhat sami na sebe a dávat si k řešení pouze takové úkoly, jaké jsou v našich silách.

Pořad pracovní porady konstruktérů a stavitelů bobů se mimo jiné týkal požadavků na konstrukci bobů, výhody a nevýhody současných konstrukčních řešení a zajištění výroby bobu nové konstrukce.

V rámci tohoto pořadu byly zde diskutovány jednotlivé požadavky na jízdu na bobech, jako ovladatelnost, stabilita a především rychlost. Na toto navazo-

valo konstrukční řešení bobu jako celku i detailně jeho jednotlivých částí. Především a nejpodrobněji byly probrány saničky. Dále přerovnáni a volnost saniček v souvislosti s pevným nebo pohyblivým rámem. Byla rozřešena problematika jízdních odporů, skládajících se z tření sklznic, profilového odporu sanic a odporu vzduchu. Dosavadní způsoby řízení byly shledány s některými menšími doplňky jako vyhovující. Rovněž tak brzdy. Bude nutné vybavit boby roztlačovací a upravit pro snazší přepravu a pro dokonalou ochranu sklznic. Byl položen důraz také na vnější vzhled, aerodynamiku, účelnost a pohodlnost i bezpečnost bobu. Pokud jde o výhody a nevýhody současných konstrukčních řešení, byla diskuse zakončena vždy určením nejvýhodnějšího způsobu.

Na této poradě byla učiněna řada významných rozhodnutí a usnesení, jež se také stávají pracovním programem technické komise ústřední sekce bobů a saní a pracovními úkoly jednotlivých účastníků porady do podzimního technického semináře, který se uskuteční v první polovině listopadu 1957. Bob československé konstrukce má být podle rozhodnutí této porady dohotoven v prototypu pro sezónu 1959.

Na závěr bych chtěl vyzdvihnout nejen velkou obětavost všech zúčastněných, ale i vysokou úroveň diskuse a bohatost předaných zkušeností, neboť se tak dělo nezištně v dobré vůli pomocí bobovému sportu v ČSR.

Ing. VLADIMÍR KOVANDA

## Ještě k přeboru ČSR v jízdě na saních

Po dlouhé nejistotě a nepřízni klimatických podmínek byly uspořádány přebory ČSR v jízdě na saních ve dnech 11.—14. března 1957 na bobové dráze v Tatranské Lomnici. Přesto, že ve skutečnosti jen málokteré kraje snad vyjma Vysokých Tater, Liberce a Ústí se mohly dostatečně připravovat na svých drahách, ukázaly časy dosažené na přeboru, že většina závodníků je vyrovnaných kvalit. Rozdíly nebyly způsobeny ani tak technikou jízdy jako stavem saní a jejich kvalitou, zejména

pokud jde o ocel sklznic. Zde byli ve výhodě Poláci, kteří se zúčastnili přeborů a kteří mají již zkušenosti s ledovou drahou v Krynici, zatím co u nás se prakticky na ledové dráze jelo po prvé.

Našemu brněnskému kraji přinesly přebory tři první výkonnostní třídy, což je jistě po předcházejících trenincích »na blátě« úspěch značný. Náš závodník Brantstiler vyzkoušel na přeboru polozávodní sáně, vyrobené na popud technické komise ústřední sekce. Sáně

nebyly vůbec dováženy, pouze upraveny sklužnice a přesto se daly výborně věst a reagovaly velmi citlivě na sebe-měnové pohyby nohou nebo vodítka. Na sněhové dráhy jsou tyto sáně výborné a po úpravě i na dráze ledové.

Ve srovnání s výkony Poláků vyvstala otázka před ústřední sekci intenzivně se zabývat kvalitou sklužnic pro ledovou dráhu. Zranění vzniklá při závoděch byla téměř výlučně zaviněna nedostatečným krytem a ochranou těla. Naše sekce se domnívá, že následkem toho bude třeba pro ledové dráhy předepsat i pro sánkaře jak přílby, tak i loketní chrániče. V první řadě jde o zdravotní stav závodníků, který má být právě pěstováním závodní činnosti utužován.

Z hlediska propagačního a z hlediska seznámení s nejnovějšími poznatky v našem sportu bude jistě pro přístě dobře, aby každý vrcholný závod, jakým je přebor ČSR, byl doplněn besedou, promítáním filmů a diapositivů. O svých zkušenostech zde mohou hovořit reprezentanti, kteří se zúčastnili zahraničních závodů.

Pro Brněnský kraj přinesl přebor poučení v tom, že je třeba věnovat velkou péči sánkařskému parku a jeho zkvalitnění, že je třeba věnovat všechny volné chvíle dorostu a mládeži a ve spolupráci se sánkařskými buňkami Jeseník a Gottwaldov upravit a dobudovat sánkařské dráhy, aby training sánkařů na Moravě byl zajištěn.

L. PÁSEK

## Krajský sraz cvičitelů a závodníků

Ve dnech 8. a 9. června 1957 uspořádala krajská sekce bobů a saní v Liberci v tělovýchovném středisku ve Mšeně n. N. krajský sraz cvičitelů a závodníků. Letošní sraz se lišil proti srazům předchozím hlavně v tom, že pouze malá část srazu byla věnována teorii, zatím co praktickému cvičení byla rezervována převážná část tohoto srazu. Jak se osvědčila tato náplň? Možno říci, že až překvapivě dobře. Krajská sekce při sestavování náplně srazu měla v první řadě na mysli další zvýšení tělesné připravenosti bobových a sánkařských závodníků. Na většině účastníků srazu, bylo jich celkem 29 z 9 oddílů kraje, bylo vidět, že cvičí skutečně se zájmem a že většina do cvičení v oddílech dochází. To byl skutečně radostný poznatek letošního srazu cvičitelů a závodníků.

Program srazu byl rozdělen na sobotu odpoledne a na neděli. Zatím co sobotní odpoledne bylo věnováno cvičení v tělocvičně, bylo zase nedělní dopoledne ve znamení cvičení na hřišti se zaměřením na lehkootletické prvky a kolektivní hru (kopanou). Se zdarem se také svého úkolu jako cvičitelé zhostili soudruzi Jiří Plánek z KV ČSTV v Liberci a Pavel Fantyš, pracovník ústřední sekce bobů a saní. Oba předvedli skutečně vzorné cvičební hodiny s bohatou náplní. Tyto cvičební hodiny byly velkým přínosem pro všechny přítomné cvičitele. Potěšitelná byla také téměř stoprocentní účast reprezentantů-sánkařů. Horší to již bylo s bobisty. Myslím, že by již jednou bylo dobré, kdyby si uvědomili, že celoroční trainingový plán se vztahuje také na ně.

Z theoretické části je třeba vyzdvihnout přednášku soudruha Škrabálka o mazání a výzbroji a výstroji závodníků, jakož i besedu o zkušenostech získaných ve Švýcarsku a Rakousku, kterou provedli soudruzi Škrabálek a Belda.

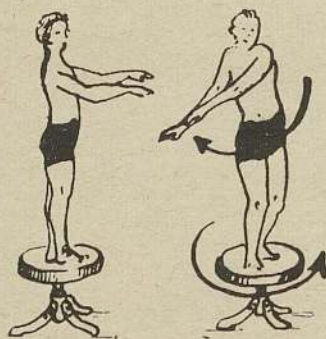
Závěrem tohoto úspěšného srazu cvičitelů a závodníků byl proveden turistický výlet na vyhlídku »Bramberk«. Účastníci byli rozděleni do dvou skupin a každá se snažila dosáhnout stanoveného cíle samostatně v nejkratším čase.

Hodnocením byl tento sraz uzavřen. Ukázal, že úroveň našich závodníků a závodnic po tělesné stránce neustále stoupá. Je to důkaz, že celoroční trainingový plán se žil a jistě bude i do budoucna dobrým a platným pomocníkem našich závodníků.

MILOSLAV BELDA, předseda krajské sekce

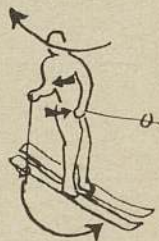
né pohyby u člověka, vidíme, že může zkroutit své tělo okolo svislé osy vnitřními silami tak, že osy chodidel se mohou vychýlit od svého původního postavení, kterýžto pohyb je ovšem současný s opačným pohybem hmoty na druhém konci těla, t. j. ramen, které se natočí opačným směrem. Vzájemnost protichůdných pohybů je tedy samozřejmou zákonitostí; tyto pohyby nemají vliv na pohyb těžiště. Mnohdy se zdá, že lyžař nevykonává téměř žádné pohyby opačného smyslu než konají nohy s lyžemi. To je ovšem jenom zdání, obzvláště u dlouhých oblouků, kde protinatáčení horní části těla je neveliké. Ovšem je nutné podotknout, že lyžař se nezkrucuje zrovna nad a pod svým těžištěm v opačném smyslu. Vždy si přemísťuje t. zv. nulovou osu otáčení (v které jeho hmota nekoná žádné pootočení, tedy místa, kde se protichůdné pohyby setkávají), do těch míst, respektive kloubů, kde se mu natáčení provádí nejlépe a nejsnáze. Obvykle to bývají kyčelní klouby, kde je možné vertikální pootočení až o 90°. Kotníky, které jsou co do umožnění otáčení za klouby kyčelními dosti značně zpátky, nejsou vhodné pro umístění nulové osy otáčení, neboť svalstvo pod kotníky není tak silné, aby mohlo vykonávat pohyby náležitě účinnosti; rovněž kolena, která mají nejmenší možnost pootočení z uvedených tří kloubů, se vzhledem k tomu nehodí pro umístění nulové osy. Poznáváme, že hmotu lyžaře tvoří i jeho výstroj a výstroj,

t. zn. lyže, boty, hole, nakonec i šatstvo a batoh, který případně má na sobě. Abychom prakticky mohli vyzkoušet to, co zde píšeme, stoupneme si na otáčecí židli, čímž zamezíme styku nohou s podlahou a tedy i tření. Předpokládáme, že horní část židle se proti její dolní části otáčí naprosto volně a bez tření. Prakticky tření mezi těmito dvěma částmi existuje, jeho důsledky vysvětlíme později. Stojíme-li na židli a chceme-li provést jakýkoliv horizontální pohyb kterékoliv části těla, vidíme, že spolu s tímto pohybem dochází k protinatáčení části těla na druhém jeho konci. Chceme-li na příklad z předpažení provést upažení na jedné straně těla oběma pažemi, otáčí se současně dolní partie těla na opačnou stranu pohybu nohou. Chceme-li provést normální na začátku zmíněnou rotaci horní části těla, otáčí se současně dolní část těla na opačnou stranu. Pouze pohyby symetrické ((z připažení upažit atd.) ve svislých rovinách nevykonávají otáčení nebo zkrucování těla v našem případě, projevují se však ve svislém přitížení neb odlehčení. Na vysvětlenou uvádíme, že při opakovaných pohybech horní části těla se střídavě natočiny nohou vždy se zpětným pohybem přivádí do původní polohy, z které se všechny pohyby začaly provádět. Při zaujmutí postavení, z kterého se provedl první pohyb, a po něm všechny ostatní, měli bychom theoreticky být v původním postavení vzhledem k prostoru. Prakticky jsme však pootočení na opačnou stranu, než na kterou jsme konali rychlejší pohyby. Toto pootočení má původ v tření mezi horní a dolní částí otáčecí židle.



Obr. 7 a) Zákonitost vzájemnosti protichůdných pohybů

Předpažení. Upažení obou paží na jednu stranu. Nohy se pohybují s podložkou opačným směrem



Obr. 7 b) Protinatáčení trupu opačný pohyb nohou a lyží



Z tohoto všeho vyplývá, že lze provést nezávisle na prostředí (třetí) takovou deformaci těla, na základě jeho vnitřních sil, která okamžitě vyvolává přemístění patek lyží z původního směru jízdy do jiného směru, a tímto jedním pohybem nasadit druhotný otáčivý moment na lyže postačitelny k provedení oblouku. Dalším zkrucováním těla lze vyvozovat okamžitě další tlak na lyže směrem vnějším z oblouku, tedy dále je odsunovat a tím zvětšovat aktivně otáčivý moment. Kromě toho lze prodlužovat nebo zkracovat oblouk na základě jiných faktorů. Jest tedy největší předností tohoto způsobu nasazení druhotného otáčivého momentu okamžitá akce — schopnost lyžaře ať již v terénu, nebo na závodní trati, nezávisle na tření. Lze tedy i ve vzduchu měnit úhel mezi lyžemi a směrem jízdy. Další předností jest aktivní vedení oblouku a uvolněnost postoje, při kterém jest lehece možný odklon trupu z oblouku a bezpečné zatížení vnější lyže.

Podívejme se nyní po předchozím rozboru, jak v které lyžařské technice (rozuměj: »výkladu lyžařské techniky«) jest dosahováno otáčivého momentu, způsobujícího změnu směru jízdy formou oblouku s rovnoběžnými lyžemi. K tomuto účelu porovnáme popisy pohybového provedení oblouku z francouzské, československé a rakouské literatury, aby si každý mohl utvořit vlastní závěr, zda se od sebe liší a v čem, či nikoliv — zejména pokud jde o využití dosavadní souhlasné rotace (ať již jde o kteroukoliv fázi provedení oblouku).

**P o z n á m k a:** Francouzská škola lyžování je již po řadu let rozdělena do sedmi tříd, z nichž sedmá je nejnižší, pro začátečnický, a prvá nejvyšší (obsahuje nácvik »čisté kristianie od svahu«), IV. třída konkrétně obsahuje »kristianii ke svahu« s nácvikem rotace. Zvláštní nadřazenou třídu tvoří základy závodní sjezdové techniky. V předloze učebního francouzského plánu předložené na posledním mezinárodním kongresu ve Storlien je již několik změn, o kterých se v hořejším textu zběžně zmiňujeme, jelikož podrobná reence francouzského výcviku tvoří náplň zvláštního pojednání.

V učebním plánu francouzské školy lyžování zjistíme, že technika oblouků je založena na rotačním principu ve smyslu souhlasného otáčení, jak je patrné z popisu návčivku rotace, zařazeného ve IV. třídě, tak jak tomu bylo dopsud.

Změna proti dřívějšku je patrna jenom v tom, že ve II. a I. třídě jest fakultativně zařazeno odlehčení prováděné pohybem nahoru. Se zásadami moderní techniky oblouků se pak vyrovnávají zařazením přechodných typů »kristianii«, jak nazývají Francouzi oblouky smykem snožným, převratným i odvratným. Hlásí se ovšem k vývoji nové techniky a napojují je pomocí těchto přechodných typů na dosavadní francouzskou rotační školu. Zcela zřejmým dokladem toho je již jenom název pojednání uveřejněného 15. XII. 1956 ve Ski Français »Z čisté kristianie Allais-Gignoux (1937) se zrodily tři nové kristianie«.

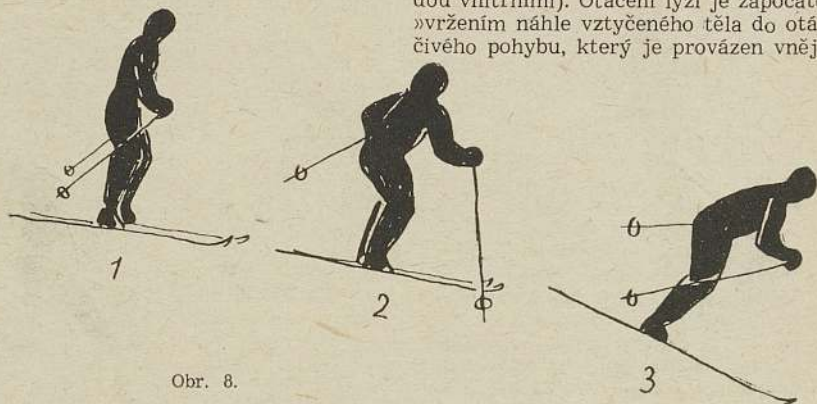
Prvý typ snožného smyku dostal název »Christiania avec Allegement« (»kristianie s nadlehčením«) a popsala jej francouzská Subkomise pro techniku a metodiku v dubnu 1956.

Postoj při jízdě šikmo svahem zůstává nezměněn, jako dříve spojnice ramen je kolmo na lyže. Stejně tak zůstal rozkmit, ale zmizel předklon, resp. popis podle dřívějšího pojetí. Dnešní výklad hovoří o »neutrálním« postoji, jímž rozumí ani předklon, ani záklon. Odlehčení lyží jest vysvětleno následovně: snížení se provádí pouze flexí nohou, na kterou jest napojeno zvýšení jejich narovnáním, kolmo k chodidlům, aniž by se jednalo o úplné narovnání těla. Tento pohyb »dolů-nahoru« je sledován automaticky odlehčením lyží, které jest později prodlouženo snížením pomocí opětne flexe nohou. Otáčení lyží je uvedeno v pohyb rotací. Rozkmit v přípravné fázi má důsledek, že rameno, které pokud jde o smysl oblouku má být vnějším, se dostává dozadu.

Během zvýšení narovnáním nohou, je toto rameno vrženo do rotačního pohybu, který nachází oporu v dotyku lyží o sněhovou podložku. Tato rotace se přenáší tělem na lyže, až se trup octne »en face« k lyžím, pomocí blokáže, která může být vzhledem k intenzitě

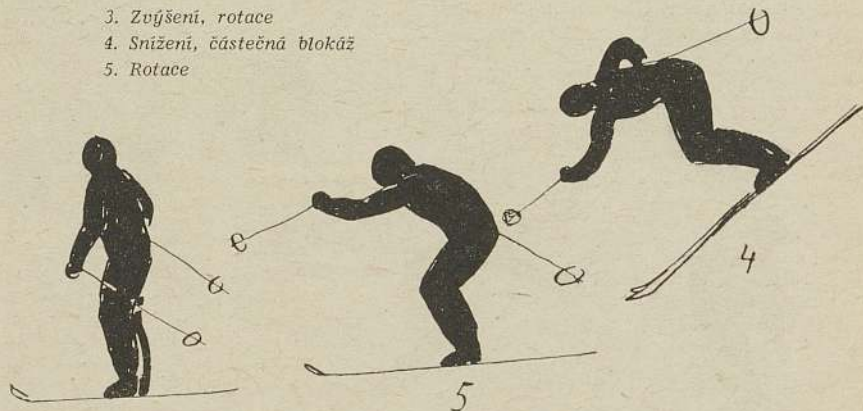
odlehčení co nejmenší. Lyže jsou pokládány na plochy »hrou kotníků« (= jemnou prací). V případě použití tohoto způsobu pro krátké oblouky sami Francouzi přiznávají, že rychlost jejich napojování je omezena nutností provádět uvedení těla do rotačního pohybu, lehkou blokází a položením do hran k zastavení rozběhnutého pohybu a že napojování »kristianí s nadlehčením« není rychlejší než u »čistých s patičkou«.

ramen je kolmo k lyžím. Lyžař jest v »neutrálním« postavení, paže nad nižší lyží je vpředu, pokrčená a špička hole směřuje šikmo vpřed. Po provedení snížení flexí nohou následuje zvýšení (kolmo k chodidlům) — »tento omezený pohyb způsobuje velmi krátce výsledné odlehčení lyží«. Během fáze odlehčení položíme lyže na plochy a pokračujeme okamžitě v jejich položení na hrany (přecházíme ze zasazení hran vyšších na hrany, které s hlediska oblouku budou vnitřními). Otáčení lyží je započato »vržením náhle vztyčeného těla do otáčivého pohybu, který je provázen vněj-



Obr. 8.

1. Základní sjezdový postoj
2. Snížení a rozkmit
3. Zvýšení, rotace
4. Snížení, částečná blokáž
5. Rotace



Druhým přechodným typem je »Christianie Leger« (»nadlehčená kristianie«), kterou popsal James Couttet ve Sport a Vie v listopadu 1956.

Výchozím postavením je opět postoj pro jízdu šikmo svahelem, kde spojnice

šším ramenem a který následuje po ukončení zvýšení«. Toto vržení vpřed se provádí uvolněným otáčením v kyčlích a stržením spodní části těla a lyží s sebou. Lyže pokračují v započatém otáčení, spojnice ramen zůstává kolmo

k lyžím. James Couttet hlásá »coup de hanche« (prudký pohyb kyčlí), »zabrání« kyčlí, vržené směrem vnějším ve smyslu prováděného otáčení. Rychlost napojovaných nadlehčených »kristianií« jest omezena důvody shora citovanými. Nicméně vzhledem k menšímu rozsahu rotace (trup zůstává neustále čelem k lyžím), pasivní resistance, kterou je třeba překonávat při přechodu z jednoho oblouku do druhého, je menší.

»Christianie moderne« (»Moderní kristianie«), jak byla oběma autory nazvána, vychází rovněž z postoje při jízdě šikmo svahem, kde základem jest postavení, kde spojnice ramen je kolmo k lyžím, ale již zde zařazují »nezávislou« ovšem přípravu:

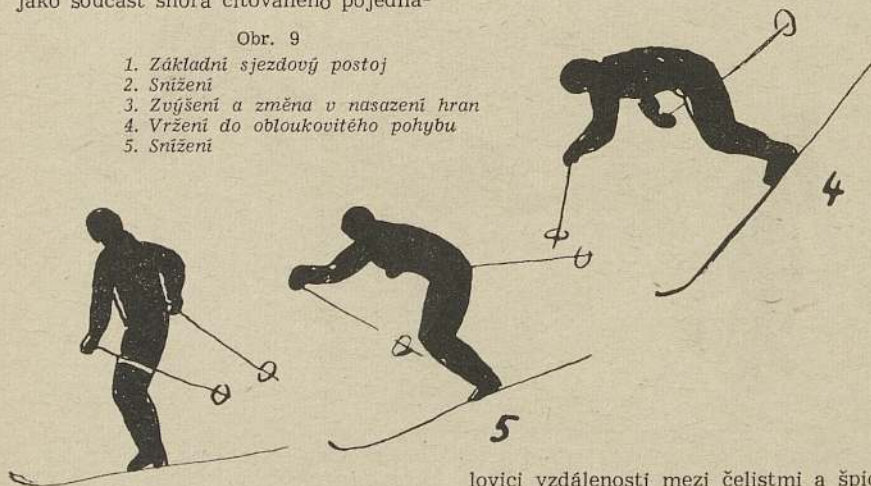
Nohy změkčíme pokrčením. Trup začíná rotací směrem od svahu (t. j. obráceně než oba shora popsané rozkmihy). Paže od svahu jest vzadu, hůl, kterou v ní držíme, směřuje vpřed, aby mohla být zapíchnuta asi v po-



Definitivně se měli vyrovnat s moderní technikou G. Joubert a J. Vuarret, kteří se o to pokusili ve své knize Ski 1957, z níž jsme uveřejnili výňatek jako součást shora citovaného pojednání-

Obr. 9

1. Základní sjezdový postoj
2. Snížení
3. Zvýšení a změna v nasazení hran
4. Vržení do obloukovitého pohybu
5. Snížení



ní, jehož autorem je právě G. Joubert a jež tak důkladně probíráme.

lovici vzdáleností mezi čelistmi a špičí lyže, postoj »neutrální«.

Pokud jde o způsob odlehčení, odvolávají se na popisy v předešlém

textu uvedené s dodatkem, že je možné odlehčení rovněž dosáhnout jednoduchou flexí nohou, rychle započatou, podobně jako náklekem při »čisté kristianii«, ale bez provedení předklonu a tak, aby nebylo vyvoláno nadzvednutí lyží nad sníh. Jsou tedy toho názoru, že odlehčení může být provedeno jakýmkoliv způsobem. Ve chvíli odlehčení pak lyžař, působící zmenšeným tlakem na lyže, přemísťuje tyto velmi rychle pod svým tělem, jednak do strany, do vnějšího směru oblouku, jednak otáčením ve smyslu prováděného oblouku. Toto přemísťování lyží způsobuje podle jejich vysvětlení kontrakce svalů, převážně

ru, než je zaměření prováděného oblouku).

Protichůdnou rotaci trupu a nohou proti sobě nazývají »vissage« (šroubovitý pohyb), křivku vnějšího vyklonění utvořenou tělem »angulation« (vyklonění, odklon trupu od svahu). Celkový pohyb pak kvalifikují jako »šroubovitý pohyb plus vyklonění«, prováděné bez opření o sněhovou podložku, takže lyžař vyhozený do vzduchu boulí může podle libosti uvést v pohyb točení doprava či doleva. »Švihání nohama do stran« automaticky vyvolává položení lyží na plochy bez použití »hry kotníků«.



Obr. 10

1. Postoj při jízdě šikmo svahem
2. Nezávazné odlehčení pohybem »dolů-nahoru«
3. Přemísťování lyží a protinatočení trupu
4. Zmenšení tlaku na lyže snížením
5. Zvýšení a rotace

umístěných v břiše a bocích, které, majíce oporu v resistenci trupu, umožňují provést v pánvi a nohou tak zv. »fouetté latéral« (švihání do stran) vnějším směrem a otáčení ve smyslu prováděného oblouku. Trup se pak natáčí v protipohybu (t. j. opačném smě-

ru. Lyžař tedy v průběhu točení postupně zaujímá oporu o vnitřní hrany. Začíná snížením (flexí nohou), aby zmírnil tlak, který vykonává na lyže. Jakmile dosáhne položení na hrany, napojí na toto snížení zvýšení. Současně provádí rotaci směrem vpřed vnějším ra-

menem, které bylo během zahájení pohybu vzadu. Jest to podle výkladu autorů, tzv. »rotation retardée« (zpožděná rotace). Rovnováhu v podstatě zajišťuje dávkování odklonu od svalu.

Při tomto způsobu techniky při napařování oblouků v rychlém sledu pak dojde k tomu, že trup se otáčí v opačném smyslu než lyže (na počátku prvního oblouku), pak začíná rotace v »opačném směru« ke smyslu následujícího oblouku, takže v rychlém sledu, zatím co trup se natáčí doleva, lyže se otáčí doprava a naopak.

Není tedy u tohoto provedení třeba zastavení celé živé síly, kterou představuje lyžař celkově uvedený do rotačního pohybu jako při použití jiné techniky.

Tím bychom měli probráno pohybové vysvětlení francouzské techniky. Jestliže nyní porovnáme popis provedení oblouků, tak jak jej podali autoři »Sjezdových disciplin«, zjistíme, že pokud jde o otázku rotace, je jejich výklad založen výhradně na rotaci souhlasné ve smyslu prováděného otáčení. Jest to tedy rovněž pojetí rotace Seelos-Allais-Gignoux. Plyne tak jasně z popisu uvedeném v kapitole o zvládnutí oblouků, kterou pro úplnost uvádíme, i když ne v plném rozsahu: »Do oblouku se dostává sjezdař prací celého těla, kterou přenáší nohama na lyže. Přitom provádí rozkmiň, rotaci a šroubovitě snižování a zvyšování postoje. Rozkmiňem uvádí tělo do šroubovitě točivého pohybu kolem osy těla, rotací jej dokončuje, snížením a zvýšením jej přenáší nohama na lyže.«... »Rozkmiň a rotace se šroubovitě snižováním a zvyšováním postoje jsou pohybem celého těla.«... »Práci těla přenášejí na lyže nohy, které jsou stále u sebe tak, aby obě působily jako jedna pružina současně na obě lyže. Při rozkmiňu jde dopředu ta strana těla, na kterou se točíme...«

Že jde v citovaném výkladu o rotaci souhlasnou se smyslem prováděného otáčení, je naprosto patrné z této věty: »V jízdě šikmo svahem provede sjezdař snížení postoje současně s rozkmiňem, t. j. vytočením vnitřního ramene do směru jízdy, a vzápětí navazuje pohybem opačného charakteru —

rotací a šroubovitě pohybem dopředu nahoru do směru oblouku. »Tento popis logicky pak odpovídá tomu, že v dalším textu autoři hovoří o tom, že »osa ramen jest v okamžiku největšího snížení kolmo na směr jízdy.«

Obraťme se nyní k technice rakouské a jejímu výkladu, jak jej popisuje ve svém zpracování »Rakouského učebního plánu« vydaného koncem roku 1956 prof. Stefan Kruckenhauser. Jeho výklad sleduje v zásadě dvě cesty k dosažení techniky snožných oblouků. Jedna vede přes přívrat, druhá zachovává lyže rovnoběžně a pomáhá si u krátkého oblouku výskokem. (Kurzschwung mit Sprunghilfe). U obou cest nalezneme při jejich výkladu zdůraznění čtyř prvků, které mají obzvláštní důležitost.

Jest to:

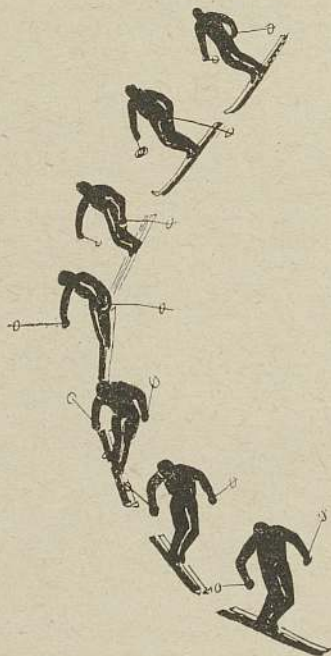
1. Odlehčení (především nahoru, podporované píchnutím holí).
2. Zdůraznění stáčivého pohybu obou nohou (Fersendreh Schub).
3. Rychlost.
4. Konvexní forma terénu.

Nikde nenajdeme žádný pohyb, který by odpovídal dosavadnímu pojetí rotace, jak jsme ji znali dodnes, ani jinou, leda negativní zmínku o souhlasném pohybu těla rotací odpovídajícímu. Podle vysvětlení samotného prof. Kruckenhausera opustil tento zásadně a důsledně provádění širokého rotačního rozmachu se souhlasným pohybem ramen ve smyslu prováděného otáčení, tedy rotaci Seelosovou. Nic takového již dnes v učebním rakouském plánu nenalezneme.

Proberme nejprve smyk snožný, podle jejich terminologie »Reiner Schwung vom Hang«.

Zásada rovnoběžných lyží jest dodržována v celém průběhu točení oblouku, jehož nasazení se ulehčuje pomocí odlehčení lyží provedeného pohybem vpřed-vzhůru jenom v takové intensitě, kolik jest nezbytně nutné k dosažení stáčivého pohybu patek lyží. Základnou, ze které vycházíme, je postoj pro jízdu šikmo svahem, zásadně se lišící od pojetí francouzského. Při nepatrném předsunutí vyšší lyže (důsledek toho, že jedna je na svahu výše, je proto vyšší koleno více ohnuté), spočívá hlavní díl váhy na lyži niž-

ší. Kolena jsou vytlačena vpřed a chodidla stejnoměrně zatížena. Zajištění hranami na svahu, zejména patek lyží, vyžaduje přitlačení kolen ke svahu. Nutnou kompensaci prováděnou odklonem trupu usnadníme předsunutím vyššího boku a ramene (anatomické důvody). Ruce mírně ohnuté v loktech směřují souhlasně s trupem stejným směrem. Z tohoto postroje tedy vychází shora zmíněné odlehčení pohybu vzhůru — vpřed, v okamžiku odlehčení vytvoříme paty ven. Toto stáčívé vysunutí pat je pak zesíleno vtlačováním kolen dovnitř oblouku, které přináší snížení, způsobující následující zatížení bezprostředně po odlehčení. V tomto stáčívém vysunutí pat spojeném s otáčivě působící silou spatřuje prof. Kruckenhauser hlavní element pro změnu směru jízdy v technice oblouků.



Obr. 11 SMYK SNOŽNÝ

Při prováděném smyku patky lyží předbíhají v důsledku zdůrazněné práce nohou a boků vnější rameno (ve směru

prováděného smyku), které v dalším průběhu přijde do normální polohy, jako při jízdě šikmo svahem (t. j. zůstává vzadu proti vyššímu ramenu, které původně jako nižší vnitřní, šlo od počátku oblouku vpřed). Trup v protipohybu k práci nohou se vyklání hned z počátku ven a kompensuje tak po přechodu spádnice vtlačení kolen dovnitř, čímž zesílíme opření a položení do hran. U vyježděných jezdců při rychlé jízdě jest prováděno odlehčení velmi měkce a mohou se i bez něho obejít, což při dlouhých obloucích vyžaduje jemnou techniku.

Při technice krátkých oblouků jest zdůrazněna především práce holemi. Zapichujeme je dosti blízko lyže mezi vázáním a špičkou. Při zapíchnutí se krátce vzepřeme o hůl a odrážíme se vpřed, nahoru, abychom dosáhli odlehčení lyží pro vysunutí jejich patek stranou. V okamžiku odlehčení tlačíme kolena dovnitř oblouku a paty ven. Neplatí, ale důrazně snížení okamžitě následující zesílíme stáčení pat a položení lyží na hrany. Horní část těla kompensuje protipohybem vtlačení kolen ke svahu. Stále se zdůrazňuje, že protinatocení ramen jest pro vydatné stáčívé vysouvání pat a tím i techniku krátkých oblouků rozhodující a klade se důraz na jeho stále nacvičování. Rovněž jest příkládána velká váha pečlivému návčivu přesného, současně provedeného odlehčení obou lyží, k čemuž jako učební pomůcka slouží vertikální pohyb, právě tak jako píchnutí holí, které mimořádně odlehčení napomáhá. Takto tedy asi v hrubých rysech jest podáno vysvětlení pohybové stránky techniky oblouků podle rakouského učebního plánu.

Rádi bychom, aby si každý učinil, pokud mu z uvedeného bude možné, svůj vlastní názor. Jest však ještě třeba na závěr říci toto. Vidíme-li tedy hlavní rozdíly mezi různým pojetím v nasazení druhotného otáčivého momentu a máme-li před sebou některé z cílů našeho lyžařství, jakož i zvýšení technické úrovně nejrůznějších mas lyžařů, výchovu mládeže, a zajištění dostatečně široké základny pro výběr závodních kádrů, nemůžeme než dát přednost technice nerotační před rotační z dů-

vodů vpředu uvedených. Tím se nám zjednoduší mnoho problémů a také i napřímí cesta k dosažení jmenovaných cílů. Jest již ze zkušenosti známo, že jest nesnadné přejít z techniky rotační na nerotační, ježto takový přechod předpokládá odbourání vytvořených pohybových návyků, kdežto doplnění techniky nerotační o oblouky s použitím rotace nečiní potíže. Není také důvodů, proč bychom se měli domnívat, že ze

začátku vyučovaná technika nerotační by měla být nesnadnější k pochopení, než byla rotační.

Rozhodně tato otázka jest závažná a bude nutné se s ní ještě samostatně zabývat, i když se domníváme, že již tento článek nám dává odpověď na otázku »s rotací či bez rotace?«.

V Subkomisi pro techniku a metodiku zpracovali ing. M. Chloubka, dr. J. Götz, obrázky nakreslil Tomáš Faltys.

## Zasedání XXI. kongresu FIS

Ve dnech 10.—14. června sešlo se 57 delegátů z 20 národních lyžařských sekcí a svazů v Dubrovniku v Jugoslavii, aby projednali problémy souvisící s dalším rozvojem mezinárodního lyžování. Kongresu se zúčastnili delegáti z Anglie, Bulharska, ČSR, Finska, Francie, Itálie, Jugoslaviie, Maďarska, NDR, NSR, Norska, Nového Zélandu, Polska, Rumunska, Rakouska, SSSR, Švédska, Španělska, Švýcarska a USA. Kongresu se za ČSR zúčastnili tito delegáti: M. Bělonožník a Vl. Pácl.

Pro kongres vybrali jugoslávští hostitelé velmi pěkné místo. Dubrovnik je nazýváán »Perla Adriatického moře«, »Slovanské Athény«, což samo o sobě přílehavě označuje nejen jeho krásnou a malebnou polohu, ale také bohatou historii a starou kulturu.

Vlastní zasedání se konalo v Umělecké galerii, kde od 11. června byla zasedání technických komisí — běžecké, sjezdové, skokanské, ženské a tabulkové. Jednání těchto komisí před vlastním kongresem jsou velmi závažná a důležitá, neboť se již zde často s konečnou platností rozhoduje o technických otázkách. Na vlastním zasedání kongresu bývá zvykem, že věci, které jsou v komisích jednomyslně schváleny, jsou také automaticky kongresem přijaty. (K důležitým otázkám v jednotlivých komisích se vrátíme ve zvláštních člancích).

Jednání na kongresu probíhala v přátelském ovzduší a Jugoslávčům se podařilo vcelku dobrou organisací a zdařilým průběhem uspokojit všechny delegáty tak, že většina odjžděla domů s nejlepšími vzpomínkami. Jediným menším nedostatkem bylo ubytování v hotelu Sumratin, který byl vzdálen 6 km od místa zasedání kongresu, což znamenalo poměrně velkou ztrátu pro delegáty, kteří někdy až 4krát za den museli tuto vzdálenost překonávat. Mezi postiženými jsme byli také my.

V další části jsou uvedena závažná usnesení kongresu kromě technických otázek, které budou zpracovány ve zvláštních člancích. Pořadí jednotlivých bodů je tak, jak byly projednávány na kongresu. XXI. kongres byl zahájen pozdravy starosty Dubrovniku, zástupce komise pro tělesnou výchovu a sport jugoslávského ministerstva školství a předsedou FIS M. Hodlerem. Zpráva o činnosti předsednictva za uplynulé období byla schválena bez připomínek. Kongres při této příležitosti se usnesl, že je třeba poděkovat Italskému svazu zimních sportů za zdárné uspořádání zimních OH.

Důležité body jednání:

**Mistrovství světa 1962.** Byly předloženy žádosti 3 zemí, a to ČSR, Švýcarska a Francie. Na základě předběžného jednání technických komisí se kongres

usnesl, že o tomto MS rozhodne kongres 1959 ve Stockholmu. Zájemci z dalších zemí musí předložit žádosti nejpozději do konce t. r.

**5 km ženy.** Po delších diskusích v běžecké komisi a v komisi žen byl předložen kongresu návrh na zařazení závodu 5 km žen do soutěží olympijských her a mistrovství světa. Po delší diskusi byl tento návrh v bojovném hlasování zamítnut rozdílem 1 bodu.

**Závod sdružený.** Naše delegace předložila návrh na změnu hodnocení závodu sdruženého. Po diskusi v běžecké komisi a komisi pro tabulky bylo navrženo, aby zůstalo dosavadní hodnocení a byl vyzkoušen švýcarský návrh, t. zv. grafická metoda hodnocení. Tento návrh byl kongresem přijat.

**Mezinárodní komise pro vyučování jízdy na lyžích.** V letošním roce byla založena ve Storlien ve Švédsku (viz článek soudruha Kopala v Lyžařství č. 4/1957) mezinárodní komise pro vyučování jízdy na lyžích. Bylo rozhodnuto, že předsednictvo FIS prozkoumá všechny problémy spolupráce s touto komisí i možnost eventuálního jejího zařazení do FIS tak, aby zůstala jednota v řízení mezinárodních otázek lyžování.

**Komise mládeže.** Naše a polská delegace podala návrh na zřízení komise mládeže FIS. Po delší diskusi, z níž vyplynulo, že podmínky pro výchovu a výcvik mládeže jsou velmi různé a že je především úkolem národních sekcí a svazů se starat o mládež, nebyl tento návrh přijat.

**Zprávy FIS.** Byl přijat návrh Švédska, aby byly 6krát do roka tištěny zprávy FIS. Za člena redakční komise těchto zpráv byl zvolen také soudruh J. Mráz, předseda slovenské sekce.

**Olympijské hry.** Bylo rozhodnuto, že v budoucnu musí o místě konání zimních OH především rozhodovat FIS a teprve na základě schválení FIS mezinárodní olympijský výbor.

**Kongres 1959.** Místo příštího kongresu bylo určeno do Švédska do Stockholmu.

**Volby předsednictva FIS.** Na závěr kongresu bylo zvoleno pro příští 2 roky toto předsednictvo:

Předseda M. Hodler (Švýcarsko), generální tajemník A. Kaech (Švýcarsko), místopředsedové V. Andrejev (SSSR), C. Hill (USA) a B. Kjellström (Švédsko), členové E. Bergsland (Norsko), U. Cazaux (Francie), D. Dougan (Jugoslavie), R. Hohental (Finsko), O. Lorenz (Rakousko), P. Oneglio (Italie), R. Rwadhead (Anglie) a K. Zaluski (Polsko).

Tímto byl pořad kongresu skončen. Ihned po skončení se sešlo nově zvolené předsednictvo FIS a určilo složení jednotlivých technických komisí na příští 2 roky.

Pro informaci uvádím jména předsedů komise a naše zastoupení:

Sjezdová komise F. Wolfgang (Rakousko), náhradník J. Mráz, skokanská komise Y. Kaloniemi (Finsko), člen M. Bělonožník, který byl také zároveň určen jako kontrolor můstků, běžecká komise S. Bergman (Švédsko), člen V. Pácl, ženská komise E. Rozh (Švýcarsko), náhradnice K. Lelková, komise pro zprávy FIS A. Kaech (Švýcarsko), člen J. Mráz.

V průběhu kongresu byl také svolán kalendářní kongres, kde byly předběžně dohodnuty termíny mezinárodních závodů období 1957/1958.

Vcelku můžeme hodnotit výsledky kongresu kladně. Československé lyžování má ve světě dobré jméno. Je to v důsledku dobrých výkonů závodníků — Richvalské, Nüssera, Melicha, Láhra a Prokeše, kteří nás letos dobře reprezentovali. Také vysoká úroveň našich mezinárodních závodů v Harrachově i na Velké ceně Slovenska je naší dobrou vizitkou. Toto dobré jméno získáváme především dobrou prací trenérů, rozhodčích i organizačních pracovníků v oddílech, krajích i ústředí, kteří obětavě a přesně plnili svěřené úkoly.

V. PÁCL



# Z jednání sjezdové komise FIS v Dubrovniku

Sjezdová komise se na svém zasedání zabývala velmi podrobně především přípravou mistrovství světa 1958 v Bad Gastein. Byla probírána písemná zpráva technického experta Bibbo Nordenskjölda, který ji ještě doplnil dalšími technickými informacemi. Z jeho zprávy vysvítá, že Rakušané již přes léto připravovali všechny tratě, jakož i náhradní tratě s nevšední pečlivostí a ať se proto očekávat velmi dobré podmínky pro všechny závody při MS 1958. Předšedá organizačního výboru Friedel Wolfgang podal podrobnou zprávu o dosavadních přípravách organizačního rázu, týkajících se ubytování, používání výtahů a výhod, které jsou pro účastníky mistrovství světa připravovány. Zdůraznil, že je nutné, aby všechny státy již nyní projednaly s hotely, v nichž mají být jejich závodníci ubytováni, všechny podrobnosti a žádal, aby se držely návrhu, který vypracoval organizační výbor. Připomněl termín přihlášek, který byl stanoven na 1. září 1957. Předběžné přihlášky počtu závodníků v jednotlivých disciplínách a doprovodu musí být podány do 1. října 1957. Konečné přihlášky s udáním jmen závodníků a činovníků musí být podány nejpozději do 15. ledna 1958.

Bylo rozhodnuto, že maximální počet celé výpravy každého státu může činit 6 závodníků, 6 závodnic, 2 funkcionáři, 2 trenéři a 2 doprovod, celkem 18 osob. Kromě toho je možné, aby dva náhradníci — muži, byli mimo Bad Gastein připraveni k případnému povolání za zraněné přihlášené závodníky.

Začátek oficiálního treningu je 30. ledna 1958. Od tohoto data vstupuje v platnost zvláštní průkaz, který opravňuje k neomezeným volným jízdám na obou sekcích výtahu na Graukogel a k 50% slevě na dopravních zařízeních na Stubnerkogel.

## Program soutěží byl stanoven takto:

2. II. 1958	Slalom muži	— start v 10,30 hodin
3. II.	Slalom ženy	— start 13,00 hodin
5. II.	Obří slalom muži	— start 13,30 hodin
6. II.	Sjezd ženy	— start 11,00 hodin
8. II.	Obří slalom ženy	— start 13,30 hodin
9. II.	Sjezd muži	— start 13,30 hodin

## Byl schválen návrh na složení jury:

1. Technický expert — Bibbo Nordenskjöld
2. Rozhodčí: Sjezd mužů — Stanislav Ziobrzynski — Polsko  
Sjezd ženy — Robert Readhead — Anglie  
Obří slalom muži — Robert Faure — Francie  
Obří slalom ženy — Roland Palmedo — Itálie  
Slalom muži — Karl Molitor — Rakousko  
Slalom ženy — Elsa Roth — Švýcarsko
3. Jury pro sjezd mužů:  
Předseda Stanislav Ziobrzynski  
Rozhodčí Robert Faure a Karl Molitor
4. Jury pro sjezd žen:  
Předseda Robert Readhead  
Rozhodčí jeden italský člen sjezdové a slalomové komise a Christl Kranz
5. Jury pro obří slalom mužů:  
Předseda Robert Faure  
Rozhodčí Stanislav Ziobrzynski a Hans Urban
6. Jury pro obří slalom žen:  
Předseda Roland Palmedo  
Rozhodčí Elsa Roth a Kjeld Borge Andersen

7. Jury pro slalom mužů:

Předseda Karl Molitor  
Rozhodčí Roberd Readhead

8. Jury pro slalom ženy:

Předseda Elsa Roth  
Rozhodčí Hans Urban a Helen Tomkinson

Autoři tratí: sjezd muži a ženy: Fr. Wolfgang

obří slalom muži a ženy: Toni Seelos

slalom muži: O. Menardi (K. Molitor) a Fritz Huber

slalom ženy: Kjel Borge Gudersen a Walter Schuster

### Olympijské hry 1960 Squaw Valley:

Byla schválena písemná zpráva technického experta Otto Menardiho, kterou podal po návštěvě terénu ve Squaw Valley. Podle zprávy předsedy organizačního výboru lyžařských disciplín olympijských her 1960 Andriense Jonese budou provedeny ještě mnohé změny pro zlepšení tratí s hory Squaw Peak. Sjezdová trať byla v dubnu letošního roku při Severoamerických mistrovstvích vyzkoušena. Ukázalo se, že volba trasy celkem vyhovuje a dosud provedené úpravy byly velmi prospěšné. V létě 1957 bude v úpravách pokračováno. Závodů v letošním roce na trati uspořádané byly provázeny nepříznivým počasím. Trať byla upravována při velmi teplém počasí na pomalý sníh. Před závodem se však počasí změnilo a trať byla velmi rychlá a ledovatá. Přesto byly získány cenné zkušenosti. Ukázalo se, že dolní úsek sjezdovky je obtížnější, než se předpokládalo. V letošním létě se počítá s výstavbou chaty na vrcholku Squaw Peak. Staví se výtah na vrch Papoose, který bude sloužit slalomovému svahu a skokanským můstkům. Je možné, že slalom žen bude přeložen na svahu Squaw Peak, neboť se vyskytly potíže při stavbě potřebného výtahu. V roce 1958 nebudou na těchto tratích pořádány větší závody, především s ohledem na mistrovství světa v Bad Gastein. Pro rok 1959 počítá se s uspořádáním velkých mezinárodních závodů ve všech disciplínách ve stejné době, kdy je počítáno s termínem pro olympijské hry. Při těchto závodech mají všechna lyžařská zařízení prodělat svou konečnou zkoušku. Organizátoři počítají s tím, že v této době přijedou i techničtí experti. Nakonec je snad zajímavá zmínka o tom, že sjezdová komise rozhodla, aby místo O. Menardiho byl technickým expertem pro sjezdové disciplíny na OH 1960 nový předseda komise pan Fr. Wolfgang.

### Důležité změny mezinárodního závodního řádu:

- § 106 — kapitola »Stavitel tratí« schváleno doplnit takto:  
... oficiálním trenérem není dovoleno při větších sjezdových závodech vytyčovatí závodní tratě. Výjimka je možná jen v tom případě, když země, z níž je trenér, nemá v závodě žádného závodníka. Ve zvláštních případech může soutěžní výbor rozhodnouti jinak.
- § 109 — Ve sjezdů startují závodníci v pravidelných intervalech po 60 vteřinách.
- § 111 — Nový startovní povel: Startér dá 10 vteřin před startem povel »Pozor«, po pěti vteřinách začne počítat 5, 4, 3, 2, 1 a pak následuje startovní signál »hop«!
- § 112 — Jednu vteřinu před časem 0 může závodník startovat. Odstartuje-li dříve, bude diskvalifikován.
- § 126 — Prvý odstavec je beze změny. Druhý zní: »Závodníci jsou zařazováni do skupin podle svých úspěchů v závodech. Pro zařazování do skupin se použije seznamů vypracovaných FIS. Není-li závodník v seznamu, nebo jsou-li jeho výkony v seznamu jen nedostatečně zachyceny, provede se jeho zařazení do skupiny podle pozorování jury při oficiálním treningu. O takovém pozorování jury je třeba po-

řídít písemný záznam. Jedna skupina se skládá z 15 závodníků. Z jednoho státu nemohou být jak do první, tak do druhé skupiny zařazeni více než 4 závodníci.« Dále zůstává všechno v platnosti, až poslední odstavec se mění takto: »Při sjezdových závodech má být provedeno vylosování včas, aby závodníci měli možnost po vylosování trenovat dvě hodiny na trati.

§ 138 — Maximální počet branek při slalomu mužů včetně startovní a cílové branky 75. Pro slalom žen na MS a OH 50 branek a pro mezinárodní závody 45 branek včetně startovní a cílové branky. Výškový rozdíl slalomové trati při MS a OH má být 180—220 m.

§ 139 — a) Slalomová branka sestává ze dvou pevných, kulatých, stejnobarevných tyčí o průměru asi 4 cm.

b) Slalomové tyče se vyrábějí ze dřeva, které nedělá štěpiny, nebo z podobného materiálu se stejnými vlastnostmi.

c) Slalomové tyče musí být natřeny modře, červeně a žlutě. Branky musí být stavěny vždy v pořadí modrá, červená, žlutá. Slalomové tyče musí být vždy opatřeny stejnobarevným praporkem o velikosti 40 cm, a to buď jako trojúhelník, nebo čtverec. Šířka branky nesmí být menší než 320 cm, vzdálenost mezi dvěma brankami nesmí být menší než 75 cm. Tato vzdálenost musí být jak mezi tyčemi různých branek, tak i od myšlené čáry mezi tyčemi jedné branky a tyčí druhé branky.«

§ 144 — Následující rozhodnutí udělala komise jednomyslně na podkladě několikaletých zkušeností francouzského svazu a na zkušenostech norského svazu při závodech Kandahar a Holmenkollen:

»Slalomová branka je jen tehdy správně projeta, když závodník protne oběma nohama spojnicí mezi oběma brankovými tyčemi. Závodník je diskvalifikován, neprojede-li všemi kontrolními brankami.«  
Tím odpadá pravidlo o přírážkách.

#### Shrnutí jednání dámské komise:

Komise žen FIS dává své připomínky k otázkám závodění žen jak v běhu, tak i ve sjezdu, a proto doporučuje jak běžecké, tak i sjezdové komisi svá rozhodnutí. Stává se však často, že tyto komise návrhy ženské komise nepřijmou, nebo nepřijmou jednomyslně a pak je řeší kongres. Jednou z takových typických záležitostí je otázka zařazení závodu na 5 km žen do pořadí MS a OH. Na letošním zasedání dámské komise jednomyslně rozhodla, aby 5 km žen bylo zařazeno do pořadí MS a OH. Běžecká komise její návrh přijala většinou hlasů 5:4 a při hlasování na kongresu chyběl právě tak jako před 2 roky v Monteux opět 1 hlas do dvoutřetinové většiny.

Většina bodů programu, které projednávala komise žen FIS, je zahrnuta ve zprávách z komise běžecké a sjezdové. Zbývá zmínit se jen o dvou rozhodnutích této komise:

1. Aby při všech mezinárodních závodech s účastí žen, byla členem soutěžního výboru schopná žena, která při MS a OH musí být členkou běžecké komise nebo dámské komise FIS.
2. Dámská komise navrhuje, aby v zimě 1958/1959, kdy nejsou MS ani OH, bylo uvažováno o uskutečnění mezinárodního tréninkového tábora žen, aby byly navázány přátelské vztahy mezi závodnicemi.

