

# LYŽAŘSTVÍ

ČASOPIS ČESKOSLOVENSKÉHO SVAZU TĚLESNÉ VÝCHOVY

*Vedoucí redaktor časopisu*  
MILAN ŠPAČEK

## REDAKČNÍ RADA

Inž. MIROSLAV CHLOUBA, inž. VLADIMÍR KOVANDA, dr. OTO KULHÁNEK, VILÉM NEČESAL, VLADIMÍR PÁCL,  
dr. MIROSLAV PROKŠ, JIŘÍ RICHTR, JIŘÍ SKOPEK, BOHUSLAV TVRZNÍK

ROČNÍK 46

1960

---

SPORTOVNÍ A TURISTICKÉ NAKLADATELSTVÍ V PRAZE

## OBSAH

	Číslo	Strana		Číslo	Strana
<b>ÚVODNÍKY</b>					
Pozdravíme slovenské hory . . . . .	1	1	<i>Vilém Nečesal</i> : Výročí průkopníka lyžařského sportu . . . . .	6	11
<i>Miroslav Lauterbach</i> : Historické vítězství . . . . .	2	1	<i>Miloš Duffek</i> : Jak je to s hlavním zaměřením na klasické disciplíny? . . . . .	7	2
<i>Miroslav Lukavský</i> : Kdo seje vítr . . . . .	3	1	Lyžaři a II. CS . . . . .	7	4
<i>Miroslav Lauterbach</i> : Májové květy . . . . .	4	1	Jak po spartakiádě . . . . .	7	5
<i>Jan Blecha</i> : Ústava vítězného socialismu v ČSR . . . . .	5	1	Chtějí socialisticky pracovat a žít . . . . .	7	5
<i>Miroslav Lukavský</i> : Přes oceány . . . . .	6	1	<i>Miloš Duffek</i> : Psal mně přítel z NDR . . . . .	7	5
Jde o nás . . . . .	7	1	Lyžaři na spartakiádě . . . . .	7	23
Mírové myšlenky vítězi . . . . .	8	1	Za široký rozvoj lyžařského sportu . . . . .	8	2
Přátelům nám nejdražším . . . . .	9	1	<i>Dr. Jan Illavský</i> : Oddiely a hospodářské problémy . . . . .	8	9
<i>Karel Smola</i> : Před II. sjezdem ČSTV . . . . .	10	1	Za široký rozvoj lyžařského sportu . . . . .	9	2
<b>PROPAGAČNĚ VÝCHOVNÉ ČLÁNKY</b>					
Zveme celý svět k největší mírové slavnosti . . . . .	1	2	Před II. sjezdem ČSTV . . . . .	9	3
Poselství do Squaw Valley . . . . .	1	3	Rozbor situace v lyžování . . . . .	10	2
V Krušných horách zahájíme II. CS . . . . .	1	6	Návštěva ve Východočeském kraji . . . . .	10	4
<i>Vilém Nečesal</i> : Naše lyžařské terény . . . . .	1	8	Úkoly trenérů do II. sjezdu ČSTV . . . . .	10	5
<i>Igor Houdek</i> : Setkali jsme se se starými známými . . . . .	1	8	<i>Vilém Nečesal</i> : Poznáváme lyžařské terény . . . . .	10	10
<i>Otakar Hanuš</i> : 25 let horské služby v Krkonoších . . . . .	1	14	<i>Karel Slavík</i> : Jablonecký okres na výbornou . . . . .	10	17
<i>PhMr. Jiří Máchal</i> : Brněnští lyžaři před sezónou . . . . .	1	23	<i>Alois Brázda</i> : Závodění — dobrá příprava . . . . .	10	18
Mírovou cestou . . . . .	2	2	<i>Václav Setnička</i> : V Senohrabech se opět bude skákat . . . . .	10	18
<i>Oldřich Hradec</i> : Spartakiádní vločky předzvěsti SHM . . . . .	2	2	<b>METODICKÉ ČLÁNKY</b>		
Zahájili jsme II. CS . . . . .	2	3	Trénovali jsme podle tří denního cyklu . . . . .	1	5
Spartakiádní drobničky . . . . .	2	4	<i>Jiří Feix</i> : Desatero při úpravě můstku . . . . .	1	6
Projev předsedy ÚV ČSTV soudruha Fr. Vodsloně při zahájení zimní části II. CS . . . . .	3	2	<i>Ondřej Fogel</i> : Problematika slovenského zjazdárstva . . . . .	1	7
Vzpomínáme zakladatele Spartakiády . . . . .	3	2	<i>Inž. Miroslav Chlouba</i> : Dlouhý oblouk snožným smykem . . . . .	1	12
<i>Jiří Feix</i> : Co nám řekli o Mezinárodním týdnu naší hosté . . . . .	3	6	<i>Igor Houdek</i> : Sníh a správné mazání lyží . . . . .	1	18
<i>Vilém Nečesal</i> : U sousedů . . . . .	3	8	<i>Jaromír Jon</i> : Skok na lyžích a jeho hodnota z hlediska tělesné výchovy . . . . .	2	6
<i>Igor Houdek</i> : Profesor Kruckenhauser a loučkaři . . . . .	3	9	<i>Jiří Kopal</i> : K revizi učební osnovy nezávodního lyžování . . . . .	2	11
Spartakiádní drobničky . . . . .	3	18	<i>Inž. Miroslav Chlouba</i> : Metodika nácviku snožného smyku od svahu . . . . .	2	12
<i>Václav Setnička</i> : Na kontrole . . . . .	3	18	<i>Igor Houdek</i> : Sníh a správné mazání lyží . . . . .	2	14
Škoda, že jich není více . . . . .	3	18	<i>Samo Gájer</i> : Dve poznámky k metodice lyžování . . . . .	2	15
<i>Miroslav Lauterbach</i> : Provokace a dinosauri . . . . .	3	21	<i>Dr. Oto Kulhánek</i> : Je možno zdokonalovat techniku skoku na lyžích . . . . .	2	18
Cíl Strahov . . . . .	4	9	<i>Igor Houdek</i> : Sníh a správné mazání lyží . . . . .	3	11
<i>Inž. František Volavý</i> : Jedni z tisíců . . . . .	4	8	<i>Inž. Miroslav Chlouba</i> : Krátké oblouky snožným smykem . . . . .	3	12
<i>Karel Prošek</i> : Krása se vrací . . . . .	4	10	Slalomový trénink . . . . .	4	7
<i>Lubomír Vambera</i> : Dálková jízda posluchačů vysokých škol . . . . .	4	12	<i>Mila Novák</i> : Historie moderní techniky lyžování . . . . .	4	14
<i>Ota Mašek</i> : Slavme ve svých hymnech . . . . .	5	2	<i>G. A. Petrosjan</i> : Dávkování v tréninku slalomářů . . . . .	5	4
Volíme mír . . . . .	5	5	<i>Jaroslav Bogdátek</i> : Moderní sjezdová technika a stavba slalomu . . . . .	5	8
<i>Vlasta Jiřík</i> : Soutěže, jakých je třeba . . . . .	5	6	<i>Jan Vedral</i> : Naše zkušenosti z přípravného období . . . . .	5	9
Spartakiádní drobničky . . . . .	5	7	<i>Milada Prokešová</i> : Několik poznámek k tréninku žen . . . . .	6	6
<i>Jaroslav Smíd</i> : K letní přípravě v oddílech . . . . .	5	7	<i>Inž. Miroslav Chlouba</i> : Celostátní aktiv metodických komisí . . . . .	6	16
<i>Erika Heroldová</i> : Sníh vedle pomerančů . . . . .	5	11			
<i>PhMr. Zdeněk Tamele</i> : Ředitel závodu a vrchní rozhodčí . . . . .	5	17			
Kytice pro všechny . . . . .	6	2			
Oblastní a krajské spartakiády . . . . .	6	3			
<i>Josef Prokeš</i> : Tak to má být . . . . .	6	7			
<i>Jan Libenský</i> : Lyžujeme na vodě . . . . .	6	6			

	Číslo	Strana		Číslo	Strana
<i>Jiří Kopal</i> : Revize osnovy lyžařského výcviku a učebních textů	6	17	<i>Miloslav Bělonožník</i> : Ze skokanské komise FIS	1	22
<i>Antonín Husák</i> : Jarní trénink v Rakousku	6	18	<i>Ján Mráz</i> : Kontrola zjazdového preteku	1	23
<i>Bohuslav Tvrzník</i> : Zvyšujeme všestranně tělesnou přípravu	7	3	<i>Ján Mráz</i> : Nová úprava tatranských zjazdovok	2	9
<i>Míla Jirsa</i> : Několik úvah k tréninku sjezdárek	7	9	<i>Vilém Nečesal</i> : K soutěži »Poznávejte lyžařské terény«	2	10
<i>Alois Brázda</i> : Sjezdaři, zima se zeptá...	7	14	<i>Inž. Miroslav Jedlička</i> : Přesné měření času u sjezdových disciplín	2	16
<i>Ján Terežčák</i> : Využití hmoty PVC při tréningu lyžiarů-bežců	8	4	<i>Jiří Čejka</i> : Výpočet sdruženého klasického závodu žáků	2	17
<i>A. I. Freidberg</i> : Kolečkové brusle v přípravě sjezdařů	8	6	<i>Ján Mráz</i> : Co je to biathlon	2	23
Kontrola předsezónní trénovanosti v Dukle Liberec	8	8	Pokyny pro práci komisí základního lyžování v roce 1960	3	10
<i>L. A. Fedorov</i> : Kombinace běhu na lyžích a skoku v tréninku sdruženářů	8	14	<i>Vilém Nečesal</i> : Soutěž »Poznávejte lyžařské terény«	3	10
<i>Jaroslav Bogdál</i> : Jean Vuarnet — mé vítězství na olympijských hrách	9	4	<i>Ján Mráz</i> : Trénink zjazdu	3	14
<i>Bohuslav Malenák</i> : Výchovná práce trenéra	9	5	<i>Ján Mráz</i> : Organizácia zjazdového preteku	3	14
<i>Zdeněk Remza</i> : Státní družstvo skokanů v přípravě	9	6	<i>Dr. Oto Kulhánek</i> : Zkušenosti s novými předpisy FIS	3	15
<i>Ján Gurský</i> : Zjazdári pred zimou	9	6	<i>Ján Mráz</i> : Súťažný výbor, technický expert FIS a zjazdový pretek	3	16
<i>Inž. Miroslav Kumpošt</i> : O přípravě reprezentantů — sdruženářů	9	7	<i>Vilém Nečesal</i> : Soutěž »Poznávejte lyžařské terény«	4	10
<i>Dušan Charvát</i> : Sjezdařky před závodním obdobím 1961	9	8	<i>Ivo Matoušek</i> : Teorie a praxe	4	16
<i>Květa Lelková</i> : Letní a podzimní příprava běžkyň	9	9	<i>Vilém Nečesal</i> : Soutěž »Poznávejte lyžařské terény«	5	10
<i>Gaby Koubek</i> : Běžecká kolečka	10	8	<i>Marie Klingrová</i> : Dálkové školení	5	10
<i>Dr. Jaroslav Kárník, Jaromír Jon</i> : K tréninku sjezdových disciplín na začátku hlavního období	10	9	<i>Bohuslav Tvrzník</i> : XII. celostátní konference trenérů	6	4
<i>Inž. Miroslav Chlouba</i> : Osnova základního lyžařského výcviku	10	16	<i>Žebrický závodník</i> 1959—1960	6	8
<i>Lidka Riedlová</i> : Jak mazat SKIVO vosky	10	24	Udělení I. výkonnostních tříd	6	10
<i>Jean Vuarnet</i> : Dnešní situace v závodní sjezdové technice	10	24	<i>Vilém Nečesal</i> : Soutěž »Poznávejte lyžařské terény«	6	10
			<i>Inž. Jan Malý</i> : Jarní sraz cvičitelů	6	11
			<i>J. Reichert</i> : Devět let ve srovnání výkonosti lyžařských závodníků na mistrovství republiky	6	12
			Připomínky k pravidlům	6	15
			Spartak Dýšina hlásí	6	14
			<i>MUDr. Adolř Svozil</i> : Dobrá práce v Přerově	6	15
			<i>Vilém Nečesal</i> : Soutěž »Poznávejte lyžařské terény«	7	10
			<i>Jiří Čejka</i> : Nové hodnocení sdruženého závodu	7	11
			<i>František Táborský</i> : Hodnocením výsledků lyžařských závodů ke zvýšení soutěživosti mezi oddíly	7	13
			<i>Jan Herynek</i> : Lyžaři Tesly Pardubice nechali odpočívat jen lyže	7	16
			V Ostravě lyžujeme i v létě	7	16
			Ve Vratislavicích šestý umělý můstek	7	17
			Jmenování státních družstev na období 1960—1961	7	22
			Jmenování dobrovolných trenérů II. třídy	7	22
			<i>František Táborský</i> : Připravujeme lyžařské soutěže	8	3
			<i>Vilém Nečesal</i> : Soutěž »Poznávejte lyžařské terény«	8	10
			<i>Jiří Kopř</i> : Rostou nám noví Lahrové	8	20
			<i>Jan Vedral</i> : Než opustí brány kasáren	8	20
			<i>Jiří Jirsa</i> : Lyžařská výcviková základna mládeže ve Vrchlabí zahájila	8	21
			<i>Miloslav Bělonožník</i> : Ze skokanské komise FIS	8	22
			<i>Vilém Nečesal</i> : Soutěž »Poznávejte lyžařské terény«	9	12
			<i>Ján Mráz</i> : Ďalšie návrhy pre zaraďovanie do skupín pri losovaní slalomu	9	14
			<i>Dr. Jiří Jelínek</i> : Nové vydání pravidel lyžařských závodů	9	14
			<i>Ludo Hrnčiar</i> : Zraz Mikulášskych lyžiarov	9	16
			<i>M. Rajnoch</i> : Co se stalo a co se děje v Rožnově	9	16
			<i>Ladislav Deneš</i> : Lyžiar v Mlynkách	9	17
			<i>Ivo Matoušek</i> : Dálkové školení rozhodčích I. třídy	10	15
			<i>Jiří Feix</i> : Mistrovství ČSSR v biatlonu	10	19

### MLÁDEŽ

Kukátko našlo nejlepší běžce	1	9
<i>Rudolf Gryc</i> : Mládež a co pro ni uděláme	3	8
<i>Bohumil Halamka</i> : Školní mládež na lyžařských zájezdech	5	3
<i>Otakar Jandera</i> : Základy sportového tréningu	6	5
Kde je mládež — tam jsou lyžaři ...!	6	14
Mládež na horách	6	14
<i>Jaroslav Vojtěch</i> : Na rozloučenou se Spartakiádě vločkou	7	6
<i>K. L. Černov, A. D. Soldatov</i> : O zásadách přípravy mládeže na lyžařské závody	7	7
<i>Dr. Miroslav Prokš</i> : SHM a lyžařská mládež	8	4
<i>Dr. Miroslav Prokš</i> : Nezapomeňte na přípravu SHM	9	10
<i>Evžen Knězek</i> : Absolventi škol, přijďte k nám	9	11
<i>Jiří Leiss</i> : Soutěž o »Získání mladých lyžařů«	9	11
<i>Bruno Urbančík</i> : K lyžařským zájezdům mládeže	9	13
<i>Dr. Miroslav Prokš</i> : Výměnou názorů a zkušeností řešíme problémy lyžařského mláde	10	6
<i>Jan Zedníček</i> : Lyžařské základny v Plzni	10	7
Dobrá činnost základny v Liberci	10	16

### ORGANIZAČNÍ ČLÁNKY

Lyžař ČSSR	1	9
<i>Karel Měkota</i> : Za produktivnější práci na lyžařských kurzech	1	10
<i>Inž. Zdeněk Němeček</i> : Rozhodčí, pomáhejte svým oddílům	1	17
K novým pravidlům	1	17
<i>Jiří Kopal</i> : Základní lyžování a V. mezinárodní kongres v Zakopaném	1	21

## ČLÁNKY LÉKAŘŮ

MUDr. Rudolf Mlčoch: Příčiny lyžařských úrazů	1	14
MUDr. Rudolf Kubát: Podmínka vítězství — péče o nohy	1	16
MUDr. Zdeněk Kratochvíl: Zamyšlení lékaře nad lyžařskými úrazy	6	8
MUDr. František Mach: Úrazová zábrana a naše sjezdové dráhy	6	9
MUDr. Vratislav Daněk: Prostředky ke zlepšení výkonnosti	10	6

## RŮZNÉ

Také letos na Vosecké boudě	1	4
Sjezdařům chybí umělá hmota i sněh	1	4
O sněhu a lyžích v zahraničí	1	24
Děšť už není překážkou	2	4
Antonín Husák: Sjezdové disciplíny — první výběrový závod v Tatranské Lomnici	2	5
Václav Mečíř: Naše ženy v Grindelwaldu třetí	2	8
Inž. Ladislav Stupka: O jednom hezkém Silvestru v Krkonoších	2	10
O sněhu a lyžích v zahraničí	2	22
Krušné hory nás okouzly — Kolarík překvapil	3	3
Cenné vítězství na Coupe Kurikka	3	4
Inž. Zdeněk Němeček: Naši v Klgenthalu	3	5
Jiří Feix: Mezinárodní týden skoků na lyžích v ČSSR	3	6
Jaroslav Bogdálék: Pojistné vázání a slalom VIII. zimní olympijské hry	3	16
Banská Bystrica	4	2
Antonín Husák: Spartakiádní soutěže — sjezdové disciplíny	4	4
Miloslav Bělonožník: Poznámky ze Squaw Valley	4	19
Miloslav Bělonožník: Olympijské boje	4	22
Dr. Oto Kulhánek: Situace v lyžařském sportu ve světle VIII. ZOH	4	23
Antonín Husák: XIII. ročník závodu Osvo- bození	5	5
Ján Mráz: VI. Velká cena Slovenska	5	12
Felix Chovanec: I. zimní universiáda	5	14
Jaroslav Bogdálék: Kovové lyže nastupují	5	18
Ján Mráz: O čom sa rokovalo v zjazdovej a slalomovej komisii FIS ve Squaw Valley	5	19
Miloslav Bělonožník: Poznámky ze Squaw Valley	5	22
O sněhu a lyžích v zahraničí	5	23
Lyžařská výstroj a její novinky	6	19
O sněhu a lyžích v zahraničí	6	24
Mila Jirsa: Letní soustředění sjezdařů	7	8
Felix Chovanec: Mezinárodní závody v Har- rachově	7	12
MUDr. Zdeněk Eliáš: Rakouští lyžaři v olympijské sezóně	7	23
Vilém Nečesal: Zatím nic nového	8	7
Inž. Miroslav Chlouba: Ze zájezdu metodiků do Rakouska	8	11
Dr. Ján Ilavský: I druhé sústreďenie mali zjazdári v Bratislave	8	21
Práce na novom mostku v Banskej Byst- rici	8	21
Dr. Oto Kulhánek: Akce Cervinia	8	22
Rychlost, rychlost, rychlost	8	24
Bruno Urbančík: Podzimní sen	9	13
Antonín Husák: Jak pokračuje naše výro- ba sjezdových lyží	9	15
Jaroslav Potměšil: Hrajte holomajznu	9	17
II. zimní spartakiáda národů SSSR	9	21
Vilém Nečesal: Po Squaw Valley Inns- bruck	9	22
Zdeněk Kús: Lyže pro naše terény	9	24

Sjezdovka na jižní straně Chopku	10	18
Tři závody lyžařů na suchu	10	19

## KINOGRAMY

Olympionici na umelej hmote	1	
Miloslav Bělonožník: Skok na olympijských hrách 1960 ve Squaw Valley	6	22
Cyril Gajer: Niektoré špeciálne napodobivé cvičenia lyžiara-bežca v prípravnom období	7	
B. Tvrzník, K. Novák: Jernberg — Vaganov — Ramgard	8	12

## SÁNKARSTVÍ A BOBOVÝ SPORT

Inž. Josef Miňovský: Do spartakiádního roku	1	19
Miloslav Beláa: Zkušenosti z práce s mládeží	1	19
Opět noví rozhodčí saní a bobů	1	19
Inž. Vladimír Kovanda: Odstředivé zrychlení v klopených zatáčkách	1	20
Inž. Vladimír Kovanda: Nová technika ovládání saní	2	19
Vzor pro ostatní	2	20
Aktuality	2	20
Nejbližší úkoly	2	20
Aktiv rozhodčích bobů a saní	2	21
Slavík: Radosti a starosti libereckých sánkařů	2	21
Jak pracují v kraji Ostrava	2	21
Chcete vyhrát závodní saně?	2	21
Miloš Skořepa: MS dvousedadlových bobů	3	19
Miloš Skořepa: Zajímavosti z MS dvousedadlových bobů	3	19
Inž. Vladimír Horák, Inž. Bronislav Hanák: X. mistrovství ČSSR v jízdě na saních	3	20
Inž. Josef Miňovský: Mistrovství světa 1960	4	17
Inž. Luboš Pásek: Ostravští sánkaři na mistrovství ČSSR	4	18
Inž. Josef Miňovský: Z dějin bobového sportu v ČSSR	5	20
Inž. Vladimír Kovanda: Budou se v ČSSR vyrábět sportovní saně?	5	21
Inž. Josef Miňovský: Organizace soutěží po územní přestavbě	6	20
Inž. M. Landa: Sánkaři před a po II. CS	6	20
Nová ustanovení o rozměrech sanic bobů	6	20
Inž. Vladimír Kovanda: Síla zrychlení působící na jedoucího sánkaře v rovném úseku dráhy	6	21
Klášteřec nad Ohří příkladem	6	21
Včas připravovat závodníky k vrcholným soutěžím	7	18
Miloslav Belda: Činnost po spartakiádě	7	18
Inž. Josef Miňovský: Ani FIL nezahálí	7	18
Výsledky X. mistrovství ČSSR v jízdě na saních	7	19
Výsledky přeboru ČSSR - dorostu v jízdě na saních 1960	7	20
Výsledky kvalifikačního závodu na saních — »Pohár míru« 6. a 7. 2. 1960 v Mariánských Lázních	7	20
Inž. Lubomír Pásek: Sekce saní a bobů Severomoravského kraje ustavena	8	18
SHM — příprava na OH	8	18
Inž. Bronislav Hanák: Průpravná cvičení na saních v tělocvičně	8	19
Nové bezpečnější a sportovně hodnotnější saně	9	18
Inž. Bronislav Hanák: Průpravná cvičení na saních v tělocvičně	9	19
Žebříček nejlepších sánkařů 1960	9	20
Nejbližší úkoly bobů a saní	9	21
Věra Tomášková: Nezahálejí	9	21
Inž. Josef Miňovský: Začíná závodní období	10	20
Bronislav Hanák: Průpravná cvičení na saních v tělocvičně	10	20

# Slyžarství

Čiňkařství a bobový sport

ROČNÍK 46  
LEDEN 1960



ČASOPIS ČESKOSLOVENSKÉHO SVAZU TĚLESNÉ VÝCHOVY





DLOUHO NETRPĚLIVĚ OČEKÁVANÁ ZIMA PŘIŠLA V CELE SVÉ KRÁSE. SNĚŽKA SE ZAHALILA BÍLÝM ROUCHEM A LYŽAŘSKÉ TERÉNY V PECI OPĚT OŽILY. Foto: Vilém Heckel

# POZDRAVÍME SLOVENSKÉ HORY

ROČNÍK 46

ČÍSLO 1.

Vstupujeme do jubilejního roku 1960, který bude dalším významným krokem vpřed ve vývoji Československé republiky. Bude dalším povzbuzením a příkladem v boji za svobodu pracujícím v kapitalistických zemích, kteří musí dosud snášet nenasytnost představitelů buržoazie a monopolů.

Rokem 1960 vstupujeme do období, které bude významným pro celý náš budoucí život. Pod vedením Komunistické strany Československa budeme oslavovat 15. výročí našeho osvobození, oslavíme 15 let úspěšného budování socialismu a budeme se všichni podílet na přípravách třetího pětiletého plánu, který tak, jak byl schválen ÚV KSČ, je jasnou a perspektivní cestou k přechodu do vyšší etapy naší společnosti od socialismu ke komunismu. Plán třetí pětiletky ukazuje, jak se změní náš život v nejbližší budoucnosti dalším zvyšováním životní úrovně a kulturnosti našich národů. V roce 1960 přebudujeme také strukturu územního řízení naší státní správy, abychom mohli dále a lépe rozvíjet naše národní hospodářství.

## Místa, jimiž k nám přicházela svoboda

Mezi tyto úspěchy, kterých jsme v krátkém období 15 let dosáhli, patří i rozvoj tělesné výchovy a v letošním roce slavná přehlídka — II. CS. My pracovníci tělesné výchovy a lyžování si uvědomujeme, že letošní

mistrovské i přebornické soutěže v lyžování jsou součástí zimní části II. CS a jsou tedy ze všech odvětví sportu prvními spartakiádními soutěžemi.

Je to radostná skutečnost, že se na přípravách těchto soutěží budou podílet mnozí z nás. Kromě mistrovské padesátky a mezinárodního závodu v klasických disciplínách v Harrachově bude uspořádána většina lyžařských soutěží opět na Slovensku, ve slovenských horách a místech, která se zapsala do slavné historie našich národů tím, že tudy k nám přišla svoboda. Zde byli bití při osvobozování ČSR německými hrdinnými partyzány a slavnou Sovětskou armádou. Jsou to místa, kde prošly ve vítězném boji československé armádní jednotky.

Na těchto místech, kde proběhnou lyžařské soutěže v zimní části II. CS, vypuklo Slovenské národní povstání, zde se pozvedli slovenští vlastenci do boje proti odrodilcům. A tato slavná místa budou v jubilejním roce důstojným prostředím pro uskutečnění zimních spartakiádních soutěží. Vždyť k osvobozovacím bojům docházelo právě v zimě a byli to také lyžaři, kteří se vyznamenali v mnoha bojových akcích a lyže jim byly neocenitelnými pomocníky. Oslavíme naše osvobození právě v těchto místech a jistě s tím všichni plně souhlasíme, že tak vzdáme díky nezlomné vůli, síle a obětavosti těch, kteří napomáhali partyzánům, jednotkám Sovětské armády i našim zahraničním jednotkám k vítěznému postupu.

Nelze si také neuvědomovat tu skutečnost, že i úspěšná zimní část I. CS byla na Slovensku ve Vysokých Tatrách. Její úspěch je nám zárukou, že uspořádání soutěží II. CS bude mít slavnostní a důstojný průběh.

Tím, že lyžařské soutěže budou na Slovensku, se stane ctí každého účastníka, ať už závodníků či funkcionářů, že mohou být přítomni v místech, kde před 15 léty položily tisíce známých a neznámých bojovníků své životy za naše osvobození a za náš další život v míru. Proto dáme do bojů na lyžařských tratích i do organizační práce všechny své síly a schopnosti za úspěšné zajištění a zdárný průběh lyžařských soutěží zimní části II. CS.

Vydává Československý svaz tělesné výchovy ve Sportovním a turistickém nakladatelství v Praze.

\*

Šéfredaktor dr. Ctibor Rybář. Vedoucí redaktor časopisu Milan Špaček.

\*

Redakce: Praha 1 — Staré Město, Národní třída 33, telefon 23 04 18.

\*

Redakční uzávěrka: K 15. dni předchozího měsíce.

\*

## OBSAH

- 2 Zveme celý svět k největší mírové slavnosti
- 2 Poselství do Squaw Valley
- 5 Trénovali jsme podle třídního cyklu
- 7 Problematika slovenského zjazdárstva
- 9 Lyžař ČSR
- 12 Dlouhý oblouk snožným smykem
- 14 25 let Horské služby v Krkonoších
- 17 Rozhodčí, pomáhejte svým oddílům
- 18 Sníh a správné mazání lyží
- 19 Sánkářství a bobový sport
- 22 Ze skokanské komise FIS

\*

Snímky na 1. a 4. straně obálky: Zasněžené stráně přilákaly opět tisíce mladých lyžařů a lyžařek k soutěži o Spartakiádní vložku. Přejeme všem účastníkům této soutěže co nejvíce zlatých vložek.

\*

Vychází měsíčně kromě července a srpna.

\*

Tiskne Rudé právo, vydavatelství ústředního výboru KSČ. — Rozšiřuje Poštovní novinová služba. — Cena 2,50 Kčs. — Objednávky přijímá každý poštovní úřad nebo doručovatel. — Předplatné na I. pololetí 15 Kčs, na II. pololetí 10 Kčs.

A-21850

*Lyžařství  
sánkářství  
a bobový  
sport*

\*

# ZVEME CELÝ SVĚT K NEJVĚTŠÍ

Uplynulo již 15 let od doby, kdy jsme vítali svobodu. Přišla k nám z východu pod rudými prapory. Patnáct let prožíváme mohutný rozkvět života našeho lidu. Vytváříme takové materiální i kulturní hodnoty, jaké jsme dříve v historii vytvořit nikdy nemohli. Dokončujeme výstavbu socialismu a připravujeme se vkročit na nejslavnější cestu lidstva — do komunistické společnosti.

Výsledky těchto patnácti let tvůrčí a obětavé práce československého lidu nás proslavily již po celém světě. Dokázali jsme, jak dovedeme pracovat, a ukážeme také, jak dovedeme žít. Jak dovedeme oslavovat výsledky našeho společného úsilí za lepší svět a mír mezi národy.

V době, kdy roztávají ledy studené války a kdy síly míru v čele se SSSR dosahují stále nových a nových úspěchů na cestě k dorozumění mezi národy, oslavíme a vyjádříme II. celostátní spartakiádou naši touhu po trvalém míru a ukážeme tak sílu, která je zárukou jeho zachování.

Na západních hranicích našeho státu pokračuje fašizace a remilitarizace západního Německa. Proto spartakiádou dokážeme jednotu našeho lidu a spojenectví se SSSR a zeměmi socialistického tábora a dokážeme také, že doba Mnichova se již nikdy nemůže vrátit.

Budou to slavné dny, kdy na krajských spartakiádách a na strahovské pláni vystoupí statisíce nadšených cvičenců, aby zde oslavili krásu života

v ČSR. A mezi těmito tisíci budou i lyžaři. Spolu s ostatními sportovci a cvičenci, v rytmu společných vystoupení a za potlesku statisiců diváků prožijeme chvíle veliké radosti z díla, které nemá na světě obdoby a které získá další slávu malé zemi v srdci Evropy.

Již přes rok žije celé tělovýchovné hnutí v Československu ve znamení příprav na tuto velikou událost. Okresní spartakiády nám ukázaly krásu většiny hromadných vystoupení a měli jsme možnost přesvědčit se o tom, do jaké míry jsme přispěli i my — lyžaři — ke zdaru těchto oslav. Těší nás, že patříme mezi ty sportovce, kteří se dovedou připojit ke společnému dílu a neochabují při tom ve své vlastní sportovní činnosti.

Při této příležitosti si rádi připomeneme, že v soutěži ČSTV o největší účast sportovců v hromadných vystoupeních na okresních spartakiádách 1959 v českých zemích jsme se čestně umístili. V celkovém hodnocení účasti v procentech jsme na čtvrtém místě mezi všemi sporty a v pořadí podle absolutního množství vystupujících jsme počtem 3659 na druhém místě. Jistě je to pěkný úspěch a milá pobídka k další naší činnosti.

Spartakiádní soutěže zimní části II. CS, soutěž o Spartakiádní vložku a pokračování v návčivu na společná vystoupení v krajích a na Strahově jsou další příležitosti lyžařských oddílů a jejich příslušníků jak přispět každý svým dílem ke zdaru oslav

patnáctého výročí osvobození Československa Sovětskou armádou.

O tom, jak probíhají přípravy v návčivu na krajské spartakiády a na II. CS v některých krajích a oddílech a jak se vlastně rodí i u lyžařů tato mohutná oslava, přinášíme následující zprávy:

Předsednictvo KV ČSTV v Liberci za spolupráce s vedoucími pracovníky sportovních sekcí rozhodlo, že udělá vše pro to, aby na krajské spartakiádě vystoupilo ve skladbě s plnými míči 450 cvičenců, z nichž pak 200 nejlepších pojedě cvičit do Prahy.



## Poselství do Squaw Valley

A znovu stojíme na prahu nového roku. Co nám přinese? Snad to, o čem hovořil bývalý světový rekordman na 1500 m Maďar István Roszavolgyi, když napsal Čs. rozhlasu: »Podle mého názoru je uskutečnění sovětského návrhu na všeobecné a úplné odzbrojení nejhlubším přáním národů světa, všech sportovců a také moje osobní.«

S důvěrou se díváme vstříc dnům nového roku. U nás není apatie a zoufalství, u nás není nejvytouženějším přáním to, co tak výstižně vyjádřil pákistánský rikša z Karáči: »Jen chleba dost abych měl...«

Žijeme nový život, aniž si to mnozí z nás v plném dosahu uvědomují. Četl jsem nedávno životopis Boženy Němcové. Nemocná tyfem je upoutána na lůžku, manžel, kterému nerozuměla, slouží císaři pánu daleko od ní, pomoci nemůže a tak paní Božena po-

sílá po dětech lístek svým známým: »Prosim, pošlete mi kousek božího dárku.« Jestlipak si na to vzpomenete někdy, když se s dětmi dělíte o radost nad Babičkou? Žijeme nový život, o kterém paní Božena jen snila a svým perem, celým srdcem o něj usilovala.

Nedávno byl v Praze prezident Quinejské republiky Seku Touré. Poděkoval za pomoc, kterou jsme lidu jeho země poskytli, a netajil se svým obdivem k zemi, která tolik dokázala a přece zůstala prostou ve svých vztazích k těm, kteří její přátelskou ruku vždycky umějí stejně přátelsky stisknout.

Jméno Československa je známo daleko a daleko za hranice naší krásné vlasti. Arabové nám říkají »země sněhu a požehnání« a laskají se s každým traktorem, který přijel pracovat na jejich pole. A milióny lidí ve světě se dívají k nám jako k zemi klidu, bezpečí a tvůrčí práce, která je známa kdekoli ve světě.

Budeme se podílet na stavbě prvé etapy Asuánské přehrady na horním Nilu, jejíž stavba bude v nejbližších dnech zahájena. Stavíme ve Sjednocené arabské republice četné moderní závody, které svou výkon-



# MÍROVÉ SLAVNOSTI

Začátkem září byla v Liberci první krajská nácvičná hodina skladby za účasti osmnácti cvičitelů. Je jistě ctí pro lyžaře, že nácvik vedl oblastní trenér soudruh Václav Mečíř a že mezi cvičiteli byli další lyžařští trenéři — soudruzi M. Bělonožník, J. Lánský a K. Dvořák, který vede nácvik v harrachovském lyžařském středisku. Je vidět, že lyžaři berou velmi vážně závazek krajské sekce, že na krajskou spartakiádu postaví do skladby s plnými míči devět devítek.

První se do nácviku zapojili lyžaři Slovanu Jilemnice, kteří stavějí vlastní devítku, zatímco sportovci ostatních oddílů jednoty postaví devítku druhou.

Nácvik skladby s plnými míči začal jako rozcvičku do normálního tréninku lyžaři Slávie Liberec VŠS, které vede trenér Jos. Lánský. Nácvik jim tedy nedělá žádné starosti, ba právě naopak, je vydatnou rozcvičkou, kterou si pochvalují sjezdaři Škubal, Štěpánek, Hubka, Wintr a Maděra, právě tak jako sdruženář Prchal, běžec Maceček a mnozí další.

Ve Mšeně nad Nisou nacvičuje pod vedením cvičitele soudruha Lábuse skladbu s plnými míči osmnáct příslušníků lyžařského oddílu místní Jiskry. Je mezi nimi i československý reprezentant a olympionik Vítězslav Láhr. Také skladbu pro ženy »Rozsévavku« nacvičuje osm lyžařek a kádr nacvičujících dorostenců tvoří dvanáct mladých příslušníků lyžařského oddílu. Návštěva tělocvičny a nácvik na spartakiádu při tom nikterak nenařušují plánovitou přípravu na zimu.

Lyžaři TJ Jiskra v Lomnici nad Pelkou mají dobrý soudružský kolektiv, a proto otázka spartakiády nebyla pro ně neřešitelnou. Ze začátku jich nacvičovalo devět a všichni vystoupili na okresní spartakiádě. Mezi těmi, kteří sklízeli potlesk při skladbě s plnými míči, byl i mistr sportu Fr. Felix a bývalý reprezentant Josef Císař i předseda oddílu soudruh V. Dlouhý. Dnes je do nácviku zapojena třetina členů z řad lyžařského oddílu. Zajímavé je, že z počátku nebyl pro tuto skladbu cvičitel. Míla Havlík, trenér lehké atletiky, mohl nacvičovat jen v úterý. A tak tříhu cvičitelské práce si vzal na bedra sám vedoucí oddílu soudruh Dlouhý. Dá se říci, že lyžaři se zamilovali do skladby s plnými míči a pochvalují si, že je jim více než hodnotným doplňkem přípravy na hlavní období.

Je však třeba aby zabrali naplno i v ostatních oddílech kraje a jen tak se lyžaři Liberecka čestně vypořádají se svým závazkem postavit devět devítek na spartakiádu kraje do Liberce. Přijedou pak jistě i na Strahov na II. CS, aby navázali na »lyžařskou tradici« I. CS, kdy zde cvičili lyžařští reprezentanti Melich, Felix, Jevavý, Šablatura, Dvořák, Nüsser a další.

Kožený míč bude tedy liberecké lyžaře doprovázet celé závodní období na důkaz toho, že našli správný postoj k potřebě celého hnutí a šli příkladem ostatním sportovcům.

★

A jak se chceme podílet na této oslavě mírového budování v ČSR my — vojáci v lyžařském družstvu Dukla Jaroměř?

Příslušníci československé armády vystoupí na Strahově v gymnastické masové skladbě »Vás budeme bránit« a ve výběrové skladbě na metacích stolech »Odvahou ke kázi, vytrvalostí a obratností«. V našem družstvu jsou soustředění převážně sjezdaři a skokani, poměrně dobře pohybově vyspělí sportovci. Proto jsme se rozhodli nacvičovat výběrovou skladbu, která má ukázat vysoké mistrovství ukázněného kolektivu, odvahy a rozhodnost. Cvičení vyžaduje značnou nervosvalovou koordinaci a prostorovou orientaci cvičenců, tedy vlastnosti, které jsou u lyžařů, zejména sjezdařů a skokanů, v maximální míře.

Celkem jednoduchý tréninkový a nácvikový prostředek, metací stůl se dvěma pérovými můstkami a žíněnkami, se stal brzy po zahájení nácviku magnetem zájmu celého našeho lyžařského kolektivu. Celou škálu přeskoků v různých obměnách jsme si seřadili podle obtížnosti. Je pochopitelné, že zásada postupnosti byla důsledně zachována. Složitější prvky jsou nacvičovány průpravně a po částech. Proto jsme nejobtížnější skladby nacvičovali v rámci každého tréninku.

Úkol příslušníků družstva však není jen nácvik na II. celostátní spartakiádu. Plní především své služební úkoly a mají další nemalý úkol — sportovní přípravu a dobrou reprezentaci armády v lyžařských závodech. Na počest 42. výročí VŘSR uzavřeli příslušníci Dukly Jaroměř závazek: 1. nacvičit skladbu na II. celostátní spartakiádu do konce prosince 1959; 2. odpracovat 200 brigádnických hodin na výstavbě tělocvičny.

Závazek je řádně plněn a kontrolován a že si ještě při tom všem najdeme čas i na pomoc civilním lyžařským oddílům, nám jistě potvrdí soudruzi ze Sokola Janenské Lázně.

ností a vybavením převyšují kapitalistickou dovednost a právě proto také si razí cestu do světa. Na egyptském ministerstvu se techničtí odborníci, kteří k nám pojedou na zkušenou, učí česky. Slyšel jsem je hovořit: »Pra-ha je krasne — mjes-to... Čecho-slo-ven-sko — po-ma-cha — sta-vet nas pru-mysl...« A při těch slovech si člověk uvědomí, jak dalekou cestu jsme už urazili a co ještě může člověk dokázat.

Široké obzory se prostírají před námi. Očima je nepřehlédneš... V minulých dnech jsem četl zprávu o tom, že krasnodarští inženýři sestrojili nový sovětský traktor, který pracuje podle rádiových pokynů. Vykonal prakticky všechny zemědělské kultivační práce. A v těchž dnech proběhla světem nová zpráva o tom, že sovětská lékařská předcházka od vakcín proti obrně, podávaných ve vnitrosvalových injekcích, k vakcínám podávaným perorálně, například v bonbónech. Bylo jimi úspěšně imunizováno už 1,5 milióno dětí.

To dokázal člověk... socialistický člověk...

Když v zahraničních časopisech čtete zprávy o rychlosti, které dosahují sjezdaři na nejdivočejších evropských a amerických sjezdových drahách (po-

hybují se vysoko nad 100 km/hod.), těm, kteří znají lyže jen ze špindlerovské rekreace, vstávají vlasy hrůzou na hlavě. S obchodní atraktivitou těchto závodů nechceme mít nic společného v našem sportu, ale nad odvahou a dovedností těchto sportovců se přece musíme zastavit...

A myslím, že nejste zdaleka sami, kteří si občas říkáte: Jak daleko by byl svět, kdyby všechna tato lidská odvaha, dovednost a vynalézavost, houževnatost a nápaditost sloužila jednomu — co si v těchto dnech na začátku roku zvláště toužebně všichni přejeme — míru, klidu v zasněžených vesničkách pod Šumavou i v rozpálených ulicích Saigonu, klidu pod řeckým Akroplem i na nevadské pustině, kde dříve byly zkoušeny americké nukleární zbraně a kam zanedlouho přijede 8000 sportovců ze všech končin světa, aby zde změřili své síly na zimních olympijských hrách ve Squaw Valley. Ne — v žádných zákopecích studené války, ale na kyprém sněhu, kde i ten poslední, který proběhne cílem, bude vítězem.

Vy, kteří tam do Squaw Valley budete odjíždět, tlumočte toto naše poselství všem!

Lyžařství 3

# Trenéři

## TAKÉ LETOS NA VOSECKÉ BOUDĚ

Vosecká bouda v Krkonoších je oblíbeným zimním domovem našich reprezentantů. Sjíždějí se zde totiž téměř každoročně v listopadu, nebo nejpozději v prosinci, aby si »vyzkoušeli«  
nový sníh. Výhodné položení Vosecké boudy jí získalo nejen popularitu, ale také výsadní postavení mezi všemi dalšími krkonošskými chatami. První sněhové vločky už pravidelně zabloudí právě k Vosecké boudě. Letošní olympijskou přípravu našich závodníků jsme si proto nedovedli představit bez tréninku na Vosecké chatě. Reprezentanti přijeli na sníh už s několika stovkami kilometrů v nohou, neboť umělá hmota pod Tatrami a jinovatka v okolí Kežmarské chaty jim už daly základ, takže se nemuseli rozjíždět, ale mohli začít trénovat hned naplno. Přípravu našich závodníků vybraných do širších olympijských družstev vedli trenéři Jáno Terezčák, Květa Lelková a Slávek Kumpošt. O tréninku našich běžců jsme hovořili na Vosecké boudě s Jánem Terezčákem.

»Letošní trénink se nedá vůbec srovnávat s olympijskou přípravou před Cortinou. Tehdy jsme o umělé hmotě snili a na prvním sněhu jsme se jen rozjížděli. A letos? Několik týdnů tréninku na umělé hmotě, jakož i vydatná atletická příprava v létě daly všem závodníkům tak skvělý základ, že na sněhu jsme mohli začít trénovat hned rychlost. Nebojím se říci, že i umělá hmota udělala divy. Pravda, mnozí soupeři našich reprezentantů si vyjeli za sněhem do Finska nebo do Sovětského svazu, ale my doma také udělali vše, aby olympijská příprava byla co nejlepší a hlavně nejvydatnější. Dvoifázový trénink se nám také osvědčil. Na úseku

asi 500 m nebo 900 m jezdili všichni běžci rychlost. Tempo bylo velmi dobré, časy však značně podléhaly sněhovým podmínkám, které se často měnily. Výkony závodníků byly také přibližně stejné. V dobré kondici byl vždy Ilja Matouš. Domnívám se, že v daných podmínkách jsme udělali vše pro nejlepší přípravu. Pochopitelně mnohem více nám ukáží kontrolní závody v Kořenově a hlavně mezinárodní závod ve švýcarském Le Brasu.«

Spokojenost, vydatný trénink a dobrý soudružský kolektiv byly základem pro pilování olympijské formy všech našich reprezentantů. Tak jak

hovořil o tréninku Jáno Terezčák, stejně, i když pochopitelně jinými slovy, by nám o přípravě mohla vyprávět Květa Lelková nebo Slávek Kumpošt. Jaká bude forma? Těžko říci. Kdo však viděl naše závodníky trénovat, lépe řečeno dřít, ten bude věřit, že kondice bude výborná. Soupeři našich lyžařů také nezháleli, možná, že někteří měli ještě lepší podmínky, ale věrme, že naši kromě dobré formy budou mít i kus »válečnického«  
štěstí v prvních kvalifikačních závodech a obléknou reprezentační stejnokroj a v kapse budou mít letenku do Squaw Valley.

(ot)

## Sjezdařům chybí umělá hmota i sníh

Naši sjezdaři mají už po několik let smůlu. Zatímco jejich zahraniční soupeři nejméně dva měsíce trénují, oni stále čekají na sníh. Bylo tomu tak i letos. A mimo několika závodníků z Vysokých Tater se naše sjezdařská elita sešla poprvé na sněhu na Luční boudě v Krkonoších od 16. do 20. prosince. Přijelo 15 mužů a 13 žen. Ovšem ani v Krkonoších nebyly podmínky příznivé, neboť byl nedostatek sněhu a mlha. Musel být tedy změněn obvyklý tréninkový postup a místo důkladného rozježdění na sjezdovkách přišel na program slalom. Po krátkém seznámení se sněhem jezdili reprezentanti lehčí slalomu se Studniční hory směrem k Luční boudě.

Naši sjezdaři nejsou v olympijské přípravě, přesto však využívali na Krkonoších každé chvíli k plnému tréninku. Jejich cíl je totiž mistrovství světa 1962 a dva roky pro sjezdaře není dlouhá doba. Navíc pak v letošní sezóně nebude mnoho příležitostí ke startům na velkých závodech. V úvahu připadají závody v Chamonix, v Zakopanem a Velká cena Slovenska. Navíc pak mají akademici ještě Univerziádu. Proto musí sjezdaři především počítat s domácí konkurencí.

Mezi »starými«  
zkušenými závodníky Zbyňkem Mohrem, Vokatým, Laco Rychvalským, Antonínem Šoltýsem, Stiehlem a dalšími získávají cenné zkušenosti mladý Janda, Bužga a další mladí závodníci. Milka Mohrová, Helena Novotná, Dáša Cermanová a Květa Merendová se starají o Márovou, Bambasovou a ostatní talenty. Mladí sjezdaři mohou říci vážné slovo do mistrovství světa v roce 1962.

První příležitost dostali už v první polovině ledna, kdy se skutečně v Tatranské Lomnici kvalifikační závody, které byly také jedním z podkladů pro určení reprezentantů, kteří letos budou hájit naše barvy v zahraničí. Jak už jsme řekli, i letos měli lyžaři velmi špatné podmínky. Rakušané, Němci, Italové, Francouzové, severané, reprezentanti Sovětského svazu, všichni už pilně trénovali od září. Naši začli s tříměsíčním zpožděním a budou mít tedy značnou nevýhodu. Přesto se však zdá, že výkonnost nikterak neklesla, ba naopak má vzestupnou tendenci. Zásahu na tom má i důkladná fyzická příprava přes léto, která končí kontrolními závody.

Naši sjezdaři, kteří nemají, tak jako skokani a běžci, možnost technické přípravy na umělé hmotě, chtějí i přesto, v letošním roce zvýšit úroveň v alpských disciplínách. Jejich úspěchy budou mít jistě velký vliv i na zvyšující se úroveň našeho lyžování.  
dr. V.

Vladimír Vokatý, jeden z našich nejstloužších sjezdařů, při tréninku slalomu na prvním sněhu.



## PPOV

Od 1. ledna 1960 začala soutěž o nový odznak PPOV. Soutěž k upevnění zdraví a všestranného rozvoje tělesné zdatnosti, tělesné a morální připravenosti našich občanů k práci a obraně vlasti.

# TRÉNOVALI JSME

## podle tří denního cyklu

Mnoho našich trenérů i závodníků hledalo do nedávné doby nové způsoby, jak trénovat v době mezi závody. Hledali jak skloubit trénink rychlosti, techniky a síly, aby jim ještě do závodu zbylo dost energie k dosažení úspěchu a aby byl trénink posilující.

Velkým přínosem pro zvládnutí tohoto problému jsou zkušenosti sovětských závodníků, kteří trénují takřka celý rok jednoduchým, ale účelným cyklickým způsobem. Je to trénink tak zvaných tří denních cyklů, po kterém následuje den odpočinku.

Na první pohled se zdají být tři dny tréninku málo, ale po loňských zkušenostech jsme si ověřili, že zcela dostačuje, aby byl závodníkův organismus vždy při síle. Proto vložili sovětské závodníky den odpočinku už za tři dny tréninku, který má pro zotavení veliký význam, zvláště při tréninku rychlosti.

Použili jsme tohoto tréninku v soustředění armádních reprezentantů, kteří se v loňské sezóně velmi zlepšili. Podle našich možností jsme vypracovali individuální plány, kdy jsme se řídili těmito všeobecnými činiteli:

Každý den jsme začínali trénink hodně brzy ráno a druhou fázi pozdě odpoledne.

Většinu tréninku jsme věnovali rychlosti, intervalové jízdě, rychlostní vytrvalosti.

Jezdili jsme vždy na bezvadně upravených stopách, aby bylo možno nacvičovat a opakovat techniku i při rychlosti.

Pomalou jízdou jsme kromě nácviku techniky úplně vyloučili.

Místo tak zvaného a velmi oblíbeného ježdění po kraji jsme jezdili na sjezdovkách. Běžky sloužily jen jako prostředek nácviku rychlosti, pro niž byly jakýmsi psychologickým doplňkem.

Za mokrého sněhu a těžkého ježdění jsme zařadili vždy jen trénink rychlosti na úkor času.