MILOSLAV BĚLONOŽNÍK

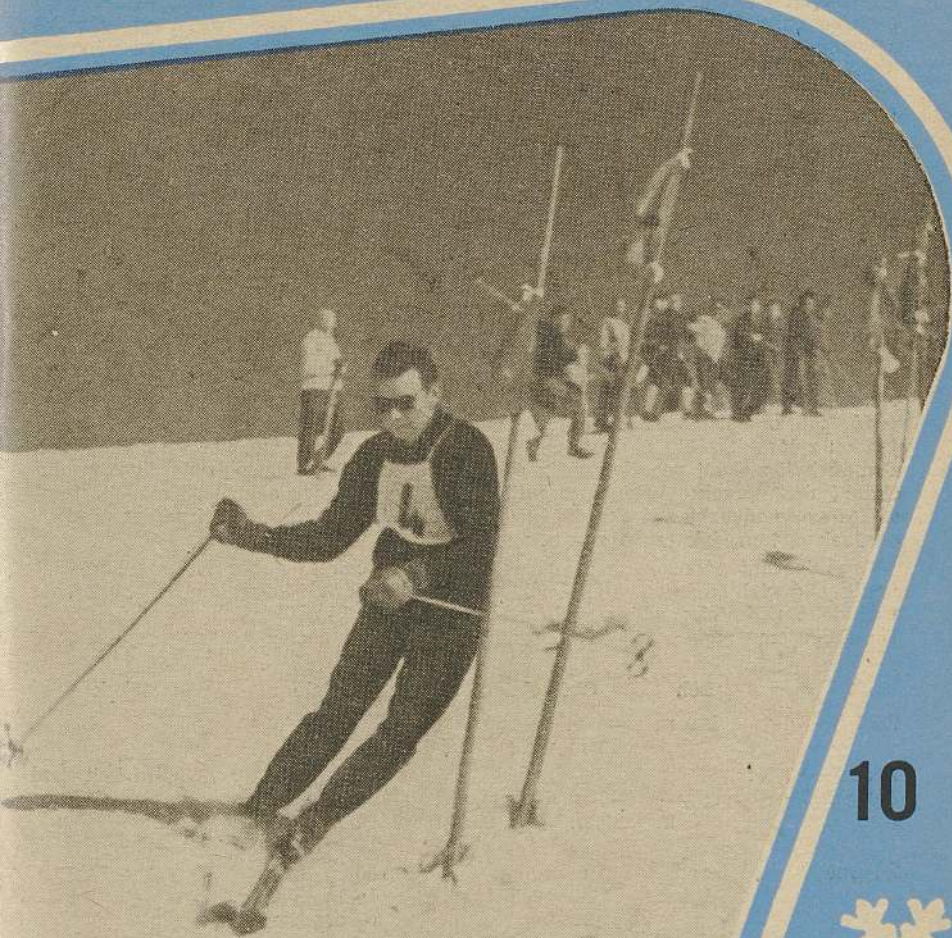
---

V. LYŽAŘSTVÍ — odborný časopis vydává Československý svaz tělesné výchovy ve Sportovním a turistickém nakladatelství v Praze. Odpovědný redaktor Stanislav Toms. Redakce Praha 3, Na poříčí 30. Rozšiřuje Poštovní novinová služba. Cena 1,20 Kčs. Tiskne Rudé právo, vydavatelství Ústředního výboru KSČ, Praha.

Praha, září 1957.

A-15760

# LYŽAŘSTVÍ



10



ROČNÍK 43

ŘÍJEN 1957

*Dobrovník*

*K. 14*

# 150.000 nových závodníků-lyžařů

V uplynulém závodním období jsme se odpovědně připravovali na úkol zapojení mládeže do závodního lyžařství. Žel, že podmínky uplynulé zimy byly pro nás tak žalostné, že jsme nemohli uskutečnit ani desetinu toho, co jsme si všichni předsevzali a také s největší péčí připravovali. To nás všechny ovšem nemůže odradit od té nejzásadnější práce — od práce s mládeží.

Proto již nyní je třeba vykonat všechny přípravy na trvalé získání mládeže pro závodní lyžařství. A nejlépe ji získáme uspořádáním pěkných náborových lyžařských závodů. Je pochopitelné, že i v tomto roce pro náborové závody budeme volit daleko snazší podmínky, než jsou předepsány pro řádné lyžařské soutěže. To neznamená, že bychom snad jejich přípravě a provedení věnovali méně péče. Technické podmínky ale budeme volit vždy tak, abychom účastníkům, kteří v mnohých případech nebudou tak připraveni jako sportovci, kteří již závodili, umožnili účast bez ohrožení jejich zdraví a bez nebezpečí, že bychom je závodem spíše od závodění odradili, než je k němu získali.

Uspořádání náborových lyžařských závodů je morální povinností všech lyžařských oddílů. Nejde však jen o to, aby oddíl uspořádal jeden náborový závod. Jde o trvalou činnost během celého zimního období a o umožnění trvalého závodění mládeže. To znamená, že každý oddíl musí provádět náborové závody po celou zimu, pokud to sněhové podmínky dovolí (třebas po každé v jiné disciplíně — podle místních možností). Po zkušenostech z roku 1956 jsme si jisti, že bojový úkol, který jsme si vytkli, není nijak přehnaný, ale že je opravdu lehce splnitelný a překročitelný. Je třeba, aby již nyní všechny oddíly, jednoty učinily závazek, kolik nových adeptů závodního lyžařství přivedou na start. Je třeba již nyní projednat vzájemnou soutěž na účast na těchto závodech mezi sousedními obcemi, školami, JZD a pod. A nejen to. Nejde jen o provedení náborových závodů, jde o získání mládeže pro trvalé pěstování závodního lyžařství. Proto jednou z částí soutěže může také být počet těchto závodníků, kteří z náborových závodů byli získáni pro členství v oddílu, jednotě. Také my po uplynutí zimního období chceme takto vyhodnotit nejlepší oddíly, jednoty a kraje. Proto již nyní sdělte svoje závazky své okresní lyžařské sekci, abychom si mohli udělat předem obrázek o tom, jak tento závazek splníme.

Organisování náborových závodů a vyčíslení výhledů doporučujeme provádět podle věkových (ročních) a školních stupňů u mládeže, i když dále doporučujeme technické podmínky náborových závodů pro několik věkových ročníků stejné. Doporučujeme vám pořádání náborových závodů na těchto tratích:

	Běh	Obří slalom	Slalom	Skok
Žáci 5—7 let:	100 m	200 m délka 10 m výšk. rozdíl		
Žáci 7—10 let:				10 m krit. bod
Žákyně 7—10 let:	300 m 500 m	300 m délka 30 m výšk. rozdíl	100 m délka 15 m výšk. r. 10 branek	
Žákyně 10—14 let:	300 m 1 km	300 m délka 30 m výšk. rozdíl	100 m délka 15 m výšk. r. 10 branek	

*Z vysokoškolských přeborů na Luční boudě. Na snímku Petr Stiehl ze Slavie VŠS Liberec ve speciálním slalomu. (K obrázku na první straně.)*

	Běh	Obří slalom	Slalom	Skok
Žáci 10—14 let:	500 m délka	500 m délka	150 m délka	10 m krit. bod
	2 km	50 m výšk. rozdíl	20 m výšk. r. 10 branek	
Dorostenky 14—18 let:	500 m délka	500 m délka	150 m délka	
	2 km	50 m výšk. rozdíl	20 m výšk. r. 10 branek	
Dorostenci 14—18 let:	750 m délka	750 m délka	150 m délka	15 m krit. bod
	3 km	75 m výšk. rozdíl	30 m výšk. r. 15 branek	
Ženy:	3 km	750 m délka	150 m délka	
		75 m výšk. rozdíl	30 m výšk. r. 15 branek	
Muži:	5 km	1000 m délka	150 m délka	15 m krit. bod
		150 m výšk. rozdíl	50 m výšk. r. 20 branek	

Tedy s chutí do přípravných prací. A přejeme vám hodně dobrého sněhu a hodně nových členů do vašich lyžařských oddílů. Tak nejlépe zajistíme dobrou budoucnost našeho lyžařství.

M. DUFFEK

## Sjezdař ve druhé polovině přípravného období

Chceme-li podrobněji rozebrat způsob přípravy sjezdaře v přípravném období, je třeba si uvědomit různost podmínek závodníků. Jiné podmínky mají špičkoví závodníci a zcela odlišné závodníci v krajích. Jejich hlavní období je také podstatně kratší. Z toho vyplývá skutečnost, že závodníci v krajích jsou nuceni využít poměrně dlouhého odloučení od lyží vyhledáváním doplňkových sportů. To by ostatně nebylo na závadu věci, vždyť stejně stavíme ve výcviku závodníků požadavek všestranné přípravy na přední místo.

Předpokladem pro úspěšné závodění je v prvé řadě pohybové nadání, kterýmžto požadavek je podtržen zejména u závodníků sjezdových disciplin. Přirozené je ovšem také, že tyto pohybové nadání jednotlivci inklinují právě pro toto své nadání také k jinému druhu sportu, takže mnohdy se stává, že se těžko rozhodují, který z obou sportů je vlastně hlavním a který je doplňkový. V případě, že hlavní období obou sportů spolu časově nekolidují, lze tuto závodní činnost v doplňkovém sportu jen doporučit a s přihlédnutím k těmto skutečnostem stanovit způsob vlastní přípravy. Je samozřejmé, že bereme v úvahu zvýšenou námahu závodníka v závěru hlavního období jeho doplňkového sportu, kdy se zpravidla jedná o mistrovské body či konečné umístění oddílu v soutěži a podle toho také stanovíme dobu jeho odpočinku,

protože nelze zcela dobře nazvat aktivním odpočinkem, alespoň po stránce duševního vypnutí, účast v soutěži, která mnohdy trvá 5 až 6 měsíců. Po patřičném týdenním nebo čtrnáctidenním odpočinku můžeme tedy začít s vlastní přípravou. Zde je však třeba si uvědomit, že přípravné období se nám vinou naší závodní činnosti v doplňkovém sportu podstatně zkrátilo. Vycházíme-li ze skutečnosti, že letní soutěže končí většinou koncem září či počátkem října, zbývá nám ke speciální přípravě poměrně krátká doba necelých dvou měsíců. Tuto dobu je nutno řádně a hospodárně využít. Předpokládáme-li, že základy všestranné fyzické přípravy byly položeny již v létě účastí v doplňkovém sportu provozovaném závodní formou, můžeme trening zaměřit na získání dalších vlastností, nutných pro sjezdaře, to je

nácvik prvků obratnosti, rychlosti a také speciální cvičení. Rozhodující pro stanovení náplně tréninku v této části přípravného období budou poznatky z minulých sezón. Hlavním úkolem bude odstranit nedostatky rázu jak fyzického, tak i duševního. Buď je to nedostatečná rychlost a obratnost, nebo malá odvaha, dravost či pomalá reakce. Samozřejmě, že i nadále budeme se snažit o rozvíjení všech potřebných vlastností. Celková náplň a intenzita tréninku musí směřovat k jednomu cíli: aby naše všestranná připravenost vyvrcholila před předpokládaným nástupem na první sněž. Poctivý trénink v tomto období nám pak umožní zkrátit dobu rozježdění na sněhu. Přesto, že dnes díky zkušenostem, předaným našimi reprezentanty a jejich trenéry, známe celou řadu a různé variace způsobů tréninku, můžeme sami improvizovat a využít všech prostředků jak v tělocvičně, tak i v terénu. Důležité je učinit trénink zajímavým a i zábavným, zvyšovat také svou duševní formu, vždyť víme dobře, že závod nevyhrává jen fyzická kondice, ale i duševní připravenost jednotlivce. V tělocvičně i terénu najdeme řadu prostředků, jak trénink zpestřit. Různé variace přeskoků pomocí několika pérových můstků, kombinace cvičení na pérovém můstku a metacím stole s různými obraty ve vzduchu za účelem zlepšení prostorové orientace, cvičení pro uvolnění či posílení jednotlivých svalových skupin, speciální cvičení napodobovací a podobně. Lze použít i takových pomůcek, jako je stolní tenis, kdy oba protivníci při hře mají svázaný nohy v kolenou. Ani tento způsob nemůžeme zavrhnout, vždyť je to velmi dobré cvičení nervosvalové koordinace. Zkuste jen podobným způsobem sehrát dva sety. Také v přírodě, nejlépe přímo v prostředí, kde svůj sport provozujeme, lze najít velké množství prostředků k rozšíření rejstříku nácviku sjezdařských prvků. Lesní slalomy v různých obměnách, běhané s holemi a na čas, přeskoky klád neb poražených stromů, jízda na krátkých lyžích na jehličí či trávě na prudkém svahu, později pak na jinovatce, pomůžou zpestřit cvičení a připraví nás dobře

k tréninku na sněhu. Při volbě jednotlivých prvků ke cvičení je rozhodující trenérova přizpůsobivost k podmínkám. Každý druh cvičení však musí být prováděn s pevně stanoveným cílem, buď k odstranění nedostatků, nebo k získání nových fyzických či duševních vlastností. Je třeba si uvědomit, že jen dokonalým prováděním cvičených prvků učíme se plně soustředit na výkon. Toto důležité pravidlo je třeba mít stále na mysli. Bez cílevědomého, dokonale a soustředěně prováděného cvičení je sice možno částečně zvýšit všestrannou přípravu, ale to je také vše. Je dobře si uvědomit skutečnost, že sjezdové disciplíny prošly v poslední době takřka revolučním vývojem a stále se ještě vyvíjejí. Na místo dřívější statické a masivní jízdy nastoupila jízda dynamická, rvavá, s nejvyššími nároky na pružnost, obratnost a rychlou reakci závodníka. Toto je třeba si uvědomit a podle toho také přizpůsobit přípravu. Ještě v nedávné minulosti byl trénink zaměřován převážně na cvičení vytrvalosti a síly, při čemž byla přehlížena skutečnost, že vytrvalost a síla na sněhu je přímo závislá na obratnosti a pohybové vespělosti závodníka. Potlačení těchto složek v tréninku se nutně projevilo v tvrdosti a těžkopádnosti jízdy. Nebylo by ovšem dobře nyní upadnout do opačného extrému a opomíjet nebo podceňovat cvičení, které nám pomůžou zvýšit naši sílu a vytrvalost. Jde jen o to, určit správný poměr všech složek tréninku.

Závěrem chci zdůraznit nutnost spolupráce závodníka s trenérem právě při přípravě. Vlastní subjektivní názor závodníka na své nedostatky je mnohdy mylný. Jedině trenér, který své svědění delší dobu pečlivě sleduje, může přesně stanovit náplň tréninku vzhledem k duševním a fyzickým schopnostem jednotlivce. Nesprávně zaměřený trénink jak v přípravě, tak i v hlavním období, byť byl prováděn sebetvrději, může namísto příznivého působení na organismus závodníka úplně anulovat jeho celoroční snahu.

JOS. HOLINGER,  
oblastní trenér, Ústí n. L.

# Ukázky cvičení lyžařského oddílu v tělocvičně

Uvádím několik ukázek cvičení, především obratnosti, které pomohou lyžařům uvolnit kyčelní a ramenní klouby a zesílit kotníkové a kolenní vazy. Těmito cvičeními si pomáháme uvědomit pohyby ramen a boků a zdokonalujeme ovládnání těla ve vzduchu.

## Přeskoky s obraty odrazem jednož

Stojany na skok vysoký, latka (provaz) na výšce 50 cm, za stojany žíhánky. Cvičenci přeskakují latku z rozběhu odrazem:

- pravou nohou s půlobratem (90 stupňů) vpravo — po druhé vlevo,
- levou nohou s půlobratem vlevo vpravo,
- pravou nohou s celým obratem (180 st.) vpravo — vlevo,
- levou nohou s celým obratem vlevo — vpravo,
- libovolně, pravou nebo levou nohou s dvojným obratem (360 st.).

Cvičenci stojí v zástupu. Jakmile první přeskočil latku a dopadl na žíhánku, vybíhá druhý atd.

## Přeskoky s obraty odrazem snožmo

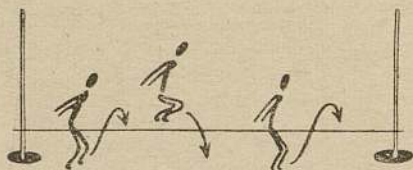
Cvičenci přeskakují latku z místa odrazem snožmo:

- s půlobratem vpravo — po druhé vlevo,
- s celým obratem vpravo — vlevo,
- s dvojným obratem vpravo — vlevo.

Tatáž cvičení, která jsme předtím prováděli z místa, provádíme potom z rozběhu.

## Přeskoky snožmo

Cvičenci stojí v zástupu levým bokem k latce. Postupně, jeden po druhém,



„Přeskoky snožmo“

hém, přeskakují odrazem snožmo a dopadají opět snožmo. Z druhé strany přeskakují opět snožmo, ale tentokrát jsou obráceni pravým bokem k latce. Tyto přeskoky provádíme nejprve z místa, později z rozběhu.

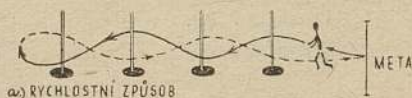
Nakonec přeskakujeme tak, že začínáme obrácení levým bokem k latce a po přeskoku uděláme meziskok a přeskakujeme obrácení pravým bokem k latce a pokračujeme jednou zleva, jednou zprava.

S vyspělými cvičenci přeskakujeme tímtož slalomovým způsobem, ale bez meziskoků.

## Slalomová obíhání

I. Rozestavíme ve vzdálenosti 2,5 až 3 metry od sebe šest i více stojanů na skok vysoký (místo stojanů můžeme použít dílů švédské bedny, postavených na užší stranu, případně použijeme kozy, vysoké 120 cm a vyšší).

Běháme slalomem mezi náradím tak, že při zatáčení vlevo snížíme levé rameno a při zatáčení vpravo opět pravé rameno. Dbáme, aby cvičenci běhali těsně kolem stojanů (dílů švédské bedny, kozy) a dále na to, aby se vy-



## Slalomové obíhání

kláněli co nejvíce příslušným ramenem, při čemž pohyb vychází z boků.

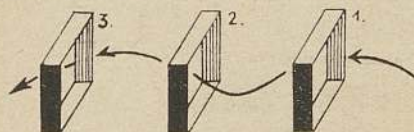
Když několikrát oběhneme s celým družstvem v zástupu, výcvik zpestříme závody, cvičenec vyběhne od mety a obíhá slalomem tam i zpět. Čas měříme stopkami.

Slalomové obíhání můžeme provádět i způsobem vytrvalostním. Cvičenci

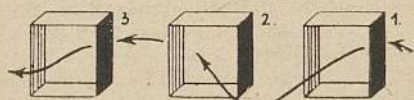


běží v zástupu 5krát (i víckrát) po sobě s obměnou, že slalomem běží pouze od prvního stojanu k poslednímu a zpět bez obíhání vracejí se mírným klusem podél stojanů. Slalomový úsek běží zástup cvičenců co nejrychleji, kdežto úsek zpět podél stojanů volným klusem (na vydýchání).

II. Rozložíme švédskou bednu na díly postavené na užší stranu (viz schema 1. a 2.).



Obr. 1.



Obr. 2.

Ad 1.: obíháme liché díly a prolézáme sudé díly švédské bedny slalomem a dbáme týchž zásad jako při slalomovém obíhání kolem stojanů (viz výše). Navíc vyžadujeme od cvičenců, aby se nedotýkali dílů švéd. bedny.

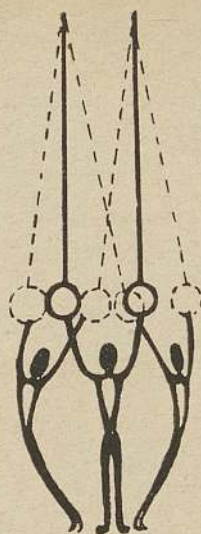
Ad 2.: obíháme a prolézáme slalomem všechna okénka.

#### Kroužení tělem ve visu stojmo na kruzích

Kruhy dosažné, pod kruhy žíněnka. Cvičenec ve visu stojmo krouží tělem, nohy zůstávají stále na místě. Do krouživého pohybu přejdeme přenesením váhy na špičky, boky protlačíme dopředu a prohne v kříži; paže zůstávají napjaté.

#### Házení gumovou granátovou atrapou (kriketovým míčkem) na cíl

I. Připravíme si žíněnky takto (viz schema 3.): dvě žíněnky na výšku postavíme ke zdi na užší stěnu tělocvičny. Pod obě žíněnky doprostřed připravíme žíněnku na šíř a k té zprava i zleva přidáme žíněnku na dél. Dva metry před žíněnku na šíř postavíme dva stojany na skok vysoký vedle sebe (mezera mezi nimi 50 cm). Naměříme



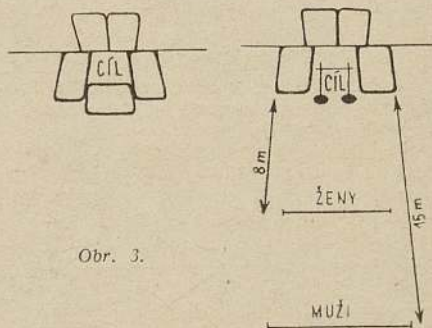
Kroužení ve visu stojmo

8 a 15 m. Muži házejí od mety 15 m a ženy 8 m vzdálené od stojanů. Později mety vzdálíme od cíle.

Házíme na cíl a na platný zásah počítáme:

- do stojanů (přimo nikoli odrazem od podlahy),
- do prostoru mezi stojany.

Hází jeden po druhém, nejprve zástup od bližší, pak od vzdálenější mety. Až všichni odhází, jdou si společně pro granáty (kriketové míčky). Každý má pět pokusů a zapisujeme (cvičitel) zásahy do předem připravené tabulky.



Obr. 3.

II. Připravíme žíněny (viz schema 4.) takto: dvě žíněny postavíme na výšku ke zdi na užší straně tělocvičny. Pro ně doprostřed položíme za sebou dvě žíněny na šíř. Vedle nich zprava i zleva dáme žíněnku na dél. Určíme mety ve vzdálenosti 10 a 15 m od cíle. Házíme na cíl, který představuje žíněnka, položená na šíř (blíže ke zdi). Každý má 5 pokusů a zásahy opět zapisujeme. Další organizace shodná jako při házení na cíl I.

Házění na cíl zařazujeme jako průpravu pro hod granátem v SZBZ a také proto, že jako zábavné cvičení je můžeme vložit mezi dynamická cvičení, potřebujeme-li cvičence zaměstnat staticky.

Dr JOSEF MIKOLÁŠEK,

asistent katedry těl. výchovy — II.

VŠP P r a h a

## ORGANISAČNĚ TECHNICKÉ ZÁSADY LYŽAŘSKÝCH SOUTĚŽÍ 1957—1958

Zásady pro uspořádání lyžařských soutěží v období 1957/58 vycházejí ze zkušenosti minulých let. Základem jsou a musí být všude soutěže přebornické, jejichž struktura je již ustálená a neměnná. Je třeba udržet tento systém soutěží, který vychází ze skutečných potřeb a možností našeho sportu, je podporou regulérního soutěžení, podporuje růst výkonnosti závodníků a má důvěru sportovců i sportovní veřejnosti. To předpokládá ještě lepší práci lyžařských sekcí všech stupňů, podporu i pochopení širokého aktivu dobrovolných pracovníků, kterou nutno zaměřit především k vybudování solidní základny soutěží v krajích a okresech. Pouze na dobrých základech lze postavit dobrou stavbu pevně organizované vrcholné soutěže podřízené zásadám účelnosti a hospodárnosti.

Přebornické soutěže nutno upevňovat v rámci okresů a krajů v soulase s organizační strukturou naší tělesné výchovy. Tuto zásadu nelze porušovat a likvidovat okresní či krajské zřízení v systému našich soutěží, i když někde prozatím se jeví účelným a hospodárným společně provedení okresních přeborů dvou nebo více okresů pohromadě. Nezdavé centralistické snahy po likvidaci okresních přeborů se dotýkají samého existenčního základu naší tělesné výchovy a maří snahu po masovějším rozvoji. Okresní a krajské přebory musí mít i nadále pevné místo v systému přebornických soutěží a pomáhat upevnění organizace nového tělovýchovného svazu.

Podle své povahy rozdělujeme lyžařské soutěže do těchto skupin:

Mistrovské (u dorostu přebornické) veřejné, které dělíme dále na: veřejně přístupné, klasifikační, výběrové, mezinárodní, náborové a propagační, přátelská utkání.

Mistrovské soutěže tvoří první a nejdůležitější skupinou, které se pod-

řizují soutěže všech ostatních skupin. Organizace soutěží se musí podřídit zásadám hospodárnosti a přísné účelnosti.

Mistrovské (u dorostu přebornické) soutěže jsou pořádány po územní linii v soulase s organizační strukturou naší tělesné výchovy. Základem mistrovských (u dorostu přebornických) soutěží je přebor tělovýchovné jednoty. Z tohoto základu vychází ostatní přebornické soutěže organizované:

v rámci okresu — okresní přebory,  
v rámci kraje — přebory kraje,  
v rámci celostátním — mistrovství ČSR (u dorostu přebor dorostu ČSR).

Mistrovské (prebornické) soutěže řídí a organizačně zajišťují:

soutěže v rámci okresu lyžařské sekce OV ČSTV,

soutěže v rámci kraje lyžařské sekce KV ČSTV (v Praze a v Bratislavě MV ČSTV),

soutěže v rámci celostátním ústřední lyžařská sekce.

Slovenskou skupinu soutěžení v rámci celostátním řídí příslušné lyžařské

sekte Slovenského ústředního výboru ČSTV.

Přebory tělovýchovných jednot řídí a organizačně zajišťují oddíly TJ.

Veřejné soutěže mohou pořádat všechny lyžařské složky oddílem počínaje. Účast v těchto soutěžích není po výkonnostní stránce zpravidla omezo- vána, pouze ve výběrových soutěžích může být stanovena výkonnost I., II., a někdy i III. výkonnostní třídy. Toto omezení bude již vyznačeno v celo- státním lyžařském kalendáři na období 1957–1958 a bude vždy také určeno v rozpisu této soutěže.

Tyto soutěže jsou veřejně přístupné všem závodníkům z celé republiky bez omezení (vyjma omezení výkonnosti, jak dříve uvedeno). Z nich ústřední ly- žařská sekce stanoví některé veřejné závody jako závody klasifikační. Na nich závodníci mohou splnit podmínky I. výkonnostní třídy nebo její obnovu, pokud jsou současně splněny potřebné podmínky stanovené Jednotnou spor- tovní klasifikací. Pokud jsou některé krajské přebory schváleny jako klasifi- kační, je účast na nich omezena na závodníky příslušného kraje. Některé z těchto klasifikačních závodů určí ústřední lyžařská sekce jako závody výběrové. Tyto závody kromě charak- teru závodu klasifikačního ještě jsou určeny pro sestavení celostátního žebříčku a pro zařazení závodníků do státního reprezentačního družstva. Pokud tedy některý závodník aspiruje na zařazení do žebříčku nebo do celo- státního družstva, musí se zúčastnit stanoveného počtu těchto výběrových závodů a samozřejmě dosáhnout také příslušných výsledků. Všechny druhy veřejných závodů mohou být pořádaný jako závody tradiční nebo memoriá- lové.

Mezinárodní soutěže jsou pořádaný ústřední sekci za účasti pozvaných zahraničních závodníků a vybraných závodníků domácích v ČSR nebo v po- době účasti státních reprezentantů v mezinárodních soutěžích za hrani- cemi.

Náborové a propagační závody mo- hou pořádat kterékoliv složky a v kterýchkoliv disciplínách. Doporuče- jeme, aby tam, kde nejsou dosud usta-

veny lyžařské oddíly, a zejména tam, kde jsou dány přirozené podmínky pro pěstování lyžařského sportu, pořádaly tyto závody oddíly základní tělesné vý- chovy, případně i jiné oddíly jednot. Je nutné, aby všude, ve všech místech s dobrými sněhovými podmínkami by- ly uspořádány v příští zimě náborové a propagační závody, které by přived- ly zejména mládež do našich řad. Je- jich uspořádání je morální povinností všech lyžařských oddílů. O náborových závodech a o jejich technických pod- mínkách pojednává zvláštní článek.

Kromě pořádání náborových závodů je nutno připravit a uspořádat všude, kde to jen trochu zima dovolí, závo- dy propagační. Tyto závody musí být ovšem již pořádaný a prováděny podle všech platných soutěžních podmínek a mohou se jich zúčastnit všichni zá- vodníci registrovaní i dosud neregis- trovaní. Kromě propagačního účelu jsou tyto závody dobrou treningovou možností závodníků, kteří v celostátní mistrovské soutěži nepostoupí do vyš- ších kol. Ústřední sekce připravuje pro tyto závody zvláštní akci, s níž vás všechny seznámíme v příštím čísle to- hoto časopisu.

Přátelská utkání jsou omezena na vzájemná utkání určitých celků (druž- stev a pod., na příklad mezi sousední- mi školami, JZD a pod.). Jsou to vždy závody s účastí omezenou na příslušné celky (na příklad utkání moravských krajů a pod.).

Přebornické soutěže žactva jsou rovněž uspořádány po územní linii. Základem přebornických soutěží žac- tva jsou žákovské přebory TJ. Soutě- že pokračují dále žákovskými přebory okresů a krajů. O uspořádání celostá- tních výběrových soutěží bude rozhod- nuto v nejbližší době.

Pořadatel kterékoliv soutěže je po- vinen:

- vypracovat řádný rozpis (proposice) včas;
- předložit příslušné lyžařské sekci uspořádání soutěže (rozpis) ke spor- tovně technickému schválení. Rozpis vrcholných závodů (mistrovství ČSR a přebor dorostu ČSR), mezinárod- ních závodů, výběrových závodů a krajských přeborů ústřední sekce. Rozpis klasifikačních závodů a

okresních přeborů schvaluje krajská sekce, rozpis ostatních závodů schvaluje okresní sekce;

- c) předložit příslušnému orgánu národního výboru uspořádání soutěže k ústřednímu schválení. Toto ustanovení bude upraveno bližšími směrnicemi ČSTV;
- d) podat té sekci, která schvalovala rozpis závodu, písemnou zprávu o průběhu uspořádání soutěže (spolu s technickými výsledky). Vzor zprávy o průběhu soutěže pro velké lyžařské závody a pro závody menšího rozsahu, schválené celostátním aktivem sportovně technických pracovníků, bude vydán do zimy tiskem.

Vítězům mistrovských (přebornických) soutěží náleží tituly a odměny podle bližšího určení směrnic ČSTV pro sportovní soutěže 1957—1958. Mistrů ČSR obdrží odznak »Mistr ČSR 1958«, plaketu a diplom. Dorostenečtí pracovníci ČSR obdrží odznak »Dorostenecký přeborník ČSR pro rok 1958«, plaketu a diplom. Závodníci, kteří se umístí na II.—III. místě na mistrovství ČSR a v dorosteneckých přeborech ČSR, obdrží plaketu a diplom.

Přeborníci krajů obdrží plaketu, diplom a podle rozhodnutí příslušných KV ČSTV případně přebornický odznak.

Přeborníci okresů obdrží diplom.

Způsob hospodářského zajištění soutěží všeho druhu upravují hospodářské směrnice, vydané ÚV ČSTV.

Námítkové řízení a ukládání peněžitých plnění v soutěžích upravují hospodářské směrnice vydávané ÚV ČSTV. Disciplinární řízení v soutěžích upravuje jednotný disciplinární řád ČSTV vydaný ÚV ČSTV. Registraci závodníků v oddílech TJ a změny v této registraci (přestupy) upravuje Řád jednotné sportovní registrace vydaný ÚV ČSTV.

V lyžařských soutěžích (s výjimkou náborových a propagačních závodů) mohou startovat pouze sportovci, kteří se k soutěži řádně připravovali. Za přípravu závodníků je plně odpovědný příslušný trenér (cvičitel). Pro účast v lyžařských soutěžích platí podmínky stanovené v rozpisu soutěže. U dorostu a žactva jsou vždy podmínkou dobré výsledky v pracovním úsilí (školním prospěchu). Všeobecnou podmínkou pro

účast v mistrovských soutěžích dospělých a v přebornických soutěžích dorostu je výkonnostní třída podle bližšího určení v rozpisu soutěže. Účast sportovce v mistrovských (přebornických) soutěžích je vázána na jeho účast v předcházející soutěži nižšího stupně. Bezpodmínečně platí toto ustanovení pro účast na mistrovství ČSR a na dorosteneckém přeboru ČSR. U nižších stupňů (do přeboru kraje) určí podmínku příslušná sekce, již podléhá řízení soutěže.

Pro účast v lyžařských soutěžích (s výjimkou náborových a propagačních závodů) se předpisují závodníkům tyto doklady: registrační průkaz sportovce (do jejich vydání členský průkaz), u žactva žákovský průkaz ČSTV, záznam o lékařské kontrole podle směrnice pro zdravotní péči o tělesnou výchovu vydaných po dohodě s ministerstvem zdravotnictví ÚV ČSTV.

Lyžařských soutěží žactva se zúčastní sportovci 14letí a mladší ve dvou kategoriích:

mladší žáci narození v r. 1947 a 1946, starší žáci narození v r. 1945 a 1944, lyžařských soutěží dorostu sportovci 15letí a starší:

mladší dorost — narození v r. 1943 a 1942,

starší dorost — narození v r. 1941 a 1940,

junioři — narození v r. 1939 a 1938, dospělí — narození v r. 1937 a dříve.

Předčasný přestup do vyšší věkové skupiny může být výjimečně povolen jen sportovně vynikajícím a tělesně zdatným jednotlivcům. Povolení uděluje krajská nebo ústřední lyžařská sekce na základě písemného souhlasu oddělení zdravotní péče o tělesnou výchovu KÚNZ. Přestup se vyznačí v registračním průkazu. Po vyznačení tohoto přestupu nesmí již sportovec startovat ve své nižší věkové skupině. Ústřední sekce může v pochybných případech zrušit povolení k předčasnému přestupu do vyšší věkové skupiny, vystavené krajskou sekci.

Poněvadž fyziologické zásady stanovené pro uplynulý rok byly správné a nebylo k nim žádných připomínek, zůstávají tyto zásady v platnosti i pro příští rok.

Běhy: u tratí do 15 km po závodech nejméně jeden den přestávka, u tratí 30 km před dalším závodem na 30 km nejméně 6 dnů přestávka, před kratším běžeckým závodem nejméně 2 dny přestávka, u tratí na 50 km před dalším závodem na 50 km nejméně 13 dnů přestávka, před kratším běžeckým závodem nejméně 6 dnů přestávka.

Skoky: v jednom dnu jen jeden závod (nejvýše 3 skoky do závodu).

Sjezdové závody bez omezení. Po závodu ve sjezdu 24 hodin přestávka.

Směrnice pro závodění mládeže jsou projednávány s příslušnými komisemi ústřední sekce, zejména s komisí mládeže a budou vydány ve Zprávách sekce a v tomto časopisu.

M. DUFFEK,  
předseda STK ŮLS

## ZA LETNÍM SNĚHEM

Pořádání letních výcvikových táborů lyžařských reprezentantů na letním sněhu stává se v Ústeckém kraji již tradiční. Tak i letošního roku objevil se v plánu trenérské rady lyžařské sekce úkol vyjádřený suchou literou: Uspořádati počátkem července vysokohorský výcvikový tábor pro dorostenecké reprezentanty. Místo uspořádání: Velká Zmrzlá dolina ve východní části Vysokých Tater. Uspořádání podobného výcvikového tábora není maličkostí. Vyskytla se řada potíží, z nichž nikoli nejmenší byla, jak zajistit finančně tuto akci, aby nebylo znemožněno normálně prováděné soustředění na prvním sněhu počátkem hlavního období. Bylo nutno sáhnout k svépomoci: dorostenci odpracují v Tatranském národním parku čtyřdenní brigádu, z výmězku pak bude zajištěna podstatná část nákladů. Odbor turistiky ochotně zapůjčil potřebnou výstroj pro táboření a nyní již zbývalo jen technické provedení. Za účelem účasti ve výcvikovém táboře bylo vybráno širší krajské dorostenecké družstvo. Každý jednotlivec byl podroben zvláštní důkladné lékařské prohlídce, nutně pro velké nároky této akce na organismus mladých závodníků. Všichni nominovaní závodníci zúčastnili se podobného výcvikového tábora po prvé a tak byla zvědavost všech pochopitelně veliká. Výprava odcestovala z Ústí nad Lab. ve velmi dobré pohodě, za pěkného počasí a příznivé povětrnostní prognosy pro příští dny. Dobrou náladu nemohla zkazit ani skutečnost, že bude třeba odnésti z Tatranské Lomnice do místa tábora pod Zeleným Ple-

sem všechnu výstroj a potraviny pro první týden na zádech. Během cesty se však ukázalo, že nadšení jest sice velmi hezká věc, ale také to, že téměř pultmetrákové zavazadlo a navíc neskladné lyže jsou na čtyřhodinový pochod nepříjemnými průvodci. Zejména závěr cesty byl pro mladé závodníky velmi obtížný a musela být vystřídána celá řada způsobů přepravy zavazadel. Po příchodu na místo tábora byli však všichni odměněni pohledem na čarokrásnou scenerii této části Vysokých Tater a zejména radostně vzrušením vyvolal pohled na velké plochy sněhových polí.

První den pobytu v táboře byl věnován výstavbě stanové základny, zbytek dne pak rozboru a vyhlášení pracovního programu. Přirozeně, že základním motivem pobytu v táboře bude závodní výcvik sjezdařů s vyvrcholením v závěru tábora, kdy se část závodníků zúčastní »Letního slalomu« za účasti celého národního družstva a Poláků. První týden pobytu v táboře bude věnován závodnímu výcviku. Čtyři dny dalšího týdne provede posádka tábora lesní brigádu v Tanapu, která zajistí částečně krytí nákladů spojených s uspořádáním tábora. Výcvik v závěru druhého týdne bude ve znamení příprav na závody. Pro menší část účastníků tábora, kterou tvoří běžci, bude nutno najít vhodný terén, kde budou mít možnost trenovat na kolečku, jinak ani jim nebude jistě na závalu jízda se svahe společně v terénu, kde budou cvičiti sjezdaři.

Program byl vytyčen, teď záleží jen na počasí, aby bylo možno jej splnit.



Na štěstí všechny okolnosti nám byly příznivé; počasí až na nějakou tu bouřku bylo pěkné, sněhová pole byla tentokrát spojena v celkové délce přes dva km. Vzhledem k tomu, že sníh byl nejkalitnější v ranních a večerních hodinách, bylo nutno podle toho upravit denní program. Budíček byl v 5 hodin, dopolední výcvik od 8 do 11 hodin, odpolední přestávky, kdy sníh byl vlivem prudkého slunce rozbrzděný, bylo využito k splnění theoretické části výcviku. Další část náplně výcvikového tábora, lesní brigáda, byla provedena rovněž radostně, vždyť byla před námi perspektiva dalšího pobytu na sněhu. K dobré pohodě zde přispěly i besedy s lesním personálem, které přinesly mimo jiné i řadu zajímavých poznatků o zvláštностech zdejší přírody.

V závěru výcvikového tábora, při přípravách na závody, byl již organismus závodníků předcházejícím tvrdým výcvikem a brigádou tak otužen, že seberychlejší výstup na sněhové pole nečinil již nikomu potíži. Jako příklad lze uvést skutečnost, že na počátku a v závěru výcvikového tábora byl v určitém

místě nejprudšího výstupu na sněhové pole měřen přechod do klidové hodnoty každého závodníka. Rozdíl byl velmi příznivý, mezi prvním a posledním dnem činil v průměru 22 %. Samozřejmě, že velkou úlohu zde hrála aklimatizace v místě, hlavní příčinou však byl pravidelný a tvrdý výcvik.

Chtěl bych se ještě zmínit o významu letního soustředění na sněhu. Podobný výcvikový tábor uspořádaný o prázdninách nejenže podstatně zkrátí dobu, kterou závodník stráví mimo sníh, ale je i velmi dobrou příležitostí k provedení zamýšlených změn ve způsobu jízdy jednotlivých závodníků. Změny ve způsobu jízdy byly dosud většinou prováděny koncem hlavního období, kdy jest ještě pořádána řada závodů. V závěru hlavního období projevuje se také u většiny závodníků přeježděnost a z toho vyplývající ochabnutí zájmu o trénink. Podle mého názoru není tedy konec hlavního období pro tyto úkoly dobou právě nejvhodnější.

Nechci článkem o letním soustředění lyžařů na sněhu objevit novou Ameriku. Účelem jest zdůraznit význam

letního výcvikového tábora a využití tak prázdninového volna mládeže v příznivých podmínkách našich hor k zlepšení celoroční přípravy. Pokud jde o krytí nákladů spojených s uspořádáním výcvikového tábora, lze použítí výše uvedené formu, pomůže to našemu ná-

rodnímu hospodářství a také závodníkům samým, u kterých tato vlastní svépomoc podpoří jistě růst jejich morálně volních vlastností.

JOS. HOLINGER,  
trenér kraje Ústí nad Lab.

## Za zvýšení technické úrovně lyžařských cvičitelů

V poslední době stále častěji slyšíme hovořit o nedostatečné technické vyspělosti našich lyžařských cvičitelů. V tomto článku budeme se snažit nalézt důvody, které vedou k oprávněné kritice úrovně lyžařských cvičitelů.

V posledních třech letech nastal v našem lyžařství překotný vývoj novým směrem. Byl způsoben prvními zahraničními zájezdy našich reprezentantů po druhé světové válce, zejména účasti na mistrovství světa v Åre. Zjistilo se, že způsob jízdy na lyžích, jak byl prováděn dosud v našich lyžařských školách, je za hranicemi, zvláště v alpských zemích, dávno překonán. Následkem toho došlo u nás k údobí přerodu a všichni, hlavně pak závodníci, se snažili dohonit, co se dalo. Zatím co přední závodníci měli k tomu všechny podmínky (cesty do zahraničí, speciální výcvik a pod.), ostatní lyžaři, včetně lyžařských cvičitelů, byli odkázáni k přejímání nových zkušeností teprve z druhé ruky, a to ještě s problematickou odborností ve výkladu a předvádění. Ukázalo se totiž, že rakouská škola, která je nositelkou moderních pohybových prvků v jízdě na lyžích, je u nás dosud špatně chápána a předváděna. Kromě toho průvodním zjevem každého náhlého přerodu je snaha rozebírat novou techniku do zbytečných detailů. Stali jsme se tak často obětí proroků, kteří uváděli v úžas a v zoufalství posluchače, kteří nakonec nevěděli, zda poslouchají hodinu lyžování či matematiky.

Na štěstí přímým stykem s rakouskou školou prof. Kruckenhausera a literaturou, která se dostala do našich rukou, byla naznačena cesta, kterou se má lyžování v novém pojetí u nás ubí-

rat. Bohužel, opoždění proti alpským lyžařům je příliš veliké a budeme muset s příkladnou houževnatostí a plíí dohnat úroveň jak na poli závodním, tak i na poli výuky. Odstranit rozdílnost pojetí mezi základním a závodním výcvikem, čili mezi způsobem jízdy závodníka a cvičitele, mělo by se státi prvořadým úkolem učebně metodických pracovníků. Úkol to nebude snadný a záleží zde na samotných cvičitelích, aby si již před zahájením lyžařské sezóny aspoň theoreticky osvojili některé zásadní prvky nové techniky a zahájili tak první dny na sněhu již s novým pojetím lyžování.

Jde nyní o to důsledně a úspěšně vyřešit celý problém technické vyspělosti u lyžařských cvičitelů. Abychom se toho co nejlépe zhostili, je zapotřebí vyřešit otázku školení nových kádrů, přeškolení starých kádrů a zrevidovat způsob školení a zkoušení.

Školení nových kádrů. Jak známo, je u nás celý cvičitelský systém rozdělen do dvou hlavních skupin, a to na pomocné cvičitele a cvičitele lyžování. Aby se někdo mohl státi cvičitelem lyžování, musí nejdříve s úspěchem složit zkoušku pomocného lyžařského cvičitele a projít dvouletou lyžařskou praxí. Právě tak cvičitelé lyžování po dvou letech činnosti na doporučení vyšších tělovýchovných složek se zúčastňují zvláštního kursu za vedení UMK LS ČSTV, z něhož vycházejí jako instruktoři lyžování. Cvičitelům lyžování se

dostává pak po nejméně dvou letech úspěšné činnosti další možnost specialise ve státních ústředních kursech, a to na vysokohorské cvičitele. Toto odstupňování i časový odstup mezi jednotlivými zkouškami lze jenom schvalovat, neboť plně vystihují poslání jednotlivých kategorií s ohledem na nutnou znalost a praxi před přistoupením ke zkouškám vyššího stupně s vyššími požadavky.

Podívejme se blíže, jak takové kursy byly dosud obesílány. Kursu pro pomocné cvičitele měli se zúčastnit takoví lidé, kteří byli doporučení vlastní jednotou na základě odpovídající technické vyspělosti a kteří měli v úmyslu věnovat se v první řadě cvičitelské činnosti v jednotě. Jejich stěžejním úkolem je přiblížit lyžařský sport co nejvíce široké veřejnosti se zvláštním ohledem na podchycení zájmu mládeže. Do kursu však přicházeli lyžaři, kteří sice papírově odpovídali uvedeným podmínkám, ale ve skutečnosti pokládali kurs za vhodnou příležitost k laciné rekreaci. I když u zkoušek prošli, nepomyšleli již ve skutečnosti na další cvičitelskou činnost. Bohužel, takových lidí se na kursech objevovalo stále dost a výborně předstírali zájem. Jiným druhem takových kursistů byli takoví, kteří se do kursu přihlašovali proto, aby se naučili jezdit, neboť byli téměř začátečníky. S takovými případy už bylo snazší pořízení, neboť se v beznačetných případech posílali jednoduše domů, případně, pokud to jenom trochu šlo, pokračovali jako externisté. Je samozřejmé, že takoví kandidáti, i když zpravidla vykazují nesmírnou obětavost a snahu, do takových kursů zásadně nepatří, neboť při nejmenším ovlivňují celkovou úroveň kursu i zkoušek.

Shrneme-li jen tyto poznatky, docházíme nutně k závěru, že prvním krokem ke zvýšení technické úrovně lyžařských cvičitelů bude zvětšení důrazu na výběr účastníků, aby tak byla zaručena technická úroveň kursu a zároveň dobrá a poctivá práce v jednotě. Záleží zde proto nejvíce na odděle, aby usměřňovaly se vši odpovědnosti výběr, který by odpovídal celostátnímu zájmu ve výchově nových lyžařských pracovníků.

Přeškolení starých kádrů. Aby byl stálý přehled o výkonnosti lyžařských cvičitelů, u nichž uplynulo již několik let od poslední zkoušky, konají se tak zvané přezkušovací kursy. Praktikuje se to tím způsobem, že se povolávají cvičitelé, kteří složili zkoušku před pěti lety, na třídní přezkušování, kde obdrží novou klasifikaci, která se pak zanáší do kartotéky UMK. Jelikož bude nutné, aby v nastávajícím údobí se přezkušovala nová učební osnova jízdy na lyžích, bylo by lépe kursy takového druhu nazývat přeškolením, na kterém by byly dány účastníkům nové základy a usměrnění v nové vývojové linii. Na těchto kursech bude hodně záležet, neboť budeme-li chtít skutečně zvýšit úroveň našeho cvičitelského sboru, bude nutno přeškolení cvičitele ovládající jen starou techniku. Otázka zvládnutí přeškolení stovek cvičitelů nebude s hlediska organizačního snadným problémem. Bude záležet na učebně metodických pracovnících lyžařské sekce, jak se toho úkolu zhostí. Nejpřístupnějším by byl způsob, že ihned na začátku sezóny by měl být uskutečněn kurs vybraných instruktorů, ovládajících novou techniku, kde by se seznámili se správným prováděním prvků a správným výkladem. Ve druhé etapě by pak tito instruktoři vedli kurs nejlepších cvičitelů, a to v rámci přeškolovacího kursu. I když víme, že nebude možné během několika dnů naučit cvičitele jezdit novou technikou, bude nutné, aby výběr byl co nejpřesnější a zkouškami prošli jenom ti, kteří by ve všech směrech odpovídali svým výkonem požadavkům moderní jízdy na lyžích.

Důsledným zachováním této linie mohl by se zdárně vyřešit druhý náš problém, a to přeškolení starých kádrů. Jen ti, kdož si uvědomí důležitost této akce a včas se přizpůsobí novému směru, by měli být evidováni jako výkonní cvičitelé.

Přejdeme nyní k nejdůležitějšímu bodu, k problému z k o u š e k. Během zimní sezóny probíhají desítky kursů jak pro pomocné cvičitele, tak pro cvičitele lyžování. Kdo měl příležitost jako zkušební komisař navštívit některé z takovýchto kursů, mohl pozorovat, jak vel-



ký je rozdíl ve výkonnosti, nebo lépe řečeno v úrovni kursů. Většinou je tomu tak, že pozorujeme dosti shovívavosti se strany instruktorů vůči kandidátům, což se pak zvláště obráží při zkouškách. Berou se někdy různé ohledy na druh sněhu, na klimatické podmínky, na terén a podobně, aniž je k tomu skutečný důvod. Dokonce je někdy zkušební komisař překvapen sousedským prostředím, kde instruktoři společně s účastníky táhnou za jeden provaz. Nechci tím tvrdit, že by nebylo dobře, kdyby na kursech vládlo kamarádké prostředí. Záleží jenom na tom, aby při všem kamarádství si instruktor zachoval autoritu a nedopadlo to nakonec tak, že celý týdenní program kursu se řídí podle prání a nálady frekventantů.

To je jedna z příčin, jež ovlivňuje bezprostředně úroveň kursu a tím i zkoušek.

Druhou takovou příčinou jsou instruktoři sami. Jejich subjektivní vztahy ke zkušným velmi často skreslují spravedlivé oznámkování frekventantů.

Třetí příčinou je způsob známkování. Známkování při zkouškách má probíhat jedině tím způsobem, že každý člen zkušební komise individuálně a spravedlivě určí známku tak, aby neovlivnil a nebyl ovlivněn ostatními členy komise. Průměr všech známek udělených zkušební komisí by určoval konečné ohodnocení.

Pokud jde o požadavky při zkouškách na frekventantech, je nutné si ujasnit, co na kom máme žádat. Jak jsme již na začátku řekli, máme u nás kursy na pomocné cvičitele, cvičitele lyžování, instruktory a vysokohorské cvičitele. Je jasné, že po každém z těchto kursů se stupňují výkony a zvyšují znalosti theoretické. Je ovšem chybou, že se v praxi pro každou z těchto kategorií žádá předvedení celé osnovy. To znamená, že zkoušky probíhají téměř na stejné úrovni pro všechny druhy kursů s malým rozdílem v posuzování výkonnosti. Jeví se to pak všeobecně průměrnou úrovní zkoušek.

Bude proto nutné přesně vytyčit, co se od které kategorie cvičitelů má žádat. I když stanovy pro lyžařské zkoušky jsou velmi obsírné a podrobně zpra-

covány, bude dobře správně určit počet a druh prvků, které se mají předvést pro získání kvalifikace. Při tom však hledisko posuzování by bylo stále stejně přísné, ať se jedná o zkoušky na pomocné cvičitele nebo na cvičitele lyžování a pod.

Bude dobře, když si tento problém převedeme do praxe. Na příklad pro pomocné cvičitele by se požadovalo d o k o n a l é předvedení těchto prvků základního výcviku.

1. Chůze, výstupy, obraty.
2. Pluh, přívatný oblouk, smyk přívratem.
3. Jízda v neupraveném terénu.
4. Sjezdoslalom (posuzuje se jenom styl).

Každý prvek se hodnotí od 0 do 5 bodů, při čemž minimem pro úspěšné složení zkoušek jest hranice šedesáti procent.

Pro cvičitele lyžování požadovaly by se prvky 1 a 2, a navíc:

3. Sesouvání, sesouvání z jizdy šikmo svahem.
4. Smyk snožný ke svahu, od svahu.
5. Bruslení, odšlapování.
6. Přeskoky, terénní skoky.
7. Sjezd, slalom, běh (posuzuje se styl).
8. Jízda v neupraveném terénu s použitím dlouhých a krátkých snožných smyků.

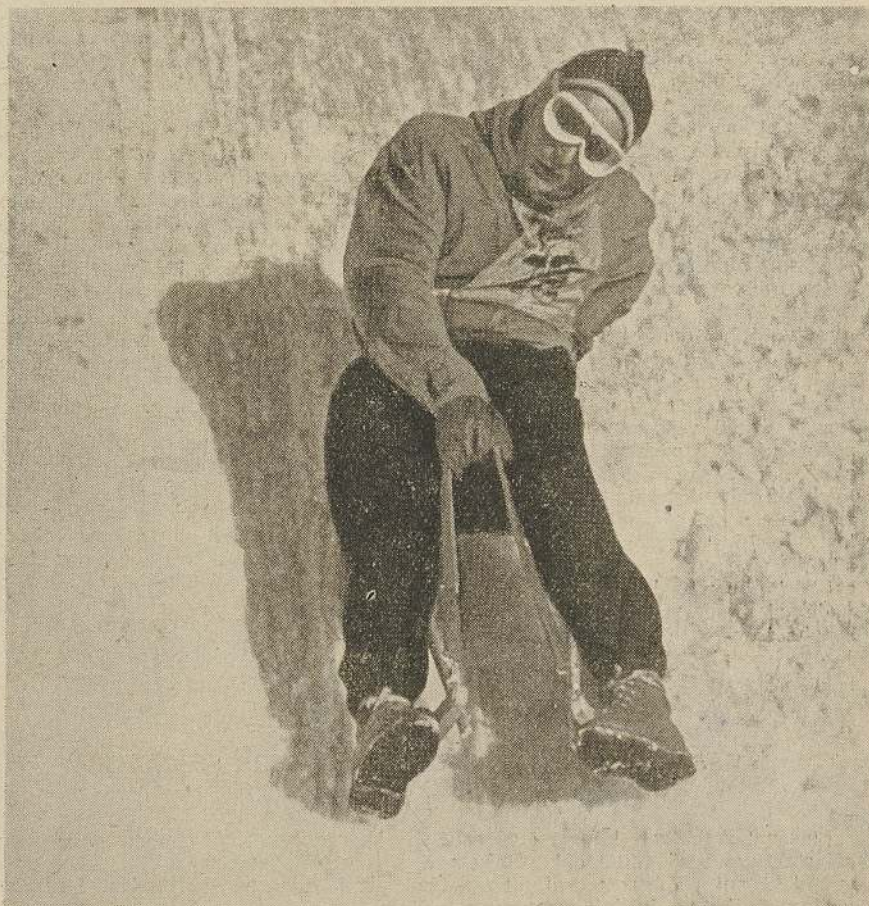
U bodů 5, 6 a 7 hodnotí se každý prvek zvlášť. Minimální hranicí je opět 60 procent.

Pro instruktory lyžování platí totéž s tím rozdílem, že by se kladl zvláštní důraz na pedagogickou schopnost kandidáta. To znamená, že kromě bezvadného a názorného předvedení prvku požadovaly by se bezvadný, jasný a při tom stručný přednes.

Kromě toho terénní skok posuzoval by se podle výkonu prvního, to jest nejlepšího z instruktorů. Právě tak sjezd a slalom hodnotily by se podle času dosaženého prvním instruktorem.

Ukážeme si to opět na praktickém příklad. Instruktor projede slalom za 30 vteřin. Lepší, stejný nebo o 10 % horší čas, to jest 33 vteřin, boduje se 5 body, o 20 % horší čas (do 33 vt.) 4 body, o 30 % horší čas (39 vt.) 3 body,

# BOBY A SANĚ



*Mezinárodní přebor ČSR v jízdě na saních 1957 v Tatranské Lomnici. Ing. Vlad. Dašek ze Slavie VŠE Praha v plné jízdě.*

# Několik poznámek k závodní jízdě na bobech

Jízda na bobech je sportovní disciplinou, u které technické vybavení hraje velmi důležitou roli. Proto také mohou tento sport pěstovat i starší muži, kteří by již neobstáli v takových druzích sportu, kde je zapotřebí více fyzické zdatnosti. To však neznamená, že jízda na bobech nevyžaduje dobrou celoroční přípravu.

Každá posádka musí být u startu rychlá, hlavně při roztlačování bobu, a musí umět využít své tělesné váhy i při naskakování. Naskočením dá totiž každý člen posádky bobu poslední dopředný impuls při jeho rozjždění. Dnes již není možné, aby bob roztlačoval pouze jeden člen posádky, poněvadž je nutné, aby bob dostal co nejdříve největší počáteční rychlost. Právě zde získává posádka cenné vteřiny, které jinak na dráze musí platit určitým rizikem v odvážné jízdě. Jelikož je samozřejmé, že více lidí má více síly, musí tedy z tohoto faktu vycházet každá posádka zejména při startování. Tato zásada platí rovněž pro bodování.

Dalším důležitým činitelem ovlivňujícím rychlost bobu je jeho nejvyšší přípustná váha. Pokud nemá maximální váhu, je nutné, aby byl závažím dovážen. Každý účastník přeboru ČSR 1956 ve Vysokých Tatrách si jistě všiml, že ač jsem bob vodil dobře a brzdař využil veškeré možnosti k dosažení největší rychlosti, přece jenom závaží, které jsem musel z technických důvodů demontovat (asi 40 kg), způsobilo poměrně značný pokles rychlosti. Rychlost bobu se však zase zvýšila při plném zatížení. Zatížení o váze asi 58 kg znamenalo ve 3. a 4. finalové jízdě zlepšení rychlosti o 5 vteřin. Z toho je vidět, že se již dnes nemůže jezdit bez plného zatížení, neboť má přímý vliv na rychlost bobu.

Neméně významná je příprava a kontrola bobu na každý závod a před každou jízdou. Především musíme dobře prohlédnout části pohyblivé, t. j. řízení, skluznice a lanka, která bývají často příčinou havárií. Je vyloučené připravovat skluznice teprve těsně před závodem. Skluznice vyžadují velmi pečlivé úpravy (leštění smirkovým papírem a někdy i pilníkem) a bez dobře upravených (naleštěných) skluznic nedosáhneme pěkných úspěchů. Boby před startem mají být otočeny, aby se skluznicemi nedotýkaly sněhu. Pokud je slunečno, natočíme bob tak, aby paprsky dopadaly na skluznice. Tím je vlastně dovoleným způsobem ohříváme, což se zcela určitě projeví na větší rychlosti. Na start bob pouze nosíme. Od chvíle, kdy je skluznicemi obrátíme na sníh nebo led, neustále bobem pohybuje, aby se skluznic třením zahřívaly.

Těchto několik dobrých rad a závodnických zkušeností pomůže krajským trenérům a jejich svěřencům, jakož i ostatním bobistům k zlepšení výsledků v naší příští vrcholné soutěži v mistrovství ČSR v jízdě na bobech pro rok 1958. Jde jen o to, naučit se jich používat.

ZDENĚK CHLÁDEK,

člen ústřední trenérské rady,  
sekce bobů a saní ČSTV ÚV

## Lineární zrychlení na bobech a jak se chránit před jeho následky

Lineární zrychlení (kladné i záporné) vyskytuje se v bobovém sportu jednak při startu a brzdění, jednak při havárii. V prvních dvou případech nemůže se zrychlení ani přiblížit mezním hodnotám, při kterých se již projevují nepříznivé následky na lidský organismus.

Naopak při havárii, tedy prudkém zbrzdění z plné rychlosti nárazem na pevnou překážku, dochází k tak vysokým hodnotám zrychlení (respektive retargace), které již znamenají vážné ohrožení zdraví posádky.

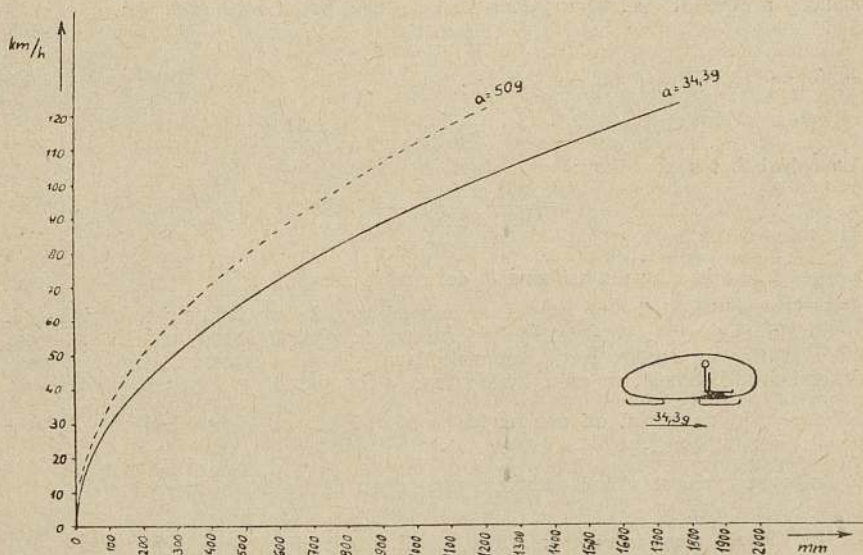
Při havarii jde tedy o dvojit nebezpečí:

1. Zranění vnější, způsobené nárazem těla na pevnou překážku (nebo naopak nárazem bobu na tělo).
2. Zranění vnitřní, způsobené právě zmíněným zrychlením.

Až dosud se pokládalo za bezpečnější, když mohl jezdec při havarii co nejnadhěji opustit bob (nebo závodní vůz). Fád samotného těla na dráhu měl skutečně většinou menší následky na zdraví jezdce. Proto jsme se u nás snažili vytvářet (mimo jiné) typy karoserií bobů, kde i při maximální výšce kapoty před řídicím zůstávaly jeho nohy volné (zvenčí). Zahraniční jezdci jezdí většinou s nohama uvnitř, což znamená při větších haváriích těžké fraktury.

Nebezpečí vnějších i vnitřních zranění lze současně odstranit tím, že naopak jezdci budou dokonale upoutáni a bob bude plně uzavřen. Nebezpečí vnějších zranění pak (při dobré konstrukci bobu) úplně odpadá, a problém vnitřních zranění se zužuje na stanovení určitých mezních hodnot zrychlení, které lze připustit (přežít bez trvalých následků) a vytvoření takových předpokladů, aby tyto hodnoty nemohly být překročeny.

Jde v podstatě o dokonalé upoutání posádky (pevnostně i tvarově) a prodloužení (rozložení) vlastního nárazu. První otázka je řešena v následujících výpočtech, druhá v diagramu. Předpokládám přitom za maximální přípustné zrychlení 34,3 g pro polohu těla podle obrázku (viz dr. Pavlok: Speciální hygiena letce). Při tom však při vhodném upoutání se předpokládá, že bude snesitelné i lineární zrychlení 50 g (dr Čapek: Fysiologie letce).



V diagramu na vodorovné ose je nanesena nutná brzdná délka (=délka nárazníku), na svislé ose rychlost, z které bod na pevnou překážku narazil. Křivka udává uvažované zrychlení.

Brzdná délka je ve skutečnosti omezena prakticky uskutečnitelnou délkou nárazníku (důvody konstrukční a celkový vzrůst délky bobu). Mnou konstruovaný bob má nárazník dlouhý 700 mm, dovoluje tedy při uvažovaných 34,3 g náraz z rychlosti téměř 80 km/hod. Rychlosti, dosahované na moderních, dobře udržovaných drahách (v USA dokonce s umělým chlazením), jsou v nejrychlej-

ších úsecích trati i přes 100 km/hod. Má-li však bob narazit na pevnou překážku, nemůže tak učinit v dráze, ale mimo ni. Musí tedy z dráhy vylétnout, což při ideálně stavěné dráze je nemožné, při běžném stavu dráhy to předpokládá značný úbytek pohybové energie bobu, spotřebovaný na proražení mantinelu nebo jeho přejetí. To znamená, že rychlost po vyjetí z dráhy je již značně menší. Zvolených 80 km/hod. odpovídá tedy přibližně skutečným podmínkám.

Diagram i další výpočty jsou založeny na těchto předpokladech:

1. pohyb je v chráněném prostředí;
2. nemění se směr pohybu;
3. zrychlení je konstantní.

Z toho bod 1. je splněn. Bod 2. je splněn pro přímý náraz. Proti bočním nárazům je posádka chráněna pevnou konstrukcí bez nárazníku, protože bočné nárazy nemohou ani zdaleka dosáhnout hodnot nárazu čelného. Bod 3. sice splněn není, výkyvy retargace jsou značné, ale trvají jen nepatrnou část celkové doby brzdění.

Celková doba brzdění:

$$t = \frac{v}{a} = \frac{22,2}{34,3} = 0,6662 \text{ sec}$$

Je tedy nepravidelnost v retargaci úplně zanedbatelná.

Síla, působí na organismus a tudíž i síla, kterou budou namáhány upoutávací popruhy a opěradlo při váze jezdce 80 kg a rychlosti 80 km/hod., je:

$$F = M \frac{v^2}{2s} = \frac{80 \cdot 22,2^2}{2 \cdot 9,81 \cdot 0,7} = 2860 \text{ kg}$$

Kinetická energie při dopadu je pak:

$$E = \frac{1}{2} M v^2 = \frac{1}{2} \cdot 80 \cdot 22,2^2 = 2000 \text{ kgm}$$

Pro celý bob i s posádkou:

$$F = \frac{375}{9,81} \cdot \frac{22,2^2}{2 \cdot 0,7} = 13.450 \text{ kg}$$

$$E = 9460 \text{ kgm,}$$

což je práce, která se musí zmařit deformací nárazníku.

Menší zrychlení bobu na startu, způsobené tím, že roztláče jen brzdař (jak to bývalo a dosud někde je), je nahrazeno dokonalou aerodynamičností bobu. Řidič je fixován (nohy, trup, ramena, hlava) již před startem, brzdař po naskočení a rozbobování se připoutá do tvarového opěradla, které má před sebou.

Záleží pak, na rozdíl od otevřených bobů, hlavně na těchto bodech:

1. Nevzdat se řízení.
2. Snižovat rychlost všemi prostředky (brzdy i na bocích a střeše!).
3. Nezavírat oči.
4. Upevňovací pasy uchytit k rámu, nikoli k sedadlu.
5. Tah popruhu dozadu dolů.
6. Nemít v kapsách ostré a tvrdé předměty.
7. Močový měchýř prázdný.

Takovéto řešení vyhovuje pro dvousedadlový bob, o čtyřsedadlovém jsem zatím neuvažoval.

První dvousedadlový bob tohoto typu bude postaven pro sezónu 1957—1958.

Ing. B. DUBEC

o 40 % horší čas (42 vt.) 2 body a 1 bodem všechny ostatní horší časy.

Stejným způsobem by se to provádělo u sjezdu.

Pokud jde o terénní skok, záleželo by bodování na jeho délce a stylu. Instruktor skočí na příklad do délky sedmi metrů. Delší, stejný nebo o jeden metr kratší skok (t. j. 6 m) dosažený frekventantem boduje se 5 body a pak o každý metr kratší skok vždy o jeden bod méně. Minimální hranicí (60 %) bude v našem případě dosažení 4 m. Při určité délce, dosažené v bezvadném stylu, počítá se vždy délka. Při dosažení téže délky s nedokonalým stylem sráží se jeden bod, čili jako by byl skok o jeden metr kratší.

Při předvádění prvků s výkladem bojovalo by se tímto způsobem.

Bezvadné předvedení a bezvadný výklad 5 bodů. Bezvadné předvedení a dobrý, ale rozsáhlý výklad 4 body. Průměrné předvedení a průměrný výklad 3 body. Podprůměrné předvedení a průměrný výklad 2 body. Slabé předvedení a podprůměrný výklad 1 bod.

Při pochybnostech, které by mohly eventuálně nastat, je vždy pro určení známky směrodatné předvedení. Dále je nutné si uvědomit, že pod bezvadným předvedením se rozumí dokonale technicky a stylově provedený prvek. Podprůměrným předvedením se rozumí prvek sice zásadně správně provedený, ale který po stránce technické a stylové měl vady, jako na příklad poněkud širokou stopu, nedokonalé držení těla, rukou a podobně. Podprůměrně předvedený prvek má vysloveně širokou stopu, špatné držení těla, špatnou práci rukou a podobně. Slabé předvedení je, když kandidát předvádí zásadně chybně. To jest místo snožného smyku používá přívratu, špatného rozložení váhy, nemístného hranění, chybné rotace a podobně.

Pokud jde o sjezd a slalom, je nutno mít na zřeteli, že frekventanti nejsou specialisovanými závodníky. Podle toho určí se správně obtížnost sjezdu a sla-

lomu a dbá hlavně toho, aby celá trat byla pokud možno přehledná.

Na konečné rozhodnutí, zda kandidát při zkouškách uspěl či ne, by neměla mít vliv slabší známka obdržena během zkoušek z některého prvku (to je známka nižší než 3), čímž by automaticky nemohl dotyčný při zkouškách projít. Správně by se mělo přihlížet k celkovému počtu dosažených bodů.

Jsem přesvědčen, že vyjasněním stanoviska pro posuzování výkonů tak, jak bylo nyní naznačeno, bude zaručeno správné ohodnocování jednotlivců.

Abyste se zkoušky neodbyvaly v jeden den, bude nutno rozvrhnout program tak, aby se zkoušky pohodlně stihly. To znamená, při týdenním kursu začít se zkouškami raději o nějaký den dříve (na příklad ve čtvrtek odpoledne jednu část, v pátek odpoledne druhou část a v sobotu sjezd, slalom a terénní jízdu), neboť nelze stále do budoucna počítat s tím, že by se využívalo týdne k nějakému učení, ale pouze k běžnému seznamení s tím, co se bude při zkouškách požadovat, čili k průpravě ke zkouškám.

Je logické, že to, co zde píše jako o praktické části zkoušek, je nutné vztahovat i na zkoušky theoretické a přizpůsobit je tomuto systému. Podobně by se měly vybrat pouze některé přednášky, a to základní pro pomocné cvičitele. Pro cvičitele lyžování by měly být již v širším rozsahu a pro instruktory v plném rozsahu.

Nyní, když se připravuje nová osnova základního výcviku jízdy na lyžích a kdy se připravuje přeškolení cvičitelů a instruktorů na široké základně, předkládám členům pracovní komise UMK lyž. sekce ČSTV tento článek nikoliv jako směrnicí, ale jako ideový námet. Mé úvahy jsou jednou z cest, pomocí které by se mohla nynější úroveň lyžařských cvičitelů skutečně zlepšit a pomocí které, by bylo možné vychovat nejen prvotřídní techniky, ale i pedagogy.

Dr IVO HOUDEK

Redakce upozorňuje, že v sedmém čísle Lyžařství, ve článku »Z IX. konference trenérů« vypadlo v seznamu členů trenérské rady jméno Jána Tezčáka.

# Z letního soustředění družstva běžců

Letní příprava, která je dnes samozřejmostí pro každého lyžaře, vyvrcholila pro členy státního družstva běžců letos v prvním týdnu v srpnu. V této době se sjeli všichni členové družstva ve státním tělovýchovném středisku v Třeboni, aby se po dobu jednoho týdne společně připravovali na příští náročnou zimu. Vždyt máme letos před sebou mistrovství světa ve finském Lahti a je přáním nás všech, aby zde bylo Československo reprezentováno co nejlépe. Většina členů přijela na soustředění ve velmi dobré fyzické formě, která je nezbytným základem pro další training. Soustředění bylo rozděleno do dvou částí. První tři dny byl výcvik i potřebná theoreticko-výchovná část prováděna přímo ve středisku, další čtyři dny byl proveden putovní tábor po lodích. Náplň v prvních dnech byla rozdělena na plnění kontrolních disciplin, ve kterých byl běh na 3 km v terénu, sprint 60 m, koule, dále část gymnastická, cvičení na nářadí a přeskoky a obratnost. Dále byl prováděn výcvik v kanoistice a plavání, aby byl vytvořen předpoklad k zdárnému absolvování poutí po vodě. Přesto, že většina našich běžců je z hor, kde není mnoho příležitostí k vodáckému sportu, zvládli všichni výcvik velmi dobře a dokázali, že lyžaři jsou všestrannými sportovci. Denně se střídali jednotlivci na německých kolečkových lyžích, které způsobily hodně rozruchu u zdejších pokojných občanů (o těchto lyžích je psáno jinde). Po odpoledním programu theoretickém, ve kterém byly probrány trainingové plány jednotlivců, podmínky a proposice, i novinky z FIS a aktuality, byl výběh do terénu, který končil individuálním trainingem. Po třech dnech této činnosti se vydala karavana lyžařů na pouť po Zlaté stoce. Byla to skutečná pouť, protože po 4 km plavby se začala ztrácet voda (nahore byla zastavena stavidla) a loď se musely vláčet pěšky až na Lužnici, kde bylo vody zato víc než dost. První den plavby se přistálo na rozdvojení Staré a Nové řeky již po poledni. Po postavení tábora a uvaření oběda byla po patřičném odpočinku společná gymnastika a potom běh v terénu. Tímto způsobem se pracovalo i na dalších tábořištích na Nežárce a pak na Lužnici. Dokonce jsme zvládli i proplouvání propustí, a i když z toho měl někdo hodně sušení, nebyly žádné větší obtíže. Život v přírodě, každodenní práce na lodích, společné cvičení i výběhy po krásných jihočeských lesích a večerní besedy u ohňů upevnily kolektiv a daly dobrý základ k další ještě intenzivnější trainingové náplni, aby i výkony na lyžích byly co nejlépeší.

BOH. SÝKORA

## *Co mohou nyní udělat lyžařské oddíly pro rozvoj skoku a závodu sdruženého*

Již po několik let konstatujeme na všech celostátních aktivech, že situace ve skoku a v závodě sdruženém je u nás špatná, neboť v těchto disciplínách nemáme masovou základnu. Touto otázkou se zabývaly i mnohé krajské lyžařské sekce, ovšem jen málokde se hlouběji pracovníci zamyslili nad tímto problémem, aby mohli dát pokyny pracovníkům v okresech a v lyžařských oddílech.

A přece návod ke zlepšení je jednoduchý: obraťte se na mládež. Vedte ji všestranně a nezapomeňte ani na skok, jak bylo dosud zvykem. Tam, kde tuto jednoduchou radu slyšeli a zkusili to — mají již úspěch, neboť se přesvědčili, že mládeži se skok líbí a má dostatek odvahy. Měly ovšem i potíže. Kdopak

by však také neměl potíže, když začíná s něčím novým. Najednou třeba zjistili, že v kraji je sice 5 můstků, na nichž před mnoha lety byly pořádaný závody, ale o jejich stavu dnes nikdo nevěděl. A tak zde máme první pracovní úkol pro oddíly:

Prohlédněte svá lyžařská zařízení.

NEJNOVĚJŠÍ NORMY

	E		H		V <sub>0</sub> N		T		U		E		400		--c <sup>0</sup>		L		5-70		5-60		0,4		--a <sup>0</sup>		b <sup>0</sup>		
	200	250	300	350	400	450	500	550	600	650	700	750	800	850	900	950	1000	1050	1100	1150	1200	1250	1300	1350	1400	1450	1500	1550	1600
49	53	19	18	17	3,4	3,0	15	15,7	15,5	15,2	15	14,7	14,5	14,5	14,3	14	13,8	13,5	13,3	13,3	13,5	13,5	13,5	13,5	13,3	30-33	30-33	30-33	30-33
59	40	26	23	21	3,8	3,2	16	22,5	22,0	21,5	21	20,5	20,0	20,0	19,5	19	18,5	18,0	17,5	17,5	18,0	18,0	18,0	18,0	17,5	30-34	30-34	30-34	30-34
68	47	32	28	25	4,3	3,4	17	29,2	28,5	27,7	27	26,2	25,5	25,5	24,8	24	23,5	22,5	21,8	21,8	22,5	22,5	22,5	22,5	21,8	30-35	30-35	30-35	30-35
78	53	39	32	28	4,9	3,6	18	36,0	35,0	34,0	33	32,0	31,0	30,0	29	28,0	27,0	26,0	26,0	26,0	27,0	27,0	27,0	27,0	26,0	33-36	33-36	33-36	33-36
87	60	46	37	32	5,4	3,8	19	42,7	41,5	40,2	39	37,7	36,5	35,5	34	32,8	31,5	30,3	30,3	30,3	31,5	31,5	31,5	31,5	30,3	33-36	33-36	33-36	33-36
99	67	52	43	37	6,0	4,0	20	49,5	48,0	46,5	45	43,5	42,0	40,5	39	37,5	36,0	34,5	34,5	34,5	37,5	37,5	37,5	37,5	34,5	34-37	34-37	34-37	34-37
112	76	59	49	42	7,3	4,2	21	56,2	54,5	52,7	51	49,2	47,5	45,8	44	42,3	40,5	38,8	38,8	38,8	44	42,3	40,5	38,8	34-37	34-37	34-37	34-37	34-37
129	86	67	55	47	8,6	4,4	22	63,0	61,0	59,0	57	55,0	53,0	51,0	49	47,0	45,0	43,0	43,0	43,0	49	47,0	45,0	43,0	35-38	35-38	35-38	35-38	35-38
	99	76	62	51	10,0	4,6	23	69,7	67,5	65,2	63	60,7	58,5	56,3	54	51,8	49,5	47,0	45,0	45,0	54	51,8	49,5	47,0	35-38	35-38	35-38	35-38	35-38
	114	85	68	57	11,3	4,8	24	76,5	74,0	71,5	69	66,5	64,0	61,5	59	56,5	54,0	51,5	51,5	51,5	59	56,5	54,0	51,5	36-39	36-39	36-39	36-39	36-39
	133	94	76	64	12,6	5,0	25	83,2	80,5	77,7	75	72,2	69,5	66,8	64	61,5	59,0	56,5	56,5	56,5	64	61,5	59,0	56,5	36-39	36-39	36-39	36-39	36-39
	152	105	85	70	14,0	5,2	26	90,0	87,0	84,0	81	78,0	75,0	72,0	70	67,0	64,5	61,8	61,8	61,8	64	61,5	59,0	56,5	37-40	37-40	37-40	37-40	37-40
		118	95	77	15,0	5,4	27	96,7	93,5	90,2	87	83,7	80,5	77,0	75	72,0	69,5	66,8	66,8	66,8	64	61,5	59,0	56,5	37-40	37-40	37-40	37-40	37-40
		130	104	84	16,0	5,6	28	103,0	100,0	96,5	93	89,5	86,0	82,5	80	77,0	74,5	71,8	71,8	71,8	64	61,5	59,0	56,5	38-41	38-41	38-41	38-41	38-41
		142	111	90	17,0	5,8	29	110,0	106,0	103,0	99	95,2	91,5	88,0	85	82,0	79,5	76,8	76,8	76,8	64	61,5	59,0	56,5	38-41	38-41	38-41	38-41	38-41
		155	125	98	18,0	6,0	30	117,0	113,0	109,0	105	101,0	97,0	93,5	90	87,0	84,5	81,8	81,8	81,8	64	61,5	59,0	56,5	39-42	39-42	39-42	39-42	39-42
		168	133	105	19,0	6,2	31	124,0	119,0	115,0	111	107,0	103,0	99,5	96	93,0	90,5	87,8	87,8	87,8	64	61,5	59,0	56,5	40-42	40-42	40-42	40-42	40-42
		171	143	112	20,0	6,4	32	131,0	126,0	121,0	117	113,0	109,0	105,5	102	99,0	96,5	93,8	93,8	93,8	64	61,5	59,0	56,5	41-43	41-43	41-43	41-43	41-43



Možná, že můstek nemáte, možná, že však máte napolo zarostlý svah, kde před 20 lety bojovali Císař, Budárek, Šimůnek, Bartoň nebo snad Vrána, Chlum a Lukeš. Možná, že to bylo ještě dříve, také tam pod lesem, kde skákávali Jarolímek, Šonský a dokonce i nějaký Norové. Snad si na to někdo ve vašem oddíle vzpomene.

Je však právě tak možné, že ve vašem okolí se nikdy neskákalo. At je to však jakkoli, prohlédnete okolí svého města. Dřívější můstek by se dal obnovit, ale na naši drobotinu je zatím moc veliký. Pohlédneme se vedle, snad by tam bylo možno postavit menší nebo už nyní vyhledat svah, kde v zimě bude možno postavit sněhový můstek. Stačí snad jen trochu křoví a maliní vyporážet. Když práci zorganizujete, mládež vám jistě pomůže. Letos začnete na sněhovém můstku, ale na příští rok už možná budeme chtít vybudovat pěkný cvičný můstek. Pak se obraťte na některého odborníka ve svých řadách, případně si vezměte k ruce příručku arch. Jarolímka — Stavby lyžařských můstků a připojenou tabulku nejnovějších norem. Když to nepůjde vlastními silami v oddíle, obraťte se o radu na kraj nebo přímo na arch. Jarolímka

do Dvora Králové nad Labem nebo na J. Zittu do Vysokého nad Jizerou. Pro rozvoj skoku a tím i sdruženého závodu jsou dobré cvičné můstky základem.

A pak se může vyskytnout druhá potíž: na sněhových můstcích nám skáče plno kluků i děvčat, ale pro ty nejlepší bychom potřebovali vhodné skočky — kde je vzít? Může takový dvánáctiletý kluk, který váží sotva 40 kg, unést a zvládnout prkna, dlouhá 2½ metru a těžká nějakých 10 kg? Jistě, že ne. Mládeži musíme opatřit jasanové skočky, které odpovídají výšce a váze skokana. Na 10 kg váhy skokana jeden kg váhy lyží. A pokud jde o délku, tu je nejlepším vodítkem vzpažení skokana s ohnutou rukou v zápěstí plus 30 centimetrů. Bližší se můžeme dočíst v příručce »Skok na lyžích«. Takové lyže vyrábí v dostatečném množství n. p. Start a Sport a jsou k dostání ve Sportovních prodejnách.

Zajistí-li všechny lyžařské oddíly podle svých možností podmínky pro skákání, najdou se jistě i cvičitelé a trenéři a za několik let budeme mít dostatek vyznavačů těchto pěkných lyžařských disciplín.

M. BĚLONOŽNÍK

## Letní soustředění ostravské mládeže

V pondělí dne 5. srpna jsme odjeli s 20 chlapci a 10 děvčaty na týdenní letní soustředění nejlepších lyžařů z řad mládeže Ostravského kraje do Piešťan. Tohoto soustředění se zúčastnili chlapci a děvčata ve věku od 10 do 14 let podle výsledků z krajských lyžařských přeborů.

Hlavní náplní bylo plavání, skoky do vody, lehká atletika a slalomové běhy v lese.

Při příjezdu do Piešťan byla celá výprava očekávána předsedou komise mládeže soudruhem Antonínem Horákem, který sám obětavě pomáhal zajišťovat ubytování a stravování v Piešťanech, aby finanční náklad byl co nejmenší.

Náš denní program byl následující: Budíček v 7 hodin a rozvíčka. Po

úpravě ubikací (spali jsme v tělocvičně) vydatná snídaně. Od 8—10 hod. plnění BPPOV a kontrolní závody. 25 chlapců a děvčat splnilo všechny disciplíny, které jim byly ihned potvrzeny. Z počtu 25 splněných je 9 chlapců a děvčat ve stáří 11—12 let, kteří rovněž limity kategorie 13letých až 14letých splnili. Od 10—13 hod. jsme využívali plně výhod teplé vody Piešťanské »EVY«. Začali jsme hlavně u těch nejmenších s metodickou řadou, poněvadž 12 dětí neumělo plavat a některé jenom plavání naznačovaly. V následujících dnech jsme se věnovali skokům a i u těch nejmenších byla salta i jiné skoky na závěr úplně samozřejmé.

V dopolední přestávce dostaly na plovárně děti přesnídávku, kterou nám připravila naše »máma« Medunová,

doplněnou různým ovocem. Přestávky na plovárně byly vyplněny míčovými hrami. Po obědě, který jsme měli zajištěn pochopením MNV v Piešťanech v družině, byl hodinový odpočinek, který byl plně všemi účastníky využíván, a spalo se.

Svačina, stejně jako snídaně, byla v mléčné jídelně a dvojitá porce mléka mizela jako zázrakem z donesených pohárů, stejně jako chléb s máslem.

Odpoledne bylo vesměs vyplněno již jen procházkami do okolí Piešťan.

Dvakrát jsme si zaběhli slalom. Jednou byl postaven slalom na rychlost s dobrou orientací a po druhé na bystrotu a postřeh. Je jistě zajímavé, že hlavně u druhého slalomu byly výsledky chlapců a děvčat i fyzicky slabších, kteří se věnují moderním disciplinám, o hodně lepší, než starších a fyzicky zdatnějších běžců, kteří se nedovědli tak rychle orientovat.

Po denním rozkaze a večeri bylo prováděno hodnocení dne a rozebírány úspěchy či neúspěchy jednotlivých závodů.

O 21. hod. byla večerka a každý rád ulehil po namáhavém, ale krásně prožitém dnu, poněvadž počasí nám opravdu přálo a jeden den byl hezčí druhého.

A nyní co tímto soustředěním získal KV ČSTV lyž. sekce komise mládeže v Ostravě a účastníci soustředění sami?

Zkušenosti s letní přípravou, úplný přehled o fyzické zdatnosti jednotlivých žáků-závodníků. Chlapci a děvčata musí ještě v letní a podzimní sezóně doplnit některé prvky své přípravy, aby jejich výkony byly ještě lepší.

Bylo splněno 25 odznaků BPPOV. 12 chlapců a děvčat, kteří neuměli plavat, se naučili a všichni, pokud se týče plavání, získali více než 100 %. Skoky do vody potvrdily odvahu, obrátnost a orientaci ve vzduchu, které je na lyžích tolik zapotřebí.

Jistě bude čtenáře také zajímat, kdo toto soustředění při dnešním úsporném systému financoval.

Na toto soustředění přispěly KV ČSTV, školský referát KNV v Ostra-

vě, Baník Ostrava a částečně rodiče zúčastněných dětí. Náklad na jedno dítě včetně cesty na 8 dnů byl 208 Kčs.

Děkuji ještě instruktorům tohoto soustředění souhrudům Sýkorovi, Kahánkovi a Medunové, kteří obětovali týden své dovolené a obětavou prací se zasloužili o tak radostný výsledek této první letní akce ostravské lyžařské mládeže. Stejný dík patří insp. soudruhu Chlapíkovi ze školského referátu ONV v Piešťanech, který nám byl velmi nápomocen při zajišťování ubytování a stravování.

Tento článek píše hlavně proto, aby jednotlivé krajské lyžařské sekce, komise mládeže věnovaly tu největší péči naší lyžařské mládeži i v létě a zajišťovaly růst našich mladých závodníků po celý rok, i když ústřední sekce pro mládež zůstávají prozatím pouze v usnesení, t. j. na papíře.

V usnesení ústřední lyžařské sekce z plenárního zasedání v Praze z června t. r. je několik bodů týkajících se hlavně výchovy mládeže, ale první letní celostátní akce přece ztroskotala pro finanční potíže.

LADISLAV JAKŠÍK,

člen lyž. sekce KV ČSTV Ostrava

---

#### KNIHA, KTERÁ ZAUJME VŠECHNY SPORTOVCE

Sportovní a turistické nakladatelství vydalo knihu DOPISY Z MELBOURNE, jejíž jednotlivé kapitoly napsali podle vyprávění členů naší olympijské výpravy Václav Jelinek, Radovan Krátký, František Kožík, Jaroslav Žák a další známí spisovatelé. Nad DOPISY Z MELBOURNE prožijete s našimi reprezentanty cestu do Austrálie, jejich vrcholné závody i drobné příhody z denního života v olympijské vesnici. Poutavý text doplňuje 120 fotografií, získaných většinou od zahraničních agentur a u nás dosud neuveřejněných.

DOPISY Z MELBOURNE mají 128 stran textu, 80 stran obrazových příloh na křídě, velký formát A4 a stojí vázané 32 Kčs. Dostanete je v prodejních n. p. Kniha, spotřebních družstev Jednota a v prodejně STN, Praha 3, Hybernská 34. Poštou vám je zašle na dobírku prodejní oddělení STN, Praha 3, Klimentská 3.

# Zkušenosti z běžeckého výcviku na lyžařských kursech

Ve svém příspěvku chci uvést některé zkušenosti ze zimních výcvikových kursů posluchačů tělesné výchovy i netělocvičářů vyšší pedagogické školy v Brně, týkající se výcviku v běhu na lyžích za několik posledních let. Vývoj metodiky práce v našich kursech je současně do značné míry praktickým ověřením názorů soudruha Jiřího Kopala, uveřejněných v článku »Běh na lyžích v základním výcviku dospělých« (Lyžařství č. 2, 1957, 42).

Posluchači našich zimních výcvikových kursů (ZVK) jsou budoucí učitelé tělesné výchovy, kteří po dvou desetidenních kursech nabývají vyspělosti pomocných lyžařských cvičitelů a cvičitelskou práci pak ve škole prakticky provádějí. Proto jsou naše nároky na jejich osobní výcvik theoretické a metodické znalosti a schopnosti značně vysoké. Ostatní posluchači — netělocvičáři — bývají často pomocnými cvičiteli na lyžařských zájezdech škol II. i III. stupně a je proto žádoucí, aby i oni dospěli ve výcviku podle svých schopností co nejvýše.

Výcvik v běhu na lyžích jsme vždycky považovali za důležitou součást základního lyžařského výcviku jak s hlediska plného zvládnutí terénu, tak i z důvodů branných a věnovali mu proto dostatek pozornosti. Instruktóři v našich kursech vesměs běžeckou techniku i metodiku výcviku dobře ovládají, mají dobrý osobní vztah k běhu i sami rádi si zaběhnou a přece výsledky v běžeckém výcviku nebyvaly v dřívějších letech vždycky úměrné naší snaze. Výcvik se totiž prováděl při nedostatku běžecké výzbroje na obvyklých sjezdařských lyžích s hranami s uvolněným Kandaharem (někdy, při nedokonalé úpravě vázání i uvolnění lanek nebylo postačující), a proto byl obtížný a v některých detailech i neproveditelný. Je samozřejmě, že za těchto okolností byl u posluchačů i neoblíbený. Při tehdejší malém počtu běžecké výzbroje se dostali posluchači jen 2—3krát na běžky; bylo ale hned vidět, jak s dočela jinou chutí se dávají do práce i ti nejzarytější »sjezdaři« a zvláště, bylo-li možno je zavést do zalesněného terénu s čitelnějším reliefem, stávali se z nich rázem nadšení propagátoři (ovšemže na běžkách!).

Po těchto zkušenostech jsme se rozhodli provádět výcvik v běhu pouze na běžkách a postupem doby si opatřili dostatečný počet obuvi, lyží i holí tak, aby každé družstvo mohlo každý druhý až třetí půlden jezdit na běžkách. Nemáme už také v programu na půlden »běh na lyžích«, ale »výcvik na běžkách«. Je totiž samozřejmé, že značnou část tohoto výcviku zabere nácvik běžecké techniky, který se na sjezdovkách neprovádí, ale druhá část výcviku (někdy menší, jindy větší) je věnována jízdě terénem s nácvikem výstupů, sjezdů, oblouků a vůbec všech prvků terénní jízdy. Přirozeně se obě tyto části mohou navzájem prolínat, nemusí být od sebe ani časově, ani prostorově odděleny. Při této organizaci výcviku, kdy se posluchač dostane buď denně, nebo nejméně přes den na běžky, může si během desetidenního kursu opravdu zvyknout na odlišný postoj na běžkách, osvojit si základy správné techniky běhu i jízdy na nich, vychutnat půvab, rytmus a lehkost pohybu, uvědomit si praktický význam podstatné zvětšeného »prostoru činnosti« a stát se tak vnitřně přesvědčeným, nadšeným zastáncem a propagátorem jízdy na běžkách. V dalším kurse si pak osvojí poměrně slušnou techniku všech běžeckých způsobů i prvků terénní jízdy a metodiku jejich nácviku.

Ačkoliv se tímto způsobem poněkud zmenší a doba, připadající pro výcvik na lyžích sjezdových, nepozorovali jsme naprosto nějaký pokles ve výsledcích výcviku sjezdařského. Zřejmě doba, strávená v terénu na běžkách, nebyla ztracena ani pro sjezdařský výcvik. Podstatně zlepšení rovnováhy, ztížení podmínek pro sjezd, zvýšení obratnosti ve zvlněném terénu a lehkost pohybu převážily některé nevyho-

dy s hlediska sjezdu (záklon) a vcelku příznivě ovlivnily i výcvik na sjezdařských lyžích.

Ve zdůrazněném výcviku na běžkách jsme viděli ještě dva další kladné momenty a to: častější využívání terénu a zlepšení voskování lyží. Výcvik začátečnicků provádíme samozřejmě na lyžích sjezdových, protože, nehledě k primitivní chůzi sunem, výstupům a obrátům, je naším prvním závažným postupným cílem sjezd přímo i šikmo svahem a zvládnutí terénních vln. Všechny tyto úkoly se snadněji plní na sjezdovkách. Pokud se týče využití terénu, začínáme nácvik nového prvku tam, kde očekáváme, že bude jeho správné provedení snadnější; někdy to bývá na upraveném svahu (oblouky), jindy na zvlášť vyhlédnutém terénním tvaru (sesování, smyk), jindy zase v neupraveném terénu (přeskoky, odšlapování). Při tom se však držíme zásady — denně výcvik v terénu — s těmi prvky, které je tam podle stavu sněhu a vyspělosti posluchačů možno bezpečně provést, protože naším bezprostředním úkolem je právě zvládnutí terénu, i když ovšem s vyhlídkou na možnost nezávadného přechodu k závodní specialisaci.

Výcvik na běžkách nám pak značně usnadňuje realizaci zásady o maximálním využití terénu, protože sebe zarytější »loučkař« se přestane zajímat o »svůj svah« a dostává chuť okusit neznámých dálek, jakmile ho jen postavíme na lehoučké běžky.

S voskováním lyží je to obdobné. Dokud se žák pohybuje na sjezdovkách (buď nalakovaných, nebo opatřených umělou skluznicí), nepocituje zvláštní potřebu voskování: »mažeš — jede to, nemažeš — jede to taky« a často i lépe, protože můžeš promazat a pak nejedeš vůbec. Proto se také posluchači opravdu mazání zprvu spíše vyhýbají v obavě, aby víc nepokazili, než by si prospěli. A očekávají-li důvodně, že budou na sjezdovkách pravděpodobně na jedné straně, mohou konečně nahoru lyže i vynést, nebo tam pomaloučku »stranou« i vystoupat, zatím co ostatní si sjedou dvakrát.

Na běžkách je ovšem situace docela jiná. V prvé řadě nelakovaná a umělou skluznicí nevybavená běžka vyžaduje

skárování a tedy i další voskování a za druhé střídavý relief trati s neustálým rychlým pohybem vpřed si vyžaduje navoskovat jak na sjezd, tak i na výstupy. To ovšem vyžaduje větší znalosti, pečlivější úvahy a poctivější provedení než při základním výcviku na sjezdovkách. Schopnost řádně si navoskovat lyže a návyk voskovat »běžky« je žádoucím a cenným ziskem pro jízdu v terénu i pro práci cvičitelkou.

Dosud uvedené zkušenosti se týkají posluchačů tělesné výchovy. U ostatních posluchačů jsme dosud nedospěli k tomuto ideálnímu stavu (stav výzbroje není dosud pro tuto organizaci postačující), a proto se základní výcvik provádí pouze na sjezdovkách. V těchto kursech ovšem zcela vylučujeme dlouhořemenné vázání (u vlastních lyží nebo u instruktorů) a používáme Kandaharu. Dosavadní obvyklý způsob vedení lanka ve dvojité záchytky (salvisce) mezi čelisti a podpatkem je ovšem zcela nevyhovující a nemá nejmenší opodstatnění. Obvykle nedává dostatečný spodní tah pro sjezd, ani neumožňuje maximální uvolnění paty při chůzi. Snažíme se proto upravit postupně všechny výzbroj tak, aby jeden pár jednoduchých háčků byl pod zadním okrajem čelisti (pro chůzi) a jeden pár (rovněž jednoduchých, z nůze i dvojítych) háčků pod předním okrajem podpatku (pro sjezd). Na takto upravených lyžích je pak možno s dostatečně dlouhými holemi dobře cvičit chůzi klusem a osvojit si při tom řadu prvků, cenných pro případný výcvik v běhu (přenášení váhy, přepad, odraz, skluz, práci paží). V každém případě se však po tomto výcviku stává chůze pružnou, lehkou, uvolněnou, žák je schopen nejen se správně odpíchnout holemi, ale i odrážet se nohama a klouzat lehce po sněhu. Sama chůze skluzem, pružně prováděná, je výbornou přípravou pro běh.

Při nácviku chůze skluzem se nám osvědčil takový postup, kdy jsme odpích soupaž za jízdy zařadili před chůzi s kluzem s odpichem střídavým. Na mírném svahu — téměř v rovině — si posluchači při klidném sjezdu osvojí poměrně snadno soudobou práci paží

i se všemi prvky (držení holí před tělem, zapichnutí, zátah s optimálním protažením a dorazem zápěstí, vtáčení palců dovnitř atd.), jejichž zvládnutí nám později velmi usnadní nácvik chůze skluzem jak se soudobou, tak i střídavou prací paží.

Závěry:

1. Základní výcvik dospělých zahajujeme na sjezdovkách. V obvyklém postupu výcviku nacvičujeme při volných sjezdech odpích soupaž. Na něj pak navazujeme pečlivý a důkladný nácvik chůze skluzem se soudobou i střídavou prací paží. Přihlížíme při tom na dobré osvojení si některých podstatných prvků běhu v pomalejším rytmu.

2. Výcvik v běhu na lyžích považujeme za speciální disciplínu, jejíž řádný nácvik vyžaduje vhodnou výzbroj, v žádném případě dnešní výzbroj sjezdářskou. Proto jej neprovádíme tam, kde není běžecká výzbroj k dispozici.

3. Cvičitelé lyžování a učitelé tělesné výchovy jsou povinni zvládnout výcvik na běžkách, a proto je povinností příslušných organizací, aby tento výcvik řádně materiálně zajistili.

Dr. JAROSLAV PAVLÍČEK,

*odborný asistent katedry tělesné výchovy Vyšší pedagogické školy v Brně*

## Co bude se soutěží žactva

Celostátní výběrový závod žactva ve sjezdových disciplínách v Jánských Lázních zanechal na nás, všech účastníků tohoto závodu, hezké vzpomínky. Všichni, kteří máme na mysli zvýšení úrovně závodního lyžování, rozjížděli jsme se v Janských Lázních s němým slibem, že se přičiníme ze všech sil, aby se závody konaly i v dalších letech, rozšířeny o klasické disciplíny. Protože zima je skutečně přede dveřmi, bylo by dobře shrnout co a jak je pro soutěže žactva připraveno a snad i upozornit na to, co by bylo možno ještě udělat, aby se pro tyto soutěže dostalo patřičného zajištění od toho nejnižšího až po nejvyšší kolo. O tom bych se právě velmi rád zmínil v dnešní své úvaze.

Nikdo mi nebude upírat tvrzení, že v mladých chlapcích a děvčatech je budoucí kádr nejlepších sportovců. Ne však v každém druhu sportu máme přehled o výkonnosti v měřítku celostátním. Podívejme se, jak za námi — lyžaři, pokud hávají v tomto směru na příklad fotbalisté, i když o kopané říkáme, že je naším národním sportem. Nemají ještě dodnes ani pevně stabilizovanou formu celostátního přeboru dorostu, natož žactva! I když jsme nepopíratelně dál, nesmíme ustát v hledání talentů mezi nejmladšími, jak to správně dělají na příklad plavci a te-

nisté. Základ byl položen zavedením výběrového závodu, ale do organizačního zvládnutí soutěží žactva chybí, zejména ve složkách nižších, mnoho. Situace je taková, že dnes můžeme směle napsat, že celostátní výběrový závod žactva v roce 1958 opět bude. Pořádající kraje Ostrava (sjezdové disciplíny) a Gottwaldov (klasické), že budou dobrými pokračovateli práce, kterou začali před rokem dobrovolní pracovníci Hradeckého kraje. Na tomto úseku nejvyšší soutěže je až na otázku hospodářskou všechno v pořádku. Jen na krajích záleží, aby výběr odpovídal skutečné výkonnosti žactva v tom kterém kraji. Mám dojem, že na soutěži v roce 1957 se blýskl v plné síle pouze pořádající kraj Hradec Králové. Ostatní kraje si jen zaimprovizovaly a závodu nevěnovaly dostatečnou pozornost. Dosažené výsledky budou jistě pobídkou, aby sít pro celostátní závod bylo ve všech krajích dostatečně husté. Bude to právě toto síto, které v mnoha krajích přiměje sekce k tomu, aby se vši péčí připravily a provedly výběrové či přebornické závody v kraji. Lze proto v příštím roce očekávat vyrovnání výkonnosti ve všech kategoriích a disciplínách. Oblasti horské se jistě nespokojí s provedením přeboru kraje. Tam, kde k tomu budou podmínky sněhové, provedou okresní sekce ve spolupráci

s OPS okresní závody žactva. Tak se nám na příklad velmi osvědčilo spojit lyžařskou část SHŽ se soutěžemi po linii tělovýchovných jednot. V okrese se již velmi prolouply zájmy školské (vždyť se jedná vesměs o kategorie ve věkovém rozsahu žáků povinných školní docházkou) se zájmy dopravních pracovníků v lyžování. Proto jsem uvedl onu záhadnou zkratku OPS — okresní pedagogický sbor, kabinet tělesné výchovy, pomocný odborný orgán při školském odboru rad ONV, složený z odborníků-učitelů, bez jejichž spolupráce, zejména organizační, nelze si provedení okresního kola představit. Jedině tyto pracovníci mohou nám též provést úspěšně první kolo soutěží žactva na školách. Těmto soutěžím by patřil název »Náborové závody«. Startovat v nich by měli všichni, kteří alespoň trochu lyžují, respektive splnili požadavky školních osnov pro lyžování. V tomto směru jsem s uspokojením přijal směrnice pro náborové závody žactva, jak je zpracovala STK — ústřední sekce. Z těchto závodů měl by být proveden základní výběr pro přebor okresu a odtud nebude těžké provedení dalšího výběru pro soutěž krajskou. Tímto způsobem pracovala komise mládeže Hradeckého kraje v minulém hlavním období a výsledky byly jasným ukazatelem, že zásady výběru, jak jsem je uvedl, jsou správné. Skončit závody žactva přeborem kraje pokládám bych za krok zpět. K závěrům zbývá sebrat zkušenosti z jiných krajů,

zejména od pracovníků v mládeži a s učiteli, aby forma soutěží žactva mohla být definitivně stabilisována. Do úplného vyjasnění chybí ještě mnoho. Jsou to zejména otázky výzbroje a výstroje, hospodářská stránka, otázka organizovanosti soutěžících v lyžařských oddílech, otázka soutěží lyžařských sportovních škol dorostu atd. Ani dosavadní směrnice pro soutěže žactva nejsou vyhovující. Tady nestačí pouhý ciferný výčet údajů o délkách tratí, počtu branek, kilometrů či metrů. V některých případech jsou to čísla, která nikdy nemožná vyjít z praxe pracovníků s mládeží. Směrnice bude nutno novelisovat, rozšířit o organizaci a hospodářské zajištění soutěží. V komisi mládeže se o těchto problémech dosti mluví. Úvahy však nestačí. Potřebujeme činy, abychom nezaspalí a zima nás nepředběhla. Jestliže shrnu, co by bylo potřeba učinit, aby se nám, venkovským pracovníkům s mládeží dobře pracovalo, uvedu následující:

1. vypracovat organizační strukturu soutěží žactva,
2. přepracovat směrnice pro závodění mládeže,
3. vydat hospodářské pokyny pro soutěže žactva,
4. zajistit pro žactvo mezinárodní styk.

Je to skutečně minimum a zpracování do začátku závodního období by mohlo zajistit další zlepšení práce na úseku mládeže ve všech krajích naší republiky.

J. VOJTĚCH

## Náše zkušenosti z lyžařského výcviku posluchačů VPŠ Brno

Chceme-li rozšířit lyžařský sport do širokých mas, musíme všem umožnit lyžařský výcvik co nejlépe a v nejkratší době, abychom získali co nejvíce mladých lidí pro trvalé pěstování tohoto sportu.