Většinu tréninků jsme prováděli na tomtéž místě, aby byla možná časová kontrola. Počasí nikdy neovlivňovalo trénink na úkor kvality. Jen v případě velmi hezkého počasí začínal trénink již v 7 hodin ráno. Pak nastupovali závodníci k odpolednímu tréninku úplně svěží.

Zbytek dne mezi jednotlivými fázemi se vždy využíval k sebevzdělání závodníků. Nikdy ne k bezduchému životu na ubikacích.

Uvádíme příklad tréninkového cyklu, který se individuálně odchyloval. Je možné jej použít pro závodníky I. výkonnostní třídy:

**Neděle:** závody.

**Pondělí:** odpočinek, úprava závodních lyží a výstroje, individuální písemné hodnocení závodů.

**Úterý:** dopoledne — na dobře upravené stopě na rovině a mírném kopečku bez vln nácvik techniky. Trénink trvá asi 2,5 hodiny s instrukčními přestávkami;

odpoledne — opakované úseky až 5 km dlouhé jezdit tak rychle jako v závodě — celkem asi 15 km jízdy složené z těchto úseků [nepočítáme volnou mezijízdou];

večer — cvičení v tělocvičně nebo lehké posilování gymnastickými cviky.

**Středa:** dopoledne — na úseku, který má prudký kopec a prudký sjezd intervalově 10—12krát 1500 m s úplným uklidněním mezi těmito úseky;

odpoledne — po rovině většinou soupaž 10krát 1000 m rychleji než v závodě. Po tréninku volně vyklusat.

**Čtvrtek:** dopoledne — 3—5krát 5 km v terénu s přesně určeným úsekem tratě tak rychle jako v závodě (20 min.);

odpoledne — úsek 100 m rovina zakončená 50 m prudkým kopcem naplno 20krát.

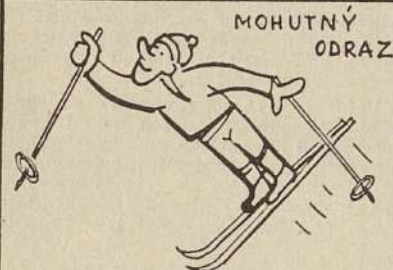
**Pátek:** pasivní odpočinek — nespravovat ani lyže, dělat vše co nesouvisí s lyžováním.

**Sobota:** projížďka tratí — velice volně se studiem nepřehledných úseků a rozvrhování sil.

**Neděle:** závody.

MÍLA VEBER

Základy běhu  
dvoudobého sřídavého



DOKONALÝ PŘEPAD



PŘENESENÍ VÁHY



SKLUZ-JÍZDA NA JEDNÉ LYŽI



DOSTATEČNÉ PŘISEDNUTÍ



POZOROVAI A NAKRESLIL ILJA MATOUŠ

Sportovní a technické potřeby — opravná lyží, bývalá výroba RUS — přesídlii do nové provozovny v Praze-Podolí, Podolská 48. Opravy všech druhů závodních lyží zasílejte na uvedenou adresu.

# V Krušných horách zahájíme II. CS

Spartakiádní sportovní soutěže jsou svým významem i rozsahem důležitou a nedílnou součástí II. celostátní spartakiády. Mají být účinným prostředkem k získání nových aktivních členů ČSTV jsou přehlídkou masové základny a mistrovské úrovně jednotlivých sportů.

Uplynulé dva roky ukázaly na správnost koncepce spartakiádních soutěží, kterých se do konce roku 1959 zúčastnilo téměř 750 000 sportovců. Po zkušenostech z těchto soutěží jsou připravovány další spartakiádní soutěže v letošním roce v lyžování, sportovní gymnastice, Sokolovském a Dukelském závodě branné zdatnosti, lehké atletice, házené, cyklistice, ve velké střelecké soutěži a v kanoistice.

V krajích budou probíhat podle podmínek soutěže ještě v dalších sportech. Prověříme si jimi připravenost všech složek v jednotách a okresech k zahájení sportovních her mládeže.

Začátkem roku vstupujeme do vrcholné etapy těchto soutěží, do finálových bojů, které budou přehlídkou našich předních sportovců a v letním období zároveň prověrkou připravenosti našich reprezentantů na OH v Římě.

Vrcholné soutěže jsou rozděleny:

Prvá část tvoří základ zimní části II. CS, ve které mimo sportovních soutěží jsou také turistické a horolezecké akce a slavnostní akademie v Praze.

Druhá část bude organizována v letním období v rámci pořadu hlavních dnů v Praze a v některých sportech v různých místech naší republiky.

## PROGRAM ZIMNÍ ČÁSTI II. CS

7. 2. 1960 — Banská Bystrica — Lyžování — skoky. Štít únorového vítězství.
- 13.—14. 2. 1960 — Nové Město v Krušných horách — Slavnostní zahájení zimní části II. CS při mistrovství v běhu na lyžích na 50 km.
20. 2. 1960 — Praha, Smetanovo divadlo — Slavnostní akademie na počest II. CS, 21. února dopolední matiné.
- 20.—21. 2. 1960 — Nové Město na Moravě — Sokolovský závod branné zdatnosti — mistrovství ČSR a dorostenecký přebor muži, ženy, mladší a starší dorost.
- 23.—28. 2. 1960 — Banská Bystrica — Lyžování — mistrovství v klasických disciplínách (dospělí).
- 25.—28. 2. 1960 — Rožumberok — Lyžování — dorostenecký přebor v klasických disciplínách.
- 3.—6. 3. 1960 — Vrátná — Lyžování — mistrovství ve sjezdových disciplínách.
- 3.—6. 3. 1960 — Krkonoše — Luční bouda — Turistika — celostátní zimní sraz turistů.
- 3.—6. 3. 1960 — Vysoké Tatry — Horolezectví — hromadné výstupy na tatranské vrcholy na počest II. CS.
- 4.—6. 3. 1960 — Banská Bystrica — Lední hokej — celostátní finále spartakiádní soutěže za účasti zahraničního mužstva.
- 11.—13. 3. 1960 — Harrachov — Lyžování — mezinárodní závody v klasických disciplínách.
- 10.—13. 3. 1960 — Jasná — Lyžování — dorostenecký přebor ve sjezdových disciplínách.
- 20.—22. 3. 1960 — Vysoké Tatry — Lyžování — mezinárodní závody o Velkou cenu Slovenska.
3. 4. 1960 — Pardubice — Sportovní gymnastika — dorostenecký přebor jednotlivců a družstev — mladší dorostenky.
3. 4. 1960 — Brno — Sportovní gymnastika — dorostenecký přebor jednotlivců a družstev — mladší dorostenci.
10. 4. 1960 — Bratislava — Sportovní gymnastika — dorostenecký přebor ČSR družstev a jednotlivců — starší dorostenky.

10. 4. 1960 — Olomouc — Sportovní gymnastika — dorostenecký přebor družstev a jednotlivců — starší dorostenci.

16.—17. 4. 1960 — Ostrava — Sportovní gymnastika — mistrovství ČSR družstev — ženy.

16.—17. 4. 1960 — Kroměříž — Sportovní gymnastika — mistrovství ČSR družstev — muži.

22.—24. 4. 1960 — Praha MV — Sportovní gymnastika — mistrovství ČSR jednotlivců — muži.

22.—24. 4. 1960 — Košice — Sportovní gymnastika — mistrovství ČSR jednotlivců — ženy.

24. 4. 1960 — Košice — Slavnostní zakončení zimní části II. CS bude v Košicích při mistrovství ČSR jednotlivců [ženy] ve sportovní gymnastice.

★

## OPRAVY KALENDÁŘE LYŽAŘSKÝCH SOUTĚŽÍ 1960

Mezinárodní závod ve skoku na Štrbském Plese dne 8. II. 1960 se nekoná.

Výběrový závod žactva v Deštné bude uspořádán ve dnech 27.—28. II. 1960.

# DESATERO

## NEJDŮLEŽITĚJŠÍCH PODMÍNEK, NEZBYTNĚ NUTNÝCH PŘI ÚPRAVĚ MŮSTKU A PŘI ZÁVODECH VE SKOKU NA LYŽÍCH

**Za první:** Včas, ještě před nastávající sezónou, provést prohlídku všech zařízení lyžařského můstku, včetně přilehlých částí, jako tribun, výstupních cest — schodišť, výtahů, rozhlásového zařízení atd., které vlivem počasí podléhají zkáze, a provést jejich opravu nebo výměnu ještě před napadnutím prvního sněhu.

**Za druhé:** Překontrolovat, eventuálně doplnit nejnnutnější nářadí, které budeme potřebovat a používat v závodní sezóně při úpravě můstků. Jde hlavně o lopaty (nejlépe široké uhelky), železné hrábě, dřevěná nebo kovová stahovadla sněhu, lana-provazy, proutěné koše, vážní lán a sklonoměr, měřicí pásmo, tabulky s čísly-metry, rozhlasovou aparaturu, telefony a chemické prostředky, jako salmiak, sůl atd.

**Za třetí:** Po napadnutí prvního sněhu v množství asi 20 cm, kdy je předpoklad, že se již udrží, musíme provést jeho zpevnění — ušlapání na všech částech lyžařského můstku, hlavně však nájezdovou věž, odrazový stůl a doskočiště, čímž si zajistíme pro nastávající sezónu dobře připravený můstek v případě, že dojde k oblevě. Při vyšší vrstvě sněhu odstraníme jej z přechodových oblouků, hlavně z doskočiště na dojezdovou plochu, abychom dosáhli stejnoměrné výše k ostatním částem můstků, a to obzvláště v situaci, kdy se tvoří vrstva sněhu, jejíž odstranění by v pozdější době vyžadovalo daleko větší fyzické námahy.

**Za čtvrté:** Neopomíjet, ale naopak brát v úvahu, že včasnou úpravou lyžařského skokanského můstku je dán plný předpoklad ke zvyšování sportovní úrovně těch závodníků, kteří jej mohou v co největší míře používat v průběhu celé závodní sezóny.

**Za páté:** Po napadnutí prvního sněhu, před uvolněním lyžařského můstku k tréninku, provést přeměření všech jeho profilových částí, aby odpovídaly stanoveným normám; hlavně sklon odrazového stolu a dopadové plochy, přechodové oblouky. Dále je stejně důležité, aby na všech těchto částech můstku byl sníh stejného složení a stejných vlastností. Nedostatky v úpravě jsou často hlavněmi příčinami, že dochází ke zraněním závodníků-skakanů.

**Za šesté:** Provádět před každým závodem oficiální trénink a umožnit tak všem závodníkům, aby se mohli řádně seznámit s vlastnostmi můstků ještě před závodem. Trénink včas vyhlásit a provádět s plně obsazeným počtem činovníků. Zá-

# Problematika slovenského zjazdárstva

V poslednom čase sme svedkami mnohých zprávk, úvah a tipov o pripravách, tréningu — ba aj víťazoch na blížiacich sa zimných olympijských hrách v Squaw Valley. Okrem hokeja v popredí záujmu stoja aj lyžiarske disciplíny. Zašli sme preto za jedným z našich dlhoročných reprezentantov, majstrom športu Daňom Šlachtom a položili sme mu niekoľko otázok.

Nešlo nám v tomto prípade o výsledky, ktorými získal slávu, ale práve o malý rozbor problémov lyžiara-zjazdára. Veď začiatky mladého Daňa — zámočníckeho učňa, ktorý pracoval veľkým kladivom denne 10—14 hodín — iste poslúžila našej mládeži.

*Na čo z minulosti najviac spomínate?*

Na prvého môjho trénera Frantu Prokopa, ktorý mi vo Svite dal lyžiarske základy. Na partizánske boje v Nízkych Tatrách a Kremnických horách, v ktorých mi veľmi dobre poslúžilo dobré ovládanie lyží. Moje úprimné priateľstvo s Vladom Krajňákom a naša spoločná pevná vôľa a v nemalej miere sústavný tréning zaradili nás na predné miesto v európskom zjazdárstve. Veď ako družstvo sme boli úplne vyrovnaným celkom spolu s Krasuľom a Mišom Šoltýsom. V prítomnosti sú našimi dobrými nástupcami Zbyněk Mohr a Tóno Šoltýs.

sadne dodržiavať presne stanovenou dobu vyhlásenou pro tréning a podmienky pro všechny účastníky. Při tréningu postupovat stejně jako při vlastním závodě, vyžadovat kázeň a disciplínu závodníků i činovníků. V případě jejího porušení nekompromisně provádět příslušná opatření, jako vyloučit ze závodů, vyměnit činovníka a podat o všem hlášení disciplinární komisi.

**Za sedmé:** Pro každý závod i tréning provést novou úpravu můsteků, opět přeměřit sklon, aby plně odpovídaly stanoveným normám jednotlivých můsteků, daných jejich projekci, a vycházet ze stejných podmínek, které byly při oficiálním tréningu, kdy se závodníci s můstkem seznamovali. Jde hlavně o stejný stupeň sklonu odrazového stolu.

**Za osmé:** Pro úpravu lyžařských můsteků vybírat jen odpovědné činovníky, kteří mají v této práci bohaté zkušenosti a již se v této funkci či práci osvědčili.

Při soutěžích-závodě ve skoku na lyžích, nepamíjet tu okolnost, že nedodržením směrnice pro úpravu s organizačními nedostatky činovníků může dojít k vážným zraněním některého závodníka.

**Za deváté:** Závod ve skoku provádět jen tehdy, jestliže můstek odpovídá předepsaným normám a byl již při oficiálním tréningu přezkoušen. Dále jestliže v průběhu samého závodu mají všichni závodníci stejné podmínky, a proto i v průběhu soutěže můstek upravovat.

V případě, že povětrnostní podmínky nebo některé jiné příčiny jsou na závodu a neodpovídají pravidlům pro závod ve skoku na lyžích, bezpodmínečně jej přerušit nebo odložit. Nezavrňovat připomínky v tomto směru ze strany závodníků bez projednání v soutěžní komisi, a plně vycházet z připomínek tohoto soutěžního výboru. V takovýchto případech mít na zřeteli případná zranění, ke kterým by za neregulérních podmínek mohlo dojít.

**Za desáté:** Ještě před samým uspořádáním závodů využívat všemi vhodnými a dosažitelnými způsoby propagace závodu, a tak napomáhat k popularizaci lyžařského sportu. V průběhu závodu provádět veřejné vyhlášení výsledků, nejméně po každém kole, a tak umožnit divákům sledování každého závodníka v soutěži.

Okamžitě po skončení závodů provádět na místě vyhlášení vítězů, a tím dávat možnost seznámení obecnosti s vítězi soutěže, při předávání odměn-cen. Okamžitě vypracovat zprávu o průběhu závodů a urychleně spolu s výsledky ji zaslat vyšší složce.

V případě zranění některého závodníka vypracovat příslušný tiskopis Čs. státní pojišťovny o hlášení úrazu a předat jej zraněnému závodníkovi, aby jej odevzdal v místě svého bydliště na okresním inspektorátě.

JIRÍ FEIX

*Ako ste pokračovali po oslobodení?*

V roku 1946 odišiel som ako člen širšieho družstva na tréning do S. Antona. Tréningový základ sme síce dostali, ale výstroj vtedy patrila len »volyeným« a my s Vladom Krajňákom napriek neopísateľným ťažkostiam sme sa prebojovali medzi najlepších, čo znamenalo štart na olympiáde vo Svätom Moritzli.

*Váš najcenejší úspech?*

Víťazstvo na dorasteneckých zjazdových pretekoch na Chopku.

*Prečo si ceníte práve tento, keď ste stáli na stupni víťazov v Oberhofe alebo na Memoriáli B. Czecha ste porazili Rakúšanov?*

Cením si ho preto, že som prakticky ešte nevedel lyžovať. A to, že som trať zišiel, bol len výsledok nevšednej vôle na lyžiach vlastnej výroby.

*Aký je váš názor na terajšiu situáciu?*

V našej telovýchove, tak ako v našom politickom a hospodárskom živote nastal veľký obrat. Za všetko vďačíme našej strane a vláde. Prostredníctvom športu rastú nám zdraví, krásni a charakterovo vyspelí ľudia — ľudia socialistickí. Aj naše lyžiarske, tak ako ostatné športy, sa podieľa na výchove tohto nového človeka a najmä mládeže.

Rozvoj cestovného ruchu a nebyvalá výstavba, na ktorú náš štát poskytuje veľké finančné sumy, v oblastiach horskej turistiky (Turista — podnik CR — buduje nové chaty, horské hotely, výťahy, komunikácie atď.) vytvárajú tie najzákladnejšie podmienky, aby také oblasti, ako sú Vysoké Tatry, Nízke Tatry, Malá Fatra a ďalšie, dostatočne uspokojili požiadavky našich pracujúcich. ČSTV v súlade s týmito zariadeniami za pomoci veľkého počtu dobrovoľných pracovníkov buduje športové štadióny, nové objekty a hlavne lyžiarske trate a mostíky, ktoré sú rozvrstvené pre všetky kategórie lyžiarov od turistov-rekreatantov až po špičkových pretekárov. Všetky tieto zariadenia dávajú predpoklad, aby na nich vyrástli naši dôstojní nástupcovia.

*Ako najrýchlejšie dosiahnú tieto výsledky?*

Rozšíriť ešte vo väčšej miere masovú základňu v podhoriských oblastiach, v ktorých sú pre to jedinečné podmienky. Rozšíriť počet cvičiteľov a trénerov, ktorí by pôsobili v spolupráci s učiteľmi a ČSM na školách, hlavne v hodinách telesnej výchovy. Pre rast samotných pretekárov zlepšiť prácu trénerov, aby vychovávali nielen po stránke odbornej, ale aj technickej. V lyžiarskych centrách usporiadať dobre pripravené preteky na bezpečných tratiach. Je potrebné, aby sme usporiadali zjazdové preteky nie samostatne, ale v alpskej kombinácii v zjazde a slalome.

*Prečo odporúčate dvojkombináciu?*

Zo zjazdových pretekov cením si najviac zjazd (i keď mojou obľúbenou disciplínou je slalom). Zjazd — rýchla jazda z kopca — učí pretekára odvahe a vôli, sebaovládaniu, sebakritike a z technickej stránky obsahuje všetky prvky, ktoré postrádate u slalomu, resp. obrovského slalomu. Prípadom, že najlepším tréningom je samotný pretek.

*Čo povie o výstroji?*

Topánky sa vyrábajú pomerne dobre, hoci ich cena (750 Kčs) zdá sa mi prívyšká, lyžiarske vjazanie-bezpečnostné sa u nás vyrába v dostatočnom množstve a kúpiť si ho môže každý lyžiar-turista. Lyže svojou kvalitou zďaleka nedosahujú žiaducu úroveň — naša výroba má čo doháňať a predpoklady k tomu máme. Veľkým prínosom sú lastexové látky na šponovky a ľahké páperové bundy.

*A nakoniec. Aký je váš názor na zjavné uprednostňovanie klasických disciplín, ako sme sa o tom dočítali v »Lyžařství«, to, že zjazdári nie sú v predolympijskej príprave?*

Ziaľ — táto skutočnosť je negatívna. Pre tých, ktorí razia takýto názor, odporúčam, aby vyšli nielen do lyžiarskych stredísk, ale v širokom okolí na kopce a kopčeky a dobre sa dokola poobzerali, koľko ľudí — mládeže sa spúšťa dolu nimi. V slovenských horstvách sú tie najlepšie podmienky pre zjazdové disciplíny. Dávajú predpoklad už aj vystavané a ďalšie plánované lyžiarske výťahy a zjazdové trate. Verím, že tento omyl v krátkej dobe odstránim z našej telovýchovy.

Do poslednej kondičnej prípravy a v nastávajúcej sezóne prajem všetkým lyžiarom mnoho radosti a úspechov na lyžiach i v budovateľskej práci.

ONDREJ FOGEL

**Poznámka redakcie: Usnesení ÚV ČSTV o podpore klasických disciplín vychází ze skutečnosti, že sjezdové disciplíny jsou již ve značné oblibě u mládeže, zatímco zájem o klasické disciplíny je třeba neustále zvyšovat. Nesprávně pochopili toto usnesení všichni, kdo myslí, že podpora klasických je akcí proti sjezdovým disciplinám.**

Majster športu Daniel Šlachta



# Základní lyžování

IGOR HOUDEK

Zima s nádechem jara, vysoko vyčnívající tráva poprášená sporým sněhem a hustá teplá mlha tvořily beznadějný rámec zahajovacího dne týdenního školení lyžařských instruktorů. Obtíženy batohem vynořovaly se z mlhy postavy účastníků, ohlížející se pátravě po chatě i po možnostech jízdy na lyžích.

Pak všechny přijala útulná teplá chata a zapomnělo se na chvíli na starosti se sněhem. Setkali jsme se se starými známými, s pracovníky, kteří již po léta přispívají svým dílem rozvoji našeho lyžařství. Za zkušenostmi přišli i noví, mladší. Všichni vytvořili upřímné prostředí, nenásilně dirigované vedením kursu.

Na druhý den večer začalo sněžit a napadlo právě tolik sněhu, aby bylo možno splnit i náročnou praktickou část programu. Úroveň a trpělivost instruktorů, snaha i dobrá připravenost frekventantů přispěly nemálo k tomu, že kurs svým průměrem předčil kursy z let minulých. Tak si lze vysvětlit, že při závěrečných zkouškách splnili předepsaný limit pro lyžařské instruktory všichni kandidáti.

Šlo o školení, ve kterém komise základního lyžování za skutečně vzorné spolupráce metodické komise uplatnila prvky, které mají instruktorům umožnit zájmový přesun ve prospěch nejširšího využití lyžařského sportu, zejména v terénu.

A kolektiv tohoto kursu pochopil svůj úkol velmi dobře. Byl pozorný k novému zaměření, jež by odpovídalo více zájmům našeho lyžařství. Účastníci nepřijímali však učební látku lhostejně, dovedli kritizovat, i správně zhodnotit nejenom přednášenou látku, ale i úroveň instruktorů a přednášejících. Překvapily i seminární práce budoucích instruktorů, z nichž některé pro závažnost obsahu budou postupně uveřejňovány v časopise »Lyžařství«.

Rovněž instruktorský sbor byl zvolen šťastně. Vedoucí školení s. Jurečka z Ústřední tělovýchovné školy v Nymburce s instruktory soudruhy inž. Chloubou, s. Kopalem, Houdekem a Zálesákem tvořili sympatický kolektiv, oproš-

## SETKALI JSME SE SE STARÝMI ZNÁMÝMI

těný od všech formálností. Jejich výklad i praktické předvedení snesou i nejpřísnější měřítko. Proti minulým letům byla věnována značná část týdne výcviku v běhu vedeného dobře a důsledně s. Riedlovou. Živějšího přednesu budou vyžadovat příště i přednášky zdánlivě méně záživné.

Během týdne jsme navázali velmi vřelé přátelství s našimi sousedy, ústředním školením sportovních a kulturních referentů ROH, které se konalo na Pražské boudě. Překvapila nás nejen technická úroveň jejich kolektivu, ale i jeho kázeň a hlavně zájem, který projevíli soudruzi a soudružky o naše přednášky a spolupráci s námi. Důraz, který kladlo vedení školení na společenskou úroveň, mohl by být pobídkou k doplnění naší učební náplně při školení lyžařských cvičitelů.

Závěrem můžeme vyjádřit uspokojení nad zdárným průběhem instruktorského školení, jeho vysokou úroveň i výsledkem zkoušek. Absolventi jsou nejen zárukou jednotné linie našeho základního výcviku, ale svým zaměřením stojí v popředí našich snah osvodobodit československé lyžařství od samoučelnosti a primadonství a vytvořit pro nejširší masy takové podmínky, aby co největší počet lyžařů mohl bezpečně užívat a zvládnout i méně přístupné terény našich hor.

### INSTRUKTORY LYŽAŘSKÝCH CVIČITELŮ BYLI JMENOVANI:

Bareš Jiří	(kraj Hradec Králové)
Bulina Václav	(kraj Ústí nad Labem)
Dobiáš Milan	(kraj České Budějovice)
Fišer Václav	(kraj Hradec Králové)
Houdek Igor	(kraj Praha-město)
Jirešová Líbuše	(kraj Praha-město)
Klesnil Radko	(kraj Olomouc)
Kraut Jaroslav	(kraj Ostrava)
Krejčí Rajmund	(kraj Olomouc)
Majerčák Mikuláš	(Armáda)
Minařík Pavel	(kraj Praha-město)
Noska Miroslav	(kraj Karlovy Vary)
Mohr Zdeněk	(kraj Brno)
Paudera Vladimír	(kraj Ústí nad Labem)
Šulc Lubor	(kraj Praha-město)
Safránek Stanislav	(kraj Přerov)
Zanáška Richard	(kraj Brno)
Taraba Vladimír	(Armáda)
Vrchlabský Milan	(kraj Brno)

Jmenování nabylo platnosti dne 16. 12. 1959.

## Naše lyžařské terény

Je-li pro mnohý sport místo jeho konání vymezené nebo jinak charakteristické, je pro lyžování skoro univerzální — je jím všechen terén volně přírody. Tato skutečnost plně zdůvodňuje posuzovat právě lyžování jako jeden z nejkrásnějších sportů vůbec. Vždyť na lyžích jsme volní, nespoutáni žádnými pravidly nebo regulemi, a při určité základní znalosti lyžařské techniky můžeme se pustit do terénu, kam jen touha vede a oko dohlédne: lesem jako plání, loukou nebo svahem, cestou necestou, celou volnou přírodou. Tou její nepřebornou rozmanitostí a zimní krásou, kdy srdce plesá radostí z pohybu a ze zážitku nepřirovnatelných dojmů.

Tam, ve volné přírodě, v novém sněhu a mimo obvyklý ruch upravených sjezdových tratí a uježděných

louček v okolí chat prožíváme znovu-zrození a cítíme harmonii přírody a života. Tam, do netušených krás zasněžených hor, začal vodit jeden z největších pionýrů lyžování, moravský rodák Zdánský, tisíce návštěvníků, a na nás bude, abychom šli v jeho slépejích a ukázali našim lyžařům (a všem dalším a dalším, které budeme chtít do této rodiny přivést), jaké možnosti, jaké bohatství a krásy jsou skryty v našich terénech a horách. A nejenom v těch známých a navštěvovaných, jak toho je příkladem ta nám tak předobře známá »Vrtná neznámá«, ale a především do těch hor a krajů, kam jsme dosud nechodili a jež jsme lyžařsky neprožívali. Jsou jich desítky a stovky a nevíme, kterým pro jejich krásu dát přednost.

Byla-li naše lyžařská veřejnost už seznamena se změnami organizace lyžařské sekce ÚV ČSTV a s vytvořením komise základního lyžování, je třeba

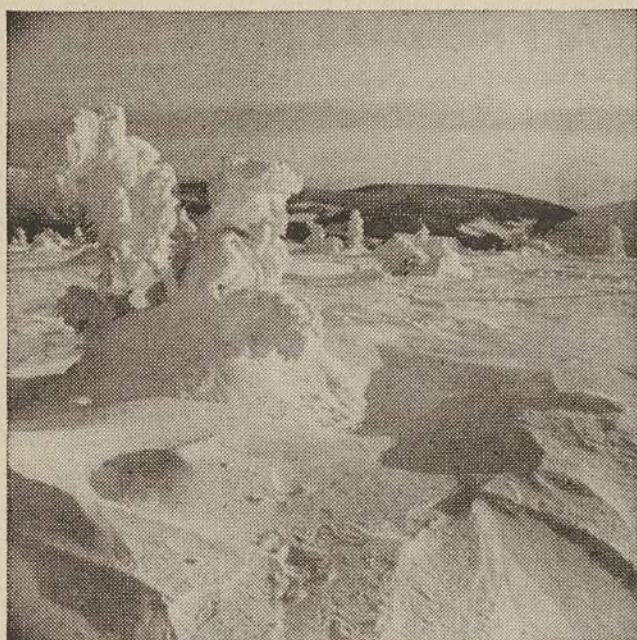
také uvést, že k jednomu z jejich úkolů patří seznamovat s těmito terény, přinášet o nich informace a poučení, aby naši lyžaři viděli, že nejsou jen Pec a Krkonoše, Vrtná a Malá Fatra, Jasná a Nizké Tatry, ale že je i Českomoravská vysočina, Šumava nebo Kysúcka hornatina. Lyžařsky stejně krásná a vábivá, jen ji objevit!

Budeme se o to pokoušet v našem LYŽAŘSTVÍ. Už příští jeho číslo přinese krajinný záběr, a bude úkolem zájemců pokoušet se o jeho rozpoznání a určení. Ve formě soutěže s jednou či dvěma dalšími ještě otázkami, jejichž správné zodpovězení bude zhodnoceno a odměněno v závěru této soutěže, jejíž podmínky budou vyhlášeny rovněž v příštím čísle.

Proto vy všichni, kteří zde chcete pomoci, pošlete své náměty, své příspěvky a obrázky. Pošlete s v ň kraj, kam zavedem lyžaře k vaší i naší radosti.

-NČ-

# LYŽAŘ ČSR



Cestou od horní stanice lanové dráhy ve Spindlerově Mlýně přes Stoh a Planinu. V pozadí Černá hora.

V zájmu oživení činnosti v lyžařských oddílech schválilo předsednictvo ústřední sekce zavedení soutěže o odznak Lyžař ČSR.

Nejedná se o závodní soutěž, nýbrž propagační a náborovou, jejíž náplň je volena tak, aby vyhovovala nejširší lyžařské veřejnosti. Podmínky odznaku může plnit každý občan naší republiky — muži, ženy, dorost i žactvo.

Soutěž mohou organizovat lyžařské oddíly, tělovýchovné jednoty, odbory ZTV, školy, organizace ČSM, pionýra, Svazarmu a složky armády.

Cílem této soutěže není dosažení co největšího počtu nositelů odznaku »Lyžař ČSR« za každou cenu. Splnění podmínek soutěže má následovat po řádné přípravě, která má být dlouhodobou výcvikovou náplní lyžařského oddílu nebo pořádající organizace.

## Pravidla soutěže:

### I. část teoretická:

1. základní znalosti organizace a cílů čs. tělesné výchovy;
2. orientace a čtení map — základy;
3. základní znalost pokynů HS a nebezpečí v horách;
4. první pomoc.

### II. část praktická — výcviková:

1. přivrátání oblouk;
2. chůze skluzem;
3. obraty na svahu;
4. projetí pěti slalomových branek bez pádu (snadný terén).

### III. část terénní jízda:

Projetí vzdálenost v terénu: muži 20 km, ženy 15 km, dorost 15 km, žáci 8 km. Podmínkou je účast nejméně pěti soutěžících kromě vedoucího cvičitele.

Časový limit: splnění úkolu do 6 hodin čistého času pochodu.

Volba tratě:  $\frac{1}{3}$  roviny,  $\frac{1}{3}$  výstup,  $\frac{1}{3}$  sjezd.

## Zkoušky:

Zkoušet může každý cvičitel s platně prodlouženým průkazem. Na školách učitel pověřený lyžařským výcvikem. Soutěž může být provedena hromadně, maximálně do počtu 50 účastníků. V tom případě je třeba k zajištění

regulérnosti průběhu ustavit komisi z více cvičitelů nebo pomocných cvičitelů podle potřeby. Optimální počet účastníků na jednoho cvičitele je patnáct. Po absolvování soutěže udělá cvičitel (na školách učitel pověřený lyžařským výcvikem) zápis o projetí příslušné vzdálenosti, o výsledku teoretických zkoušek a o provedení praktické části s připojeným krátkým a výstižným popisem tratě. Zápis podepíše.

Po ukončení soutěže zašle pořádající složka jmenný seznam i s uvedením adres všech těch, kteří splnili podmínky odznaku »Lyžař ČSR« na příslušnou KZL KV ČSTV, která okamžitě po obdržení záznamu zašle příslušný počet odznaků a diplomy. Předání odznaků má mít slavnostní ráz a v oddíle se předání uskuteční na členské schůzi.

Za organizační zajištění celé této soutěže odpovídají KZL v ústřední sekci a v krajských sekcích.

Tato směrnice k provedení soutěže o odznak »Lyžař ČSR« nabyla platnosti dnem 1. ledna 1960.

KOMISE ZÁKLADNÍHO LYŽOVÁNÍ ÚSTŘEDNÍ SEKCE

Ať v upravené stopě nebo v terénu se dobrý běžec pohybuje volně, lehce — a na lyžích se jen klouže. Ani batoh, ani kopec mu neubere na radostném kroku a spokojeném úsměvu.

Všichni ostatní kolem mají plno potíží. Široká stopa je unavuje, stopa hypermoderně sjezdařsky úzká zradí v terénu jednadvě.

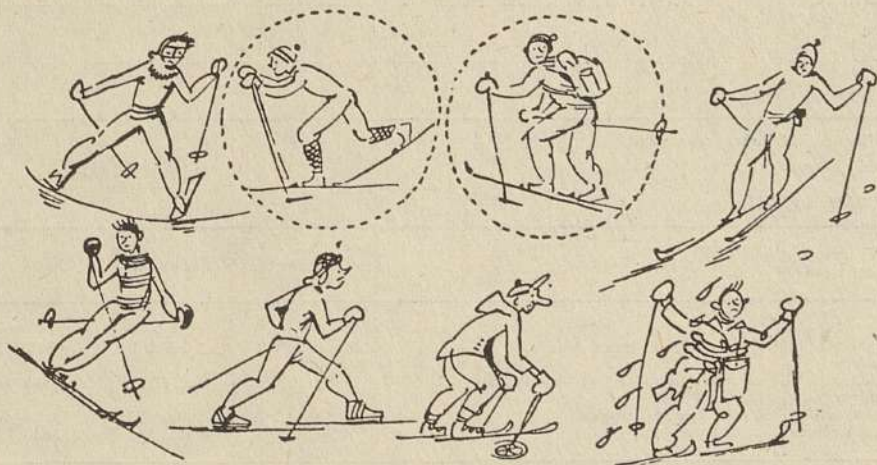
Na francouzských řemenec da leko neujdeš, natož neuběhneš, to je jenom pro loučkaře u chaty. Jinak: rozedřené paty a dřavé ponožky.

Poučení je si možno vzít i z dalších příkladů: Krátké hole, krátký krok a hrbatá záda.

»Obalovaný« lyžař je nešťastný (nebo lenivý lyžař). Nelitujte ho, poztrácel-li polovinu věcí — měl si vzít batoh.

A víte, proč ten vpravo nahoře jede tak kolibavě? Inu, zabodává hole daleko od stopy a tak chytá rovnováhu a okrádá se o účinný odpích holemi. Poradte mu, jako poradilo kukátko vám.

## Kukátko našlo nejlepšího běžce



# ZA PRODUKTIVNĚJŠÍ PRÁCI V LYŽAŘSKÝCH KURSECH

Většina našich lyžařů si osvojuje techniku lyžařských pohybů v kursech lyžování, kterými u nás každoročně procházejí tisíce účastníků, zejména mládeže. Otázkám vyučovací praxe v lyžařských kursech, jejího stálého zlepšování, musíme proto věnovat patřičnou pozornost.

Abychom upřesnili některé naše vědomosti na tomto úseku práce, provedli jsme na zimním výcvikovém kursu Vysoké školy báňské v Ostravě v únoru 1959 na chatě Králova Studňa ve Velké Fatře několik orientačních měření, s jejichž výsledky bych chtěl seznámit zejména lyžařské cvičitele:

V uvedeném kursu jsme provedli tato dvě měření:

1. Měření výškových rozdílů, které překonává lyžař v průběhu kursu.

2. Chronometráže jednodinových časových výseků při metodickém výcviku.

1. Výškové rozdíly jsme zaznamenávali u jednoho družstva (pokročilých lyžařů) v celém průběhu desetidenního výcvikového kursu. Při metodickém výcviku jsme výškové rozdíly odhadovali podle značek (pra-prarků), umístěných v 10m vzdále-

nostech (10 m relativní výšky) ve cvičných muldách. Při běhu a turistice jsme je měřili výškoměrem a porovnávali s mapou. (Zaznamenávali nejnižší a nejvyšší body trasy). Výsledky jsou uvedeny v tabulce I.

2. Chronometráž byla provedena u několika různě vyspělých družstev při metodickém nácviku různých prvků lyžařské techniky. Po dobu 60 minut byl sledován jeden cvičenec družstva, kterému byl na stopkách měřen čas jeho pohybu (vlastní cvičení a výstupy). Odečtením od celkového času jsme obdrželi dobu produktivního cvičení a »ztrát«. Výsledky jsou uvedeny v tabulce II.

Výsledky obou měření mohou být určitým podkladem k posuzování tělesného zatížení cvičenců při výcviku a podkladem k některým závěrům metodickým. V obou tabulkách uváděná čísla jsou přibližná a u jednotlivců vykazují značné výkyvy.

## Rozbor tabulek

Z výsledků v tabulce I. vidíme, že cvičenci sledovaného družstva překonávali denně necelých 450 m výškového rozdílu, z čehož přibližně polovinu pěšky a polovinu na lyžích. (La-

novka ani lyžařský vlek nebyly k dispozici.) Absolutní hodnoty těchto čísel můžeme dosti těžko posuzovat, poněvadž nemáme možnost srovnání s výsledky podobných měření. V porovnání s turistikou nebo horolezectvím se tyto údaje nezdají příliš vysoké. Je však třeba brát v úvahu, že výstupy představují dosti intenzivní práci, neboť se dějí převážně v terénu mimo cestu, často v hlubším sněhu a se zatížením (neseme lyže). Lyžařské výstupy na sjezdovkách jsou pak ještě obtížnější. Pro lepší představu uvádím, že při pěším výstupu turistickým (na suchu) je množství práce potřebné ke zdolání určité výšky 12–16krát větší, než práce potřebná k překonání téže vzdálenosti v rovině. Lyžařský výstup tak můžeme odhadovat alespoň na 25násobek. (100 m výškových by podle tohoto odhadu odpovídalo asi 2,5 km v rovině).

Tabulka II. ukazuje využití času při cvičení. Ze sloupců 6 a 7 vidíme, že bylo využito asi 30–75 % času — podle druhu cvičení, vyspělosti družstva a pedagogické úrovně instruktora. Zbytek času připadá na vysvětlování, ukázky a ztrátové časy. Využití času během vyučovacího půldne je ještě asi o dalších 15 % nižší — přestávky apod. Největší časové ztráty jsme zaznamenali při čekání na opozdilce (při pádech, větší únavě jednotlivců apod.). Uvedená čísla se

TABULKA I.

Den kur-su	Obsah výcviku	Výstup			Sestup		
		pěšky	na lyžích	celkem	pěšky	na lyžích	celkem
1.	Výstup na chatu	650	—	650	—	—	—
	Zafazení do družstev	—	120	120	—	120	120
2.	M. V. — sjezd přímo a šikmo	80	290	370	—	370	370
	Výstup na Křižnou	290	40	330	30	300	330
3.	M. V. — opak., sesouvání, smyk	80	130	210	—	210	210
	Volno — odpočinek	—	—	—	—	—	—
4.	Běžecský výcvik — technika, terén	130	65	195	—	195	195
	M. V. — sesouvání, smyky	70	180	250	—	250	250
5.	M. V. — smyky od svahu	20	120	140	—	140	140
	Výjízka do terénu	90	130	220	—	220	220
6.	M. V. — odšlapování, smyky	20	280	300	—	300	300
	M. V. — navazované smyky	20	245	265	—	265	265
7.	Branné cvičení	90	140	230	—	230	230
	Doprava zraněného do Harmance	600	—	600	600	—	600
8.	Odpočinek, od 10 hod. slalom	20	140	160	—	160	160
	Závod ve slalomu	—	120	120	—	120	120
9.	M. V. — smyky, terénní skok	80	210	290	—	290	290
	Maškarní rej na lyžích	—	—	—	—	—	—
10.	Odjezd z kursu	—	—	—	—	650	650
	celkem	2240	2210	4450	630	3820	4450
	průměr	224	220	445	63	380	445

Tabulka překonaných rozdílů.

Pozn.: výšky jsou uváděny v metrech  
M. V. — metodický výcvik

TABULKA II.

Vyspělost družstva	Útvo	Čas celkem	Čas cvičení	Čas výstupu	Čas cvičení a výstupu	Ukázka, výklad a ztráty	Poměr vlast. cvič. k výst.
1 pokročilí mírně	2 sjezd přímo a šikmo svahem	3 60:00 100%	4 1:10 2%	5 44:00 73%	6 45:10 75%	7 14:50 25%	8 1:37
1 pokročilí mírně	2 sesouvání a snožný smyk ke svahu	3 60:00 100%	4 4:30 7,5%	5 29:30 49%	6 34:00 56,5%	7 26:00 43,5%	8 1:7
1 pokročilí začátečníci	2 bruslení a odšlapování pluh a oblouk v pluhu	3 60:00 100%	4 3:35 6%	5 18:10 30%	6 21:45 36%	7 38:15 64%	8 1:5
		3 60:00 100%	4 4:15 7%	5 13:30 22,5%	6 17:45 29,5%	7 42:15 70,5%	8 1:3

Výsledky chronometráže při lyžařském metodickém výcviku



vcelku shodují s výsledky chronometráží hodin základní tělesné výchovy, které uvádí dr. V. Dražil v článku: Fyzické zatížení při základní tělesné výchově — Teorie a praxe tělesné výchovy 1959, str. 293. (40 % až 50 % využití času v době vedenných hodinách.)

Je ovšem třeba říci, že 100% využití času není naším cílem. Mezi jednotlivými cviky musí být přestávka — odpočinek, slovní výklad, ukázka apod. Podle našeho odhadu by však při vlastním cvičení (metodický výcvik) nemělo využití času klesnout pod 40 %. Nižší produktivita již svědčí o špatném organizačním zvládnutí družstva instruktorem, jeho nadměrné početnosti, nebo jiných pedagogických chybách.

Aktivní pohyb po dobu určenou ke cvičení je sice jedním z ukazatelů tělesného zatížení, avšak zdaleka ne dostačujícím. Využití času může být i 100% (například na túře) a přece fyzické zatížení nemusí být nijak zvlášť velké. To závisí především na intenzitě cvičení, kterou můžeme posuzovat podle energetických výdajů, které měříme v kaloriích. Dr. R. Vinařický ve skriptech: Fyziologie tělesných cvičení uvádí tyto hodnoty:

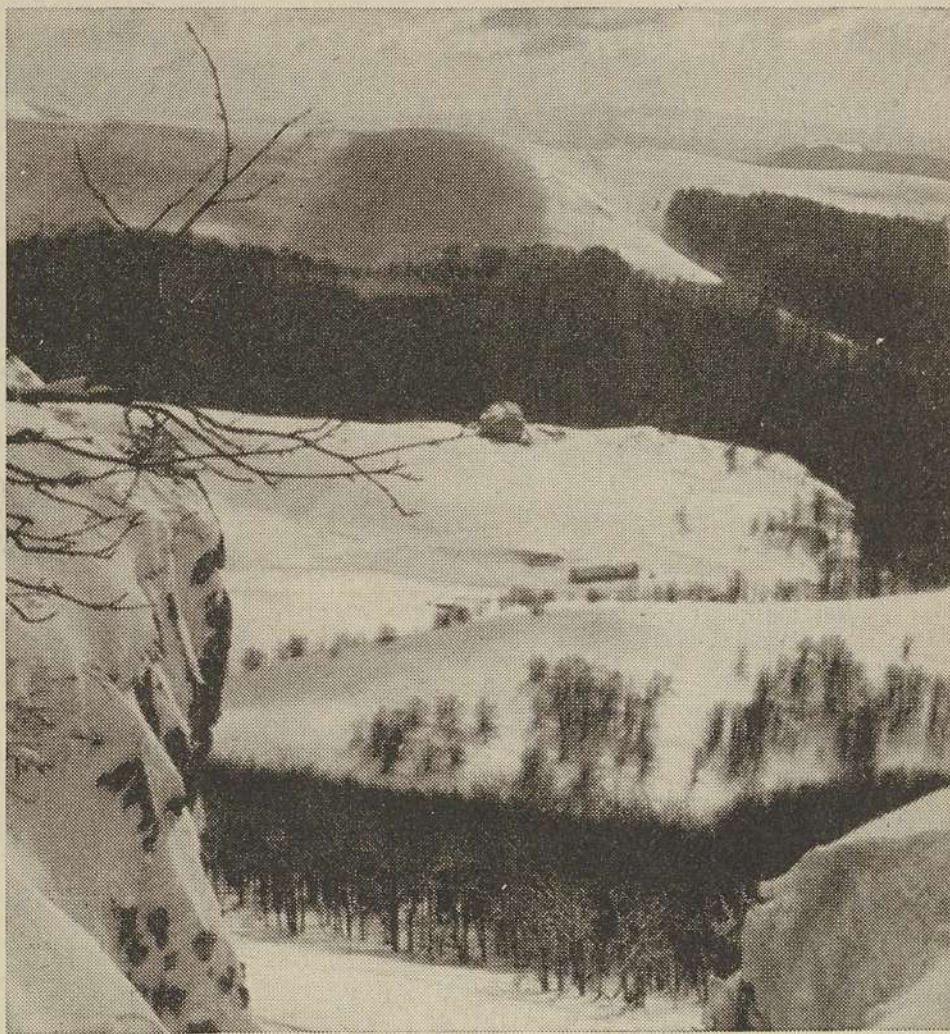
pěší chůze rychlostí 6 km za hod.	360
lyžařský běh v rovině rychlostí 11,6 km za hod.	420
lyžařský běh v rovině rychlostí 13,5 km za hod.	700
vysokohorská turistika	430

Porovnáme-li tyto údaje s výsledky chronometráže, můžeme si učinit představu o energetickém výdeji při lyžařském metodickém výcviku. Hodinový kalorický výdej můžeme odhadovat na 200—300 Kal. (podle dr. Dražila), což je asi 290—430 % klimatických hodnot.

A nyní se podíváme na některé údaje tabulek z hlediska metodického: Uvažujeme-li, že nejméně  $\frac{2}{3}$  učební doby při lyžařském výcviku v kursu je věnováno cvikům, které se provádějí při sjíždění (sjezdy, smyky, pluh, odšlapování, skoky...), není denní výškový rozdíl 450 m pro pokročilého lyžaře právě vysoký. Při použití vleku by se dal »naježdit« za hodinu.

Poučný je také poměr mezi časem stráveným při vlastním cvičení a při výstupech (sloupec 8 tabulky II). Poměry jsou samozřejmě značně rozdílné: 1:3 až 1:37 — příznivější u pomalých prvků, jako je pluh a velmi nepříznivé u rychlého sjezdu, celkově však velice nepříznivé. I když výstup považujeme za důležitou součást výcviku, bylo by třeba v zájmu produktivnější práce v kursu jej zkrátit. Řešení tohoto problému v současné době není myslím pouze ve využívání vleků, které v tomto samozřejmě znamenají revoluci (mají však i své nevýhody), ale v širším metodickém řešení této otázky:

Domnívám se, že v poslední době je v kursech lyžování všeobecně zanedbáváno mazání lyží. Cvičenci se mylně domnívají, že umělé skluznice není třeba voskovat a velké procento



Lyžařské terény v okolí chaty Kralova Studňa

pokročilých lyžařů kopíruje sjezdářské vzory a voskuje pouze na sjezd. Tu je třeba zásadně prohlásit, že na metodický výcvik je třeba voskovat běžecky, tuhými i tekutými vosky, nikoliv zažehlovat parafíny.

Dále prakticky vůbec nevyužíváme pomůcky ke stoupání, jako jsou například stoupačí pásy, které znamenají mnohonásobnou úsporu energie při delším výstupu.

Mnohdy ani nejsou správně voleny proporce výstupů pěších (s lyžemi na ramenou) a výstupů lyžařských. Při nosném sněhu je výstup pěšky pohodlnější a rychlejší. Při chronometráži jsme proměřili některé doby potřebné k výstupu: výškový rozdíl 40 m zdolá družstvo na cvičném svahu na lyžích průměrně za 10—12 min., pěšky za 5—6 min. Odepnutí lyží trvá asi 1,5 min. a připnutí asi 2 min. To znamená celkem 8,5—9,5 min. Chceme-li tedy použít pěších výstupů, je nutno zvolit větší výškové rozdíly a metodický výcvik sestavit do delších úseků, neboť odepnout lyže se vyplatí teprve při výstupu, který trvá déle než 6—7 min. na lyžích. I tak však hodně záleží na druhu vázání. (Nepříjemné a zdlouhavé je vázání řemenů.)

S produktivním využíváním času dále úzce souvisí všeobecná tělesná připravenost cvičenců. Pozorovali jsme velké individuální rozdíly ve využívání času, motivované únavou. Zdatný cvičenec pohodlně naježdí dvojnásobek i trojnásobek počtu jízd než cvičenec tělesně nepřipravený. Také obsah a způsob provádění předsezónní přípravy je třeba chápat nejen jako cvičení obratnosti, pohotovosti, případně síly, ale především vytrvalosti.

Uvedené vývody mají vést k hlubšímu zamyšlení nad naší prací v lyžařských kursech, především k prověření vlastní vyučovací praxe každého cvičitele. Nesmějí však být pochopeny jednostranně. Cílem lyžařských kursů není jen a jen lyžařský výcvik. Jistě se nebudeme bát ztratit půlhodinku při orientaci, pozorování přírodních krás, zvíře apod., jen proto, aby nám »produktivita neklesla pod 40%«. Avšak při vlastním výcviku máme ještě mnoho rezerv, jejichž odkrytí povede k lepším a rychlejším učebním výsledkům našich svěřenců. A o to jde!

KAREL MĚKOTA,  
odborný asistent KTV VŠB

*Lyžařství 11*

# DLOUHÝ OBLOUK SNOŽNÝM SMYKEM

Vrcholným cvikem změny směru jízdy je dlouhý oblouk snožným smykem. Při jeho dokonalém zvládnutí je nejhospodárnějším a nejúčinnějším cvikem pro plynulou změnu směru jízdy. Lze jej provádět téměř na všech druzích sněhu s výjimkou lámavé kůry a hlubokého těžkého sněhu.

Snožným smykem od svahu rozumíme plynulou změnu směru jízdy obloukem přes spádnici, při které jsou lyže neustále navzájem rovnoběžné a blízko vedle sebe. Pro nasazení snožného smyku užíváme stáčívého vysunutí patek obou lyží jako následek aktivní práce celého těla.