Během několika let jsme nashromáždili řadu zkušeností a vyzkoušeli několik způsobů při výuce jízdy na lyžích u posluchačů tělesné výchovy a všeobecné tělesné výchovy. Tyto zkušenosti předkládáme všem vyučujícím na pedagogických fakultách na katedrách tělesné výchovy, všem učitelům na školách všeobecně vzdělávacích a lyžařským cvičitelům.

Posluchači I. ročníku mají povinný desetidenní kurs v prvním semestru. Cílem kursu je zvládnout základní lyžařský výcvik. Tentýž cíl má desetidenní kurs

posluchačů II. ročníku všeobecné tělesné výchovy. Přestože tito posluchači nemají stejné fyzické předpoklady, výsledky kursu nejsou příliš rozdílné. Posluchači II. ročníku tělesné výchovy absolvují po 3. semestru druhý kurs desetidenní, v němž se mají zdokonalit v technice a zvládnout metodiku jízdy na lyžích.

K dobrému průběhu kursu přispívá nemalou měrou denní řád, ve kterém je pamatováno na výchovu politickou, společenskou, na teorii, praxi a odpočinek. Po dlouholetých zkušenostech jsme došli k tomuto rozdělení dne:

6,45	budíček	13,45—14,00	příprava na výcvik
6,50—7,00	rozcvičení na sněhu	14,00—16,30	odpolední výcvik
7,00—7,30	ranní hygiena, úklid	16,45—17,00	svačina
7,30—8,00	snídaně, aktuality	17,00—18,00	osobní volno
8,00—8,20	příprava na výcvik	18,00—19,00	přednášky, filmy
8,30—11,45	dopolední výcvik	19,00—20,00	rozkaz, večere
11,45—12,00	volno	20,00—21,00	přednáška, beseda
12,00—12,45	oběd	21,00—22,00	osobní volno
12,45—13,45	polední klid	22,00	večerka

Námahu celého kursu rozdělujeme tak, že na dopolední výcvik připadá něco přes 3 hodiny na lyžích sjezdových, na odpolední výcvik něco přes 2 hodiny na lyžích běžeckých. Nemáme-li pro každého posluchače běžeckou výzbroj, střídáme výcvik po půl dnech — jedno družstvo běžky dopoledne, druhé odpoledne. Pokud nemáme pro některé turnusy všeobecné tělesné výchovy běžeckou výzbroj, neprovádíme speciální běžecký výcvik vůbec. Třetí výcvikový den zařazujeme odpočinkové dopoledne. Odpolední výcvik pak prodlužujeme na 3½ hodiny na lyžích sjezdových. Šestý den máme odpočinek odpoledne. Dopoledne cvičíme až 5 hodin opět na lyžích sjezdových, ale ve vzdálenějším terénu. V druhé polovině kursu zařazujeme celodenní pochodové cvičení s batohem s minimálním zatížením na lyžích běžeckých. Výcvik tedy provádíme:

- a) na lyžích sjezdových se spodním tahem, který však nemají posluchači stejný; většina má tah střední — háčky připevněny pod klenkem nohy — menšina háčky připevněny u opatku. Nedovolujeme Huitfeldovo vázání a lyže bez hran;
- b) na lyžích běžeckých se špičkovým vázáním.

Ve všech kursech jsme měli úrazovost minimální. Přičítáme to tomu, že novou látku učíme vždy v přiměřeném terénu a na upraveném povrchu. Posluchači cvičí jen pod odborným vedením a pokud možno s nejlepší výzbrojí. I když před odjezdem přednášíme o výstroji a výzbroji, kontrolujeme přesto ihned po zahájení kursu každému jednotlivci seřízení čelistí a úpravu lanek. Výcvik pak již není narušován opravami a případnou úrazovostí způsobenou touto závadou.

## TECHNICKÝ VÝCVIK

### I. Sjezdový.

1. Sjezd přímý. 2. Sjezd přímý s odpichem soupaž. 3. Změna směru odšlápnutím. 4. Odšlapování ke svahu až do zastavení. 5. Jízda šikmo svahem. 6. Odšlapování s odpichem soupaž na mírném svahu i od svahu. Cvičí se ve stopě instruktorově v lehkém terénu. Na bezpečném sněhu i vlastní stopou. Postupně ztěžujeme přejížděním nerovnosti, vyjžděním terénních vln a protisvahů, sjížděním svahu se změnou sklonu. Dbáme důsledně na elastický a vyvážený postoj. Samozřejmě, že současně navcvičujeme všechny druhy obrátů na rovině i na svahu a výstupy.

7. Sesouvání z klidu po spádnicí v základním sjezdovém postoji pro jízdu šikmo svahem uvolněním lyží na plochy pohybem kolen nad lyže. 8. Přerušování sesouvání přitlačením kolen ke svahu. K tomuto cvičení se vracíme během celého výcviku stále, poněvadž sesouvání považujeme za jedno z nejdůležitějších cvičení

pro získání stejnoměrného rozložení váhy a udržení těžiště nad lyžemi v pohybu. 9. Smyk ke svahu: z jízdy šikmo svahem uvolnění lyží na plochy se současným otáčivým pohybem boků a nohou s doprovodným pohybem horní části těla. Cvičí se jako celý oblouk, tedy s nasazením i dokončením. Měníme poloměr oblouku i nájezdovou rychlost. 10. Opakované smyky ke svahu z jízdy šikmo svahem. 11. Pluh. 12. Oblouky k pluhu po spádnici. I když žáci ještě nezvládli smyk. 13. Vysunutí a opětně přisunutí horní lyže do přívratu z jízdy šikmo svahem. 14. Přívratný oblouk z jízdy šikmo svahem. I při přívratné technice zdůrazňujeme pružný postoj, přenášení váhy na vnější lyži zvětšením pokrčení nohy v koleně. Vynecháváme však otáčivý pohyb trupu, který má při přívratu za následek křížení lyží. 15. Bruslení po rovině, z mírného svahu bez odpichu i s odpichem soupaž. 16. Terénní skok z přímé jízdy.

Přívraty i smyky nacvičujeme současně. Je lhostejné, začneme-li přívratem či snožnou technikou. Rozhodující je jakost sněhu. Při hlubším čerstvém sněhu začínáme přívraty, na hladkém povrchu snožnou technikou. Nedochází k získání ztrnulého postoje v přívratu. Žáci během základního výcviku zvládnou stejně dobře přírvat i smyk. Umožňujeme si tak bezpečnější pohyb v terénu.

17. Ke smyku od svahu přicházíme po zvládnutí přípravného oblouku a smyku ke svahu. Z jízdy šikmo svahem přírvat horní lyži, přenesení váhy na přivrácenou lyži, přisunutí druhé se zakončením smykem ke svahu. 18. Spojování smyků. Zde klademe důraz na přenesení váhy na vnější lyži, na pružnost při přívratu, pohyb boků a nohou při smyku a doprovodný pohyb horní části těla. Dbáme na správné zatížení lyží i v podélné ose, tedy předklon. Neučíme-li přenášet váhu na vnější lyži v pravý okamžik při stálém dotyku kolen i při přívratu, při spojování několika smyků, tedy při určité rychlosti zmizí přírvat samočinně. Nikdy neučíme snožný smyk od svahu jako první nebo jediný oblouk. Žáci si pak pomáhají ke změně směru odvratem, což považujeme za špatný a nežádoucí prvek v dnešní terénní i závodní technice. Nezdůrazňujeme také vertikální pohyb trupu (nahoru a dolů), což považujeme za prvek doprovodný, nikoliv podstatný. U začátečníků dochází při něm ke ztrátě předklonu, tedy ke špatnému zatížení lyží a ke ztrátě rovnováhy. Zdůrazňujeme však pružný pohyb v kolenou a bocích.

19. Změna směru přeskokem o jedné i obou holích.

Během celého kursu se vracíme ke všem probraným prvkům. I když vybíráme stále nový terén, nikdy nenacvičujeme nový prvek na neupraveném povrchu nebo v nevhodném terénu a sněhu. Na př.: hluboký čerstvý sníh — odšlapování; mírný svah — přívraty; prudší svah s hladkým povrchem — spojované smyky; prudký svah — opakované smyky ke svahu atd. Tím si žáci osvojí vhodné použití prvků pro určitý terén a sněh. Výcvik zakončujeme závodem podle pravidel obřího slalomu. Jednoduché branky jsou postaveny tak, aby všichni účastníci byli schopni závod absolvovat.

## II. Běžecký.

Běžecký výcvik začínáme současně s výcvikem na sjezdovkách — dopoledne sjezdovky, odpoledne běžky. Začínáme během s odpichem soupaž. 1. Odpich při jízdě přímo a šikmo svahem (opakování z výcviku na sjezdovkách). 2. Běh dvou-dobý a třídobý soupaž.

Ke změně směru používáme odšlapování, přívratu nebo smyku jako opakování sjezdového výcviku. 3. Dvoudobý střídavý běh:

- a) střídavý odpich pažemi při jízdě přímo a šikmo svahem;
  - b) běh bez holí na mírném svahu nebo rovině. Klademe důraz na odraz z podřepu, tedy na rytmus kroku. Později teprve na skluz vykývnutím paže vpřed a švihem druhé paže vzad;
  - c) skluz i odraz s holemi. Teprve po zvládnutí rovnováhy a rytmu kroku i s holemi zdůrazňujeme přenášení váhy na vedoucí lyži.
4. Čtyřdobý střídavý běh.



Celý běžecský výcvik provádíme menší část na kolečku, větší část na upravené stopě v terénu s použitím vhodného běžecského kroku. Po zvládnutí techniky začínáme procvičovat úseky maximální rychlostí. Během výcviku posluchači projedou na čas 3—4km okruh. Na témže okruhu uspořádáme ke konci kursu závod buď jednotlivců nebo štafet. To je násin technického výcviku prvního kursu všech posluchačů. Účastníky máme rozděleny do desetičlenných družstev podle technické vyspělosti. Instruktoři si střídají pravidelně po jednom výcvikovém dni družstva. Tato organisace se nám osvědčila pro rozmanitost výcviku, posluchači se seznámí s různými způsoby výuky jednotlivých vyučujících a instruktoři poznají všechny posluchače.

Na začátku sezóny pořádáme 3—4denní kurs pro ty členy katedry, s kterými počítáme jako s instruktory v kursech. Tím zaručujeme jednotný postup výcviku.

Aby kurs byl úspěšný po všech stránkách, musíme splnit podle našich zkušeností tyto předpoklady:

1. Najít vhodné ubytování, stravování a přiměřený terén.
2. Zajistit řádnou výzbroj.
3. Přizpůsobit denní řád a přiměřeně rozdělit tělesnou námahu.
4. Poučit o úrazové zábraně a zajistit lékařský dozor.
5. Vybrat zkušené instruktory.
6. Používat vhodného způsobu jízdy pro určitý terén a sniž.
7. Praktický výcvik doplňovat theoretickými přednáškami, studiem literatury, filmem, besedami s reprezentanty a horskou službou.
8. Sledovat a informovat o denních událostech doma i v zahraničí.
9. Usměrnovat pořádání besed.
10. Zajistit využití osobního volna vhodnou zábavou.

R. BEINHAUEROVA  
A. KAHLIG



Záběr ze zasedání běžecské komise FIS v Dubrovniku

# „Plzeň se probouzí“ ...

Posunutím pohraničního pásma a otevřením krásných lyžařských terénů na Špičáku a na Železnorudsku nastalo nové období v práci krajské lyžařské sekce v Plzni. Výsledky, které dosahovali doposud lyžařští závodníci, nebyly valné, neboť treningové možnosti na tratích, posunutých do nižších a někdy bezsněžných poloh, byly velmi malé. S otevřením pásma se však vše změnilo, a proto i lyžařská sekce přistupuje k novým úkolům před nastávajícím hlavním obdobím odpovědně a s vědomím, že na její práci bude záležet, zda plzeňská lyžařina, kdysi patřící na jedno z prvních míst v republice, která vychovala hodně i státních reprezentantů, dožude se tohoto místa zpět.

Sekce pracuje podle plánu práce po celý rok. Jednotlivé úkoly zpracovávají její komise, které teprve po vyřešení a splnění úkolů předkládají své výsledky sekci k zhodnocení. Nejlepší komisi lze nazvat komisi mládeže, která od loňského roku dosáhla také nejlepších výsledků. Místo zrušených sportovních škol dorostu ustavila t. zv. lyžařská střediska, do kterých pravidelně dvakrát v týdnu docházejí nadějní žáci a žákyně, kteří zde trenují podle celoročních plánů, vypracovaných oblastním trenérem soudruhem Beranem. Od těchto středisek si sekce velmi mnoho slibuje, neboť zde v dobrém a soudružském kolektivu vyrůstají nám budoucí závodníci a repre-

sentanti. Aby byl kolektiv ještě více upevněn, v letním období uspořádala střediska výcvikový tábor v přírodě, pod stany, kde se všichni žáci vystřídalí. Obsahem tábora bylo na př. i plnění podmínek odznaku zdatnosti a kontrola jejich fyzické připravenosti. V měsíci srpnu bude uspořádán i výcvik při turistické jízdě po Lužnici. Sekce bedlivě sleduje průběh výcviku a je radostné, že zejména děvčata, kterých je ve střediscích skoro polovina, jdou ve svých výkonech nahoru a možno tedy předpokládat, že slabá účast dorostenek a žen na závodech bude v příštích letech vyřešena.

Velmi dobře pracuje i komise učebně metodická, která se stará o cvičitele. Počet cvičitelů v kraji je dostatečný a každoročně se zvyšuje. Účast na srazích je velmi dobrá. Je však si třeba jen přát, aby cvičitelé a pomocní cvičitelé přiváděli více závodníků na závodní dráhu.

Horší situace se však jeví v práci krajské trenérské rady. Máme v kraji 7 dobrovolných trenérů, ale výsledky jejich práce dosud nebyly patrné na výkonech závodníků. Je třeba, aby trenéři se více věnovali uplatňování nových zásad v treninách jednotlivců, důsledně dbali na jejich plnění a na práci podle celoročních treningových plánů. Jedině tak je možné, aby naši závodníci ve svém průměru se vyrovnali svými výkony závodníkům z ostatních

kraji. Důležitým úkolem sekce nyní bude, aby zhodnotila celkovou práci KTR a z nedostatků vyvodila důsledky ke zlepšení práce této komise. Zejména musí dbáti o zvýšení počtu skokanů, kterých je v našem kraji velmi málo. Snad v budoucnu nám pomohou při výchově mladých skokanů i slámové můstky, které jsou v kraji zatím dva a na kterých mládež získává odvalu pro skoky na sněhových můstcích.

Dobře pracuje také komise rozhodčích, která má dostatek rozhodčích pro obsazení všech závodů v kraji. K růstu těchto je však třeba, aby při obsazování bylo dbáno toho, aby zkušenosti získávali především ti, kteří mají o rozhodování zájem a kteří i za velmi ztížených podmínek jsou ochotni přispět svými výkony k regulérnímu průběhu všech závodů.

Sportovně technická komise připravuje nyní termínovou listinu, která bude pro letošní sezónu velmi bohatá. Z větších závodů vyjímáme: 12. ledna — 15 km Šumavou, 19. a 26. ledna budou uspořádány okresní přebory v lyžování, 1.—6. února krajský přebor ve všech disciplínách a všech kategoriích, 16. února Velká cena Špičáku v obřím slalomu a 23. února výběrový závod žen na 10 km — Memoriál Milušky Konášové za účasti československých reprezentantek. V březnu bude uskutečněna Zlatá lyže

Sumavy v závodě štafet na 3 X 10 km.

Nejmłodší, zato však velmi důležitou komisi je komise pro plánování a výstavbu lyžařských zařízení. Po dobu uzavření Špičáku a Železné Rudy bylo lyžařské zařízení v těchto oblastech poškozeno a mnohá i zničena. Bude tedy úkolem této komise, aby v dohodě se všemi příslušnými činiteli projednala a připravila návrh na výstavbu nových zařízení. Některé z navrhovaných prací jsou již připraveny k provedení v letošním roce. Budou to

stále běžecké tratě na Špičáku, skokanský můstek s kritickým bodem 52 m na Špičáku, jehož výstavbu převzala armáda. Budou upraveny slalomové a sjezdové trati na Špičáku.

V příštím roce se navrhuje zbudovat 2 nové sjezdové trati na Špičáku a 1 skokanský můstek pro mládež v Železné Rudě. Ještě v letošním roce byla svěřena výstavba krátkého lyžařského vleku na Špičáku lyžařskému oddělu TJ Spartak LZ Plzeň.

Úkoly této komise jsou jistě těžké, ale sekce věří, že za spolupráce všech

lyžařských oddílů a plzeňské veřejnosti se podaří vybudovat v této oblasti skutečně pěkné rekreační a sportovní středisko.

Stojí tedy velmi mnoho úkolů před krajskou lyžařskou sekci. Záleží také na všech lyžařských oddělech, zda úkoly budou splněny a zda plzeňská lyžařina konečně zaujme jedno z předních míst mezi kraji republiky. Krajská sekce věří, že se jí to podaří a jména závodníků reprezentantů Plzeňského kraje se objeví na nejčestnějších místech ve výsledcích všech závodů.

## VEŘEJNÁ CELOSTÁTNÍ SOUTĚŽ

### *o nejlepší literární díla a náměty z tělovýchovného a sportovního života*

Účel soutěže. Naše veřejnost se dožaduje, aby kromě odborných knih o sportu byly vydávány také zábavné knihy se sportovními náměty, jako romány, povídky, filmová libreta a pod. Protože je velký nedostatek této literární tvorby, vypsal bývalý Státní výbor pro tělesnou výchovu a sport veřejnou celostátní soutěž.

Ceny za nejlepší práce přihlášené do soutěže

#### 1. Za nejlepší sportovní román:

1. cena . . . . .	12.000,— Kčs
2. cena — dvě — po . . . . .	7.000,— Kčs
3. cena — dvě — po . . . . .	5.000,— Kčs

#### 2. Za nejlepší povídku ze sportovního života:

1. cena . . . . .	3.000,— Kčs
2. cena — dvě — po . . . . .	2.000,— Kčs
3. cena — dvě — po . . . . .	1.500,— Kčs

#### 3. Za nejlepší divadelní hru se sportovním námětem:

1. cena . . . . .	8.000,— Kčs
2. cena — dvě — po . . . . .	4.000,— Kčs
3. cena — dvě — po . . . . .	1.500,— Kčs

#### 4. Za nejlepší libreto pro celovečerní film se sportovním námětem:

1. cena . . . . .	6.000,— Kčs
2. cena — dvě — po . . . . .	3.000,— Kčs
3. cena — dvě — po . . . . .	1.500,— Kčs

Udělením ceny zůstávají autorská práva nedotčena.

Soutěž je neanonymní a může se jí zúčastnit každý. Soutěžní práce s označením »Literární soutěž« se zasílají do 31. prosince 1957, v kategorii sportovních románů do konce roku 1958, kulturně propagačnímu oddělení ústředního výboru Československého svazu tělesné výchovy, Praha 3, Na poříčí 12.

O literárních dílech zaslaných do soutěže rozhodne porota, která bude jmenována po dohodě se zástupci ÚV ČSTV, ministerstva školství a kultury a Svazem čs. spisovatelů. Porota má právo rozdělit částku určenou na ceny i jinak, event. některou cenu neudělit vůbec.

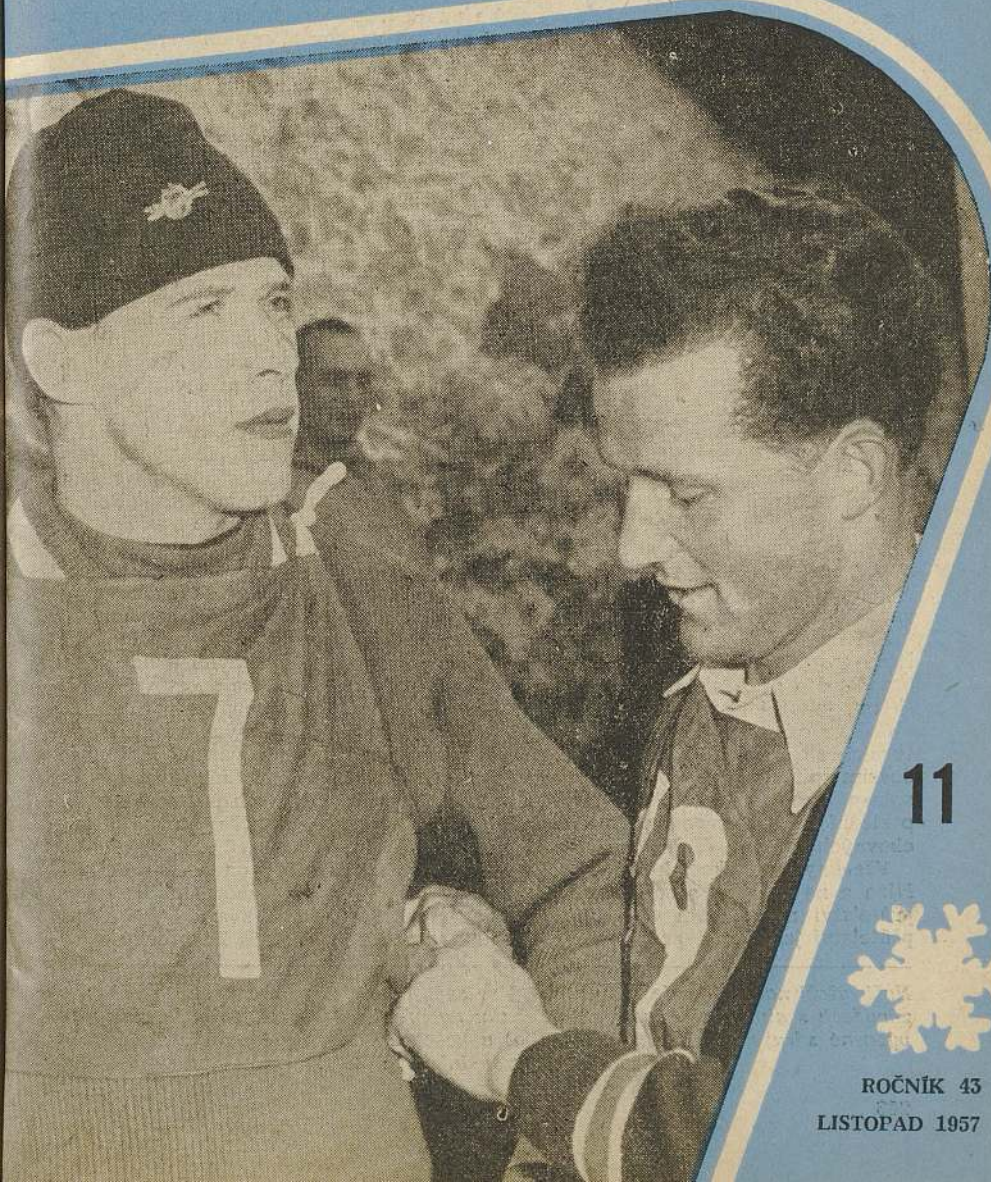
Výsledky soutěže budou vyhlášeny po skončení práce poroty.

**V. LYŽAŘSTVÍ** — odborný časopis. Vydává Československý svaz tělesné výchovy ve Sportovním a turistickém nakladatelství v Praze. Odpovědný redaktor Stanislav Toms. Redakce Praha 3, Na poříčí 30. Rozšiřuje Poštovní novinová služba. Cena 1,20 Kčs. Tiskne Rudé právo, vydavatelství Ústředního výboru KSČ, Praha.

Praha, říjen 1957.

A-30205

# LYŽAŘSTVÍ



11



ROČNÍK 43  
LISTOPAD 1957

# Přátelství lidu Československa s lidem Sovětského svazu

Čtyřicet vítězných let uplynulo od zrodu prvního socialistického státu světa. Ruský proletariát vedený leninskou stranou se stal uskutečněním Velké říjnové socialistické revoluce předvojem mezinárodního dělnického hnutí v boji za přebudování světa na socialistických základech.

Od slavného roku 1917, který ukázal všem utlačovaným národům cestu k osvobození od imperialismu, bojuje Sovětský svaz důsledně za udržení světového míru a bez váhání dává všechny síly k tomu, aby byl zachován, a nemilosrdně odhaluje vše, co v sobě skrývá nebezpečí nových válek.

I my se hrdě hlásíme k odkazu Velkého října. Uvědomujeme si, že Říjnová revoluce podnítila osvobozenecský boj ujařmených národů, který vedl i k vytvoření československého státu. Pod vlivem Říjnové revoluce formovala naše dělnická třída svoji Komunistickou stranu Československa. Pod jejím vedením sváděl náš pracující lid těžké zápasy v buržoasií. Oporou a posilou ji byl Sovětský svaz, zejména v boji proti německému fašismu, jehož vítězným vyvrcholením bylo osvobození Československa Sovětskou armádou.

Přátelství, spojenectví a spolupráci s první socialistickou šestinou světa upevnila a potvrdila návštěva a jednání mezi stranickými i vládními delegacemi v Moskvě a zvláště nedávná návštěva stranické a vládní delegace Sovětského svazu v Československu.

Návštěva stranické a vládní delegace SSSR u nás, jakož i výsledky jednání mezi představiteli obou zemí potvrdily, že jsou dány nejlepší předpoklady, aby se přátelství a spolupráce mezi Československou republikou a Svazem sovětských socialistických republik, jakož i těsná bratrská součinnost mezi KSSS a KSČ i v budoucna stále úspěšněji rozvíjely ve prospěch lidu obou zemí.

Každoroční oslavy Velké říjnové socialistické revoluce, jejíž 40. výročí oslavujeme letošního roku, mají již tu krásnou tradici, že na počest tohoto velkého svátku uzavírají naši pracující tisíce hodnotných pracovních závazků. A tak tomu je i letos. Havíři fárají na zvláštní směny, dělníci v továrnách bojují o překročení plánu, vědci, technici a inženýři přinášejí nové plány na zlepšení pracovních postupů, rolníci zakládají nová zemědělská družstva. Na všech úsecích a ve všech oblastech našeho života se na počest Velkého října zvedla vlna nadšeného budovatelského úsilí, které napomáhá urychlovat náš pochod na cestě k socialismu.

Ani naše tělovýchovné hnutí nestojí stranou. Sportovci slaví 40. výročí Velké říjnové socialistické revoluce veřejnými cvičeními, tělovýchovnými akademii, besedami o přátelských stycích československých sportovců se sportovci sovětskými, jakož i účasti na Štafetě přátelství a míru, která proběhla jako každoročně ve dvou větvích všemi kraji naší republiky. Vedle tělovýchovných a kulturních akcí uzavřeli naši sportovci též řadu hodnotných závazků. Je to především splnění a překročení celoročních plánů činnosti v základních ukazatelích, splnění úkolů v akci T, dát našemu průmyslu mnoho sběrných surovin a v neposlední řadě odpracování tisíců brigádnických hodin, ať již při výstavbě tělovýchovných zařízení či v zemědělství a pod.

Všechny tyto akce, které jsou každoročně uskutečňovány na počest Velkého října a na kterých se podílí všichni náš lid, svědčí o nerozborném bratrském přátelství mezi lidem Československa a lidem Sovětského svazu. A o tomto přátelství jasně řekl prezident naší republiky soudruh Antonín Zápotocký u pří-

---

*Naši lyžaři navázali srdečné přátelství se svými sovětskými soudruhy a při všech závodech s nimi spolupracují. Na snímku na první straně tohoto čísla vidíte dva výborné sdrúženáře: Gusakova (vlevo) a našeho Nüssera při přátelské službě — zavazování závodnického čísla.*

ležitosti oficiální návštěvy stranické a vládní delegace Sovětského svazu, která byla vedena soudruhy N. S. Chruščevem a N. A. Bulganinem v červenci letošního roku: »Přátelství mezi československým a sovětským lidem není jen výsledkem společných tradic a bojů v minulosti, je výsledkem naší vědnosti za osvobození a za bratrskou pomoc. Je to přátelství, které je nezbytnou součástí a podmínkou našeho úsilí o vybudování socialismu a zajištění mírového života naší vlasti.«

JINDŘICH HOCH

## Ještě lépe využijeme sovětských zkušeností

Za posledních 40 let od Velké říjnové socialistické revoluce se mnoho změnilo v Sovětském svazu také na úseku tělesné výchovy a sportu. Z několika desítek sportovních klubů a tělovýchovných spolků, které byly za carského Ruska, vyrostlo mohutné národní a masové tělovýchovné hnutí. Dnes vidíme, jak v statisících tělovýchovných kolektivech je sdruženo desítky milionů sportovců, turistů a mládeže. Sovětská fyskultura — nejpokrokovější na světě — dosahuje mimořádných a všestranných výsledků na úseku masovosti i výkonnosti. O tom svědčí stovky překonaných světových rekordů v posledních letech a dosažení mnoha olympijských, světových a evropských prvenství. Tělovýchova a sport se staly nedílnou součástí komunistické výchovy všech občanů SSSR.

Také my, lyžaři, se plně zapojujeme do oslav 40. výročí Velké říjnové socialistické revoluce. Příslušníci našich oddílů se zúčastňují Štafety přátelství, v oddílech provedeme besedy o Sovětském svazu, o sovětské fyskultuře a sovětském lyžařství. Zamyslíme se nad dosavadní prací a co nejlépe připravíme závodní období 1957—1958. Budeme ještě více studovat a uplatňovat zkušenosti sovětských lyžařů, trenérů a pracovníků v naší práci, neboť sovětské závodní lyžařství patří mezi nejlepší na světě. Je třeba za pomoci sovětských zkušeností a především naší vlastní práce a našich tradic zajistit další růst výkonnosti, zlepšit péči o mládež, o masový výcvik a především zlepšit práci cvičitelů a trenérů.

Sověťští sportovci jsou naším vzorem v cestě za světovým prvenstvím. Jejich cílevědomá práce, jejich píle a vůle, jejich poměr ke kolektivu, k vlasti je spolehlivým příkladem. Nejlepší z nejlepších sovětská vláda vyznamenává těmi nejvyššími vyznamenáními. O jedné z nejlepších lyžařek na světě jsme se dočetli v Sovětském sportu (č. 126/1957):

»V čem je „tajemství“ neustálých vítězství sovětské sportovkyně? Proč s jistotou vždy vítězí, že zvítězí, vidíš-li na lyžích její postavu, útlou a energie-

kou? Proč se říká, že i před finišem, kdy sportovci polevuji vyčerpáním sil, ona jede stejně lehce jako od startu?

Snad je celé tajemství v tom, že se Ljuba na lyžích stává nepovolnou, nezlomnou? Snad všechno je podmíněno jejím „sportovním“ nadáním — vždyť ve sportu má nadání velký význam? Ovšem plody přinese nadání jen tehdy, upevňuje-li je houževnatou, ani na den nepřerušovanou prací.

Kozyreva trenuje na jaře, v létě i na podzim. Má také chvíle odpočinku, ale na ty pamatuje předem v plánech. Jsou podřízeny jejím potřebám, aby nenastalo přetrenování, aby se neporušil režim trainingu. Kozyreva nachází půvab v každém trainingu, i v tom nejtěžším.

Odkud je tolik síly v sportovkyni na pohled tak křehké?

Začalo to již v dětství. Malá Ljubka si zamilovala lyže, když na nich jezdila do školy, vzdálené od domova několik kilometrů. Měla největší radost, když dýchala mrazivý vzduch, který jí šlehal do tváří na prudkých sjezdech. Tehdy cítila, jak lyže poslušně reagují na každý její pohyb a nesou ji k cíli. A to vzrušení před startem, boj a radost z vítězství!

Brzo si Ljubka také osvojila další vlastnosti: odpovědnost k soudruhům a ke kolektivu. Po prův cítila tuto od-

povědnost na školních soutěžích na odborné tělovýchovné škole a na pedagogickém institutu. To ji provázelo na dalších soutěžích i v trenincích.

Kozyreva viděla, kamkoli přijela nebo se zúčastnila závodů, že tělesná výchova a sport zaujímají důležité místo. Jako pedagog chápala význam tělesné výchovy pro mládež. To vše ji vedlo k tomu, aby ještě více, přísněji a náročněji rozvíjela svůj sportovní talent. Vždyť za hranicemi hájila čest země socialismu, země, kde je tělesná výchova a sport

věci státního významu. Proto tím více usilovala o vítězství.

Vlast odměňuje hrdinské činy vlastenců Leninovým řádem — nejvyšším vyznamenáním. Leninovým řádem byla také vyznamenána mistryně světa Ljubba Kozyreva. Její sportovní dráha představuje hrdinský čin sovětské vlastenky. Její trvalé sportovní úspěchy jsou výsledkem činnosti, již zasvětila svůj život, a kterou vláda za to odměnila nejvyšším vyznamenáním.»

V. P.

## Jak organisovat kulturně propagační práci v lyžařském sportu

Úsek kulturně propagační práce v lyžování patří zatím k nejslabším článkům naší činnosti. To pramení především z toho, že této práci byla věnována malá péče jak se strany volených, tak i se strany ostatních orgánů všech stupňů. Důsledkem toho bylo zanedbávání a nedoceníení této činnosti. Propagační komise (pokud v krajských a okresních sekcích byly vůbec ustaveny) se zabývaly převážně výzdobou při různých lyžařských akcích (závodech) a již méně pozorností věnovaly samé propagaci lyžařského sportu a výchově lyžařů. Vážné nedostatky byly způsobeny i resortním chápáním otázek ideovosti, výchovy a propagace. Je však třeba říci, že i přes tyto nedostatky bylo dosaženo některých dobrých výsledků. Byla to zejména akce ústřední trenérské rady, která organisovala loňského roku besedy s olympijskými filmy. Těchto besed se zúčastnilo na 50.000 účastníků a je třeba znovu podotknout, že některé kraje a okresy této akce plně nevyužily a že besedy byly organisovány pro úzký okruh lyžařských závodníků a nikoliv pro širší veřejnost. Jsou zde i další dobré příklady z krajských sekcí, ať již na úseku názorné agitace či na úseku krajského tisku nebo rozhlasu. Ale spíše bychom mohli hovořit o špatných příkladech než o těch dobrých.

Chceme-li, a to je jistě snahou nás všech, aby kulturně propagační činnost v lyžařském sportu nabyla správných forem a přinesla své ovoce, pak musíme:

1. Věnovat propagaci soustavnou pozornost a zajistit co nejrychleji výstavbu kulturně propagačních komisí v krajských i okresních sekcích.

2. Přenést plně přímou odpovědnost za výchovu lyžařů na cvičitele a trenéry (učebně metodické a trenérské rady) a skoncovat s dosavadní nesprávnou prací, podle které byla výchovná práce chápána jako resortní úkol kulturně propagačních komisí a jejich pracovníků.

3. Stále zdůrazňovat a vysvětlovat, že boj za vysokou ideovost v tělovýchově (t. j. za to, aby plnila své poslání

sloužit k zvyšování zdraví, tělesné zdatnosti i branné připravenosti a morálky širokých mas, zejména mládeže) je náplní všech lyžařských pracovníků a nikoliv pouze pracovníků kulturně propagačních komisí.

4. Rozvinout účinnou propagaci lyžování mezi pracujícími s cílem získat je pro pravidelnou činnost v lyžařských oddílech a soustavně vysvětlovat socialistický systém i poslání tělesné výchovy a bojovat tak proti samoúčelnému a apolitickému chápání tělovýchovy a sportu.

Z těchto zásad též vycházela ústřední kulturně propagační komise ÚV ČSTV při zpracování směrnic pro kulturně propagační práci v tělovýchovném hnutí, které byly schváleny předsednictvem ÚV ČSTV a jsou uveřejněny

v časopise »Tělovýchovný pracovník«, číslo 18 ze dne 28. září 1957.

Ke splnění a provádění správné propagační práce v lyžařském sportu nám slouží řada forem. Jsou to především:

- a) osobní agitace,
- b) názorná agitace,
- c) přednášková propagace,
- d) zpravodajství (tisk, rozhlas, foto, film, televize),
- e) kulturní a společenská činnost.

a) **Osobní agitace** — tato forma propagace se musí stát vlastní všem pracovníkům v lyžování. Při ní je nutné trpělivě, srozumitelně a nenásilně vysvětlovat posláni tělesné výchovy v naší společnosti a houževnatě bojovat proti představám samoúčelnosti. Tato propagační forma je pak účelnou součástí činnosti všech našich pracovníků a především součástí výchovné činnosti našich cvičitelů, trenérů a rozhodčích.

b) **Názorná agitace** — při názorné agitaci používáme řadu propagačních a agitačních prostředků. Jsou to zejména: vývěsní skřínky, výkladní skříně, poutače, bleskovky, letáčky, plakáty, výstavy fotografií, výstavy vhodného lyžařského vybavení (jak pro mládež, tak pro dospělé), výstavy získaných cen a pod. Při názorné agitaci si však musíme být vědomi především toho, aby tato byla aktuální, vkusně upravená, umístěná na vhodném místě a hlavně stále udržována a doplňována.

Takřka v každém městě či obci se najde výkladní skříň, kterou je možno

získat pro propagaci lyžování. Je to jedna z neúčinnějších propagačních forem. Zde se dají vhodným způsobem zveřejňovat zajímavosti a různé přítažlivé zprávy z lyžování. (Výstavy, informace o stavu sněhu, o činnosti lyžařských oddílů, o pořádání různých akcí [závodů] a pod.)

c) **Přednášková propagace** — přednáškové propagace využíváme převážně v podzimním období. Touto formou seznamujeme širokou řadu zájemců o lyžařský sport jednak s akcemi, které chystáme v závodním období, dále pak jak se na toto období připravit, jakou výstroj a výstroj používat, jak se chovat při lyžařských zájezdech, s horským nebezpečím, jak mu čelit a pod.

Dále provádíme přednášky o zkušenostech z našich i mezinárodních závodů, o mistrovství světa, olympijských her, akademických her, besedy o technice lyžování a pod. Tyto přednášky jsou vedeny populární formou besed, tak, aby byly přítažlivé. K besedám používáme zkušených lyžařských pracovníků, trenérů a závodníků (representantů). Aby nebyly tyto besedy bez zajímavosti, zpestřujeme jejich program promítáním lyžařských filmů nebo diafilmů.

Při besedách musíme, jak již jsme řekli, dbát hlavně na přítažlivou, populární formu řízenou vždy podle složení účastníků (posluchačů besed).

d) **Zpravodajství** — zpravodajství je důležitou součástí propagační práce.

## Vyhodnocení soutěže na ústřední lyžařský odznak

Podle rozhodnutí předsednictva ústřední lyžařské sekce vyhlásila kult. propagační komise v květnu 1957 soutěž na ústřední lyžařský odznak. S radostí můžeme konstatovat, že této soutěže se zúčastnili lyžařští pracovníci z krajů i závodníci, i když se mnohdy o soutěži dozvěděli až na poslední chvíli, zatím co někteří lyžařští pracovníci, výtvarníci z povolání, i když byli přímo vyzváni (z Pražského kraje), se soutěže nezúčastnili.

Předsednictvem ústřední lyžařské sekce byly schváleny nejlepší návrhy v tomto pořadí:

1. Lad. Holubek, Žilina.
2. Ondřej Fogel, Liptovský Mikuláš.
3. Mistr sportu Ilja Matouš, Horní Branná.

Všem soudruhům a soudružce, kteří se soutěže zúčastnili, předsednictvo vyjadřuje svůj dík. — Odznak bude vydán v roce 1958.

ANT. LUBINA,  
předseda ústřední KPK lyžařské sekce



K tomu nám slouží tisk, rozhlas, film, foto a v poslední době i televise. Tyto propagační prostředky však musíme umět správně využít. Vždyť na příklad špatně napsaný článek či špatná rozhlasová reportáž místo aby nám pomohla získávat další lyžaře, nám je od této činnosti odradí. Využíváme-li proto těchto prostředků, nesmíme zapomenout, že působí na široký okruh lidí a nejen na lyžaře. Na druhé straně právě pro svoji širokou rozšířenost jich můžeme velmi dobře využít pro propagaci našeho sportu. Je třeba získat dopisovatele do časopisů, ale nejen do ústředních, ale i do krajských, jakož i do časopisů závodních. Dále nesmíme zapomínat ani na náš odborný časopis »Lyžařství« a zasílat články pojednávající zejména o zkušenostech z veškeré lyžařské činnosti příslušného kraje, okresu i oddílu. V oblasti zpravodajství je též velkým pomocníkem rozhlas. Jeho využití má rovněž široké pole působnosti. Ve většině našich krajů jsou samostatná krajská vysílání, kterých je třeba využít. Rovněž tak vysílání místních, závodních i školských rozhlasů. O otázkách propagace filmem je třeba podotknout, že ne všechny kraje, okresy, případně i lyžařské oddíly tohoto prostředku plně využívají. Vždyť v majetku ústřední sekce je mnoho hodnotných filmů, které by mohly být promítány při všech lyžařských akcích. Stačí jen požádat ústřední sekci o zapůjčení a ta ochotně filmy zašle. Rovněž tak v krajských rozdělovnách filmů ČSF je na dvacet lyžařských filmů, které jsou k dispozici pro besedy, filmová představení a podobně. (Při správném využití je to i jeden ze zdrojů k získání finančních prostředků).

e) **Kulturní a společenská činnost** — vede sportovní činnosti je třeba rozvíjet též kulturní a společenskou činnost. Tato činnost nám napomáhá ve výchově všech příslušníků naší široké lyžařské rodiny, pomáhá nám upevnovat jejich soudružské a kolektivní vztahy, jakož i působit na jejich charakterové vlastnosti. O jedné z kulturních forem jsme se již zmínili v bodě c) (přednášky a besedy). Je třeba organizovat další, zejména společenské podniky. Vždyť na horách jsou k tomu nejlepší podmínky sejit se v chatě, zazpívat si, zatančit a slušně se pobavit. To však nesmí znamenat, že budeme svědky nepěkných zjevů, které ještě dnes mnohdy na horách vidíme. Proti špatnému a vulgárnímu chování musíme neúprosně bojovat a zamezit tak dávání špatného příkladu, zejména naší mládeži.

Každá z těchto forem musí být používána uváženě s ohledem na svou účinnost i na podmínky. Přitom je nutné brát v úvahu rozdílnost podmínek života a práce příslušných krajů, okresů i jednot, jakož i rozdílnost podmínek ve městě a na vesnici.

Budeme-li všichni dbát zásad a pomáhat při provádění kulturně propagační práce v lyžařském sportu, pak jistě dosáhneme toho, že nebude nejslabším článkem naší práce, ale naopak, z čehož budeme mít všichni velkou radost, což se projeví i ve výsledcích naší společné práce, ve stálém zlepšování lyžařského sportu v celé naší republice.

**Poznámka:** O propagační práci při soutěžích bylo samostatně psáno v časopise »Lyžařství« v lednovém čísle z letošního roku.

J. HOCH

## Zanedlouho půjdou lyžaři ke zpovědi

*Skutečně už za krátký čas se zima zeptá lyžařů, co dělali v létě a jak se připravovali na novou, jistě bohatou sezónu. V nejsilnějším lyžařském kraji, kde jsou lyžaři skutečně doma, na Liberecku, dopadne zpověď jistě dobře. Krajská sekce lyžařů v Liberci se pochlubí, že už na své schůzi 29. června*

*1957 jmenovala všechna reprezentanční družstva kraje ve všech disciplínách, jmenovala i jednotlivé komise a určila trenéry závodníků-representantů. Uskutečnila už také první soustředění reprezentantů v Harrachově, kde si závodníci sami upravovali můstek s umělou hmotou a budovali slalomový svah u la-*



Hlídkka Libereckého kraje vedená olympionikem Iljou Matoušem startovala na přeboru ČSR v DZBZ v Cholticích. Skončila na 13. místě časem 24:56 min. Na obrázku zdolává poslední překážku 3km tratě brod. V čele Matouš, za ním Novotný.

novky 906 m dlouhý s výškovým rozdílem 302 m. Všichni pěkně společně si vyjedou na první sníh ve dnech 22.—24. listopadu na Voseckou boudu. Jinak členové sekce se zapojili na pomoc Ml. Bělonožníkovi při výstavbě první umělé běžecké dráhy u nás.

A aktivní závodníci? Ti si přípravu přes léto rozdělili podle individuálních zábur a zájmů. V Harrachově jejich společnou přípravu řídil a řídí převážně trenér ing. L. Šablatura. Závodníci se zde scházejí 4krát týdně, 2krát v tělocvičně, 2krát venku v terénu. Příkladem šli oba olympionici kraje — Vit. Lahr a Ilja Matouš. Zatím co sdruženář Lahr si vyvořil lehkou atletiku, kdy se dokonce objevil i na startu Jizerského marathonu, kde z 31 startujících skončil na 19. místě, když měl na 25 km čas 1:42:53 min., dal běžec Matouš tentokrát přednost Dukelskému závodu branné zdatnosti. Společně s příslušníky mateřského oddílu Sokola Horní Branná Hrubým a Novotným si sestavili hlídku, která si vybojovala titul přebor-

nika Jilemnicka, v Sedmihorkách i přeborníka kraje a probodovala se na finale přeboru ČSR do Choltic, kde se sešla s lyžaři Hradeckého kraje. Jejich hlídku vedl čs. reprezentant J. Malinský a dále ji tvořili Herbs a Hanuš. Zatím co hradecká hlídkka skončila v celkové klasifikaci na 3. místě, dopadla hlídkka Ilji Matouše neočekávaně velmi špatně — byla až 13. Měla sice po hlídce K. Var nejlepší čas v běhu, ale špatně střílela (4 zásahy) a ještě hůře házela granátem (3 zásahy). Velmi dobře si vedli na finale DZBZ v Cholticích mladí chlapci-lyžaři z Jilemnice. Skončili v sestavě J. Honců, Holec, Erlebach, jakožto reprezentanti Libereckého kraje, na druhém místě za hlídkou Plzně. Mladá olympionička E. Benešová hrála přes celé léto závodně odbíjenou za Sl. Jilemnice. Nešpa! ani další účastník cortinské olympiády skokan M. Stuchlík. V dresu lehkých atletů J. Jablonec byl na krajských přeborech v Lomnici nad Pop. 2. v hodu oštěpem výkonem 53,54 m. Až na přebor ČSR v lehké atletice se dostal

liberecký běžec V. Seifert. Vyhrál přebor kraje v běhu na 400 m časem 52,9 vt., na přeboru ČSR v Praze sice postoupil do meziběhu, kde byl však časem 53,3 vt. vyřazen. Seifert dobyl také druhý titul přeborníka kraje ve štafetě Lok. Liberec na 4krát 400 m, v kteréžto disciplíně byla štafeta J. Jablonec se sdruženárem Lahrem druhá. Další liberečtí běžci Vl. Šimunek, Jar. Šir, Nyč a Jirásko si vybrali přes léto chůzi. A že jim to skutečně chodilo, to potvrdili na přeboru kraje v Lomnici, kde v chůzi na 10 km došli do cíle v pořadí: 1. Nyč 52:26,6 min., 2. Šir 54:16,6 min., 3. Jirásko 54:18 min. Nechyběla ani jízda na kolech, někteří, a to hlavně v Harrachově, si zahráli kopanou, další zase odbíjenou a podobně. Celkovou prověrku všestrannosti měli lyžaři Liberecka v neděli 8. září ve Svobodě nad Úpou, kde s lyžaři Hradeckého kraje se utkali

v lehké atletice, kopané, odbíjené a přetahu lanem.

Cílý ruch vládl i v oddílech, kde nezapomněli na přípravu na zimu. V Harrachově, sice se zpožděním, ale přece upravili můstek s umělou hmotou do příchodu polských závodníků-representantů, budují zde slalomový svah, v Liberci lyžaři Lokomotivy se připravují na obnovení můstku pod Ještědem v Pilinkově, který už od roku 1954 je mimo provoz, ačkoliv má kritický bod téměř na hranici 50 m, opravují se můstky po celém kraji i nyníjší lyžařská zařízení. Připravuje se i výstavba nových můstků, které mají ještě více podpořit rozvoj skokanské disciplíny v řadách mládeže.

Prostě, zima může přijít každým dnem, lyžaři Libereckého kraje ji přivítají beze strachu, s otevřenou náručí!

F. PILNAY

## POZNÁMKY Z BĚŽECKÉ KOMISE FIS

V zářijovém čísle »Lyžařství« byly zveřejněny články ze sjezdové a skokanské komise FIS. Dnes přistupujeme k třetí komisi — běžecké.

Rozsah jednání jako obvykle byl veliký. Stoupající úroveň v běžeckých disciplínách v celém světě přináší řadu konkrétních problémů. Uvádím hlavní body, projednávané na zasedání komise.

1. Stavba běžeckých tratí. Z diskuse vyplynula potřeba zpřesnit směrnice pro stavbu tratí. Na mistrovství světa v Lahti běžecká komise projede společně některé tratě a na základě praktických poznatků budou řešeny theoretické problémy. Finové přišli s návrhem, aby byla z tratí vypuštěna stoupání, kde se musí používat výstupů stranou. Tento návrh neprošel, neboť nebylo možno přesně určit, o jaký výstup jde. Bylo konstatováno, že tam, kde P. Kolčín jede ještě střídavým během, musí často závodník na příklad z Bulharska použít výstupu stranou.

Rovněž bylo diskutováno o maximální výšce, kde se mohou konat závody v běhu (především mistrovství světa a olympijské hry). Finové navrhovali, aby start nebyl výše než 1200 m. Tato otázka nebyla uzavřena a bude dále sle-

dována komisí lékařů a odborníků k tomu ustanovenou.

2. Na návrh Švédska bylo doporučeno, aby na mistrovství světa byla vyhotovena velká mapa s profily tratí, kde by na několika místech (nejvýše a nejnižší položených, v lese a na otevřených pláních) byla vyznačena teplota vzduchu a sněhu. Zprávy o teplotě budou udávány 3, 2, 1 a půl hodiny před startem, při startu závodníka a půl a 1 hod. po startu prvního závodníka. Bude to užitečná pomoc pro závodníky a trenéry.

3. V Lahti v roce 1958 budou běžec-ké závody s výjimkou 15 km do sdruženého závodu měřeny elektricky (kontrola bude ruční měření) a výsledky budou vydávány s přesností desetiny vteřiny. Po těchto zkušenostech bude celá otázka měření znovu prodiskutována v běžecké komisi.

4. Většina členů komise se vyjádřila proti snížení věkového limitu pro běh na 15 km z 20 na 18 let.

5. Značení lyží. Na mistrovství světa

a olympijských hrách budou lyže označeny číslem, které odpovídá startovnímu číslu závodníka. Činovník, který značí lyže, musí překontrolovat lyže po přijetí závodníka do cíle.

6. Byla přijata změna v definici o předjždění. Závodník, který je předjžděn, musí uvolnit trať na první vyzvání, a to i v tom případě, má-li trať dvě stopy.

7. Předávací území při štafetách bylo změněno z kruhu na obdélník. Délka obdélníku je 30 m, šířka podle možnosti.

8. Běžecská komise projednala čs. návrh na změnu hodnocení závodu sdruženého a doporučila jej. (Výsledek viz článek: Zasedání XXI. kongresu FIS).

9. Bohatá diskuse se rozvinula kolem počtu účastníků na mistrovství světa a olympijských hrách. V zásadě byl většinou přijat čs. návrh, aby v každé disciplíně startovali jen čtyři závodníci. Pro mistrovství světa v Lahti byla učiněna výjimka a povolen start šesti závodníků v každé disciplíně.

10. Finská delegace podrobně informovala komisi o přípravách mistrovství světa v Lahti. Jeden večer byl promítnut film o Lahti. Byl projednán podrobný program a zahájení jednotlivých závodů. Byli určeni členové mezinárodní jury pro jednotlivé závody:

15 km special	K. Korsvold (Norsko)
30 km	V. Pácl (ČSR)
50 km	S. Bogačev (SSSR)
4X10 km	S. Bergman (Švédsko)
15 km sdružený	F. Stober (NSR)

10 km ženy	Z. Bolotovová (SSSR)
3X5 km ženy	J. Löwdin (Švédsko)

Závody se pojedou na tratích, které většina závodníků zná ze závodů v roce 1956 a letos. Při závodech budou všichni závodníci ubytováni ve škole, která je těsně u lyžařského stadionu. Před závody budou ubytováni v okolí Lahti (15 až 60 km).