Používání hůl není pravidlem u snožného smyku. V obtížnějším terénu a hlubším sněhu nám opření o hůl zajistí stabilitu a prodlouží odlehčení v okamžiku, kdy přemísťujeme lyže na vnější stranu oblouku. Hůl přemísťujeme až těsně před ukončením smyku tak, že zdvíháme předloktí stranou dozadu a zápěstím vytáčíme hůl dopředu. Hůl zapichujeme mezi špičkou a vázáním pod vnější lyží a směřuje při tom bodem vpřed.

V bočním pohledu kolmo na lyže z vnější strany oblouku lyžaře provádějícího snožný smyk na rovném svahu je vidět, že v průběhu smyku se mění i sklon dráhy od mírného sklonu při sjezdu šikmo svahem do sklonu maximálního při přejezdu spádnice a dále při otáčení až opět do mírného sklonu při příjezdu k vrstevnici. Z toho vyplývá, že je nutno dosáhnout potřebného největšího předklonu

nu při přejezdu spádnice, který podporuje vysouvání patek lyží, neboť tím jsou patky lyží odlehčeny; v dalším průběhu smyku pak předklon patřičně ubírat s tím, jak se blížíme vrstevnici.

Dále jsou zde schematicky zakresleny vertikální pohyby lyžaře ve vztahu k určitým místům oblouku a jak tyto pohyby způsobují zatížení či odlehčení lyží. Velikost zatížení je vynášena pod každou figurou.

Snožný smyk začínáme z postojů po sjezdu šikmo svahem, kdy před odrazem se postoj snižuje, nebo z postojů při ukončení předcházejícího smyku, který je pouze zvýrazněným pohybem pro sjezd šikmo svahem. Abychom vysunuli patky lyží na vnější stranu následujícího oblouku, provedeme změnu postojů po odrazu, kdy jsou lyže odlehčeny. Podrobněji: odrážíme se z vyšších (vnitřních) hran lyží (nižší nebo vnější vždy více zatížena) dopředu nahoru, při čemž před dokončením tohoto pohybu nahoru nastává odlehčení lyží potřebné pro snadnější vysunutí patek lyží na vnější stranu oblouku. Kolena konají krouživý pohyb od svahu nahoru a hned dolů dovnitř oblouku, tj. postoj se mírně snižuje a odlehčení a vysouvání patek lyží pokračuje. Pánev, která byla mírně vysunuta ke svahu (dovnitř předcházejícího oblouku) a vnitřním bokem dopředu, se dostává po odrazu nad lyže za současného protinatáčení proti pohybu lyží. Rovněž trup (společně s pávní) se protinatáčí a zároveň provádí změnu odklonu, tj. počíná se vyklánět na vnější stranu oblouku, pánev se dostává dovnitř oblouku. Výsledek těchto pohybů: odlehčení, otáčení, přemístění směrem vnějším, což dohromady je nasazení smyku.

Změna hranění proběhne po odrazu při odlehčení lyží.

Vedení lyží ve smyku začíná po odlehčení při zpomalení pohybu dolů, tj. když jsou lyže plně zatíženy. Kolena vytlačujeme směrem dovnitř oblouku a dolů dopředu, trup odkláníme vně oblouku a protinatáčení trupu a páneve pokračuje. Toto protinatáčení při vedení smyku není podmínkou, smyk pokračuje plynule dále bez aktivní práce těla. Předklon ubíráme v průběhu smyku, neboť se blížíme stále více k vrstevnici. Tím zamezíme zkracování oblouku. Ještě po vnitřních hranách lyží, vnější lyže je vždy více zatížena než vnitřní.

Smyk ukončujeme prakticky různě pro tři případy, tj. vyjždíme oblouk do zastavení nebo pokračujeme po smyku sjezdem šikmo svahem nebo navazujeme další oblouk.

V prvním případě nelze dost dobře mluvit o ukončení oblouku neboť tento se snažíme vyjet až do zastavení.

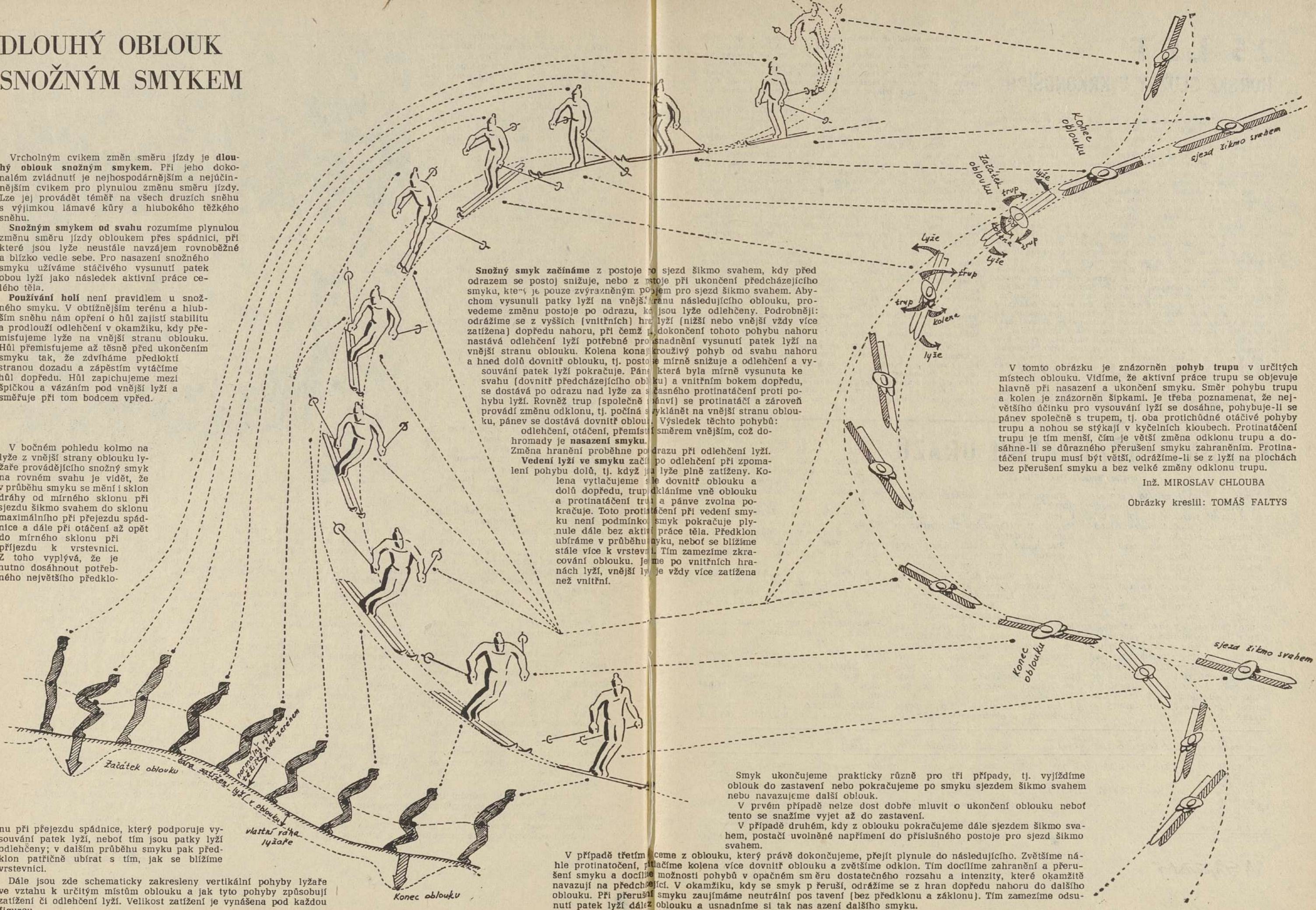
V případě druhém, kdy z oblouku pokračujeme dále sjezdem šikmo svahem, postačí uvolněné napřímění do příslušného postojů pro sjezd šikmo svahem.

V případě třetím, kdy z oblouku, který právě dokončujeme, přejít plynule do následujícího. Zvětšíme náhle protinatáčení, vytlačíme kolena více dovnitř oblouku a zvětšíme odklon. Tím docílíme zahranění a přerušování smyku a docílíme možnosti pohybů v opačném směru dostatečného rozsahu a intenzity, které okamžitě navazují na předcházející. V okamžiku, kdy se smyk přerušuje, odrážíme se z hran dopředu nahoru do dalšího oblouku. Při přerušování smyku zaujíme neutrální postavení (bez předklonu a záklonu). Tím zamezíme odsunutí patek lyží dále z oblouku a usnadníme si tak nasazení dalšího smyku.

V tomto obrázku je znázorněn pohyb trupu v určitých místech oblouku. Vidíme, že aktivní práce trupu se objevuje hlavně při nasazení a ukončení smyku. Směr pohybu trupu a kolena je znázorněn šipkami. Je třeba poznamenat, že největšího účinku pro vysouvání lyží se dosáhne, pohybuje-li se pánev společně s trupem, tj. oba protichůdné otáčivé pohyby trupu a nohou se stýkají v kyčelních kloubech. Protinatáčení trupu je tím menší, čím je větší změna odklonu trupu a dosáhne-li se důrazného přerušování smyku zahraněním. Protinatáčení trupu musí být větší, odrážíme-li se z lyží na plochách bez přerušování smyku a bez velké změny odklonu trupu.

Inž. MIROSLAV CHLOUBA

Obrázky kreslil: TOMÁŠ FALTYS



# 25 LET HORSKÉ SLUŽBY V KRKONOŠÍCH

V letošní zimní sezóně oslavuje Horská služba v Krkonoších 25 let organizované činnosti. Jistě není dnes mezi lyžaři nikoho, kdo by o HS nic neslyšel. Mnozí z nich potkávají členy HS na hřebenových cestách při jejich pravidelných hlídkách, slyšeli je na besedách, spolupracovali s nimi při lyžařských závodcích. A je celá řada těch, kteří se vezli na kanadských sáních místo na lyžích vinou nějakého úrazu.

Podívejme se krátce do let vzniku HS a na její současnou činnost. V období po první světové válce nesmírně vzrůstal zimní ruch na Krkonoších. Zimní hory okouzly stovky turistů a také se početně rozrůstaly řady lyžařů. Bohužel se projevila i druhá, stinná stránka, tohoto ruchu a zájmu. Zvětšil se totiž značně počet lyžařských úrazů a došlo i k několika tragickým zblouděním. Úrazy i zbloudění byly často zaviněny tím, že mnozí návštěvníci hor nevěděli, jak si v nich mají počínat, a dále tím, že nebyla organizovaná záchranná služba, která by mohla některé případy úspěšně vyřešit.

V lednu 1930 podnikl tehdejší SLRČS na Okresní úřad ve Vrchlabí návrh, zda by mohla být v Krkonoších založena korporace, která by byla schopna vyslat záchrannou expedici do hor, když se někdo ztratí nebo bude-li zapotřebí jiné pomoci. S ochotou se okresní úřad návrhu ujal. Dal za úkol četnickým stanicím, aby prozkoumaly situaci a vytvořily předpoklady ke vzniku záchranného sboru. Ochota, s jakou se okresní úřad úkolu ujal, se zdá dnes divná. Nesmíme ale zapomenout, že tehdejší SLRČS byl sportovní organizací buržoazie. Proto bylo i snahou okresního úřadu vyjít co možná vstříc vládnoucí třídě. O akci se zajímal dokonce i Zemský úřad v Praze a dával své povolení vrchlabskému úřadu. Když prováděl okresní úřad průzkum v horských obcích, zjistil, že k založení záchranné služby není zapotřebí četnické asistence a snahy.

Z iniciativy obyvatel Krkonoš vznikla totiž záchranná družstva u hasičských sborů. Dřevaři, zaměstnanci horských bud

a jiní dobrovolníci si uvědomovali bez nařízení, co je jejich lidskou povinností. Je jasné, že družstva vznikala v obcích živelně a neměla mezi sebou kontakt. Byly to jen skvorné záčátky. Nejlépe měli záchrannou službu zorganizovanou ve Spindlerově Mlýně. Místní lékař tam vyškolil několik členů-hasičů v ošetřování lyžařských úrazů. Proto již v sezóně 1934 až 1935 se mohlo přikročit k založení pevné organizace záchranné služby.

Byl vytvořen sbor zachránců, složený ze tří družstev hasičů, a dále postavili tři družstva lyžařští učitelé lyžařské školy: »Stalom a sportovní spolek Wintersportverein«. Podle vzoru Spindlerova Mlýna vznikly záchranné sbory v Peclí, v Rokytnici a v Horní Malé Úpě. Po skončení zimní sezóny svolal Okresní úřad ve Vrchlabí všechny složky i soukromníky, kteří měli zájem na činnosti HS. Ze zástupců sportovních a turistických spolků se vytvořil Výkonný výbor záchranné služby. Dále ve výboru byli ještě zástupci státní správy, ČSČK, Svazu horských hoteliérů a jiní. Ve výkonném výboru nebyli zastoupeni jedině ti, kteří prováděli službu v terénu.

Přes tento rozpor se činnost HS celkem úspěšně rozvíjela. Vznikl další spor v Janských Lázních, členové vytýčovali hřebenové cesty, chodili na pochůzky a hledali zbloudilé lyžaře. Bez náhrady, ve vlastním oblečení vykonávali všechnu tuto práci.

V roce 1937 bylo u HS již 326 dobrovolných pracovníků. Jediné, co chybělo, byly peníze na výzbroj a výstroj. Situace došla tak daleko, že členové HS vybírali příspěvky do pokladniček, aby měli na nejnnutnější věci. Stát peníze nedával a příspěvky různých milodárců nestačily. SLRČS se v roce 1937 podařilo získat dobře vybavené lékárníčky z lékařské fakulty Karlovy university. V průvodním dopise upozornil SLRČS, že lékárníček se může použít jen pro »lépe situované a inteligentnější vrstvy lyžařů«. Skutečně vzorná ukáзка kapitalistického způsobu života, který se obrazel i ve sportu.

Válka přerušila činnost HS. Po osvobození začala pracovat v Krkonoších Horská záchranná služba. Podle jejího vzoru vznikaly i záchranné služby v ostatních horách ČSR. V roce 1953 se stala HS součástí tělovýchovy. V ČSTV je HS dosud v činnosti HS se projevil všechny radostné změny našeho života. Hory již nejsou místem pro »lépe situované a inteligentnější vrstvy lyžařů«. Hory dnes patří pracujícím. Při turistice, při

## PŘÍČINY LYŽAŘSKÝCH ÚRAZŮ

MUDr. Rudolf MLČOCH

Lyžování se stává, zvláště v posledních letech, sportem opravdu masovým a hlavně sjezdové disciplíny těší se stále větší oblibě. Vynikající kladné zdravotní stránky lyžování, dané jak pohybovou mnohostranností, tak prostředím, v němž je tento sport pěstován, jsou nesporné a sotva jsou doceněny. Snad jedinou stinnou stránkou lyžování je jeho úrazovost. Tato je v literatuře udávána mezi 2—10 %, u žen obyčejně o něco vyšší než u mužů. Ve srovnání s jinými sporty není jistě příliš vysoká. Tak například v Heisově tabulce je lyžování až na 5. místě, tedy v druhé polovině tabulky. Statistiky z písemnictví jsou dělní většinou z velkých lyžařských center a počet lyžařů v nich bývá jen odhadován. Ani u nás se přes četné snahy nepodařilo přesněji zjistit rizikovitost lyžování a to ani v určité lyžařské oblasti.

Stoupající křivka absolutního počtu úrazů při lyžování, a do jisté míry i jejich tíže, není pro posuzování úrazovosti při neznalosti relativních čísel směrodatná.

Smrtelnost lyžařských úrazů není v dostupné literatuře téměř zachycena, jen Haid uvádí například asi 1,25 smrtelných úrazů na 6 mil. sjezdů v Tyrolských Alpách. Ani Mathé u nás při rozboru 11 smrtelných úrazů žen ve sportu nenašel jediný smrtelný úraz ženy při lyžování, ačkoli jinak je v této sestavě právě lyžování zastoupeno největším absolutním číslem. Smrtelné úrazy i vynikajících závodníků v posledních letech při stále a nebezpečně stoupající průměrné i maximální rychlosti ve sjezdech ukazují však na stoupající riziko v tomto směru.

Abychom získali vlastní poznatky a zkušenosti o okolnostech, mechanismech

a snad i vlastních příčinách lyžařských úrazů, pokusili jsme se v zimních sezónách 1957—1958 a 1958 až 1959 zachytit některé důležité faktory u lyžařských poranění mámi vyšetřovaných podle tohoto schématu otázek:

1. Kolikátý den lyžování v sezóně došlo k úrazu.
2. Zda zraněný prodělal kondiční cvičení před sezónou.
3. Je-li organizován v lyžařském odděle.
4. Jaký byl mechanismus úrazu.
5. Jaké měl vázání.
6. Na jakém sněhu k úrazu došlo. Výsledky jsme pak seřadili do tabulky:

Na otázky v tomto schématu máme uvedené celkem odpovědi od 210 pacientů.

**K sloupci 1** — den úrazu v sezóně: Nápadně převládají první tři dny lyžování v sezóně, kdy došlo u našich pacientů k úrazu ve 45 % případů, je zajímavé, že k podobným číslům došel Hruška při zjišťování hodiny lyžování v den úrazu. 64,7 %

1. Den úrazu v sezóně	2. Kondiční cvičení	3. Organizace	4. Úrazový mechanismus	5. Vázání	6. Jakost sněhu
1. 42 (20 %)	Ano 90 (42,9 %)	Ano 139 (66,2 %)	Stočení končetiny	S pohyblivou patou	Prachový 33 (15,7 %)
2. 29 (13,8 %)					
3. 23 (10,9 %)	Ne 71 (33,8 %)	Ne 71 (33,8 %)	124 (59 %)	34 (16,2 %)	Sypký 35 (16,7 %)
4. 18 (8,6 %)					
5. 18 (8,6 %)			Přímý náraz 52 (24,8 %)	S pevnou patou	Mokrý 67 (31,9 %)
6. 17 (8,5 %)					
7. 11 (5,2 %)			Jiný mechanismus	169 (80,5 %)	Kůra-led 71 (33,3 %)
52 další dny					
210 celkem			34 (16,2 %)	Pojistné 7 (3,3 %)	Firn 4 (1,4 %)

lyžování mají pracující získat nové síly, chuť i elán do práce. Stoupá v dnešním životním tempu význam sportu i rekreace pro zdraví celého národa. HS Krkonoše se s těmito úkoly vyrovnává.

Minuly doby, kdy si naši předchůdci zebrotou opatrovali peníze na výzbroj. V Harrachově, Rokytnici, Vrchlabí, Špindlerově Mlýně, Cerném Dole, Janských Lázních a v Peci pod Sněžkou žije 191 členů HS, připravených plnit všechny členské povinnosti. Z dosavadní její činnosti je vidět, že práce je dost. Nám ale nejde jen o hledání zmizelých a o ošetřování úrazů. My chceme vytvářet podmínky pro bezpečnou rekreaci. Proto klademe důraz na preventivitu. Dobře vyznačené cesty, pravidelné služby na turistických cestách a sjezdových tratích, besedy o nebezpečí hor mají přispět k bezpečnosti na horách.

Zájezdy do hor splní svůj účel, když se pracující vrátí z rekreace osvěženi a ne s nohou v sádře. HS se domnívá, že by prospěla i vzájemnější a těsnější spolupráce s lyžařskými sekcemi. Máme k dispozici zajímavé statistiky lyžařských úrazů a trenéři i cvičitelé by se z nich mohli poučit.

Uvedu zde jen nejzajímavější poznatky z naší práce. Při zkoumání příčin lyžařských úrazů jsme zjistili, že nejméně úrazů mají členové lyžařských oddílů, kteří provádějí systematický výcvik. Např. sjezdaři-závodníci jsou v procentuálním vyjádření na posledním místě v úrazech na sjezdovkách. Bezpečně vedou «divočí jezdci», nikde neorganizovaní, bez základního výcviku! A jezdí jich na hory hodně.

Většina úrazů se stává mezi 11. a 12. hodinou, odpoledne pak mezi 15. a 16. hod. V týdenních kursech dominuje v počtu zranění obvykle čtvrtý den kursu. Z několika příkladů je patrné, že spolupráce mezi sekcemi lyžování a HS prospěje všem k lepšímu prožití pobytu v horách.

Za současné situace se HS dostává podpory pro činnost od státu. HS má dobře vybavené lékárny, svozní prostředky, vlastní meteorologickou stanici, lavinovou výzbroj. Pracuje s plným porozuměním národních výborů. Předpoklady pro dobrou práci tedy jsou. HS chce v dalších letech pracovat stejně obětavě a nadšeně pro nejkrásnější, co u nás máme — pro člověka a hory.

OTAKAR HANUŠ,  
propagačně výchovný pracovník HS Krkonoše



Krkonoše, pohled z Planiny přes Stoh, údolí Špindlerova Mlýna na Kotel a Zlaté návrší.

Foto: Vilém Heckel

z jeho 473 sledovaných utrpělo úraz v prvních třech denních hodinách a 31,3 % hned v hodině první. Srovnáme-li graficky vyjádřený výskyt úrazů v jednotlivých dnech sezóny v naší sestavě s výskytem úrazů v jednotlivých hodinách sestavy Hruškovy, je zde nápadná shoda obou křivek.

Tato shoda jistě není zcela náhodná, ale průběh obou křivek je spíše výrazem tzv. nerozježděnosti jak v prvních dnech lyžařské sezóny, tak v prvních hodinách lyžařského dne čili nedostatečně vypěstovaných specificky lyžařských stereotypů. Naproti tomu zjišťuje například Bätzner, že torzních zlomenin přibývá navečer s únavou svalstva. Naše výsledky prokazují zvýšené riziko v prvních dnech, částečně si je vysvětlujeme také tím, že jen 43 % poraněných prodělalo kondiční cvičení před sezónou (sl. 2), přestože téměř plně dvě třetiny poraněných lyžařů bylo organizováno (sl. 3).

Jsmo si vědomi, že toto naše pozorování nesouhlasí plně s poznatkami získanými hlavně na větších lyžařských kursech, kde bývá největší úrazovost udávána ke konci 2. a 3. dne a část těchto dnů proto vyhrazována povinnému odpočinku.

**Sloupec 4.** V úrazovém mechanismu převládá v naší sestavě stočení končetiny s případným vbočením v 59 procentech všech případů před přímým nárazem ve 24,8 %, a jiným nebo neudaným mechanismem v zbylých 16,2 %. Přitom došlo k většině úrazů u lyžařů, kteří užívají vá-

zání s pevnou patou, jak vysvítá z dalšího sloupce tabulky (sl. 5).

K tomuto vázání počítáme všechny druhy tzv. Kandahárů se spodním tahem i vázání řemenová. Z těchto absolutních čísel nemůžeme ovšem dělat závěry o zavinění úrazu druhem vázání, protože ani zde nemáme k dispozici čísla relativní. Určitě však stále více převládá vázání s pevnou patou.

Snaha chránit dolní končetiny vedla k sestrojení a výrobě tzv. pojistného nebo bezpečnostního vázání. Toto se při určitém, většinou nestavětelném momentu rotační síly automaticky vypíná a uvolňuje botu.

Snížení rizika úrazovosti u nejnovejších typů těchto vázání je v literatuře alpských zemí udáváno u torzních zlomenin bérců o 50 % (Truchet) až 90 % (Henschel). Je to tím důležitější, že právě těchto těžkých poranění v posledních letech přibývalo se zlepšující se technikou a zvyšováním rychlosti jízdy i zpevnováním a zvyšováním boty, která nedovoluje pérování do stran. Tím se torzní síly přenáší až na bérce, kde se vybijí, zvláště při unaveném svalstvu.

Naše záznamy uvádějí jen 7 úrazů lyžařů s pojistným vázáním různých značek (sl. 5). Je pozoruhodné, že mezi nimi není ani jediná spirální zlomenina bérce. Při tom šlo ve všech případech o lyžaře pokročilé nebo závodníky, pro které jsou právě tato poranění charakteristická. Pro ilustraci uvedu jediný případ zlomeniny bérce — vlastně obou bérců — mezi těmito

sedmi lyžaři. Jednalo se o závodníka — dorostence první výkonnostní třídy na mistrovství republiky. Úraz utrpěl při frontálním pádu po najetí na terénní vlnu. Pojistné vázání mu nevyplulo a zlomenina působí zřetelně dojem zlomeniny obou bérceových kostí na obou dolních končetinách opřením vpředu o pevnou botu (diapozitiv). Nechránil tedy tento druh pojistného vázání proti úrazu z frontálního pádu a rotační moment zde zřejmě nepůsobil. Nejnovější typy pojistného vázání jsou však dnes již konstruovány i pro vypínání při těchto pádech.

Dnes je již obecně známo, že pojistná vázání mají svůj význam pro úrazovou zábranu a lze jen uvítat výrobu i poměrně nízkou cenu našeho nového výrobku tohoto druhu. Na druhé straně nutno ovšem brát v úvahu také to, že právě pojistná vázání a spoléhání na ně jsou jednou z příčin riskantní jízdy a stálého zvyšování rychlosti při sjezdu. Rychlosti dosahují dnes již tak značné výše, že se přibližují rychlostem motocyklů a ozývají se proto četné hlasy po povinném nošení ochranné helmy proti poranění lebky také u závodníků-sjezdařů.

V posledním sloupci (sl. 6), který má zdůraznit podíl jakosti sněhu na lyžařské úrazovosti docházíme z našich čísel k těmto závěrům: K absolutně nejvyššímu počtu úrazů dochází na sněhu mokřém a zledovatělem (dohromady 65,2 %), k nejnižšímu

Pokračování na straně 16.

# PODMÍNKA VÍTĚZSTVÍ

## péče o nohy

MUDr. RUDOLF KUBÁT



Téměř každý sport vyžaduje, aby dolní končetiny byly v dobrém stavu. Při lyžování je to ale zvláště nutné. Lyžování klade na dolní končetiny a zejména na nohu (nohou rozumějí odborníci část dolní končetiny od kotníků dolů) poměrně velké nároky. Aby naše nohy tyto zvýšené požadavky zvládly, musí být k tomu jednak připraveny a jednak správně vystrojeny.

U všech druhů sportu je dnes samozřejmým požadavkem celoroční trénink a při něm jistě není zapomináno ani na nohy. Pravidelným cvičením získáváme svalovou sílu, zlepšujeme pevnost vazů a předcházíme tak nejlépe vzniku deformit, jako je příčně nebo podélně plochá noha a podobně. Pravidelné a stále cvičení je též jednou z nejlepších forem prevence úrazů. Nohám poskytneme též stálou a pravidelnou péči. Čistota se zdá být samozřejmostí, ale ne všichni si například pravidelně ráno a večer umývají nohy. Je nám běžné, že si ruce myjeme několikrát denně, ale u nohou, které přijdou do styku s prachem a nečistotou nejméně tolik jako ruce, běžnou hygienu nedodržíme. Důleži-

té je též denní přezouvání punčoch a ponožek. Též péče o nehty je důležitá. Zastříhujeme je rovně a pravidelně, ne do obloučku jako u ruky, aby nám nezarůstaly.

Noha je stavěna tak, aby nesla určité zatížení a je k tomu účelu ideálně přizpůsobena. Vhodným tvary uspořádáním, pevností vazů a souhrou svalovou je noha dokonale vybavena ke každému běžnému zatížení. Dojde-li však k přetížení nohy, dostaví se větší či menší obtíže, které se postupem času stále zhoršují. K přetížení může dojít buď nadměrnou vahou, nebo trvalým přetížením v zaměstnání nebo i při sportu. Svalová souhra začne váznout, vazy a kosti nevydrží zvýšenou námahu, klenba nožní klesá, dostaví se otoky, únava a bolest.

Aby nedocházelo k těmto obtížím, je nutno jim předcházet vhodnou péčí. Tam, kde je to možné, vyloučíme přetížení. Správnou úpravou životosprávy se snažíme udržet váhu na normální výši. V zaměstnání dbáme na to, aby se nemuselo stát plnou pracovní dobu tam, kde to není nezbytně nutné. Hlavním a nejlepším způsobem je ovšem pravidelné cvičení. Nestačí tréninky jednou týdně, je nutné provádět kondiční, alespoň krátkodobé cvičení pokud možno denně.

Blahodárné působí též studená sprcha a pravidelně prováděná masáž nohou, kterou si můžeme provádět sami. Po koupeli masírujeme buď mastným krémem nebo olejem nejdříve prsty tak, že je protáhneme mezi ukazovákem a třetím prstem od úponu směrem ke špičce. Pak uchopíme oběma rukama plošku čtyřmi prsty a krouživými pohyby obou palců masírujeme celou hřbetní část nohy. Rovněž palci nebo prsty sevřenými k sobě masírujeme kruhovým třením krajinu kolem kotníků.

Velmi důležité je správné obouvání. U lyžování hraje určitou úlohu ochrana před mrazem a vlhkostí. Lyžařská obuv, která je běžně k dostání, splňuje dobře požadavky na ni kladené. Musí být dost prostorná, aby v ní bylo dost místa na silnější ponožky. Nesmí nikde působit tlakem, neboť taková místa jsou nejvíce ohrožena chladem. Nejlepší izolační vrstvou je vlněná ponožka, kterou můžeme oblékat přes normální ponožky přízové, a ty denně měníme.

Při některých disciplínách, zejména sjezdu, je noha ve speciální botě někdy utazena nad normální míru, je nutné, aby toto nadměrné utazení trvalo skutečně jen po dobu výkonu, a ihned po něm se má bota uvolnit, neboť přílišné utazení déle trvajícím brání správnému krevnímu oběhu a má za následek sníženou odolnost proti mrazu a někdy i bolestivé křeče.

O lyžařskou obuv je nutno pečovat tak, aby kůže byla stále vláčná, aby vnitřek obuvi byl hladký, aby nedocházelo k otlakům, a naprosto suchý.

Po zvýšené námaze je vhodné dopřát nohám trochu odpočinku tím, že na chvíli po teplé koupeli nohou si odpočineme v leže, s dolními končetinami zvednutými. Při zvýšené únavě působí též velmi dobře střídavé koupele nohou v horké a studené vodě, jejich kartáčování, a studený obklad.

Budete-li zachovávat alespoň tato základní pravidla, předejdete tím případným obtížím, které by vám mohly způsobit při lyžování značné obtíže.

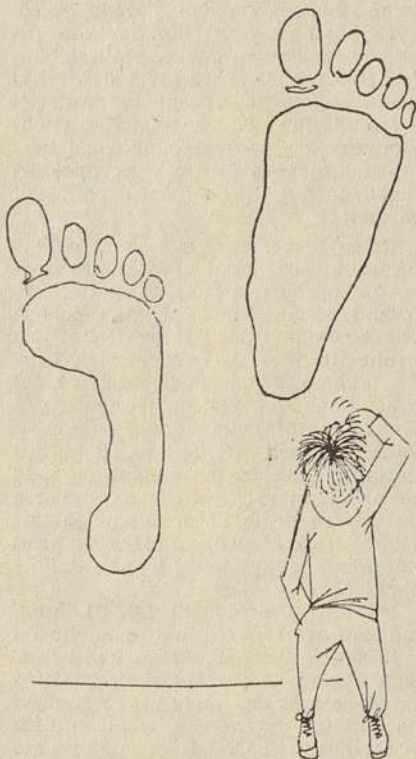
### PRÍČINY LYŽAŘSKÝCH ÚRAZŮ (dokončení)

pak na firmu a sněhu prachovém. Relativní čísla byla by ovšem ještě daleko výraznější, neboť počet lyžařů na sněhu prachovém a sypkém i firmu bývá jistě nepoměrně vyšší a denní doba lyžování za těchto příznivých sněhových poměrů značně delší. Je jisté, že i hloubka sněhu a jeho uježděnost hrají důležitou roli. Jsou i jiné momenty, jako lyžařská vyspělost, technika, výstroj i terén, jejichž zjišťování a hodnocení z anamnestických dat je obtížné, a proto jsme je ve své tabulce pominuli.

I tak je však z našich sestavy zřejmé, že vlastní příčiny lyžařských úrazů nejsou naprosto jednoduché, ale téměř vždy komplexní. Při běžném zjišťování příčin všech úrazů podle Nováka zjišťujeme dále u lyžařských poranění, že na celých 74 % pacientů z našich sestavy se jako hlavní příčina podílí vlastní neopatrnost a nedbalost a u 11 % neopatrnost nebo cizí nedbalost. Tedy osobní faktory poraněných a jejich okolí. Také na tyto je třeba brát zřetel při posuzování všech dílčích momentů podlejších se na úraze a jeho příčině a správně vedenou výchovou je příznivě ovlivnit.

Závěrem lze tedy říci, že v prevenci lyžařských úrazů záleží především na dokonalé kondiční přípravě před sezónou, metodicky správném vedení výcviku a postupném zatěžování s dostatečným odpočinkem v prvních dnech lyžování v sezóně.

V úrazovém mechanismu převládá rotační moment a bezpečnostní vázání se účinně uplatňuje v úrazové zbraně při tomto mechanismu. Kvalita sněhu má rovněž značnou úlohu a při hlubokém, mokřem a ledovatějším sněhu je třeba zvláštní opatření. V nebezpečně vysokých rychlostech u závodů ve sjezdu je třeba uvažovat i o nošení ochranné helmy. Při respektování těchto poznatků a správném docenění zmíněných osobních faktorů lze jistě úrazovost lyžování velmi podstatně snížit.



# Rozhodčí

## K NOVÝM PRAVIDLŮM

V 9. čísle minulého ročníku Lyžařství jsme začali s uveřejňováním připomínek k novým pravidlům lyžování. Zmínili jsme se, že i když zatím KR nedočká- zejí v počtu, jak by akce zasluhovala, jsou častokrát závažného rázu. Zde jsou některé z nich:

**Inž. Parýzek, Ostrava** — požaduje podob- ně jako několik dalších rozhodčích, aby startovní povel byl stejný pro vše- chny závody;

doporučuje, aby v nových pravidlech byl jasně specifikován pojem ukončení závodu, zda je to čas, kdy přijde po- slední závodník do cíle, nebo závěr, či návrat kontrol z tratě, což je dů- ležitě pro stanovení lhůt k event. po- dání protestů;

upozorňuje, že pomocník startéra ne- může kontrolovat lyže v cíli, pokud závodníci dojíždějí do cíle dřívě, než je odstartován poslední závodník. Pří- mlouvá se, aby k této funkci byl určen zvláštní pomocník rozhodčího v cíli.

**S. Bělohořík, Liberec** — doporučuje změnu pokynu pro spolehlivé zjištění délky skoku v pravidlu 313. Nikoliv soustředěné dívání rozhodčího pouze na svěřený úsek doskočiště, ale právě naopak sledováním skokana od opu- štění hrany stolu až do místa dopadu a pokud je tento v jeho úseku, tam fixovat pohled k zjištění délky.

**S. Smutný, Vrchoslavice, Liberec** — po- strádá v pravidlech doložku, že ka- tegorie juniorů není ve sjezdových zá- vodech zvlášť losována a že závodníci z řad juniorů mohou, resp. mají být losováni podle výkonnosti a tříd v ka- tegorii dospělých. To se může týkat i dorostu, pokud jedou s dospělými stejnou trať, i když jsou pak zvlášť klasifikováni.

**Společně podepsaným prohlášením** žádají závodníci, trenéři a rozhodčí Liberec- kého kraje vyřešení pravidla 213, aby tohoto pravidla nemohlo být zneužito k úmyslnému poškození závodníka, který je bez viny veden neodpověd- nými osobami, ve smyslu článku s. Tá- borského v minulém ročníku Lyžařství.

**Dr. Sýkora, Ml. Boleslav** — doporučuje změnu pravidla 213 na přesnější text: Závodník musí projet cílem na obou lyžích, z nichž alespoň jedna musí být označena. Upozorňujeme, že při dneš- ní textaci se vytváří názor, že stačí, když závodník dokončí závod na jedné lyži;

přimlouvá se, aby metrové vzdále- nosti na doskočišti byly vyznačeny po obou stranách.

**Dr. Zl. Mohr, Brno** — doporučuje jasně specifikovat pravidlo 443 (trénink na tr a t i obřích slalomu). Dnešní výklad je, že trénink se povoluje pouze na s v a h u, kde bude trať vytyčena, což je podstatný rozdíl. Závodní trať — podle specifikace na několika místech pravidel — je ta část terénu, která je vyznačena a po které se jede ten který závod, není to tedy jakákoliv část terénu, nýbrž jen přesně určená. Naproti tomu u slalomu (prostého) mluví pravidla výslovně o dovození tré- novat na svahu určeném pro slalom.

# Rozhodčí, pomáhejte svým oddílům

Ve sportovních oddílech se sdružuje velký počet členů naší organizace. Přitom je nutno si uvědomit, že oddíl, jako základní technická jednotka, tvoří jádro celé sportovní činnosti nejen jednoty, ale celé naší tělovýchovné organizace. K plnému dosažení úspěchů sportovních oddílů je jen jedna cesta: péče o masovost, vysoká ideovost v práci a celoroční, cvičitelsky správně vedená příprava sportovců. Takto prováděná činnost oddílů musí se nutně opírat o dostatečný počet schopných činov- níků, kteří vykonávají především práci cvičitele a trenéra.

V lyžování však vidíme, že největším nedostatkem na tomto úseku je malý počet pevně organizovaných a pravidelně pracujících oddílů. Na jedné straně máme takové oddíly, kde je dostatek všech činovníků, zajišťujících tuto pravidelnou činnost. Ve většině případů však tomu tak není a můžeme říci, že se velmi často setkáváme se situací, kdy veškerá péče nejen o závodníky, ale i o všechny členy oddílů je sku- tečně závislá jen na práci několika jednotlivců.

Nedostatek činovníků vyžaduje po dobu, než bude tento jejich nízký stav vyrovnán nově vychovanými pracovníky, zapojení všech dosavadních činovníků nejen do orga- nizační práce v oddíle, ale, a to hlavně, zapojení na úseku základního lyžování a propagačně výchovném. Znamená to, že takový pracovník nastupuje na místo od- dílového činovníka, jehož úkolem jest zajišťovat všestrannou činnost oddílu.

V mnohých případech se týká tato situace právě lyžařského rozhodčího. Většina našich rozhodčích chápe však svůj úkol jen z hlediska sportovně technického a ne- vidí své poslání především výchovně. V takovém případě musíme dosáhnout odstranění tohoto samoočelného chápání funkce rozhodčího. Naopak! Se zvyšováním úrovně všech sportů musíme klást důraz na souběžné a neustálé zvyšování nejen odborné kvalifikace a politického profilu každého rozhodčího, ale současně i na zvyšování jeho technické znalosti jízdy na lyžích.

Takové zvyšování osobní kvalifikace dává plně předpoklady, že každý rozhodčí bude schopen plně se zapojit do kteréhokoliv úseku činnosti v oddílu, především tam, kde se projevuje citelný nedostatek ostatních odborných funkcionářů.

Dobré řízení oddílu se odráží ve správně prováděné organizační práci. Na tomto úseku má každý rozhodčí plně předpoklady k úspěšnému řízení. Je tedy nutné, aby rozhodčí se zapojovali do práce ve výborech oddílů a cílevědomě pomáhali zajišťovat dané úkoly.

Přitom se musí tedy rozhodčí jako pracovník oddílu zaměřovat neustále na zajiš- ťování celoroční činnosti celého oddílu. Jedná se především o plánovitou a pravidel- nou výcvikovou činnost během celé zimy. Doplnkově je nutné zaměřit se na spolu- práci s ostatními oddíly jednoty, hlavně pak se základní tělesnou výchovou. Nutno si uvědomit, že právě ZTV je jádrem činnosti každé tělovýchovné jednoty a stává se prakticky »zásobárnou« sportovních oddílů. Těto spolupráce budeme využívat pře- devším v přechodném a přípravném období.

V rámci celoroční činnosti musí každý rozhodčí dbát na to, aby členy oddílu ne- ustále přiváděl k soustavné přípravě a plnění odznaků zdatnosti, hlavně nyní, kdy od 1. ledna 1960 budeme soutěžit o nový odznak, který vychází z perspektiv dalšího masového rozvoje tělesné výchovy a který jistě přispěje k získání dalších zájemců o tělesnou výchovu, zvláště mezi mládeží.

Mládeži musíme věnovat zcela mimořádnou pozornost. Hovořil o tom soudr. Čer- vinka na II. plenárním zasedání ÚV ČSTV. Ve svém referátě zdůraznil, že naše práce s mládeží nesmí být živelná. Je nutné dbát toho, aby všestranná příprava převažovala nad přípravou speciální. V tomto smyslu musí rozhodčí jako oddílový pracovník svou činnost usměrňovat.

Proto se zaměříme v hlavním období pořádáním náborových závodů k masovému náboru mládeže nejen do lyžařského sportu, ale především do oddílu samotného. Na tomto úseku nalézá každý rozhodčí široké pole působnosti. Dosavadní praxe ukazuje, že jsou to právě rozhodčí, kteří otázce náborových závodů věnují dostatek pozornosti. Nedostatečně je však plnění konečného cíle náborových závodů, tj. získávání nových adeptů pro pravidelnou činnost v rámci oddílu. A zde musí rozhodčí a každý další činovník plně působit nejen na získání této mládeže, ale současně na vytvoření všech vhodných podmínek pro další organizovanou výchovu. Zvláště nyní v období spartakiádních soutěží v rámci II. CS je nutné využít velmi zdařilé soutěže o Spar- takiádní vložku pro trvalý příliv mládeže do lyžařských oddílů.

Tomu budou napomáhat i nově vyhlášené Sportovní hry mládeže. Je však nutné, aby rozhodčí se stali hlavními iniciátory při zajišťování této nové soutěže, jejmž úkolem je jednak podchytní zájem co největšího počtu mládeže o trvalé provádění tělesné výchovy a dále vybraným talentům, kteří se přitom objeví, zvyšovat jejich sportovní úroveň.

Vnější ukazatelem tohoto zvyšování sportovní úrovně je plnění výkonnostních tříd. Zde nás opět čeká mnoho práce, neboť naši závodníci v mnoha případech ne- věnují dostatečnou pozornost této otázce, a přestože technické limity mají splněny. nepředkládají žádosti o jejich udělení. Rozhodčí, který při provádění závodu od- povídá za správné vyčíslení splněných limitů, má pochopitelně dbát v oddíle na řádné plnění povinností každého závodníka.

A konečně nyní v údobí příprav na II. CS je třeba také věnovat veškerou pozor- nost zajišťování nástupu co největšího počtu členů oddílu do nácviku. Pochopitelně osobní příklad je nejlepším prostředkem.

Kromě plnění vlastních odborných úkolů na úseku sportovně technickém a za- jišťování organizační práce v oddíle, zvyšovat neustále svou odbornou i technickou kvalifikaci, aby mohl spolupůsobit při výcviku v oddíle. Při zajišťování sportovních akcí, hlavně SHM a náborových závodů, věnovat veškeré úsilí, aby bylo dosaženo konečného cíle, tj. trvalého získávání soutěžících pro pravidelné cvičení v lyžař- ském oddíle. V době mimo hlavní období hledat účelnou spolupráci s jinými oddíly, především ZTV, a zajišťovat neustálou roční přípravu sportovce systematickým plněním norem odznaku zdatnosti. Zaměřit všechny síly k nácviku a pro zdar II. celostátní spartakiády. Veškerou tuto činnost podložit aktivním politicko- výchovným působením a osobním příkladem.

Jen takovým způsobem se nám podaří oživit činnost oddílů a dosáhnout splnění všech úkolů, které jsou lyžařským oddílům uloženy.

Inž. ZDENĚK NĚMEČEK

# Sníh a správné mazání lyží

Mazáním zabývají se lyžaři tak dlouho, jak staré jsou samy lyže. V principu šlo vždy o způsob izolace skluznice od sněhu či vody. Později, kdy nároky na úpravu skluznice se neustále zvětšovaly, zvyšovaly se i požadavky na kvalitu vosků nebo impregnačních prostředků. V tomto obtížném oboru dosáhli někteří lyžaři opravdového mistrovství a výrobci vosků vyrábějí dnes různé druhy značek na vědeckých principech.

Zavedením umělých skluznic a přesunem lyžařů na upravené dráhy a sjezdovky tato významná součást lyžařského umění zejména u průměrného lyžaře téměř zanikla. Umělá skluznice má sama o sobě tu přednost, že zvláště na tvrdém terénu ujíždí téměř tak dobře, jako kdyby byla upravena voskem. A tam, kde se nejedná o získání nějaké té vteřiny, tento rozdíl skutečně nehraje roli. Jinak je tomu ovšem v terénu. Možno tvrdit, že nežádoucí přesun lyžařů na upravené dráhy a loučky nastal nejenom vlivem nevhodné výzbroje, ale byl způsoben i zavedením umělé skluznice. Klouže-li umělá skluznice rychle s kopce, pak klouže stejně nepřijemně i do kopce. Mnozí »ultra-skalní« lyžaři zahrnují proto umělou skluznici zásadně pro terénní lyžařinu. S tímto názorem není možno souhlasit, umělá skluznice je rozhodným krokem vpřed a má své nesporné výhody. Její nevýhodu, tj. zmenšenou stoupací schopnost, lze právě odstranit vhodně voleným mazáním. A tomuto problému chceme v této rubrice »na pokračování« věnovat svou pozornost.

Chceme lyžařům přiblížit terén, chceme, aby výstup na lyžích nebyl pouze »vykoupením« pro nastávající sjezd, ale aby byl pohybem stejně radostným a hlavně úspěšným. A poněvadž je známo, že mazání a výběr správného vosku jsou v prvé řadě závislé na druhu sněhu a sněh opět na vlivech atmosférických, vynasnažíme se provést rozbor příčin ovlivňujících skluz anebo stoupavost, a to tak, aby pro každý zimní měsíc byla uvedena nejpravděpodobnější situace. A tak najdeme v této rubrice Lyžařství každý měsíc poučení a radu. Rozbor sněhu poslouží kromě toho i k hodnocení lavinového nebezpečí, na které vždy v příslušné stati upozorníme.

Je počátek zimy. Na našich horách by měl ležet první sněhový poprašek. Sníh, to předpokládá severozápadní či západní vítr, který přináší s sebou vlhký vzduch. Hřebený našich hor nutí tyto vzdušné proudy k nabírání výšky o několik set metrů. Tímto rychlých ochlazením se kondenzuje vzdušná hmota, a děje-li se tak pod bodem mrazu, tvoří

se krystalky sněhu, které padají k zemi. Jejich tvar všichni dobře známe, jsou šeste-řečné, často bohatě rozvětvené, což je závislé na době krystalizace. Ta bývá ukončena okamžikem, kdy se krystalek usadí jako sněhová pokrývka.

Prosinec se ještě obvykle zímě brání a náhlé oblevy mění dosud nízkou vrstvu sněhu v louže nebo rozbředlý sníh. Obvykle již druhý nebo třetí den udeří znovu mrazy a vytvoří obávaný ledový povrch. Nejsou-li mrazy velké, bývá tato změna současně doprovázena sněžením. Začíná úlobí radosti pro každého lyžaře, neboť napadl prachový sníh, který umožnil na tvrdém podkladě, pro svůj malý odpor, dobré vedení lyží.

Sněhová pokrývka však neudrží delší dobu své vlastnosti. Tam, kde její síla je větší než 20 cm, dochází k destrukci sněhových krystalků, a to i za stejných vnějších atmosférických podmínek, tj. při teplotě pod nulou. Nezapomejme, že pod sněhovou vrstvou země nikdy nezamrzá a její teplota je vždy  $\pm 0^\circ\text{C}$  až  $+0,5^\circ\text{C}$ . Zvláště za silných mrazů, tedy velkých rozdílů teplotních, dochází k odpařování spodní části tvorbu novotvarů [dutinová jinovatka] a prostupování par sněhovou vrstvou. Málokdy se proto udrží ve středních výškách kvalita prachového sněhu déle než dva až tři dny. Za velmi nízkých teplot, kdy jsou sněhové krystalky nejtvrdší, ovšem velmi křehké, rozpadávají se a tvoří velmi porézní přemrzlý sněh prachový. Neklade téměř žádný odpor, předměty opeplouvá, sebemenším pohybem se zvíří a lyže se v něm bojí až po podklad a ani při jízdě se nedostanou na povrch. Takový sněh je rychlý a nelepí. Pokud necháme lyži správně vymrznout, aby nebyla vlhká, není třeba ani zvláštní úpravy. Stačí nanést tvrdší vosk, jako parafín anebo medium, které necháme vychladnout a vytvrdnout další dobu na mrazu.

Dříve je však nutno si vysvětlit několik základních principů, bez jejichž znalosti bychom těžko volili pro ten nebo onen druh sněhu správný vosk. Proč lyže jedou po sněhu? Víme dobře, že sněh sám o sobě vůbec »nejeďe«. Máme kupř. prachový sníh, atmosférickou teplotu  $-10^\circ\text{C}$ , jedná se tudíž o sněh tvrdý. Přejdeme-li skluznicí lyže sněh, způsobujeme tření, které je tím větší, čím větší je váha a rychlost jedoucího lyžaře. Vyvinuté teplo taví sněhové krystalky anebo jejich povrch, který se obalí v okamžiku filmem vody. Tento film způsobuje klouzání po sněhu. Vlivem tepla a následkem vody uvolněné ze sněhu, dále vahou lyžaře stlačuje se sněh do stopy. Tak jako při lisování

a tlaku shora dostane se voda na povrch a jakmile lyžař přejede, znovu v zanechané stopě v několika okamžicích zamrzá. Vodní film tvoří lesklý sklovitý ledový povlak ve stopě, vedené třeba v prachovém sněhu. Tomuto úkazu říkáme regelace [znovuzmrazení]. Jde nyní o to, aby vodní film byl pouze tak silný, aby umožňoval relativně nejrychlejší jízdu. Na druhé straně jde o volbu takového izolačního prostředku, aby tření vyvolalo pouze takovou teplotu, která by vyvolala tvorbu vodního filmu o nevhodnější síle. Rychlost lyží je tudíž závislá nejen na její stavbě, ale i na vhodném mazání naneseném v poměru k předpokládané kvalitě sněhu a k pravděpodobnému množství uvolněného vodního filmu. Hladší a tvrdší vosk způsobuje menší tření a uvolňuje méně vody než vosk měkkší a drsnější. Není tudíž teorie správného mazání založená na zabodávání krystalků sněhu do vosku oprávněná. Tam, kde k takovému případu dojde, je zvýšena stoupavost lyže pouze vytvořením nežádoucího námrazku, který se neustále postupem času zvětšuje a znemožňuje jak skluz, tak i sjezd.

K dalšímu prohloubení této otázky je nutno seznámit se alespoň se základními druhy sněhu. V zásadě rozeznáváme sněh nové, starý a zvláštní útvary. Za nový sněh považujeme sněh přerývý, prachový a vlhký sněh (sněhové vločky). Starý sněh je degenerovaný bez zbytků krystalizace a nazýváme jej firmem, a to buď jemnozrnným nebo hrubozrnným. Mezi zvláštní útvary počítáme jinovatku, námrazu, krupky, led a dutinovou jinovatku. Opomíjíme vědomě útvary, které tvoří sněhová pokrývka ovlivněná vlivy mechanickými, např. větrem apod.

Sněh přerývý je dosti řídkým zjevem a vzniká za teploty nižší než  $-10^\circ\text{C}$ . Je sněhem typických zimních dnů a setkáváme se s ním nejvíce v lednu a v únoru. Jeho malé krystalky jsou velmi tvrdé a křehké, snadno se lámou. Jako celek tvoří velmi kyprou a vzdušnou sněhovou vrstvu, je proto poměrně dobře přístupný vnějšímu ochlazení. Nesesedá, neboť jeho částice jsou lehké a vnitřní teplota sněhové pokrývky, která má tendenci proudit vzhůru, není s to překonat váhu těžšího studeného vzduchu. Přerývý sněh neklade lyžaři téměř odporu, lyže jede hluboko pod sněhem a dá se ovládat bez nejménších obtíží. Je-li na svahu v pohybu (lavina), předměty opeplouvá. Bereme-li v úvahu, že i lyže je za těchto okolností značně chladná, dále, že sněh nelze stlačit tlakem v kompaktní hmotu nebo stopu, je tvorba filmu nepatrná a vztahuje se na malou část dotykové plochy. Sněh zde působí spíše jako ložiska umožňující snadný pohyb lyže ve směru jízdy i do stran. Jízda v takovém sněhu je technicky

nenáročná. Přerývý sněh patří mezi sněhy středně rychlé, nevyžaduje zvláštní úpravy skluznice. Vyhovují tvrdé vosky, parafín nebo Mix, případně vyhlazený zehličkou. Lyže je nutno nechat vymrazit, ne však příliš dlouho, neboť je nebezpečí, aby nám dřevo nepromrzlo.

Sněh, skýtařský lyžaři největší radost, sněh, který je symbolem zdravé mrazivé zimy, je sněh prachový. Tvoří za teploty  $-5^\circ$  až  $-10^\circ$  typické krystaly, ukládá se v kompaktnější vrstvu.

Trpí více vlivem teploty sněhové vrstvy a nepodrží obvykle své vlastnosti ani za mrazu. Ve své ideální formě tvoří po skluznici vodní film právě natolik vhodný, aby lyže, které jedou v tomto sněhu, měkce a přesto dosti rychle překonávaly snadno odpor sněhu a umožnily snadné ovládání.

Za jasných nocí, tedy obvykle za mrazu, kdy vnější teplota je nižší než teplota sněhové vrstvy, odpařuje se sněhová pokrývka, čímž vzniká na povrchu prachového sněhu jinovatka. Její ploché krystaly odrážejí sluneční paprsky všemi směry, podobají se rozestým třpytivým briliantům. Krystaly jinovatky, které jsou řídké, avšak odolnější, zrychlují jízdu. V obou případech volíme na sjezd parafín, na túře vedoucí střídavým terénem dáme přednost Mediu v tenké vrstvě, které velmi dobře stoupe. Za teploty  $-15^\circ$  až  $20^\circ\text{C}$ , zvláště v ranních hodinách, setkáváme se se sněhem drhoucím. Jeho teplota je tak nízká, že ani přejetí lyže nestačí k vytvoření filmu. Lyže proto neklouže, sněh přimrzá na kovové hrany a rychlost je malá.

Je jisté, že výjimky bude tvořit prachový sněh deformovaný do různých útvarů. Tak např. prašan upěchovaný větrem, je mnohem hutnější, právě tak sněhové desky, které se rozeznají podle bělejšího odstínu, mohou mít naprosto odlišné vlastnosti. Vzhledem ke značné hustotě je teplota tohoto sněhu naopak nižší, vnitřní teplota neproniká tak snadno vzhůru, tvoří dutiny s hlubinnou jinovatkou. Upěchovaný sněh prachový i sněhové desky jsou znatelně pomalejší, špatně vedou lyže a na hranách tvoří rovněž námrazky.

Nesmíme zapomenout, že pro stoupání mažeme vždy vosk o 1 stupeň měkčí. Vliv stoupající lyže na sněh liší se značně od lyže v jízdě. Stoupáme-li, je jedna lyže vždy plně zatížena, druhá odlehčená a suneme ji lehce kupředu. Tento pohyb sice stlačuje sněh, ovšem nestačí k takovému natavení částic, které by dostačovalo k dokonalému skluzu. Chceme-li proto dobře stoupat, našlapujeme lehce a zatížíme lyži až v konečné fázi kroku. Měkčí vosk volíme proto, poněvadž má větší obsah dehtu a proto drsnější povrch.

IGOR HOUDEK

Pokračování přístě.

# Sáňkařství a bobový sport

## DO SPARTAKIÁDNÍHO ROKU

Vstupujeme do nového roku, ve kterém oslavíme my sportovci a tělocvikáři patnácté výročí osvobození naší vlasti Rudou armádou nejlépe na II. celostátní spartakiádě. Proto nás čekají radostné úkoly. Jaké jsou ty úkoly? Především připravit co největší počet našich členů k vystoupení na krajských spartakiádách a na II. CS. Je to v současné době náš prvořadý úkol, i když vstupujeme do nového roku v naší největší sportovní činnosti. Naše bobové a sáňkařské závody nesmějí přerušit nácvik a předškolní sekce a vedoucí oddílů nemohou zapomenout zajišťovat a kontrolovat ho v nejšířší míře.

Budeme také rozšiřovat členskou základnu, především u mládeže. Příležitost, jak mládež získat, je dána možností pořádat náborové a propagační sáňkařské závody za těsné spolupráce s oddíly ZTV a turistiky. Tyto úkoly mají opět své těžiště v oddílech.

Je třeba připomenout, že ústřední sekce je řídicím orgánem, že ústřední sekce nezajišťuje a také nemůže zajišťovat nějaké akce nebo závody kromě akcí a závodů ústředních, jako jsou například mistrovství republiky a přebory dorostu. Tuto okolnost si mají v jiné míře uvědomit pracovníci nižších složek. Celý rozvoj našich sportů je v největší míře závislý na práci a činnosti nižších složek. Již několikrát bylo při různých příležitostech, hlavně na plenárních zasedáních, zdůrazňováno, že rozvoj našich sportů, jakož i postoj ústředních orgánů k nim, je především a jedině závislý jednak na počtu našich členů, jednak na celkové naší práci. Bohužel musíme si přiznat, že velká část našich oddílů, tedy nejnižších našich složek, vidí svou činnost jen v pořádání závodů nebo v účasti na závodech, a v důsledku toho se dovíme o jejich existenci mnohdy teprve tehdy, až je ve vzduchu cítit sněh.

Na závěr uvádím, že podle dohody s vydavatelstvem bude naše vložka v »Lyžařství« vycházet v tom rozsahu, jaký jsme požadovali.

Věřím, že všichni, kdo máte naše sporty rádi, budete svou prací upevňovat naše pozice, budete poctivě pracovat, odstraňovat všechny překážky a nebudete od práce utíkat při neúspěchu.

Dosud jsme šli kupředu pomalu malými dětskými krůčky, je však třeba již jednou rázně a naplno vykročit tak, abychom dosáhli co nejdříve cíle. Tedy v novém roce 1960 do nové práce, novými metodami. Do této práce vám všichni přejeme hodně zdaru.

Na shledanou na bobových a sáňkařských drahách, na shledanou v tělocvičnách a hřištích, na shledanou na II. CS.

Inž. JOSEF MIŇOVSKÝ

## ZKUŠENOSTI Z PRÁCE S MLÁDEŽÍ

Základní složkou naší sjednocené tělovýchovy je mládež. To platí nejen u základní tělesné výchovy, ale platí to ve stejné míře i u jednotlivých odvětví sportu. Snahou všech sportovních oddílů je, nebo by mělo být, získat co největší počet mládeže a tím si zajistit základnu pro ten který sport. Tak je tomu také v sáňkařském sportu. Počet mládeže v sáňkařském sportu neodpovídá celkovému počtu mládeže, která neorganizovaně náš sport provádí. Úkolem je získat tuto mládež do sáňkařských oddílů. Jako cvičitel a trenér jednoho z největších oddílů u nás — Spartaku Smržovka — chtěl bych se několika slovy zmínit o práci s mládeží v našem oddílu.

Jsou tomu právě čtyři roky, co jsme se začali vážně zabývat otázkou získání co největšího počtu mládeže do oddílů. Pochopitelně, že první akcí, o které jsme se domnívali, že je nejlepší, bylo pořádání propagačního závodu v jízdě na saních. Je faktem, že účast na těchto zá-

vodech byla poměrně značná, v průměru 30 chlapců a děvčat. Ovšem výsledek této akce již nebyl tak dobrý, jak jsme předpokládali. Přihlásili se nám 2 chlapci a 1 děvče.

Po této první zkušenosti jsme došli celkem k logickému závěru, že jeden propagační závod nám mládež do oddílů nepřivede. Zaměřili jsme se tedy na pořádání několika závodů pro mládež během sezóny. Přiliv do oddílů se časem zvýšil, ovšem zjistili jsme, že někteří zase z oddílů odešli ke sportu, kterému se mohli věnovat více měsíců v roce (kopaná). To nás přivedlo na myšlenku, že je třeba dát chlapcům a děvčatům větší sportovní vyžití, než tomu dovoluje hlavní období sáňkařského sportu.

Od slova nebylo daleko k činům. Sáňkařský oddíl Spartaku Smržovka začal organizovat během přechodného a přípravného období cyklistické závody, přespolní běhy, veškeré sportovní akce v rám-

ci »Dětského dne« a funkcionáři a závodníci oddílů se prakticky zúčastnili veškerých sportovních akcí v městě, vyjma kopané. Pomalu si začínala mládež uvědomovat, že nejlépe se sportovně vyžije v sáňkařském oddílu, a to nejen v zimě, ale také i v letním období. V letošním roce jsme ještě ve spojení s feditelstvem školy ve Smržovce začali s pořádáním sobotního odpoledne v plnění odznaku zdatnosti. V průměru 30 chlapců a děvčat nám začalo pravidelně docházet do těchto sobotních tréninků. I když část mládeže po splnění odznaku zdatnosti odpadla, zůstalo asi 15 chlapců a děvčat, kteří pravidelně na trénink docházeli.

Mohu říci, že výsledek všech těchto akcí byl radostný. Nejméně 20 chlapců a děvčat přišlo samo s návrhem, abychom je přihlásili do oddílů. Nebyl tedy již ten stav, že jsme sami za mládež chodili a přesvědčovali ji o vstupu do oddílů, nýbrž pravý opak. A v tom vidím největší úspěch naší práce s mládeží.

Možná, že ne všude bude možno získávat mládež tímto způsobem, ale jedno zůstává pro všechny oddíly stejné — dobrá práce s mládeží se vždy vyplatí.

MILOSLAV BELDA,  
oblastní trenér

## Opět noví rozhodčí bobů a saní

V polovině prosince uspořádala krajská sekce bobů a saní doškolovací dvou-denní školení rozhodčích bobů a saní v hotelu Ostravice na Ostravici. Patnáct rozhodčích z kraje si tu doplňovalo a prověřovalo své znalosti z pravidel. Vedoucím kursu byl soudruh Bohuš Osina, který spolu se soudruhem Lubošem Páskem také přednášel. Do programu byly zahrnuty nejen odborné přednášky, ale také výchovně propagační témata a organizace ČSTV, aby i v těchto úsecích byli rozhodčí pro svou práci dobře informováni. Větší část školení byla věnována slovnímu výkladu pravidel. Druhý den odpoledne byly provedeny písemné zkoušky, měření časů a prověřeny znalosti některých sporných míst ve výkladu pravidel. Plánovaná praktická zkouška a měření časů na dráze nemohly být provedeny.

Po zhodnocení písemných prací a znalostí každého účastníka byly uděleny II. třídy těmto soudruhům: Lídě Doležalové, Zdeňku Mýtníkovi, Václavu Brodřilovi a Lumíru Bakotovi. Jmenovaní byli dlouholetými pracovníky a rozhodčími III. třídy. III. třídu získali nebo si obnovili: Alce Mohaplová, Václav Kodejš, Milan Mohapl, Věra Pásková, Cyril Urban, Marta Myšková, Jiřina Bakotová, inž. Cidlik, Jaroslav Gavelčík a Josef Drápal. Na závěr kursu byli odměněni čestnými odznaky nejlepší pracovníci našeho sportu na Ostravsku: V. Kodejš, L. Doležalová a Z. Mýtník.

Kurs splnil své poslání. Prověřil znalosti našich rozhodčích před nastávající sezónou, kdy zejména sáňkařství na školách a v pionýrských organizacích bude vyžadovat jejich obětavé spolupráce. Ukázal, že všechny naše oddíly mají vyškolené rozhodčí, kteří jsou plně připraveni na letošní bohatou sezónu.

## KALENDÁŘ SOUTĚŽÍ A ZÁVODŮ 1960

### BŘEZEN

Datum	Název závodu	Dráha	Pořadatel	Druh
2.	Propag. závody mládeže	Kopřivnice	Tatra Kopřivnice	
6.	Spartakiádní závod »Pionýrský šátek«	Kopřivnice	Tatra Kopřivnice	
6.	Podrá stuha města Dubí	Dubí	OV ČSTV Teplice	
13.	POHÁR JIZERSKÝCH HOR	SMRŽOVKA	SPARTAK SMRŽOVKA	KVAL.
20.	Memoriál E. Feixe	Smržovka	Spartak Smržovka	
27.	Veřejný závod	Rokytnice	Spartak Smržovka	
27.	Veřejný závod	Albrechtice	Sokol Albrechtice	



# ODSTŘEDIVÉ ZRYCHLENÍ V KLOPENÝCH ZATÁČKÁCH

(Dokončení.)

Podle příkladu a diagramu uvedeného v č. 9 má čtyřsedadlový bob jedoucí rychlostí 100 km/hod. klopenou zatáčkou o poloměru 15 m odstředivou sílu 3200 kg. To znamená, že váha bobu se zvětšila 5X. Hmotu bobu ani posádky se nemohla změnit: zvětšilo se tedy 5X odstředivé zrychlení proti normálnímu zrychlení tíže zemské g (gravitace), které nám způsobuje normální váhu.

Všeobecně je známo, že silnice a železnice musí být v zatáčce proti působení odstředivých sil klopené. Aby se zamezilo nepřiměřenému odstředivému zrychlení, dělají se zatáčky o velkých poloměrech, nebo se musí při jízdě do zatáčky značně snížit rychlost. Protože zatáčky při jízdě na bobech a saních mají malé poloměry (viz příklad), je nutno pro maximální průjezdní rychlosti stavět je klopené, někdy až jako svislé stěny. Odstředivé zrychlení zde působí na sedícího bobaře neb sáňkaře ve směru hlava—sedadlo. Všechny tkáně lidského těla jsou v tomto směru taženy a deformovány. Nejvíce působí odstředivá síla na cirkulační krevní systém a tak nastává odkrvení mozku. Takové poměry u sedícího jezdce při působení 1 g (gravitace zemská) nebo 5 g nám znázorňuje obrázek číslo 1.

Tyto nepříznivé vlivy na lidský organismus závisí ještě na více faktorech. Například vedle velikosti násobku přetížení též na době jeho působení, na směru působení vzhledem k poloze pilota a na stavu organismu v době působení tohoto zrychlení. Tyto vlivy byly podrobně zkoumány v letectví, odkud je také převzat tento následující přehled nepříznivých účinků násobků zrychlení g:

Při působení 2 až 4 g nastává pokles tváří, 2X až 4X těžší játra stahují bránici, projevuje se též ztížené dýchání, hlava klesá, rovněž pohyb končetin (rukou a nohou řidiče) je ztížený, případně až nemožný.

Při 4 až 5 g působících přes tři vteřiny objevují se poruchy zraku zúžením zorného pole (tzv. sedivé vidění), vedoucí až ke ztrátě zrakového vjemu. Při 5 až 6 g po více než 3 vt. nastává ztráta vědomí.

Proto je v letectví normou stanovena maximální hodnota = 5,95 g! Pro boby a pro saně, kde jízda po určité dráze je omezena zatáčkou a ztížena vjemem blízkých nebezpečných překážek, navrhuji tuto normu snížit na 5 g. Tomuto požadavku odpovídá FIBT předepsaný poloměr zatáčky min. 18 m. Bobisté a

sáňkaři nemají převážně dosud takovou průpravu jako letci a působení zrychlení není tak dlouhé jako v letectví. Ale přesto nám jde především o to, aby naše sporty zůstaly bezpečnými a nestaly se atrakcí a hazardováním se životem, jak tomu skutečně na některých dráhách s menšími poloměry zatáček je.

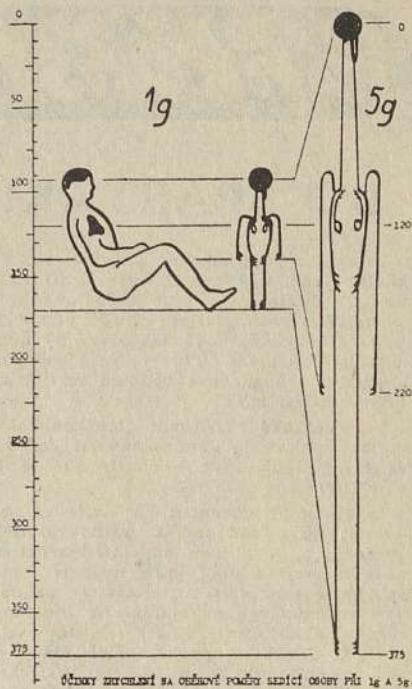
Poněvadž zrychlení není závislé na pohybující se hmotě (váze), je stejně nepříznivým vlivům vystaven při téže rychlosti a poloměru dráhy i sáňkař. S ohledem na nižší dosažované rychlosti lze zde připustit minimální poloměr menší, ne však méně než 15 m.

Jistě každý ze své závodnické praxe, ať bobista, nebo sáňkař, poznal ono »okýnko«, kterýžto stav dost dobře neumí popsat. Obzvlášť nováčci nevědí, co se to s nimi děje. Ale poznat a přemoci toto odstředivé zrychlení, vyvolávající nepříznivé fyziologické pocity, to je to, co vás znovu a znovu láká na bobovou dráhu. Překonávat přírodu a sebe sama je nejvlastnější podstatou lidské činnosti. Projíždění klopených zatáček je skutečně vrcholným prožitkem a má vysokou sportovní hodnotu, kterou, vyjma letectví, nenajdete v žádném jiném sportu. Pohotovost ovládnání a rozhodování v rychlostech kolem 100 km/hod. za ztížených podmínek, způsobených odstředivým zrychlením, činí z našich sportů vysoce hodnotnou průpravu i pro letce a možno ji doporučit i budoucí generaci, astronautům a meziplanetárním letcům.

Pro ještě lepší pochopení, jak působí mezní přetížení, které snese člověk, uvádím diagram, převzatý ze sovětské literatury »Pročnost samoleta«, autor S. N. Kan (obr. č. 2). S jeho pomocí a s předchozími znalostmi budeme řešit například průjezd dvěma za sebou následujícími zatáčkami, jež nazýváme »esko«. Z diagramu číslo 1 v Lyžařství číslo 9 vyčteme na spodní stupnici, že 90 km/hod. odpovídá rychlost 25 m/sec. Zatáčka o poloměru 18 m je dlouhá cca 45 m. To znamená, že jsme na stěně zatáčky téměř 2 sec. Tato doba (obr. 2) již při působení více než 4 g může mít u méně odolného jedince nepříznivé fyziologické účinky — viz řešení na obr. 3.

Ještě komplikovanější je situace při »S« zatáčce. Projevy zrychlení se vlivem vazkosti a určité setrvačnosti krve a vlivem pružnosti cévního systému zpozdí proti působení odstředivého zrychlení. Tím se může stát, že odkrvení působující ono »okýnko« se dostaví až při výjezdu ze zatáčky (tím se vysvětlují časté havárie právě za zatáčkou) nebo dokonce až v nájezdu do další zatáčky (viz obr. 3). Průjezdem následující zatáčky se doba a účinek zrychlení prodlouží a tím zvětší. Z tohoto teoretického řešení vyplývá závěr, že průjezd »S« zatáčkami je velice obtížný. V budoucnu je nutno počítat s úpravou rovných úseků, mezi zatáčkami, které by zajišťovaly bezpečné vyrovnání se posádky s účinky odstředivých zrychlení.

V současné době jsou i na našich dráhách »S« zatáčky. V Tatranské Lomnici



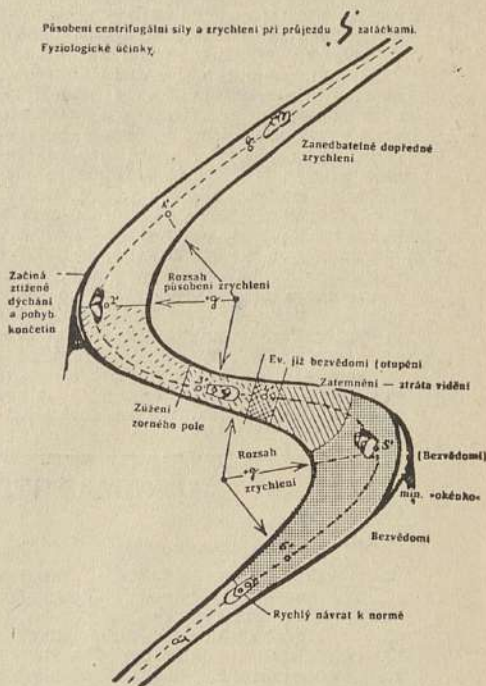
Obr. č. 1.

dokonce labyrint čtyř zatáček. Proto s těmito poznatky nutno počítat a na podkladě zkušeností z letectví se i my musíme pustit do řešení obrany proti těmto nepříznivým fyziologickým vlivům odstředivého zrychlení. O tom podrobněji až v připravované učební osnově.

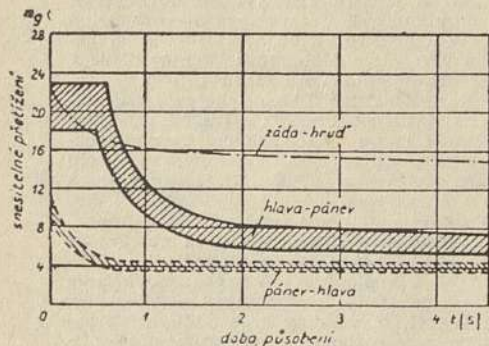
V tomto směru máme určitý náskok proti zahraničním závodníkům (připomínám obavy Němců z labyrintu v Tatrách 1957). Je nutno si jej využívat a hlavně jej využívat ku prospěchu při zvyšování sportovního mistrovství všech našich závodníků.

Inž. VLADIMÍR KOVANDA

Působení centrifugální síly a zrychlení při průjezdu S zatáčkami. Fyziologické účinky.



Obr. č. 3.



Obr. č. 2.

# ZÁKLADNÍ LYŽOVÁNÍ

JIRÍ KOPAL,  
člen metodické komise ČSTV

## a V. mezinárodní kongres v Zakopaném

Na V. mezinárodním kongresu pro vyučování jízdě na lyžích v Zakopaném bylo mimo jiné diskutováno také o tom, jaký je smysl a cíl lyžařského sportu v masovém lyžování. Rada delegátů se zabývala tím, jak oživit zájem o krásy zimní přírody a jak vrátit masy lyžařů ke zdravému sportovnímu turistickému lyžování. Odklon masy lyžařů od turistického lyžování není tedy jen problémem našim, ale celosvětovým.

Byly to referáty delegátů z NDR (Herberger: Loipeski a výuka na lyžích ve středohoří), NSR (Kirchgessner: Dovolená a lyžování), Rakouska (Pierowsky: Problémy turistického lyžování), Finska (Tauno: Toulky na lyžích) a ČR (Satorí: Organizace a stav turistického lyžování v ČR).

Referát čs. delegáta Satorího, pracovníka odboru turistiky, který se zúčastnil kongresu jako host s turistickou výpravou, velmi dobře doplňoval přednášky ostatních. I když se nepouštěl do řešení ožehavých otázek, byl velmi dobrou informací o organizaci a stavu naší turistiky, hlavně zimní, a o dobré spolupráci s metodickými pracovníky lyžařské sekce. Tímto referátem bylo učiněno kus dobré propagační práce pro československou turistiku.

Ostatní jmenované referáty měly jednoho společného jmenovatele, tj. zabývaly se problémem, jak přivést masy lyžařů opět k původnímu poslání — návratu do přírody. Jak vyplývalo z referátu finského delegáta, je nutné přece jen rozlišit problémy severské od středoevropských, neboť relativně nejsou problémy severské ještě tak ožehavé a akutní k řešení jako problémy naše. Dá se snad spíše říci to, že zatímco u nás se snažíme ztracené pozice turistického lyžování opět získat, na severu se snaží preventivně zabránit poklesu zájmu o lyžařský sport jako kompenzaci proti vzrůstajícímu se motorismu, zvýšenému pracovnímu tempu a civilizaci vůbec. Nehledě k tomu, že určité problémy jsou již dány samy o sobě terénními podmínkami. A srovnáme-li podmínky severské a středoevropské, je logické, že tyto — vzhledem k daným problémům — jsou ve velké výhodě.

Proto bych se nejdříve zaměřil na problémy, které řešili delegáti sousedních zemí a které nám jsou proto tak blízké. Všechny tyto referáty se zabývaly téměř shodnými náměty, tj. řešily perspektivně využití volného času pro správně provozovaný lyžařský sport formou, která je z hlediska zdravotního nejúčinnější.

### NĚMECKÁ DEMOKRATICKÁ REPUBLIKA

Nejcennějším referátem pro nás jak z hlediska samotné tematiky a zpracovanosti, tak i z hlediska nám podob-

ných problémů, byl referát delegáta Ernsta Herbergra z Lipska.

NDR patří mezi země, jejíž lyžařské terény nepřesahují hranice nad 1000 m. Proto problémy vyučování běhu a skoku jsou pro ně důležitější než otázky sjezdu a jeho techniky, zrovna tak jako v SSSR a ve skandinávských zemích.

Zde přistupují k řešení z hlediska lyžařské výzbroje, která musí být takto upravena:

1. má vést bezpodmínečně k sportovnímu běhání,
2. musí umožnit nejnutnější sjezdy,
3. má umožnit mládeži skoky na sněhových mástečích.



Až dosud byla u nich terénní lyže lyží sjezdovou, která z mládeže nevychovala lyžaře v pravém slova smyslu, ale jen návštěvníky cvičení na louce. Z těchto a mnoha jiných důvodů je třeba jim dát takovou výzbroj, se kterou by běh byl radostí a zábavou, a nikoli nutným zlem. Bylo by však druhým extrémem, kdyby se pro začátečníky volila speciální výzbroj běžecká (malá rovnováha, stabilita atd.).

Proto přistoupili tak jako v NSR k zavedení starého typu norských lyží zv. »Loipeski«, jejichž rozměry jsou: ve špičce 72 mm, ve středu 62 mm a v patce 65 mm. Rozhodující je váha, a to nejen samotných lyží, ale i lyžařské obuvi »Loipeschu«, která vahou i provedením je mezi běžeckou a sjezdovou obuví. Pro zajímavost uvádí váhové rozdíly mezi »Loipe« a sjezdovou a běžeckou při délce lyží 2 m: běžecké hole s vázáním »Rotefella« a běžeckou obuví 3,30 kg; sjezdové lyže s lankovým vázáním a sjezdovou obuví 7,70 kg; Loipeski s femenovým vázáním s příslušnou obuví 5,25 kg.

Docházíme k zajímavému poznatku, že lyžař se sjezdovou výzbrojí nese při každém kroku o 2,45 kg více než lyžař opatřený výzbrojí »Loipe«. Také vázání přízpůsobené pohybu po rovině — femenové vázání s perem — je neocenitelnou výhodou za pochodu.

V NDR bylo také zkoumáno, jaký vliv má ta která výzbroj na výsledek výuky. Byl uskutečněn výcvik dvou družstev úplných začátečníků, z nichž jedno jezdilo na »Loipeski« a druhé na sjezdových a běžeckých lyžích. Výsledek byl překvapující, neboť družstvo, které mělo k dispozici luxusní vybavení, tj. lyže sjezdové i běžecké, vykazovalo při srovnávacích zkouškách lepší známky v průměru jen o 0,2. Děti ve věku 10—11 let, kterým byly dány k dispozici »Loipeski«, shodně prohlašovaly, že mají poprvé radost z běhu.

A toto je právě cílem jejich snažení,

aby předně mládež od nejtítlejšího věku získala lásku k běhání, neboť jen všestranným běžeckým výcvikem v prvních letech lyžařské výuky je zaručen pozdější vysoký výkon.

Podobné lyže, jen o něco málo širší a s vázáním lankovým, přízpodobným vrchnímu tahu, mají v NSR. Tam také se projevují podobné snahy a cíle, tj. kompenzovat enormní používání lanovek a výtahů zdravějším pohybem na lyžích. Proto je čím dál tím více propagována terénní jízda na lehkých lyžích s lehou výzbrojí.

### NĚMECKÁ SPOLKOVÁ REPUBLIKA

Tak delegát Kirchgessner z NSR spatřuje oprávněně požadavky v tom, že nechce vychovávat závodníky, ale chtějí dostat lidi do přírody, ukázat jim zimní krásy a dát jim správnou tělesnou a duševní změnu od denního, často jednostranného způsobu života. Při dnešním velkém pracovním tempu a velmi často fyzicky jednostranném zaměstnání je třeba hledat kompenzaci. Pro ten účel je ideální lyžování. Proto je třeba nechat masy diváků nečinně přihlížet, ale strhnout je do jeho aktivního provozování.

Proto je nutné najít vhodné prostředky. Jedním z nich je: ukázat v kurzech starším lidem, že nejsou pro učení ještě příliš staří, a naučit je na lyžích jen tolik, kolik je třeba k bezpečnému putování, aby tak měli možnost poznat nejen krásy zimní přírody, ale i radost ze zdravého pohybu ve volné přírodě. To např. v NSR už pry pochopilo hodně učitelů, ale zatím nejsou prostředky, kterými by masy lidí k takovému způsobu lyžování přivedli. Závažným nedostatkem je např. to, že není vhodná propagace v rádiu, tisku, televizi, kinech, kde všude by se dalo u veřejnosti propagovat základní lyžování.

Nejhlavnějším nedostatkem však je, že scházejí trasy s vhodnými sjezdy a výstupy. Proto delegát Kirchgessner doporučuje, aby v budoucnu jednotlivá lázeňská střediska (ředitelství) neuváděla do svých prospektů jen kolik lanovek a sjezdovek se v tom kterém středisku nachází, ale také kolik je tam vhodných turistických cest. Navrhuje, jak by asi měla taková trasa vypadat:

1. délka — nevhodnější 5—25 km,
2. náročnost trasy — velmi jednoduché tratě bez prudkých stoupání a sjezdů a rychlých zatáček,
3. trasy mají vést mimo sjezdovky a komunikace netknutým sněhem,
4. pro jarní měsíce mít druhou alternativu — po hřebenech,
5. při delších túrách volit odpočinek,
6. k dispozici by měla být lyžárna (pro navoskování a odpočinek),
7. tratě značené a přehledné,
8. stopa vždy dobře projeta — po čer.

Dokončení na straně 22.



# ZE SKOKANSKÉ KOMISE FIS

V rámci XXII. kongresu FIS ve Stockholmu se uskutečnilo i několik zasedání skokanské komise a subkomisí. Seznamují zde s některými hlavními body těchto jednání naše lyžařské pracovníky a příznivce lyžařského sportu.

★ Jednohlasně byl schválen návrh ČSR na zavedení certifikátu pro všechny mezinárodní můstky, který bude potvrzen FIS a bude obsahovat:

L = délka od hrany odraziště ke kritickému bodu.

$L_1$  = délka od hrany odraziště k začátku oblouku R 2.

N/H = poměr kolmé a vodorovné vzdálenosti od hrany můstku ke kritickému bodu.

$R_1$  = poloměr oblouku mezi nájezdem a odrazištěm.

$R_2$  = poloměr oblouku mezi doskočištěm a dojezdem.

a = sklon odraziště.

b = sklon doskočiště.

c = sklon nájezdu.

E = délka aktivního nájezdu.

★ Byla schválena změna § 76 a, odstavec 3 mezinárodních pravidel, podle níž se mění startovní pořadí skupin ve skoku z původních 3, 2, 1, 4 na 4, 3, 2, 1.

★ Finský návrh na omezení skokanských turné byl sice doporučen, ale nebylo zatím přikročeno k důsledné jeho realizaci. Bylo však rozhodnuto, že pořadatelé musí bezpodmínečně dbát toho, aby mezi každým závodem byl aspoň jeden den pro odpočinek nebo trénink. Rovněž není dovoleno, aby závodníci cestovali přes noc a další den startovali v závodě.

★ Bylo rozhodnuto, aby na olympijských hrách ve Squaw Valley rozhodovali tito styloví rozhodčí: V závodě sdruženém — Erich Recknagel, NDR, Mieczyslaw Kozdrun, Polsko, Ivar Lindström, Švédsko, Miloslav Bělonožník, ČSR, Adrew Selmer, USA, a ve skoku prostém — Erkki Hovi, Finsko, Jacob Vaage, Norsko, Helmut Hadwiger, Rakousko, Charles Warren, USA a Michal Chimičev, SSSR.

★ Byl dán souhlas k zavedení nových tabulek pro výpočet výsledků ve skoku a v závodě sdruženém na podkladě metody dr. Schmidta ze Švýcarska. Jedná se v tomto případě o zjed-

nodušenou grafickou metodu převedenou do tabulek. Ve sdruženém závodě bude běh více hodnocen, než tomu bylo podle dosavadních tabulek. O tom, od kdy nové tabulky vstoupí v platnost, má rozhodovat předsednictvo FIS.

★ Technickými experty pro lety vzduchem 1960 v Planici byl určen: Pelle Öhman, Švédsko, Erich Recknagel, NDR, Sigmund Ruud, Norsko.

★ Byla podána zpráva o stavu můstků ve Squaw Valley a o tom, jak se osvědčily při předolympijských závodech v roce 1959. Byl promítnut barevný film z těchto závodů a bylo konstatováno, že velký můstek vyhovuje, ale střední můstek pro skok do závodu sdruženého není dobrý, protože skokan se při delších skocích značně oddaluje od doskočiště a pak se propadá. Heini Klopfer, který je technickým expertem a stavitelem obou můstků, slíbil nápravu do olympijských her. Gustav Raam oznámil, že jsou k dispozici moderní elektronkové stroje, které během celého závodu počítají oficiální pořadí závodníků a dvě minuty po skončení závodu vydají kompletní vtištěné výsledky.

★ Byla podána zpráva o letech vzduchem v Kulmu. Jejich průběh i uspořádání bylo hodnoceno kladně a byla vyzvednuta obětavá práce pořadatelů, neboť všichni snížili by navození a při velmi teplém počasí na tak velkém můstku udrželi v dobrém stavu.

★ Bylo konstatováno, že můstky v Garmisch-Partenkirchenu a v Zakopanem vyhovují pro uspořádání mistrovství světa. V ostatních místech, která se rovněž ucházela o uspořádání MS v roce 1962, byly nedostatky a byly dány podmínky, za jakých by bylo možno i tam provést tuto vrcholnou soutěž. Jak známo pro klasické disciplíny bylo vybráno a kongresem potvrzeno Zakopané v Polsku.

★ Funkcí technického experta pro mistrovství světa v roce 1962 v Zakopanem skokanská komise pověřila Hanse Rennera z NDR a pro olympijské hry 1964 v Innsbrucku Miloslava Bělonožníka z ČSR.

★ Byl projednán návrh M. Kozdruně z Polska na zavedení 4 skoků ve dvou závodech na MS a OH místo dosavadních 2 skoků. Kozdruně svůj návrh zdůvodňuje tím, že při hodnocení pouze 2 skoků hrála často velkou roli náhoda. Při špatných

Pokračování se strany 21.

stvem sněhu, pokud možno od dobrých lyžařů,

9. při výcviku občas udělat výlet pod vedením instruktora,
10. odměny ve formě odznaků za absolvování.

## RAKOUSKO

Referát delegáta Pferowského z Rakouska obsahuje v zásadě stejné principy jako předešlý:

1. turistické putování na lyžích je jak po stránce tělesné, tak i nervově ideální činností dnešního člověka, který je pracovním tempem a celým způsobem života moderní doby velmi nervově opotřebován,
  2. v současné době ustupuje základní lyžování do pozadí před závodním. Je důležité projednávat a řídit otázku terénních lyží u výrobců a obchodníků sportovními potřebami. Je nutno v rádiu, tisku, kinech a jinak propagovat u veřejnosti lyžování.
- To je asi tak obsahem jeho referátu.

## ŠVÉDSKO, NORSKO

Při diskusi o těchto problémech bylo mnoho připomínek a jednu z nejzávažnějších proměl vedoucí švédské delegace. Prohlásil, že i u nich se tímto problémem zabývají již dlouho a že došli k názoru, že propagování univerzální lyže je dnes už krokem zpět.

V Norsku vyřešili tento problém tím, že zavedli u učební osnově dvojí postup. Jeden pro rovinnatě kraje (běh) a druhý

pro kraje horské. V severovýchodních zemích, které nám jsou blízké z hlediska cílů lyžování, vycházejí zatím z jednotného učebního postupu pro základní výcvik, který se pak specializuje na tři odvětví: běh, sjezd a skok na speciálních lyžích. Je pochopitelné, že přirozenou formou lyžování je zde převážně jízda



v terénu a pro mladé a nadané běh a skok. Je to přirozené hlavně proto, že vycházejí z podmínek daných přírodou — jezera, řeky, rozsáhlé louky, pahorky a lesy — to je typickou severskou zemí jako stvořenou pro terénní jízdu na lyžích. Jen na severu na hranicích Norska a Švédska se táhnou horské hřebeny kolem 2000 m. Proto také se jich nikdy nemohou dotýkat problémy středoevropského lyžování, i když sami přiznávají, že dnešní pracovní tempo a celý způsob života moderní doby, hlavně motorismus — by mohl eventuálně vést k pohodlnosti a odklonu od zdravého způsobu lyžování. Na severu, kde leží sněž průměrně 5–6 měsíců, je zima tuhá a dlouhá, a proto je samozřejmým cílem, aby tento čas byl maximálně využit pro to, co je nejzdravější — lyžařskou terénní jízdu — a bránit tak přirozeným způsobem negativním vlivům,

které s sebou nese růst životní úrovně a rozvoj dopravních prostředků.

## SVĚTOVÝ ÚKAZ — NÁVRAT K JÍZDĚ V TERÉNU

Závěrem možno tedy říci, že zaměření základního lyžařského výcviku převážně na sjezdové prvky je zde opět na problémy smyku byl dosud úkaz světový a nebyl omezen jen výhradně na alpské země. Nebezpečí, které z toho vyplývá pro lyžování u starších, pro výcvik běhu a skoku u mládeže, si uvědomují lyžařští cvičitelé všech zemí. Hlasy volající lyžaře k návratu do terénu a do volné přírody se ozývají jak z alpských zemí, tak ze severovýchodních, ale zejména ze zemí, kde nadmořská výška hor a klimatické poměry dávají příznivé předpoklady k lyžování v terénu i k rovnoměrnému rozvíjení všech lyžařských disciplín.

Také u nás se zabýváme tímto problémem již několik let. Do určité míry bylo to řešeno zavedením nové učební osnovy, která se kloní k diferenciaci. Je to však řešení prozatímní a možná neúplné, neboť není u nás stále dosud vyřešeno to hlavní, tj. výroba vhodných lyžařských výstroje a výstroje. I u nás jsou specifické klimatické a terénní podmínky, které vyžadují speciální řešení. Najít správnou cestu bude jedním z hlavních úkolů těsné spolupráce ústřední metodické komise a komise základního lyžování ČSTV, jakož i všech ostatních pracovníků, kteří mají zájem na správném zaměření našeho lyžařského sportu.

povětrnostních podmínkách za větru, při sněžení apod. může mít i velmi dobrý skokan slabší skok i bez vlastní viny, vlivem vnějších okolností. Kdyby měl k dispozici ještě další 3 skoky, mohl by jimi ještě mnoho zlepšit a ukázat své skutečné kvality. Dále ve svém zdůvodnění uvádí, že skokani na MS a OH mají proti ostatním disciplínám nevýhodu, protože svou připravenost mohou prokázat pouze ve dvou skocích, zatímco běžci i sjezdáři mají několik závodů. Uvádí srovnání i s ostatními sporty. Zatím nebyl učiněn závěr a bylo doporučeno, aby všechny členské státy sbíraly v tom směru zkušenosti. Na příštím zasedání komise se má o tomto návrhu znovu diskutovat. Bylo by jisté na místě, abychom i my vyzkoušeli navrhovaný způsob, i když třeba jen při neoficiálním hodnocení. Tento návrh podporuje i předseda komise Sigmund Ruud.

★ O akustickém měření délek skoků byla zmínka již ve zprávách z MS 1958 v Lahti. Pro zasedání skokanské komise pracoval Aaro Laakso z Finska podrobnou zprávu, v níž popisuje princip i výsledky dosavadních úspěšných zkoušek. Při použití 8 gumových hadic, které jsou od sebe vzdáleny půl metru a položeny podél pod sněhem v místech doskoků a při použití hodinek, které měří čas zvuku, který byl způsoben doskokem a vnikl do gumové hadice s přesností na 0,0001 vt., změřil se délka skoku s přesností 1,5 cm. Cena celého zařízení se má pohybovat kolem 500 000 finských marek. Skokanská komise zatím nejednala o tom, zda tento systém má nahradit dosavadní měření délek, ale je jisté, že je to krok k objektivnímu měření, neboť je všeobecně známo, že se měří nepřesně. O tom svědčí i připomínky z předolympijských závodů ve Squaw Valley, kde byly metry označeny jen po jedné straně a daleko od doskoků, čímž vznikly značné nepřesnosti v měření.

★ Pro období 1959—1961 byla zvolena skokanská komise FIS v tomto složení: předseda Sigmund Ruud (Norsko). Členové: Miloslav Bělonožník (ČSR), Ante Gnidovec (Jugoslávie), Heini Klopfer (NSR), Mieczysław Kozdruń (Polsko), Pelle Öhman (Švédsko), Pavel Démentev (SSSR), Gustav Raam (USA), Erich Recknagel (NDR) a Pauli Vainio (Finsko), náhradník René Zysset (Švýcarsko).

**Subkomise rozhodčích ve složení:** předseda Thorbjörn Nordal (Norsko). Členové: Viktor Andrejev (SSSR), Luigi Flumiani (Itálie), Ante Gnidovec (Jugoslávie), Hans Hartwagner (Rakousko), Masazi Iguro (Japonsko), Pelle Öhman (Švédsko), Erich Recknagel (NDR) a René Zysset (Švýcarsko).

**Subkomise pro stavby můstků:** předseda Heini Klopfer (NSR). Členové: Stanko Bloudek (Jugoslávie), Alain Gamard (Francie), Arthur Nordlie (Norsko), Guglielmo Holzner (Itálie), Hans Renner (NDR) a Miloslav Bělonožník (ČSR).

Kontroloři můstků FIS: Edmond Couch (USA), Heini Klopfer (NSR), Arthur Nordlie (Norsko) a Miloslav Bělonožník (ČSR).

MILOSLAV BĚLONOŽNÍK

Knihovnička (Nové knihy pro lyžaře)

kp>U

### Kolektiv: TECHNIKA LYŽOVÁNÍ

Nejnovější učební texty, zpracované členy učebně metodické komise lyžařské sekce ČSTV, prokázaly dobré služby zejména trenérům, instruktorům, vedoucím lyžařských kursů, učitelům a studujícím tělesné výchovy. Texty jsou sestaveny s ohledem na poslední změny ve vývoji techniky lyžování a skládají se ze tří hlavních oddílů:

I. Základní výcvik (chůze, obraty, výstupy, sjezdy, smyky, sesouvání, pluh).

II. Základní a diferencovaný výcvik.

III. Výcvik pokročilých. Každý oddíl se sestává z více lekcí, z nich každá je podrobně probírána a doplněna mnoha názornými obrázky. Skripta jsou nezbytným pokladem pro zavedení jednotného způsobu nezávodního lyžařského výcviku ve všech našich lyžařských oblastech. Mají 84 stran velkého formátu A 4, a stojí brož. 15,80 Kčs.

Matek-Malý:

### PŘEDSEZONNÍ PŘÍPRAVA LYŽAŘE

Učebně metodická příručka pro trenéry, závodníky a cvičitele probírá podrobně celoroční výcvik lyžařů a přináší zásobník přípravných cvičení. Je doplněna četnými instrukčními obrázky a tabulkami. Knížka vyjde v nejbližších dnech. Má 280 stran a její přibližná cena je asi 22 korun.

Příručky dostanete ve sportovních prodejnách ODSZ nebo v prodejně Sportovního a turistického nakladatelství, Hybernská 34, Praha 3. Poštou vám je zašle na dobírku prodejní odd. STN, Klimentská 1, Praha 3.

## KONTROLA ZJAZDOVÉHO PRETEKU

Pretože sa v uplynulej zime vyskytli pri zjazdových pretekoch viaceré ťažšie zranenia, z ktorých niektoré, žiaľ, končili aj smrťou, urobila Medzinárodná lyžiarska federácia (FIS) ihneď príslušné opatrenia. Príkázala technickej komisii pre zjazd a slalom spracovať príslušné návrhy, ktoré XXII. kongres FIS, prebiehajúci v dňoch 10.—12. 6. 1959 v Štokholme, jednomyselne schválil.

Nové pravidlá, ktoré vstúpia v platnosť už tejto zimy, predpokladajú prísne nariadenia, pokiaľ ide o schvaľovanie zjazdových tratí ako aj ich výstavbu, tak isto aj vytyčovanie kontrolných bránok. Tak isto sa pamätá na to, aby na pripravených tratiach bol možný dostatočný a kontrolovaný tréning. Pravidlá obsahujú tiež nové ustanovenia o poviazanom nosení ochranných prílb.

Vychádzajúc zo skúseností, že ani najlepšie pravidlo nie neznamená, ak sa nepoužíva resp. jeho plnenie nepresadzuje, vytvorila FIS funkciu technických expertov FIS, ktorí fungujú v rámci súťažného výboru a sú vybavení mimoriadnymi plnými mocami. Tak môžu samozrejme nariadiť preloženie alebo prerušenie preteku, ba dokonca jeho odrieknutie. Tak isto tieto nové pravidlá prepokladajú sankcie proti organizátorom, ktorí nedodržia podmienky. Aby bola zabezpečená jednoznačná kontrola, bolo rozhodnuté rozdeliť medzinárodné preteky na I, (medzinárodné), ktoré budú kontrolované FIS, a N (národné), ktoré budú kontrolované národnými lyžiarskymi sväzmi.

Na kongrese tiež jednomyselne rozhodli, že zjazdový pretek ako cenná skúška odvahy, sily a sebaovládania vo svojom charaktere má byť ponechaný. Nové sprísnené a pre organizátorov pretekov dodatočnými požiadavkami zviazané predpisy majú nebezpečné momenty, tak ako je to len možné, vylúčiť.

Ústredné komisie LS ÚV ČSTV už študujú príslušné doplnky pravidiel medzinárodných, aby ich vhodne aplikovali na naše domáce pomery.

-Mr-

## BRNĚŇŠTÍ LYŽAŘI PŘED SEZÓNOU

Celkem úspěšná práce na všech úsecích lyžování v uplynulé sezóně a celkem velice dobré umístění v soutěži kraji i jednot zanechalo v kraji Brno příznivou odezvu. Letos mnohem dříve se probudily z letního spánku mnohé oddíly, většina jich ale neusnula vůbec. Na jaře vyhlášená soutěž krajskou lyžařskou sekci o největší počet aktivních účastníků návštěvu na krajskou spartakiádu způsobila, že celoroční činnost byla skutečně celoroční. A tak se to projevilo i v přípravě na sních. Nebývalý počet podzimních přespolních běhů a slalomů na suchu s účastí několika stovek běžců je toho důkazem. Dále se ukázala další místa, kde lyžování zapouští svoje kořeny. Podhorský okres Blansko a celkem rovinatý okres Vyškov zásluhou nadšených pracovníků Lorka a Slámy se opřely o mládež a obsazují na přespolních bězích přední místa. Největší potěšení krajské sekci způsobili soudruzi z nížinaté Břeclavi, kteří se přihlásili k práci, a dokonce velice čiperně. Proto také termínová listina krajské sekce je letos bohatší a více pestrá, než tomu bylo dříve. Někteří přebory kraje jsou svěřovány k provedení jednotám mimo Brno a ukazuje se, že je to správná cesta k podpoře práce oddílů, k popularizaci lyžování v místě.

Nejdál je lyžařský oddíl Metry Blansko, který nadmíru úspěšně provedl krajský přebor v přespolním běhu pro 91 závodníků. Od nástupu před zahájením závodu do vyhlášení výsledků a předání cen uplynulo jen 70 minut. Nebylo jediné chyby. Velmi dobrým rozhodnutím krajské sekce v Brně bylo použití elektrické měřicí aparatury při tomto závodě. Jednak si brněňští rozhodčí mohli svoje teoretické znalosti o aparatuře vyzkoušet, jednak splnili populární formou další propagaci. A tak se není čemu divit, že koncem listopadu byl pořádán další kurs rozhodčích III. třídy v Blansku, že vývěsní skříňky lyžařů v Blansku jsou plně poutavých snímků, v závodním rozhlase blanských továren se vysílala pěkná reportáž natočená na magnetofonový pás při a po závodě. Zkrátka využilo se vše k dobré propagaci lyžování, i když sních nebyl.