11. Americká delegace informovala komisi o přípravách olympijských her v USA ve Squaw Valley. Koreferát podal technický expert běžecké komise Nor K. Korsvold, který byl na prohlídce těchto tratí na jaře 1957 ve Spojených státech. Byl promítnut film z míst, kde budou tratě vytyčeny. Jedna část bude ve Squaw Valley a druhá část 30 km odtud v Mc Kinney Creek, dosti zvlněném terénu porostlém řídkým lesem ve výši 1900—2000 m. V roce 1959 budou uspořádány na těchto tratích mezinárodní závody, aby si mohli závodníci vyzkoušet podmínky, za kterých se pojedou závody na olympijských hrách v roce 1960.

12. V budoucnosti navštíví všechna místa, která se ucházejí o pořádání mistrovství světa nebo olympijských her, technický expert běžecké komise, aby posoudil terény a možnosti regulačních soutěží.

13. Běžecská komise FIS projedná na příštím zasedání možnosti zlepšení výměny zkušeností mezi trenéry v jednotlivých zemích.

V. PÁCL,

člen běžecké komise FIS

## ZNÁTE VSECHNA SPORTOVNÍ PRAVIDLA ?

Máte ve sportovních knihovnách veškeré sportovní řády a příručky ?

VEŠKERÉ TYTO PŘÍRUČKY OBDRŽÍTE V PRODEJNÁCH

### SPORTOVNÍ POTŘEBY:

v Praze 1. Malá Strana, Újezd 42 — Tyršův dům. Tel. 405-85.

v Praze 1. Staré Město Národní třída 33. Telefon 24-07-66.

v Praze 3. Nové Město, Na poříčí 12.

Pražský obchod drobným spotřebním zbožím, Praha 2, Vodičkova 33.

Telefon 23-80-38.

# K otázce treningu vrcholných závodníků-běžců na začátku hlavního období

MILADA MEČÍŘOVA

Nutnost a opodstatněnost celoroční přípravy je všeobecně známa. Ne tak jasné jsou ale všeobecné úkoly a náplň přípravného, hlavního a přechodného období lyžaře-běžce. Jednou z aktuálních otázek je otázka náplně první etapy hlavního období — to znamená začátku přípravy na sněhu. V této etapě stojí před běžcem dva hlavní úkoly: 1. Obnovení a zdokonalení techniky. 2. Zlepšování tělesné přípravy. Můžeme lépe říci, že mimo zvyšování funkční schopnosti organismu, což bylo hlavním úkolem již v přípravném období, přistupuje tu navíc nácvik techniky na lyžích.

Toto obnovování pohybových návyků běžecké techniky provádí po přechodu na sněžek běžec formou známého »rozježdění«. K tomu soužívá převážně metody rovnoměrného treningu: jezdí delší, později dlouhou dobu stejnou intenzitou slabou nebo střední. Intenzita jízdy se nijak nemění během treningu. (Říkáme, že se »vozíme«.) Při této poměrně pomalé jízdě s menší intenzitou se dobře obnovují správné pohyby, je při ní možnost soustředit se na jízdu a doslovně přemýšlet o prováděném pohybu. Zaměřujeme se na práci paží, na práci nohou a podobně, a co je nejdůležitější, na odraz, aby byl silný a rychlý.

Je správné během těchto prvních treningů dát možnost závodníkům vidět filmy, smyčky nebo fotografie předních světových závodníků, aby každý měl dostatečně silnou představu o správné technice, která mu přes léto pravděpodobně poněkud vybledla. Je tedy třeba, aby při prvních jízdách na sněhu každý závodník sám, hlavně ze své iniciativy, přistupoval k nácviku techniky uvědoměle a neztrácel čas »pochodováním« na lyžích. Určitý čas je třeba také věnovat nácviku ostatních cviků běžecké techniky, jako sjezdům, odšlapování a podobně.

Teprve když běžec cítí, že po letní přestávce si zvykl znovu na lyže a že pohyby provádí bez úsilí a naopak s lehkostí (obyčejně po 2 týdnech ježdění na sněhu), začne vedle rovnoměrných treningů používat také metody střídavého treningu (ne v atletickém slova smyslu!) nebo lépe t. zv. »fartlekus«. To znamená, že do jízdy začne vkládat různé dlouhé úseky s různě

zvýšenou intenzitou při zachování zásad správné techniky. Nebudu podrobně rozebírat tento trening, ale je třeba říci, že tímto treningem přechází pozvolna k těžší formě treningu do předzávodního období.

K procvičení techniky je také důležité běhat velmi krátké úseky (100 m až 200 m) v maximální rychlosti.

Tak tedy správné pohybové návyky, správnou běžeckou techniku máme hlavně na mysli v první etapě hlavního období. A jak z praxe víme, zaměřuje se skutečně většina závodníků na tento úkol. Ale jak v treningu po přechodu na sněžek vyhovuje závodník i druhému úkolu hlavního období, kterým je zlepšování fyzické připravenosti organismu?

Po poctivé přípravě na podzim dostal se organismus na konci přípravného období na tak vysoké stadium funkční připravenosti, že i když je pohyb na lyžích velmi náročný, není z počátku takový, aby trenovanost závodníka dále narůstala. A hlavně po poměrném rozvoji základních pohybových vlastností lyžaře-běžce (síly, rychlosti, vytrvalosti, obratnosti a speciální vytrvalosti) během přípravného období omezí se běžec v prvních trenincích na sněhu jen na pěstování vytrvalosti (rovnoměrným treningem). Z toho vyplývá, že křivka funkceschopnosti organismu musí po přechodu na sněžek nutně klesnout! A můžeme říci, že klesá tím víc, čím pozvolnější je začátek a čím delší je doba věnovaná rozježdění. Ovšem naproti tomu nutnost dlouhého rozježdění s hlediska techniky je zřejmá a každému jasná. Proto, aby nedocházelo k této ztrátě, je třeba použít

i h n e d po přechodu na sních prostředky, které by pomohly dále zvyšovat dosaženou fyzickou kondici po dobu, kdy ještě nejsme v plném tréninku na lyžích.

Prostředky jsou různé, záleží na podmínkách a volbě vzhledem k názoru jednotlivce. Přirozeně, že pokud je možné pokračovat v tréninku na suchu (tělocvična, hry atd.) v průměrných dávkách vzhledem k tréninku na lyžích, je to nejlepší. Ovšem množství závodníků, hlavně reprezentanti, kteří se s prvním sněhem dostanou mimo civilisaci, jsou odkázáni na omezené prostředky. Na příklad bez lyží:

- běh bez lyží se silnou intenzitou — krátké opakované úseky na příklad: 5krát 200 metrů spojitě maximálně (ve sněhu),
  - gymnastika intenzivní s posilovacími cviky,
  - cvičení se švihadlem,
  - chůze (po únavě z ježdění) a pod.
- Na lyžích na příklad:
- opakovaně vyjíždět krátké stoupání s maximálními odrazy,
  - opakované vyběhání meze bez ohledu na techniku (atleticky, ale s lyžemi),

— opakované úseky s odpichováním soupaž do kopce a podobně.

Všechny tyto prostředky používat intervalově v ne příliš vysokých dávkách, ale pravidelně. (Později je snižovat vzhledem k přechodu k intenzivnímu tréninku na lyžích).

Pokud se této otázky dotýkají sovětské prameny, jsou to B. J. Šapošnikovová a Agranovskij (málo). Šapošnikovová mluví o všestrannosti v přípravě běžce v hlavním období, o t. zv. rovnovážném »silovém«  
tréninku na začátku hlavního období nebo o speciálně zaměřeném tréninku na příklad: »trénink při ztíženém skluzu (s použitím odpovídajícího mazání) v hlubokém sněhu, na ledě (i bez holí), výstupy do velmi prudkých svahů«  
atd. (citováno doslovně).

Konečně mám ještě poznámku k přechodu na sních. Protože při prvních trenincích na sněhu dochází skutečně ke snížení intenzity namáhavosti tréninku — domnívám se, že není třeba dlouho odpočívat před přechodem na sních. Podle mého názoru stačí snad jen 4—6 dní k tomu, aby odpočal nervový aparát před novou další prací, která začíná hlavním obdobím a vrcholí jeho závodní etapou.

## Mistrovství světa v alpských disciplínách 1958 v Badgasteinu (Rakousko)

Ing. LADISLAV STUPKA

21. kongres FIS v Dubrovníku jednomyslně schválil všechny podrobnosti týkající se mistrovství světa v jízdě na lyžích 1958, jež — jak známo — bude uspořádáno v Lahti ve Finsku (pokud jde o klasické disciplíny) a v Badgasteinu v Rakousku (pokud jde o disciplíny alpské).

Dnes se poněkud podrobněji budeme zabývatí mistrovstvím světa v alpských disciplínách, jež bude zahájeno dne 1. 2. 1958 a ukončeno v neděli 9. 2. 1958 slavnostním udělením osmi titulů mistrů světa. Každá země může přihlásiti celkem 6 mužů a 6 žen, z nichž v každé disciplíně mohou startovati nejvýše 4. Nicméně však může býti přihlášeno ke každému závodu 6 účastníků, při čemž 2 (náhradníci) mohou býti

(v bezprostřední blízkosti Badgasteinu) připraveni, aby nastoupili za onemocnělého, případně zraněného účastníka. Začátek oficiálního tréninku byl stanoven na 30. 1. 1958.

### Závažná technickoorganisační opatření

Kongres FIS rozhodl pro mistrovství světa 1958 uplatňovati tyto zásady:

1. Na žádost švédské a francouzské

federace bude napříště upuštěno od přírážek při slalomu. Závodník tudíž správně projede slalomovou brankou jen tenkrát, protne-li oběma nohama spojnicí brankových tyčí. Závodník, který všechny slalomové branky popsaným způsobem neprojde, bude diskvalifikován. Takto se tedy přizpůsobují i pravidla pro slalom pravidlům pro sjezd a obří slalom.

2. Šířka slalomových branek byla zvýšena, a to na 3,20 m (nejméně).

### Zařazení závodníků

3. Závodníci budou zařazováni do skupin podle pořadí na podkladě FIS-kvalifikačních tabulek. Nebyl-li by závodník těmito kvalifikačními tabulkami plně podchycen nebo nebyl-li by zachycen vůbec, rozhodnou o jeho zařazení do skupin členové Jury podle pozorování během oficiálního tréninku. O těchto pozorováních musí Jury sepsati protokol.

Počet účastníků skupin jest určen na 15.

Do první i do druhé skupiny mohou býti zařazeni nejvýše 4 závodníci téhož národa (t. j. státu).

### Start

4. Závodník může odstartovati nejvýše o plnou jednu vteřinu dříve, než jak stanoví teoretický startovací čas. Odstartuje-li závodník ještě dříve, než jak výše označeno, je bez odvolání (t. j. bez zavolání z p ě t) diskvalifikován.

Dále otiskujeme profily tratí a orientační přehled, podle něhož můžeme přistoupiti i k stručnému popisu hlavních tratí.

#### 1. Sjezd — muži

start	1983 m
cíl	1068 m
délka tratě	3500 m
výškový rozdíl	915 m

Start se nalézá v bezprostřední blízkosti horní stanice výtahu na Graukogel. Od startu trať vede nejprve šikmo po svahu k jihozápadu a obrací se terenní vlnou k západu do prudké muldy, ukončené poněkud svažujícím se výjez-

dem. Na to navazují 2 velké změny směru, a to nejprve doprava a pak doleva, kde jest také umístěna první kontrolní branka. Po těchto dvou obrazech trať probíhá lesním průsekem nejméně 20 m širokým, při čemž šíře průseku v některých místech přesahuje 50 m. Tento úsek tratě končí dlouhou přímou jízdou (šusem) na t. zv. »Himmelreich«, ukončeném plošinou. Pak následují obraty doprava a doleva, přivádějící závodníka k druhé kontrolní brance na »Gruberschlag«, odkud se dostává závodník dále opět dvěma obraty, a to nejprve doprava a pak velmi prudkým a obtížným obratem doleva. Zde se nalézá 3. a 4. kontrolní branka. Pak vede trať rychle na »Steintobel« (5., 6. a 7. kontrolní branka) a pokračuje širokým obratem doleva na traversu »Straubingergassl«, kde začíná velmi těžký, přímý sjezd (šus) na »Gamsplatzl«. Trať pak pokračuje přímým sjezdem na mýtinu »Schaichen«, odkud se závodník dostává širokým obloukem ve formě »S« (8. a 9. kontrolní branka) k další přímé jízdě (šus) na »Heimalm« a na »Schmelzwiese« (10. kontrolní branka). Odtud pak poslední přímá jízda až k cíli (11., 12. a 13. kontrolní branka).

Celá trať jest vytyčena tak, že je chráněna jak od větru, tak i od jižního slunce, při čemž četné její úseky probíhají muldami a úžlabinami s prvotřídním sněhem.

#### 2. Sjezd — ženy

start	1657 m
cíl	1068 m
délka tratě	2400 m
výškový rozdíl	589 m

K dosažení startu této tratě byla zřízena u 8. nosníku sedačkové lanovky na »Graukogel« zvláštní stanice, od níž jest start vzdálen pouhých 60 m. Ačkoliv hořejší část tratě probíhá příkrými lesními průseky, jsou všechny změny směru jízdy položeny na plochem terénu k usnadnění obrátů a za účelem vyloučení případných nehod. Kde trať probíhá lesními průseky, mají tyto dostatečnou šířku a odpovídají mezinárodním pravidlům.

Po této prudké lesní části trať míjí stanicí sedačkové horské lanovky na »Höllbrunn«, krátce sleduje širokou cestu, kterou opouští doprava, a přichází k severnímu úseku »Schachen«, kde překonává prudký svah asi se 4 obraty a otáčí se znovu doprava. Od tohoto místa pak trať probíhá podél tratě mužů, a to nad ní. Trať pak pokračuje nad t. zv. »Heimalm« (další přímá jízda, šusem) a u »Heimalmalde« sleduje trať mužů přes »Schmelzwiese«.

Uspořádání tratí umožňuje současně training mužů i žen.

### 3. Obří slalom — muži

start	1670 m
cíl	1068 m
délka tratě	2400 m
výškový rozdíl	602 m

Start jest umístěn nad »Lampmais« asi 180 m nad stanicí sedačkové lanovky na »Höllbrunn«. Počátek tratě je na středně příkrém svahu. Krátká, prudká, přímá jízda (šusem) přes »Feldherrnhügel« přivádí závodníka na volné louky k začátku »Höllbrunnbichl«. »Höllbrunnbichl« je tvořen velkým, příkrým a terénně velmi členitým svahem. Na úpatí tohoto svahu jest ve výšce 1280 metrů »Heimalm«. Odtud uhýbá trať k jihu, pokračuje krátkou, ale prudkou jízdu k t. zv. »Hardtweg« a probíhá dále v těsné blízkosti slalomové dráhy mužů. Pak se uhýbá k severu a po překonání 2 velkých, příkrých stupňů ústí v cíli.

Příchod ke startu jest buď 15 min. výstupem od stanice výtahu na »Höllbrunn«, nebo mohou závodníci použítí druhého dílu výtahu (od »Höllbrunn« na »Graukogel«). Od horní stanice jest trať dosažitelná několikaminutovým sjezdem.

Ve svém průměru jest trať velmi členitá, má málo příčných přejezdů, takže zaručuje technicky skvělý průběh.

### 4. Obří slalom — ženy

Start jest umístěn bezprostředně nad stanicí výtahu na »Höllbrunn«. První díly tratě jsou středně příkré, načež

trať pokračuje severní částí prudkého »Höllbrunnbichlu« a nad »Heimalmem« se otáčí na sever a probíhá přímo na jeho svahu (jako sjezdová trať pro ženy). Jízda k cíli se kryje v délce asi 50 m se sjezdovou tratí žen.

Start jest dosažitelný na prvním dílu výtahu na »Graukogel« a výstup z horní stanice ke startu trvá asi 5 minut.

### 5. Slalom — muži

Slalomový svah se nalézá nad hotelem »Schillerhof« po obou stranách výtahu na »Graukogel«. Jižní slalomová trať probíhá v podstatě jižně od dráhy výtahu, kdežto severní trať jest od jižní úplně oddělena. Jižní trať probíhá v dlouhých úsecích mírnou muldou, takže branky mohou být umístěny na protisvazích.

Trať severní naproti tomu sleduje široký, horský hřbet, takže technických obtíží obou tratí lze velmi rozmanitě využítí. Obě tratě končí ve stejném cíli, právě k severu od údolní stanice výtahu.

### 6. Slalom — ženy

Slalom žen bude proveden na »Schmelzwiese«. Šířka a členitost tohoto svahu dovoluje velmi citlivou jízdu a uspořádání tratí sice zcela na sobě nezávislých, ale končících ve stejném cíli.

Kromě těchto oficiálních tratí jsou však již stanoveny i tratě náhradní.

**Upozornění:** Výroba skokanských lyží pro mládež. Skokačky rozměrů, které v současné době nejsou na trhu, a to především pro mládež (200, 220 a pod.), zhotoví na objednávku: Výroba lyží, komunální podnik města Lomnice nad Pop. (dř. Císař).



# Zkušenosti pracovníků s mládeží v kraji Brno

V každém sportovním odvětví je práce velmi vděčná. Nejvděčnější je však práce s mládeží, zvláště v tak krásném sportu, jako je lyžování. Je jistě hodně krajů, kde mají pro lyžařský sport mnohem lepší sněhové a klimatické podmínky, než je kraj Brněnský, přesto je u nás lyžování velice oblíbeno jak dospělými, tak i mládeží. Ty těžší podmínky je třeba překonávat velkou chutí k práci, dobrou organizací a snahou využít velké chuti mládeže k tomuto sportu.

Jenže s tou mládeží to stále není takové, abychom mohli být spokojeni. Členové komise mládeže lyžařské sekce KV ČSTV v Brně se v uplynulé sezóně zaměřili hlavně na to, aby v městě Brně získali alespoň několik jednot, které by zřídily při svých lyžařských oddílech oddělení mládeže jak do 14 let, tak i dorostu. Některé oddíly si počínaly velice iniciativně a tak se podařilo dobrou práci cvičitelů a vedoucích oddílů získat poměrně dost dětí a dorostu. Víme sice, že činnost krajské sekce má se zaměřovat více na práci organizační a řídicí v krajském měřítku, na uspořádání krajských přeborů žactva a dorostu atd. Jenže před rokem jsme byli v takové situaci, že na žádném okrese s výjimkou Mě VTVS Brno komise mládeže nebyla v r. 1956 ustavena. Rovněž v jednotách nebyla mládež kromě několika dorostenců a dorostenek, kteří již závodí, řádně organizována. Proto jsme se zaměřili napřed na nábor mládeže do jednot a na vybudování komise mládeže v MěV ČSTV, která nám bude již letos velmi vydatně pomáhat při zajišťování práce s mládeží v městě Brně, což je jistě úkol nemalý.

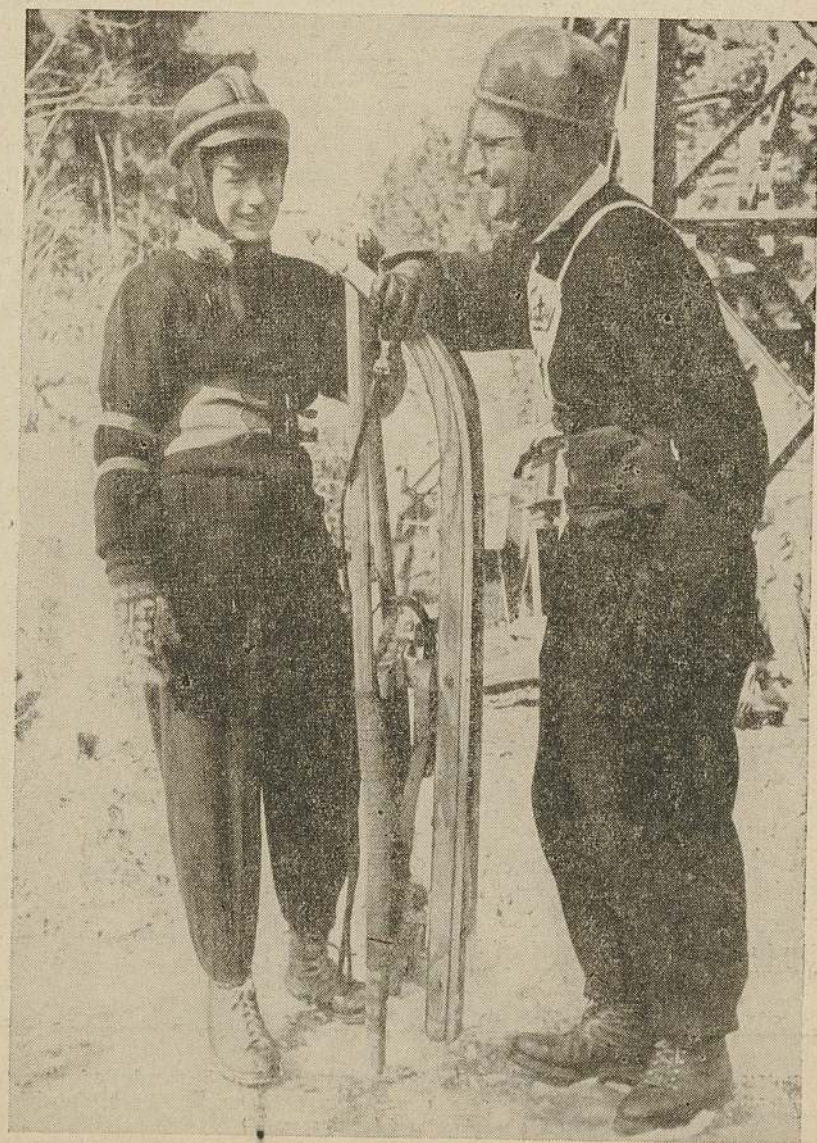
V novém zimním období se budeme tedy moci zaměřit více na venkovské okresy, především na to, abychom získali v každém okrese když ne okresní komisi mládeže, tedy alespoň spolupracovníky pro práci s mládeží. Ve svém plánu na 3. čtvrtletí 1957 máme zahrnutu návštěvu okresů. V každém chceme uspořádat s mládeží besedu (s mistrem sportu Bogdálkem, ing. K. Hlaváčem, s trenéry prof. Podošvou, Kadlčíkem a j.) spojenou s promítáním hodnotných lyžařských filmů. Tyto besedy by s pomocí KM krajského výboru organizovaly komise mládeže

OV ČSTV spolu s některou jednotou v okrese, která už má lyžařský oddíl neb ho chce založit. Nábořem chceme dosáhnout toho, abychom získali v každém okrese Brněnského kraje, který má trochu příznivé klimatické podmínky, alespoň jednu jednotu, která by založila oddělení mládeže při lyžařském oddíle, a alespoň jednoho pracovníka, který by v okresním měřítku prováděl organizační práce. Pak se teprve bude moci soustředit plně krajská komise mládeže na práci organizační a řídicí, poněvadž bude mít v okresech dosti spolupracovníků a ti zase budou mít mládež organizovanou v lyžařských oddílech.

Pevně věřím, že se nám letos podaří zlepšit práci s mládeží proti uplynulé sezóně. Pokládám za úspěch to, že v našem kraji letos pracuje celoročně 8 oddělení mládeže a dorostu při lyžařských oddílech.

Nejpočetnější skupinu mládeže má mezi jednotami v Brněnském kraji TJ LOKOMOTIVA Brno, v níž bylo organizováno v lyžařském oddíle více než tři sta dětí do 14 let a dorostu. Při tom organizovala tato jednota pro mládež 45 kondičních cvičení s průměrnou účastí 75 cvičících a 8 cvičitelů, 3 kondiční vycházky (průměrně 34 dětí a 4 cvičitelé), 14 nedělních zájezdů s průměrnou účastí 73 mladých a 8 cvičitelů, 7 týdenních zájezdů (průměrně 43 mladých a 5 cvičitelů), 4 závody pro mládež za průměrné účasti 56 dětí a dorostu a mnoho besed s hodnotnými přednáškami a filmy. Tato jednota se zaměřovala zvláště na základní výcvik mládeže a v menším rozsahu též na výchovu mladých závodníků. Bylo by však vhodné, aby TJ Lokomotiva vychovávala více mladých závodníků. Nyní o školních prázdní-

# BOBY A SANĚ



## II. mistrovství světa v jízdě na saních

Jinak byla dráha, zejména v dolních úsecích a na otevřených místech, chráněna proti slunečním paprskům plachtami, které byly napjaty mezi dřevěnými sloupy k tomuto účelu sloužícími. Plachtami byly chráněny pouze nájezdové stěny v zatáčkách. Toto jednoduché, levné a přitom velmi účinné opatření prodlužuje podstatně životnost zimní úpravy sáňkařské dráhy. Přál bych si, abychom podobným způsobem i my uměli o své dráhy pečovat. Naprosto nevhodné je chránit dráhu proti slunečním paprskům rohožemi, papírem nebo plachtami, které se pokládají přímo na led, jak jsme to moh-

li vidět letos v Tatranské Lomnici. Mezi chráničem a vlastní drahou musí být totiž větší prostor, neboť jedině ve stínu, který se tak utvoří, může se udržet nižší teplota vzduchu. Tyto chrániče totiž zachycenými slunečními paprsky se zahřívají, získané teplo vyzařují do nejbližšího okolí a je-li v bezprostřední blízkosti dráha, tak místo aby ji chránily, ještě více ji poškozují.

Vedle sáňkařské dráhy bylo však také zajímavé technické zajištění této soutěže. Ne všechno však v tomto směru bylo nejlepší a k leccemu bych sám měl výhrady.



*Výjezd z cílové zatáčky. Na trati švýcarská posádka Trauffer—Gartmann. U prvního sloupku zadržel vpravo u zdi jedna část elektrického měření času, druhá je vestavěna u nájezdové stěny zatáčky.*

---

*Polští sáňkařští reprezentanti Barbara Gorgonová a Ryszard Pedrak na přeborech ČSR v jízdě na saních pro rok 1957 ve Vysokých Tatrách. (K obrázku na titulní straně.)*

Dráha byla opatřena startovacím můstkem, dosti primitivně postaveným a přilepeným ke kamenné zdi, kterou byl zpevněn schatzalpský svah. Můstek byl vysoký něco málo přes 2 m. Proti němu stála startovací budka. Celý prostor okolo budky a startovacího můstku byl ohrazen sněhovou zdí, více než metr vysokou, která byla postavena těsně před zahájením soutěže. V tomto prostoru byl zachováván důsledný pořádek. Zdržovali se zde pouze startéři, jeho pomocníci, obsluha chronometrického zařízení a závodník, který právě startoval, jakož i jeho nástupce. Ostatní závodníci připravující se ke startu čekali za tímto prostorem, až na ně přijde řada. Rovněž u dvou vedle sebe stojících cílových budek byl vyhrazen prostor pro činovníky, hosty a vedoucí mužstev. Zde však tak úzkostlivý pořádek již nevládl. Sám jsem, ve snaze získat co nejlepší fotografické záběry, vylezl až na střechu jedné z těchto budek, aniž to někdo zpozoroval a aniž mi také někdo potom řekl.

Měření času závodníků bylo prováděno pomocí elektrického fotočláčku opatřeného chronometrickým zařízením značky »Longines«. Start a cíl byly mezi sebou propojeny dvěma kabely a telefonem. U startu závodník projetím startovní čáry protrhl nitku, uvedl tak do chodu měřicí zařízení a projetím cíle byl jeho čas zachycen pomocí fotočláčku s přesností jedné setiny vteřiny. Pomocná zařízení jak na startu, tak i u cíle byla umístěna asi ve výši 20 až 25 cm nad zemí v ochranných sněhových krytech a vedle toho je velice pečlivě střežil i obsluhující personál — u cíle dokonce člen místní policie — což ostatně bylo zcela na místě, neboť neopatrnosti kohokoliv, třeba fotoreportéra, by mohla být způsobena újma několika závodníkům v chybném zachycení jejich časů. Vlastní časoměrné zařízení bylo instalováno v jedné z cílových budek. Přístroj zcela automaticky zaznamenával docílené časy na papírovou cívku, z níž byly výsledky zcela prostě čteny nebo mohly být také po jednotlivých kuponech odhrávány. Z těchto důvodů mohly být také výsledky po dojetí závodníka

ihned zveřejňovány. Celé zařízení pracovalo naprosto spolehlivě a přesně. Nedovedl bych si jinak představit, jakým způsobem by byla tato soutěž při tak obrovském počtu závodníků jinak zvládnuta. Také u nás bychom měli mít už také jednu k dispozici podobné zařízení, alespoň pro důležité soutěže (zejména s mezinárodní účastí). Tento požadavek je dnes tím více odůvodněn, uvědomíme-li si, že již kolem roku 1920 bývalo na několika našich dráhách obvyklé elektrické měření času. Dnes však není v provozu a neexistuje žádné.

Na dráze bylo pak rozestaveno pět hlavních kontrol. Kontroly byly opatřeny krátkovlnnými vysílačkami a přijímačmi stanicemi. Tvořily je členové místního radioamatérského klubu. Každá kontrola měla pak ještě pomocníky, kteří byli rozestaveni tak, aby měli na sebe přímý dohled. Pomocníky byli převážnou většinou chlapci okolo 10 až 14 let anebo také i dělníci lanovky Davos—Schatzalpbahn (stavitelé a údržbáři této dráhy — celkem asi 6 lidí). I když tedy kontroly byly opatřeny nejmodernějším technickým zařízením (radiem), přece jenom zajištění kontrol bylo podle mého názoru největším nedostatkem II. MS. V čem to spočívalo? Pomocníci kontrol, kromě lanovkářů, se totiž nezdržovali na svých stanovištích, takže neměli potom přehled po svém svěřeném úseku a pochopitelně nemohli také ani podávat kontrolám spolehlivé zprávy. Stalo se tak, že některý úsek v délce třeba 200 až 300 m byl úplně bez dohledu, což vzhledem k velkému počtu zatáček bylo velikou chybou. Projelo se to také při trainingových jízdách, kdy docházelo poměrně k častým haváriím (k některým velice vážným, zejména vyjel-li závodník z dráhy a padal-li po prudkém svahu), kdy kontroly doslova hledaly havarujícího závodníka, kde by mohl být, jestliže nepokračoval v jízdě. S tím souviselo přímo také i zdravotní zajištění této soutěže, zejména poskytnutí prvé pomoci, pokud to ovšem některý případ vyžadoval. Stanoviště zdravotních hlídek byla totiž také od sebe značně vzdálena a jejich počet ani zdaleka neodpovídal našim



*Startovací můstek schatzalpské dráhy s rozestavěnou sněhovou zdí. Až u pravého kraje stojí startovací budka.*

zvyklostem, jak v tomto směru takovou soutěž, byť i menšího rozsahu, zajišťujeme. Poněvadž podél dráhy nebyl žádný vhodný přístup, není divu, bylo-li nutné zraněného dopravit na kanadských saních k dalšímu ošetření, že soutěž musela být na tuto dobu, než byl zraněný odvezen, přerušena. Štěstí bylo, že při finalových jízdách tyto zásahy nemusely být prováděny.

Nad celým II. MS, kromě elektrických hodin »Longines«, měla reklamní patronaci známá švýcarská firma OVO-MALTINE, bez níž se prakticky neobejde snad žádná pořádná soutěž v této zemi. Všimám si toho jedině proto, že u cíle měla stánek, v němž poskytovala závodníkům zdarma, ostatní veřejnosti za prodejní cenu, skutečně horkou ovomaltinu. Toto osvěžení pro závodníky bylo rozhodně správné a chvályhodné proto, že se zde nepodávaly nápoje s alkoholem. Nejde o to, zda závodníci pili právě ovomaltinu, jak to také tato firma reklamně využívala, ale jde prostě o to, že takovému závodníkovi přijde jistě vhod, může-li se

po namáhavém výkonu napít teplého nápoje, a to takového, který negativně neovlivní jeho schopnosti v dalším kole soutěže.

Propagačním efektem II. MS byla pak ostře oranžová barva. V této barvě byly natištěny proposice, startovní čísla, výsledky jednotlivých jízd, provedena i výzdoba ve výkladních skříních a i ostatní věci. Tuto barvu měly také i upomínkové šály pro všechny účastníky. Švýcarské listy také ve svých komentářích o mistrovství zdůrazňovaly žertem, že je to »módní barva« letošního Davosu. Mělo to však jeden praktický význam. Ta křiklavá barva měla totiž takový jakýsi jednotící účel: když jste totiž viděli něco pronikavě oranžového, včetně šálek u lidí, věděli jste zcela určitě, že to má nějakou souvislost s II. MS. A té oranžové barvy bylo v celém Davosu po celou dobu mistrovství ku podivu hodně.

(Pokračování)

nách je značná část dětí organisovaných v lyžařském oddíle na stanovém táboře, který pro ně jednota uspořádala. O dobrou práci zde má jistě velkou zásluhu vedoucí lyžařského oddílu soudruh Jan Kuhn a cvičitelé M. Příkrý, V. Kocián a jiní, kteří pracují s mládeží.

Rovněž dobře pracuje mládež v TJ Pracovní zálohy 14 v Brně. Tato jednota se zaměřila zvláště na výcvik mladých závodníků z řad žactva a dorostu a poněkud opomíjí v dobrovolné tělesné výchově základní výcvik mládeže do 14 let. Mezi obětavé pracovníky patří tam zvláště trenéři soudruzi prof. V. Podešva, R. Kadlčík a P. Lorek.

Třetím a zároveň posledním příkladem by mohla být TJ RUDÁ HVĚZDA Brno, která má v lyžařském oddíle 56 dětí do 14 let a 6 dorostenců, kteří též soustavně navštěvují jak kondiční cvičení a besedy, tak i zájezdy. Jednota by se však měla zaměřit nejen na základní výcvik mládeže, ale též na závodní výcvik žáků a dorostu.

Na těch třech namátkou vybraných oddílech chci ukázat, že není vhodné zaměřit se jen na jednu věc — buď závodění — nebo základní výcvik. — Základním výcvikem by mělo projít co nejvíce dětí, abychom jim přiblížili jeden z nejkrásnějších sportů, který je vychovává k odvaze, statečnosti, smyslu pro kolektiv, k tvrdosti a vytrvalosti, k hezkému vztahu k přírodě a lásce k naší krásné vlasti. A pak z těch dětí, které si nejlépe osvojily základy lyžování, vychovávat naše budoucí naděje — závodníky. A zde bych chtěl upozornit všechny cvičitele, z nichž mnozí zapomněli na to, že je jejich povinností provádět nejen základní výcvik, ale že mají vést lyžaře-závodníky až k získání třetí výkonnostní třídy.

Základem práce v období 1957—1958 jistě bude pro všechny komise mládeže vypracování a plán práce finančního plánu, který by měl zajistit podle možností krajů:

- plán schůzí a porad,
- uspořádání podzimního srazu pracovníků s mládeží,
- spolupráci s okresy a vybudování komisí mládeže na okresech,

- pravidelný styk s okresy a školskými úřady,
  - propagační besedy s filmy pro mládež,
  - zavedení tradičního podzimního závodu v přespolním běhu a slalomu na suchu,
  - uspořádání náborových závodů mládeže do 14 let a pomoc při náboru do oddílů,
  - uspořádání soustředění mládeže těsně před hlavní sezónou na sněhu (podle zkušeností pedagogických raději mládež a mladší dorost odděleně od staršího dorostu),
  - zhotovení a zařazení kalendářního plánu závodů mládeže v souladu s kalendářním plánem lyžařské sekce ÚV a KV,
  - soustředění krajských reprezentantů,
  - uspořádání krajských přeborů žactva a dorostu, podle možnosti uspořádání mezikrajských utkání,
  - vyslání žactva a dorostu na celostátní přebory,
  - uspořádání a zavedení nějakého tradičního lyžařského závodu mládeže v každém kraji,
  - spolupráci a stálý styk se školskými úřady i se školami přímo,
  - uspořádání semináře cvičitelů mládeže neb členů komisí mládeže (okresních sekcí) na prvním sněhu,
  - přípravu a včasné zajištění a provedení krajských letních táborů a soustředění mládeže v rámci celoroční činnosti,
  - jarní neb letní seminář pracovníků s mládeží v rámci kraje (zhodnocení sezóny, pokyny pro další práci),
  - stálý styk s komisí mládeže lyžařské sekce ÚV ČSTV (posílání zápisů ze schůzí KM LS KV, výsledky ze závodů, hlášení a pod.),
  - vyhodnocení okresů,
  - odměnění nejlepšího okresu, jednoty, cvičitele mládeže v kraji plakety neb putovní vlaječkou,
  - stálou a dobrou propagaci,
  - přípravu plánu na další období atd.
- Celá práce komise mládeže se musí dít v úzké spolupráci s trenérskou radou, učeně metodickou komisí a se sportovně technickou komisí.

V mnoha krajích mají předsedové komisi mládeže a pracovníci s mládeží jistě bohatší zkušenosti ze své mnohaleté praxe. Bylo by vhodné, kdyby své poznatky a připomínky uveřejnili tiskem v našem odborném časopise. Tím

by hodně prospěli dalšímu rozvoji lyžařství mezi našimi nejdělejšími posluchači a sportovci — mezi mládeží.

RUDOLF GRYC,

předseda komise mládeže LS KV ČSTV

## Směrná čísla pro účast na lyžařských mistrovstvích ČSR 1958

Návrh směrných čísel jest vypracován způsobem, který již praktikujeme po dvě závodní období a který po tato dvě léta odolává připomínkovému řízení na aktivech sportovně technických pracovníků. Jest možno tvrdit, že jest v zásadě správný až na některé nepředvídané přestupy, které jsme však vždy vyřešili ke spokojenosti obou stran. V budoucnu tyto přestupy rozřeší registrační řád, kterým budeme o těchto přestupech již před určením počtu informováni.

Správnost tohoto systému dokumentuje také skutečnost, že všechny dosavadní pozměňovací návrhy byly sportovně technickými pracovníky krajů uznány za méně spravedlivé než dosavadní způsob. Krajští pracovníci se zavázali, že do 31. října 1957 znovu přezkouší celý systém a případně navrhnou pozměněný způsob postupu do celostátních soutěží.

Směrná čísla na rok 1958 jsou vypracována systémem, kde se určený počet opírá o výsledky závodníků v jednotlivých disciplínách, jestliže se tyto umístili ve stanovených procentech zpoždění proti vítězi. Protože ústřední sekce hradí pouze náklad určitému počtu závodníků, je tento maximem pro hospodáře, pro soutěž vlastní jest horní hranicí ten počet závodníků, který je tabulkou určen navíc na náklad vysílající složky. Obsahuje tedy rozpis směrných čísel počet závodníků na náklad ŮLS a na náklad vysílající složky. Pro jednotlivé kategorie a disciplíny jsou základem tato procenta:

Sjezdové disciplíny: muži junioři 30 proc., ženy juniorky 40 %, dorost starší i mladší 40 %.

Klasické disciplíny: muži 15 km 15 %, ostatní muži junioři, ženy juniorky, dorost starší i mladší 20 %.

Těm, kteří po dvě léta sledují tento způsob, je zřejmé, že zde došlo proti uplynulým letům k určitému zpevnění. Je to nutné z toho důvodu, že kdybychom ponechali stále stejné procento zpoždění, měli bychom na mistrovství ČSR rok od roku větší počet startujících. Jest to nutné zejména proto, že chceme, aby se úroveň závodníků stále zvyšovala, při čemž zhuštění velkého počtu závodníků do nižšího procenta nemusí být vždy výsledkem zvýšené úrovně v našem sportu, nýbrž může naopak pramenit z ustrnutí nebo dokonce z poklesu výkonnosti předních závodníků. Toto nám nejlépe dokazuje již zveřejněný graf výkonnosti v jednotlivých disciplínách, který vypracovala klasifikační komise. To byly důvody, které nás vedly k tomu zpevnit normy v určitých disciplínách proti předešlým letům.

K tomu, že zde uvedená tabulka směrných čísel na rok 1958 uvádí čísla na náklad ŮLS a další na náklad vysílající složky, byl brán zřetel na to, aby v klasických disciplínách měl možnost každý kraj, byť i v malém počtu, vyslat své nejlepší závodníky na mistrovství na náklad ŮLS. Kromě toho dává možnost ještě dalšího zvýšení

POČET ÚČASTNÍKŮ PŘERORŮ A MISTROVSTVÍ ČSR V ROCE 1958

Kraj	50 km	Klasické disciplíny všechny kategorie Na náklad ústředí sekce ÚV ČSTV				Sjezdové disciplíny MŽJ Na náklad ústřední sekce lyžování ÚV ČSTV				Sjezdové disciplíny na dorost			
		Celkový počet krajské výpravy	Nejvíce vedoucích a trenérů	Z celkového počtu nejméně dorostu	stáří mladší	Celkový počet krajské výpravy	Nejvíce vedoucích a trenérů	Nejvíce mužů a juniorů ve slalomu	v ob. slalomu	Celkový počet krajské výpravy	Nejvíce vedoucích a trenérů	Z celkového počtu stáří mladší	
MV Praha	2	21	2	2	2	18	2	8	9	14	1	7	6
KV Praha	1	5	1	2	0	3	1	1	2	7	1	2	4
Č. Budějovice	1	15	1	4	4	5	2	1	0	2	1	0	1
Pízeň	1	9	1	4	2	7	4	1	2	3	1	3	0
Karlovy Vary	1	3	1	2	0	5	2	1	1	4	1	1	2
Ústí n. L.	0	13	1	2	4	5	3	1	1	2	3	1	1
Liberec	6	51	3	10	10	18	2	10	13	11	1	4	6
Hradec Král.	3	30	3	8	5	9	8	1	6	7	1	5	7
Pardubice	0	5	1	1	1	5	2	1	0	1	0	0	0
Jihlava	0	21	2	5	4	5	0	0	0	0	0	0	0
Brno	3	14	1	3	2	6	8	1	4	6	1	3	2
Olomouc	3	6	1	1	1	5	3	1	1	2	3	1	1
Ostrava	2	9	1	2	2	6	9	1	6	8	1	4	4
Gottwaldov	2	15	1	6	3	5	7	1	2	5	6	1	2
Slovensko	2	48	3	10	10	18	24	3	12	21	2	12	9
Celkem	27	264	23	62	50	104	111	18	54	81	14	45	46



počtu účastníků vysláním jich na náklad vysílající složky. I tato možnost má svoji hranici s ohledem na zajištění regulerních a stejných podmínek pro všechny závodníky. Proto i tento počet u klasických disciplin je stanoven svou horní hranicí. Obsazení jednotlivých disciplin (až na minimální počet dorostu a maximální počet vedoucích a trenérů) je opět ponecháno na rozhodnutí krajským sekcím.

Ve sjezdových disciplínách je nutno v zájmu regulérnosti a bezpečnosti stanovit maximální čísla pro slalom a obří slalom mužů. Jinak zásady zůstávají stejné jako u klasických disciplin s tou výjimkou, že není určen další počet na náklad vysílající složky. Zde byla krajům ponechána možnost přihlásit další závodníky, kteří se zúčastní mistrovství na náklad vysílající složky.

ZDENĚK NAVRÁTIL

## Nová technika lyžovania v zjazdových disciplínach

(Recenze)

Publikace zpracovaná podle rakouských pramenů J. Gurským s uvedeným názvem zaujala zatím důležité místo v naší odborné lyžařské literatuře — přirozeně vzhledem k současné situaci. Projevila se totiž velmi nebezpečná stagnace v základním lyžařském výcviku, ale i v závodních sjezdových disciplínách — a ježto základní lyžařský výcvik byl odkázán na seznamování s vývojem techniky na nepřímé prostřednictví, byl tento stav do určité míry pochopitelný. Není účelem tohoto článku tímto se zabývat, ježto náprava v našem mezinárodním závodním soustředění se stala, kdežto pokud jde o základní výcvik a získávání dalších mezinárodních zkušeností nám teprve ukáže budoucnost, zda slova o podpoře nezávodního lyžování nezůstanou jenom na papíře. V posledních dvou letech totiž došlo k řadě nejasností v pojmání techniky zvláště sjezdové a přitom musíme si být vědomi, že zde je neustálý růst technické vyspělosti celého kolektivu špičkových závodníků a že přitom v základním nezávodním lyžařském výcviku se pro to předpoklady nevytvářejí.

V této sezóně bude možné definitivním způsobem formulovat novou učební náplň, ježto jsou k dispozici rakouské i francouzské prameny a byla dána možnost v rámci studijního zájezdu některým trenérům a cvičitelům vidět (i když na skutečně — lze-li tak říci —

méně než minimální dobu) rakouskou školu a také ji v nejhrubší zkratce foto-filmově zachytit. To přispěje značnou měrou k vyjasnění sporných názorů a sjednocení výcvikového postupu na úseku závodním i nezávodním. Proto v této době je také třeba se zabývat recenzí publikace J. Gurského.

Vedle kladů, o kterých bude dále hovořeno, je nutné vidět také některé sporné otázky zásadního rázu. V první řadě je to nadpis, který úplně neodpovídá obsahu. Autor překládá podle rakouských pramenů metodiku a techniku změně směru jízdy v srovnání provedení, což ovšem představuje jen část základního výcviku podle rakouské školy. Vzájemná souvislost se závodní sjezdovou technikou je pochopitelná, ovšem nepřísluší tomu uvedený nadpis, který pravděpodobně také způsobil, že polemizující autoři v »Lyžařství« zařazují brožuru J. Gurského a »Sjezdové disciplíny« od kolektivu trenérů do jedné a stejné kategorie.

Máme-li se zabývat obsahem této stručné publikace, kterou naší veřejnosti předložil Ján Gurský, bude třeba od sebe odlišit v první řadě to, co tvoří jeho vlastní zpracování a v druhé řadě otázku zhodnocení samotné rakouské techniky, která je podána ve výtahu překladů článků časopisu »Leibesübungen und Leibesziehung«.

Jelikož otázka rakouské techniky samotné vyžaduje zvláštního zpracování

a je pouze J. Gurským interpretována, řekněme si něco o obsahu statí, které zpracoval sám autor.

Nezdá se nám, že by bylo možné hovořit o »příručce«, ježto jde v zásadě o seznámení pouze s částí rakouské sjezdové techniky a nebylo by ani dobře možné, aby tato publikace mohla sloužit jinak než materiál k seznámení s její částí, a to se změnami směru jízdy, jak jsme již uvedli vpředu.

Již v úvodu jest třeba polemizovat s názorem, že se nikdo nepokusil u nás o vysvětlení nové techniky. Příručka kolektivů autorů »Sjezdových disciplin« byla takovýmto pokusem založeným čistě na zkušenostech našich závodníků a byla rozpracována v době, kdy ještě konečný výklad nebyl ani v samotném Rakousku s dosavadní platností vyřešen. Bylo proto zcela pochopitelné při nedostatku styku s odbornou zahraniční literaturou, že cvičitelé i trenéři si tvořili vlastní názory, které se rozcházelý již hlavně proto, že málokdo z nich se mohl přímo s touto technikou seznámit. Pokud pak jde o to, že by učeb. met. komise nemohly vypracovat jednotný postup, jest situace asi taková: na učeb. met. úseku existovala delší dobu stagnace, která ovšem souvisela také s tím, že seznamování s novou technikou bez přímé zkušenosti, pouze prostřednictvím nepřímým, před trenéry a závodníky, kterým se této možnosti dostalo, zklamalo a ukázalo se nezpůsobivým.

Nehledě k tomu, že ani nyní, kdy se začíná uskutečňovat přímý styk i učebně metodických pracovníků s cizinou a jest k dispozici odborná zahraniční literatura, není tato otázka nijak lehkou a nedá se řešit prostým překladem základního výcviku kteréhokoliv jiného státu, **byť pro jejich podmínky** byl sám o sobě sebelepší.

V základním výcviku pak jde též o určité ověření praxí, takže nelze ani souhlasit se stanoviskem, že výhrami na mezinárodních závodech lze ukončit metodické boje, které, jak se mylně autor domnívá, skončily, stačí se podívat na knihu SKI 1957 a vidíme, že naopak výuka moderní techniky znamená i soutěž o to, kdo ji lépe vysvětlí.

Nevím odkud autor čerpá svůj názor při úvaze o zatěžování vnější lyže, že si v tomto nebyl jistý. (Jak Francouzi, tak Rakušané vykládali zcela přesně rozložení váhy. Na př. James Couttet — Technique, str. 84, schema čistě kristianie od svahu. Ve fázi rozkmitů: Váha rozložena na obou lyžích rovnoměrně. V konečné fázi: Váha na lyži nižší.)

Dále je otázkou, zda je možné souhlasit s autorovým výkladem »protiramenní techniky« pokud jde o rok 1947. Zdá se, že spíše jest správný výklad uváděný v knize SKI 1957, kde hovoří o tom, že šlo o opožděnou rotaci a odklon od svahu vyvolaný uhýbáním tyčí, které nelze srovnávat s moderní technikou. Termín zpožděná rotace se nám však nezdá správný. Spíše jde o rotaci, která byla prováděna v jiné fázi a jiném postavení těla, t. j., že spojnice ramen třeba nepřekročila polohu těla »en face«, až teprve po projetí okolo slalomového praporku, jako dokončení oblouku (viz čl. o rotaci).

Pokud jde o interpretaci, že chodidla a paty jsou motorem pohybu, jak se hovoří na str. 6, to by byl názor přehlazený. Síla svalová způsobující pohyb přemístění lyží do strany, jest uložena především v dolních končetinách a pouze vizuálně se projevuje nejmarkantněji v pohybu chodidel, resp. pat do strany (srov. čl. o rotaci).

Rozhodně se však technika krátkých švihů liší od protiramenní, neboť není založena jako protiramenní na rotaci trupu. Technika protiramenní v podstatě využívala pohybu těla souhlasným směrem ve smyslu prováděného otáčení, avšak »umístění« rotačního pohybu bylo jiné než u normálního oblouku.

Výklad, že odlehčujeme patky lyží skrcením pod sebe, není také sám o sobě správný. Nelze takto vymezit odlehčení a jest třeba říci:

- Lyže odlehčujeme tehdy, když
1. přerušíme nebo zomalíme rychlost zdvýchání těžiště neb
  2. snižujeme těžiště až do okamžiku, kdy zrychlení tohoto pohybu se rovná nule (tedy rychlost je konstantní), nebo pohyb zpomalíme.

Kromě toho, když hovoříme o tech-

nice rakouské, octnou se nohy pod tělem resp. pod trupem v pravém slova smyslu tohoto pojmu jen v době, kdy dochází k jejich přemístování z jedné strany na druhou, neboť v moderní technice rakouské je lyžař v postavení mimo lyže, jakoby proti lyžím, nikoliv však nad lyžemi.

Také není správné, že se trup nepohybuje, naopak — dochází k jeho protinatáčení. Technika pohyblivosti nohou a krátkých švihů se v mechanickém principu neliší, i zde se autor mylí. U krátkých švihů je pouze aktivní zvětšování tlaku do strany během celého oblouku. S tím souvisí i to, že nelze souhlasit s tím, že při technice pohyblivosti nohou by lyžař pracoval bez použití přivrátu, byť i fakultativně, bez pomoci píchnutí holí a odlehčení, jak jest na straně 7 uvedeno.

Vysvětlení stáčivého pohybu nohou, jejich narovnáním jest výklad, který uvádí kniha Ski 1957 na str. 59, tedy technika francouzská, což jest problematické vysvětlení, které potřebuje ověření. Další výklad pak odpovídá původnímu rakouskému textu při obr. 6a 6b, alespoň s definitivním vydáním učebního plánu.

Jinak jest třeba říci, že autor pohoťově reaguje na současný vývoj lyžařské techniky, sleduje literaturu (nikoliv však »Lyžařství«, jinak by nepsal, že název oblouk — pozn. v úvodě — se používá nesprávně) a studuje vážné současné problémy, a ukazuje vysokou odbornou znalost. někdy se nám však zdá že nedojde do důsledků a příliš rychle zaujme názor, který se pak stane lehce sporným, ba mylným. V každém případě vítáme jeho iniciativu jako potěšitelný vzestup zájmu trenérů o výklad teorie moderní techniky a jest s autorem třeba souhlasit, zejména v celkovém pohledu na vývoj metodiky sjezdových disciplin, zvláště pak v otázce, že jest nutno dáti přednost výuce techniky nerotační před rotační (Srov. opět čl. o rotaci.)