PhMr. JIRÍ MÁČHAL, Brno

# O SNĚHU A LYŽÍCH V ZAHRANIČÍ

## SOVĚTSKÝ SVAZ

### KDO BYL HRDINA SSSR — LYŽAŘ V. MJAGKOV?

V zimě 1935/1936 poprvé uslyšeli leningradští sportovci o Vladimírovi Mjagkovovi: na městských přeborech dorostu v běhu na lyžích se umístil na prvním místě.

Vladimír byl zámečnickem. Přesná práce v továrně jej naučila rychlým a hospodárným pohybům.

Schopného sportovce ihned zapojili do práce. Tělovýchovná jednota jej poslala do trenérské školy. Připravoval se učít druhé, ale sám sebe učil také. Brzo mu bylo svěřeno družstvo mládeže. Družstvo pod vedením Mjagkova se záhy stalo nejlepším v městě. Na městských odborářských přeborech v Leningradě a na závodech »Svátek severu« se probjoval do nejlepší trojky.

Avšak najednou Mjagkov zmizel ze sportovního kolektivu. Připravoval se složit zkoušky do prvního ročníku lékařské fakulty.

Složitý byl život budoucího lékaře. Studoval, trénoval lyžařské běže a sám se připravoval na závody. Trenéři dávali vždycky za příklad Vladimíra Mjagkova: jeho skromnost, vytrvalost a zánícenost pro práci.

V zimě 1938/1939 Mjagkov startoval na mistrovství SSSR v běhu na 20 km. Soutěžili s ním nejlepší běžci země, ale Mjagkov dosáhl vynikajícího času 1:17,13 hod. Vladimír Mjagkov se stal mistrem Sovětského svazu.

Nezměnil se tímto velkým úspěchem. Zůstal prostým, přívětivým a skromným.

Začala válka. Student Vladimír Mjagkov šel dobrovolně na frontu. Budoucí lékař se stal velitelem oddílu rozvěděčků. Přicházel do nepřátelského týlu, získával zprávy o rozložení nepřátelských vojsk, získával »jazyky«. V Mjagkovově oddíle byli rodáci — leningradští sportovci. Ti potom vyprávěli o bojových úspěších svého kamaráda.

Jednoho březnového rána se vydal Mjagkovův oddíl hledat skupinu vojáků, která se stala nezvěstnou v týlu nepřítel. Na lehkých běžkách hledali po několik dní v týlu nepřítel nezvěstné bojovníky. Rozhlasem dostali příkaz vrátit se zpátky. Neočekávaně padl Mjagkov se svým oddilem do obklíčení. Na skryté rozvěděčce ve sněhu se vychrčila kulometná dávka. Mjagkov byl raněn, ale přemohl bolest a vedl dál bitku s nepřitelem a padl.

Presidium Nejvyššího sovětu SSSR udělilo in memoriam Vladimírovi Andrejevičovi Mjagkovovi nejvyšší vyznamenání Hrdiny Sovětského svazu.

Uplýnula léta... Běžci města na Něvě pořádají nyní každou zimu memoriál V. A. Mjagkova. V muzeu lyžařství Leningradského institutu tělesné kultury je vystaven jeho portrét s dokumenty o životě a činech odvážného vlastence.

## NORSKO

### NORŠTÍ SKOKANI A T. SCHJELDERUP

V Cortině v roce 1956 byli po léta dominující skokani Norska prakticky vyřazeni ze světové třídý skokanů. Odhadovalo se, že potrvá 5—10 let, než se jim podaří vrátit se mezi světovou skokanskou elitu. Avšak již v minulém roce přišlo překvapení. Na Hollmenkollenu, po delší přestávce, zvítězil opět Nor Arne Hoel. Mladý Woldsethe ohrozil nečekaně celou světovou špičku. Torbjörn Yggesethe dosáhl doma, proti silné mezinárodní konkurenci, tří vítězství za sebou. Na sklonku závodního období vytvořil Yggesethe nový rekord 127 metrů na mamutím můstku v Kulmu a porazil H. Recknagela.

Komu vědí Norsko za tento senzační a nečekaný vzestup svých skokanů? Nepochybně trenéru Thorleif Schjelderupovi. Požadavek na lyžařský svaz »dejte mi tři roky času...« proslavil Schjelderupa ve vlasti. Uběhly dva roky, co převzal vedení norských skokanů. V této krátké době se Norům podařilo navázat opět na světovou třídu.

Schjelderup kladl hlavní důraz na teoretické školení. Zhotovil šest instrukčních filmů, které sám natočil, sestříhal a komentoval. Z nich pořídil 100 kopií, které byly dány k dispozici 5000 aktivním skokanům Norska. Nepožadoval žádného zvláštního stylu od svých žáků, neboť se domníval, že i Finové dělají chyby. Výsledek byl, že jedni skákali jako Recknagel, druhí jako Sakadze. V 300 přednáškách dále rozvinul svou teorii a vydal knížku o tajemství skoku na lyžích. Byl spokojen, neboť celé skokanské hnutí se obeznámilo s vývojem skoku ve světě. Pak teprve vydal směrnice pro praktický výcvik.

V jeho 10členném družstvu trénuje T. Yggesethe, bývalý zkušební pilot, dnes letecký inženýr. Od něj očekává norský

trenér nejvíce. Má však v družstvu další vynikající skokany, mezi nimi mladého Woldsetha nebo 17letého Sven Bergersena. Schjelderup dohonil, co jeho předchůdci zanedbali — se skokany Norska je nutno opět počítat! OK

## ŠVÉDSKO

Zatímco finský tisk o přípravě svých lyžařů mnoho nepříliš, švédské noviny uveřejnily již řadu zpráv o olympijské přípravě lyžařské výpravy. Uskutečnila se již soustředění pro kandidáty do reprezentačního družstva.

Mistr světa v běhu na 50 km S. Jernberg je údajně ve výborné formě. »Slapají mu však na paty« ostatní švédští běžci: R. Remgard, J. Stefansson a výborný taktik P. E. Larsson. V současné době je nejslabším článkem družstvo běžkyň. Na nedávných závodech si nevedly příliš úspěšně.

## ZOH 1960

### MAKETA SPORTOVNÍCH ZAŘÍZENÍ PRO ZOH 64 DO SQUAW VALLEY

Modely sportovních zařízení pro zimní olympijské hry 1964 v Innsbrucku nastoupily cestu do Squaw Valley, kde budou vystaveny během zimních olympijských her v domě, který zde v tyrolském slohu vystavěla rakouská obchodní komora. Jde o makety celého skokanského stadiónu na Berg Isi, bruslařského centra na Tivoli a bobové dráhy v Heiligwasser-Igis. OK

### SKUPINOVÉ LOSOVÁNÍ

Zavedení tzv. vyhodnocovacích listin pro skupinové losování ve sjezdových disciplínách zkrátilo na mezinárodních závodech nekonečné debaty při losování. Přesto však se i v letošní zimě objevila při losování řada obtíží. Vyhodnocovací listina splní svůj úkol jen tenkrát, je-li aktuální. Nemá smyslu provádět skupinové losování během celého závodního období na bázi výsledků z předchozího roku. U žen měla FIS pro každý závod připraveny listiny, doplněné výsledky z posledního závodu, který se v roce 1959 jel; u mužů tomu tak nebylo. FIS vydané vyhodnocovací listiny ze závodního období 1958/1959 nejsou zcela spolehlivé a nepodávají správný obraz o výkonnosti závodníků. To proto, že hlavní mezinárodní sjezdové závody v uplynulé zimě byly velmi rozdílně obsazeny. Prvořadí byla například účast ve Wengen, Grindelwaldu, Kitzbühlu a Garmischi, zatímco v Madonna di Campiglio, Cortině a Chamonix vykazovalo pole závodníků značné rezervy.

Za tohoto stavu očekává mezinárodní lyžařská veřejnost zařazení jezdců a jezdkyň do zimních olympijských hrách s oprávněným skepticismem. Převládá názor, že nebude možno se stroze držet listin. Listiny by se měly stát toliko pomocným prostředkem pro správné nasazení jednotlivého závodníka. S jistým napětím je očekáváno zařazení amerických jezdců a jezdkyň, kteří letos v Evropě nestartovali. Jak známo, startovali v letošní zimě z amerických sjezdů a sjezdařek v Evropě jen Werner, Snite a Pitou. OK

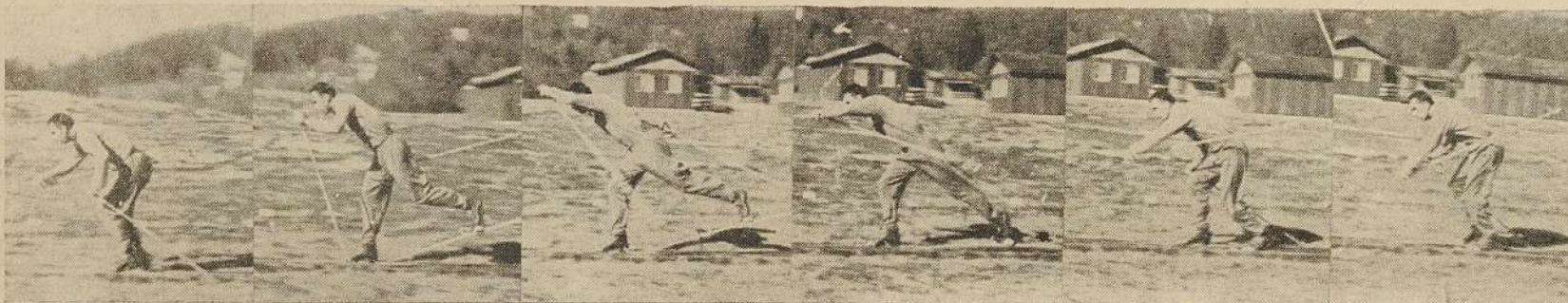
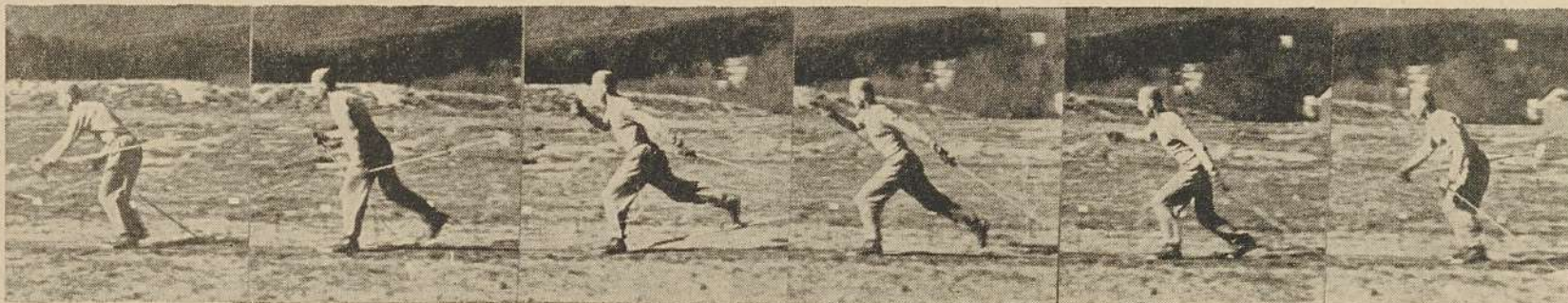
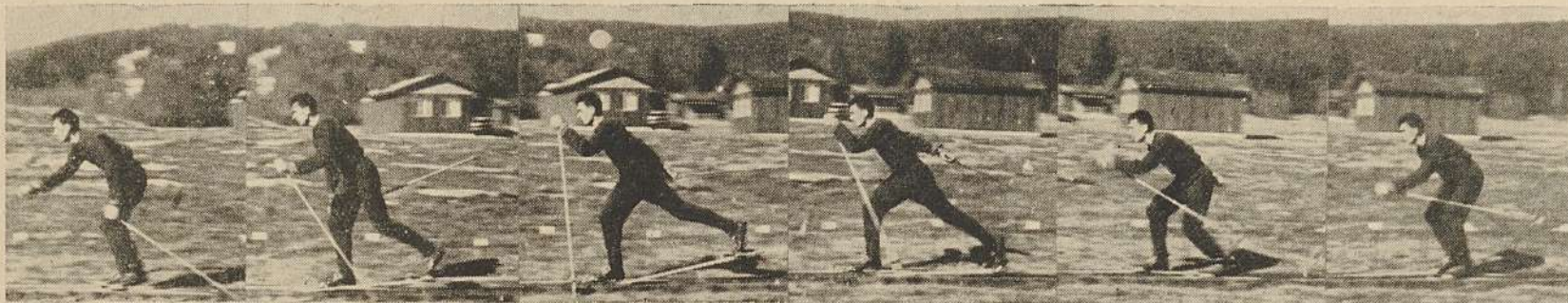
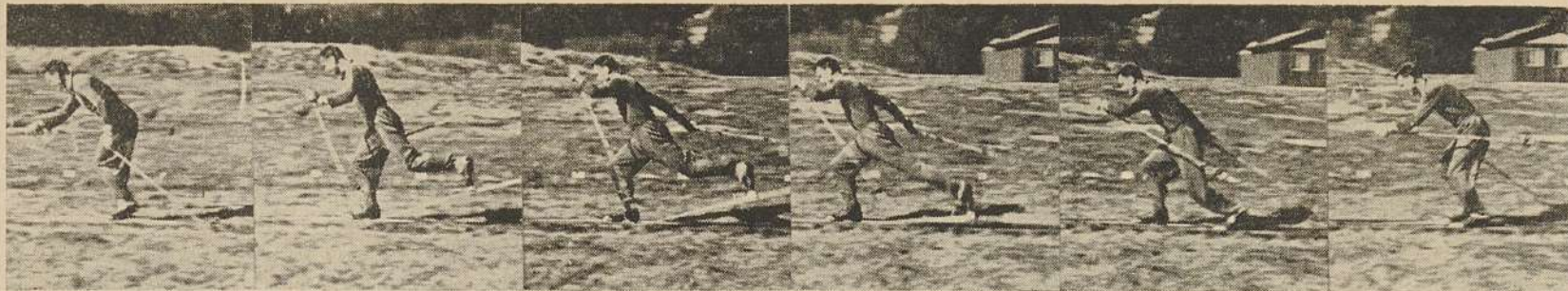
## MS 1962

### FRANCIE

V Chamonix byl ustaven Organizační výbor pro MS 1962 — sjezdové disciplíny. Předsedou se stal předseda francouzského lyžařského svazu Urbain Cazaux. Jeho zástupci ve funkci vicepresidentů byli jmenováni P. Payot a S. Contaz. Ustaveny byly také všechny komise. Datum MS nebylo dosud definitivně určeno, probíhají však jednání s organizátory klasické části MS v Zakopaném. Francouzové chtějí, aby mezi sjezdovou a klasickou částí byl časový odstup aspoň 10 dní. Chamonix vyhlásil prozatímní termíny, a to od 8.—17. 2., nebo od 25. 2. do 4. 3. 1962. O. K.

### POLSKO

Předsednictvo Polského Zwiazku Narciarskiego (PZN) ustavilo přípravný výbor mistrovství světa v klasických disciplínách pro rok 1962. Předsedou je K. Malczewski a další členové jsou H. Komorowski, Z. Lubronski, Z. Ronieg, J. Splawiński, L. Fischer a Z. Plonka. Tato komisi bylo uloženo vytvořit všechny předpoklady pro zdárnou přípravu MS 1962 a navrhnout pracovníky pro organizační výbor, připravit rozpočet atd.



## Olympionici na umelej hmote

Vzrast výkonnosti v lyžovaní v zahraničí a u nás vedie trénerov a pretekárov stále zdokonaľovať tréningové metódy, neustále hľadať a používať také prostriedky v tréningu, ktoré sú najbližšie podmienkam lyžovania.

Hľadanie nových prostriedkov vystúpilo u nás do popredia zvlášť u lyžiarov-bežcov, ktorí v prípravnom období v posledných dvoch rokoch začali jedni viac, druhí menej používať špeciálne napodobivé cvičenia.

Novým prostriedkom pre vykonávanie špeciálnych napodobivých cvičení — behu na lyžiach — je lyžiarska bežecká dráha s umelou hmotou.

Beh na lyžiach na lyžiarskej dráhe s umelou hmotou tvorí hlavnú náplň druhej etapy prípravy našich olympionikov, na ktorej tréner Terežčák určil m. š. R. Čillíkovi, J. Prokešovi, L. Hrubému a m. š. I. Matoušovi nabehať do začiatku tréningu na snehu 580 km.

Lyžiarsku dráhu s umelou hmotou pre špeciálnu prípravu lyžiarov-bežcov používame prví na svete. Uverejnené kinogramy umožňujú overiť si tvrdenie, že beh na lyžiarskej dráhe s umelou hmotou je prirodzený, po technickej stránke štruktúre behu striedavému dvojkročnému (spôsobu základnému a najviac používanému) odpovedajúci pohyb.

Doterajšie skúsenosti získané v priebehu uplynulého roku ukazujú, že sme nastúpili správnu cestu. Je len potrebné v nastúpenej ceste pokračovať rýchlejšim tempom ako doteraz a stavbu bežeckých dráh podporovať a umožňovať.


Kinogramy: Beh striedavý dvojkročný — m. š. R. Čillík, L. Hrubý, m. š. I. Matouš, J. Prokeš.



*čekají na vás!*

*Spartakiádní vločky*



*Lyžařství - sánkařství a bobový sport*  **1**

# Lýžařství

Sáňkařství a bobový sport

ROČNÍK 46  
ÚNOR 1960

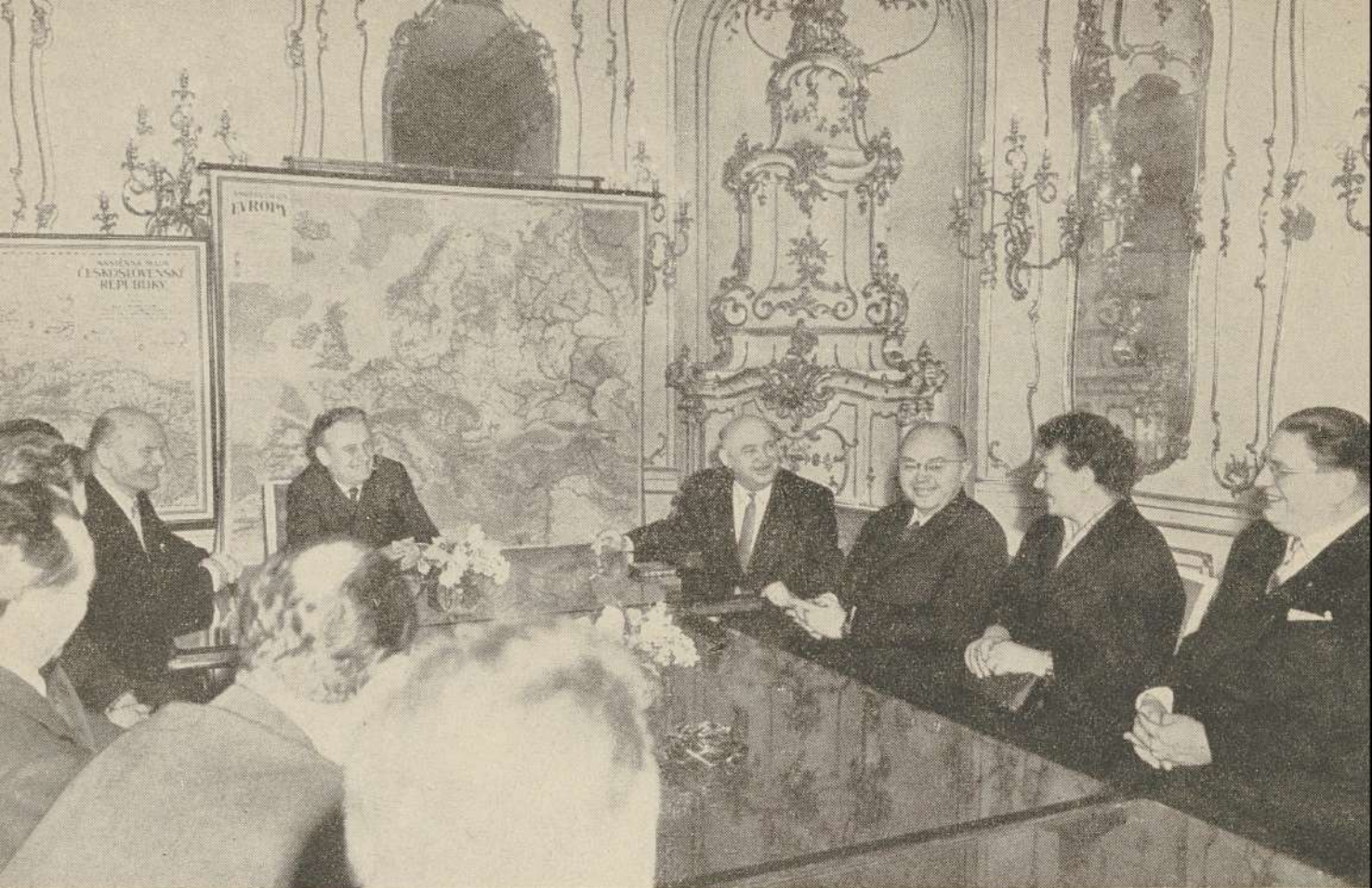
*Jeollicha 7*



ČASOPIS ČESKOSLOVENSKÉHO SVAZU TĚLESNÉ VÝCHOVY

2





PRVNÍ TAJEMNÍK ÚV KSČ A PRESIDENT REPUBLIKY ANTONÍN NOVOTNÝ:

## TĚŠÍME SE NA SPARTAKIÁDU A BUDEME VÁM V PŘÍPRAVÁCH I NADÁLE VŠEMI SILAMI POMÁHAT

Pod vedením komunistické strany usilujeme o postupné vybudování komunistické společnosti. Všichni pracujeme pro blaho člověka. Chceme, aby nebylo válek. Chceme, aby člověk byl vysoce vzdělaný, zdravý, aby žil radostně a spokojeně. K tomu může velmi přispět právě tělovýchovné hnutí svou dobrou činností v každém městě, v každém závodě, v každé vesnici.

V naší společnosti se bude stále více uplatňovat věda a technika ve výrobě i přímo v životě každého člověka. Budeme stále více lidem ubírat těžkou fyzickou práci, automatizovat výrobní procesy, zkracovat pracovní dobu. To bude klást velké nároky na člověka, nebývale vzroste podíl duševní práce v životě lidí, neboť vývoj a uplatnění nové techniky v průmyslové a zemědělské výrobě bude vyžadovat, aby pracující byli na vysoké technické a odborné úrovni. A proto také v příští komunistické společnosti se stane tělovýchova a sport nezbytnou potřebou každého člověka.

To je jen několik slov, soudruzi, o tom, jak vidím současné úkoly a poslání našeho tělovýchovného hnutí. Samozřejmě bylo by možno mluvit ještě o dalších otázkách. Chtěl bych však vzkázat ještě několik slov všem cvičencům a cvičitelům i všem žákům a žákyním, kteří se připravují na spartakiádu:

Víme, soudruzi a soudružky, o vašem houževnatém úsilí i o vaší vůli dobře se připravit, abyste mohli ukázat před naším lidem i před celým světem, jak naše tělovýchovné hnutí je politicky, organizačně i technicky — myslím ve smyslu tělovýchovném — vyspělé.

Pevně věříme, že vaše vystoupení na II. celostátní spartakiádě bude vřele přijato a oceněno. Těšíme se na spartakiádu a budeme vám v přípravách i nadále všemi silami pomáhat. Až za nadšení diváků úspěšně zakončíte své vystoupení na stadiónu, bude vaše radost i naší radostí.

Mám k vám jednu prosbu.

Až se rozejdete po vystoupeních domů, nezapomeňte na to, co jsem řekl na počátku svého projevu.

Žijte dále všestranným a plným životem člověka, který je přesvědčen, že koná záslušnou činnost pro uskutečnění našich socialistických cílů.

Neochabněte ve své činnosti pro tělovýchovu.

Ať naše tělovýchovné a sportovní hnutí je miliónovou organizací uvědomělých tělocvikářů a sportovců, ať vaše činnost je úspěšná pro naši společnou radost!

*Z projevu soudruha Antonína Novotného  
při přijetí předsednictva ÚV ČSTV*

Když se vrátili naši sportovci z olympijských her v Melbourne (Austrálie), vyprávěli, že v této — od nás tak odlehle — části světa dobře znají nejen Zátopka, ale i naše textilie, výrobky strojírenského průmyslu a nejednou zde naši olympionici slyšeli lichotivá slova: »V poválečných letech největších úspěchů dosáhla Austrálie (?) a Československo.« Nebude asi sporu o tom, že světové prvenství patří australským plavcům nebo tenistům, ale s tím už zmíněným primátem to zřejmě Australané drobet přehnali. Ale nyní nejde o to... Faktem zůstává, že Československo je známo daleko a daleko za hranicemi své země, že jméno naší vlasti vyslovují milióny lidí ve světě s více či méně tajeným obdivem. Dokázali jsme již mnoho... od světového prvenství ve výrobě motocyklů a kvality jezdců, přes masová tělovýchovná vystoupení, zdravotní péči až k Laterně magice. Vždyť lidé ve světě mají ještě v čerstvé paměti

# HISTORICKÉ VÍTĚZSTVÍ

Lid, vedený svou komunistickou stranou, smetl z cesty všechny ty, kteří chtěli přehradit řeku našeho nového života.

Možná že jste viděli film »Král Šumavy«, který tak barvitě líčí jeden z úseků poúnorových dnů — statečné obránce našich hranic, kteří nikdy nedopustí, aby se zbraní v ruce se vrátili ti, kteří po Únoru 1948 se před hněvem lidu zachránili útekem na Západ. Pokoušejí se o to i dnes... ale se stejnou marností. Neprojdou!

Za dvanáct let, které uplynuly od února 1948, jsme dosáhli výrazných úspěchů na všech úsecích lidské tvůrčí činnosti. Naše strojírenská výroba se zvýšila pětkrát, výroba elektrické energie třikrát a oceli dvakrát. Ve výrobě surového železa jsme už v roce 1958 předstihli ve výrobě na jednoho obyvatele Francii, Rakousko a Velkou Británii a jsme na 6. místě ve světě. Stejně tak i ve výrobě oceli. Ještě v tomto roce předstihneme západní Německo. Proti předválečné úrovni stoupla spotřeba masa a cukru o polovinu a pšeničné mouky o třetinu. Pro bližší ilustraci: Loni na každého našeho občana včetně nemluvnat připadlo 50 kg masa. V přepočtu lékařů na 1000 obyvatel jsme už předstihli USA, Francii i Německou spolkovou republiku. Jedním z přímých důsledků tohoto nového života je i zvýšení průměrného věku našich občanů o 16 let. Průměr 69 let je dnes opravdu jedním z nejvyšších na celém světě a není třeba zvlášť zdůrazňovat, že se na něm výrazně podílí i naše sjednocená tělovýchova.

Všech těchto a celé řady dalších úspěchů by nebylo možno dosáhnout bez únorového vítězství, které jako slunce vyšlo i nad naší tělovýchovou a sportem. Hřebík, Provazníková a jejich kumpáni dnes za několik jidášských dolarů pomlouvají a špiní naši vlast. Snaží se dokazovat, že prý naše tělesná výchova jde od deseti k pěti. Jak je to prostoduché, když si uvědomíme, že např. již přes milión cvičenců a cvičenek se připravuje na II. celostátní spartakiádu a že při této prvé slavnosti na Strahově světová veřejnost, která ji sledovala, jednoznačně tvrdila, že něco podobného ještě svět neviděl. Ano, neviděl, až opět letos... a zase na Strahově. ... a ještě slavnější bude II. celostátní spartakiáda.

Nejde však jen o počet. V naší tělovýchově se od února 1948 změnilo mnoho i v myšlení a jednání všech těch, kteří s takovou hrdostí nosí odznak ČSTV. Vědí, že patří do jedné velké tělovýchovné rodiny, že mají společné zájmy a cíle, k nimž směřují. I když víme, že nás čeká ještě mnoho překážek na cestě k socialistické tělovýchově, už dnes je pevným a neměnným faktem, že např. náš sport není a nikdy nebude tím »lidským tržištěm«, kterým býval a který ještě dnes vidíme všude tam, kde peníze váží víc než člověk.

A té cestě, kterou před námi dokořán otevřel Únor 1948, zůstaneme věrni!

Miroslav Lauterbach

*Slyžařství  
sáňkařství  
a bobový  
sport*

ROČNÍK 46

ČÍSLO 2

Vydává Československý svaz tělesné výchovy ve Sportovním a turistickém nakladatelství v Praze.

Šéfredaktor dr. Ctibor Rybár. Vedoucí redaktor časopisu Milan Špaček.

Redakce: Praha 1 — Staré Město, Národní třída 33, telefon 23-40-18.

Redakční uzávěrka: K 15. dni předchozího měsíce.

## OBSAH

- 2 Spartakiádní vložky předzvěsti SHM
- 3 Zahájili jsme II. CS
- 6 Skok na lyžích
- 8 Naše ženy v Grindelwaldu
- 10 Soutěž »Poznávejte lyžařské terény«
- 12 Metodika návčiku snožného smyku od svahu
- 16 Přesné měření času u sjezdových disciplín
- 19 Sáňkařství a bobový sport
- 22 O sněhu a lyžích v zahraničí

*Snímek na 1. straně obálky: Slná trojka slovenských běžců — Čiliřk, Baluch a inž. Harvan — dosahuje v letošních závodech velmi dobrých výsledků doma i za hranicemi.*

Vychází měsíčně kromě července a srpna.

Tiskne Rudé právo, vydavatelství ústředního výboru KSČ. — Rozšiřuje Poštovní novinová služba. — Cena 2,50 Kčs. — Objednávky přijímá každý poštovní úřad nebo doručovatel. — Předplatné na I. pololetí 15 Kčs, na II. pololetí 10 Kčs.

A-15019

# CESTOU MÍRU

O velkém projevu prvního tajemníka ÚV KSSS a předsedy rady ministrů N. S. Chruščova na zasedání Nejvyššího sovětu SSSR v polovině ledna samozřejmě jinak psal New York Times či New York Herald Tribune a jinak evropské pokrokové listy l'Humanite či Unità. A přesto se nesla komentari všech novin na světě a bez rozdílu politického sméru, který tyto listy zastávají, jedna jasná pravda. Nikdo ji nemohl zastírat. Sovětský svaz se znovu rozhodl snížit stav ozbrojených sil o dalších 1200 000 mužů a podal tak celému světu další důkaz své velké mírové iniciativy.

Projev soudruha N. S. Chruščova byl projevem mírovým. Ukázal a připomněl všem mírové i budovatele úspechy SSSR. To on nikdy nezapomene připomenout především těm lidem, kteří nekdý ještě nechtěli pochopit velkou snahu Sovětského svazu o zasnování světového míru. Nezapomněl ani připomenout, že snižování ozbrojených sil na druhé straně posílí další budovatele úsilí země.

Když se na zasedání Nejvyššího sovětu SSSR ozvala slova N. S. Chruščova o dalších snížení ozbrojených sil, vyvolalo toto prohlášení bouřlivý potlesk všech poslanců i navstevníku na galerii. Zahraniční korespondenti o překot telefonovali novinku svým redakcím. Tušili správně, že nový čin bude mít ve světě širokou odezvu. První ohlasy v Americe samozřejmě nemohly zamččet tuto politickou událost a ani nejzdrženlivější komentáře ji také nezakryly.

New York Herald Tribune o projevu napsal: »Chruščovovo prohlášení zapůsobí na ty, kteří chtějí věřit v jeho dobré úmysly. Bude o to působivější, neboť je doprovázeno optimistickou zprávou o sovětské výrobě.«

Tak podobně psaly i jiné americké listy. Pokud možno co nejvíce zdrženlivě. Americký lid se však při návštěvě soudruha N. S. Chruščova v Americe loňského roku dobfře přesvědčil, s jakými úmysly přijel sovětský člověk do Ameriky.

Projev na zasedání Nejvyššího sovětu SSSR byl mírumilovný. Přčetí si však v něm to své i všichni ti, kteří se stále snaží roznécovat nesváry, hrozit studenou válkou či dokonce vyvolávat vzpomínky na dávno zaslé doby fašismu a nacismu. Část projevu tedy patříla i jim. Soudruhi Chruščov velmi důrazně naznačil, že Sovětský svaz oviádá nejvyspělejší raketovou techniku na světě a že kdykoliv může zničit toho »šílence, který by napadl Sovětský svaz či jiný socialistický stát«. Rekl: »Mohli bychom zemi nebo země, které nás napadly, doslova smést z povrchu zemského.«

V letošním roce se uskuteční mnoho významných státnických vzájemných návštěv. Cesta N. S. Chruščova do Indie a Indonésie stejně jako do Francie, také návštěva presidenta Eisenhowera v Moskvě, přinese určitě další mírové ovoce. Rok 1960 jistě posílí naděje na náš život v míru. Prvním mírovým poslem letošního roku byl právě jasný, sebevědomý, avšak mírumilovný projev soudruha N. S. Chruščova.

# SPARTAKIÁDNÍ VLOČKY PŘEDZVĚSTÍ

# SHM

Letošní rok je významným mezníkem v historii našich národů jak po stránce politického, hospodářského, tak i kulturního života.

Oslavujeme patnácté výročí osvobození českého a slovenského národa z fašistické poroby. Oslavujeme nezapomenutelné výročí, které nám otevřelo cestu nejen ke svobodě osobní, národní, ale také sociální.

Pro nás tělovýchovné pracovníky a příslušníky Československého svazu tělesné výchovy bude vyvrcholením oslav úspěšné provedení krajských spartakiád a II. celostátní spartakiády v Praze na Strahově. Nedílnou součástí těchto radostných dnů oslav je i účast našich sportovců ve sportovních soutěžích II. celostátní spartakiády a na masových tělovýchovných vystoupeních.

Sportovní soutěže II. celostátní spartakiády vstoupily do závěrečného a rozhodujícího údobí. Je účelné a nutné, abychom si nyní znovu uvědomili náročný úkol, který mají splnit. V prvý řadě je to úkol získávat nové členy do ČSTV. To ovšem neznamená získat je jen do skončení II. celostátní spartakiády; naopak, chceme a musíme vést hlavně nové příslušníky našeho svazu k trvalému zapojení do pravidelné a soustavné činnosti v tělesné výchově. Pro tento úkol musí být II. celostátní spartakiáda skutečně jen prostředkem. Musíme udělat vše proto, abychom zamezili odlivu cvičenců a sportovců po skončení II. CS z naší organizace.

Druhý úkol, který byl dán sportovním soutěžím, je zajištění stoupatující masové základny a dosažení sportovního mistrovství ve všech sportech.

II. CS má být »odrazovým můstkem« pro zvýšení masovosti, rozšíření počtu cvičitelů, trenérů a rozhodčích a tím také k zajištění sportovního mistrovství reprezentantů.

Konečně třetí úkol spočívá v dosažení cíle, aby se sportovní soutěže staly nedílnou součástí pořadu II. celostátní spartakiády a krajských spartakiád. Úspěšným realizováním tohoto úkolu chceme potvrdit kvalitativní rozdíl a výrazné odlišení charakteru i náplně II. celostátní spartakiády od slavné I. celostátní spartakiády v roce 1955.

Dosavadní průběh sportovních soutěží v rámci II. CS potvrdil správnost linie, kterou naznačil vrcholný volený orgán při schvalování koncepce II. CS. Účast ve sportovních soutěžích dosáhla počtu 750 000 sportovců. Největší podíl má mládež, poněvadž dospělí tvořili jen malé procento z celkového počtu účastníků.

Je zásluhou především vás, lyžařských pracovníků, funkcionářů, cvičitelů, trenérů, rozhodčích a učitelů tělesné výchovy, že bylo dosaženo tříčtvrtmiliónové účasti ve sportovních soutěžích. Lyžařské závody o Spartakiádní vločky a lehkotletický sprinterský dvojbój vytvořily podmínky pro splnění tohoto náročného úkolu daného vrcholným voleným orgánem ČSTV.

Je chybou, že ostatní ústřední sekce nenašly podobnou formu a nepřispěly tak ještě k většímu úspěchu a celkovému podílu sportovců na II. CS. Chceme uplatnit zkušenosti získané v náborových akcích a všech sportovních spartakiádních soutěžích v přípravě a organizování sportovních her mládeže.

Lyžařské funkcionáře a sportovce čeká nyní vyvrcholení zimní části II. celostátní spartakiády. Tato byla zahájena 13. února v Novém Městě v Krušných horách. Po mistrovské »padesátce« následuje sedm dalších vrcholných soutěží.

Pro zdar těchto soutěží je nutné, aby se ještě výrazněji uplatnilo zvýšené úsilí a obětavá práce všech tělovýchovných pracovníků, cvičitelů, trenérů, rozhodčích a učitelů na školách. Proto musíme mít na zřeteli zkušenosti, které jsme získali z I. celostátní spartakiády, vyvarovat se průvodních nedostatků a myslet již nyní také na zabezpečení činnosti a aktivity lyžařských oddílů po II. celostátní spartakiádě.

Je nutné, abychom společným úsilím zajistili plný úspěch II. celostátní spartakiády a tím nejlépe oslavili vyvrcholení oslav 15. výročí osvobození naší vlasti Sovětskou armádou.

OLDŘICH HRADEC,  
člen předsednictva ÚV ČSTV

# Zahájili jsme

## II. CS

Po prvé v historii lyžařského sportu Ústecka v oblasti Krušných hor byla 14. února odstartována mistrovská padesátka. Její význam je ještě několikrát znásoben tím, že byla součástí zimní části II. celostátní spartakiády, k jejímuž slavnostnímu zahájení došlo právě v předvečer v místě jejího konání.

Dějištěm slavnostního zahájení zimní části II. celostátní spartakiády a mistrovství ČSR v běhu na lyžích na 50 km byl lyžařský stadión v Novém Městě v Krušných horách. Je to malá obec ležící v nadmořské výšce 800 m přímo na vrcholcích Krušných hor na pláni mezi Bouřňákem (869 m) a obcí Moldava. Tato obec tvoří dnes jednu ze zimních rekreačních oblastí Ústeckého kraje a je hojně navštěvována pro své ideální vlakové a autobusové spojení. V okolí jsou krásné lyžařské terény, Bouřňák se sjezdovkou do Mikulova, »Trychtýř« u chaty ROH Rudarmejec, lyžařský stadión se dvěma můstkami, slalomovým svahem a dobře upravenými běžeckými tratěmi. Nedaleko, na lyžích lehce dosažitelné, jsou potom i lyžařské svahy v okolí Mikulova a Moldavy v Krušných horách.

Lyžařská tradice Nového Města není malá a její hlavní rozmach je možno datovat do období před a po první světové válce. V této době se totiž v podhorských oblastech a obcích začalo s organizováním lyžování. Byly to lyžařské kluby a lyžařské kroužky při Dělnických tělovýchovných jednotách a Sokolu. Jejich nejoblíbenějším místem bylo kromě Moldavy a Cínovce právě Nové Město. Kromě lyžařů z blízkého okolí dojížděli sem i lyžaři ze vzdálených míst.

Většinou se zde závodilo v běhu a skocích na lyžích. V okolí Nového Města jsou zvlášť ideální podmínky pro běh. Konala se zde svazová mistrovství a župní přebory. Účast na nich bývala velká a to jak závodníků, tak i obecnost. Kluby a kroužky pěstovaly kromě závodního lyžování i lyžařskou turistiku, která převládala do jejich řad stále nové členy. Lyžařské výlety byly organizovány téměř každou nedělí a nebylo málo několikadenních výletů z Nového Města na Klínovec a zpět. Lyžaři z Prahy zajížděli do Krušných hor často a rádi; byly vypravovány i zvláštní vlaky. Závodníci pražské župy měli v Moldavě své oblíbené závodní tratě, na kterých závodili i přední představitelé naší lyžařské minulosti. V Novém Městě měli i svůj vlastní skokanský můstek, kterému říkali »Kongresový«.

Veliká škoda je, že vlivem druhé světové války na Krušné hory zapomněli a jenom pomalu a těžko nacházejí cestu zpět, aby obnovili jejich tradici. Po válce došlo postupně opět k rozkvětu lyžařského sportu

v Krušných horách, nově přichází obyvatelstvo nacházelo postupně zálibu v blízkých a lákavých svazích Krušných hor, takže již několik let je Nové Město a všechny další horské obce se svými terény ještě více navštěvováno než dříve. Příslušníci lyžařských oddílů vybudovali několik dobrých lyžařských zařízení, mimo jiné lyžařské vleky na Bouřňák, v Pyšné u Jirkova a v Telnici, běžecké tratě v Novém Městě a několik slalomových svahů a sjezdovek.

Práce lyžařů Ústeckého kraje je dobrá a odměnou jim bylo umožněno uspořádat slavnostní zahájení zimní části II. celostátní spartakiády a mistrovské padesátky v roce 1960, kdy oslavíme 15. výročí našeho osvobození. Tato událost nabývá významu tím, že k uspořádání dochází v místech, kudy postupovala Rudá armáda na pomoc bojující Praze.

Lyžařský stadión v Novém Městě je vzdálen jenom několik set metrů od železniční stanice a byl v loňském roce nově upraven. Kromě úprav na stadiónu věnovali lyžaři TJ Baník Osek, jimž bylo svěřeno technické provedení závodu, veškerou péči trati, kterou připravovali se vsí odpovědností. Byla volena tak, že se jela na dvou okruzích, jeden 10 km, který tvořil první a třetí kolo závodu, a jeden 15 km, který tvořil druhé a čtvrté kolo. Téměř celá trať byla ve-

dena lesem. Profil tratě až na jednu výjimku měl jenom mírné stoupání a klesání. Občerstvovací stanice byla umístěna na lyžařském stadiónu, který závodníci křížovali.

Při příležitosti obou akcí celostátního významu uspořádala krajská sekce lyžování ve dnech 6.—14. února 1960 zimní část II. krajské spartakiády, jejíž součástí byly krajské přebory v lyžování všech kategorií a disciplín, dále pak »Zimní oblastní sraz turistů« krajů Ústí nad Labem a Karlovy Vary, spojený se zimním tábořením. Oblastní sraz byl organizován odborem turistiky při KV ČSTV v Ústí nad Labem v okolí lyžařského stadiónu v Novém Městě ve dnech 13. a 14. února. Všechny soutěže zimní části II. krajské spartakiády byly uspořádány na lyžařských stadiónech v Novém Městě a v Mikulově v Krušných horách.

Významnou součástí všech sportovních událostí spartakiádního týdne v Krušných horách byl jistě i hvězdicový běh štafet, který byl odstartován ve třech významných místech kraje: Duchcovský viadukt, Flájská přehrada a místo přechodu Rudé armády — Cínovec. Cílem štafet byl lyžařský stadión v Novém Městě, kde při zahájení zimní části II. celostátní spartakiády byl zapálen slavnostní oheň. Běh štafet uskutečnili společně lyžaři a turisté.

Dobrá spolupráce organizačního výboru se všemi lyžaři kraje, turisty, orgány národních výborů, masovými organizacemi, národními podniky a dalšími organizacemi byla zárukou zdárného průběhu všech akcí.

KV ČSTV Ústí n. L., lyžařská sekce



# DĚŠŤ už není překážkou

Kdo to kdy viděl pořádat závody v dešti? A přece se tak stalo a hned v prvních lednových dnech, tedy nástup do nové sezóny byl sice zmoklý, ale odvažný. Celá věc se udála celkem velmi rychle. V Kořenově, kde se měl jet tradiční lednový klasifikační a výběrový závod, byl kritický nedostatek sněhu. Přihlásili se však iniciativně Harrachovští, kterým vydatně pomohli vojáci z Dukly, a tak se na Studenově jely zcela regulérní závody. Nebylo to však snadné, sněhu ubývalo každou hodinou, vytrvale přšelo a závodníci chodili na start v gumovkách a igelitových pláštích. Šotva ujeli první kilometry, byli promočené, ale nikoho ani ve snu nenapadlo, že by snad svou přihlášku odvolal. Všichni jako jeden muž srdnatě bojovali nejen s nepříznivým počasím, ale také se špatným sněhem, těžkou trať a pochopitelně i s časem. Ještě před dvěma roky ve Špindlerově Mlýně byl za stejných, možná poněkud příznivějších podmínek odřeknut poslední mistrovský závod v běhu na 30 km. A tehdy se jednalo o víc než na Studenově, neboť výsledky posledního mistrovského závodu mohly ještě podstatně ovlivnit nominaci na mis-

trovství světa v Lahti. Ale co bylo, nechme minulost, skutečností však zůstává, že nový duch se v naší lyžařině stále více prosazuje. Nejen závodníci, ale ani »bafunáři« se neboují trochy deště a jsou ochotni moknout na trati i v cíli, jen když se podaří kus dobré práce. A ten se na Studenově skutečně podařil.

**Všichni tři vítězové: Srnková, Prokeš a Nüsser, zasluhují za své výkony nejvyšší uznání. Zvítězit v těžkých podmínkách na trati, která vyžaduje nejen techniku, ale především silu, rvavost a bojovnost, to je už pěkný úspěch. Výsledky: Muži 15 km: 1. Prokeš (Sokolovo) 52:47 min., 2. Čillík (Baník Kremnice) 52:49 min., 3. Kolařík (Vrchlabí) 53:25 min. — Ženy 5 km: 1. Srnková (Slávia Praha) 24:13 min., 2. Patočková (Slavoj Kořenov) 24:32 min., 3. Paulosová (Slovan Jilemnice) 24:58 min. Sdružený závod: 1. Nüsser (Jiskra Harrachov) 451 b., 2. Kutheil (Jiskra Harrachov) 440,7 b., 3. Farský (Jiskra Harrachov) 440,5 b. Skok prostý: 1. Jebavý (Spartak Vrchlabí) 219 b., 2. Nevlud (Dukla Liberec) 215 b., 3. Nüsser (Jiskra Harrachov) 213 b.**



Josef Nüsser na startu patnáctikilometrového závodu. Zvítězil po dobrém výkonu ve sdruženém závodě.



## Spartakiádní drobničky

— Patříte mezi ty šťastné, kteří mají doma televizní přijímač? Oceníte to zvláště při II. CS, kdy budete moci sledovat všechna strahovská vystoupení. V plné činnosti budou tři přenosové vozy s devíti kamerami. Letos uvidíte v televizi i přímý přenos obou průvodů. Televize nezůstane nic dlužna ani spartakiádním sportovním soutěžím a v dubnu bude pomáhat secvičování velkých celků.

— K propagaci II. CS vydává naše pošta dvě série poštovních známek. Současně bu-

dou vydány i obálky prvního dne. Aby o službách spojů byli informováni také zahraniční účastníci, vydává ministerstvo spojů propagační brožury ve čtyřech jazycích.

— Pro účastníky II. CS vydají spoje program hlavních dnů s označením elektrických drah, hotelů a důležitých památek Prahy.

— Na Strahově bude zřízen i dostatečný počet veřejných dálkopisných stanic, z nichž bude možno dosáhnout spojení do 30 evropských a mimoevropských států. A protože ani fotoreportéři nebudou zahálet, bude pro ně připravena fototelegrafní stanice s kapacitou 18 evropských a mimoevropských zemí. A když budete chtít poslat ze Strahova a i odjinud telegram, budete moci použít zvláštní blanket se spartakiádním námětem.

— Družstvo Druků ve Varnsdorfu má jistě krásný vztah ke spartakiádě. Vyrobili protyp československého tranzistorového megafonu. Váží max. 2,5 kg. Zkoušky ukáží, jak se osvědčí, a pak bude stovka těchto přístrojů vydatným pomocníkem cvičitelům hlavně v prostoru šaten.

— Ovládat najednou náčelnický můstek, hudební režii, velitele nástupu, cvičební plochu, nástupiště apod. jistě není maličkost. Pro jejich dokonalé spojení vymysleli tech-

nici povelový pult. Podobný byl instalován již na I. CS. Pro bruselskou výstavu byl však zdokonalen a nyní bude opět instalován na Strahově.

— Praha je krásná, se zpívalo v jedné písničce. A my musíme dodat — bude ještě krásnější. Elektropodnik hl. města Prahy předložil návrhy všech nových neónů, které se rozzáří při II. CS. Celková výzdoba Prahy má čtyři hlavní oblasti: Strahov — trasa průvodu — nádraží — předměstí. Výstavnictví uvolňuje na výzdobu Prahy tři milióny korun, a to jistě není maličkost.

— Pro cvičence a návštěvníky Prahy je připraven i bohatý kulturní pořad. Divadla a koncertní síně budou mít plný provoz. V koncertních síních vystoupí s vybraným programem nejlepší pražská hudební tělesa. Počítá se však také s vystoupením opery Národního divadla na třetím nádvoří Pražského hradu, a to pravděpodobně se Smetanovou operou Dalibor.

### Účastnický odznak

Každý účastník-činnovník hlavních nebo mezinárodních sportovních soutěží konaných v rámci II. CS, je povinen si zakoupit účastnický odznak, který spolu s průkazem účastníka mu zajišťuje některé výhody.

Odznak si zakoupí závodníci, trenéři, cvičitelé, rozhodčí, zdravotníci a ostatní činnovníci na příslušném KV ČSTV.

Sportovci starší 18 let, kteří se zúčastní vrcholných soutěží a akcí pořádaných v zimní i letní části II. CS mimo Prahu, si zakoupí účastnický odznak II. CS pro dospělé (pobronzovaný) za 15 Kčs, dorost (postříbřený) za 15 Kčs.

Sportovci starší 18 let, kteří se v rámci pořadu II. CS zúčastní sportovních soutěží konaných v Praze, nebo vystoupení v hromadných skladbách v Praze na Strahově, si zakoupí účastnický odznak pro dospělé (pobronzovaný) za 25 korun, dorost za 15 Kčs (postříbřený).

Průkaz účastníka sportovních soutěží obdrží všichni od krajské sekce. Účastnický odznak i průkaz jsou nepřenositelné.

Práva majitele účastnického odznaku ve spojení s průkazem:

— 50% slevu jízdného na ČSD z nejbližší železniční stanice místa bydliště do místa sportovní soutěže, a zpět ve vyznačené době. Přerušení jízdy není dovoleno;

— 50% slevu jízdného na ČSAD v pravidelné autobusové dopravě z místa bydliště nebo z nejbližší autobusové stanice do místa sportovní soutěže, nebo do nejbližší železniční stanice a zpět;

— ostatní výhody budou zveřejněny.

# SJEZDOVÉ DISCIPLÍNY –

## první výběrový závod v Tatranské Lomnici

K zajištění perspektivního rozvoje sjezdových disciplín u nás stanovila sjezdová komise několik zásadních bodů, resp. úkolů, o jejichž splnění by měly usilovat nejen naše ústřední lyžařské orgány, nýbrž i celá naše velmi početná lyžařská veřejnost, vždyť větší na našich požadavků po uskutečnění bude sloužit všem lyžařům.

**1. bodem** je urychlení další výstavby lyžařských zařízení, hlavně pak výtahů, vleků a sjezdových drah ve všech našich překrásných sjezdových terénech, jichž většina je dosud zcela nevyužita, ač mnohé si vůbec v ničem nezadají s terény alpskými.

**2. bod** — úzce souvisí s bodem prvním a požaduje se zajištění soustavné úpravy a údržby sjezdových tratí a slalomových svahů, aby se tak umožnil bezpečný trénink po celou zimu a ne jen v době, kdy jsou tyto tratě speciálně připravovány před závody!

**3. bodem** požadujeme všeobecné zvýšení počtu závodů ve sjezdových disciplínách a jejich zkvalitnění, a to nejen pro dospělé, nýbrž i — a to hlavně — pro dorost a žactvo (mládež). Toto početní zvýšení by se mělo ovšem projevit také v tom, že už v prosinci by se měly pořádat závody, aspoň tam, kde pro to budou dobré sněhové podmínky. Cítíme všichni, a to hlavně naši reprezentanti a jejich trenéři, že máme rok co rok velké časové zpoždění proti sjezdařům jiných států. Zatímco my máme své závodníky i reprezentanty v nejlepší formě obvykle až koncem března, ostatní sjezdařský svět pořádá pravidelně své vrcholné soutěže (»Lauberhorn« ve Wengen, »Hahnenkammrennen« v Kitzbühelu, olympijské hry nebo mistrovství světa) již v lednu a v únoru.

Z tohoto nedostatku vycházela také sjezdová komise, když trvala na tom, aby první výběrový závod se jel vždy nejpozději prvou nebo druhou nedělí v lednu. O uspořádání letošního prvního výběrového závodu ve sjezdových disciplínách se přihlásila již na jaře m. r. KTR Hradec Králové, a tak byl naplánován sjezdovou komisí na 9.—10. ledna 1980 ve Špindlerově Mlýně, ale v dalším průběhu jednání sportovní technických komisí se nepodařilo krajské lyžařské sekce Hradec Králové nalézt pro tento termín ve Špindlerově Mlýně pořadatele. Přesto ale rozhodla sjezdová komise, že i za cenu určitých improvizací zajistí sama uspořádání v tomto termínu, neboť další »výběrák« se jel až 13.—14. února na Pustevnách. S nominací na »Grand Prix« (20.—22. 2.) a »Universiádu« (1.—6. 3.). — oboje v Chamoni se do té doby nedalo čekat.

Nakonec ale neměly tratě ve Špindlerově Mlýně dostatek sněhu, a proto byl tento výběrový závod narychlo přeložen do Tatranské Lomnice, kde byly poměrně výborné sněhové podmínky. Akceschopnost a neúnavnost členů místní TJ Tatran v čele s ředitелеm závodu s. inž. Laco Harvanem, s. Jožkou Müllerem a hlavním rozhodčím s. Jul. Kukurou byla obdivuhodná a sjezdová komise ráda splňuje přání všech závodníků i trenérů, aby jim touto cestou ještě jedenkrát srdečně poděkovala za obětavé uspořádání.

jako první závod se jel v neděli dne 10. ledna na Hrebienoku ve St. Sankovci slalom. Trať prvního kola pro muže, juniory a dorost si postavil padesátí brankami Otto Krajčák a druhé kolo pak Jaryn Bogdálék. Ženy, juniorky, dorostenky a dorostenky ml. jeli obě kola v jedné trati, kterou vytvořil Karol Bruk. Všechny 81 startujících závodníků jelo tento svůj letošní první výběrový závod s ohromnou snahou a bojovností, škoda jen, že mnozí z nich byli letos prvně v brankách a že ani preparace tratí nebyla tak dokonalá, aby snesla tak velký počet startujících. Zvláště v horní části slalomu mužů byla trať poměrně měkká, a tak hrálo opět velkou roli v konečném výsledku i vylosování. Prvé kolo mužů dokončilo sice 64 závodníků, ale do druhého kola byli připuštěni pouze ti, kteří docílili času se zpožděním nejvýše 25 % času vítěze (Anton Šoltýs — 36,5 vt.), tj. do času 45,6 vt. Z těchto pak závod dokončilo a bylo klasifikováno pouze 27 závodníků. Vítězem kategorie mužů se stal přesvědčivě Anton Šoltýs, který v obou kolech docílil nejlepšího času. Jeho jízda, zvláště ve druhém kole, byla skutečně vynikající. Bojovnost, s jakou se rval o každou desetinku vteřiny od startu až do cíle, byla skutečně příkladná a nemůžeme než si přát, aby i ostatní naši závodníci a hlavně reprezentanti takto bojovali na trati! Tak Zbyněk Mohr, dosud náš nejlepší slalomář, jel velmi pěkně, byl druhý v prvním kole o pouhé dvě desetiny vteřiny, ale ve druhém kole při příliš odvážné jízdě ztroskotal, právě tak jako hradecký Vláda Vokatý. Vojín Kurt Heinrich není zřejmě ještě ve své bývalé formě, vždyť byl až do vánoc u útvaru a teprve po vánocích byl uvolněn útvar pro Duklu Liberec! Z ostatních zajel velmi pěkně Petr Stiehl a Laco Ríchvalský, jemuž ovšem vždy lépe vyhovuje měkký terén než řádná tvrdá »pista«. Z těch mladších nejlépe zajeli Šrubař a Uhlíř, také Bužga ukázal velmi pěknou, technickou a bojovnou jízdu, vzdor kolísání v poslední brance před cílem! Nejlepším juniorem byl vojín Blaho a za ním Koloušek před hradeckým Párem. Pro dorostence to byl poměrně těžký závod, hlavně s ohledem na nedostatek tréninku a poměrně nepřívznivé vylosování, a tak skončil nejlepší dorostenec banskobystrický Miloš Tomáš (startující jako třicátý) až na 23. místě celkové klasifikace.

Na ženském trati startovalo celkem 23 žen a 5 místních dorostenek ml. Zvítězila s převahou Milka Mohrová, která také v obou kolech docílila nejlepších časů. Z mladších zajela nejlépe Dáša Čermanová (celkově pátá), juniorky vyhrála sice Anna Slavičková ze Špindlerova Mlýna, ale svým výkonem zůstala tentokrát daleko za svou starší sestrou Magdou, která byla celkově druhá před Merendovou. Dorostenky vyhrála nadějná Zampová před Kučerovou a Mahrovou. Celkový výkon našich žen nás ale

Pokračování na str. 6.

*Záběry ze slalomu žen nás seznamují s jízdou našich nejlepších sjezdařek. Od shora dolů: Milka Mohrová, Dagmar Čermanová, Magda Slavičková a Hana Novotná.*



# Trenéři

Domnívám se, že skok na lyžích není proti ostatním lyžařským disciplínám dosud plně doceněn ani po stránce fyzického výkonu, ani po stránce pedagogickopsychologické. Ve svém pojednání chci se pokusit stručně zhodnotit, jaké kladné hodnoty z hlediska tělesné výchovy nám může skok na lyžích přinášet. Chci poukázat na to, že jeho provozováním je možno získávat a prohlubovat některé velmi cenné vlastnosti a schopnosti (mravně volní a psychofyzické), prohlubovat nebo potlačovat některé cizí. Předpokládám ovšem to, že je skokan při výcviku veden trenérem, který se při své práci řídí všemi pedagogickými zásadami, aby byl zajištěn a podpořen výchovný úkol.

Při hodnocení vycházím ze závodního provádění skoku, hodnotím nejen výkon při skákání, ale celoroční tréninkový cyklus, který je k vlastnímu výkonu přípravou a předchází závodění.

## ÚKOLY TĚLESNÉ VÝCHOVY — JEJICH PLNĚNÍ PŘI SKOKU NA LYŽÍCH

Tělesná výchova jako pedagogický proces má tyto úkoly:

1. Výcvikový.
2. Výchovně vzdělávací.
3. Zdravotní.
4. Branný.

Úkol výcvikový je zaměřen k rozvoji fyzického základu, k zdokonalování tělesných schopností a k vštěpování určitých dovedností a návyků. Z tohoto úkolu si všimneme toho hlavního, tj. jak nám skok rozvíjí psychofyzické vlastnosti — rychlost, vytrvalost, sílu a obratnost, které jsou dohromady měřítkem celkové fyzické zdatnosti.

Zkoumáme-li pouze vlastní provedení skoku (nájezd, odraz, let, doskok a dojezd), mohli bychom se domnívat, že skok rozvíjí z psychofyzických vlastností převážně jenom obratnost. Samozřejmě není tomu tak docela. Než může skokan předvést dobrý skok na velkém můstku, musí projít dlouhým cyklem

tréninků a cvičení, při kterém je řádně rozvíjena a cvičena nejen obratnost, ale i ostatní složky, které spolu souvisejí, prolínají se a doplňují. Skokan musí všechny tyto vlastnosti během procesu tréninku a nácviku získat, jinak by se nemohl bez rizika odvážit skákat na velkých můstcích.

### Obratnost

Tato složka je při skoku základní, a je proto nejvíce rozvíjena. Skokan ji získává v tréninku při akrobatických cvičeních (přemety, salta, přeskoky), při skocích do vody apod. Vlastní specifickou obratnost získává při skákání, aby mohl sladit všechny svoje pohyby v jeden plynulý a ladný celek. Musí se správně odrazit a vystihnout nalehnoutí, musí udržovat správnou polohu těla i lyží při letu, nesmí zakolísat při doskoku, kde důležitou úlohu hraje rovnováha atd. Je třeba, aby si všechny svoje

tečně síla celková. Svalstvo dolních končetin je nejvíce zatíženo a tím i procvičováno v plné míře. Musí ovládnout lyže 6–8 kg těžké. Celkovou sílu získává skokan v přípravném období při fyzické práci a formou různých cvičení. Pctěbuje ji při vlastním skákání k tomu, aby mohl lehce a bez větší únavy při tréninku nosit lyže a stoupat od dojezdu k můstku a na nájezdovou věž. Výtahy u nás zatím nemáme a skokan, aby mohl provést při tréninku šest i více skoků, musí tedy celkovou sílu do jisté míry mít.

### Vytrvalost

Rovněž jako síla hraje při skákání podřadnější úlohu, neboť vlastní výkon trvá jen krátce, i když s maximálním úsilím. Skokan získává vytrvalost během přípravného období při sportovních hrách a běháním v terénu. V hlavním období potom dávkováním tréninku při samotném skákání.

# SKOK NA LYŽÍCH

pohyby při letu přesně uvědomil, aby bylo dosaženo naprosté nervosvalové koordinace. Předpokladem k tomu je samozřejmě to, že skokan má v naprostém pořádku centrum pro rovnováhu a prostorovou orientaci. To, že skok působí dojmem lehkosti, ladnosti a razance, ukazuje, že byl správně proveden, že skokan zcela bezpečně všechny pohyby zvládl — získal tedy jednu z hlavních vlastností — obratnost.

### Rychlost

Je při skoku rozvíjena ve smyslu velmi rychlé reakce a výbušnosti. V tréninku je cvičena a získávána při lehké atletice (sprinty, skok daleký), při sportovních hrách (košíková, kopaná), při plavání a při speciálních cvičeních, zaměřených na okamžitou reakci a výbušnost. Nejnáročnějším na rychlost je provedení odrazu, při kterém se skokan musí ve zlomku vteřiny při vysoké nájezdové rychlosti odrazit před hranou odraziště a okamžitě provést nalehnoutí. Předčasné nebo pozdní provedení odrazu má pochopitelně nepříznivé následky. Rovněž jako odraz, tak i doskok je náročný na rychlost provedení, aby skokan zachytil a udržel rovnováhu.

Skokan si musí zvyknout také na rychlost pasivní, neboť na velkých můstcích najíždí rychlostí 80 km/hod.

### Síla

Je při skoku složkou podřadnější. Rozvíjena je hlavně síla místní a jen čás-

Získáním všech psychofyzických vlastností (ať už jsou některé hlavní a jiné jen vedlejší) vzniká celková fyzická zdatnost. A tu skokan, kteří skácoú na velkých můstcích, musí bezesporu mít.

### Úkol výchovně vzdělávací

zaměřený mimo jiné k podpoře charakterových a morálně volních vlastností, k podpoře kladných a potlačování záporných emocí, je plněn při skoku na lyžích značnou měrou. Důkazem toho jsou morálně volní vlastnosti a schopnosti, které jsou při skoku prohlubovány nebo získávány, a city, které jsou potlačovány nebo upevňovány.

### Smysl pro kolektiv

Přestože je skok individuální disciplínou, pěstuje a rozvíjí smysl pro kolektiv. Skokan téměř nikdy neskáče sám, cvičí a trénuje ve skupince nejméně tří (hlavně bezpečnostní důvody). Úprava můstku si často vyžaduje značné práce, a proto se musí sportovci na úpravě podílet společnými silami. Jistě by kolektiv netrpěl mezi sebou toho, kdo by chtěl mít prospěch z práce druhých. Disciplína takového charakteru, jako je skok, nutí částečně sama sportovce k tomu, aby si nezištně pomáhal. Skokan sám nepostřehe všechny svoje chyby. Proto se skokan navzájem sledují a kontrolují, pomáhají si radou a zkušenostmi, i když potom v závodě spolu soupeří. Skok tedy vede k družnosti, kamarádství a kolektivitě. Dobrá prá-

*Pokračování ze str. 5.*

zatím neuspokojil. Chybí jim hlavně to, co nám v tak bohaté míře ukázal ve druhém kole Anton Šoltýs — bojovnost a viditelná snaha rvát se o každou desetinu vteřiny až do cíle!

V pondělí 11. 1. 1960 se jel sjezd žen, juniorek, dorostenek a dorostenců na staré ženské sjezdovce ze Skalnatého plesa a mezistanici lanovky »START«. Trať byla poměrně dobře upravena, a tak celý závod měl velmi hladký průběh. Zvítězila-li opět Milka Mohrová, potvrdila tím jen, že je i ve sjezdu stále naší nejlepší a nejspolehlivější reprezentantkou. Překvapením byly do jisté míry pěkné výkony nadějně loňské dorostenky Olgy Brukové, která sice ve

slalomu skončila až na 10. místě, ale ve sjezdu byla třetí, hned za Merendovou! V dalším kontrolním závodě ve sjezdu, který jsme uspořádali na téže trati ještě v úterý 12. 1. 1960, pak dokonce zvítězila před Merendovou, Rubšovou a Mohrovou, která v této jízdě měla lehký pád. I když vezmeme v úvahu, že se Oliná Bruková na této trati doslova »narodila«, přece jen je její výkon ve sjezdu velkým příslibem do budoucna. Z dorostenek zajela nejlépe talentovaná Hana Mahrová, která i v druhém kontrolním sjezdu byla z dorostenek nejlepší. Dosavadní malý trénink A. Slavičkové se projevil i ve sjezdu, kde skončila až na 11. místě, a bude muset jistě hodně přidat, bude-li

chtít splnit naděje, které jsme v ní po VCS 1958 skládali!

V dorostencích neměl nadějný liberecký Janda vůbec konkurenci a v prvním i ve druhém sjezdu docílil naprosto stejného nejlepšího času (2:34,6), když ani Ivan Novotný svým časem o 14 vt. horším, ani Zdeněk Mlýnek se zpožděním o 10 vt. ho nemohl tentokrát ohrozit!

Muži se věnovali v pondělí tréninku na velké — Brchelově sjezdovce — kde bylo poměrně dost sněhu, ale terén byl příliš měkký, na tak těžký závod. Závodníci si proto sami odpoledne ušlapali trať botami i lyžemi, aby sníž do druhého dne ztvrdnul a trať byla bezpeč-

*Pokračování na str. 7.*

pro kolektiv ještě hodně podpořit. Ze zkušenosti známe, že se mezi skokany téměř vždy vytvoří velmi dobrý kolektiv.

#### Ukázněnost

Z lyžařských disciplín je ukázněnost nejvíce vyžadována a tím i cvičena právě u skoku. Skokan musí respektovat a dodržovat všechna opatření, která jsou od něho vyžadována. Nesmí přehlédnout vadu vázání a nesmí startovat dřív, než dostane povel. Zde by nedbalost vedla k zranění nejen sebe samého, ale dobytečný by mohl zranit i ostatní.

#### Houževnatost

Každý sport provozovaný závodní formou stojí mnoho potu a spoustu námahy. Je tomu tak i při skoku na lyžích. Jedině vytrvalá a soustavná práce dává skokanovi záruku, že překoná všechny obtíže, kterých se objeví dost a dost.

#### Strach

je prvním cítem, který se při skákání objeví. Je vyvoláván působením vnějšího prostředí (výška nájezdové věže, sklon doskočiště apod.), které nepříznivě působí na duševní stav skokana. Je však také vyvoláván myšlenkami sportovce (obava z rychlosti, pádu apod.). Je známo, že city vyvolávají v organismu některé fyziologické změny. Strach např. nepříznivě ovlivní výkon skokana tím, že naruší jeho nervosvalovou koordinaci. Proti strachu musí skokan stále bojovat a stále ho potlačovat. Nezabývá se ho nejednou, zbaví se ho teprve v procesu dalšího tréninku, kdy skok zvládne tak, že se nemá čeho obávat. Ovšem úplně se ho nezabývá nikdy. Mimořádná událost je vždy příčinou toho, že se strach z ničeho nic objeví (nebezpečný pád některého závodníka, vlastní pád, vítr apod.). Potom je třeba, aby skokan silou své vůle tento cit ovládl.

ročná, že má skokan stále co zkoumat a »vybrušovat«.

#### Úkol zdravotní

Podrobný a speciální rozbor tohoto úkolu mohou provést jedině lékaři. Všeobecně se dá říci, že skok na lyžích má svůj určitý význam zdravotní. Harmonicky rozvíjí pohybové i vnitřní orgány — procvičuje svalstvo celého těla, rozvíjí funkci vnitřních orgánů, hlavně ústrojí dýchacího a oběhového, dobře podporuje výměnu látkovou. Otuzuje organismus proti povětrnostním vlivům (mráz, vítr, sluneční záření), připravuje ho na zvýšené fyzické i nervové vypětí. Je provozován jako ostatní lyžařské disciplíny v prostředí, které splňuje ty nejlepší hygienické požadavky. Je tomu tak nejen v zimě, ale i při letním a podzimním tréninku, kdy skokan trénuje většinou ve volné přírodě.

## a jeho hodnota z hlediska tělesné výchovy

Např. je třeba překonávat nedůvěru ve své schopnosti při opakovaných pádech a při nesprávném provádění některé fáze nebo prvku skoku. Tedy jen houževnatost a vytrvalost může skokan toto vše překonat a dopracovat se žadaných výsledků.

#### Bojovnost

se uplatňuje při závodním skákání jako důležitý činitel. Skokan musí usilovně bojovat během celé soutěže — po všechna tři kola. Ztratí-li bojovnost a s ní související odvahou, jeho výkon bude slabší a méně úspěšný.

Další vlastností, která je od sportovce při skákání vyžadována, je pozornost. Než skokan opustí startovní plošinu, musí utlumit všechny nežádoucí vlivy vnějšího prostředí, musí celou svou pozornost plně soustředit na činnost, kterou má v následujícím okamžiku konat. Pozornost potom vrcholí při provádění odrazu.

#### Postřeh — rozhodnost

Postřeh je podmíněn předchozí pozorností. Je-li skokan při svém výkonu plně soustředěn, může reagovat na podněty, které během skoku působí. Nenaďalé situace (závan větru, špatná stopa, různá kvalita sněhu apod.) nutně vyžadují od skokana rozhodnost. Jakmile skokan postřehne nějakou nepředvídanou situaci, musí se bleskurychle rozhodnout a vyvinout potřebnou reakci. Záleží na jeho schopnostech, rozhodne-li se správně.

#### Bojovné vzrušení

je protikladným cítem strachu a úzce souvisí s odvahou. Zmocní se skokana teprve tehdy, až potlačí všechny nepříznivé vlivy vnějšího prostředí. Dosáhne-li sportovec tohoto duševního stavu, je schopen zmobilizovat všechny svoje síly k maximálnímu výkonu. Stává se tak zvláště při závodech.

Skokan, který letí vzduchem 60—80 m, musí mít bezpochyby odvahou. Ta je podmíněna dlouhým a usilovným tréninkem. Odvážným nemůžeme nazvat toho, kdo by šel bez předchozí přípravy skákat na velký můstek, to by bylo opravdu jen nebezpečné riskování. Toto se však téměř nestává. Tím se liší skok např. od sjezdu, při kterém málo vespělí závodníci často riskují — buď to »vyjde«, nebo to »nevyjde«.

Dobře provedený skok dává sportovci pocítit krásný a velkolepý pocit z pohybu, utvrzuje ho v pocitu vlastní síly, utvrzuje ho ve víře ve vlastní schopnosti, neboť on překonává přírodní síly, které na něho působí.

#### Úkol vzdělávací

Je při skoku na lyžích plněn vysokou měrou. Skokan nutně potřebuje znát, aby mohl dobře skákat, základní teoretické poznatky. Chce-li se zdokonalovat, musí dále podrobně studovat a ověřovat si teoretické poznatky v praxi sám na sobě i na ostatních. Technika skoku se neustále zdokonaluje a je tak ná-

#### Úkol branný

Tento bod nebudu blíže rozebírat, neboť hodnocení z hlediska brannosti bylo již provedeno. Průzkum, který prováděli pracovníci Dukly Liberec, ukázal, že skok má těch branných hodnot málo. Proto také z celkového počtu lyžařů v Dukle mají jen velmi malé procento skokanů. Domnívám se však, že zde bylo skoku jako disciplíně uktivněno. Vždyť lyžování jako celek je z hlediska branného ceněno značně vysoko. A skokan uměl nejen skákat, ale i dobře sjíždět a většinou i běhat.

Skok na lyžích je sport odvážný a do jisté míry i náročný; je však velmi krásný, poskytlující estetické i jiné dobré zážitky. Je takový, jaký má sport v socialistickém zřízení být. To znamená, že je záabavou, zdrojem poučení, má svůj význam výchovně výchovný i branný. Má tedy mnoho kladných hodnot a zasloužil by si rozhodně větší podpory a pozornosti, zvláště proto, že má u nás celkem dobré podmínky pro své provozování i v té špičkové závodní formě.

\*

Použitá literatura: Andrejev: Skoky na lyžích, Bělohožník a kol.: Skoky na lyžích, Kairov: Pedagogika, Těplov: Psychologie, Libenský—Serbus: Metodika tělesné výchovy, Titl: Vývoj tělesných cvičení, jejich diferenciacce a klasifikace — Tělovýchovný sborník 1956, Wala: Obecná teorie tělesné výchovy.

JAROMÍR JON

*Pokračování ze str. 6.*  
nejší. Start musel být dán asi 100 m nad tzv. Jelení Loučku, ježto v tzv. hořejších »esíčkách« byl sněh odváť větrem. V úterý 12. 1. 1960 v 10.30 hod. byl závod odstartován za naprosto klidného počasí, ale poněkud difúzního osvětlení. První závodník Anton Šoltýs neodhadl zřejmě svou velkou rychlost, měl těžký pád a závod nedokončil. Jako druhý závodník startoval Vokatý, který zřejmě včas rozpoznal velké nebezpečí mimořádně rychlého sněhu, najeť tzv. »co to dal«, a tak přijel jako první závodník do cíle. Za ním ale zase dalších pět »kanonů« (Stiehl, Henrich, Bruna, Zb. Mohr a Miša Šoltýs), kteří jeli naplno, závod nedokončili, majíce

většinou těžké pády pod druhým padákem, který se při tak mimořádně velké rychlosti stal velmi nebezpečným. Cílem pak sice z odstartovaných 13 závodníků projeli ještě tři (Ivo Mohr, Laco Richvalský a Šrubař), ale pak musel být závod přerušen, ježto neobvykle rychlý sněh a poměrně špatné difúzní osvětlení mohly na této těžké trati znamenat ještě mnoho dalších nebezpečných pádů a těžkých zranění.

A tak i když naše rozhodnutí o přerušení tohoto závodu bylo z bezpečnostních důvodů naprosto správné, přece je nám líto, že nám tím vypadl z klasifikace jeden velmi důležitý výběrový závod ve sjezdu, ježto ani jeho opakování příští den nebylo technicky možné.

První výběrový závod ve sjezdových disciplínách tedy neměl stoprocentní výsledek, ale přesto byl tím zahájen boj o umístění na žebříčku podle zásad vyhlášených sjezdovou komisí, podle nichž se pro žebříček klasifikují z každého výběrového závodu pouze ti závodníci nebo závodnice, kteří se umístí do 5. místal Podle toho tedy vypadají naše žebříčky takto:

**Muži:** 1. Anton Šoltýs 10, 2. Laco Richvalský 6, 3. Petr Stiehl 4, 4. Jožo Krasula 2, 5. Miša Šoltýs 1.

**Ženy:** 1. Mohrová 20, 2. Merendová 10, 3. M. Slavičková 8, 4. Bruková 4, 5. Rušová 1.

Antonín Husák



# NAŠE ŽENY V GRINDELWALDU TŘETÍ

XXII. lyžařské závody žen v Grindelwaldu ve Švýcarsku byly první velkou zkouškou na ZOH 1960.

Sjezdových závodů se zúčastnily reprezentantky patnácti států a v klasických disciplínách z těchto zemí: Polsko, ČSR, NSR, NDR, Jugoslávie a Švýcarska. Většina závodnic bojovala v těchto závodech o účast na ZOH. Jugoslávské ženy běžely existenční závod na 10 km. Jejich umístění na 9. a 11. místě však nestačilo k tomu, aby některá z nich byla nominována na ZOH. Polské závodnice startovaly již s vědomím účasti na OH, přesto konečný počet závodnic závisel rovněž na výsledcích z těchto závodů, a tak na OH pojedou — čtyři — štafeta s jednou náhradnicí.

Trať pro oba závody byla jedna pětakilometrová smyčka, dobře vyznačená a upravená. Nejnížší její bod 1600 m n. m. a nejvyšší 1675 m. Velmi těžká, téměř bez rovinek, s prudkými stoupáními a rychlými sjezdy, ne však nebezpečnými. Podle vyjádření pořadatelů byla postavena podobně, jako budou vytyčeny tratě na ZOH ve Squaw Valley.

Lyže Järvinen s vosky Swix a Rex, hole Karhu či Järvinen, boty finské, norské nebo švédské — takové bylo vybavení většiny závodnic a trenérů. Tedy nic nového, ale pečlivě vybrané pro jednotlivce.

Organizace závodů byla výborná. Závody organizují ženy SDS (švýcarský ženský lyžařský klub) za pomoci švýcarského lyžařského svazu a lyžařského klubu Grindelwald, tzn. s pomocí mužů v technických věcech.

## Závod na 10 km:

Byl odstartován v 15 hod. odpoledne. S číslem 2 odstartovala naše V. Srnková a po několika stech metrech již běžela po celý závod jako první.



Libuše Patočková

Ostatní naše závodnice Paulusová a Patočková měly již příznivé vylosování. Tempo bylo hned po startu rychlé a samo ukazovalo na důležitost tohoto závodu. V prvních 2 km běželo 5 závodnic téměř ve stejném čase. Ještě v 5. km byly rozdíly nepatrné, a to především mezi 1. a 2. závodnicí i 4. a 5. Teprve v závěru závodu, v druhé polovině trati, se rozhodlo o konečných výsledcích. Naše Patočková běžela velmi dobře a po celý závod si udržovala 3. místo až do cíle. Srnková i Paulusová vyběhly dobře, ale již po dvou kilometrech byly stíženy nezvyklou únavou a nevolností, které pramenily především z velké nadmořské výšky. A tak Srnková s vypětím závod dokončila na 13. místě, zatím co Paulusová závod nedokončila. Největšího úspěchu v tomto závodě dosáhly polské závodnice. I když byla na nich



Inž. Vlasta Srnková

patrná velká nervozita vzhledem k nominaci na ZOH, a tento závod byl jejich prvním veřejným závodem v letošním hlavním období, byly velmi dobře připraveny fyzicky, což nakonec rozhodlo.

## VÝSLEDKY:

1. Czerniawska (Pol.)	21:03	42:49
2. Biegumová (Pol.)	21:04	43:11
3. Patočková (ČSR)	21:33	43:48
4. D. Gasienica (Pol.)	21:44	44:17
5. Czech-Blaslová (NSR)	21:43	44:27
6. Krzeptowska (Pol.)	22:04	44:50
7. Spiegelhauserová (NDR)	21:47	44:52
8. Söldnerová (NDR)	22:10	45:01
9. Rekarová (Jugosl.)	22:41	45:50
10. Hermleová (NSR)	22:12	46:22
13. Srnková (ČSR)	22:41	47:05



Eva Paulusová

## Štafetový závod 3x5 km:

Byl závěrečným závodem v Grindelwaldu. Běžel se na stejné trati za hustého sněžení a na půlmetrové vrstvě nového prašanu. Přesto byla stopa dobře upravená. Celkově se závod jel v pomalejším tempu. Jednak nový sníh nebyl rychlý a pak se projevila únava na všech závodnicích. Vítězství dobře připravených Polek bylo jisté, přesto došlo v 1. kole k překvapení, když první přijela závodnice NDR s 24vteřinovým náskokem před první polskou běžkyní, která přiběhla třetí před ČSR a za NSR. Druhé kolo rozhodlo. Polky se dostaly na první místo, závodnice NSR udržela druhé místo, naše Srnková předjela slabě běžící závodnicí NDR Baderovou.

1. Polsko — Gasienica 24:48, Biegumová 22:39, Czerniawska 22:26 — 1:09:53.

2. NSR — Körerová 24:39, Hermleová 23:32, Czech-Blaslová 22:30 — 1:10:41.

3. ČSR — Paulusová 25:06, Srnková 23:39, Patočková 22:37 — 1:11:22.

4. NDR — Söldnerová 24:24, Baderová 25:37, Spiegelhauserová 23:02 — 1:13:03.

5. Jugoslávie — Balájová 25:58, Cindricová 25:22, Rekarová 24:09 — 1:15:29.

6. NSR II — Schlegelová 25:24, Ruppová 26:40, Schererová 24:35 — 1:16:39.

7. Švýcarsko — Küenziová 28:10, Salisová 26:25, Cattinová 26:10 — 1:20:45.



Představujeme vám nejlepší závodnice zleva doprava Spiegelhauserovou z NDR, Czernauskou-Peksovou a Biegunovou z Polska a u nás dobře známou Czechovou-Blaslovou z NSR na trati při závodu štafet.

Umístění naší štafety (3. místo) není sice vynikající, ale je dobré. Vždyť v tomto roce netrénovaly se zvýšeným úsilím jenom naše závodnice, ale všechny ostatní. Výsledek Polek není náhoda, ale systematická příprava několika roků. I v tomto roce využily svých možností tréninku v létě u jezer a moře, a včasného tréninku v Tatrách a ve Finsku. Závodnice NDR se připravují také systematicky několik roků, a i když jim chyběly tři nejlepší, které byly v tu dobu na závodech ve Švédsku, patří svými výkony ihned za ty tři nejlepší. Podle mého mínění nedosáhly na těchto závodech svých nejlepších výsledků jak z hlediska jejich možností, tak i pečlivé systematické přípravy. Závodnice NSR, které se připravují v jiných ekonomických podmínkách než ženy u nás, v Polsku a

NDR, nezůstaly v ničem pozadu. Nesmí nás také překvapit pomalý, ale trvalý vzestup jugoslávských běžkyň a nesmíme zapomenout konstatovat,

že i ve Švýcarsku začínají ženy běhat.

Na základě jedné závodu a výsledků nelze dělat závěry, přesto, hodnotíme-li výsledky objektivně za pomoci měřitek a možností v přípravě, je vidět, že se naše běžkyňe proti minulému roku zlepšily.

V. MEČÍŘ

## NOVÁ ÚPRAVA TATRANSKÝCH SJAZDOVEK

Na kongrese Mezinárodní lyžařské federace v júní m. r. v Stokholme bolo dohodnuté, že všetky zjazdové trate, na ktorých sa budú konať medzinárodné lyžiarske preteky, musia byť prebudované, pokiaľ nebudú vyhovovať novým, z hľadiska bezpečnosti veľmi sprísneným podmienkam, vydaným FIS.

Vzhľadom na to, že najmä na mužskej tatranskej zjazdovke sú také miesta, ktoré bude treba prispôsobiť novým bezpečnostným podmienkam, pozvali tatranskí lyžiarci so súhlasom LS ÚV ČSTV člena zjazdovej a slalomovej komisie FIS a experta S. Žiobrzyňského z Poľska, ktorý spolu s členom tejto komisie za ČSR s. Mrázom podrobne prezrel najmä mužskú zjazdovú trať. Výsledkom bolo vytýčenie do 30 rôznych úprav. Vo veľmi krátkej dobe agilní tatranskí pracovníci značným nákladom previedli rozsiahle lesné úpravy. Poukazujem najmä na rozšírenie priestoru pod Jeleňou lúčkou na oboch stranách, vystríeľanie skál na protisvahu do zákruty na »rukáv« a rozšírenie výbehu doľava, ďalej značné rozšírenie nájazdu do »ru-

káva« sprava, značné rozšírenie doľava v »zákrute odvahy«, rozšírenie »padáčka« a ďalej priestoru pred »I. padákom«. Veľmi kvalitne bolo zhotovené nové premostenie potoka na »II. padáku«, ďalej rozšírenie výbehu — ľavej strany po druhom padáku a napokon značné rozšírenie cieľového priestoru pre mužov. Na ženskej trati boli rozšírené cieľové priestory a menšie úpravy pod sivečnou zákrutou.

Inž. Kramár vypracoval technickú dokumentáciu, ktorú teraz ústredná sekcia predloží FIS na predbežné schválenie zjazdovej trate a po ukončení úprav odstrelením skál na budúci rok potom na definitívne schválenie.

Na takto novoupravenej trati boli uskutočnené už 12. I. výberové preteky v zjazde. V Tatrách sú už veľmi dobré podmienky pre preteky. Tatranskí pracovníci, aj keď sa im nepodarilo celkom urobiť všetky potrebné úpravy, zaslúžia si plný obdiv a uznanie za vykonanú obetavú prácu.

-Mr-



Skupina našich reprezentantek spolu se svými soupeřkami z NDR a jejich trenérem.

# K SOUTĚŽI „POZNÁVEJTE LYŽAŘSKÉ TERÉNY“

V posledních dvou číslech našeho LYŽARSTVÍ bylo uvedeno již několik poznámek o připravované soutěži, jež má seznamovat a naši lyžařské veřejnosti přiblížit kraje a terény pro lyžování krásné a vhodné jako jiná známá místa naší vlasti, která ale z toho či onoho důvodu jsou zatím málo navštěvována nebo jinak opomíjena.

Soutěži, která má zcela jednoduché podmínky, je sledován nejen záměr vzbudit v řadách čtenářů a lyžařů zájem a účast na zodpovězení daných otázek, ale i aktivní spolupráce v tom smyslu, že autoři zaslaných obrázků se stanou spolupropagátory »svého« kraje, přiblíží a pomohou poznat ten kout naší země, o kterém ostatní snad ani nevědí.

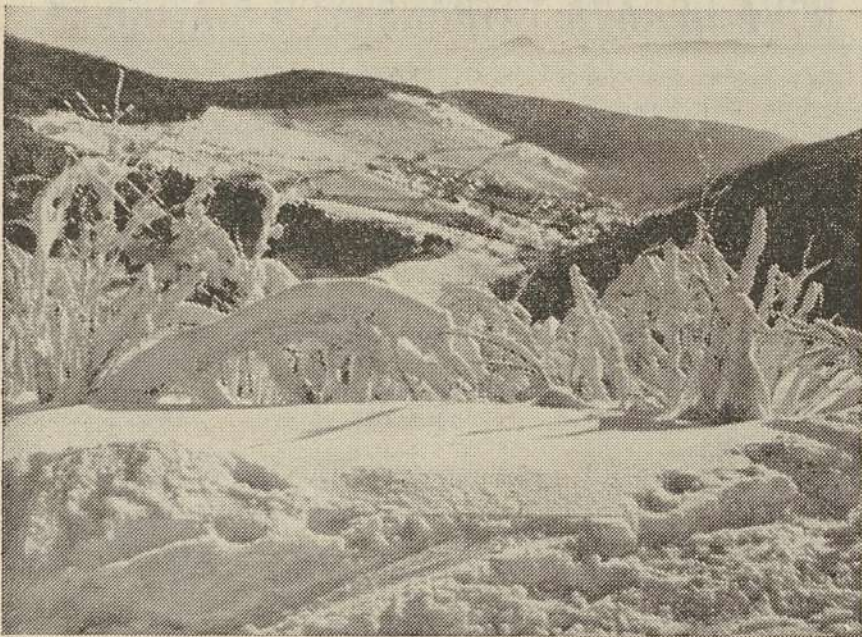
Zahajujeme-li tedy tímto číslem soutěž, v jejímž průběhu budou sděleny také ceny a jež bude pokračovat v následujících číslech LYŽARSTVÍ až do letní přestávky, kdy bude provedeno souhrnné zhodnocení, vylosování a předání cen, přejeme všem, aby zodpověděli všechny otázky, aby tak mohli být účastníky soutěže až do konce, a přejeme všem, aby naše kraje a terény nejen poznali v soutěži, ale i ve skutečnosti. Pověděli-li o tom i svým známým, zaslouží se také o náš lyžařský sport. Neboť zdaleka ne na sjezdovkách, u výtahů a známých horských hotelů jsou naše lyžařské terény, ale tam ve volné přírodě, na horách a pláních, stejně jako mezi kopečky a lesíky; v tom vašem a proto i našem kraji.

-Nč-

## Soutěž „Poznávejte lyžařské terény“

Rád soutěže:

1. Zodpovědět správně dané otázky.
2. K účasti na soutěži slouží kupon v tomto čísle LYŽARSTVÍ (a v každém následujícím).
3. Odpovědi zasílejte na adresu redakce časopisu, **zásadně jen na korespondenčním lístku**, na který musí být nalepen také kupon, a to nejpozději do 20. následujícího měsíce (např. z únorového čísla do 20. března atd.).
4. Hodnotí se jen správně zodpovězení **všech** otázek jako celku a účast po celou soutěž, tj. ve všech číslech.
5. Vylosování a udělení cen bude provedeno na konci soutěže a v časopise uveřejněno.



OTÁZKA 1:

Které místo je na obrázku a v kterém pohoří?

OTÁZKA 2:

Kdy byl snímek pořízen? (Dopoledne — odpoledne?)

OTÁZKA 3:

Jaký byl sníh? (Podle obrázku.)

KUPON č. 1  
Soutěž  
Lyžařství

## O jednom hezkém Silvestru v Krkonoších

Na jedné krkonošské »boudě« byla od vánoc až přes Nový rok vzácná návštěva: japonský diplomat s chotí a čtyřmi dcerami a — kromě několika dalších členů japonského velvyslanectví — ještě celá řada v Praze studujících japonských mladých lidí. Vedle posluchačky houslové třídy Akademie múzických umění sjížděl obiloučky »slavistů«, který hovoří česky lépe než třeba některý v Praze zrozený příslušník našeho plemene, japonský »kontrabas« z pražské konzervatoře o kousek dále houževnatě odstraňoval hraně při skluzu šikmou rovinou, ja vydatně kritizován dalším »naším« Japoncem z filologie; protějšť svah zase hostil čtyři pestře oblečené dcerušky velvyslancovy pilně navštěvující »čistou« kristiánku. A všichni pod vedením našich dobrovolných instruktorů, kteří své jazykové nedostatky nahrazovali přímo seilerovskogayovskými ukázkami svého lyžařského umění.

A tak jsme si říkali při pozorování té srdečnosti, jak je to krásné, že se teď naše Země nějak prudce rozehnala k tomu, aby nebyla menší a menší. Vždyť tomu právě o vánocích nebylo ani celých čtrnáct dní, co hudebnílovné obecenstvo nejen v Tokiu, ale i v dalších japonských městech nadšeně tleskalo naší České filharmonii a teď — tady na krkonošské muldě — svorně cvičí »Krautgartnera« Japonce s Češkou, o kousek dále Japonka s Čechem atd. Seznámíme-li se pak s nimi se všemi trochu blíže, vidíme, že jde o »staré« známosti z akademické meny, že ta česká Japonka zahraje snad za 1 měsíc se Symfonickým orchestrem hlavního města Prahy koncert předního našeho soudobého autora; v těchto dnech už čteme zase v novinách, že další československá pianistka sklízí úspěchy na zájezdu v Japonsku atd. atd. Nezmenšuje se ta naše planeta přímo sjezdařskou rychlostí?

Ano, radujeme se z takové nepolitické politiky. Chceme přátelství ve sportu, v umění i v životě. Chceme, aby krásné svahy našich kouzelných hor dávaly chuť k životu všem, aby naše přírodou tak štědře obdařená vlast svou pravdou přesvědčovala všechny lidi bez rozdílu, že chceme žít v míru a přátelství se všemi lidmi dobré vůle.

A ten Silvestr? Byl pěkný. My jsme zazpívali naše písničky Japoncům a oni zase zazpívali své nám. Skoro nás i trochu zahanbil: zatím co my jsme jejich zdumčivému zpěvu jenom naslouchali, oni veselé zpívali s námi. Ba dokonce se nám zdálo, že filologie vedla před AMU a konzervatoři (poněvadž ten japonský slavista »tvrdil muziku« rozhodně hlučněji než sám japonský kontrabas).

A téměř jarní sluníčko, které se pak na nás na Nový rok na Krkonoších smálo bez rozdílu ras a národností, jako by samo důrazně upozorňovalo, jak krásné je žít a radovat se.

Sta

# Metodika

Po dvouletých zkušenostech s novou učební osnovou lyžování, stojí před námi závažný úkol přistoupit k revizi naší učební osnovy nezávodního lyžování. V dubnu t. r. se koná aktiv ústřední metodické komise na sněhu a je třeba, abychom již tam došli k určitým praktickým závěrům.

Věříme, že nedojde k obdobné situaci jako před vydáním osnovy, kdy v 8. čísle Lyžařství v srpnu 1957 byla publikována obdobná výzva, která však bohužel zůstala téměř bez povšimnutí a bez ohlasu. Teprve po vydání osnovy a při zahájení diskuse o osnově a textech v minulém roce v časopise Lyžařství se ukázalo, že je hodně pracovníků, kteří mají k metodické práci našeho lyžařství hodně co říci a že svými zkušenostmi mohou být platnými pomocníky při připravované úpravě osnovy a textů. Našemu lyžařství zaměřenému k výchově širokých mas bude jen na prospěch, jestliže k zásadním otázkám se vyjádří co možno největší okruh pracovníků, hlavně cvičitelů a trenérů — je jen třeba se k nim vyjádřit včas.

Abychom mohli přistoupit k hodnocení a konkrétním návrhům zodpovědně, nebude na škodu, podíváme-li se retrospektivně na práci, která až dosud na tomto úseku byla vykonána.

Nikdo jistě nepochybuje o tom, že náplň lyžařského výcviku byla vždy závislá na vývoji a pokroku lyžařské techniky. Až asi tak do roku 1952 neprojevoval se u nás podstatný rozdíl mezi technikou závodní a bývalé oficiální metodické řady, která stávala na poznatcích francouzské školy. Na mistrovství světa ve sjezdových disciplínách v Åre v r. 1952 se naši reprezentanti přesvědčili, jaký rychlý vývoj za poslední léta prodělala technika sjezdových disciplín. Od té doby se tento vývoj, respektive změna závodní sjezdové techniky začala projevovat i u našich závodníků nehledě k tomu, že dosavadní zkušenosti s novou technikou nebyly mnohdy po stránce teoretické dostatečně zdůvodněny. Tím vznikl určitý nesoulad ve výcviku závodníků a ostatních lyžařů vyučovaných podle dosavadní metodické řady, hlavně pokud se týká sjíždění a změn směru jízdy.

Metodická řada v té době prodělávala sice časté změny, které byly však pouze změnami formálními, a proto se musela nutně dostat do rozporu s vyvíjející se novou lyžařskou technikou. Již tehdy bylo jasné pra-

covníkům ústřední UMK, že tyto nedostatky musí být odstraněny. V té době se také začaly z hnutí ozývat hlasy volající po úpravě metodické řady.

Z těchto a mnoha jiných důvodů muselo se přistoupit k radikálnímu řešení. Tato práce začala v r. 1956 až 1957. Značně přispěla ta okolnost, že bylo možno návštěvami v zahraničí získat přehled o vývoji lyžařství. Byla prostudována cizí i naše literatura a vzaty v úvahu cizí i naše zkušenosti. Pojem »metodická řada« již dávno před tím byl jako zastaralý a nevyhovující vyměněn za pojem »učební osnovy«. Byla zpracována a vydána nová učební osnovy lyžařského výcviku nezávodního, která přihlédla za daného stavu ke všem hlediskům. Nedlouho na to byly vydány učební texty k této osnově »Technika lyžování«, jejichž část »Sjíždění« stavěla na technice rakouské školy a základ ke zpracování

## K REVIZI UČEBNÍ OSNOVY NEZÁVODNÍHO LYŽOVÁNÍ

točil »Österreichischer Schilehrplan«. Film »Lyžařská abeceda« zakončil pak společně dílo, jehož cílem bylo především dohonit dlouholeté zpoždění.

Aby se nová technika dostala do nejširších mas lyžařů, musely se postupně přeškoloval odborné kádry. Byli přeškolení centrální instruktoři lyžařských cvičitelů, kteří pak na krajích pokračovali v přeškolením a školením cvičitelů a pomocných cvičitelů. Totéž se dělo i na úseku armády, ROH a částečně i na školách. Dnes můžeme konstatovat, že se nám podařilo během 2 let přeškolení většinu odborných kádrů, dohonit tím v širokém měřítku vývoj lyžařské techniky na světě a dát tak možnost i masám lyžařů poznat výhody nové techniky.

V minulém roce jsme zahájili v časopise Lyžařství diskusi o nové učební osnově a textech, kterou jistě všichni se zájmem sledovali. I když mnohdy se vybijela na nepodstatných problémech a často bylo až příliš znát určitou reakci a konzervativ-

nost, přesto přinesla i mnoho dobrých námětů a hlavně jeden zásadní poznatek — že již bylo zcela nutné vyjádřit značný vývoj techniky sjíždění urychleným vydáním učebních textů a že podstata učebních textů lyžařského výcviku je v souladu s celosvětovým vývojem. O tom jsme se pak přesvědčili v dubnu minulého roku na V. mezinárodním kongresu pro vyučování jízdy na lyžích.

Je samozřejmě a logické, že nová osnovy s texty nejsou a ani nemohou být bez chyb a že je třeba je revidovat zvláště teď s odstupem doby po určitých zkušenostech. Při revizi však je nutné se skutečně zaměřit jen na věci podstatné s cílem prospět našemu lyžařství a oprostít se ode všech ostatních rušivých momentů.

V metodické komisi LS ÚV ČSTV pracují dnes téměř všichni naši významní lyžařští odborníci, hlavně zkušení cvičitelé a trenéři a očekává se především od nich, ale i od všech ostatních, že pomohou svými zkušenostmi a návrhy při revizi našeho učebního postupu a věříme, že až se sejdeme na sněhu v dubnu t. r., budeme mít již dost zpracovaného materiálu z jednotlivých příspěvků, abychom se mohli již soustředit jen na rozřešení těch nejpodstatnějších problémů.

Kromě dosavadních diskusních příspěvků je třeba, aby se vyjádřili ještě další a další pracovníci. Všichni musí směřovat k jednomu cíli, tj. dovést masu lyžařů opět do terénu, dát jim možnost bezpečné jízdy, přihlédnout také k závodnímu zaměřením u mladých, vzít v úvahu naše podmínky, terény, výzbroj a v neposlední řadě také směrnici lyžařské sekce ÚV ČSTV, tj. podpora klasických disciplín. Jedině s tímto přehledem se odpoutáme od nepodstatných věcí a budeme přistupovat k hodnocení odpovědněji a zásadněji.

Všechny příspěvky zasílejte na adresu ÚV ČSTV, metodická komise lyžařské sekce, Praha 3, Na poříčí 12.

Za metodickou komisi LS ÚV ČSTV zpracoval J. Kopal

### PŘÍRUČKA PRO TRENÉRY A INSTRUKTORY MLÁDEŽE

Choutková — Máček — Roubíček — Tintěra:

#### MLÁDEŽ A SPORTOVNÍ SPECIALIZACE

Knížka seznamuje trenéry a učitele tělesné výchovy s hlavními zásadami provádění rané sportovní specializace a především se zvláštnostmi metodiky tréninku a nácviku několika hlavních sportovních odvětví (lehká atletika, plavání, sportovní gymnastika, lyžování, sportovní hry atd.). U každého sportu jsou uvedeny ukázky tréninkových hodin s mládeží a zdůrazněny výcvikové prvky obzvláště vhodné pro sportovní přípravu mládeže. Obsáhla kapitola je věnována i fyziologii a hygieně sportovní přípravy mládeže, v níž jsou objasněny některé zvláštnosti dětského organismu a dány základní směrnice pro režim dne mladého sportovce.