Stejně vítáme jeho výzvu k tomu, aby se nezaostávalo v nových poznatcích a že je nutné rozhodnout se pro tu či onu cestu.

Vzhledem však k tomu, že v souvislosti s recenzí »Sjezdových disciplin«

se rozvinula diskuse »Která jest ta pravá«, chtěli bychom upozorniti na jednu věc. Nezdá se nám správné, jakým zaměřením se tato diskuse ubírá. Musíme konstatovat s potěšením, že metodická činnost jak mezi cvičiteli, tak mezi trenéry vzrůstá a že se začíná aktivně pracovat. Chyba by však byla, kdyby, jak již poukazuje Josef Hojnoš ve svém příspěvku do diskuse, došlo k takové roztržitosti, že by se stala pravdivou jeho domněnka — »Kolik oddílů, tolik sjezdových technik«. A jestliže pak dojde k tomu, že se diskuse omezi na zdůvodňování argumentů »která jest ta pravá«, pak se stane samoučelnou. »Sjezdových disciplin« jsou cenným příspěvkem naší lyžařské literatury, založeným na poznání a zkušenosti našich závodníků, a »Nová technika lyžování« jest cenným příspěvkem v theoretické orientaci a zpřístupnění zahraničního odborného materiálu. Prvně jmenovaná publikace řešila otázku vývoje v době, kdy probíhal, nebyl ještě uzavřen a jest pravda, že v otázce výkladu techniky došlo k dalšímu pokroku a novým závěrům. Druhá publikace včas připomněla, že tyto nové závěry vycházejí ze sousedního Rakouska, a v kostce přinesla jednu jejich hlavní část jako ukázkou současného stavu výkladu rakouské techniky. Nemůže však sama o sobě se stát vyplněním mezery v oblasti nové techniky.

I zde správně J. Hojnoš upozorňuje na to, že jest třeba skoncovat brzy a rázně s chaosem, který vládne v našem lyžařském světě. K tomu nám ovšem dosavadní publikace nestačí a jest třeba se obávat, že tento chaos bude zvýšen debatami o vyhradné správnosti jedné či druhé publikace, ke kterým ještě, jak se zdá, přibudou další, neboť zřejmě nezůstanou osamoceny a hlásí se již přípravy dalších.

Nutno řešiti tyto otázky objektivně a zaměřit se věcně jen k tomu, co může přinášeti prospěch k jednotnému použití. Každá publikace založená na poctivé odborné práci přinese prospěch, i kdvž jest třeba její použitelnost v celostátním měřítku problematická.

Proto je třeba, aby při základech nové čs. učební osnovy všichni pracov-

níci na metodickém a trenérském úseku včas přispěli svými připomínkami a pomohli tak zajistit jednotný systém moderní lyžařské výuky.

I v tomto ohledu bude nutné přezkoumat pečlivě všechny závěry rakouské lyžařské teorie, neboť jak jsme již jednou uvedli, není možné ko-

pírovat, ale je nutné vyrovnatí se se současným rozvojem lyžařské techniky, k čemuž je publikace J. Gurského jistě jedním z podnětných příspěvků.

Pro Subkomisi pro techniku a metodiku zpracovali: Dr. Götz, ing. Chlouba, J. Kopal, spolupracoval M. Žurek.



Skokanský můstek, na kterém se budou konat závody v Lahti na mistrovství světa v r. 1958.

## ZPRÁVY Z KRAJŮ

**UTKÁNÍ LYŽAŘŮ KRAJŮ HRADEC KRÁLOVÉ—LIBEREC.** Letos již po šesté bylo uskutečněno utkání nejlepších lyžařů Hradeckého a Libereckého kraje v lehké atletice a hrách. V sobotu 7. září se účastníci sjeli a na druhý den bojovali ve Svobodě n. Ú. o vítězství. Podle kategorií muži, ženy, dorostenci a dorostenky se závodilo ve vybraných disciplínách lehké atletiky a každá kategorie byla vyhodnocena zvlášť. Umístění 5 nejlepších z každého kraje se počítalo do soutěže, při čemž první obdržel nejvíce a šestý nejméně bodů. Odpoledne proběhla utkání dorostenců a mužů v kopané, odbíjenou sehráli muži a kombinované družstvo žen s dorostenkami. Stručný výsledek: lehkou atletiku mužů a dorostenců vyhráli Liberečtí, zato v ženách a dorostenkách uhájil prvenství Hradec. Kopanou mužů i dorostenců vyhrál Liberec, v odbíjené obou kategorií zvítězil Hradec. Celkově vyhrál utkání Liberecký kraj, hlavně díky velmi dobrým výsledkům mužů a dorostenců v lehké atletice. Z Liberecka přijelo včetně trenérů 59 účastníků, Hradeckých bylo 47. Krásné počasí a dobrá organizace přispěly k hladkému průběhu a dobré úrovni utkání. Kromě tohoto stručného přehledu je nutno si všimnout několika skutečností. Řada libereckých závodníků přijela z větších vzdáleností na kolech (mezi jinými Matouš, Dvořák, Hrubý) a zá-

vodníci Libereckého kraje obdrželi uhrazeno pouze cestovné a nocležné. Hradecké dorostenky byly suverénní ve všech disciplínách počtem i výkonností, u dorostenců to byli naopak Liberečtí. K utkání se celá řada reprezentantů řádně omluvila. Je však divné, že celých 30 procent pozvaných se nedostavilo, aniž uznali za vhodné se omluvit — mezi nimi i členové státních družstev. Trenérské rady obou krajů jistě učiní opatření k nápravě pro budoucí akce. A nakonec otázka: Je dobré a vyplatí se konání podobných srazů? Setkali jsme se s různými názory a někteří závodníci i činovníci neschvalovali utkání lyžařů na suchu, při čemž uváděli některé rozumné důvody. Kdo však měl možnost zúčastnit se utkání ve Svobodě, jistě potvrdí, že bylo úspěšné a bylo by škoda je nekonat. Nejedná se pouze o prověrku připravenosti závodníků. Hlavním účelem je mobilisace do činnosti v přípravném období dospělých a hlavně mladých. Treba Ilja Matouš nebo Magda Slavičková ukázali těm mladým, že se skutečně dobře celoročně připravují. Po tomto utkání bylo všeobecně schvalováno: nejen konat tato utkání dále, ale rozšířit je ještě o utkání trenérů a upevnit je organizačně.

MILOŠ ŠTEFEK

**PREVIERKA PRÍPRAVY LYŽIAROV KRAJA ŽILINA A VYS. TATRY.** Po viaceročných skúsenostiach niektorých silných lyžiarskych krajov uskutočnilo sa v dňoch 21. a 22. septembra 1957 I. medzikrajové ľahkoatletické stretnutie lyžiarov kraja Žilina a Vysoké Tatry. Preteky mali hladký priebeh najmä po stránke výkonnostnej. Bola to prehliadka výkonnosti a pripravenosti lyžiarov oboch krajov. Preteky boli vypísané pre všetky kategórie a na programe boli tieto disciplíny: beh na 60 m, 100 m, 400 m, 800 m, 3000 m, skok ďaleko, vrh guľou. V každej kategórii boli vyhodnotení vždy prví štyria pretekári tak, že prvý získal pre svoj kraj 5, druhý 3 body, tretí 2 a štvrtý 1 bod. Stretnutie skončilo víťazstvom Žiliny v pomere 87:85 bodom, pričom V. Tatry zvíťazili v kategóriách mužov, dorastencov mladších, žien a dorasteniek. Žilina zvíťazila v kategórii starších dorastencov, nakoľko V. Tatry túto kategóriu neobsadili. Z príležitosti tohoto stretnutia vybojovali lyžiar kraja Žilina a V. Tatry volejbalový zápas, v ktorom boli úspešnejší Tatranci v pomere 5:2. — Tatranskí lyžiarski pracovníci nezabudli ani na svojich najmenších. Na zakončení medzikrajového stretnutia lyžiarov usporiadali pre mládež od 6 do 12 rokov preteky v behu na 50 a 60 m. Na štarte bolo 28 žiakov, Preteky sa uskutočnili za veľkého nadšenia žiakov a najmä prítomných rodičov a prítomného obecnstva. Aj tu sa ukázalo, že naša mládež má veľký záujem o aktívne prevádzanie telesnej výchovy a čaká len na nás, telovýchovných pracovníkov, aby sme sa jej venovali.

J. TEREZČÁK

**Z ČINNOSTI LYŽIARSKÉHO ODDIELU TJ LOKOMOTÍVA KOŠICE.** Lyžiar v Košiciach boli do vlaňajšej zimy rozdelení organizačne do viacerých oddielov, ako Slavoj, Sokol, Lokomotíva, Slávia a Tatran. Počas zimy 1956 došlo k postupnému zlučovaniu oddielov. Slavoj a Sokol splynul s Lokomotívou a vytvoril jeden silný oddiel pri TJ Lokomotíva Košice, zahrnujúci prakticky všetkých košických lyžiarov až na vysokoškóľakov, ktorí ostávajú organizovaní v Slávii. Nakoľko k zlúčeniu došlo uprostred vlaňajšej lyžiarskej sezóny, niesla sa celá práca oddielu viacej živelnosťou a nutnosťou zaistiť narýchlo dané úkoly. Na novú sezónu sa lyžiar Lokomotívy chcú pripraviť dôkladnejšie. Zišli sa preto dňa 6. septembra 1957 na plenárnej schôdzi, na ktorej po zhodnotení uplynulej sezóny previedli voľby nového vedenia oddielu. To si vytyčilo pre nastávajúcu sezónu nasledujúce úkoly: 1. Podstatne rozšíriť členskú základňu. 2. Prevádzať lyžiarsky výcvik na širokej základni odborne školenými cvičiteľmi. 3. Zabezpečiť cvičiteľov a masový výcvik predovšetkým pre školskú mládež. 4. Usporadúvať lyžiarske turistické zájazdy pod vedením skúsených cvičiteľov. 5. Na poli pretekárskeho lyžovania: a) rozdeliť pretekárov do družstiev; b) prideliť trénerov; c) vypracovať tréningové plány — pre špičkových pretekárov individuálne tréningové plány. 6. Vo výstavbe sústrediť sa na dobudovanie rozostavaných zariadení: a) pomôcť mestu brigádami v dokončení slalomovej trate na Bankove, budovanej v rámci akcie »Mô zveľaďovanie mesta; b) dokončiť výstavbu lyžiarskeho mostíka v Črneli dobudovaním nájazdovej veže a vylepšením dojazdu. 7. Kooptovať do výboru jednoty dodatočne lekára, ktorý by zabezpečil špeciálnu lekársku starostlivosť o pretekárov oddielu a mládež oddielu a mal lekársky dozor na pretekoch.

J. BEAUFORT

**V. LYŽARSTVÍ** — odborný časopis. Vydává Československý svaz tělesné výchovy ve Sportovním a turistickém nakladatelství v Praze. Odpovědný redaktor Stanislav Toms. Redakce Praha 3, Na poříčí 30. Rozšiřuje Poštovní novinová služba. Cena 1,20 Kčs. Tiskne Rudé právo, vydavatelství Ústředního výboru KSČ, Praha.

Praha, listopad 1957.

A-25429

## Celostátní kalendář na rok 1958

Letos vydáváme náš lyžařský celostátní kalendář o měsíci dříve proti minulému roku, aby závodníci a všichni lyžařští pracovníci měli dost času k rozplánování své činnosti na příští rok a k řádnému provedení všech příprav. Setkali jsme se s plným pochopením všech krajských sekcí, které nám umožnily včasným vypracováním vlastních kalendářů splnění tohoto plánovaného úkolu ve stanoveném termínu.

V kalendáři jsou uvedeny všechny ústřední soutěže, krajské přebory, mezinárodní závody a všechny veřejné závody. Typem písma jsou odlišeny výběrové závody od klasifikačních a od ostatních závodů (přebornických i veřejných). Výběrové závody jsou rozhodující pro výběr a zařazení závodníků do státního reprezentativního družstva. Závodník, který se uchází o tuto počtu, musí vedle prokázání charakterových vlastností shodných s pojmem reprezentanta naší lidové demokratické vlasti prokázat také svoji technickou vyspělost tím, že alespoň na třech výběrových závodech docílí příslušného výsledku. Vyhodnocení provádí po skončení závodního období ústřední trenérská rada, která také ve spolupráci s dalšími komisemi ústřední sekce, zejména s komisí klasifikační, sestaví oficiální žebříček pro jednotlivé disciplíny. Kromě toho mohou závodníci na výběrových závodech splnit nebo obnovit si I. výkonnostní třídu (a samozřejmě i II. nebo III.).

Na závodech označených jako klasifikační mohou závod-

níci splnit nebo obnovit I. výkonnostní třídu (a tedy i II. nebo III.). Pokud jsou krajské přebory schváleny jako závody klasifikační, je účast v nich omezena na závodníky příslušného kraje.

Na ostatních závodech uvedených v kalendáři mohou závodníci splnit nebo obnovit II. nebo III. výkonnostní třídu. Splnění nebo obnovení výkonnostních tříd na všech závodech je samozřejmě podmíněno splněním příslušných podmínek stanovených jednotlivou sportovní klasifikací (počet účastníků — závodníků nositelů příslušné výkonnostní třídy).

Mezinárodní závody sjezdové (Veliká cena Slovenska) nejsou stanoveny jako výběrové, protože účast na nich je omezena jen na určitý počet závodníků, takže by neměli všichni závodníci ucházející se o zařazení do reprezentativního družstva stejné podmínky.

Připomínáme, že změny kalendáře nejsou již možné bez skutečně mimořádných důvodů. Ukládáme všem pořadatelům, aby kalendář za všech okolností dodržovali, aby včas oznamovali případné odvolání závodů z mimořádných důvodů a aby závody uvedené v kalendáři odpovědně připravili.

Přejeme vám všem hodně pěkného sněhu a úspěšný průběh vašich soutěží.

M. DUFFEK,

předseda ČSTK ústř. sekce

Datum:	Název:	Discipl.:.	Kategorie:	Místo:	Poradatel:	Označení:
13. 12. 57	Veřejný slalom	slalom	mžj	Tatr. Lomnica	Vys. Tatry	
14.-15. 12	Skorkovského memoriál	sjezdové	vše	Praděd	KV Brno	klas.
26. 12	Závod ve skoků	skok	mj	Mšano	Jiskra	
26. 12.	Memoriál Tošenovského	obř. sl.	vše	Dol. Bečva	Jiskra	klas.
26. 12.	Pohár osvobození Krkonos	skok	mj	Spindlerův Mlýn	Slován	
26. 12.	Memoriál Š. Petku	běh	vše	Jasení	Tatran B. Bystrica	klas.
29. 12.	Memoriál Venerovského	běh	vše	Tatr. Lomnica	Tatran Vys. Tatry	klas.
30. 12.	Krajský přebor Písné	sjezd.	vše	Špičák	KV Písné	klas.

Datum:	Název:	Discipl.:	Kategorie:	Místo:	Pořadatel:	Označení:
30. 12.	Výběrový závod sdružený	běh, 15 km	mj	Harrachov	Jiskra	výběr.
31. 12.	Výb. závod sdružený	skok	mj	Harrachov	Jiskra	výběr.
1. 1.	Den skoků	skok	mjd	Dubí	KV Ústí	
1. 1.	Krajský přebor Plzeň	skok	mjd	Spíčák	KV Plzeň	klas.
1. 1.	Veřejné závody na Králíkách	skok	mjd	B. Bystrice	B. Bystrice	klas.
5. 1. 58	Výběrový závod v běhu	5, 15 km	mjz	Korenov	TIS Trenčín	výběr.
5. 1.	Prímát Považia — veřejný	běh, obří sl.	vše	Trenčín	všechna střediska	klas.
4.—5. 1.	Závodní den mládeže	běh, obří sl.	mládež			
4.—5. 1.	Výběrový závod ve sjezdů	sjezd, sl.	mž	Tatr. Lomnica		výběr.
5. 1.	Memoriál Tomášů	běh	vše	Velké Karlovice	Tatran	klas.
5. 1.	Pohár Valašska	skok	mjd	D. Bečva	Jiskra	klas.
5. 1.	Závod na 5, 15 km	běh	mžj	Kubova Hut	Sp. Strakonice	
5. 1. 58	Okolo Čertovy pláně	běh	mž	Rokytnice	Zdravotník Praha	klasif.
5. 1.	Veřejný závod ve skoku	skok	mjd	Nová Hut	Sp. Dyšíná	
11.—12. 1.	Utíkání mládeže krajů Ústí a Budějovice	klasické	vše	Rožnov p. R.	Jiskra Rožnov	
11.—12. 1.	Pohár Jiskry	skok	mjd	Liberec	Lokom. Liberec	
12. 1.	Veřejný závod	běh, skok	mjd	Vilémov	Jiskra	
12.	Veřejný a sdružený závod	běh	mžd		Sp. Hor. Foubný	
12.	Putovní štít Jizerských hor	běh	mžd		Sokol	
12.	Stašská patnáctka	běh	m	Stachy	Sp. Strakonice	
12.	15 km Sumavou	si., sl., obří sl.	vše	Kubova Hut	Sokol Plzeň	klasif.
12.	Veřejný závod	běh, skok	m	Spíčák	Spartak Hronec	klas.
12.	Veřejný závod	běh, skok	mjdž	Hronec	Tatran T. Lomnica	klas.
12.	Veřejný závod	běh, skok	mjdž	T. Lomnica	Vysoké n. Jiz.	výběrový
19.	Výběrový závod ve skoku	skok	mž	Sachy	Lož. Zvolen	výběrový
19.	Výběrový závod v běhu	běh, 10, 15 km	mž	Slač-Zvolen	Sokol Podkonic B. B. klas.	
19.	III. ročník o cenu Podkonic	sjezd	vše	Podkonic	Sokol Biotika Lupča klas.	
19.	Veřejný závod v Slov. Lupči	skok	mjd	Slov. Lupeč		
19.	Pohár MŠV — náborový	sjezd	vše	Vys. Tatry		
19.	Veřejný závod v Chlumci	skok	mjd	Chlumec	Sokol Žilina	klas.
19.	Krajský přebor MV Brno	běh	vše	Cervenohorské sedlo	MV Brno	klasif.
18.	Sjezd pro dorost a žactvo	sjezd	žz	Zásada	Jiskra (Liberec)	
19.	Skok pro dorost a žactvo	skok	žz	Zásada	Jiskra (kr. Lib.)	
19.	Jizerský maráthon	běh	vše	Mšeno	Jiskra Liberec	
19.	Veřejný závod	skok	mjd	Vsetín	Spartak Gottwaldov	klasif.
19.	Běh vítězství	běh	vše	Slavtůn	Spartak Gottwaldov	
19.—26.	Krajský přebor MV Praha	klasíc.	mž	Spindlerův Mlýn	XV Praha	
19.	Memoriál Jardy Materný	běh 50 km	m	Spindlerův Mlýn	Slovian Sp. Mlýn	
19.	Štít města Hr. Králové	sjezd	vše	Spindlerův Mlýn	Spartak Hralec Král.	
18.—19.	Krajský přebor	skok, běh	mž	Čankovice	KV Partubice	
25.—26. 1.	Velká cena Lomnice	sružený	m	Lomnice n. Pop.		výběrový
26. 1.	Závod ve skoku — Štít febr. víťazstva	skok	m	Banská Bystrica		výběrový
24.—26.	Krajský přebor Olomouc	klasické	vše	Kursovni chata	Olomouc KV	

Datum:	Název:	Discipl.:	Kategorie:	Místo:	Pořadatel:	Označení:
24.—25.	Krajský přebor Gottwaldov	klasické	vše	Val. Klobouky	KV Gottwaldov	klasif.
25.	Pohár Jeleňovské	skok	mjd	Val. Klobouky	Spartak Gottwaldov	klasif.
25.—26.	Krajský přebor Hradec Králové	klasické	mž	Machov	Jiskra Meta	
25.—26.	Krajský přebor dorostu	klasické	dorost	Kunvald	Sokol Hr. Král.	kr. přebor
26.	Jihlavská pátáctka	běh	vše	Čeříněk	Tatran Jihlava	
25.—26.	Krajský přebor Pardubice	sjezd	mžj	Janské Lázně	KV Pardubice	
26.	Krajský přebor 10 km, 30 km	běh	mž	Svratka	KV Pardubice	
23.	Meznárodní závod ve skoku	skok	m	Vysoké n. Jiz.	Jiskra	
25.—26.	Veřejný závod sjezdový	sjezd	vše	Klet	Sp. Č. Budějovice	
26.	Přebor kraje Č. Budějovice	10, 30 km	mž	Klet	KV Č. Budějovice	klasif.
26.	Krajský přebor Brno	sjezdové	vše	Klet	KV Brno	
25.—26.	Krajský přebor Ostrava	klasické	vše	Bílá	KV Ostrava	
26.	Memoriál J. Nováka a J. Mikuša	slalom	mžd	Mart. Hole	Spartak Martin	
1.—2. 2.	Zlatá lyže Československé vysokiny	sružený	mj	Nové Město	Sokol Nové Město	výběrový
2. 2.	M I S T R O V S T V Í C S R	50 km	m	Nové Město	Sokol Nové Město	výběrový
2. 2.	Putovní cena Velké Fatry	sjezd	vše	Staré Hory	Sokol B. Bystrica	
2.	Putovní cena n. p. Biotika	běh	vše	Slov. Lupče	Sokol	klasif.
2.	IX. ročník Klášterskéj Magure	obří slalom	vše	Slov. Lupče	Lokomotiva Vrutky	klasif.
2.	Velká cena Xanina	běh	vše	Slov. Lupče	Sp. Pov. Bystrica	klasif.
2.	Veřejný závod	skok	mjd	Slov. Lupče	Baněk Turč. Teplice	klasif.
1.—3.	Meznárodní utkání mládeže s NDR	vše	dorost	Špičák	KV Plzeň	klasif.
1.—6.	Krajský přebor Plzeň	běh	vše	Špičák	KV Plzeň	klasif.
1.—2.	Krajský přebor Brno	běh	vše	Nov. Město	KV Brno	klasif.
1.—2.	Krajský přebor Brno	sjezdové	vše	Praděd	KV Brno	klasif.
1.—2.	Krajský přebor Č. Budějovice	klasické	vše	Kubova Huť	KV Budějovice	klasif.
1.—2.	Krajský přebor Liberec	sruž., běh	žactvo	Olešnice	Sokol Zl. Ol.	
1.—2.	Krajský přebor Liberec	sjezdové	žactvo	Rokytnice	Sp. Rokytnice	
1.—2.	Rozestavný běh 3X10 km		m	Velký Šenov		
31. 1.—1. 2.	Krajský přebor KV Praha	vše	žactvo	Harrachov	Jiskra	
2.—9.	Krajský přebor KV Praha	vše	vše	Harrachov	KV Praha	
2.—6.	Krajský přebor MV Praha	vše	dorost	Spindlerův Mlýn	KV Praha	
1.—2.	Krajský přebor Hradec Králové	klasické	žactvo	Vrchlabí	MV Praha	klasif.
1.—2.	Krajský přebor Gottwaldov	vše	žactvo	Vsetín	Spartak	
1.—3.	Krajský přebor Ústí n. L.	klasické	vše	Nové Město	KV Gottwaldov	
1.	Bílé Potoky	běh	vše	Val. Klobouky	Spartak	dor. klasif
2.	Mitkův memoriál	obří slalom	vše	Val. Klobouky	Spartak	klasif.
2. 2.	Pohár Bílých Karpat	skok	vše	Vsetín	Spartak	klasif.
1.—2.	Krajský přebor Ostrava	vše	mjd	Filipov	Lok. Veselí	klasif.
1.—2.	Krajský přebor Karlovy Vary	vše	žactvo	Püstevny	KV Ostrava	neurčeno
4.—6.	Mistrovství Slovenska	klasické	vše	Banská Bystrica		klasif.
9.	Mistrovství Slovenska	klasické	mjd	Banská Bystrica		klasif.
9.	Veřejný závod na Malinc-Brde	30 km a skok	vše	Malino-Brdo	Ružomberok	klasif.
9.	Veřejný závod o Bielu stuhu	obří slalom	vše	Sitno, B. Stiaavnica		klasif.
7.—9.	Krajský přebor Gottwaldov	rozest. běh	vše	Val. Klobouky		klasif.
		sjezdové	vše	Val. Klobouky		klasif.



Datum:	Název:	Discipl.:	Kategorie:	Místo:	Pořadatel:	Označení:
8.-9.	Veřejný závod sdružený	sdružený	mjd	Rožnov	Spartak	Gottwaldov
8.-9.	Telnický pohár mládeže	vše	mládež	Telnice	KV Ústí	
9.	Kraslická tříticka	50 km	m	Kraslice	K. Vary	
9.	Sjezdové závody	sjezdové	mládež	Jáchymov	K. Vary	
8.-9.	Krajské přebory Hradec Králové	sjezdové	vše	Špindlerův Mlýn	Slovan	
8.-9.	Krajské přebory Hradec Králové	rozest. běh	vše	M. Svatoňovice	Bank	
8.-9.	Schejbalův memoriál	rozest. běh	vše	M. Svatoňovice	Bank	
8.-9.	Krajský přebor Hradec Králové	sjezdové	žactvo	Deštná	Dobruška	
9.	Pohár Zvičtiny	skok	mjd	Trešněná	Sokol	
9.	Krajský přebor Jihlava	běh	vše		Spartak Žďár	
9.	Krajský přebor Jihlava	vše	žactvo	Nové Město	Sokol	
8.-9.	Krajský přebor Pardubice	vše	dor., žac.	Čenkovice		
8.-9.	Krajský přebor Liberec	sjezdové	vše	Rokytnice	Spartak	
8.-9.	Veřejný závod	skok	mjd	Varnsdorf	Spartak	
8.-9.	Veřejný závod	skok	mjd	Mšeno	Jiskra	
9. 2.	Slalom	slalom	mjd	Stachy	Sokol Č. Budějovice	
9.	Cena města Písku	skok	mjd	Ražice	Sokol Č. Budějovice	
6.-9.	Krajský přebor	vše	mládež	Prácheň	KV Brno	klasif.
2.-9.	Přebory VTA	vše	mládež	Pústečný		
8.	Velká cena Moravského krasu	sjezdové	mžj	Blansko	PZ	
9.-11.	Krajský přebor Ostrava	sjezdové	vše	Pústečný	KV Ostrava	
14.-16.	Krajský přebor Olomouc	sjezdové	vše	Kurs. chata	KV Olomouc	
14.-16.	Krajský přebor Ústí	sjezdové	vše			
12.-16.	MISTROVSTVÍ ČSR	klasické	mžj	Špindlerův Mlýn	KV Hradec Králové	výběrový
15.-16.	Krajský přebor mládeže	vše	mládež	Petrův	KV Olomouc	
16.	Velká cena Špičáku	obří slalom	mžj	Špičák		klasif.
15.-16.	Krajský přebor České Budějovice	sjezdové	vše	Klet	Spartak Č. Buděj.	kraj. přebor a
16.	Ještědský pohár	obří slalom	vše	Ještěd	Sokol Liberec	kraj. přebor
16.	Hornobranská lyže	rozest. běh	vše	H. Branná	Sokol H. Br.	veř. záv.
15.	Večerní slalomy	slalom	vše	Jáchymov	K. Vary	kraj. přebor
15.	Jáchymovské slalomy	slalom	vše	Jáchymov		
16.	MISTROVSTVÍ ČSR	skok	m	Špindlerův Mlýn	KV H. Králové	výběrový
12.-16.	MISTROVSTVÍ ČSR	běhy a sdruž.	mž	Pústečný	KV H. Králové	výběrový
15.-16.	Výběrové závody sjezdové	sjezdové	vše	Bodkonce	KV Ostrava	výběrový
16.	II. ročník obřího slalomu	obří slalom	vše	Kremnice	Sokol B. Bystrice	klasif.
16.	Veřejný závod v Kremnici	skok, běh	vše	Turč. Teplice	Bank B. Bystrice	klasif.
16.	Veřejný závod	běh	vše	Turany	Bank Žilina	klasif.
16.	Veřejný závod	skok	mjd	Čergov	Sokol Žilina	klasif.
16. 2.	Dukelský pohár na Čergově	slalom	vše	Rožnov	Bardejov	klasif.
21.-23.	Celostátní výběrové závody žactva	klasické	žactvo	Pústečný	KV Gottwaldov	
21.-23.	Celostátní výběrové závody žactva	sjezdové	žactvo	Pústečný	KV Ostrava	
22.-25.	PŘEBOR ČSR	sjezdové	žactvo	Vrátná	KV Žilina	

Datum:	Název:	Discipl.: běh, 10 km skok běh 30 km skok rozetst. běh běh 15 km běh skok běh, sjezd, skok běh běh skok běh sjezd běh 30 km skok skok sjezdově 30 km klasickě 70 km skok skok běh skok běh sjezdově 3 X 10 km sjezdově běh, skok obřet. slalom rozetst. běh	Kategorie:	Misto:	Poradatel:	Označení:
23. 2.	Memoriál M. Konášově	běh, 10 km	ž	Špičák	Spartak Plzeň	výběrový
23.	Veřejný závod	skok	m, jd	Roznov	Sokol Gottwaldov	
23.	Křevův memoriál	běh 30 km	m	Kunvald	Sokol Hradec Kr.	
23.	Veřejný závod	skok	m, jd	Kunvald	Sokol Hradec Král.	
23.	Krajský přebor Pardubice	rozetst. běh	vše	Č. Třebová	KV Pardubice	
23.	Velká cena	běh	vše	Jilemnice	Slovan Liberec	
23.	IV. ročník putovního poháru	15 km běh	m	V. Senov	Jiskra Liberec	
23.	III. ročník veřejného závodu	skok	m, jd	Vilimov	Jiskra Liberec	
22.—23.	Veřejný závod	běh, sjezd, skok	vše	Zásada	Jiskra Liberec	
23.	Chodských 30 km	běh	m	Domažlice	Jiskra	klasif.
23.	Memoriál K. Trubana	běh	vše		Baník Vyhne	klasif.
23.	O Velkou cenu města B. Bystrice	skok	m, jd	B. Bystrice	ČH	klasif.
23.	Pohár február. vřázava	běh	vše		OV ČSTV Brezno	klasif.
23.	Veřejný závod na Javore	sjezd	vše		OV ČSTV Lučanec	klasif.
23.	Memoriál hrdinův SNP	běh	vše		ČH St. Smokovec	
23.	Běh okolo Štrby — veřejný z.	30 km	m	Štrba		klasif.
23.	Ballonského memoriál — veřejný z.	skok	m, jd	Ružomberok		klasif.
23.	Pohár febr. vřázava	skok	m, jd	Velký Šariš		
26.—2. 3.	MISTROVSTVÍ ČSR	sjezdově	m, ž	Vrátná	KV Pardubice	výběrový
2. 3.	Výběrový závod	30 km	m	Svatka		výběrový
1.—2.	Utkání moravských krajů	klasickě	vše	Bílá		
2. 3.	Orientační závod hřtdek	70 km	m	Šišák-Zvičina		
2.	Veřejný závod	skok	m, jd	Žaclěř	RH Hradec Král., S. Třemešná	
2.	Běh kolem Jeleního skoku	vše	vše	K. Vary	Baník Hradec Král.	
2.	Veřejný závod	skok	m, jd	Dol. Lehota		
2.	VIII. roč. put. ceny vážeckých jaskyn	běh	vše	Vázec		
2.	Veřejný závod	skok	m, jd	Lubochňa	Baník	
8.—9.	FINALE SZBZ	skok	vše	Harrachov	Žilina	klasif.
8.—9.	IV. ročník Telnického slalomu	vše	vše	ÚV Svazarm	ÚV Svazarm	klasif.
3.—7.	Přebor obl. Čechy vys. skoly	sjezd	vše	Teplice	KV Ústí	
9.	Veřejný závod na Fabovej Holí	běh	vše	Harrachov	VSS Liberec	
9.	Podkoničká 15 km	sjezd	vše	Harrachov	Lok. Tisovec	
9.	Velká cena Vys. Tater	slalom	vše	Podkoničce	Sokol B. B.	klasif.
9.	Janoškova válaška	slalom	vše	St. Smokovec	Slovan	klasif.
9.	Cena Malej Patry	obřet. slalom	vše	Vrátná	Žilina	klasif.
9.	Stafety na Oravčičách	rozetst.	vše	Vrátná	Žilina	klasif.
9.	III. roč. memoriálu J. Veheca	slalom	dorost	Oravice	OV ČSTV	klasif.
9.	X. roč. šarišského poháru	slalom	m, ž	Cergov	Prešov	klasif.
9.	Zlatá lyže Šumavy	3 X 10 km	m, ž	Cergov	Prešov	klasif.
9.—11.	Utkání mor. krajů	sjezdově	m	Špičák	KV Plzeň	klasif.
2.	Stříbrná lyže Luz. hor	běh, skok	vše	Jeseniky	KV Olomouc	
7. 3.	Memoriál Jakuba Stěpána	obřet. slalom	vše	Modrý Důl	Jiskra Dolní Poluží	
9.	Krajský přebor Jihlava	rozetst. běh	vše		KV Praha	klasif.
					Sokol Sněžná	

Datum:	Název:	Discipl.: obř. sl., sl., běh obř. sl. skok 30 km vše sjezdové 30 km sjezdové rozezt. běh slalom rozezt. běh skok rozezt. běh běh vše sjezdové slalom sjezdové 10, 50 km obř. slalom sjezdové běh skok běh sl., obř. sl. rozezt. běh skok, rozezt. běh sl., sl. slalom slalom obř. slalom sl., obř. sl. obř. sl. noční sjezdové obř. sl. sjezd slalom obř. slalom obř. slalom obř. slalom slalom	Kategorie:	Místo:	Pořadatel:	Označení:
5.—9.	Vítězný únor		vše	Špindlerův Mlýn	MV Praha	klasif.
9.	Pohár Zvičiny		vše	SB Třemešná,	Juta Dv. Králové	
9.	Běh kolem pramenů		mjd		Mariánské Lázně	klasif.
9.	Veřejný závod		m	Rožnov	Jiskra	
9.	Krajský přebor Gottwaldov			Tesák	Tatran Bystřice	
12.—16.	Přebor vys. škol obl. Morava			Jeseníky		
12.—16.	Mistrovství Slovenska		mž	Chopok	Žilina	výběrový
14.—16.	Mezinárodní závod v klasických discipl.		mž	Harrachov	KV Liberec	výběrový
16.	Veřejný závod na Králíkách				CH B. Bystrica	klasif.
15.—16.	Veřejný sjezdový závod		dorost	Třestík	Spartak Piesok	
16.	Memoriál Dufka		vše	Javorníky	Jiskra Otrokovice	
16.	Vsacký pohár		vše	Abertámy	K. Vary	
16.	Abertámská štafeta míru		mž	Janské Lázně	Sokol Hradec Král.	
16.	Tyršův štít		mjd	Kubova Huť	Sp. Strakonice	
16.	Boubínské štafety		vše		Lok. Brno	
16.	Brněnská 15.		mj	Jeseníky	Masaryk. univ. Brno	klasif.
17.—22.	Celostátní přebor vysokých škol		mžj	Vysoké Tatry		
22.—25.	IV. ročník Velké ceny Slovenska		vše		Tatran Lipt. Hrádek	
23.	Strmá dolina		vše	Špičák	KV Pízeň	klasif.
23.	Mezikraj. utkání Ústí—K. Vary—Pízeň		vše mžj	Praděd	Zbrojovka	klasif.
23.	Skorokovského memoriál		vše	Svycárna	Olomouc	klasif.
23.	Krajský přebor Brno—Olomouc		mž	Kotel	Jiskra Žel. Brod	
23.	Kotelní rokle		mžj	Dvoračky	KV Praha	klasif.
23.	Memoriál kpt. Jaroše		mžj	d. Blatná		
23.	Blatná stezka		mj	Harrachov	KV Liberec	výběrový
30.	Pohár kongres. místku		vše	Pernink		klasif.
30.	Perninské běž. závody		vše	Misečky	MV Praha	
30.	Běh přes tři kopce		vše	Kubova Huť	Sp. Strakonice	
30.	Veřejný závod		mžj	Kurs. chata	KV Olomouc	
30.	Závody štafet		vše	Vys. Tatry	MV ČSTV V. T.	klasif.
30.	Tatranská váleška		běh vše	Jasná	Děkla Mikuláš	klasif.
30.	Jarní běh v Jasnej		vše	Jasná	Demánová	
30.	IX. roč. put. ceny Dem. doliny		vše	Štrbské Pleso	MV ČSTV Št. pleso	
6.—7. 4.	XXI. ročník velkon. slalomu		vše	Kurs. chata	KV Olomouc	
13.	Jarní slalom		vše	Chopok	Mikuláš	
15.	XVIII. roč. put. c. Dem. jaskyň		vše	Luční bouda	KV Hradec Král.	výběrový
16.—20.	Závod osvobození		vše	St. Smokovec	Slován	
20.	Cena Slavkovského štítu		vše	Dumbier		
26.—27.	Velká cena Nizkých Tater		vše	OV ČSTV Orava		
4. 5.	Veřejný závod na Roháčích		vše	Slován Štrb. pleso		
11. 5.	Sjezdový závod Z Dračej branky		mžj	Slován Tat. Kotlina		
18. 5.	Veř. záv. pod Jahňacieho štítu		vše	Slován St. Smokovec		
25. 5.	Veř. záv. ve Velké St. dolině		vše	Demánová		
25.—5.	Veř. závod na Dereščích		vše	Vratná		
1. 6.	Veř. závod »O ostlepek«		vše		KV B. Bystr., Brezno	klasif.

*Demánová 24*

*Travniceho kout 19*

# LYŽAŘSTVÍ



12



ROČNÍK 43  
PROSINEC 1957

# ODEŠEL

## *velký přítel sportovců*

V nejhlubším zármutku přijal všechen československý lid smutnou zprávu o skonu presidenta republiky Antonína Zápotockého. Veliká a těžká je ztráta, kterou utrpěla naše vlast a náš lid. Jméno Antonína Zápotockého je a navždy zůstane drahé všemu našemu lidu, zůstane v úctě pracujících celého světa.

Odešel dobrý a laskavý člověk, spravedlivý a zkušený hospodář, moudrý rádce a učitel našeho lidu. Odešel velký bojovník za věc dělnické třídy, který celý svůj život naplnil obětavou a neúnavnou prací. Vést s úspěchem svěřený kolektiv je těžký a odpovědný úkol. Dokáže to jen ten, kdo si dovede získat autoritu, důvěru a oddanost spolupracovníků, kdo si osvojí vlastnosti, jež z člověka vytvářejí silnou a podmanivou osobnost. Kdo chce dobře řídit práci svých spolupracovníků, musí být náročný a přísný, ale musí současně respektovat jejich osobitost a pomáhat jim v růstu. Sám vrcholně kritický, musí dbát toho, aby všechno jeho jednání bylo v souladu s řídicí úlohou. Vedoucí musí umět lidi nadchnout, musí jim umět vštípit sebejistotu a přesvědčení o jejich možnostech a schopnostech, prostě mobilisovat všechnu jejich energii. Žít s kolektivem znamená učit je a sám se od něho stále učit.

Takovou příkladnou osobností byl Antonín Zápotocký v míře nejvyšší. Stál vždy na místě, kde se rozhodoval boj a vždy zůstal prostým a skromným člověkem. Byl strážcem života — toho života, který se u nás tak nadějně rozvíjí a nabírá sil k mocnému rozmachu.

Byl vzácným přítelem sportovců a mládeže, lyžaři sami se na něj velmi dobře pamatují ze zimní části spartakiády ve Vysokých Tatrách, kdy se zájmem sledoval boje našich nejlepších lyžařů. S hlubokým porozuměním pozoroval vývoj československé tělovýchovy a sportu a nejednou k těmto otázkám zaujal stanovisko, vždy poctivě kritické a současně ukazující nejsprávnější cestu. Nezištně rozdával i ve sportu z bohatého zdroje svých životních zkušeností.

Všechen československý lid uchová ve svých srdcích a myslích navždy světlou památku velikého syna dělnické třídy — Antonína Zápotockého.





# „Lyžařství“ bude mít novou tvář

STANISLAV TOMŠ

Počítáme-li léta, která náš časopis slouží lyžařům a jejich sportu, přijdeme k hezké řádce — je jich již třiadvacet. Za celou tu dobu, ať již pod hlavičkou »Zimní sport« nebo »Lyžařství« býval a je stále tento časopis rádcem a přítelem všech, kdo mají lyže, hory a sníh rádi. Někdo je s ním spokojen více, někdo méně, nejnespokojenější jsou stále ti, kdož jej vydávají, kdož na něm pracují. Ti by chtěli, aby byl stále lepší, aby stále lépe mohl plnit své úkoly a sloužit desetitisícové rodině lyžařů.

Již letos získal náš časopis na vzhledu barevnou obálku a zařazováním rozmanitějších materiálů, pro příští ročník je však připravováno zlepšení, jež uvítají jistě všichni. V tomto roce vycházely — jaksi na zkoušku — tři časopisy ve velkém formátu: Kopaná, Lehká atletika a Lední hokej. V příštím roce k nim přibude i Lyžařství. Bude mít 24 stran velkého formátu, lepší papír a čtyřstránkovou obálku, na nichž se budou velmi dobře tisknout fotografie z našich krásných hor a z lyžařských závodů. Také obsah bude pestřejší tak, aby uspokojil nejen závodníky a cvičitele, kteří v něm hledají směrnice pro svou práci a nové poznatky trenérské a učebně metodické, ale i všechny ostatní čtenáře, kteří si chtějí navíc ještě něco počíst o lyžařích a horách vůbec, chtějí se něco více dovědět z lyžařiny v zahraničí a chtějí se i pobavit. V dosavadní úpravě Lyžařství bylo velmi těžko vyhovět všem a nakonec ani malý formát časopisu neřádal možnost ke zlepšení grafické stránky.

Nové Lyžařství bude mít daleko větší možnosti, ovšem — aby je plnilo — musí počítat s daleko větším počtem spolupracovníků než dosud. Každý z vás má možnost přispět a obohatit obsah časopisu a udělat jej takovým, jakým by jej chtěl mít. V poslední době jsme dostávali již hodně zpráv z nižších složek, z oddílů a od jednotlivců, kteří dovedli napsat o činnosti své nebo svého oddílu formou buď poučnou nebo zábavnou. V budoucnu je třeba daleko více takových příspěvků nebo i rad redakční radě do další práce.

A ještě jeden úkol, týkající se Lyžařství, je před námi. I když počet jeho odběratelů je slušný, přece jen zdaleka nepředstavuje počet, který by odpovídal jen počtu organizovaných lyžařů. Proto bude třeba, abyste mezi svými známými propagovali odběr Lyžařství, abyste organizovali tento odběr i ve svých oddílech, abyste nám pomohli i po této stránce. Čím budeme mít více odběratelů, tím budeme moci zlepšovat i náš časopis, poněvadž finanční stránka zde hraje důležitou roli. A všichni přece chceme, aby náš časopis byl jeden z nejlepších.

## Zavedení kategorie starších závodníků

MILOŠ DUFFEK, předseda STK

V mnohých sportech se často stává, že závodníci, kteří po dosažení určitého věku překročí zenit své výkonnosti, zanechávají předčasně úplně závodní činnost, ačkoliv ještě dlouho by byli schopni podávat dobré výkony, tím si udržovat svou vysokou zdravotní kondici a být dobrým příkladem mladším závodníkům. Je pochopitelné, že jejich výkon v té době ovšem již nestoupá a že jsou proto předstihováni stále větším počtem mladších závodníků. To jim pak mnohdy odnímá chuť k závodění a radost ze sportovního výkonu.

Jedním z těchto sportů je i lyžařství. Předsednictvo ústřední lyžařské sekce zvážilo všechny tyto okolnosti

a vzalo v první řadě zřetel na hlasy lyžařských složek. Schválilo návrh sportovní technické komise, projednaný

s příslušnými komisemi sekce, zejména s komisí zdravotní, klasifikační a s trenérskou radou a zavádí s platností od 1. ledna 1958 kategorii závodníků a závodnic, a to:

Pro muže nad 36 let (v roce 1958 to jsou muži narození v roce 1921 a dříve a

pro ženy nad 32 let (narozené v roce 1925 a dříve).

Závodníci a závodnice tohoto věku se mohou rozhodnout, zda chtějí v závodech, kde je tato kategorie vypsána, startovat ve svojí výkonnostní třídě nebo v kategorii starších. Okolnost, že chce závodník startovat v kategorii starších, musí uvést již v přihlášce k závodu nebo později v přihlášce k losování. Po provedeném losování nemůže již závodník měnit toto svoje rozhodnutí, tím méně snad až po skončení závodu. Neuvede-li závodník v přihlášce výslovně svoje rozhodnutí startovat v kategorii starších, musí jej pořadatel zařadit do příslušné výkonnostní třídy, za niž je závodník registrován.

Je-li v závodě vypsána kategorie starších, zařadí pořadatel tyto závodníky již pro losování do jedné zvláštní skupiny. Jsou tedy losováni jako jedna zvláštní skupina společně s ostatními závodníky. Pořadatel rozhodne podle výkonnosti, na které místo tuto skupinu zařadí při losování (4, 3 nebo 2).

Znamená to tedy, že závodníci kategorie starších startují s ostatními závodníky na stejné trati (pro dospělé), ovšem v samostatné skupině. A tak jsou také uvedeni a vyčíslení ve výsledcích (Kategorie starších: 1/12..., 2/15..., atd.).

Samostatná kategorie starších bude ve výsledcích vyčíslena vždy, když se zúčastní závodu, kde byla tato kategorie vypsána, nejméně tři závodníci této kategorie. Ve všech případech, kdy závodníci kategorie starších startují společně na stejné trati (ve zvláštní skupině) se závodníky výkonnostních tříd, je jejich docílený výsledek rozhodný pro splnění nebo obnovu příslušné výkonnostní třídy podle podmínek jednotné sportovní klasifikace. Zvláštní skupina kategorie starších může být vypsána na všech závodech vyjma: mistrovství ČSR, krajských přeborů, mezinárodních závodů a výběrových závodů veřejných.

Zavedením kategorie starších závodníků nejsou nijak dotčena ustanovení jednotné sportovní klasifikace, i pokud se týkáji přezarování závodníků z vyšší výkonnostní třídy do nižší při nesplnění podmínek obnovy třídy.

Doporučujeme, aby na všech přeborech jednot, na propagačních i na veřejných a klasifikačních závodech byla vypsována již v nastávajícím závodním období kategorie starších závodníků.

## Trening mladých závodníků v tělocvičně

Se zvyšováním výkonů našich špičkových závodníků a vývojem lyžařské techniky souvisí také příprava. Příprava závodníků má být cílevědomá, zaměřená dlouhodobě. Nedbání této zásady je hlavním nedostatkem, který se objevuje u našich mnohých závodníků, zvláště pak u těch, kteří se připravují bez trenéra. Příprava je zaměřena pouze na určité období, ve kterém chtějí podat vrcholný výkon. Po sezóně, v novém přípravném období, se začne znovu, s týmž programem, který dosud zdánlivě vyhovoval.

V takto vedených treningových programech se stává, že počáteční zatížení je buď slabé, nebo opět neúměrně vyšší, než může organismus snést. Je samozřejmě, že škodlivější a zdraví nebezpečný je případ druhý, kdy se závodník snaží co nejdříve získat fyzickou zdatnost. U běžců, obvyklejné hned z počátku, je trening zaměřen na vy-

trvalost, bez ohledu na postupný rozvoj ostatních fyzických vlastností (rychlost, síla, obratnost). Toto jednostranné zaměření je nedostatek, který u mladého organismu hraničí s fyzickým těžkým ubližením na těle, zvláště za nynější sportovní zdatnosti mládeže.

Velmi často se stává, že staří »ma-



tadoři bílých plání«, když hodnotí přípravu mladých závodníků, pronesou pohrdlivě, že jejich příprava byla tvrdší. Šplhat bez přírazu ke stropu tělocvičny pětikrát před hodinou, pětikrát po hodině, to byla pro ně maličkost. Po každém cvičení běhali do Bránka a v neděli z Prahy s batohem na zádech po celý den. A ti mladí dnes skoro neběhají vůbec.

Ano, mají pravdu. Pravidelně však celý rok c íčili v jednotách a byli vyspělými cvičenci. Trenovali sice neuvědoměle, neplánovitě, ale soustavně s výcvikem na lyžích začínali většinou v době, kdy již byli zdatní a schopní odolat této vyšší námaze. Dnešní stav mládeže je jiný. Začíná obyčejně bez jakékoli přípravy a předchozí pravidelné průpravy hned na lyžích a po stránce fyzické je nedostatečně připravena. A nyní nastává otázka, co vlastně dělat.

V treningových hodinách v přípravném období je nutné za dosavadního stavu postupovat opatrně, hlavně správně volit náplň jednotlivých hodin a dbát zásad postupnosti. V první řadě se vypořádat se špatnou nervosvalovou koordinací. Proto nebude vhodné z počátku věnovat pozornost získání nejvyšší fyzické kondice. Je sice nutnou potřebou rozvíjet a posilovat vnitřní orgány různými úměrnými běhy, kterým se věnujeme o nedělních dopolednech, ať už ve formě výběhu do terénu nebo účasti na podzimních bězích.

V tělocvičně se však věnujeme získávání obratnosti, síly a rychlosti. K tomu všemu nám poslouží všechno nářadí a náčiní, které v tělocvičně najdeme.

Jak ukázala prověrka, není třeba si dělat těžkou hlavu tím, co na nářadí cvičit. Ve většině případů stačí elementární metodické prvky, které po zvládnutí cvičenci spojujeme v jednoduché sklady. Procvičováním těchto prvků a nacvičováním jednoduchých skladeb se nejen zábavnou formou posilují svaly paží, hrudní a zádové svalové skupiny, ale získává se hlavně ona zakletá nervosvalová souhra, orientace v prostoru. Další vlastnosti, které se tímto cvičením získají, jsou sebedůvěra a odvaha, vlastnosti, které při lyžování hrají podstatnou úlohu v po-

dávání výkonu. V případě, že bychom se věnovali opakovaným siláckým cvičením, těžko bychom se vyrovnali nejen s takto získanými vlastnostmi, ale i s rychlostí. Velkou pozornost, zvláště při přípravě skokanů, je třeba věnovat nejen odrazu, ale i letu vzduchem a polohám končetin a těla při tomto letu (obratnost, přeskok přes koně, stůl, při cvičení na kruzích). Těžko opravíme chybu závodníka při poměrně velké rychlosti na lyžích, když jsme tutéž chybu systematicky neodstraňovali v klidu neb za mřného pohybu v přípravě. V tělocvičně můžeme nacvičit i zachycení dopadu v předkročném postoji (telemarku). Je třeba však toto důsledně vyžadovat při všech seskocích a přeskocích.

Cvičení na nářadí má řadu výhod. Je jedinou chybou je nedostatečně zapojení všech cvičenců najednou.

A co s formou? Při přípravě dorostu a juniorů je si třeba uvědomit, že necvičíme pro jednu sezónu, že získané schopnosti a vlastnosti jsou opět základem pro přípravu v příštím roce. Budeme-li pravidelně, systematicky, přiměřeně rozšiřovat dovednosti a schopnosti našich cvičenců, jistě se nám podaří dosáhnout trvalé vysoké fyzické zdatnosti, která s dobrou technickou jízdou na lyžích bude odrazovým můstkem za nejvyššími cíli. Ef

SVEZI HLAVU?

JISTOU RUKU?

LEPŠÍ VÝKONY?

MÉNĚ  
ALKOHOLU,  
VÍCE  
ZDRAVÝCH  
NÁPOJŮ!



# Mistrovství světa v klasických disciplínách 1958 v Lahti

ING. LADISLAV STUPKA

V minulém čísle časopisu »Lyžařství« jsme se zabývali alpskou částí mistrovství světa v Badgasteinu v Rakousku. Dnes se blíže seznámíme s částí klasickou, která bude zahájena dne 1. března 1958 v 17,30 hod. v Lahti ve Finsku.