Příručka má 72 stran a stojí brož. 3,60 Kčs. Dostanete ji v obvyklém prodeji nebo přímo v prodeji Sportovního a turistického nakladatelství, Hyberská 34, Praha 3. Poštou vám ji zašle na dobírku STN — odbyt, Klimentská 1, Praha 3.

# Metodika nácviku snožného smyku od svahu

V zásadě lze rozlišit dvě cesty metodického nácviku dlouhého oblouku snožným smykem, a to pro větší část učících se cestu **přes přivrát jeho zmenšováním**, pro nadané pak **snožnou cestu**. Tato druhá možnost je obtížnější a v průběhu nácviku neskytá možnost bezpečného zvládnutí obtížných druhů sněhů při jízdě v neupraveném terénu. Při užití jednoho či druhého metodického postupu nácviku snožného smyku není na závalu, naopak mnohdy ku prospěchu, užijeme-li se prvku či cviku z druhého metodického postupu, abychom si usnadnili překonání určitého obtížného momentu při nácviku. Cílem je snožný smyk, jehož **výsledná forma je stejná** ať užijeme jeden či druhý metodický postup.

## CESTA PŘES PŘIVRAT

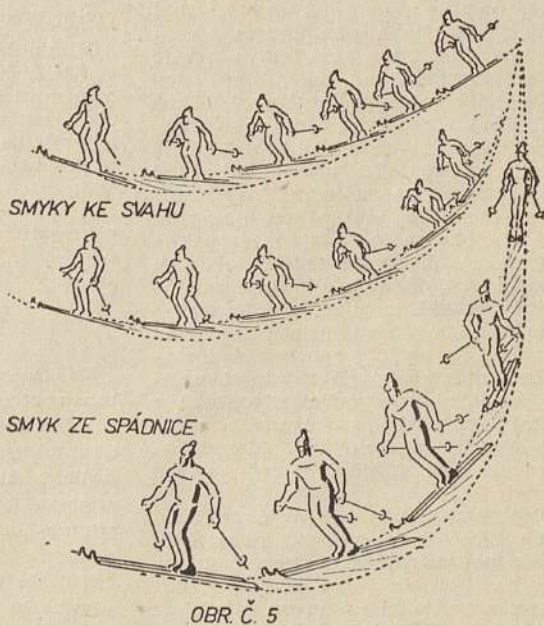
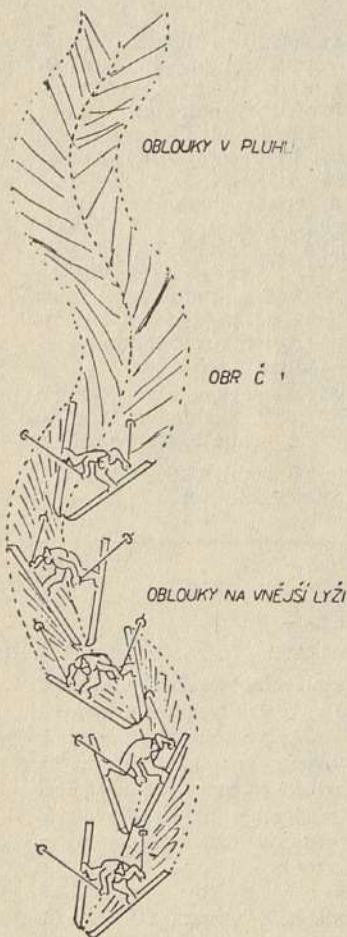
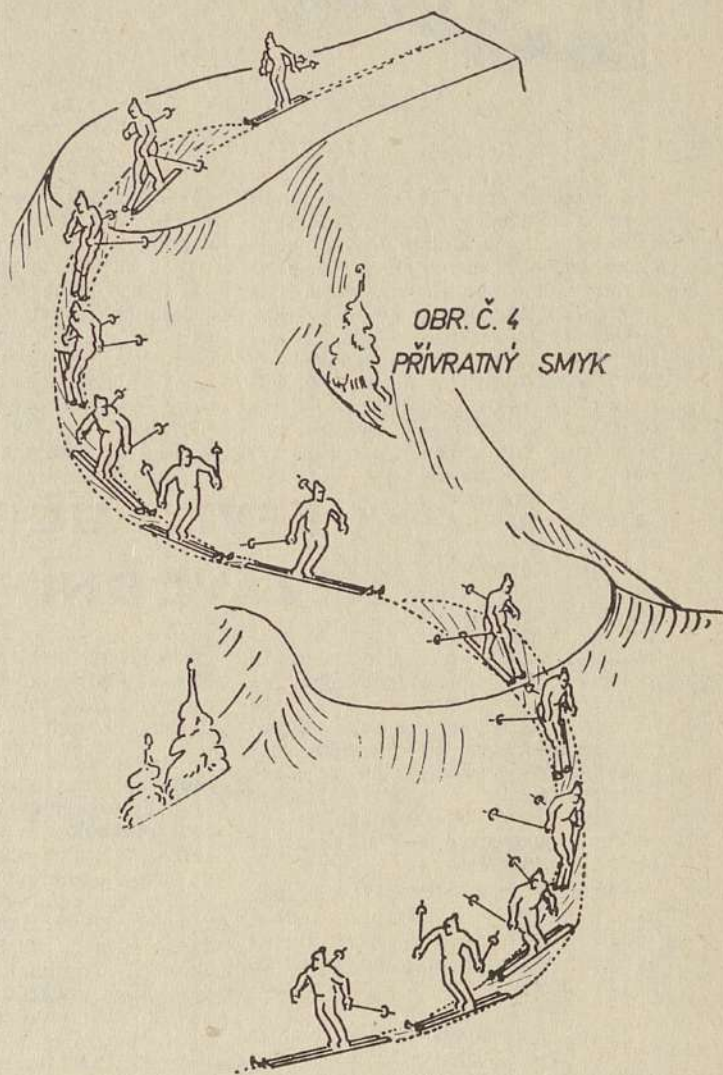
Tento metodický postup sleduje ve svém průběhu

neustálé zmenšování přivrátu a zdůraznění těch pohybů těla, které způsobují vysouvání patek lyží nebo tomuto vysouvání napomáhají. K přechodu ke snožnému smyku přistupujeme tehdy, když cvičenci zvládli dobře přivrátový smyk. V průběhu nácviku klademe důraz na zvýšenou práci nohou a jejich pohyblivost, na protinatění trupu prováděné rychleji, na výraznější změnu odklonu trupu, na vertikální pohyb těla pro odlehčování lyží, na perfektní vedení lyží ve smyku, na zvyšování rychlosti, na rytmizaci pohybů. Pro úspěšný přechod od přivrátového smyku ke snožnému je třeba pečlivě a záměrně vybírat terén, na kterém nacvičujeme prvky či cviky metodického postupu, neboť tím nesmírně usnadníme jejich provádění.

Pro zdokonalení přenášení váhy těla, pro větší pohyblivost nohou a výraznou změnu odklonu slouží **krátké oblouky v pluhu a oblouky na vnější lyži** (obr. č. 1). Snažíme se pouze o rychlé nasazování oblouků, nevyvíjíme je. Přenášení váhy těla je rychlé; lyže se zatěžuje šikmo (proti lyži), což způsobuje její vysunutí, nohy jsou pokrčeny, koleno zatěžované nohy tlačíme dovnitř oblouku.

Zdokonalení **sesouvání a smyků ke svahu** slouží k opakování a zdokonalení vysunutí patek lyží při snožném vedení lyží způsobené prací nohou za současné změny odklonu a protinatění trupu. Opakované sesouvání a smyky ke svahu (obr. č. 2, č. 3, tzv. girlandy) napomáhá rytmizaci pohybů. Při sesouvání a smyku ke svahu zdokonalujeme rovněž vedení lyží po plochách při příčném pohybu po svahu.

Při opakování **přivrátových smyků** se snažíme o zmenšení přivrátu, o zkrácení doby nasazení tím, že dříve přenášíme váhu těla, o výraznější protinatění trupu při zmenšujícím se přivrátu a o zvětšení vertikálních pohybů hlavně při nasazení (odlehčujeme na konci zvýšení postoje při nasazení přivrátu a před přisunutím lyže v odlehčení pokračujeme



snížením postoje). Jezdíme na mírnějších svazích, oblouky příliš nevyjíždíme, rychlost jízdy nezmenšujeme. V průběhu nasazeného smyku vysouváme patky lyží třeba několikrát za sebou pro udržení určitého rytmu pohybu a zdokonalení pohybů pro vysouvání patek lyží. Vyhledáváme mírné svahy s terénními vlnami; smyk nasazujeme ihned po přejetí vrcholu vlny, když jsou lyže odlehčeny! (obr. č. 4.)

Vytrvalým ježděním na mírnějších členitých svazích s dobrým vodivým sněhem s malými odpory proti vysouvání patek lyží brzo dospějeme k snožnému smyku od svahu tím, že přivratí vymizí a je nahrazen zvýšenou prací nohou a trupu při nasazení smyku.

### SNOŽNÁ CESTA

V tomto metodickém postupu sledujeme výuku snožného smyku užitím prvků a cviků se snožným vedením lyží. Tento postup předpokládá pohybově nadané lyžaře, kteří ovládají snožný smyk ze spádnice, kteří zvládnou poměrně rychlejší jízdu a dosáhli již dobré stability při jízdě v úzké stopě. V průběhu nácviku věnujeme zvýšenou péči nácviku vysunutí patek lyží prací nohou změnou postoje (odklon + protinatování trupu), vertikálním pohybům pro odlehčení lyží, změně hranění, rytmizaci pohybů.

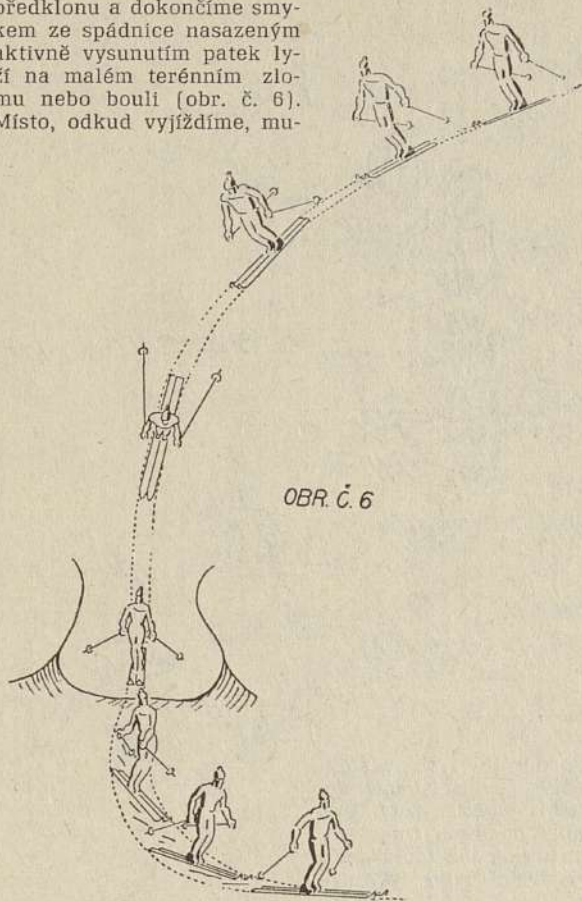
Rovněž využíváme terénních tvarů pro usnadnění provedení prvků a cviků.

Pro vysouvání patek lyží, změnu odklonu a s ním spojené zvětšení zatížení vnější lyže a protinatování trupu učíme při opakování a zdokonalování **smyků ke svahu** (obr. č. 3) a **sesouvání** (obr. č. 2), přičemž rovněž cvičíme dávkování hranění při příčném pohybu po svahu. Postupujeme až ke **smyku ze spádnice** (obr. č. 5), při kterém dbáme na to, aby postoj při sjezdu přímo byl správný. Častá chyba je ta, že při sjezdu přímo vyjíždí cvičenec v postoji s předsunutím ramene a boku, takže si tím blokuje provedení protinatování trupu při vysunutí patek lyží.

Po zvládnutí smyku ze spádnice nasazeného vysunutí patek lyží při odlehčení snížením postoje začínáme nasazovat smyk ze spádnice při odlehčení na konci vztyčování a začátku následujícího snížení postoje. Je to stejný vertikální pohyb jako u smyku od svahu, jenže zatím blízko spádnice. Postupně se dostaneme až k oblouku od svahu.

Tato fáze výcviku bývá obvykle obtížná, proto vkládáme do nácviku různé prvky celkem snadno proveditelné na vhodně voleném tvaru terénu. Jedním z nich je třeba oblouk od svahu z velmi šikmého sjezdu, kdy se do sjezdu po spádnici dostaneme pouhým položením

lyží na plochy a zvětšením předklonu a dokončíme smykem ze spádnice nasazeným aktivně vysunutím patek lyží na malém terénním zlomu nebo bouli (obr. č. 6). Místo, odkud vyjíždíme, mu-

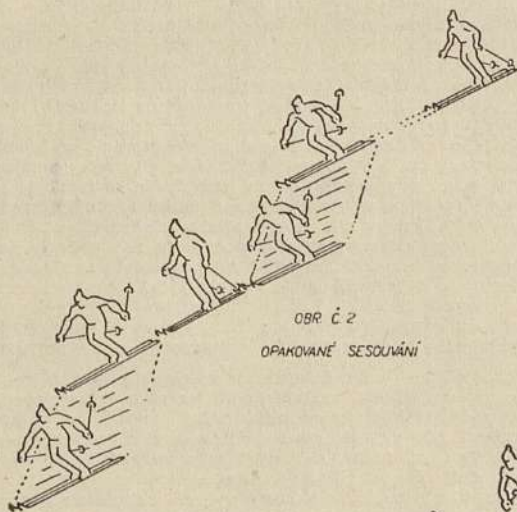


OBR. Č. 6

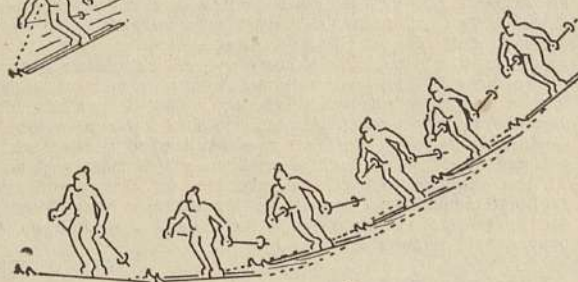
síme stanovit zkusmo několika opakovaním, abychom přijeli přesně do místa, kde chceme nasadit smyk ze spádnice, neboť první část oblouku (lyže na plochy + předklon) není lyžářem ovládána.

Jiným takovým cvikem poněkud těžším je **snožný smyk s výskokem** (obr. č. 7), který je nejen výborným terénním prvkem, ale naučíme se při něm ráznému nasazení snožného smyku výraznou prací celého těla

po odrazu, tj. při maximálním odlehčení lyží. Přemístění a pootočení lyží z původního směru sjezdu šikmo svahem po odrazu do jiného směru blíže ke spádnici nebo až za ní se provede krouživým pohybem kolen ve smyslu otáčení za rychlé změny odklonu trupu a výrazného protinatování tru-



OBR. Č. 2  
OPAKOVANÉ SESOUVÁNÍ



OBR. Č. 3  
OPAKOVANÉ SMYKY KE SVAHU

# Sníh a správné mazání lyží

V minulém čísle jsme se zabývali popisem různých druhů nového sněhu a snažili jsme se určit nevhodnější mazání běžně používaných klasických vosků.

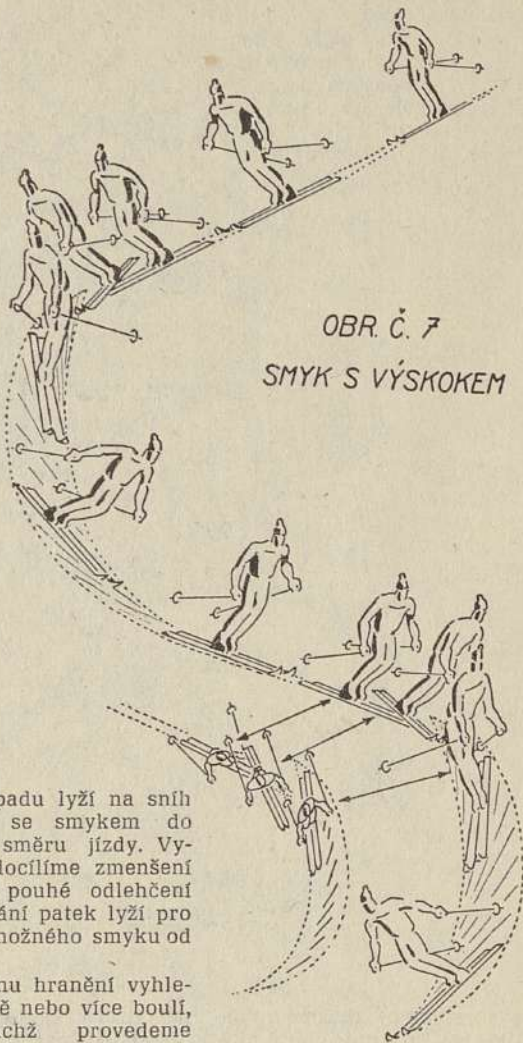
Celkem je možno říci, že se na nový sníh, který není příliš vlhký, maže celkem dobře, pokud ovšem nepoužijeme zvláště měkkých vosků. Jinak je tomu u sněhu s t a r ě h o, který známe pod slovem firn. Je to sníh degenerovaný, který ztratil všechny stopy původní krystalizace, má tvar menších nebo větších ledových kuliček.

Jsou-li jednotlivé částice větší než průměr 2 mm, jedná se o firn hrubozrnný, jsou-li menší, o firn jemnozrnný. Kulčková struktura vzniká opakovaným zmrzáním a táním sněhové částice. Je to zjev obvyklý na jaře. Při nočních mrazech zmrzá firn v souvislou sněhovou pokrývku o různé síle a nosnosti známou pod slovem krusta (Harsch). Jednotlivé kulčky ve firnu jsou vázány zmrzlým vodním filmem, který se nastávajícím dne při sebemenším oteplení ať už vlivem slunečního záření nebo oblovou uvolňuje. V té době skytají se lyžaři nejideálnější podmínky terénního lyžování, zvláště sjezdu, neboť firn nepatrně změkklý na svém povrchu zaručuje široko daleko stejnou kvalitu sněhu na všech svazích stejné expozice. Jde o typicky jarní sníh, i když se s firnem můžeme setkat i během různých oblov třeba o vánocích. Za jasného počasí, kdy je předpoklad, že atmosférická teplota klesne v noci nejméně na  $-5$  stupňů C, má firn za předpokladu působení tepelného zdroje (slunce, obleva) tři zásadní kvality. Zmrzlou s tvrdým povrchem ráno. Po tomto firnu můžeme dobře stoupat i bez lyží. Je třeba však mít na paměti, že na strmých svazích hrozí nebezpečí uklouznutí, a proto musí být lyže bezpodmínečně opatřeny ocelovými hranami. Na takovýto firn mažeme houževnaté vosky se značnou přilnavostí, a to buď v tenké vrstvě Skare, nebo Klister. Jde v obou případech o vosky s převahou dehtu, umožňující dobré stoupání, i dobrý sjezd. Působením slunce taje »firnová malta« — vodní film — a jednotlivé kulčky firnové se uvolňují. Ne-li postup tání příliš pokročilý, je firn v tomto okamžiku nejlépe sjízdny. Toto údobí nastává v březnu ve výši kolem 1000 m asi o 10. hod. dopolední na svazích jižní expozice, o 9. hod. na svazích východních a o 11. hod. na svazích západních. Ve výši 2000 m je nejpříznivější doba na východním svahu kolem 10. hod., na jižním kolem 11. hod. a na západním kolem 12. hod. Tyto údaje platí přibližně pro firn, který zmrzl za noční teploty mezi  $-5$  až  $-10$  stupňů C. Ovšem i v odpoledních hodinách můžeme nalézt vhodné svahy ke sjíždění, zvláště na západních až severních svazích. Je proto na každém lyžaři, aby pro svou túru určil nevhodnější svah k výstupu i ke sjezdu s ohledem na jeho kvalitu v době sjíždění. Ve všech případech musíme brát hlavní ohled vždy na sjezd, který už z důvodů bezpečnostních se má provádět na nejlepším možném sněhu. Za normálních okolností bývá firn kolem poledne už velmi těžký, prosáklý uvolněnou vodou a jízda na něm pozbývá rychlosti a přestává být pozitivkem. Odpor sněhu roste a smyky, jakož i jiné úkony se provádějí stále hůře. Tento stav, který často postupuje až do úplné rozředlosti firnu, kdy se lyže boří hluboko do sněhu, v kterém není možno provést pro značný odpor téměř žádný prvek smykový, končí v době, kdy slunko se na své dráze blíží horizontu. V té době tvoří se na rozředěném povlaku tenoučké zrcadlo zmrzlé vody, které sílí postupujícím mrazem, avšak ani v době, kdy na povrchu firnové pokrývky se vytvořila značně silná kůra (krusta), nejsou firnové masy uvnitř pokrývky dávno ještě zmrzlé a kompaktní. Celkové promrznutí nastává kolem 2. až 4. hod. noční, někdy však nepromrzá firn ani do rána. Pozor proto na lavinových svazích, firn po předchozím silném tání je nebezpečný i za ochlazení.

U rozředěného firnu zvolíme z klasických vosků rovněž Klister, a to v silnější vrstvě. Zpočátku nám vyhovuje velmi dobře, později, kdy se vyloučí příliš mnoho vody, která po zatížení lyží vytvoří mezi sněhem a skluznicí přilnavou vodní vrstvu, je nutno skluznici lyže »odvzdušnit«. Provádíme to tím, že do Klisteru vtlačíme hrudky nebo částice parafínu, který je tvrdý a který vytvoří hrubolatou a nerovnou skluznici. Při jízdě napomáhá toto odvzdušnění rychlosti a zamezuje přísávání lyže ke sněhu. V poslední době objevila se v alpských zemích zvláštní zařízení v podobě »lodních větráků«, které se namontují před vázání tak, že při jízdě nabírají vzduch a otvorem v lyži dostávají se do žlábků a pod skluznici. A pro terénní jízdu není efekt rychlosti směrodatný, neboť jde především o bezpečnost jízdy. Spokojíme se proto prozatím i nadále s vhodnou přípravou lyží pomocí vosků.

IGOR HOUDEK

Pokračování příště:



OBR. Č. 7  
SMYK S VÝSKOKEM

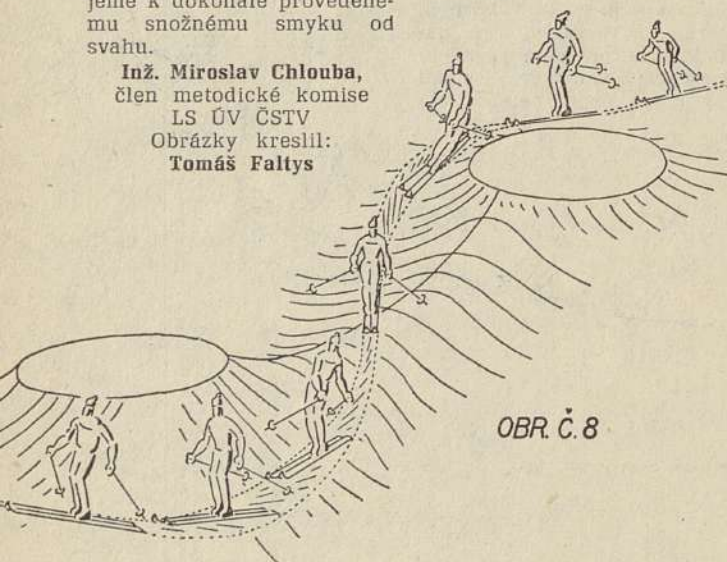
pu. Po dopadu lyží na sníh pokračuje se smykem do žádaného směru jízdy. Vyježděním docílíme zmenšení odrazu na pouhé odlehčení při vysouvání patek lyží pro nasazení snožného smyku od svahu.

Pro změnu hranění vyhledáváme dvě nebo více boulí, okolo nichž provedeme vlastně smyky ke svahu se změnou hranění, tj. smyky od svahu (viz obr. č. 8).

Cvičíme na mírnějších svazích, zprvu okolo spádnice bez vyjíždění oblouků, potom na středně strmých svazích a vyjíždíme oblouky více do vrstevnice, až dospějeme k dokonale provedenému snožnému smyku od svahu.

Inž. Miroslav Chlouba,  
člen metodické komise  
LS ÚV ČSTV

Obrázky kreslil:  
Tomáš Faltys



OBR. Č. 8

# Dve poznámky k metodike lyžovania

Pri výcviku jazdy na lyžiach staviame si za základnú úlohu naučiť určitý pohybový úkol, prvok, a to čím najkratšou cestou a čím najsprávnejšie. Výcvik sa snažíme tak organizovať a postup pohybových úloh tak usporiadať, aby zodpovedal doterajšej osvedčenej praxi a aby bol v súlade s najnovšími poznatkami pedagogiky, fyziológie, psychológie telesnej výchovy a športu. Preto tu chceme poukázať na dva momenty, ktorým pri dnešnom masovom rozvoji kurzového vyučovania lyžovania treba venovať pozornosť a ktoré môžu podstatnou mierou prispieť k ľahšiemu plneniu spomínaných úloh.

Prvá otázka sa týka špeciálnych prípravných cvičení.

Dnes každému cvičiteľovi lyžovania aj priemerné vyspelému by malo byť známe, že ak pred zvýšenou telesnou prácou, cvičením alebo tréningom postupne pripravíme organizmus v zmysle pohybového zahriatia, rozcvičenia, stáva sa organizmus pripravenejším, vnímavejším a prispôsobenejším pre stvárnenie aj komplikovanejších pohybových úloh. Ide teda o súbor prípravných cvičení samozrejme v prílehavej forme a obsahu pre lyžiara pred výcvikom. Takýto komplex prípravných cvičení by mal zaručiť všeobecnú pripravenosť a potom aj špeciálnu za účelom ľahšieho stvárnenia pohybových úloh aj komplexných. K tej druhej požiadavke chceme poznamenať: ak za rozcvičenie všeobecného charakteru možno považovať napríklad zrýchlený výstup, výbeh bez lyží alebo na lyžiach, niekoľko pohybov na mieste alebo aj voľnú pomalú jazdu a pod., nemôže to stačiť pre splnenie druhej požiadavky. Akýkoľvek prvok jazdy na lyžiach je v porovnaní s úkonmi z bežného života najmä pre slabších lyžiarov odlišný, nový. A k tomu má smerovať naša príprava.

Ide o to, aby sme lyžiara pripravili pokiaľ možno na zvládnutie prvku v zmysle nervosvalovej koordinácie. Preto zaraďujeme také prípravné cvičenia, ktoré majú príbuznú pohybovú tvárnosť, pohybovú štruktúru, približne rovnaký alebo väčší kĺbový a svalový rozsah, tonus, rytmus. Zvládnutie takýchto cvičení má byť medzistupňom k učenej látke.

Pravda, veľmi veľa bude záležať na správnom výbere cvičení, ich dávkovaní a organizácii. Špeciálne prípravné cvičenia majú najlepší účinok vtedy, keď sa robia na snehu, na lyžiach tesne pred cvičením novej látky. Prakticky to možno prevádzať tak, že členovia družstva sa v rade alebo dvojrade rozstúpia na bezpečnú vzdialenosť (2—3 m) a na názornú ukážku cvičiteľa robia dané cvičenie jednotne naraz. Pri niektorých cvičeniach je lepšie, keď sa dá pokyn cvičiť toľkokrát vľavo, toľko vpravo, alebo sa vymedzí čas na minúty. Takto si rytmus a ruch cvičenia udáva sám cvičiaci. Koľkokrát vídať lyžiarov voľne sa pohybujúcich len z vlastnej vôle robíť napr. podrep s bočným vychýlením, hmity podrepno, poskoky znožmo na mieste a pod.

Ak prípravné cvičenia v tomto zmysle vídať u našich mnohých cvičiteľov pri jednoduchých prvkoch, ako obraty, zjazd šikmo a privrat, menej sa robia práve pri zložitejších pohybových úlohách, napr. pri privratnej, znožnej kristiánii, ktoré sú vlastne najvyšším stupňom lyžiarskeho umenia. Osobitne žiaduce je zaraďovať špeciálne cvičenia pri precvičovaní zo starej techniky alebo pri ná-

cviku osobitného štýlu jazdy pri tréningu.

Pokiaľ ide o výber a obsah, uvediem niekoľko príkladov. Prípravné cvičenia môžu byť analytického charakteru, napr. len klony alebo obraty trupu, podrep, pohyby pažami. Vyhovujúcejšie pre túto fázu vytvárania pohybového návyku budú kratšie komplexné pohybové celky. Takmer každé cvičenie je dobre začať už vyššie spomínanými hmitmi podrepno s prísedmi nabok s úmerne vyváženým trupom. Raz na jednu, potom na druhú stranu, poprípade aj s miernym zosúcom, kľzom. Pre privratnú kristiáciu sú prípravou. Na rovine alebo aj na miernom svahu je lyžiar opretý vpredu o palice (aj bez) a vysúva jednu lyžu do privratu, zaťaží ju, pričom zotrvačnosťou odrazu z odľahčenej lyže dostáva sa do bočného zosuvu na jednej, druhú prísúva. Cvičenie sa môže zrýchľovať, rozsah zosuvu zmenšovať alebo zväčšovať a postupne sa dá prejsť aj do pomalejšej jazdy. Cvičenie vyznieva ako rytmické striedanie privratu a prísunu, pričom trup spreďáva a vyrovnáva pohyb nôh.

Pre znožnú zmenu smeru sa môže robiť podobné cvičenie, pravda bez privratu, resp. značne zmenšeným, pričom vysunutie pätičky sa robí nadľahčením oporou o palice alebo poskokom. Aj to sa dá kombinovať s prechodom v kľzavý pohyb, pričom sa palice prednášajú vždy vpred.

Pre prechod do šmyku zo spädnice až od svahu sú vhodné cvičenia: Podrážanie nižšej lyže vyššou z privratu alebo ponosu do podrepu, ďalej akoby korčuľovanie so stavením odľahčenej lyže len do priameho smeru a po prenesení váhy vytočiť smerom dnu. Pre nácvik krátkeho znožného šmyku sú vyhovujúce poskoky znožmo s prísnyim držaním nôh spolu s doskokom do iného smeru. Poskoky sa môžu uhlave zväčšovať, zrýchľovať. Zase možno prejsť do pohybu vpred. Rýchle odšlapávanie do kruhu na rovine alebo miernom svahu s pomocou palíc je dobrým cvičením pre rovnováhu, pohotovosť a aktívnu prácu po skončení obratu do žiadaného smeru.

Prípravné cvičenia sa môžu robiť aj vo forme hier, v dvojiciach a pod. Súborne k tejto časti. Prípravné cvičenia majú mať tvarový a časový súvis s preberanou látkou. Ich zaradenie je z hľadiska ekonomicke výhodné (robia sa kolektívne, súčasne). Ich účinnosť je zrejme v konečnom efekte. Prípravné cvičenia nemusia však byť pre každú skupinu, pre každý prvok stoj čo stoj zaraďované. Nesmú sa stať šablónou. Naliehavosť ich zaradenia je vtedy, ak nastane zreteľná stagnácia v postupe pri určitom prvku, ak ide o ťažšiu pohybovú úlohu, o preorientovanie sa na novú techniku, štýl, a to najmä u pokročilejších.

Druhá otázka sa týka metódy vyučovania v družstvách. Ide o zadávanie a kontrolu plnenia dielčích úloh.

V praxi je zaužívaný taký postup, že jednotlivé pohybové úlohy dávané cvičiteľom vykonávajú príslušníci družstva postupne po rade, pod dohľadom a kontrolou učiteľa, obyčajne na tom mieste, kde cvičiteľ. Cvičiaci čakajú na výklad, resp. pripomienky cvičiteľa, stoja v rade, sledujú cvičiaceho, hodnotia a pod. Tak sa to opakuje. Postup je vcelku správny, no nesie so sebou aj niekoľko nevýhod:

1. Pomalá výmena cvičiacich, krátka doba vlastnej pohybovej aktivity.

2. Veľmi rozdielne podmienky prvého od ôsmeho až desiateho. Ak je slabší vzduch (čo často býva), má najťažšie podmienky.

3. Rovnostárstvo v zadávaní úloh pre všetkých, keď aj asi rovnako vyspelých členov družstva.

4. Čiastočné obmedzovanie samostatného svojvoľného a záujmového prístupu k cvičeniu. Každý pohyb pod kontrolou. Nesnadné uplatnenie pohybovej iniciatívy.

Je pravda, že vyvarovanie sa týchto nedostatkov je takmer vylučne záležitosťou cvičiteľa aj pri vyššie spomínanom postupe.

Vždy sa dosiahnu lepšie výsledky pri vyučovaní, keď sa všetci učia jednu a tú istú látku spoločne. Takto vlastne aktivizuje sa kontroluje druh druhá, myšlienky sa krúčia okolo jednej veci, vzájomným porovnávaním sa opravujú a pod. No pri vyučovaní pohybovej látky pri výcviku je rozhodujúca v najväčšej miere vlastná pohybová činnosť. S ľuďmi, ktorí majú snahu naučiť sa, ktorí dôverujú cvičiteľovi a naopak, ktorí sú disciplinovaní, dá sa zabezpečiť racionálnejší postup vo výučbe tak, že po spoločnej príprave, názornej aj viacnásobnej ukážke a prvých pokusoch cvičiacich s pripomienkami zadá cvičiteľ dielčie úlohy. Tieto zadá organizovaným skupinám po dvoch-troch, resp. aj jednotlivcovi v rámci družstva. Vymedzí skupinám presný čas a priestor, dá bližšie pokyny a potom na cvičiacich dohliada alebo pomáha, kde treba. Skupinky cvičia potom samostatne, cvičiaci sa navzájom opravujú. Po vymedzenej dobe zhromažďuje cvičiteľ malé skupinky do družstva, preveruje zadanú úlohu, hodnotí.

Na každý prvok nie je to osožné. Na tie najhlavnejšie, na ktorékoľvek zmeny smeru, ktoré si nevyžadujú veľkých priestorov, sa metóda zadávania dielčích úloh v rámci menších skupín alebo aj jednotlivcovi pre rýchlejšie osvojenie učiva dá s úspechom uplatniť.

Je pravda, že takto vedená výučba pôsobí dojmom dezorganizácie, môže dôjsť k vzájomnému prekážaniu, niekedy niet dostatok miesta.

K takejto organizácii a k tejto metóde možno pristúpiť — poznamenávam — s disciplinovanými cvičencami, ktorí sa skutočne chcú naučiť a ktorí už zo základov lyžovania v rámci pohybu v družstvách niečo vedia.

Z viacročnej praxe s mládežou, už telesne vyspelejšou (17—19-ročnou), priniesla metóda prípravných cvičení a zadávania dielčích úloh zvýšenú efektívnosť v technickom pokroku, v záujmovom prístupe učenia sa. Ukázal sa vzťah a chuť, ba aj charakterové vlastnosti cvičiacich, zreteľnejšie a pravdivejšie. Najväčší efekt je v časovej ekonomii.

Samo Gájer



# Rozhodčí

# PŘESNÉ MĚŘENÍ ČASU

INŽ. MIROSLAV JEDLIČKA

Používání elektrického měření času na některých našich sjezdových závodech přineslo od roku 1956 řadu cenných zkušeností. Dnes již není možno pochybovat o tom, že měření času má být prováděno s přesností větší než 0,1 vteřiny. Tato přesnost by v současné době měla být  $\pm 0,01$  vteřiny. Není vyloučeno, že v budoucnu bude nutno tuto hodnotu zvýšit. Jestliže není požadavek přesnosti dodržen, je vyhodnocení závodníka ovlivněno nejen jeho vlastním výkonem, ale i nepřesností celé měřicí soustavy.

Požadavek vysoké přesnosti měřicí soustavy vzrůstá s délkou sjezdové trati a množstvím výkonově rovnocenných závodníků. (Kvalitativní rozdíl mezi závodníky, kteří ve stejném čase sjeli sjezdovku 3,5 km dlouhou, je nepochybně menší než mezi závodníky, kteří s eli ve stejném čase trať 1,5 km. Typickým příkladem je sjezdové mistrovství ČSR 1958 na krátké sjezdovce ve Spindlerově Mlýně, kde byli vyhlášeni 3 mistři ve sjezdu.)

Pro ujasnění časových závislostí různých událostí, vyskytujících se při sjezdovém závodě, nám pomůže obrázek, na němž si všichni tyto události zachytíme v jejich pravém čase. Osoby bezprostředně ovlivňující čas, který je nakonec závodníkovi přidělen, jsou: závodník (jede trať), startér (vydává startovní povel) a časoměřič (určí dobu průjezdu závodníka cílem ve smyslu pravidel závodního lyžování). Pro zjednodušení problému budeme předpokládat, že startovní i cílové hodiny jsou synchronní a přesné, což je technicky uskutečnitelné, a zvolíme běžný způsob měření.

Dobu startu označíme na časové ose písmenem S. Tato doba je určena například časem ve startovní listině. Přesně v tuto dobu má závodník odstartovat a je o tom uvědoměn startérem. Startovní povel může být vědomě i ne-

vědomě vydán dříve, později nebo přesně. Protože nás zajímají chyby, zvolíme také odpovídající událost a označíme ji na ose startéra písmenem  $S_s$ . Vzhledem k tomu, že závodník je na start připravován, může odstartovat dříve, přesně či později. Dobu skutečného startu označíme písmenem  $S_z$ .

Nyní je závodník na trati a blíží se k cíli. Spojnici startovních tyčí protne v okamžiku  $C_z$ , kterému odpovídá čas C na přesných hodinách. Cílový časoměřič však hlásí čas  $C_x$ , protože může chybně určit dobu projetí závodníka cílem a chybně odečíst údaj z hodin. Závodníkovi je pak přisouzen čas daný úsečkou  $C_x - S$  na časové ose, ačkoliv závodník ujel trať ve skutečné době  $C_z - S_z$ .

Tento příklad se zřejmě vztahoval k ručnímu měření sjezdových závodů s pevným startem (u slalomu je situace poněkud komplikovanější) a uvažovalo se sčítání všech chyb.

V případě elektrického měření je pomocí mechanicko-elektrického zařízení určen přesně absolutní čas odstartování závodníka a pomocí fotoelektrického zařízení určen přesně čas jeho průjezdu cílem. Čas  $C_z - S_z$  je tedy u slalomu určen přesně. U sjezdových závodů s pevným startem musí závodník odstartovat v předem stanoveném startovním čase »O« s odchylkou povolenou pravidly. Elektrickým měřením je tato odchylka skutečného startu od času »O« rovněž určena. Technické podrobnosti těchto zařízení i organizace měření byly již dříve v tomto časopise popsány.

Náš obrázek však upozorňuje na jednu důležitou okolnost: určení přesné doby startu je obtížnější a má větší význam než měření cílového času. U startu se totiž uplatňují časy  $S$ ,  $S_s$  a  $S_z$ , u cíle pouze časy  $C_x$  a  $C_z$ . V okamžiku měření startovního času přechází závodník ze stavu klidu ko nejrychlejší do pohybového stavu. V okamžiku jeho průjezdu cílem se jeho stav prakticky nemění, což je výhodou z hlediska měřicí soustavy. Tato věc je potvrzena i praxí. V roce 1956 byla průměrná startovní odchylka  $+0,7$  vteřiny, kdežto u cíle

byly rozdíly mezi cílovými časoměřiči a údaji elektrického měření 0,1–0,2 vteřiny.

Z hlediska priority je tedy elektrické měření u startu důležitější než u cíle. Na tom nic nemění okolnost, že cílové zařízení je komplikovanější i dražší (a nakonec i atraktivnější) než jednodušší zařízení startovní.

Při používání elektrického měření takového typu, v němž je čas měřen přesnými mechanickými hodinami, ovládanými u startu i u cíle elektrickými impulsy vyslanými závodníkem, je nutno časové údaje odečítat z hodin stejným způsobem jako při ručním měření. Tento systém se sice vyznačuje přesným změření času, ale umožňuje také vědomě i nevědomě zkreslení tohoto času při jeho odečítání a zapisování. Aby byla tato možnost odstraněna, jsou konstruována registrační zařízení, která čas přesně změří a změřenou hodnotu zapíší na papír. Výhoda tohoto zařízení je v tom, že přístroj poskytuje písemný dokument, jehož další zpracování je snadno kontrolovatelné.

Případy selhání elektrického měření je možno rozdělit do několika skupin: selhání cílového měřicího zařízení a selhání startovního měřicího zařízení. Při tom je důležité, jde-li o částečné selhání buď startovního, nebo cílového zařízení, nebo úplné selhání startovního i cílového zařízení současně. (Úplné selhání je však prakticky téměř vyloučeno.) Příčiny těchto selhání jsou buď objektivní (technického rázu), nebo subjektivní, tj. jsou způsobeny např. špatnou prací technika, časoměřičů nebo startéra. Subjektivní příčiny tvoří převážnou většinu případů selhání zařízení a jsou tedy omezeně vhodným výběrem činnosti.

Z důvodů, které již byly uvedeny, je nejvážnějším typem jakékoliv — úplné nebo částečné — selhání elektrického měření na startu. Závodníci, jakmile vidí u startu startovní vrátka, automaticky počítají s tím, že mohou odstartovat v povoleném intervalu kolem startovního povelu »ted« libovolně a že příslušná odchylka bude bonifikována nebo odečtena. Tato okolnost podstatně zvy-

## Výpočet sdruženého klasického závodu žáků

Také v letošní zimě bude pro všechny lyžařské oddíly prováděným úkolem připravit co nejvíce lyžařských závodů pro mládež. Nejen závodů v běhu a ve slalomu, ale kde to jen trochu půjde, postavíme pro ně i sněhové můstky a uspořádáme pro ně závody ve skoku. A kde máme v lyžařské technice již trochu vyspělejší mládež a k dispozici můstek aspoň s 15m doskokem, nebudeme se bát s nimi provést i závod sdružený. Mladí chlapi se ještě úzce nespécializují, běhají i skáčou, jen když mají kde. Je třeba využít jejich živelnosti a dát jim možnost, aby mohli naviclovat a závodit v obou disciplínách. Vždyť závod sdružený je disciplína, ve které nejlépe můžeme vyniknout na světovém kolbišti. Dá se provozovat v širokém měřítku, neboť střední můstek postavíme skoro všude, kde je jen trochu možnost lyžování a přitom není tak nákladné jeho udržování jako u velkých můstků pro skok prostý. Zatím však sdružený závod klasický se stává pomalu u nás disciplínou s úzkým profilem. Stačí si jen vzít počty účastníků na krajských přeborech anebo i na mistrovství ČSR. A proto začneme s jeho propagací již letos i u mládeže.

Může se nám však stát, že při propočítávání výsledků narazíme na překážku. Potíž je v tom, že naše dosavadní tabulky pro výpočet bodů za závod v běhu počítají s nejnižším časem vítěze teprve od 15 minut nahoru. Časy vítězů u žákovských závodů jsou však mnohem nižší. Vždyť mladší žáci běhají trať 1 km s časy vítězů od 4 do 8 minut, starší žáci pak 2 km s časy od 8 do 12 min. A i kdyby vítěz docílil času 15 min., který již v tabulkách je, těžko můžeme použít tabulek u těchto nízkých časů, neboť ty jsou vůči závodníkům na dalších místech hodně nespravedlivé, jak si hned ukážeme.

Zatímco u času vítěze 22 min. je bodová hodnota 5,5 vt., tedy 0 bod má závodník až při 22 min. zpoždění za vítězem, což je právě 100 procent, a u stále vyšších časů vítěze toto zpoždění pro 0 bod stoupá dokonce až na 129 procent zpoždění za vítězem u času vítěze 31 min., kde bodová hodnota je 10 vteřin, u nižších časů vítěze pod 22 min. rychle klesá: u 20min. času vítěze je 0 bod již při zpoždění 90 procent za vítězem, u 17min. vítěze je již jen 70,6 procenta zpoždění 0 bod a u nejnižšího času vítěze v tabulkách, tj. 15 minut, je 0 bod dokonce již jen 53,3 procenta (!) zpoždění za vítězem. To znamená, že závodník, který by byl za vítězem zpožděn jen o 8 minut, tedy jen 53,3 procenta, dostal by 0 bod za běh a podle pravidel by nemohl být ve sdruženém závodě klasifikován. Je tedy toto bodování nespravedlivé nejen pro závodníky, kteří se umístí hodně vzadu — a u žákovských závodů se větší procentuální zhoršení vyskytuje častěji než u dospělých — ale analogicky i pro ty, kteří sice ještě dosta-



**D**louholetý člen skokanské komise FIS Hans Feldmann, uznávaná kapacita ve všech otázkách skoku a jeho hodnocení, uveřejnil článek v curyšském časopise »SPORT«, ve kterém odpovídá na otázku, zda je možno dále zdokonalovat techniku skoku na lyžích. Odpověď je osobní názorem jednohlavce. Nicméně jde o odpověď opírající se o 25leté zkušenosti ze skokanského sportu — má proto odbornou hodnotu a není bez zajímavosti. Z toho důvodu jsme se rozhodli obeznámit naše skokany, trenéry a rozhodčí ve stručnosti s obsahem článku.

Zodpovědět otázku, zda je možno dále zdokonalovat techniku skoku na lyžích, není zdaleka tak lehké, jak se na první pohled zdá. Uvědomíme-li si, jak se sportovní výkony rok od roku neustále zlepšují, dospějeme nutně k otázce, zda vůbec existuje nějaká horní mez pro sportovní výkony. Skok na lyžích, jak všichni víme, není sportovní disciplínou výhradně měřitelnou. Položené otázky proto nelze snad rozumět v tom smyslu, zda v budoucnosti bude možno docílovat větších délek, nýbrž tak, zda lze v budoucnosti očekávat pronikavé změny nebo zdokonalení v technice skoku.

V technice skoku na lyžích došlo v posledních 25 letech k základním změnám, k obdobně revolučním změnám, k jakým, podle mého soudu, došlo jen ve volném stylu plavání, ve skoku vysokém a veslování. Zkušenosti nasbírané na mamutích můstcích, ověřené zkouškami provedenými v aerodynamickém tunelu, přispěly velmi mnoho k rychlé přestavbě na jedině správný, vědecky prověřený aerodynamický styl. Souběžně byly připůsobeny také normy pro stavbu skokanských můstků.

Mám za to, že dnes již známe nejlepší techniku skoku. Chtěl bych tuto techniku nejdříve popsat a pak se pokusím určit, kdo podle mého názoru tuto uznávanou techniku nejlépe ovládá.

Nájezd skokan již nesjíždí v hlubokém dřepu s téměř vzpřímenou horní částí těla. Tato poměrně velká plocha snižuje rychlost. Dnes je snahou ihned po startu zaujmout co nejvýhodnější aerodynamickou polohu, celé tělo se jaksi »sevěře«; kolena jsou silně vysunuta dopředu. Chtěl bych výhodu této polohy ověřit některými skutečnostmi. Na mamutím můstku v Oberstdorfu v roce 1951 skočil Fin Tauno Luuro 139 m. Startoval z nejvyššího nájezdového okna v poměrně silně vzpřímené poloze. V roce 1957 dosáhl na stejném můstku Max Bolkart rovněž 139 m, při tom startoval z druhého okna zespodu. Jeho poloha na nájezdu však byla v naprostém souladu s nejnovejšími poznatky. Přesto ovšem je třeba říci, že poloha skokanova na nájezdu není výhradním elementem umožňujícím — při dnes všeobecně používaných nižších nájezdech — docílovat stejných délek jako před 10 a více lety. Zůstaňme ještě u příkladu z Oberstdorfu. Bylo totiž zjištěno, že nájezdové rychlosti v roce 1957 se ve srovnání s rokem 1951 přec jen o něco snížily. Důvody pro dosahování stejných délek je proto nutno hledat i jinde, pře-

devším ve zlepšeném odrazu a ve výhodnější aerodynamické poloze během letu.

Odraz je dnes prováděn zásadně jinak než před lety. Dříve byly rozlišovány dvě fáze: 1. odraz. Po odrazu bylo snahou 2. se dostat do předklonu. Při tom výchozí polohou byl dřep s takřka vzpřímenou horní částí těla. Dnes se provádějí obě fáze najednou. Thorleif Schjelderup, známý norský expert ve skoku, o této fázi skoku říká: odraz má být proveden krátce a bleskově, se silou, zručností a rychlostí — čím rychlejší,

kteří skokani, s pažemi během letu u těla, předsunují před doskokem paže vpřed, aby mohli lépe využít odporu vzduchu k vztyčení těla.

Vidíme tudíž, že platí zásada zaujmout aerodynamicky příznivou polohu, a to od startu až po doskok. Z toho vyplynou nejen větší délky, ale i harmonicky ovládaný pohybový sled skoku na lyžích jako celku.

A nyní několik poznámek. Nájezd ovládá většina skokanů takměř perfektně. Za zmínku stojí Rakušan Leodoiter, který široce rozevřelá kolena, mezi něž »vkládá« tělo. Tím sice snižuje odpor vzduchu ve výšce, rozšiřuje však plochu těla a výhodu opět ztrácí. Zajímavé také je, že Dášcherovi a Tschannencvi byly na nájezdu naměřeny stejné rychlosti, přičemž Dášcher váží 62 kg a Tschannen 84 kg. Větší odpor vzduchu v tomto případě úplně ruší výhodu větší váhy.