Místo, kde se bude mistrovství konat, je již známo naší lyžařské veřejnosti, takže stačí si zopakovat jen, že Lahti je situováno severně od Helsink a je hlavním železničním, silničním i sportovním centrem jižního Finska. Rozmanitý terén a krajinná krása prostě předurčují Lahti k tomu, aby se stalo střediskem zimních sportů nejen finským, ale i mezinárodním.

Město (založené v roce 1905) čítá nyní něco přes 60.000 obyvatel, vesměs pohostinných a sportovně zaměřených lidí, kteří jistě se své strany učiní vše, aby zdar této velké mezinárodní sportovní manifestace byl úplný.

J zero, na jehož březích Lahti leží, tvoří počátek k severu se táhnoucího jezeratého pásma, jež vyneslo Finsku přívlastek »země tisíc jezer«. Nejvyšším bodem pahorkatiny v bezprostředním okolí Lahti je Tiirisma — 223 m n. m.

## Pořad mistrovství byl navržen takto:

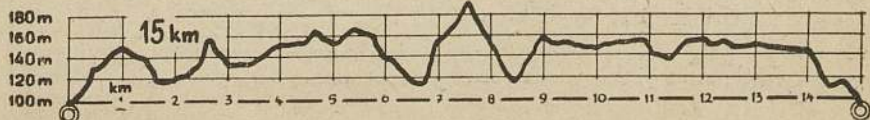
sobota	1. března	17,30 hod.	zahájení
		19,30 hod.	ohňostrojí
neděle	2. března	9,00 hod.	běh na 30 km
		14,00 hod.	skok pro závod sdružený
pondělí	3. března	14,00 hod.	běh na 15 km pro závod sdružený
		úterý	4. března 14,00 hod.
středa	5. března	14,00 hod.	závod v běhu žen na 10 km
		čtvrtek	6. března 9,00 hod.
pátek	7. března	14,00 hod.	3krát 5 km — štafetový závod — ženy
		sobota	8. března 14,00 hod.
neděle	9. března	19,00 hod.	ohňostrojí
		12,00 hod.	závod v běhu na 5 km — ženy
		14,00 hod.	závod ve skoku prostém

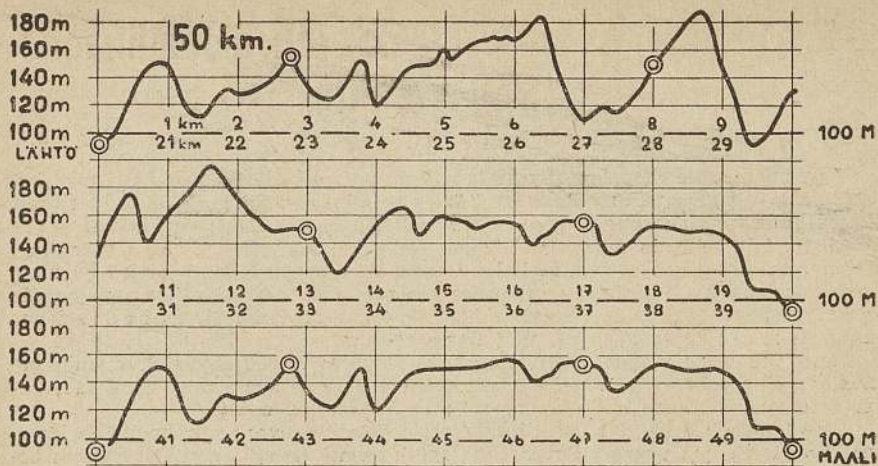
## Stadion a lyžařské můstky

Světovou lyžařskou veřejností je stadion v Lahti považován za neobyčejně vhodný k uspořádání mistrovství. Je totiž umístěn přímo na okraji města a všechny tři lyžařské můstky jsou rovněž přímo na ploše stadionu. Kromě toho má tu velkou výhodu, že je velmi přehledný, takže každý ze 200.000 diváků (jež stadion pojme) může nejen dokonale sledovat výkony ve skoku na lyžích, ale i po velmi dlouhou dobu pozorovat běžce, a to jak po odstartování, tak i při jeho běhu k cíli.

Dopravně je stadion situován tak příznivě, že na příklad i železniční stanice je v jeho blízkosti.

Lyžařské můstky jsou na stadionu v Lahti celkem 3, dva menší mají kritické





body 43 a 22 metrů, kdežto třetí (v minulém roce přebudovaný) má kritický bod 65 metrů. Nejdelším skokem docileným na tomto můstku bylo 78 metrů, kterážto vzdálenost právě odpovídá bezpečnostnímu bodu.

Na tomto třetím můstku tedy proběhnu i mistrovství světa 1958.

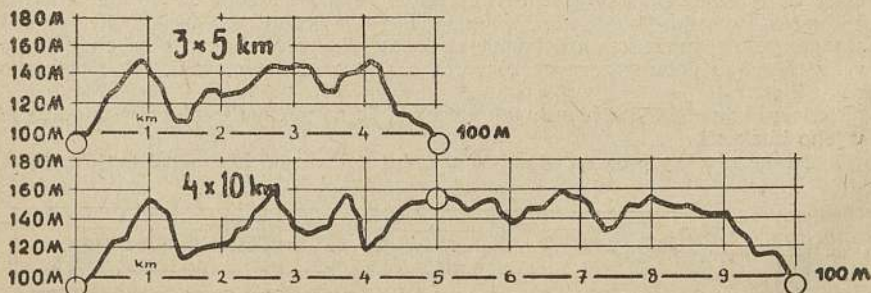
#### Závodní tratě.

Pokud jde o závody v běhu, byly postaveny 4 tratě, a to v délce 15 km, 20 km, 10 km a 5 km. Závod na 50 km bude proveden dvojím proběhnutím 15kilometrové tratě, závod v běhu na 50 km jednak dvojím proběhnutím souvislé 20kilometrové tratě, při čemž zbývajících 10 km pak proběhne závodník na prvních a posledních 5 kilometrech téže tratě.

Štafetový závod 4krát 10 km bude uspořádán na 10kilometrové trati, štafetový závod 3krát 5 km na 5kilometrové trati.

#### Popis trati.

1. 15 km. Trať je postavena na místech, jež — pokud jde o nadmořskou výšku — tvoří nejvýše položenou oblast jižního Finska. Probíhá totiž po hřebenu vrchu Salpausselka, na severozápad od Lahti. Tento členitý hřeben s dílem výslovně písčitou, dílem kamenitou půdou se vyznačuje zvláště divokým rázem. Je částečně pokryt buď borovým nebo smrkovým lesem, někde vystřídán velkými shluky skal a hromadami kamení. Největším svým dílem probíhá trať zcela



- neobydlenými místy a jejím nejtěžším místem je 6. až 9. km, kde jsou celkem dosti namáhavé výstupy i sjezdy. Start. (i cíl) leží ve výši o něco méně než 100 m n. m., nejvyšší bod tratě je položen mezi 7. a 8. km, a to 190 m n. m.
2. 20 km. (Pro 50km závod.) — Trať je velmi příhodně a dobře uspořádána, všechny sjezdy jsou velmi prostranné a pro obraty je všude bohatě počítáno s místem, tak, aby bylo možno měnit směr i ve velké rychlosti. Nejtěžší a nejrychlejší sjezdy jsou mezi 3. a 4. km od startu. Nejnamáhavějším dílem tratě je 6. až 13. km, kde jsou jak výstupy, tak i sjezdy dosti obtížné. Nejvýše položené místo nedosahuje ani na této trati 200 m n. m.
3. 10 km. Trať je postavena sice v lehkém, ale velmi rozmanitém terénu, takže obsahuje mnoho velmi dobrých sjezdů. Na celé trati je jen jeden jediný delší a namáhavější výstup, a to bezprostředně za 5. km, zatím co ostatní úseky jsou utvořeny souborem rozmanitých výstupů a středně obtížných sjezdů. Rovinný díl tratě nepřesahuje délku 500 m. Nejvyšší bod tratě je položen na 160 m n. m.
4. 5 km. Trať je postavena v bezprostřední blízkosti stadionu sice v rozmanitém, ale jinak lehkém a bezobtížném terénu.

## S hodinkami nebo bez hodinek?

Je to otázka, kolem které bylo vedeno již mnoho diskusí. Avšak málo přesvědčujících důkazů a konservatismus některých trenérů na jedné straně, neblahé vzpomínky závodníků na obávané »vyřazovávky« a pravděpodobně také trochu obavy z vyšších požadavků na straně druhé, byly příčinou, že odpověď ponejvíce zněla »Bez hodinek!« a tak hodinky v rukou našich běžecých trenérů jsou stále velikou zvláštností.

Lyžařský závodní sport zaznamenává v posledních letech ve světovém měřítku neobyčejný rozvoj a pozoruhodné změny. Upadají země, které chtěly stavět jen na tradicích, a do čela se stavějí národy, které se nebály jít s pokrokem a hledat i ve sportu nové, vědecké formy práce. To poslední nelze říci zcela o nás. Konservatismus, praktikismus a primitivismus jsou stále ještě velmi častými zjevny v našem výchovně výcvikovém procesu. Několikiletý nerozhodný postoj k horší otázce je jedním z důkazů. Není to otázka významná a je třeba, abychom se s ní co nejdříve vyrovnali, a to nejen ve státních družstvech, ale i v širokém masovém běžecím výcviku.

Čas je jedinou mírou v běžecím závodě a jeho snižování je cílem tréninkového procesu. Hodinky pak jsou jediným zařízením, které trenéra spravedlivě informuje o výsledku jeho snažení, a stávají se trenérovi nezbytným pomocníkem. Práce bez hodinek je stavění na odhadu, klamáním sama sebe a mnohdy strachem z poznání skutečnosti. Trenér musí znát dobře stav výkonnosti svého závodníka. Neklanným a v tréninku jediným ukazatelem je časové měření a srovnávání. Názor, že časové srovnání v lyžařském běhu není objektivní, je chybný. Provádě-li jej za určitých, přibližně stejných podmínek, je spolehlivým měřítkem a účinnou formou zvyšování výkonnosti. Důkazem jsou výsledky sovětských běžců, kteří na časovém srovnávání a hodnocení výkonu postavili celý tréninkový systém, o jehož správnosti nemůže být pochyb. Bez určitého časového srovnávání nemá trenér přehled o výkonnosti a růstu závodníka a bez určitých časových požadavků — limitů, nemůže mít určitých cílů. Znalost průměrné výkonnosti v jednotlivých třídách i ve světovém měřítku je pak pro trenéra důležitým orientačním měřítkem pro stanovení namáhavosti v dávkování a postupných cílů.

Je-li našim cílem dohnat ve výkonnosti severské státy nebo se jim alespoň přiblížit, musíme při stanovení požadavků vycházet z průměrných časových výkonů jejich špičkových závodníků. Podle posledních měření a výsledků na olympijských hrách v Cortině d'Ampezzo, měly by být časové požadavky na jednotlivé naše výkonnostní třídy, asi následující:

	Průměr na 1 km	
	v závodě	v intervalovém treningu
1. Závodníci II. třídy — muži	4,00 min.	3,40 min.
2. Závodníci I. třídy — muži	3,40 min.	3,30 min.
3. Závodníci špičkoví — muži	3,20 min.	3,00 min.
4. Závodnice II. třídy — ženy	4,40 min.	4,20 min.
5. Závodnice I. třídy — ženy	4,20 min.	4,00 min.
6. Závodnice špičkové — ženy	4,00 min.	3,40 min.

Nejsou to skromné požadavky, ale jejich dosažení podmiňuje splnění našeho cíle. Je třeba, sundat šátek s očí a nebát se pohledu na skutečnost a po té náročné a tvrdé práce. Uvážíme-li, že časové průměry se pravidelně od olympiády k olympiádě snižují a že ani nyní se vývoj nezastavil, lze s vešlou pravděpodobností počítat s tím, že pro příští olympijské hry budou i tyto limity vysoké.

Nyní k praxi: Řekli jsme si již vpředu, že podmínkou pro objektivnost měření je zachování určitých podmínek. Časové průměry, na posledních olympijských hrách a také na mistrovství světa ve Fa'nu 1954, ke kterým bylo také přihlíženo, byly dosaženy za velmi příznivých podmínek, a to přibližně při teplotě — 6 až — 10°, na pevné stopě a dobře vo ené trati bez dlouhých nepřetržitých stoupání a sjezdů. Přibližně takové podmínky by měly proto být také zajištěny při našem měření průměrného času v závodě. Nejen proto, že srovnávání provádíme podle zmíněných dvou světových závodů, ale uvedené limity představují vrcholné výkony, které mohou podat závodníci jen při zachování všech předpokladů pro nejvyšší výkon.

Poněvadž málo závodů splňuje všechny uvedené požadavky, je daleko výhodnější měření a srovnávání v intervalovém treningu, který je současně nejučinnější metodou nácviu rychlosti a ve kterém dobrá volba terénu, postavení, úprava a udržování dobré pevné tratě není problémem. Volíme obvykle kolečko kilometr dlouhé, přesně změřené, bez velkých změn směru, hrbů a vln, které by rušily rytmus, protože cílem výcviku je rychlost při zachování a zdokonalování švihové techniky. Pro ženy, a závodníky, kterým činí nácviu rychlosti potíže, zkrátíme podle potřeby kolečko alespoň z počátku na 500 m i méně. Volná odpočinková jízda mezi jednotlivými rychlostními koly činí 2—3 minuty.

Intervalový trening je však značně vyčerpávající a je možno k němu přistoupit po předchozí dostatečně přípravě. Nemůže být také jedinou formou přípravy. To je třeba mít na paměti.

Hodinky však nejsou trénovým nezbytným náčiním jen při celkovém měření výkonnosti, ale také při sledování dílčích výcvikových a trénových úseků, jako na příklad frekvence kroku, rychlosti při zdolávání určitých krátkých úseků, vzájemném-srovnávání závodníků atd. Při účasti československých lyžařů na závodech v Sovětském svazu v roce 1954 a 1955 poznali jsme hodně lyžařských trenérů. Stopky, znalost průměrných časů v různém terénu, znalost požadavků na frekvenci kroku a jeho déku, jejich sledování podle stopek bylo pro každého z nich samozřejmostí. Je to důsledek širšího theoretického vzdělání, přístupnosti k novým pokrokovým trénovým metodám, ve kterých práce s hodinkami je základem.

B TVRZNÍK

# Mezinárodní lyžařské závody v roce 1957

## Srovnání cizích a našich družstev

Navazujeme na minulý rok, kde jsme v Lyžařství, str. 226 popsali způsob zjišťování průměrné výkonnosti podle družstev zúčastněných zemí.

V zásadě se měří počet příslušníků cizího státu k stejnému počtu příslušníků našeho státu, při zachování hlediska stoprocentní výkonnosti vítěze v té které disciplíně, bez ohledu na jeho státní příslušnost.

Níže uvedená tabulka přehledně

srovnává jednotlivé průměrné výkonnosti závodníků a závodnic cizích států v porovnání se závodníky neb závodnicemi našeho státu.

S ohledem na to, že výkony jsou vázány vždy počtem závodníků z jednotlivých zemí, který je rozdílný, takže z družstva ČSR je brán v úvahu vždy pouze stejný počet v disciplíně jako z družstva cizí země, lze srovnávat vždy pouze cizí zemi s ČSR a nikoli cizí zemi s jinou cizí zemí.

### III. Velká cena Slovenska — sjezdové disciplíny

	Sjezd muži		Slalom muži		Sjezd ženy		Slalom ženy	
	ČSR	ČSR	ČSR	ČSR	ČSR	ČSR	ČSR	ČSR
Rakousko	97,5	98,3	93,8	96,1	94,1	93,9	95,0	96,1
Francie	92,8	98,3	78,4	93,5	94,7	93,9	82,7	94,7
Švýcarsy	93,9	98,6	82,1	96,9	—	—	—	—
Polsko	92,9	98,6	89,0	93,5	96,7	97,6	91,4	96,1
Maďarsko	76,1	98,6	70,4	92,0	82,9	97,7	91,4	99,4

### Harrachov — klasické disciplíny

	5 km ženy		15 km muži		Sdruž. záv.		Skok prostý	
	ČSR	ČSR	ČSR	ČSR	ČSR	ČSR	ČSR	ČSR
Finsko	93,8	91,9	99,7	99,7	—	—	—	—
SSSR	97,6	92,2	99,5	99,9	95,2	99,1	78,8	97,0
NDR	84,6	91,9	99,1	99,7	94,0	99,4	88,4	97,0
Polsko	84,8	91,9	—	—	91,7	99,1	89,2	94,1
Švédsko	—	—	99,8	98,9	96,6	100,0	95,4	100,0

Ve sdruženém závodě a skoku prostém, kde startoval pouze jediný Švéd, je tento srovnáván s naším vítězem Nüsserem, který dostává 100 % kvalifikaci. Kdyby byl startoval ještě aspoň jeden Švéd byli bychom vzali ještě dalšího závodníka ČSR a pak průměr z vý-

konu dvou závodníků ČSR by již nemohl být 100 %.

Z tabulky je patrné, že v převážně většině jsme podali výkony lepší než cizinci, neboť pouze ve sjezdu žen je lepší Rakousko a Francie, v běhu žen na 5 km pak SSSR a Finsko, v běhu na 15 km mužů pak Švédsko. J. R.

**UPOZORNĚNÍ.** Upozorňujeme čtenáře, že Sportovní a turistické nakladatelství vydává literární zpravodaj »10:0 pro čtenáře«. Zpravodaj vychází každý měsíc a přináší informace o novinkách sportovní a tělovýchovné literatury. Budeme vám jej zasílat zdarma poštou, napišete-li nám svou adresu. Pro čtenáře-sportovce byla otevřena zvláštní prodejna Sportovního a turistického nakladatelství, Praha 3, Hyberská 34. Dostanete tam odborné tělovýchovné příručky, sportovní beletrii, turistické průvodce a jednotlivá čísla sportovních časopisů. Knihy o tělovýchově a sportu, které neobdržíte v prodejní síti svého okolí, vám zašle poštou na dobírku prodejní oddělení STN, Klimentská 3, Praha 3.

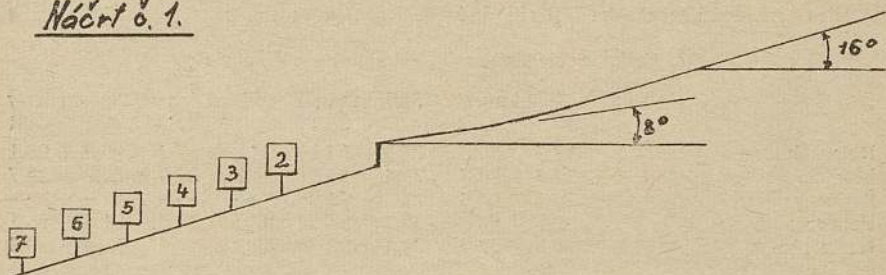
# Jak si postavíme sněhový můstek

Jako jeden z nejdůležitějších úkolů jsou před námi náborové závody mládeže. Aby i ve skoku bylo všechno dobře přichystáno, musíme včas uvažovat o pěkném sněhovém můstku. Obvykle to chlapi dovedou velmi dobře sami, ale možná, že někde bude ze začátku potřeba pomocné ruky i dospělých. Chtěl bych proto v tomto krátkém článku dát alespoň několik základních pokynů.

Při stavbě sněhového můstku pro skoky 5—15 metrů nepotřebujeme se držet žádných norem. Aby se však dětem dobře skákalo, bude třeba, když se přidržíme těchto zásad:

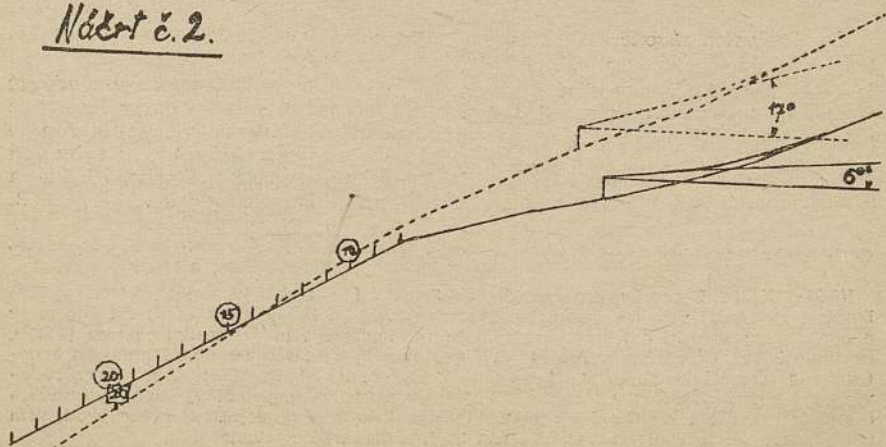
Pro nejmenší skokany postavíme sněhový můstek na hladkém svahu o sklonu asi 10—20°. Výška odrazíště postačí úplně 20—50 cm. Sklon odrazíště má být asi polovina sklonu svahu, na němž můstek stavíme. (Náčrt č. 1.)

Náčrt č. 1.



Máme-li k dispozici svah, který je přerušen rovinkou nebo menším svahem, postavíme můstek dostatečně daleko před zlomem, aby nebylo nebezpečí skoků až do roviny. Na takovém terénu můžeme stavět již poněkud větší můstek pro skoky 10—20 m. Sklon doskočiště může být již větší a i výšku odrazíště můžeme zvětšit na 50—100 cm. Sklon volíme podle toho, zda se na můstku bude skákat víc do hloubky nebo spíše do dálky. Na můstcích, kde se padá víc do hloubky použijeme vždy většího sklonu odrazíště. (Náčrt č. 2.)

Náčrt č. 2.



Doskočiště a část dojezdu pečlivě ušlapeme lyžemi, aby nebylo nebezpečí přílišného zařiznutí a abychom se přesvědčili, že pod sypkým sněhem není ukryt kámen nebo jiná nebezpečná překážka. V případě, že po několika skocích se vyskáče žlab, musíme jej zaházet sněhem a snít opět lyžemi náležitě udusat. I nájezd ušlapeme lyžemi. Odraziště upravíme ze sněhu nejlépe pomocí lopaty. Máme-li mokrý nebo vlhký sníh, staví se nám velmi dobře. Můžeme ze sněhu uválet »sudy«, které pak umístíme podle potřeby a lopatou opracujeme do žádané formy. Rovněž dobře se nám staví z tvrdého zmrzlého sněhu. Lámeme z něho kvádry a z nich stavíme odraziště. Na vrch naházíme sypký sníh a ušlapeme lyžemi. Při zmrzlém prachovém sněhu se nám staví poněkud hůře, ale i tak si dovedeme poradit. Pro zpevnění používáme chvojí jehličnatých stromů. Naházíme vždy vrstvu sněhu, kterou udusáme a pokryjeme chvojí, což opakujeme tak dlouho, až dostaneme potřebnou výšku odraždě. Když je sněhový můstek hotov, označíme hranu odraziště dobře viditelnými věvičkami a od ní pak naměříme metry, které rovněž označíme napícháním větviček, a již můžeme začít se skákáním. Na příhodném terénu si taková stavba nevyžádá víc než půl hodiny práce.

### JAK USPOŘÁDÁME ZÁVODY VE SKOKU

K uspořádání náborových závodů ve skoku potřebujeme nejméně 3 činovníky, kteří mohou, ale nemusí být rozhodčími. Společně si připraví přihlášky, rozlosování a vydání startovních čísel. Jeden z nich ve funkci ředitele závodu provádí současně funkci startéra a správce odraziště. Stojí u odraziště a mávnutím praporkem nebo holí dává závodníkům pokyn ke startu. Děku nájezdu volíme podle potřeby. Před závodem označíme místo startu věvičkou nebo na prudším svahu brankou z holí. O hole se skokan před startem opře a postaví do stopy. Na pokyn se holí pustí a může se rozběhnout. Od holí se však rukama neodráží.

Daší dva činovníci měří dosažené délky skoku, při čem jeden z nich je současně i zapisovatelem. Podle potřeby obstarají i funkci šlapačů nebo si na pomoc přívou závodníky. Při závodech měříme dosaženou délku skoku s přesností na půl metru tím způsobem, že sledujeme nohy skokana až do okamžiku doskoku. Měřič délek skokana dále nesmí sledovat, nýbrž zrakem ulpí na místě, kde dopadly nohy skokana, a pak si toto místo promítne kolmo k označeným vzdálenostem. V případě, že má skokan jednu nohu předsunutou, měříme uprostřed mezi oběma nohama. Nerozhoduje tedy, kde začne skokan »courat« patky lyží o sníh, ale vždy jen doskok nohama. O tom, zda byl skok s pádem nebo bez pádu, nemůže rozhodovat měřič délek, protože ten po doskoku skokana nesmí sledovat, ale další činovník. Nemáme-li jej, převezme tuto úlohu ředitel závodu. Při náborových závodech m'ádeže, kde nebudeme hodnotit styl skoku, budeme za skok s pádem odpočítávat polovinu dosažené délky. Do závodu budeme počítat součet dvou skoků. Vyhraje proto ten, kdo docílí v součtu nejdleší skoky. Na příklad skokan A skočil 6 m a 7,5 m, skokan B 10 m s pádem a 8 m a skokan C 3,5 m a 9 m. Vyhraje skokan A, který má součet 13,5 m, druhý je skokan B, který dosáhl 13 m (za skok 10 m s pádem počítáme 5 m) a třetí je skokan C, který má součet 12,5 m.

Po ukončení závodu stanovíme pořadí a vyhlásíme výsledky. V případě, že je součet délek stejný u dvou nebo více závodníků, umístili se na stejném místě.

Pro svou jednoduchost v uspořádání a vzhledem k přirozené touze mládeže po skákání věřím, že závody ve skoku budou pořádaný ve všech místech.

Mistr sportu Mil. Bělonožník, trenér skokanů



# První závody ve skoku na lyžích v českých zemích

**L**etošního roku uplynulo již šedesát let od uspořádání prvního závodu ve skoku u nás. Při této příležitosti bych se chtěl alespoň stručně v několika řádcích zmínit o počátcích této krásné lyžařské disciplíny.

Závody ve skoku mají takřka stejně starou a bohatou tradici jako závody v běhu na lyžích a jsou spjaty s programy již prvních lyžařských závodů. Jako první lyžařské závody vůbec se označují lyžařské závody uspořádané v roce 1843 v Tromsø v Norsku, rozvoj skoku na lyžích se datuje od roku 1868, kdy Nor Sweren Nordheim skočil na můstku v Brukenberku v Norsku 19 m.

Ve střední Evropě byly závody ve skoku pořádaný již současně s prvními lyžařskými závody ve střední Evropě — v Mürrzuschlagu v roce 1892. Závod vyhrál skoky 12 a 14 m Nor Samson, pekař, pracující ve Vídni.

Dolní Štěpanice v Krkonoších se mohou pochlubit, že jako první u nás v roce 1897 byly svědky závodu ve skoku. Avšak již rok předtím, v zimě 1896, byl uspořádán rovněž v Dolních Štěpanicích čtyřdenní kurs, ve kterém Nor Hagba-th Steffens, norský posluchač inženýrství, přivedl naším závodníkům novou lyžařskou disciplínu — skok na lyžích.

První závod ve skoku byl uspořádán dne 21. února 1897 v rámci prvních mezinárodních závodů. Startovali v něm: H. Steffens — Kristian, dr. z Dieskau — E. S. V. Rudohoří (Sasko), V. Kříž, Fr. Reháček, Fr. Mládek — všichni Čes-

ký krkonošský spolek Ski Jilemnice. Závod vyhrál skokem 19,5 m H. Steffens. (Tato délka nebyla u nás do první světové války překročena.)

O úspěchy v této nové disciplíně se pokoušeli i jiní závodníci zvučných jmen, jako Ferenc Hron, Josef Kraus, mistr ve skoku v příštím roce O. Tikva a Josef Viňňák, avšak závodu se ne-zúčas'nili.

Je zajímavé, že již při těchto prvních pokusech ve skoku se skákalo na dřevěném můstku, který byl na svahu před pilou v Dolních Štěpanicích. Mústek byl postaven podle návrhu H. Steffense na náklad štěpanické pily.

Výkonnost našich prvních závodníků v letech před první světovou válkou se pohybovala od 15—20 m (r. 1912 J. Josífek na Zvičíně 19,75 m) a znamenala dobrou evropskou úroveň, avšak v porovnání k špičkovým výkonům norských závodníků zůstávala pozadu (roku 1911 Smi'h, Norsko v Davosu 50 m), což bylo důsledkem především nedostatku vhodných můstků, umožňujících větší délku skoku.

Vzpomínáme-li v těchto dnech prvních skokanských závodů u nás, je nutné si rovněž připomenout tu lásku a obětavost ke svému sportu, s níž překonávali průkopníci našeho lyžařského sportu všechny obtíže v době těžkého národnostního útlaku. Jim jsme povinnováni pečovat dál a k dalšímu rozkvětu o náš lyžařský sport.

FELIX CHOVANEC

## Jmenování dobrovolných trenérů lyžování

Ve snaze zajistit dostatečný počet trenérů pro masový rozvoj sportu a podchytit jejich snahu po zvýšení odbornosti a růstu stanovil ÚV ČSTV nové zásady kvalifikace a školení dobrovolných trenérů. Pro lyžařský sport přináší toto rozhodnutí dvě zásadní změny proti dosavadní praxi, a to rozdělení trenérů do tříd podle kvalifikace a možnost širokého školení trenérů III. třídy v krajských trenérských školách.

Na základě návrhu trenérské rady, zpracovaného ve spolupráci s krajskými trenérskými radami, jmenovala ústřední sekce lyžování podle těchto nových

směrnic následující trenéry I. a II. třídy:  
M V Praha: I. třída: Budárek Oldřich — Effenberger Zieněk — Husák Antonín — Chovanec Felix — Klozar Vác-

# BOBY A SANĚ



*Francouz Georges Alvarez na jedné z cílových zatáček na II. mistrovství světa sáňkářů v Davosu 1957.*

# II. MISTROVSTVÍ SVĚTA V JÍZDĚ NA SANÍCH

(Dokončení)

Velký počet zúčastněných států (ČSR, Francie, Holandsko, Itálie, Jugoslavie, NDR, NSR, Norsko, Polsko, Rakousko, Švédsko, Švýcarsko a USA) znamenal také, že k mistrovství byl přihlášen obrovský počet závodníků (105). Řada států totiž, a to Rakousko, Německo, Itálie, Švýcarsko a Francie, obsadila mistrovství téměř plným počtem možných účastníků (12 mužů a 6 žen). Ostatní byly zastoupeny 2—5 reprezentanty. Touto skutečností byli pořadatelé II. MS postaveni také co do organizace soutěže před obtížný úkol, kterého se však velmi dobře zhostili. Jen training působil dojmem uspěchanosti, neboť startovací interval mezi jednotlivými závodníky byl pouze 30 vteřin, a docházelo proto na trati i ke kolísání. Sami pořadatelé si toho byli však vědomi a zdůvodňovali toto opatření jednak velkým počtem startujících a jednak tím, že nejsou vlastníky schatzalpské dráhy a nemají tedy volnou dispozici s dráhou. Finalové jízdy byly však již startovány v obvyklých minutových intervalech.

Někteří zahraniční účastníci přijeli na mistrovství technicky bezvadně vybaveni. Platí to především o závodnících NDR, kteří si dokonce přivezli celé svazky náhradních dílů pro saně, jako na př. rezervní sanice, podélnice, nožičky a pod. Pokud při havárii vzala některá tato součást za své, nebylo pro ně problémem saně snadno opravit. Ostatní, zejména Rakušané, dávali přednost celým náhradním saním.

Nějaké zvláště originální řešení nebo zlepšení saní, kromě teleskopické konstrukce saní našeho Petra Škrábálka, která vzbudila pozornost i rakouského stavitele saní Toni Weissnichten, jsem neviděl. Pokud šlo o nějaké novinky, byly to drobnosti, směřující k zlepšení pohodlí jednotlivých závodníků bez podstatného vlivu na zvýšení jízdnicích vlastností saní. Tak na př. řada závodníků měla na saních připevněný malý podhlavníček, o který se závodníci v zákonu zády opi-

rali. Podhlavníček tlumil otřesy, které při jízdě vznikají a značně unavují také svalstvo těla. Jinou drobností bylo, že někteří měli na vnější straně špiček saní připevněné polštářky porézní gumy nebo kousky gumy profilované. Nohy vzepřené o sanice potom tak neklouzaly a pokud tam byla porézní guma, mírnila i nárazy sanic o nohy. Většina účastníků jezdila však na saních rakouské výroby kromě několika Norů (ne všichni) s jejich tradičními saněmi kjelke s řídicí tyčí. Pozoruhodností byly pouze jedny švýcarské dvousedadlové saně, které byly opatřeny stupačkami pro oba jezdce. Přední jezdec měl dopředu od špiček vysunuty pevné třmeny, zadní měl normální stupačky, připevněné asi v polovině náběhového oblouku. Do jaké míry se však toto zlepšení osvědčilo, nemohu říci, poněvadž finlové jízdy na těchto saních Švýčari nejeli.

Značný podíl na dobrém umístění soutěžících mělo také správné namazání saní. V tomto směru si musíme přiznat, že jsme značně pozadu a stále ještě v období individuálních experimentů. Správně namazat saně v Davosu bylo skutečným uměním a muselo se opírat také o sk. technou znalost, co namazat, jak namazat a z toho vyvodit konečně i závěr ohledně sjezdové taktiky a techniky jízdy. Závislost mezi dobrým namazáním a použitím správné taktiky a techniky jízdy byla dána především těmito okolnostmi: délka dráhy, velký počet zatáček, úseky dráhy otevřené slunečním paprskům a úseky v lese, ledové stěny zatáček, v korytě dráhy sněhová tříšť mistrů značně vysoká, úseky s tvrdým, mztřzlým sněhem, korvto dráhy zejména v dolních úsecích změkklé a p. Naše »osvědčené«  
způsoby namazání skluznic selhaly, nehledě k tomu, že ani v našich řadách nebyl na ten který způsob namazání jednotný názor. Nic nového se nám také nepodařilo zjistit, neboť každý z účastníků II MS si žárlivě střežil své namazané saně

a na přímé otázky odpovídal sice s mílým úsměvem, někdy i dlouze, ale vyhýbavě.

Výbornou kolektivní spolupráci v mazání prokázali Italové. Každý z družstva namazal při prvé jízdě jinak. Ostatní pak ve druhém kole mazali saně podle toho, kterému to jelo nejlépe. Úspěch byl dokonalý. Italové se dostali v družstvech hned za Němce a Rakušany (v mužích obsadil Graber 4. místo a v ženách Brigitte Fincková 3. místo!) a nijak se také netajili tím, co jim vydatnou měrou k tomuto úspěchu pomohlo.

S namazáním skluznic souvisí také i kvalita jízdnic vlastností saní vůbec. Otázku kvality saní a jaký podíl měly saně na celkovém umístění našich, lze těžko posuzovat. Jedno je však jisté, že saně našich reprezentantů jely proti jiným zahraničním saním pomaleji. Jak dalece by se to dalo spravit správným namazáním, opravdu těžko odhadnout. Je ale rovněž jisté, že po sjetí špatně namazaných skluznic a i po sjetí dobře namazaných skluznic, zvláště v dolních úsecích dráhy, jely saně našich chlapců viditelně pomaleji proti saním rakouským. Kdyby ale všechno ostatní, co mělo přímý vliv na naše umístění, bylo dobré, nedával bych se na o poznání pomalejší rychlost našich saní tak tragicky. Vždyť mnoho lze získat jenom vtípem a šikovností! A takové mistrovství světa, zrovna tak jako každá jiná soutěž, není jen záležitostí fyzické připravenosti, ale také i zkouškou psychických schopností.

Nutným předpokladem i pro správné namazání saní měla být tedy i důkladná znalost dráhy. Ale podle toho, jak bylo namazáno, musel být »hledán« nejkratší a nejrychlejší směr k cíli. Velikou chybou našich bylo, když každou zatáčku najížděli. Byl to však zvyk z domácích drah, se kterým jsme se těžko potýkali. Mohu říci, že někteří, pokud si to uvědomovali, neměli patřičnou jistotu v jízdě, když si sebenepatrnější zatáčku nenajeli. Bylo to však také v zásadním rozporu na př. se sjezdovou taktikou a technikou jízdy Rakušanů. Ti totiž do slova »řezali« toto množství zatáček

rovnými přímkami a na tvrdém podkladu projížděli i ostřejší zatáčky raději smykem, než by se třeba jen jednou saničkou opřeli o nájezdovou stěnu zatáčky. Teprve při velkých obloucích vyjížděli na stěny.

Z celého pojetí jejich jízdy i jízdy Němců, Italů a některých dalších jedinců vyzářovalo napětí, plné soustředěnosti a dynamičnosti, která měla nepochybně i vliv na vybojování každého stupínku v celkovém pořadí. Dynamika jejich jízdy se projevovala především ve velké úspěšnosti v najíždění zatáček a pokud najížděli nájezdové stěny, využívali při vyjíždění energicky mohutného záklonu k ještě většímu zvýšení dopředné rychlosti. Jzda některých závodníků působila úplně jako strhující »allegro con fuoco«.

I naši reprezentanti sklízeli obdiv, a to za skvělou čistotu jízdy a její technickou dokonalost. Snažili se totiž tímto způsobem dohnat to, co jsme »promazali« a čím nám zatížily konto naše saně. Byl to však marný boj, i když zde nechyběly obětavé výkony, jako na př. Peukertův.

Tři treningové jízdy, kterými bylo pamatováno na každého závodníka, však zdaleka nestačily ani k rámcovému poznání dráhy, natož pak k detailnímu zapamatování všech potřebných úseků, nemluvě již o ověřování sjezdové taktiky, mazání skluznic a techniky jízdy. V jaké výhodě byli na tak obtížné dráze pot m ti, kteří jezdí na schatzalpskoj dráhu ze sousedních zemí jako my na Krkončse na sobotu a na neděli, nebo konečně i ti, kteří již na dráze startovali a měli o ní tedy bezpečnou představu (Polsko). Naši naproti tomu byli informováni o této dráze pouze z ústních podání a z fotografií, které zobrazovaly nejvýše jednu zatáčku a navíc ani při treningu neměli možnost se s touto dráhou dokonale seznámit.

Jak jsem se zmínil již v úvodu, nebyla také ani nijak zvlášť šťastně volena příprava reprezentantů pro start v Davosu přípravným zahraničním startem v Krynici a v soustředění. Krynice nevyhovovala proto, poněvadž zde naši závodníci startovali na dráze

se zcela jiným charakterem (atraktivní dráha s poměrně malým počtem několikametrových zatáček a s rychlostí okolo 80 km/hod. — z toho část závodu se jela v noci za umělého osvětlení) — než měla dráha v Davosu (velký počet nizoučkových zatáček, dráha velmi technicky náročná, průměrně dosahovaná rychlost okolo 50 km/hod.). Start v Krynci byl přínosem jen potud, že to byl první zahraniční start našich sáňkařů (Urban se umístil na 3. místě!). Soustředění pak, až na svůj — abych tak řekl — »všeobecně informativní úkol«, neodpovídalo požadavkům, které měly být splněny v přípravě pro tak významný úkol. Zde byla však situace trochu komplikovanější, neboť nedostatky tohoto soustředění vplynuly teprve tehdy, když jsme absolvovali II. MS a získali z něho zkušenosti. Dnes je velmi těžké, a myslím také neseriosní, klást někomu za vinu, že příprava na soustředění nebyla vedena tím nebo oním směrem, když nikdo prakticky nevěděl, co vše nás v Davosu čeká, kromě prostého faktu, že se tam jede II. MS v jízdě na saních.

Pro příští významné soutěže si musíme vzít příklad ve své práci z ostatních sportovních odvětví. Na př. lyžaři před OH 1956 v Cortině si nafilmovali trasy lyžařských sjezdových tratí i bez sněhu, při čemž jistě řadě lyžařských pracovníků nejsou neznámé tyto tratě i ve své sněhové podobě. Ale i tak je možné při soustředění na základě tohoto filmového materiálu a vhodného slovního doprovodu seznámit závodníky velmi podrobně alespoň orientačně s tou kterou tratí. Jinými slovy: jen na základě dokumentárního materiálu, který musí být vždy získán předem (a to dokud zde nebudou již přímé zkušenosti, tak nejlépe zhlédnutím a zhodnocením některé soutěže předcházejícího závod-

ního období), může být odpovědně vypracována náplň nejen soustředění reprezentantů tak, aby byl splněn jeho nejvladnější účel, bezrostřední příprava na tu kterou soutěž, ale konečně i celoroční trainingový plán každého závodníka přicházejícího v úvahu, že by byl pověřen reprezentací. Budou-li splněny také i tyto podmínky (bez jejichž objasnění nelze usuzovat na úspěch či neúspěch v Davosu), t. j. také předběžné studium poměrů, se kterými musí být reprezentanti seznámeni, jak jsme si to uvedli na příkladě, bude potom zcela na místě a v zájmu kvalitativního rozvoje sáňkařského sportu u nás, vyvozovat z každé, potom ovšem již neodpovědnosti, patřičné důsledky.

Sám bych považoval tento způsob předběžného studia poměrů jedním nebo (aby byla odstraněna subjektivita názoru) lépe dvěma pracovníky za ekonomičtější, než vysílat bez dostatečné přípravy celé družstvo do zahraničí. Tito pracovníci by se totiž museli také zcela odpovědně vyjádřit o možnostech umístění vzhledem k současnému stavu u nás, v zahraničí i ke konkrétním poměrům a na základě svého rozboru by stanovili také náplň přípravy národního mužstva. Vyšleme-li potom dobře připravené družstvo, rozhodně nám nepodá nějaký nahodilý výsledek, který by třeba ovlivnil nesprávný názor na sportovní úroveň toho kterého sportu v mezinárodním měřítku.

Jakým způsobem a s kterých hledisek bychom měli tedy posuzovat účast našich reprezentantů na II. MS, jsme si vlastně řekli již v úvodu. V závěru znovu zdůrazňuji, že jsme získali mnoho cenných zkušeností. Půjde nyní jen o to, abychom je uměli také využít ve své další práci pro rozvoj sáňkařského sportu v ČSR.

Dr Leoš Luňák

---

Lyžařský kurs mládeže. Ve dnech 25. 12. 1957 až 1. 1. 1958 uspořádá krajská lyžařská sekce ČSTV Pardubice ve výcvikovém středisku v Čenkovicích týdenní lyžařský kurs pro mládež. Toto kursu zúčastní se 50 chlapců a děvčat, kteří v minulé sezóně prokázali při krajských pebobech předpoklady k závodnímu lyžování. Kurs bude veden zkušenými cvičiteli, a tak frekventanti se obeznámí se všemi druhy lyžařských disciplín.

lav — Mečířová Milada — Mráz Rudolf — Pácl Vladimír — Pittl Jaroslav — Sýkora Bohuslav — Tvrzník Bohuslav — Valkoun Oldřich. **II. třída:** Černocho Miroslav — Lásková Daňmar — Navrátil Zdeněk — Paska František — Spurná Milena — Střížová Sylva — Štefka Zdeněk — Vrána Rudolf — Žák Zdeněk.

**KV Praha: II. třída:** Adler Ferdinand — Slaviček Zdeněk — Vrána František.

**České Budějovice: I. třída:** Hlavatý Milan — Kovář František. **II. třída:** Dolejší František — Dupal František — Matějka Ladislav — Petřík Milan — Vojšta Miloš — Zimmermann František. **KV Plzeň: I. třída:** Beran Miloslav. **II. třída:** Hadač Jaroslav — Kabourek Josef — Krisman Zdeněk — Lacina Jaroslav — Liška Karel — Růžička Miroslav — Nesvadba Josef.

**Karlovy Vary: II. třída:** Jáchym Vác-lav.

**Ústí n. Lab.: I. třída:** Hořinec Josef. **II. třída:** Potáč Břetislav — Štiller Vladimír.

**Liberec: I. třída:** Bělonožník Milo-slav — Kumpošt Miroslav ing. — Lánský Josef — Lenemayer Antonín — Mečíř Václav — Smutný Jaroslav — Šablatura ing. — Šimůnek Vladimír — Špaček Milan — Weisshäutel Václav. **II. třída:** Císař Josef — Dvořák Karel — Jirásko Jaroslav — Kožíšek Čestmír — Pliva Vladimír — Ruský Miroslav — Seifert Václav — Štoček Karel — Vokatý Zde-něk.

**Hradec Král.: I. třída:** mistryně spor-tu Lelková Květa — Pelec Zdeněk — Či-pek Jaroslav — Škaloud Mir. — Štefek Miloš. **II. třída:** Fejfar Jaroslav — Kňou-rek Josef — Hrabě Ivan — Hampl Oldřich — Hroneš Vlastimil — Pinkavá Bedřich — Sagner Luboš — Schneller Otta.

**Pardubice: II. třída:** Habermann Old-řich — Hájek František — Kuřík Bohu-mil — Vojtíšek Otakar.

**Jihlava: I. třída:** Beranovský Jiří. **II. třída:** Holeček Miloš — Indra Václav.

**Brno: I. třída:** mistr sportu Bogdá-lek Jaroslav — mistr sportu Hlaváč Karel ing. **II. třída:** Kadlík Radim — Kašper Zdeněk — Lorek Pavel — Po-dešva Vilém.

**Olomouc: I. třída:** Svoboda Slavoj dr. ing. **II. třída:** Indrák Josef — Leitner Jan — Matys Jan — Míl Vojtěch — Krabor Miloslav — Nětka Václav — Pa-šek Ed. — Paula Rudolf — Zapletal Luboš.

**Gottwaldov: I. třída:** Charvát Dušan — Kosour Bohumil. **II. třída:** Menec Mojmír — Kořínek František — Mezi-horák Pavel — Topolánek Jan.

**Ostrava: I. třída:** Parma Zdeněk ing. — Pitucha František — Skrbeč Josef. **II. třída:** Blažek Josef — Bordovský La-dislav — Juročka Bohuš — Lučka Jan — Vávra Jaroslav.

Trenérská rada ústřední sekce lyžo-vání přeje jmenovaným dobrovolným trenérům v jejich další práci mnoho zdaru.

## PRO VĚTŠÍ POUŽITÍ OBJEKTIVNÍCH METOD V LYŽAŘSKÉ TRENÉRSKÉ PRAXI

Dr Ing. SLAVOJ SVOBODA

Poslání trenéra všeobecně a lyžařského trenéra speciálně je stálá činnost vý-chovná a výcviková, jejímž výsledkem má být soustavné zvyšování morální i tě-lesné výchovy závodníků. V lyžařství, kde je tělesnou výchovou jízda na lyžích, jedná se o zvyšování úrovně závodního lyžování.

Abyste toto zvyšování úrovně šlo ku-předu progresivně, je v tělesné výcho-vě, — stejně jako v kterémkoli oboru lidské práce a činnosti — nezbytné stále slučování teorie s praxí. To zna-mená: jak kontrolu praxe potřebným theoretickým podkladem, tak na záklá-dě výsledků theoretických zásad pro-váděná trenérská praxe.

Častá kritika, že dosavadní kvanti-tativní i kvalitativní vývoj naší těle ně výchovy a sportu neodpovídá daným

možnostem a podmínkám, má jednu z hlavních příčin právě v tom, že v tre-nérské práci není vždy dostatečné spo-jování teorie a praxe. Práce trenérů byla již několikrát kritizována. Ob-vykle je konstatováno, že trenéři ač jsou na výši po stránce praktické, z velké většiny mají nedostatečný the-oretický rozhled, což se v jejich práci projevuje konservatismem, dogmatis-mem a praktikismem.

V lyžařství se menší theoretické zna-

losti trenérů projevují především v biomechanice. Z toho plyne nechť trenérů k objektivnímu hodnocení svých svěřenců. Tm pochopitelně trenérům uniká nejspolehlivější ukazovatel výkonnosti, který je v moderní trenérské práci bezpodmínečně nutný.

Získání širokých a hlubokých theoretických znalostí není možné v krátké době. Avšak znalosti potřebné pro použití jednoduchých metod, které dávají možnost číselného pozorování, jsou dostupné každému — a to velmi lehce. Lze tvrdit, že každý lyžařský trenér potřebné znalosti má, ale buď je použít neumí, nebo je použít — ač si to obvykle ani neuvědomuje — nechce.

V dalších řádcích se pokusím objasnit zásady pro použití objektivních metod, uvést předpoklady a potřeby, které jsou pro tyto metody nutné, a ukázat na závěry a zhodnocení, které již při nejjednodušších a nejběžnějších metodách může každý trenér získat.

Tyto stručné pokyny jsou věnovány především trenérům běžců; v celé řadě případů mohou být prospěšné i pro trenéry sjezdařů, případně skokanů, protože principy objektivních metod jsou platné všeobecně.

Tímto způsobem chci přispět k odstranění jedné z příčin menší informovanosti trenérů, kterou mají o svých svěřencích.



K získání jakékoliv objektivní veličiny (na příklad: času, rychlosti, pohybu, délky) je zapotřebí vhodného měřidla. Lyžařský pracovník může použít — a také použít — jednotek a měřidel obecně platných. Hlavní pomůcky, bez kterých se trenér neobejde, jsou tyto: Měřidlo délkové — (jednotkou je metr) nejčastěji svinovatelné pásmo — případně lano neb motouz. Měřidlo časové (jednotka vteřina), nejběžnější stopky neb hodinky s vteřinovou ručičkou. Další pomůcky jsou: sklonoměr (jednotka stupeň nebo častěji %) jakéhokoliv principu; místo sklonoměru v nouzi postačí i jednoduchá libela. Případně: Aneroid, pro měření relativní výšky bodů

Již pásmo a stopky umožní trenérovi měřit a ověřovat celou řadu veličin. Sklonoměr, případně v nouzi libela, do-

plní vhodně trenérskou výstroj tak, že tento může provést všechna běžná měření. Údaje a výsledky, které lze s použitím těchto pomůcek získat, jsou zhruba tyto: čas celkový i na úseku; rychlost celková, průměrná, maximální, okamžitá; délka kroku jednotlivého, průměrného; vliv sklonitosti na skluz i délku kroku; frekvence kroků, t. j. počet kroků za jednotku časovou; rychlost kroku, t. j. trvání kroku jednotlivého i průměrného. Z těchto přímo měřených hodnot lze odvodit či vypočítat celou řadu dalších hodnot. Porovnáváním svěřence v různých časových odstupech, respektive porovnáváním různých svěřenců v stejných podmínkách a stejném období i různých obdobích, lze získat množství údajů, které pomohou dokreslit obraz schopnosti každého, kdo se tomuto způsobu treningu podrobuje.



Jak organizujeme tato pozorování či měření?

Pracovní postupy mohou být prováděny na úseku neb na okruhu a to jednotlivě, opakovaně i kombinovaně. V každém případě je nejdůležitější, aby pozorování či měření byla naprosto nezávislá a aby byla záruka vyloučení hrubých chyb (omylů). Výsledky nutno zanašet ihned do vhodného záznamu.

Jednoduché pracovní postupy (které trenér může dělat sám a k jejichž přípravě potřebuje jen jednoho pomocníka) a z nich odvozené výsledky jsou tyto:

### 1. Měření času na změřeném přehledném úseku trati.

Organisování: změříme úsek 40 m až 100 m dlouhý, který je možno přehlednout s jednoho místa, vzdáleného od trati aspoň 20 m. Počátek a konec úseku označíme.

Získání hodnot: Stopováním času potřebného k projetí změřeného úseku získáme přímo čas na tomto úseku. Dělíme-li čas délkou úseku (vt.: m), dostaneme rychlost v m/vt. (Dělíme-li 1 km touto rychlostí [1 km: m/vt.], dostaneme čas potřebný k projetí jednoho kilometru). Porovnáním několika závodníků dostáváme rozdíly mezi nimi. Při opakování pozorování ve stejném

# Slovenskí tréneri rokovali

Začiatkom decembra uskutočnila sa na Chopku II. konferencia slovenských trénerov, ktorú organizovala Slovenská trénerská rada za pomoci vedecko-metodickej rady SÚV ČSTV.

Tento spôsob výmeny skúseností trénerov je veľmi obľúbený a znamená značný prínos pre sústavné skvalitňovanie učebno-metodickej práce pracujúcich lyžiarskych trénerov a neobvyčajne priaznivo vplýva na ďalší rast športového majstrovstva našich mladých pretekárov.

Vedúca myšlienka a hlavná línia rokovania niesla sa v duchu uzáverov z ustavujúceho Slovenského sjazdu a zaoberala sa hlavne otázkami výchovy a lyžovania mládeže (včasná špecializácia, dávkovanie a metodika tréningu) a pre slovenské lyžovanie najakútnejším problémom: ženským lyžovaním. Podrobné referáty súdruhov Terezčáka a prof. Benku starostlivo rozpitvali tieto problémy a poukázali na správny smer a spôsob prevedenia do budúcnosti.

S mimoriadnym záujmom sledovalo asi päťdesiat účastníkov aj v širokej lyžiarskej rodine dychtivo očakávané najnovšie metodické poznatky s praktickými ukázkami, ktoré boli vedecky analyzované a predvedené podľa jednotlivých disciplín súdruhmi prof. Gajerom, prof. Gurským a Elemirom Nemesseghym.

Večerné filmové premietanie najnovších metodických smyčiek, ako aj záberov z medzinárodných stretnutí, ktoré bolo kvitované nevšedným uznaním, dokumentovalo neodškriepiteľný fakt, že správne podaná teória s praktickou zložkou, doplnenou ešte technickým filmovým záberom (aj spomaleným), je elixírom úspechu.

Účastníci aktívu vracali sa z čarovnej zimnej scenérie doliny Jasnej a Chopku do svojho pôsobiska zelektrizovaní novými vedomosťami, ktoré budú počas sezóny oduševnene odovzdávať svojim zverencom.

Dionýz Ferenci

tréningu (na príklad tréning na kolečku) získaváme porovnaní pro vzrůst únavy. Při opakování v různých dnech získáváme hodnoty zlepšování neb zhoršování výsledku, důsledku různých sněhových podmínek, nebo důsledku narůstání trénovanosti závodníků.

## 2. Počítání kroků na změřeném předhledném úseku trati.

Organisování stejně jako ad 1. Úsek však musí být stejnoměrný. Chceme-li se na příklad zabývat jen krokem určitého druhu, t. j. především střídavým dvoudobým krokem, je zapotřebí, aby sledovaný úsek měl vhodné stoupání (aby závodníci na něm střídavým dvoudobým krokem skutečně jeli), tedy 3 až 5 %. (K určení sklonu nám slouží svahoměr. Nemáme-li svahoměr, stačí i pouhá jednoduchá libela.

Práce s libelou je tato: Změřím

výšku hole od kroužku, respektive od hlavy hole si naměřím 1 m a toto místo označím. Hůl zabodnu do sněhu na nižším místě měřeného úseku a to buď jen po kroužek, neb, což je lepší, po značku znamenající 1 m. Na hlavu hole položím libelu, ustálím ji a pohledně podle její podstavné destičky směrem měřeného úseku. Pomocník vyznačí bod, kde tento vodorovný paprsek protíná terén. Tuto vzdálenost změřím. Procenta stupu získám jednoduchým výpočtem podle vzorce

$$S\% = \frac{v \cdot 100}{d}$$

kde je:

s % ... ; procento stupu,  
v; výška hole (případně 1 m),  
d; délka trati v m.

Nejjednodušší výpočet bude pocho-



pitelně, když úsek hole bude 1 m; potom se vzorem změní takto:

$$s \% = \frac{100}{d}$$

délka v m	d	10	11	12,5	15,5
stup v %	s	10	9	8	7

Získání hodnot: Počítáním kroků potřebných k projetí změřeného úseku dostaneme průměrnou délku kroku jako podíl délky k počtu kroků (m : počet). Při pozorování několika závodníků získáme porovnání jejich průměrné délky kroku. Při opakování pozorování během téhož tréninku vidíme opět narůstání únavy. Při opakování pozorování v různých dnech získáváme další údaje o zvětšování délky kroku každého soustavně kontrolovaného závodníka. Při různých druzích sněhu je patrna tato okolnost na délce kroku, z čehož lze opět vyčíst, jak jednotliví závodníci dovedou se různým sněhovým poměrům přizpůsobit.

### 5. Měření času a počítání kroků na přehledném úseku trati.

Organisujeme stejně jako stupu 1 a 2. Úsek nemusí být měřen! Stup úseku musí být takový, aby závodníci jeli střídavým dvoudobým krokem. Získání hodnot: Stopujeme čas se současným počítáním kroků. Počítáme vhodný počet kroků na příklad 10 nebo 20. Takto získáme údaje o frekvenci kroků, t. j. o počtu kroků za 1 minutu. Frekvence kroků je jedním z nejdůležitějších ukazatelů pro trenovanost výkonných závodníků (nikoliv nováčků!). Při dostatečně dlouhém, švihové provedení, technicky zvládnutém kroku je možnost trvalého zrychlení jízdy závodníka dána právě zvýšením frekvence. Tedy zrychlení frekvence za těchto okolností je rozhodujícím činitelem pro zlepšení výsledku.

Při výpočtu dělíme počet kroků zjištěným časem (počet : vt); tím dostaneme dobu trvání jednoho kroku. Dělíme-li jednu minutu, to je 60 vteřin dobou trvání jednoho kroku (1 min. : 1 krok/vt) dostaneme frekvenci.

### 4. Měření času a počítání kroků na zmeřeném úseku přehledné trati.

Organisujeme jako dříve. Úsek musí být změřen!

Jednotlivým délkám odpovídají tato procenta stupu:

17	20	22	25	29	33	40	50
7	5	4,5	4	3,5	3	2,5	2

Získání hodnot: Na takovém úseku měříme čas a počítáme kroky. Tím získáme údaje o čase a rychlosti (jako ad 1) o délce kroku (jako ad 2) i o frekvenci (jako ad 3). Kromě toho můžeme zjišťovat a porovnávat vzájemně délku kroku, frekvenci a čas. To je důležité především u méně vyspělých závodníků, aby u nich pro zvyšování frekvence nedocházelo k zkracování délky kroku.



Ačkoliv výpočty z těchto měření jsou jednoduché, přece jsem tyto pro usnadnění vypočítal a sestavil do tabulek:

Tabulka čís. 1.: udává průměrnou rychlost v m/vt a čas potřebný k projetí 1 km, při stopnutém času a pozorovaném úseku dlouhém 20 m až 100 m.

Tab. č. 2: udává průměrnou délku kroku při zjištěném počtu kroků na vzdálenost 40 m a 50 m.

Tab. č. 3: udává frekvenci kroků za 1 minutu při zjištěném času potřebném pro ujetí 5, 10, 15, 20 kroků.

Tab. č. 4: ukazuje vztah mezi frekvencí kroků, délkou kroku a výsledným časem. Je patrna potřebná délka kroku a frekvence, má-li být docílen na 1 km určitý čas.

Kromě toho jsem tyto tabulky upravil i do listkového systému, který je pro práci především venku v terénu podstatně výhodnější než hledání v tabulce. (Bude-li to technicky možné, trenérská rada provede rozmnožení této úpravy pro všechny trenéry běžců.)



Další pracovní postupy již vyžadují větší počet spolupracovníků, případně pomůcek (především stopek). Zde jde na příklad o tyto pracovní postupy a z nich odvozené závěry.

### 5. Měření času na řadě míst zvoleného okruhu.

Organisace: Rozměříme tréninkový

okruh a na vhodně volených místech, odlišujících se od sebe terénně (na příklad stoupání, rovina, sjezd, tech. úsek a p.) umístíme kontroly se stopkami nebo hodinkami s vteřinovou ručičkou. Stopky či hodinky musí mít schválený čas.

Každá z časových kontrol, při stáje jdoucích stopkách, zapisuje závodníky a jejich průjezdní časy.

Získané hodnoty: Z rozdílu mezi vždy následujícími kontrolami získáme časy, které jednotliví závodníci potřebovali k projetí těchto úseků o známé délce. Z toho vypočítáme průměrnou rychlost v m/vt na těchto úsecích.

Porovnáním shledáme, jaký čas a jakou průměrnou rychlost vyvínoval závodník v úseku: rovinatém, technickém, střídavém, stoupání, sjezdu a pod. Porovnáním závodníků vzájemně zjistíme, kde je síla a kde slabina kterého závodníka. Při opakování pozorování na témže treningu objeví se nám narůstání únavy. Při opakování v různých dnech ukáže se obraz různého zlepšování výkonnosti závodníků na různých úsecích trati. Můžeme tedy v dalším treningu tento vhodně usměrnit.

Je ještě celá řada pracovních postupů, jimiž lze získat mnoho nových objektivních poznatků o každém sledovaném závodníku. Pro začátek však

## ODSTOUPENÍ MENARDIHO

Dosavadní předseda komise FIS »Sjezd-slamom« Otto Menardi složil svou funkci. — FIS tak ztrácí jednoho ze svých předních spolupracovníků, jenž po plných šest let požíval všeobecné úcty za své výkony funkce, kterou zastával. Z Menardiho neocenitelných zkušeností a odborných znalostí měly užitek všechny národy, jež FIS sdrůžuje, neboť nejzávažnější lyžařské závody světa byly jím právě řízeny. Zejména však proslul jako odborník ve stavbě sjezdových a slalomových tratí. — Napříště se prý věnuje jen správě svého hotelu na Tre Croce v Cortině d'Ampezzo. Jeho nástupcem v této funkci se stal Rakušan Wolfgang Friedl.

St

stačí tyto nejjednodušší. Dají každému trenéru o každém svěřenci dosti, aby mohl svá rozhodnutí podložit čísly.

Abyste do našich pozorování nevloudily chyby, nutno všechny práce organizovat přehledně, s rozvahou a jen na takovém podkladu, pro který máme předpoklady. Začneme s nejjednoduššími pokusy a teprve, když tyto zvládneme, postoupíme k pozorováním složitějším.

Při měření času používáme úseky od 50 do 100 m, pro zjištění délky kroku stačí vzdálenost 40 až 50 m, pro určení frekvence počítáme nejépe 10 kroků, pro určení vztahu mezi časem, frekvencí a délkou kroku je zapotřebí délky 50 až 80 m.

Provádíme-li pozorování na změřeném okruhu, volíme tento 500 m až 1 km.

Před pokusem si vždy připravíme vhodně zápisníky, do nichž přehledně zaznamenáváme získané hodnoty; a to jméno svěřence respektive jeho startovní číslo a hodnotu naměřenou; do poznámky bližší údaj, případně pochybnosti či možnost chyby.

Prvé zpracování zachycených hodnot provedeme co nejdříve. Nejlépe se osvědčí přenesení prvotních záznamů, které jsou mnohdy porušeny počátem a p., do nových tabulek, kde opět přehledně umístíme do řad či sloupců počítané hodnoty.

Je-li některý příklad sporný, vyloučíme ho! Nikdy se nedáváme ovlivnit subjektivními pocity.

★

Soudruzi trenéři! Vy, kteří jste dosud nepoužívali objektivních metod ve své trenérské praxi, dejte se do toho ihned! Vy, kteří jste těchto metod již používali, rozšířte je! Dnes již není myslitelný trenér bez hodinek a bez nějakého měřidla. Dnes již nestačí říci svěřencům své subjektivní pocity libosti či nelibosti. Dnes nutno všechny trenované konfrontovat se skutečností času, délky kroku a frekvence!

★

Výsledky, které takto získáme, nebudou vodítkem jen pro úzký okruh pozorování svěřenců. Budou velmi důležitými i pro příslušné komise trenérské rady (především pro běžeckou

komisi) a pro její výzkumnou skupinu, která uvítá každou vaši práci. Na základě velkého počtu těchto dílčích objektivních pozorování bude možno dělat mnohé důležité závěry tam, kde

dosud není ještě zcela jasno. Takto především ve výzkumu běhu pokročíme o další krok k cílům, které jsme si vytkli, to jest k přivedení lyžarství na nejvyšší světovou úroveň.

### Průměrná rychlost:

Vzdálenost:							Průměrná rychlost	
20	30	40	50	100		1 km za:		
Čas ve vteřinách:							m/vt.	min.
3,6	5,4	7,2	9,0	18,0	5,5	3,00		
3,8	5,7	7,6	9,5	19,0	—	3,10		
4,0	6,0	8,0	10,0	20,0	5,0	3,20		
4,2	6,3	8,4	10,5	21,0	—	3,30		
4,4	6,6	8,8	11,0	22,0	4,55	3,40		
4,6	6,9	9,2	11,5	23,0	—	3,50		
4,8	7,2	9,6	12,0	24,0	4,15	4,00		
5,0	7,5	10,0	12,0	25,0	4,00	4,10		
5,2	7,8	10,4	13,0	25,0	3,85	4,20		
5,4	8,1	10,8	13,3	27,0	—	4,30		
5,6	8,4	11,2	14,0	28,0	3,52	4,40		
5,8	8,7	11,6	14,5	29,0	—	4,50		
6,0	9,0	12,0	15,0	30,0	3,35	5,00		
6,2	9,3	12,4	15,5	31,0	—	5,10		
6,4	9,6	12,8	16,0	32,0	3,10	5,20		
6,6	9,9	13,2	16,5	33,0	—	5,30		
6,8	10,2	13,6	17,0	34,0	2,95	5,40		
7,0	10,5	14,0	17,5	35,0	—	5,50		
7,2	10,8	14,4	18,0	36,0	2,80	6,00		

### Frekvence kroků za 1 minutu:

Počet kroků:					Frekvence za 1 min.	Čas potřebný pro 1 krok vt.
5	10	15	20			
Čas ve vteřinách:						
5,0	10,0	15,0	20,0	60	1,0	
4,6	9,3	14,0	18,6	65	0,92	
4,3	8,6	13,0	17,2	70	0,85	
4,0	8,0	12,0	16,0	75	0,80	
3,8	7,5	11,3	15,0	80	0,75	
3,6	7,1	10,7	14,2	85	0,71	
3,4	6,7	10,1	13,4	90	0,67	
3,2	6,3	9,5	12,6	95	0,635	
3,0	6,0	9,0	12,0	100	0,6	
2,8	5,7	8,5	11,4	105	0,575	
2,7	5,7	8,1	10,9	110	0,55	
2,6	5,2	7,8	10,4	115	0,525	
2,5	5,0	7,5	10,0	120	0,5	
2,4	4,8	7,2	9,6	125	0,48	
2,3	4,6	6,9	9,2	130	0,46	
2,2	4,45	6,6	8,95	135	0,445	
2,1	4,3	6,4	8,6	140	0,43	
2,05	4,15	6,2	8,3	145	0,415	
2,0	4,0	6,0	8,0	150	0,4	

### Průměrná délka kroku:

Počet kroků:	Délka kroku v m:				
Vzdálenost v m:	50	40			
10	5,00	4,00	20	2,50	2,00
11	4,55	3,65	21	2,39	1,91
12	4,15	3,25	22	2,29	1,82
13	3,85	3,07	23	2,18	1,74
14	3,57	2,85	24	2,09	1,67
15	3,32	2,67	25	2,00	1,60
16	3,12	2,50	26	1,92	1,54
17	2,93	2,35	27	1,85	1,48
18	2,77	2,22	28	1,79	1,45
19	2,63	2,10	29	1,73	1,38
			30	1,67	1,34

### Vztah mezi frekvencí kroků, délkou kroku a výsledným časem:

Frekvence:	Průměrný čas na 1 km:									
	3,00	3,20	3,40	4,00	4,20	4,40	5,00	5,20	5,40	6,00
	Délka kroku v m:									
80	4,20	3,75	3,40	3,15	2,90	2,70	2,50	2,35	2,20	2,10
85	3,93	3,55	3,20	2,95	2,73	2,55	2,35	2,20	2,08	1,97
90	3,70	3,35	3,05	2,80	2,58	2,40	2,20	2,08	1,96	1,86
95	3,50	3,17	2,90	2,65	2,43	2,25	2,10	1,98	1,85	1,76
100	3,33	3,00	2,75	2,50	2,30	2,15	2,00	1,88	1,75	1,67
105	3,20	2,85	2,60	2,40	2,20	2,05	1,90	1,78	1,67	1,58
110	3,03	2,72	2,50	2,30	2,10	1,96	1,82	1,70	1,60	1,51
115	2,90	2,60	2,40	2,20	2,01	1,88	1,74	1,63	1,54	1,45
120	2,80	2,50	2,30	2,10	1,93	1,80	1,67	1,57	1,48	1,40

## ZMĚNY PRAVIDEL LYŽAŘSKÝCH ZÁVODŮ

(Zpracovala ústřední komise rozhodčích lyžařské sekce ÚV ČSTV)

- Čl. 110/b Doplnit větu: »Každá skupina má mít pokud možno stejný počet závodníků, při čemž prvé dvě skupiny ve sjezdových závodech nemají být početnější než po patnácti závodnících.«
- Čl. 117 Ve schematu organizačního výboru v obdélníčku »soutěžní výbor« napiše se místo »ředitele můstku« — »ředitel závodu«.
- Čl. 202 Str. 15, poslední odstavec, poslední věta se doplní: »... a nesmí jet za závodníkem v takové blízkosti, aby tato skutečnost nemohla být označena za vedení závodníka.«  
Str. 16, na konci druhého odstavce »pomocník startéra« se připojí: Kontroluje značení lyží po příjezdu závodníka do cíle.  
Str. 16, odst. 4 se škrtnou poslední dvě věty: »Časoměřiči jsou povinni... vyznačí dobu vyvěšení.«
- Čl. 203 Za první větu prvního odstavce vloží se věta: »Tohoto zástupce si jmenují vedoucí závodníků v společné poradě.«
- Čl. 204/g Doplní se: »Neuvolní-li dráhu předjíždějícímu závodníku podle pravidla čl. 213 — odst. 3« —
- Čl. 204/ch Doplní se: »Nedá-li si označit lyže.«
- Čl. 207 Odst. 8 doplní se věta na konci: »... pokud možno po stejné straně tratí.«  
Za poslední odstavec vloží se další nový odstavec:

»Při velkých závodech v běhu, doporučuje se používat velkou mapu s profilem trati. Současně se doporučuje používat úda ů o teplotě na důležitých bodech trati. Zprávy o teplotě má i být vydávány tři, dvě, jednu a půl hodiny před startem (3, 2, 1, 1/2), dále při startu prvního závodníka a konečně půl a jednu hodinu po startu prvního závodníka.«

- Čl. 211 Za třetí větu doplní se věta: »Nedodržení této povinnosti má za následek diskvalifikaci.«  
Na konec článku připojí se věta: »Lyže mají být značeny, pokud možno startovacím číslem závodníka.«
- Čl. 213 První tři věty se škrtnou a nahradí se zněním: »Závodník musí jet po vytyčené trati.«
- Čl. 217 Odst. 3 v první větě škrtně se slovo »předsedy« a napíše se »vrchního počtáře«. Poslední věta třetího odstavce se opraví místo »časoměřiči jsou povinni oznámit...« bude »vrchní rozhodčí oznámí...«.
- Čl. 221 Dálka štafetové trati dorost-něk mladších opraví se na »3krát 2 km«.
- Čl. 223 Třetí věta opraví se na: »Šířka se určuje podle počtu štafet a terénních možností.«
- Čl. 234/c Doplní se na konci: »... nebo písemně do závodní kanceláře nejpозději 1 hodinu po dokončení závodu.«
- Čl. 302 Na konec celého článku na str. 36 se připiše nový odstavec:  
»Lékař: Jeho povinnosti jsou shodné s povinnostmi lékaře, uvedenými v čl. 202 na str. 16. Mimo to je odpověden za to, že bude skokan po těžkém pádu prohlédnut. Rozhodne, zda skokan může v závodě pokračovat.«
- Čl. 303 V první větě nahradí se slova »vedoucího závodníku« slovy »zástupce závodníků« a za první větu vloží se: »Toboto zástupce si jmenují vedoucí závodníků na společné poradě. Startující závodník nemůže být členem soutěžního výboru.«
- Čl. 304/d Doplní se takto: »Bod K označí se červenou čarou. V obou případech mohou být čáry nahrazeny tabulemi v odpovídajících barvách.«
- Čl. 306/b Ve druhé větě škrtnou se slova »ředitel závodu«.
- Čl. 311/c Celý odstavec upraví se takto:  
»Nájezd: Skokan zaujme přirozené, uvolněné nájezdové postavení.  
Odraz: Proveďe se rytmickým a rychlým napřimením kolen a těla.  
Let vzduchem: Poněchá se stará textace.  
Doskok: Má být jistý a pružný s úzkým vedením lyží. Úzké vedení lyží znamená, že vzdálenost mezi lyžemi není větší, než šíře jedné lyže. Při doskoku se tlak zachycuje předsunutím jedné nohy. Ihned po doskoku se skokan viditelně nasměruje a odřízí si úzkým vedením lyží v jisté a klidné poloze.  
Přechod a dojezd: Přechod má být prořízen v naprosté rovnováze. Rovněž na dojezdu zachová závodník přirozené, napřimené postavení a pokud poměry dovolí, zakončí švihem.«
- Čl. 312 Doskok: Doplní se jako nový, čtvrtý řádek: »Doskok s nohama na stejné výši (bez předsunutí jedné nohy) 1—3 body.«
- Čl. 314 Doplnit na konci novou větou: »Závodník, který má v závodě ve skoku prostém všechny skoky s pádem, se neklasifikuje, ale jeho výkony se uvedou na konci výsledků mimo pořadí.«
- Čl. 321/a Doplní se na konci: »Skok a běh pro závod sdružený bude proveden, pokud možno ve dvou, po sobě následujících dnech.«
- Čl. 321/b Na konci věty doplní se: »... ml. dorostu 30—50 m«
- Čl. 322/a Škrtněte slova: »... který má všechny skoky s pádem nebo...«
- Čl. 322/b Předposlední věta se upraví e: »... i když v prvním i druhém skoku upadne...«
- Čl. 323 V první větě se opraví odvolání na prav. 314 místo dosavadního 313.  
V posledním odstavci škrtnou se slova: »... který má všechny skoky s pádem nebo...«
- Čl. 402 Druhý odstavec odd. Vrchní rozhodčí, škrtně se v první větě: »... a za zveřejnění udělených přírážek po prvním kole slalomu...«, ve druhé větě »... a přírážek ve slalomu...«, ve třetí větě »... přírážky nebo...«.  
V odd. Startér vloží se za první: »... zapsání startovní odchyly do startovní listiny a okamžitě tele. hlášení takového případu vrchnímu časoměřiči ihned po startu každého závodníka.«  
Str. 57, odst. 8 za první větu se vloží: »Vyjde-li průměr na zlomek desetiny vteřiny, zaokrouhlí se na vyšší desetinu. Na př.: 1 rozhodčí naměří 57,2 vt., druhý 57,5 vt., průměr je 57,35 vt. a zaokrouhlí se na 57,4 vt.«  
V odst. 6 na str. 58 škrtně se: »... získali přírážky nebo...« a za slovo odevzdá, vloží se »ihned«.

Třetí odstavec odzdořá — v první a druhé větě se škrtně: »...o přírážkách nebo...«

V posledním odst. na str. 58 škrtně se slovo »nejen« a »... ale i tehdy, projel-li brankou tak, že získává přírážky«.

Ve třetím odstavci na str. 59 škrtně se: »... všech přírážek a...«

Ve druhé větě se škrtně: »... a značku P pro přírážku a značku V pro vyloučení.«

Ve čtvrtém odstavci škrtně se v první větě: »... k přírážce nebo...«

V šestém odstavci vloží se za slovo »oznámit« slovo »ihned« a škrtně se »... získali přírážku nebo...«

Čl. 403 V první větě druhého odst. škrtnou se slova ... až tři zástupců« a nahradí se slovem »zástupce«.

Čl. 406 Startovní povel — první dva odstavce se ruší a místo toho se napíše: »Startér dá 10 vteřin před startem povel k přípravě »Pozor!«. Po 5 vteřinách začne počítat 5, 4, 3, 2, 1 a pak následuje startovní povel »Ted!«. Startér drží hodinky tak, aby je startující závodník mohl sledovat.

Poslední odstavec čl. 406 platí dále. Za tento poslední odstavec se vloží věta: »Startovní povel při použití elektrického měření je stejný jako při ručním měření.«

Čl. 407 Označte jako 407/a a připojte:

Čl. 407/b:

Jestliže při použití elektrického měření závodník odstartuje v intervalu až 1 vt. před časem nebo po čase »0«, zapíše se příslušná odchylka do startovní listiny s přesností na  $\frac{1}{10}$  vt. Startér odpovídá za správné zapsání odchylky do startovní listiny a za okamžité telefonické hlášení takového případu vrchnímu časoměřiči ihned po startu každého závodníka. Časem »0« se rozumí ve sjezdu a obřím slalomu čas, vyznačený ve startovní listině, při slalomu čas startérova povelu »Ted!«.

Čl. 408 Celý se ruší.

Čl. 408/a Závodník může odstartovat 1 vteřinu před časem »0«. Odstartuje-li dříve, je diskvalifikován.

Čl. 408/b Odstartuje-li závodník při použití elektrického měření později než 1 vt. po čase »0«, zaznamenává startér ve startovní listině startovní odchylku tak, jako kdyby startoval o 1 vt. později. Startér odpovídá za okamžité hlášení takového případu vrchnímu časoměřiči a za záznam ve startovní listině.

Čl. 411 V první větě druhého odstavce se opraví: »... mají mít stopky ne menší než 5 cm v průměru.«

Na konec odstavce připojte: »Časoměřiči ručního měření mají být v cíli na opačné straně cílové branky než časoměřiči u elektrických přístrojů. Při použití elektrického měření musí být odděleně vedeny dva zápisy časů v cíli. Jeden pro měření elektrické a jeden pro měření ruční.«

Čl. 413 Označte celý jako 413/a. Ve druhém odstavci škrtněte slova:

»... zvětšený o příslušný počet vteřin za získané přírážky v obou kolech slalomu.« Ve třetím odst. škrtněte závorku: včetně vteřin za přírážky. A v poslední větě tohoto odstavce: »... a získané přírážky.«

Čl. 413/b V případě použití elektrického měření je výsledný čas každého závodníka měřen elektricky a ručně. Elektrické měření je nadřazeno měření ručnímu, kromě případů poruch, kdy se postupuje podle čl. 411.

Výsledný čas u sjezdu a obřím slalomu je podle elektrického měření určen rozdílem mezi údaji cílových hodin elektrického měření a přesným časem startu závodníka, určeným podle čl. 407/b, event. 408/b.

Výsledný čas podle ručního měření u sjezdu a obřím slalomu je dán rozdílem mezi údaji hodin cílových časoměřičů a startovním časem podle startovní listiny.

Výsledný čas u slalomu je podle elektrického měření určen součtem čistých časů obou kol, přímo odečtených na cílových hodinách elektrického měření.

Výsledný čas u slalomu podle ručního měření je dán součtem časů naměřených ručními časoměřiči a opraveným ve smyslu čl. 411.

Těchto časů se použije, nastane-li porucha pouze u elektrického zařízení v cíli. Je-li elektrické měření vyřazeno úplně, použije se časů neopravených.

Platnost tohoto čl. se vztahuje pouze na závody, kde se současně používá elektrické i ruční měření.

Čl. 414/k Škrtně se konec věty: »... alespoň jednou nohou a přední částí těla lyže.«

Čl. 414 V první větě posledního odstavce se doplní: »... neopozději 10 minut před zahájením druhého kola...«. A škrtnou se slova: »získané přírážky«.

Čl. 415 Konec věty — třetí odstavec se opraví: místo »2 hodiny« bude »jedna hodina po...«

Textace protestu proti přírůzkám a vyloučením se škrtá a nahrazuje se takto:  
»Protest proti vyloučení v prvním kole slalomu podá se ústně v cíli slalomu vrchnímu rozhodčímu do 10 minut po zveřejnění vyloučení na úřední tabuli v cíli slalomu. Protest proti vyloučení ze závodu ve slezdu, obřím slalomu a II. kola slalomu, musí být podán písemně do závodní kanceláře, nejpozději do 1 hodiny po zveřejnění vyloučení na úřední tabuli. Rozhodující je hodina vyvěšení, uveřejna na listině vyloučených.

Čl. 418 Škrtně: poslední odstavec, začínající slovy:

»Sjezdová trať žen...« a nahradte ho takto:

»Sjezdová trať žen se začne stejně jako mužská trať, může však být použito i značení platné pro obří slalom, t. j. střídavě červené a modré kontrolní brány s terčí 50krát 75 cm (čl. 441). Sířka kontrolní brány je nejméně 8 metrů. Brány jsou stavěny obdobně jako u trati mužů.

Čl. 426 První odst., první věta bude znít: »Výškový rozdíl slalomové trati má být 100 až 220 metrů.«

Čl. 427 Za první větu na str. 71 se vloží:

»Tyče se vyrábějí ze dřeva, které nedělá štěpiny, nebo z podobného materiálu se stejnými vlastnostmi.«

Opravi se poslední dvě věty na str. 71:

»Sířka branky nesmí být menší než 3,20 m, vzdálenost mezi dvěma brankami nesmí být menší než 75 cm. Tato vzdálenost musí být jak mezi tyčemi různých branek, tak i od spojnice tyčí jedné branky k tyči druhé branky.«

První odstavec na str. 80 se celý škrtá a mění takto:

»Slalomové tyče musí být natřeny modře, červeně a žlutě. Branky musí být stavěny vždy v pořadí — modrá, červená a žlutá. Slalomové tyče mají být opatřeny stejnobarevným praporkem o velikosti 40 cm, a to buď trojúhelníkovým nebo čtvercovým.«

Čl. 434 Celé pravidlo i s nadpisem se mění takto:

434. Průjezd brankou.

Slalomová branka je jen tehdy správně projeta, když závodník protne oběma nohama spojnici brankových tyčí v jakékoliv výšce. Neprojde-li závodník všemi brankami, je diskvalifikován.

Čl. 435 V první větě škrtne se: »... k rozhodčímu v cíli...« a nahradí se zněním: »... v cíli ke členu soutěžního výboru...«

Čtvrtá a pátá věta pojednávající o přírůzkách se škrtá.

## PADESÁTKA

**B**ěžeczký závod na 50 km patří k nejstarším a soutěžně nejtěžším závodním lyžařským disciplinám. Proto také každý lyžař, který v závodech zvítězil, býval vzorem lyžařské vytrvalosti i techniky. Mladí kluci v horách i podhůří viděli veliké vzory v »padesátkářích« a toužili, aby alespoň jednou až dorostou byli tak dobrými lyžaři, aby se mohli postavit na start tohoto těžkého závodu. Padesátku v minulosti běhali nejen přední závodníci, ale bývaly dokonce vypisovány i kategorie turistů.

V posledních letech se u nás projevuje ne-li pokles, tedy alespoň stagnace našich vytrvalostních disciplín. Nejen v úrovni našich předních závodníků (s výjimkou Cardala), ale v celkovém zájmu o tuto trať na vrcholných závodech. Před několika lety bylo dokonce učiněno rozhodnutí, že v mistrovské

padesátce může startovat jen omezený počet závodníků. Toto nesprávné rozhodnutí bylo jistě jedním z celé řady důvodů, které způsobily, že v posledních letech se počet startujících stále snižoval, až v letošním roce se stala padesátka přímo výstrahou pro další rozvoj našeho vytrvalostního běhu. Vždyť mistrovský závod na 50 km v Jeseníkách dokončilo pouze 25 závodníků. Takového počtu závodníků bylo možno vidět na startu již před I. světovou válkou. Již tenkrát absolvovat padesátku bylo cti každého lyžaře-běžce. Běžecské disciplíny od počátku tvořily základ našeho lyžařského sportu. Vždyť i naše terény s výjimkou tatranských oblastí jsou terény běžecské. Také naše bohatá lyžařská tradice je v první řadě běžecská. Zájem našich lidí o lyžařskou turistiku předpokládá také zvládnutí všestranné

lyžařské techniky, a to znamená opět vycházet ze základní techniky běhu. Přes tato fakta v letech od poslední světové války se u nás objevily tendence tato fakta přehlédnout a svádět lyžařství na scestí, to je pouze k zvládnutí moderní techniky při sjíždění svahů a přehlížení, někdy dokonce úplného vynechávání výcviku ekonomického pohybu po rovině, ve stoupání a pohybu v terénu. Jedině všestranný lyžařský základní výcvik, aplikovaný v terénu, vytváří předpoklady k pozdějšímu zvládnutí kterékoliv závodní disciplíny a samozřejmě také předpoklad k širšímu zájmu o běh, lyžařskou turistiku atd. Také v otázkách lyžařského vybavení nebyla situace nejprůběžnější pro běžectví a turistiku. Cena bot, kvalitní holí, nedostatek vázání a vhodného oblečení znamenaly obtíže, které nemohly být vyváženy ani v poslední době se dobře rozvíjející naří československou výrobou běžeckých lyží.

Také v ohledu propagačním není na tom padesátka nejlépe, srovnáme-li to na př. s propagací cyklistů (P—B—W) nebo jinými vytrvalostními závody. Je třeba ve větší míře organisovat závody, které by vytrvalostní jízdou v terénu proragovaly, ať jde o různé štafety, hřídkové závody, dálkové jízdě atd., které všude v cizině znamenají mnoho pro zpopularisování lyžařského sportu, právě tak, jako dobře organisované turistické akce. Víme, jakému zájmu se těšily dálkové jízdě v SSSR a co znamená ve Skandinávii Vassalopp, závod na 90 km, ve kterém každoročně startují stovky závodníků.

Je třeba oživit bohaté tradice našich padesátek a chtěl bych proto před zahájením našeho hlavního období napsat něco o padesátkách hlavně z jejich počátku a vývoje u nás. Prvé začátky pozdějších vytrvalostních závodů třeba vidět v prvních lyžařských turách, které se konaly již koncem minulého století na Krkonoších a ze kterých vrostl první závod na 50 km, který se běžel dne 3. února 1905 ve Vysokém nad Jizerou na trati: Vysoké, Nový svět, Iabský pramen, Krakonoš, Žalý, Jilemnice.

V pátek 13. února 1905 ráno o 7,00 hodině účastníci jubil. distančního zá-

vodu budtež za účelem vylechnutí nutných informací alespoň 12 minut před startem shromáždění. Každý účastník opatří se turistickým tlumokem s nutnou lyžařskou výstrojí (váha tlumoku ustanoví se před startem), též je nezbytný turistický oblek a podrobná mapa Krkonoš. Kontrolní knížky k zanášení razítek etapních vydány budou u startu. Závodníkům dovoluje se na směr cesty kohožkoli se tázati, vylučuje se však vybočení z tury. Brzdy na lyžích jsou zapovězeny, lyže a hole však v libovolných druzích připuštěny. Každá cizí pomoc za účelem rychlejšího pohybu vylučuje ze závodu. Též vodičství (pacemakeři) nedovoleno. Kde by bylo nezbytno, připouští se odepnutí lyží. Za ztrátu času při obstarávání jídla a podobně odpočítává se jen 30 minut, pročež doporučuje se, aby se závodníci potřebným proviantem opatřili. Závodní výbor vyhražuje si právo provést změny tohoto pořadí podle toho, jak dle počtu závodníků, počasí a jakosti sněhu uzná za potřebné.

Výsledek tohoto závodu:

1. Kraus, ČKS Ski Jilemnice 11:30,
2. Bartoň, ČSK Vysoké n. Jizerou 11:45,
3. Dr. Z. Dieckau, Erzg. Ski — Verein 11:46,
4. J. Neuner, Wintersport—Verein, Garmisch (Pav.) 11:46:30,
5. J. A. Kubát, Benecko, Č. K. S. S. Jil. 11:48,
6. Georg Scheuer, W. Sp. V. Garmisch 12:36,
7. J. Rössler-Ořovský, Č. S. K. Praha 13-02.

Joe Gruss, Č. S. K. Praha, a A. Brodtmann, Berlin, se vzdali.

Podle v-porůnek účastníka A. Bartoně uveřejněných v jubilejní ročence svazu lyžařů 1933 v článku O Brauneru vypadal průběh tohoto závodu tak, že před startem bylo pouze závodníkům oznámeno, že cíl je v Jilemnici. V průběhu závodu navařilo mnoho nového sněhu, takže závodníci byli nuceni společně prošlapávat trať, při čemž se samozřejmě střídali. Na hřebenech je ke všemu zastihla bouře, ve které trafil orientaci a jen díky tomu, že Rössler-Ořovský měl kompas, dostali se závodníci až na Mísečky. Zde část závodníků



zůstala a druhá část postupovala dál. A. Bartoň vzpomíná, jak v jednom velkém stoupání chtěl postupovat bez lyží, okamžitě však zapadl do hlubokého sněhu a ostatní závodníci mu pomáhali opět na lyže. K Jilemnicí se závodníci dostali za úplně tmy. Zde nastal teprve vlastní závod. Bavorští závodníci zůstali pozadu a protože se těžko mohli doprat na cestu, zabohčili na Vysoké na Jizerou. Rössler-Ořovský, který zůstal na Misečkách dojel do Jilemnic až k půlnoci. Vzhledem k nejasnostem v rádech i těžkých podmínkách byly po závodě různé protesty, ale ty dnes necháme stranou. Vždyť všichni účastníci těchto závodů byli průkopníci našeho závodního lyžování a patří v něm naše úcta.

I v pravidelných dalších ročnících byly četné zajímavosti. Ku příkladu v roce 1909 měli účastníci sraz den před závodem v Jilemnicí, odkud šli pěšky na Sněžku, kde byl start tohoto závodu. V tomto závodě startovala také tehdejší nejlepší lyžařka A. Hanušová z Mrklova, která závod dokončila. V dalších závodech se stále upřesňovala pravidla a v roce 1910 bylo ku příkladu stanoveno, že v dá-li některý účastník, musí ho ostatní doprovodit do nejbližší chaty. Tragickým se stal osmý mezinárodní lyžecký závod distanční na 50 km dne 24. března 1913, jehož historie je známá jak z tradičně uctívané památky v tomto závodě zahnutého našeho nejlepšího závodníka Hanče a jeho přítele Vrbaty, tak z Kozíkovy knížky Synové hor a ze stejnojmenného filmu.

Po tomto tragickém závodě byl ještě závod v roce 1914, ovšem válka znamenala dlouhou přestávku a po válce byly závody na 50 km předmětem dlouhých diskusí. Tragédie v roce 1913 znamenala ohrožení dalšího rozvoje závodu na 50 km. Přesto hodnoty a významy tohoto závodu působily, že závod se stal úplně tradičním a probíhal každoročně velmi často i s mezinárodní účastí.

V roce 1924 se naši vytrvalci zúčastnili také prvních olympijských her v Chamonix. Zdejší trať měla různé obtíže jako přelévání po oku, ostré sjezdy — nebezpečné, výstup ku př.

z 1430 m na 1820 atd. Zvítězil Nor Hauk časem 3:43:32 a naši závodníci se umístili: Hevák 12. časem 4:44 58, Německý 17., Kolář 19., Gotštejn 14.

V roce 1925 je v Janských Lázních uspořádána padesátka jako závod FIS za účasti Italů, Poláků, Rumunů, Jugoslávce, Němců a Rakušanů, když již dvě léta před tím, v roce 1923, se běžela padesátka s mezinárodní účastí v příležitosti mezinárodního lyžařského kongresu. V roce 1928 se běží padesátka na Radhošti, kde část závodníků běžela trať kratší, část trať delší a byly také vyhlášeny dvoje výsledky. V tomto roce startují naši závodníci také na olympijských hrách ve Sv. Mořici, kde v závodě na 50 km zvítězil Švéd Hedlund časem 4:52:37, a naši závodníci Německý časem 5:35 46 se umístil jako 11., Donth 14., Fišera 18.

I dalších olympijských her v USA v roce 1932 se zúčastnili naši závodníci a dosáhli za vítězem Finem Saarinnem čas 4:38 následující umístění: 10. Bartoň 4:52:24, 11. Novák, 13. Flaistauer, 14. Cívka.

V roce 1935 byly závody FIS ve Vysokých Tatrách, kde se umístil z našich závodníků nejlepší Kolšovský na 12. místě, Musil 14., Kreuz 16. A hned v následujícím roce startovali naši vytrvalci na olympijských hrách v Ga-Pa, kde Musil skončil 9., Svatoš 15., Novák 19.

Další období znamenalo počátek ohrožení naší národní existence a znamenalo i pomalé udušení veškeré lyžařské činnosti. I když se i ve válečných letech jely padesátky, v posledních letech naší okupace zastavení a zákaz lyžařského provozu znamenal těžkou ránu našemu lyžařskému životu.

Za to poválečná léta přinesla novou sílu do našeho závodního běžectví. Na závodních tratích se objevují nová jména: Balvín, Cardal, Zajček atd.

Byl bych rád, kdyby několik v pomínek na minulou slávu naší padesátky probudilo současný stav ze spánku, aby v letošním roce bylo na startu mistrovské padesátky v Novém Městě na Moravě hodně dobře připravených vytrvalců, schopných když ne poražit, tedy alespoň ohrozit našeho dosud nejlepšího vytrvalce zasloužilého mistra sportu

Jardu Cardala, který od roku 1947 zví-  
tězil až do dnes ve všech mistrovských  
pařesátkách a vytvořil tak výkon, který  
nemá obdoby v naší lyžařské historii.

Toto poslední přání již mnohokrát tlu-  
močil sám Jarda Cardal.

BOH. SÝKORA

## ZPRÁVY Z KRAJŮ

Lyžařský můstek na Kunětické hoře. Již téměř 10 let uplynulo od do-  
by, co na Kunětické hoře u Pardubic zakously se lopaty a krumpáče do svahu směrem ke  
Kuněticům. V přírodním terénu byl prokopán nájezd na odrazový stůl a vykáčena řada  
stromů na doskočisti. Od té doby ruch na tomto malém staveništi utíkl a započatý ly-  
žařský můstek zůstal nedokončen. I když zima v pardubickém okrese není zrovna příznivá  
lyžařům, přece jenom za zimu 2 až 3 neděle dalo by se na tomto můstku skákat. Za tuto  
dobu okusilo by mnoho mladých lyžařů pocit letu vzduchem a odvážilo by se potom i na  
větší můstky, které prozatím nám poskytují jen podívanou. Věříme, že i když finanční  
prostředky na sportovní zařízení jsou omezené, že nějaká ta koruna na dokončení by se  
ke konci rozpočtového roku našla. Dobrou organizací by se našly i pracovitě ruce, které  
tak jako před lety by i nyní brigádnícky můstek dokončily. Tak lyžaři z Pardubic, do  
toho, a v zimě se bude skákat.

Okres Chrudim v lyžařině. Lyžařská sekce OV ČSTV v Chrudimi se pra-  
videlně schází, připravuje školení, kursy, přebory. To by byl radostný úvod k článku o  
činnosti lyžařů v chrudimském okrese na Pardubicku. Avšak skutečnost je pravý opak.  
Přestože na Chrudimsku je hodně lyžařů, tělovýchovné jednoty nedovedou tyto pod-  
chytit ani v jediný oddíl, který by organizovaně prováděl tento sport. Národní pod-  
niky EVA, TRANSPORTA a jiné jezdí dokonce autokary s lyžaři až do Krkonoš, ale přeto  
místní jednoty nedovedou vzбудit zájem o uspořádání kursu nebo přeborů ať již mlá-  
deže nebo dospělých. Jezdí se prostě neorganizovaně, lyžuje se kdo jak umí a někdo  
se nestará o výchovu mládeže. Tímto neutěšeným stavem by se měl především zabývat  
OV ČSTV Chrudim a všichni poctiví sportovci lyžaři na Chrudimsku.

Ostravští lyžaři se připravují. V sobotu a neděli 19. a 20. října ožily  
Horečky u Frenštátu nezvyklým lyžařským ruchem. Sjela se zde krajská družstva mužů,  
žen, dorostu i mládeže Ostravského kraje, aby se zúčastnila spolu s lyžaři kraje Gottwal-  
den, Brno a Olomouc veřejného závodu v letním slalomu na »suchu« a přespolního běhu,  
který pořádala lyžařská sekce okresu Frenštát. Slalom postavil státní trenér Ing. Zdeněk  
Parma. Byl dlouhý 250 m a měl 45 branky. Kladl na všechny závodníky značné požadavky,  
jak na technickou, tak i fyzickou vyspělost. Všichni závodníci běželi 2 kola a dobrým  
pomocníkem na hladké trávě proti pádům, o které nebyla nouze, byly lyžařské hole. V 16  
hodin byl zahájen závod mládeže od 10 do 14 let. Nejlepších výkonů u chlapců dosáhl  
Juroška z Frenštátu a Jakšik a Polišenský z Baníku Ostrava. U děvčat se blížila výkonům  
chlapců Věra Jurošková z Frenštátu. V 18 hodin byla celá slalomová trať osvětlena. Za-  
čaly veliké boje krajských reprezentantů, kteří probíhali na prudkém svahu velmi dobře  
postavenou slalomovou trať. Nejlepšího času u dorostenek mladších dosáhla Hana Trnková  
z Baníku Ostrava 122,8 vt. U starších Anna Bartošová z Frenštátu 136,2 vt. U doros-  
tenců mladších byl nejlepší Dan Navrátil z Frenštátu, který zaběhl trať za 101,8 vt.  
U starších zvítězil Petr Brož z Kopřivnice časem 101,6 vt. Překvapením byl výkon ju-  
niora Vagnera z Uh. Hradiště, který dosáhl nejlepšího času dne 92 vt. V juniorských zví-  
tězil Alena Treitlová z Železáren Stalingrad časem 134,6 vt. V kategoriích žen zvítězila  
Věra Lubojacká z TJ Vítkovické železárny časem 131,4 vt. U mužů dosáhl nejlepšího času  
Gola ze Spartaku Frenštát 101 vt. Druhý a třetí byli Treitel, Žel. Stalingrad, a Fiala  
z Gottwaldova, oba časem 101,4 vt. V neděli ráno počasí našim lyžařům na Horečkách ne-  
přálo a přes to, že od rána přšelo, uskutečnil se přespolní běh, ke kterému nastoupilo  
72 závodníků. Trať byla postavena v kopcovitém terénu na Horečkách. Muži běželi 4300 m,  
ženy a dorostenci 2300 m, dorostenky a žactvo 800 m. U žactva to byli Juroška, Tobiáš,  
Pavlanová a Jurošková, kteří zvítězili ve svých kategoriích. Velmi dobrého času dosáhl  
mladší dorostenec Blažek z Baníku Místek, který zaběhl trať 2300 m za 15,38 min., t. j.  
v lepším čase než vítěz dorostu staršího Mikeska ze Spartaku Frenštát, který měl čas  
15,47 min. V juniorech zvítězil Ivan Palacký z Uh. Hradiště za 18,09 min., jako druhý se  
umístil Cleoire z Lokomotivy Brno za 18,13 min. Nejlepšího času na 4300 m v závodě  
mužů dosáhl Ota Dobeš z Baníku Trinec 17,49 min. Druhý byl Škrabala z Rudé hvězdy

Olomouc 17,52 min. Třetí Dr Daněk, Rudá hvězda Frenštát, za 18,46 min. Závodům přihlížel po oba dny státní trenéři Ing. Zd. Parma, Dušan Charvát a mistr sportu Jar. Bogdalek. Pořadatelé uspořádali s nimi lyžařskou besedu, ve které bylo hovořeno hlavně o předsezónní přípravě našich lyžařů. Tato beseda byla velmi dobrým doplněním těchto závodů, za jejichž uspořádání patří dík všem obětavým pracovníkům lyžařské sekce ve Frenštátě.

L. JAKŠÍK

Lyžaři TJ JISKRA v Gottwaldově založili oddíl mládeže. V neděli dne 20. října 1957 bylo v Gottwaldově v sokolovně živo. Lyžařský oddíl TJ Jiskra sezval školní mládež od 10 do 14 let, která má zájem o zimní lyžařský sport. Tuto první besidku navštívilo 134 dívek a chlapců, z nich 104 se přihlásilo do lyžařského oddílu mládeže TJ Jiskra v Gottwaldově a přihlášek ještě přibývá. Besidku zahájil soudruh Bohuslav Kovář z lyžařského oddílu za přítomnosti členů výboru oddílu. Soudruh Kovář v krátkosti nastínil postup lyžařského výcviku. Již příští neděli byly s mládeží uspořádány skupinové vycházky v přírodě do okolí Gottwaldova, mládež se pravidelně schází jednou týdně v neděli, jsou jí promítány odborné filmy, je seznamována s lyžařskou výstrojí, lyžařský oddíl jim připraví závody mládeže. Instruktoři lyžování překontrolují jednotlivě vybavení mládeže a než se sejdou na prvním sněhu, sportovní lékař prohlédne všechny mladé příslušníky lyžařského oddílu JISKRA. Tak tedy začne lyžařský výcvik v praxi pravidelně každou neděli na sněhu. Díky péči a podpoře TJ JISKRA v Gottwaldově vybavil si lyžařský oddíl brigádami členů zimní lyžařské středisko na Javorníkách, kde má chatu pro 60 osob s kompletním vybavením, lyžařský výtah dlouhý 700 m s výškovým rozdílem 300 m, významné cvičné trati pro mládež i dospělé. To vše umožní lepší a dokonalejší výcvik našich příštích lyžařů. Jednota přislíbila vypomoci mládeži po všech stránkách, když by nastaly problémy v lyžařském oddíle vlivem různých nepředvídaných okolností. Výcvik povedou cvičitelé lyžování, kteří mají jmenování cvičitele, jsou mezi nimi i bývalí závodníci a jsou většinou otcové rodin, takže s mládeží si porozumějí, budou dobří kamarádi i vychovatelé. Soudruh Kovář pak vyzval mládež, aby za to, co se pro ně dělá, slíbila, že budou poslouchat své rodiče, že se budou dobře učit, aby soudruzi učitelé měli radost z jejich práce. Aby se snažili sami stát se dobrými sportovci a lyžařský oddíl Jiskra bude mít radost z úspěchů za práci, kterou dělají dobrovolní pracovníci bez jakékoliv odměny zdarma a věnují výcviku veškerý volný čas.

K. B.

Z otrokovické Jiskry. Vhodnou osobní agitací a propagací lyžařiny zahájili otrokovičtí lyžaři svou sezónu. Nejprve to byl podzimní lyžařský přespolní běh, známý »Chříbskými lesy«, který se těší velkému zájmu lyžařů a příznivců lyžařství svým vhodným terénem v krásném prostředí. Letošní závod byl uspořádán v rámci oslav 40. výročí Velké říjnové socialistické revoluce a splnil své poslání. Dne 24. října uspořádali lyžařskou besedu s filmem »Zimní olympijské hry v Cortině« za osobní účasti trenéra čs. mužstva lyžařů Vlády Pácla. Tak to má být, seznamovat každého, kdo má zájem o lyžařství, lyžování závodní a rekreaci pro utužení zdraví a výchovu nových lyžařů nejvíce z řad mládeže, pro brannost národa. Že to dělají v TJ Jiskra Otrokovice dobře, je velký zájem u mládeže o předsezónní přípravu v přírodě i v tělocvičně, neboť chtějí, až napadne sníh, být sportovně na výši. Proto mládež nejen plně cvičí, pomáhá také budovat sportovní středisko otrokovických sportovců, které svou výstavbou se bude řídit mezi první střediska v naší vlasti. Proto právem lyžaři z Otrokovic jsou v Gottwaldovském kraji nazýváni velmoci lyžařství, i když v zimě musí dojíždět 100 km za sněhem. Dospělí jdou za stejným cílem, nemají hory blízko, ale svou poctivou a plánovitou přípravou dosahují dobrých výsledků v kraji i v celostátním přeboru, hlavně dorost běžců, což potvrzuje dobrou práci vedení a cvičitelů lyžařského oddílu TJ Jiskra Otrokovice.

VITÁSEK

---

*Tři naši nejmladší reprezentanti ve skoku na lyžích na závodech v Klingenthalu (NDR): oděva Motejlek z Harrachova, Řehák a Ponec ze SŠD Vrchlabí. (K obrázku na titulní straně.)*

---

**V. LYŽAŘSTVÍ** — odborný časopis. Vydává Československý svaz tělesné výchovy ve Sportovním a turistickém nakladatelství v Praze. Odpovědný redaktor Stanislav Toms. Redakce Praha 3, Na porčí 30. Rozšiřuje Poštovní novinová služba. Cena 1,20 Kčs. Tiskne Rudé právo, vydavatelství Ústředního výboru KSČ, Praha.

Praha, prosinec 1957.

A-22585