U odrazu je velmi zajímavé, že je prováděn individuálně. Podle temperamentu, stavby těla a síly svalstva je používáno nejrozličnějších metod, jak se co nejrychleji dostat do ideální polohy letu. Mistrům v tomto směru nepochybně je, a podle mého názoru s velkým odstupem od ostatních skokanů, sovětský skokan Kolja Tsakadse. Ovládá odraz a let naprosto dokonale. Proč se dosud nestal mistrem světa, uvedu později. Dokonale let ovládají Finové Kalevi a Juhaní Kärkinen, dále Recknagel, Glass a Bolkart. Perfektní odraz má olympijský vítěz z roku 1956 Antti Hyvärinen, avšak úhel mezi bérceem a lyžemi má příliš otevřený, než aby se mohl dostat do ideální polohy v letu. Za mistry doskoku bych označil Kalevi Kärkinena a nositele zlaté medaile Hyvärinena, jakož i Maxe Bolkarta. Kapitoloj pro sebe ve fázi doskoku je Kolja Tsakadse. Tak jak dokonale ovládá nájezd, odraz a let, tak podobně bezmocně při doskoku. Je přímo »uchvácen« nosností odporu vzduchu a nemůže se odhodlat, aby ukončil fázi letu a aby napřiměním těla se připravil na doskok. Zákony fyziky však nelze obcházet. Výsledek: 10 skoků — 8 pádů hlavou dopředu. Vcelku se dá říci asi toto: Norové se na doskok připravují 4—6 metrů před dopadem, aby pak provedli svůj klasický doskok. Ztrácejí však více na délkách, nežli získávají stylově známek za doskok. Podle mého názoru ovládají doskok nejlépe Finové, kteří 2—4 m před dopadem předsunují lyže těsně u těla vpřed a v naprosté jistotě jako pták přistanou na doskočišti.

V závěru Hans Feldmann shrnuje svůj názor asi takto:

Nevěřím, že by v dnešní technice skoků na lyžích došlo k podstatným změnám nebo k revolučnímu zlepšení. Půjde o to, přiblížit se co nejvíce dnes známým maximům, a to speciálním cvičením dosud »nedokonale ovládaných« fází. Při tom mám na mysli především odraz a doskok.

Cesty k zdokonalení jsou:

- zvýšení nájezdové rychlosti;
- snížení odporu vzduchu ve všech fázích skoku, od startu až k doskoku;
- zvětšení nosné plochy, jakož i dosažení maximální stability v letu. O. K.

## JE MOŽNO ZDOKONALOVAT TECHNIKU SKOKU NA LYŽÍCH

tím je účinnější. Sovětský skokan Kolja Tsakadse je mistrem v odrazu. U něho jsem měl vždy pocit, že se ihned po odrazu vypíná dopředu »paralelně k lyžím«. Opakuji, že je nutno co nejrychleji a s nejmenší možnou ztrátou rychlosti se z odraziště přenést do fáze letu.

A jak má vypadat ideální let? Tělo má být co nejnižší k lyžím, takže hlava je blízko špiček lyží. Horní část těla a lyže mají být vedeny rovnoběžně. Ohnutí v kyčlích je co nejménší. To celé, to jest lyže a tělo, má být v příznivém úhlu k dráze letu. Podmínkou splnění tohoto požadavku je co nejostřejší úhel mezi bérceem a lyží.

Dlouho trval spor mezi odborníky o tom, co je správnější, paže vzpaženy nebo přisunuty k tělu. Dnes převládá názor, že také skok s pažemi vpředu, pokud jsou vedeny těsně u hlavy a vpředu sevřeny, je aerodynamicky správný. Jako příklady slouží oba Němci z NDR Recknagel a Lesser, jakož i Bolkart z NSR. Při letu těchto špičkových skokanů jsem měl vždy pocit, že se pomocí předsunutých paží, jaksi »citem«, dostávají do ideální polohy letu. Jistějším a stabilnějším ovšem se stává let s pažemi u těla.

Pak následuje přechod k doskoku, snad jedna z nejtěžších fází skoku jako celku. Jde totiž o to, co nejdéle využít nosnosti odporu vzduchu. Tak mohou být získány rozhodující metry. Předčasným vztyčením horní části těla dochází k silnému zabrzdění, podobně tomu, které vzniká vysunutím přistávacích klapek u letadla. V opačném případě, setrvává-li skokan v »ideální poloze letu« až do okamžiku dotyku doskočiště, dochází k nevyhnutelnému pádu dopředu. Při doskoku jsou nepochybně ve výhodě skokani s pažemi předsunutými vpřed. Ně-

Pokračování se str. 17.

tj. přebornické soutěže, počínaje krajším přeborem, a všechny veřejné závody klasifikační byly u startu měřeny elektricky. K tomu účelu byl však bylo nutno vybavit všechny pořadatele těchto závodů elektrickým startovním zařízením. Přístroje tohoto typu nejsou tak náročné, aby u nás nemohla být vyrobena malá

série v ceně přijatelné všem zájemcům. V zařízení by mohly být používány například úkolářské stopky. Uskutečněním takové akce by se mohla na každém významnějším závodě určovat startovní odchylka, a tím by odpadli největší rozdíly mezi závody měřeními elektricky a ručně. Měření v cíli by se ovšem provádělo ručně. V tomto případě se nezvyšuje počet činovníků.

Pro vrcholové závody, jako je mistrovství republiky a mezinárodní závody, se musí stát bezporuchové elektrické měření samozřejmostí. K tomuto cíli je nutno zabezpečit na velkých lyžařských zařízeních takové podmínky, aby objektivní příčiny selhání byly vyloučeny. Pro obsluhu je třeba volit takové obsazení, aby možnosti subjektivních příčin byly co nejvíce omezeny.

# Saňkařství a bobový sport

## Nová technika ovládání saní

Stále se zvyšující rychlosti a stoupající požadavky na pohodlí a bezpečnost jízdy na saních vyžadují novou techniku ovládání saní. Dosavadní způsoby řízení saní brzděním, neboli »rejdováním« podpatky bot o zem a různé držení saní je již zastaralé, nevyhovující.

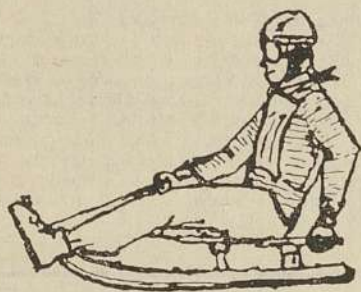
Přednosti nového způsobu spočívají v jistém držení saní, naprostém jejich ovládání za všech režimů jízdy a hlavně ve snazším řízení bez ztráty rychlosti a pohodlného sezení. Z toho všeho vyplývá i větší jistota a bezpečnost jízdy.

Předpokladem pro úplné uplatnění tohoto nového způsobu ovládání saní jsou dobré sportovní saně.

Hlavní fáze sportovní jízdy na saních:

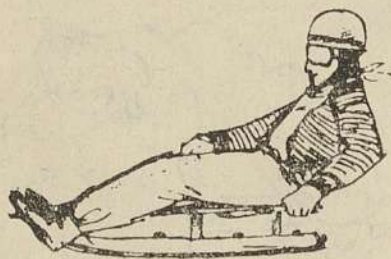
### 1. Základní posazení:

Trup je v mírném záklonu. Nohy jsou volně nataženy kupředu podél saní, paty asi 10 cm nad zemí, a jsou přitisknuty ke špicím saniček. Saně držíme jednou rukou vpředu za vodítko, druhá ruka drží saně vzadu za koncové držadlo. Délka vodítka a pokrčení ruky musí dovolovat snadné měnění polohy z úplného záklonu v leže až do předklonu. Zatížení saní posádkou musí být rovno-



Obr. 1

měrně rozloženo na obě saničky a stejnoměrně po celé délce saniček. Tím se dosahuje minimálního odporu v tření skluznic o sníh. Poloha jezdce za jízdy se mění. Za účelem dosažení vyšší rychlosti a na větším spádu dráhy se posádka zaklání. Naopak projíždění zatáček se má dít ve vzpřímeném sedu a při jízdě dvojic je přední jezdec dokonce v částečném předklonu.



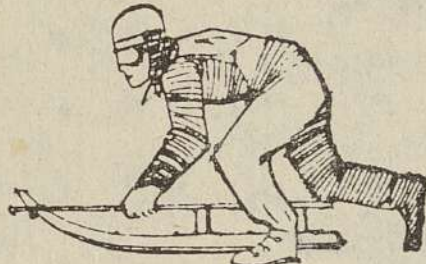
Obr. 2

### 2. Rozjiždění:

Sportovně nejhodnotnější způsob je ten, že saně nejprve rozběhem roztlačíme a pak na ně roznožkou naskočíme. Naskočíme přímo do jízdni polohy.

### 3. Brzdění:

Rychlost jízdy zmiřujeme podle potřeby přitlačením v kolenou pokrčených



Obr. 3

nohou plnými chodidly (nikdy ne podpatky, hrozí vymknutí kotníku) na plochu dráhy. Chceme-li prudce zabrzdit až do zastavení, zesílíme účinek přibrzděním zvednutím saní rukama vpředu za podélnice, čímž současně dosáhneme zarytí konců sanic (patek) do povrchu dráhy. Nohama, opět na plných chodidlech, řídíme brzdou dráhu.

### 4. Zatáčení a řízení saní:

Technika změny směru, nebo naopak udržení přímého směru jízdy na saních je obdobně přívatné technice jízdy na lyžích. K tomu si je nutno uvědomit, že rozchod sanic a zakřivení náběhového oblouku se směrem ke špicím zmenšuje. Tím sanice vytvářejí vpředu jakýsi pluh. (Viz pohled na saně shora.) Tato geometrie sanic spolu s poddajností sportovních saní v čepch umožňuje přitlačení přední části jedné sanice proti druhé, čímž vznikne jednostranný pluh neboli příprava. Následuje-li přenesení váhy na tuto sanici, zatáčejí se saně ve směru zakřivení (zatížení) plužící sanice. Např. při zatáčení doleva zatážujeme tlakem nohy předek pravé sanice. Vykloněním doprava přenášíme na ni váhu těla. Zatáčíme-li doprava, je tomu naopak, zatážujeme sanici levou. To znamená, že při zatáčení zatážujeme vždy předek vnější sanice. Téměř stejného účinku dosáhneme, zvedáme-li konec vnější sanice. Ještě intenzivnějšího zatáčení dosáhneme současným zvedáním předku (náběhu) vnitřní sanice tahem za vodítko, nebo opět tlačení jejího zadního konce tlakem ruky za koncové držadlo dolů.

Závodníci, zvláště při vyšších rychlostech, užívají většinou jen jednoho z uvedených způsobů řízení. Buď jen přenášení váhy, nebo nohama, nebo jen rukama vzadu, případně samostatně pomocí vodítka vpředu. Každému vyhovuje jiný způsob. Sdružují je jen v náleha-vých případech. Technika projíždění zatáček s uměle vyklopenými stěnami je sice složitější, tím však zajímavější a přitažlivější, ale o tom až na jiném místě.

**Technika jízdy dvousedadlových saní:**  
Technika jízdy na dvousedadlových saních je na přírodní i umělé dráze téměř shodná s technikou pro jedousedadlové saně.

### Základní posazení dvojice:

Řidič a těžší z obou partnerů sedí na sportovních saních vpředu. To je zásadní rozdíl od obyčejných saní. Ovládá saně jednou rukou za zkrácené vodítko a druhou se drží vzadu za koncové držadlo (např. levé). Slabší partner nebo part-

nerka sedí vzadu. Drží se předního kolem pasu nebo za zvláštní popruh upevněný za přední oplínky a druhou rukou se drží vzadu, zase za druhé držadlo (pravé). Roztlačení a naskočení je snazší, provádí jej zadní za ramena předního.



Obr. 4

Brzdění, ovládání saní při jízdě přes překážky a řízení si posádka musí vzájemně předem domluvit a nacvičit si rozdělené úlohy. Dosahované rychlosti při jízdě dvojic jsou mnohem vyšší.

VK



Obr. 5



## Vzor pro ostatní

Soudruh Petr Ziegrosser, předseda prvního oddílu sánkařů v jižních Čechách, v malé vesnici v Českých Budějovicích-Habří, je průkopníkem sportovního a závodního sánkařství.

Sánkování v tomto kraji je vlastně domovem, neboť bylo zde i dříve namáhavým prostředkem obživy odvažných šumavských dělní-

ků, kteří na saních sváželi dřevo s prudkých šumavských strání. Petr je také výborný lyžař a vůbec sportovec tělem i duší. Je výborným organizátorem a nedostižným vzorem propagátora našeho sportu.

V roce 1957 založil krajskou komisi saní a bobů v Českých Budějovicích, jímž předsedou neúnavně

pracujícím je dosud. Jako dobrý člen se stará především o svojí mateřskou jednotu TJ Sokol Kvitkovice. Ta je v sánkařství malou velmocí, neboť 80 % členů jezdí v zimě na saních. Včetně předsedy rady MNV a předsedy JZD.

Vybuoval sánkařskou dráhu v Habří, která je vlastně mládežnickou stavbou. Jako prvá dráha v republice má i umělé osvětlení, prodlužující dobu společného užívání po škole a po zaměstnání.

Soudruh Petr Ziegrosser vytváří a udržuje družné prostředí v oddíle i mezi všemi svými spolupracovníky. Jeho životní optimismus mu pomáhá zvládat překážky. Velkou důvěru vkládá do mládeže, již se převážně věnuje. Iniciativně pomohl a nemalou měrou se zasloužil i o vybudování druhé sánkařské dráhy v Čerském Krumlově. Tato jihočeská dráha je jednou z nejhezčích v ČSR.

Svým vzorem a příkladem přesvědčuje spolupracovníky a jeho nadšení strhuje i mnoho ostatních, z nichž se stávají nejen nadšení příznivci zdravého sánkařského sportu, ale také účinní pomocníci, kteří se nebudou bát přiložit ruku k dílu přímo, jako to dělá všude přítomný předseda a »otec« jihočeských sánkařů — Petr Ziegrosser. V březnu oslavil Petr Ziegrosser své čtyřicáté narozeniny. Využíváme této příležitosti, blahopřejeme mu a zároveň mu děkujeme za dosud vykonanou průkopnickou práci na poli sánkařského sportu. Mnoho dalších úspěchů!

ÚSBS—ČSTV

## NEJBLIŽŠÍ ÚKOLY

- Projednat materiály X. plenárního zasedání ÚV ČSTV, zejména nové podmínky odznaku zdatnosti PPOV a zásady sportovních her mládeže.
- Soustavně sledovat průběh a kvalitu nácvičku spartakiádních skladeb.
- Všichni, každý podle svých možností, propagujte naše sporty. Spolupracujte s místním rozhlasem, závodními a vesnickými novinami, krajským tiskem a především osobní agitací a příkladem!
- Prověřte odběr našeho odborného měsíčníku »Lyžařství — sánkařství a bobový sport«, »Tělovýchovného pracovníka« i ostatních tělovýchovných časopisů ČSTV.
- Využijte zimní přírody, zejména na vesnici, k rozvinutí bohaté instruktážní kampani a k výcviku na sportovních saních.
- Připravujte oslavy 12. výročí Vítězného února ve spolupráci s ostatními společenskými organizacemi.
- Pokračujte v subskripci vstupenek na II. CS, v rozprodeji spartakiádních losů a propagačních odznaků, jakož i v prodeji odznaků vydaných u příležitosti mistrovství ČSR v jízdě na saních na Ještědu.

Snímky na 4. straně obálky: Vlevo nahoře — dvousedadlový bob »Evros« Slávia Vysoké školy Praha s posádkou inž. Kovanda-Koukal; vpravo nahoře — čtyřsedadlový bob »Excelsior« Slávie Žabovřesky s posádkou inž. Hrubeš-Pokorný-Vojtíšek-inž. Matějček; vlevo dole — čtyřsedadlový bob kopřivnické Tatry na dráze v Dubí; vpravo dole — dvousedadlový bob »Mír« s posádkou inž. Hrubeš-inž. Matějček ze Slávie Brno.

## AKTUALITY

Právě vyšla přednášková osnova »Upravujeme a stavíme sánkařské a bobové dráhy«. Díky autorům inženýrům Miňovskému, Landovi a Kovandovi dostává se našemu hnutí a všem zájemcům ze škol, rekreace ROH, NV, ČSM a PO a především všem pracovníkům v tělovýchově, v oddílech ZTV, TJ, OV a KS ČSTV dobrý návod, jak upravovat, stavět i organizovat sánkařské prostory a dráhy. Dosáhneme tak vyšší sportovní hodnoty v masovém sánkování a domníváme se, že je to i cesta ke snížení úrazovosti v tomto živelně a neorganizovaně provozovaném sánkařství.

Z bohatého obsahu uvádíme jen hlavní kapitoly, jako: Rozbor současného stavu sánkování mládeže a návrh na opatření ke zvýšení bezpečnosti. Úprava sánkařských prostorů pro nejmenší i v rovinatých krajích s malým množstvím sněhu. Popisy rekreačních a sportovních sánkařských drah. Volba vhodných prostorů. Právní podklady. Zemní, neboli letní úpravy. Zimní sněhová úprava. Geometrie a vytyčování zataček. Spe-

ciální závodní sánkařské a bobové dráhy. Jejich vybavení.

Je to dosud jediná publikace tohoto druhu a přichází právě vhod v době pořádání I. kursu údržbářů a stavitelů sánkařských drah.

\*

V časopise mladých techniků a přírodovědců »ABC« v č. 12, ročníku 1959 s bobem na titulní stránce propagoval svým článkem úspěšně inž. Pásek oba naše sporty. Dokladem toho je mnoho dopisů, které jsme od čtenářů dostali. Žádají plány bobu »Šíp«. Všem zájemcům oznamujeme, že postupně, nejdříve školám a pionýrským kroužkům apod., nejdříve do 20. března požadované plány i s popisem dobříků zašleme! — Zároveň upozorňujeme, že tyto plány jsou otištěny též v knížce vydané STN »Kluziště a sánkařské dráhy«. Žádejte je ve sportovních prodejnách za 3,80 Kčs nebo dobříkou přímo od STN Praha 3, Klimentská 1.

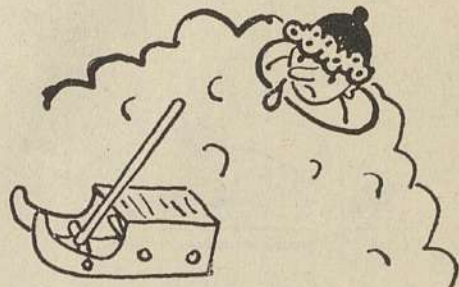
\*

Za další rozvoj socialistické tělesné výchovy, tak zní název referátu soudruha Karla Červinky, tajemníka ÚV ČSTV, na X. plenárním zasedání. Jeho

znění, jakož i usnesení přijatá na plénu ÚV ČSTV najdete v osmnácté příloze časopisu »Tělovýchovný pracovník« č. 23.

\*

V příloze číslo 19 tohoto časopisu najdete také naprosto souhrnný materiál pro uvedení nového Odznaku zdatnosti: Připraven k Práci a Obraně Vlasti v život. Je tu řád, sportovní technické podmínky, bodovací tabulky, kategorie a veškeré ostatní prováděcí pokyny k soutěži o odznak zdatnosti PPOV a BPOV.



# Aktiv rozhodčích bobů a saní

V prosinci minulého roku byl uskutečněn aktiv rozhodčích I. a II. třídy v Černém Dole v Krkonoších. V Černém Dole byl teprve nedávno ustaven nový sáňkařský oddíl TJ Sokol Černý Důl, a proto na závěr kursu měl být uspořádán náborový a propagační sáňkařský závod zorganizovaný rozhodčími aktivu. Pro nedostatek sněhu se závod, který se měl konat na přírodní dráze z Náchodské boudy do Černého Dolu, neuskutečnil.

Aktivu se zúčastnilo 18 rozhodčích ze všech krajů, ve kterých se jízdou na saních a bobech provozuje. Jednotlivé oddíly pravidel sáňkařského a bobového sportu byly probrány formou krátkých referátů členů aktivu. Značná část programu byla věnována zkušenostem z rozhodování na závodech v minulém hlavním období a přípravě na letošní sezónu. Z večerních diskusí vyplynuly některé připomínky k pravidlům, z nichž snad nejvýznamnější jsou otázky diskvalifikace sáňkaře při ztrátě přílby a vliv závodníků na zastavení závodů při mimořádných podmínkách. Komise rozhodčích bude tyto náměty v letošní sezóně sledovat, přes léto je zpracuje a své poznatky a případné změny navrhne předsednictvu sekce k zařazení do pravidel od roku 1961. Máte-li i vy své připomínky, pošlete je ústřední komisi rozhodčích, která je projedná. Je třeba, aby aktivity rozhodčích byly pořádány každoročně a i v kraji, neboť jsou prostředkem k dosažení jednotnosti ve výkladu pravidel.

Na návrh ústřední komise rozhodčích byli novými rozhodčími I. třídy jmenováni soudruzi Marie Dašková z Prahy a Ludvík Růžička z Vysokých Tater. Ústředním rozhodčím byl nově jmenován soudruh Metoděj Bureš z Mariánských Lázní. -vh-



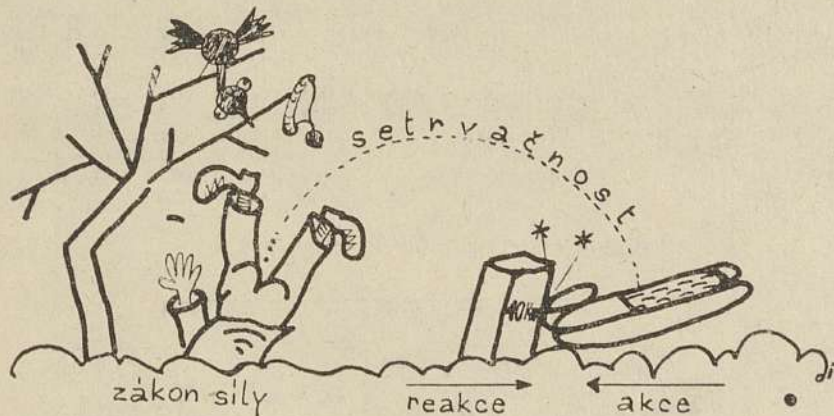
Kovové talíře vyměňují s oblibou ti nejmenší ve Švédsku za saně.

## Radosti a starosti libereckých sáňkařů

Jednou z nejvýznamnějších sportovních akcí 1960 na Liberecku bylo mistrovství republiky mužů a žen a dorostenecký přebor v jízdě na saních na obnovené dráze z Ještědu. Úsilím libereckých sáňkařů, sdružených v agilním oddíle Jiskry Textilana Liberec, doznala uvedená dráha, která kdysi patřila k nejlepším v Evropě, dalších zlepšení. Je především o 300 m proti loňskému roku prodloužena, tím přibýly i dvě nové zatáčky. Nynější délka dráhy je 1400 m, s devíti umělými zatáčkami. Už jen 400 m chybí tedy do původní délky. I na ty dojde, ale až v létě, po závodním období. Na to by letos síly hrstky obětavých nadšenců už nestačily. Vždyť už se nadělaly až až. Skupinka deseti brigádníků odpracovala asi 1000 hodin. Kolik jen starostí měli s přípravami na mistrovství ČSR! Generální zkoušku na tuto vrcholnou soutěž byl krajský přebor v jízdě na saních, uspořádaný 17. ledna. Zlepšená ještědská dráha byla také vyzkoušena při soustředění před odjezdem do Oberhofu k mezistátnímu trojtaktání ČSR, Polsko, NDR. Kontrolní závody našich reprezentantů proběhly úspěšně v týdnu od 10. do 17. ledna přes to, že dráha nebyla ještě v celé své délce patřičně upravena. Ze si vrcholné orgány obětavosti libereckých sáňkařů váží, o tom svědčí i to, že rada KNV v Liberci převzala záštitu nad mistrovstvím, a stejně tak i rada MNV v Liberci. Sáňkaři Jiskry Liberec Textilana pracovali na ještědské dráze jak o vánocích, tak i první sváteční dny v novém roce, mimo jiné zde postavili startovací můstek.

Až budete číst tuto krátkou zprávu, budou mít Liberečtí již to hlavní a nejdůležitější za sebou. Za vše jim patří dík nás všech; do další práce jim přejeme hodně úspěchů!

SLAVÍK



## Chcete vyhrát závodní saně?

Přihlaste se ihned do spartakiádní mezoddílové soutěže. Podmínky soutěže jsou otištěny v Lyžařství č. 10/1959 a ve Zprávách sekce č. 5 ze dne 27. listopadu 1959.

Do uzávěrky únorového čísla se přihlásily tyto sáňkařské oddíly: Spartak Smržovka — nacvičuje 15 členů, Slávia VŠ Praha a Lokomotiva České Budějovice — tyto oddíly neoznámily počet členů v náviku, Slavoj Český Krumlov, kde spartakiádní skladby cvičí 61 členů včetně dorostu a mládeže.

Zůstanou ostatní oddíly pozadu? Kdy se přihlásí bobové oddíly do soutěže?

První hlášení potvrzené jednotou a OV ČSTV zašlou všechny soutěžící oddíly nejpozději do 29. února 1960. Upozorňujeme soutěžící, že hlášení je podmínkou k pokračování v soutěži.

★

Novým oblastním trenérem pro kraj Karlovy Vary byl jmenován na návrh krajské sekce ústřední trenérskou radou soudruh Antonín Pláteník. Do jeho činnosti mu přejeme hodně zduar.

★

Zdravotní komise ústřední sekce upo-

zorňuje všechny vedoucí oddílů a pořadatele závodů na to, že úrazy vzniklé při sportovní činnosti musí být hlášeny ihned okresnímu inspektorátu pojišťovny a OV ČSTV.

★

Komise drah oznamuje, že v letošní sezóně byla otevřena nově vybudovaná sáňkařská dráha v Českém Krumlově. Doporučujeme oddílům, aby vysílaly své závodníky na jihočeskou sáňkařskou dráhu a pomáhaly tak obětavým pracovníkům krajské komise bobů a saní v Českých Budějovicích propagovat náš krásný sport v jižních Čechách. -bh-

# O SNĚHU A LYŽÍCH V ZAHRANIČÍ

## Olympijská předpremiéra v Kitzbühlu

Kitzbühel se svou jedenadvacetičlennou tradicí mezinárodních závodů lyžařů ve sjezdových disciplínách, byl v lednu nejdůležitějším předolympijským dějištěm setkání elity světového sjezdového lyžařství. Z Evropy i ze zámoří, celkem z dvaceti států, přijeli všichni ti, kteří chtěli prověřit v těžké mezinárodní konkurenci své schopnosti, ale současně vybojovat si svými výkony právo na nevyhodnější zařazení do losovacích skupin pro Squaw Valley.

### NERVÓZITA PŘED ZÁVODY

Atmosféra 21. ročníku Hahnenkammu byla pochopitelně předznamenána únorovými soutěžemi na zimních olympijských hrách. Nervozitě se nevyhnuli ani reprezentanti alpských zemí, kteří pochopitelně i v Kitzbühlu patřili už předem k favoritům. Reprezentanti Rakouska, Švýcarska, Itálie, Francie a Německé spolkové republiky velmi pečlivě připravili, neopomněli využít ani jediné příležitosti i k psychologické přípravě svých úspěchů.

Francouzi dosáhli už v loňské sezóně celé řady významných úspěchů. Prezident jejich svazu Cazaux prohlásil: Naši závodníci jsou nejen talentovaní, ale také výborně připraveni. Proto počítáme i s úspěchy v Kitzbühlu, které mají potvrdit správnost naší cesty i oprávněnou naději, že budeme ve Squaw Valley bojovat o olympijské zlato. Švýcaři byli ve svých předpovědích zdrženlivější. Přesto se však netajili s tím, že Willy Forrer a Nando Pajarola mohou zasáhnout do pořadí na předních místech. Západní Němci označovali Laniga za favorita a Italové především Bruno Albertiho.

Svou velkou příležitost v Kitzbühlu viděl samozřejmě domácí závodníci: Egon Zimmermann I., Karl Schranz, Pepi Stigler, Anderl Molterer a plná desítka dalších mladých talentovaných závodníků.

### V SOUTĚŽI ŽEN MĚNĚ FAVORITŮ

Zatímco soutěže mužů byly přímo nabity favority, startovní listiny žen byly pro vynikající závodnice poměrně chudší. Už před závody však zřetelně vystupovaly do popředí reprezentantky další země, s nimiž bylo nutno počítat — a to byly Američanky. Průběh závodů samotných ukázal, že tento předpoklad byl zcela správný.

### TELEVIZNÍ KAMERY NA TRATI

Z letošních závodů 21. ročníku Hahnenkammu připravila rakouská televize přímé přenosy. Její zásluhou byly svědky soutěží sjezdářské elity statisíce diváků téměř v celé Evropě. Pro rakouskou televizi to byla první velká zkouška pro přenosy ze zimních olympijských her, které se za čtyři roky budou konat v rakouském městě Innsbrucku.

### FRANCOUZI NEJVĚTŠÍM PŘEKVAPENÍM

Ačkoliv už před závody se hodně hovořilo o vynikající formě francouzských sjezdářů, přece jen vlastní soutěže přinesly překvapení ve vynikajících výkonech francouzských reprezentantů.

Adrien Duvillard, Guy Perillat, Jean Vuarnet i další podávali výkony, které je zařadily plným právem mezi nejlepší. Prokázali svou vyspělost jak v technice, tak i v taktice jízdy. Do jisté míry byli rakouští lyžařští experti klamání výkonem svých závodníků, jejichž riskantní

jízda ve většině případů nevyšla. Ostatní zajeli své průměry a skončili podle očekávání.

### VÝSLEDKY:

#### 1. OBŘÍ SLALOM

##### MUŽI:

1. Schranz Karl (Rakousko) 1:30,2. —
2. Lanig Hans-Peter (NSR) 1:31,0. —
- Wagnerberger Fritz (NSR) 1:31,0. —
4. Stiegler Pepi, (Rakousko) 1:32,0. —
5. Hinterseer Ernst (Rakousko) 1:32,1. —
6. Bonlieu François (Francie) 1:32,5. —
7. Staub Roger (Švýcarsko) 1:32,6. —
8. Perillat Guy (Francie) 1:33,0. —
9. Leitner Ludwig (NSR) 1:33,3. —
- Forrer Willy (Švýcarsko) 1:33,3. —
11. Senoner Karl (Itálie) 1:33,4. —
12. Duvillard Adrien (Francie) 1:33,5. —
- Leitner Hias (Rakousko) 1:33,5. —
14. Molterer Anderl (Rakousko) 1:33,6. —
15. Oberaigner Ernst (Rakousko) 1:33,9. —
- Brupbacher Fredy (Švýcarsko) 1:33,9. —
17. Millanti Paride (Itálie) 1:34,0. —
18. Behr Sepp (NSR) 1:34,5. —
19. Riedel Eberhard (NDR) 1:34,6. —
- Mathis Adolf (Švýcarsko) 1:34,6.

##### ŽENY:

1. Leducová Therese (Francie) 1:37,7. —
2. Netzerová Erika (Rakousko) 1:37,9. —
3. Bieblová Heidi (NSR) 1:40,5. —
4. Pitouová Penny (USA) 1:40,9. —
- Schirová Jerta (Itálie) 1:40,9. —
6. Sperlová Sonja (NSR) 1:41,7. —
- Waserová Annemarie (Švýcarsko) 1:41,7. —
8. Rivaová Pia (Itálie) 1:41,8. —
9. Hofherrová Hilda (Rakousko) 1:42,0. —
10. Marchelliová Carla (Itálie) 1:42,3. —
11. Mayersová Linda (USA) 1:42,5. —
- Grossová Arlette (Francie) 1:42,5. —
13. Hanelová Helga (Rakousko) 1:42,6. —
14. Chenal-Minuzziová Giuliana (Itálie) 1:42,7. —
15. Jahnová Marianne (Rakousko) 1:43,1. —
- Hennebergerová Barbara (NSR) 1:43,1. —
17. Rueggová Yvonne (Švýcarsko) 1:43,3. —
18. Gertschová Margrit (Švýcarsko) 1:44,0. —
19. Zimmermannová Edith (Rakousko) 1:44,1. —
20. Björnbackenová Inger (Norsko) 1:44,5.

### SJEZD

##### MUŽI:

1. Duvillard Adrien (Francie) 2:26,1. —
2. Zimmermann Egon I. (Rakousko) 2:27,0. —
3. Forrer Willy (Švýcarsko) 2:27,3. —
4. Perillat Guy (Francie) 2:27,4. —
5. Schranz Karl (Rakousko) 2:27,7. —
6. Lanig Hans-Peter (NSR) 2:27,7. —
7. Stiegler Pepi (Rakousko) 2:28,2. —
8. Alberti Bruno (Itálie) 2:28,2. —
9. Vuarnet Jean (Francie) 2:28,5. —
10. Molterer Anderl (Rakousko) — 2:28,7. —
11. Leitner Ludwig (NSR) — 2:29,1. —
12. Millanti Paride (Itálie) — 2:29,9. —
13. Leitner Hias (Rakousko) — 2:30,2. —
14. Staub Roger (Švýcarsko) — 2:30,3. —
15. Nennung Gerhard (Rakousko) — 2:30,5. —
16. Pedroncelli Italo (Itálie) — 2:30,6. —
17. Hinterseer Ernst (Rakousko) — 2:30,7. —
18. Zimmermann Egon II. (Ra-



Adolf Mathis — Švýcarsko

### DOČKA SE NĚKTERÝ Z NICH »ZLATÉ«?



FORRER BONLIEU OBERAIGNER SCHNEIDER STAUB SCHRANZ MOLTERER



Willy Forrer

kousko) — 2:30,9. — Bonlieu Francois (Francie) — 2:30,9.

**ŽENY:**

1. Hecherová Traudl (Rakousko) 1:55,9.
- 2. Pitouová Penny (USA) 1:57,1. — 3. Bieblová Heidi (NSR) 1:58,4. — 4. Rivaová Pia (Itálie) 1:58,4. — 5. Leducová Therese (Francie) 1:59,0. — 6. Gertsch Margrit (Švýcarsko) 1:59,2. — 7. Netzerová Erika (Rakousko) 1:59,3. — 8. Heggveitová Anna (Kanada) 1:59,5. — 9. Frandlová Putzi (Rakousko) 1:59,8. —

10. Rueggová Yvonne (Švýcarsko) 2:00,0.
- 11. Kurkowlaková Barbara (Polsko) 2:00,2. — Marchelliová Carla (Itálie) 2:00,2. — Beutlhauserová Herlinde (Rakousko) 2:00,2. — 14. Staffnerová Christl (Rakousko) 2:00,3. — 15. Hannahová Joan (USA) 2:00,5. — 16. Hofherrová Hilde (Rakousko) 2:00,9. — 17. Schirová Jerta (Itálie) 2:01,0. — 18. Haraldsenová Märit (Norsko) 2:01,4. — 19. Mayerová Linda (USA) 2:01,5. — 20. Coxová Rene (USA) 2:01,8. — Sperlová Sonja (NSR) 2:01,8.

**KOMBINACE**

**MUŽI:**

1. Duvillard O. — 2. Zimmermann 1,13.
3. Stiegler 1,51. — 4. Bogner 1,76. — 5. Leitner Ludwig 2,72. — 6. Leitner Hias 3,61. — 7. Forrer 4,00. — 8. Alberti 4,56. — 9. Vuarnet 5,83. — 10. Molterer 7,30. — 11. Staub 7,46. — 12. Bozon 8,24.

**ŽENY:**

1. Hecherová 0,36. — 2. Pitouová 1,00.
- 3. Leducová 2,76. — 4. Netzerová 3,02. — 5. Rivaová 3,16. — 6. Heggveitová 3,72. — 7. Frandlová 3,92. — 8. Bieblová (NSR) 4,42. — 9. Meyersová 4,68. — 10. Hofherrová 5,20. — 11. Gertschová 5,40. — 12. Marchelliová (Itálie) 5,58. — 13. Jahnová (Rakousko) 6,20. — 14. Waserová (Švýcarsko) 6,62. — 15. Sandviková (Norsko) 6,66.

**SLALOM**

**MUŽI:**

1. Duvillard (Francie) 142,9 (75,6, 67,3).
- 2. Stiegler (Rakousko) 143,2 (75,5, 67,7). — 3. Bogner (NSR) 143,8 (75,9, 67,9). — 4. Zimmermann I. (Rakousko) 144,2 (76,0, 68,2). — 5. Leitner Ludwig (NSR) 145,1 (78,9, 66,2). — 6. Leitner Hias (Rakousko) 145,1 (78,9, 66,2). — 7. Alberti (Itálie) 150,5 (78,0, 72,5). — 8. Forrer (Švýcarsko) 150,6 (79,1, 71,5). — 9. Bozon (Francie) 152,4 (76,2, 76,2). — 10. Vuarnet (Francie) 153,1 (80,5, 72,6).



Nando Pajarola

**ŽENY:**

1. Pitouová (USA) 98,4 (50,1, 48,3). — 2. Meyrsová (USA) 98,4 (49,0, 49,4). — 3. Waserová (Švýcarsko) 98,6 (48,7, 49,9). — 4. Netzerová (Rakousko) 98,7 (48,7, 50,0). — Leducová Therese (Francie) 98,7 (49,2, 49,5). — 6. Hecherová (Rakousko) 99,0 (48,2, 50,8). — 7. Jahnová (Rakousko) 99,3 (49,2, 50,1). — 8. Frandlová (Rakousko) 99,5 (49,0, 50,5). — 9. Heggveitová (Kanada) 99,6 (49,0, 50,6). — 10. Sandviková (Norsko) 99,9 (49,6, 50,3). — 11. Hofherrová (Rakousko) 100,1 (49,2, 50,9). — 12. Rivaová (Itálie) 100,2

# Čo je to biathlon

V súvislosti s prípravou zimných olympijských hier v Squaw Valley z času na čas počujeme hovoriť o novej disciplíne — o biatlone. Stručne poinformujeme našich čitateľov o tomto preteku.

Biathlon je kombinácia behu so strelbou. Nie je to šport nový a v Európe, najmä v Škandinávií, bol vždy veľmi obľúbený. Je už známy vyše 50 rokov. Na olympijských hrách je však zaradený prvýkrát. Bude to beh na 20 km so strelbou na štyroch strelniciach. Bude usporiadaný v bežeckých terénoch v oblasti Mc Kinney, vzdalenej asi 27 km od Squaw Valley. V minulosti pretekári okrem pušky nosili aj vojenský výstroj, no v Squaw Valley sa pôjde podľa osobitných podmienok. Ide teda v zásade o beh ako na normálnej bežeckej trati, prerušený na viacerých miestach, kde sa strieľa na cieľe.

Každý pretekár má pre strelbu k dispozícii 20 striel, teda 5 striel na jednom úseku — úseky (strelnice) sú na trati štyri. Každý netrafený cieľ znamená zrážku 2 minút.

V súťaži môže mať každý národ štyroch pretekárov a 30 min pred štartom môže vymeniť jedného štartujúceho náhradníkom. Celkové oblečenie a lyže sú podľa výberu pretekárov, predpísaná je len nenabitá puška jednotného vzoru a predpísané strelnice. Výstroj sa kontroluje pri štarte, a ak pretekár neďojde v kompletnom výstroji do cieľa, bude diskvalifikovaný.

48 hodín pred štartom dostane každý pretekár plánok trate, na ktorom sú zaznačené výškové rozdiely (stúpania), strelnice, kontroly, občerstvovacie stanice a zdravotné hľadky. Na

oficiálnej trati nie je možné trénovať a k tomuto účelu slúži náhradná tréningová trať s náhradnou strelnicou. Štartový interval bude vzhľadom na možnosti rýchlej zmeny snehových podmienok 1 minúta, inak môže byť i väčšia. Žrebovať sa bude podľa výkonnostných skupín, a preto každý národ ohlasuje svojich pretekárov pred žrebovaním vo výkonnostnom poradí.

Strelnice sa nachádzajú: po 6,5 km od štartu — vzdialenosť cieľa pri strebe 200 m, po 9,5 km — 250 m, po 12,5 km — 150 m, po 15 km — 100 m.

Na strelnici je 15 streleckých postavení, každé 3 m široké, s 15 streleckými figúrami vzdialenými od seba 2 m a číslovanými 1—15. Na prvých troch strelniciach môže pretekár strieľať z ľubovoľnej polohy, na poslednej (vzdialenosť 100 m) musí strieľať postojáčky, voľnou rukou. Strelba sa hodnotí podľa pravidiel Medzinárodnej streleckej federácie a beh na lyžiach podľa pravidiel Medzinárodnej lyžiarskej federácie (FIS).

Pri príchode na strelnicu pridelí rozhodca pretekárovi strelecké postavenie a streleckú figúru. Potom pretekár nabije pušku a strieľa 5 rán. Rozhodca vypočíta strelbu a súčasne skontroluje, či pretekár strieľal na správnu figúru. Po ukončení streľby a kontrole záveru a hlavne môže pretekár pokračovať v preteku.

Čas strávený na strelnici sa počíta do celkového času.

Pretekár, ktorého na trati predbehla ďalší pretekár, musí ju na zvolanie »voľná dráha« uvoľniť, inak bude diskvalifikovaný. Na celej trati môžu byť len rozhodcovia a technici.

Ako vidieť, má tento pretek mnoho spoločného s našim tradičným Sokolovským pretekom brannej zdatnosti, ktorý je ovšem oveľa náročnejší, pestrejší a celý jeho priebeh je oveľa lepšie premyslený, a tým aj zaujímavejší.

Aj tak sa tento pretek teší značnej popularite. Možno očakávať úspechy najmä pretekárov SSSR a NDR. —mr—



## LAUBERHORN

Na obzore nový Sailer? Švajčiar doma bez úspechov! Nastupuje mladá generácia! Úspechy zjazdárov NDR. Nemci dosiahli výrazné úspechy.

Na jubilejný 30. ročník jedných z najvýznamnejších svetových zjazdárskych pretekov vo švajčiarskom Wengene v dňoch 9. a 10. januára 1960 sa zišla celá svetová zjazdárska elita, aby si vyskúšala svoju prípravu pred blížiacimi sa zimnými olympijskými hrami vo Squaw Valley. Chýbali jedine Sailer, Japonec Igaya a vlnajší víťaz Lauberhornu Američan Bud Werner, ktorý je zranený. Pre Švajčiarov, Rakúšanov a Francúzov to bol vyraďovací pretek pred ZOH.

Na štarte pretekov v zjazde a slalome a súčasne klasickej zjazdovej kombinácie sa teda zišlo vyše 120 pretekárov z 18 krajín. Veľké šance na získanie titulov víťazov si robili zase Rakúšan, ktorí okrem roku 1950 [kedy zvíťazil Švajčiar Rubi] a vlnajšieho roku [kedy sa stal víťazom Bud Werner] víťazili každý rok. No tohto roku len len že nedošlo k prekvapeniu v podobe víťazstva mladého, ešte len 17-ročného pretekára Willy Bognera z NSR, ktorému titul ušiel len o niekoľko desiatich bodu.

Lauberhorn patrí medzi preteky FIS I — to znamená, že na ne zjazdová a slalomová komisia FIS posielala svojich expertov, ktorí majú predovšetkým zaručiť absolútnu bezpečnosť preteku. V zmysle nových ustanovení FIS trať viedla na niektorých miestach novými, bezpečnejšími úsekmi. Taktiež prvýkrát sa uskutočnil riadny kontrolovaný intervalový tréning so štartovými číslami a pretekári museli pri zjazde povinne nosiť ochranné prilby.

Počasiu tomuto preteku neprialo a po oba dni husto snežilo. V prvý deň sa pre veľmi náročnú úpravu štart preteku oneskoril o vyše 1 hod. a v záujme bezpečnosti súťažný výbor skrátil trať z pôvodných 3650 m s výškovým rozdielom 949 m na asi 2800 m s výškovým rozdielom asi 650 m. Na trati bolo 17 kontrolných bránok.

No ani námaha usporiadateľov nemohla prekonať nepriaznivé snehové podmienky, a tak prví pretekári mali ešte horšie podmienky ako pretekári ďalších výkonnostných skupín. Už začiatok zjazdového preteku bol napínavý, keď pretekári so štartovým číslom 1 (Zimmermann I. — Rakúsko), 3 (Grams-Hammer — Rakúsko) a č. 4 (Švajčiar Brupbacher) vzdali. Z prvej dvadsiatky svetovej elity spadol aj jeden z favoritov preteku Švajčiar Squaw a padol tiež známy Švajčiar G. Schneider.

Víťazom sa stal na veľké prekvapenie 17-ročný Willy Bogner z NSR [syn bývalého známeho nemeckého združenára Bognera], ktorý vlní trénoval u Eriksena v čílskych Andách, časom 2:24,6 min. Na druhom mieste bol 22-ročný Rakúšan Stiegler časom 2:26,4 min., na treťom mieste Egon Zimmermann II., taktiež mladý Rakúšan. Výborne sa umiestnili mladí pretekári NDR, z ktorých Riedel skončil medzi prvými desiatimi a Scherzer medzi prvými dvadsiatimi. Pekne sa umiestnil tiež Poliak Czarniak. Zo Švajčiarov ani jeden sa neumiestnil medzi prvými dvadsiatimi. Priemerné výsledky dosiahol Francúz, menej spokojní boli Rakúšan, no nanejvyšš spokojní boli západní Nemci a tiež Taliani.

Druhý deň v nedeľu sa rozpútal tuhý boj o prvé miesto v slalome medzi Bognerom a Stieglerom. Sneh bol mäkký, a preto Švajčiar Molitor postavil oproti minulosti plynulý slalom, no aj tak väčšina známych pretekárov štartovala na rozbitej trati. Bogner išiel výborne aj v slalome a len krátké príbrzdzenie v I. kole ho pripravilo o I. miesto v kombinácii.

Slalom vyhral Rakúšan H. Leitner celkovým časom 127,6 sek. Druhý bol Rakúšan Stiegler časom 128,3 sek., tretí taktiež Rakúšan Hinterseer — 128,6 sek., štvrtý L. Leitner z NSR a piaty Francúz Bonlieu (známy aj u nás). Bogner bol v slalome deviaty.

Kombináciu vyhral tesným bodovým rozdielom Rakúšan Stiegler s 1,52 bod. pred Bognerom z NSR, 1,64 bod., a tretí bol taktiež Rakúšan H. Leitner s 2,36 bod.

Hoci vzhľadom na počasie nemožno zjazd považovať za celkom regulárny, predsa len tohoročný Lauberhorn ukázal nástup mladých pretekárov, z ktorých mnohí nedosahujú ani 20 rokov (ako Bogner, 19-ročný Leitner z NDR a 16-ročný Talian Senonen). Niet pochýb, že v krátkom čase o nich budeme ešte veľa počuť. Zdá sa, že bez šancí nepôjdu už ani do Squaw Valley.

## RAKOUSKO

Rakouské sjezdárky »vegetujú« od roku 1955 ve sfínu víťazství svých kamarádů-sjezdářů. Minulá zima však ukázala, že jejich výkonnost opět překvapivě stoupá. Rakouská lyžařská veřejnost proto očekává podstatně lepší umístění sjezdářek ve Squaw Valley, než tomu bylo v Cortině v roce 1956, zejména však v Badgasteinu v roce 1958. Podle názoru trenéra žen Gamona i podle názoru trenéra mužů Othmara Schneidra, je t. č. technicky nejvyspělejší jezdkyň Marianne Jahnová, která po technické stránce dokonce převyšuje nejlepší jezdkyň posledních let, Putzi Frandlovou. Je opravdovou zvláštností, že tato mladá závodnice dosud nebyla zařazena do užšího olympijského výběru. Podle Gamona schází rakouským sjezdářkám ještě odvahy. Proto při sjezdovém tréninku v Zermattu 2—3 dny trénovaly s muži. Muži je »vozili«, aby poznaly, jak sjíždět obtížné úseky, zejména vlnitý terén. Tento tréninkový pokus má ženám dodat jistoty. Nebude se však zkoušet dlouho, aby zkoušení neovlivnilo nepříznivě vlastní trénink mužů.

★  
V Obergurgelu v Tyrolích, v rozhovoru u kulatého stolu s novináři, označili rakouští sjezdáři olympijskou sjezdovou trať ze Squaw Peak za příliš lehkou. Jde prý o trať, která otvírá brány pro náhodné vítězství. Litují vůbec tendence snížit stupeň obtížnosti na mezinárodních sjezdových tratích, i když uznávají potřebu zvýšit bezpečnost závodníků. Anderl Molterer vyjádřil obavu, že také trať letošního Kandaharu bude mimořádně lehká.

Stále stejná písnička — pro Rakušany není zřejmě žádná sjezdová trať dosti obtížnou.

## ŠVÝCARSKO

Letošní centrální kurs instruktorů Švýcarského svazu lyžařských škol, konaný v Davosu začátkem prosince, byl zahájen demonstrací techniky jízdy na lyžích, praktikovaný v nejdůležitějších alpských zemích. Dr. Odermatt, předseda učené metodické komise Švýcarského lyžařského svazu, zdůraznil v zahajovacím projevu, že zájem o výuku jízdy na lyžích neustále roste, jak ostatně ukázaly mezinárodní kongresy pro výuku jízdy na lyžích, konané v posledních letech. V Davosu šlo o to, ukázat a srovnat různou techniku jízdy. Předvádění se zúčastnily Švýcarsko, Itálie, NSR a Francie. Každá země byla zastoupena 3 jezdci, kteří předváděli jednotlivé prvky jízdy tak, jak jsou předepsány učebním plánem příslušné země. Předvádění bylo provedeno na silně a nepravidelně zvlněném svahu Bolgen. Podklad byl tvrdý, slabý poprašek nového sněhu ulehčil vedení lyží. Během předvádění některých cviků svítilo slunce, později přišly fáze se silně difúzním světlem, což neobyčejně ztížilo práci předvádějcích. Úkol 18 demonstrátorů byl nesporně obtížný a jistě vyžadoval dokonalého nervového soustředění. Švýcarský odborný tisk psal o celkovém dojmu z kursu a dospěl k překvapivému poznání, které shrnul do dvou vět: Mezi lyžařskou technikou alpských zemí, které se zúčastnily předvádění v Davosu, není podstatných rozdílů. Existují mezi nimi jen drobné odchylky ve stylu.

Poznámka redakce: Je zřejmé, že šlo o akci, která měla uklidnit rozbouranou mezinárodní hladinu kolem výuky základní techniky lyžování. Zásadním nedostatkem celého podniku byla neúčast hlavního oponenta — Rakouska.

## SQUAW VALLEY

Technický ředitel zimních olympijských her Max Dunn ohlásil, že nová disciplína biathlon — běh na lyžích, spojený se střelbou — byla definitivně pojata do letošního olympijského programu. Zprávu o tom, že biathlon má být vypuštěn pro nedostatečný zájem, Dunn kategoricky odmítl jako neopodstatněnou. Trať pro tento závod je již připravena.

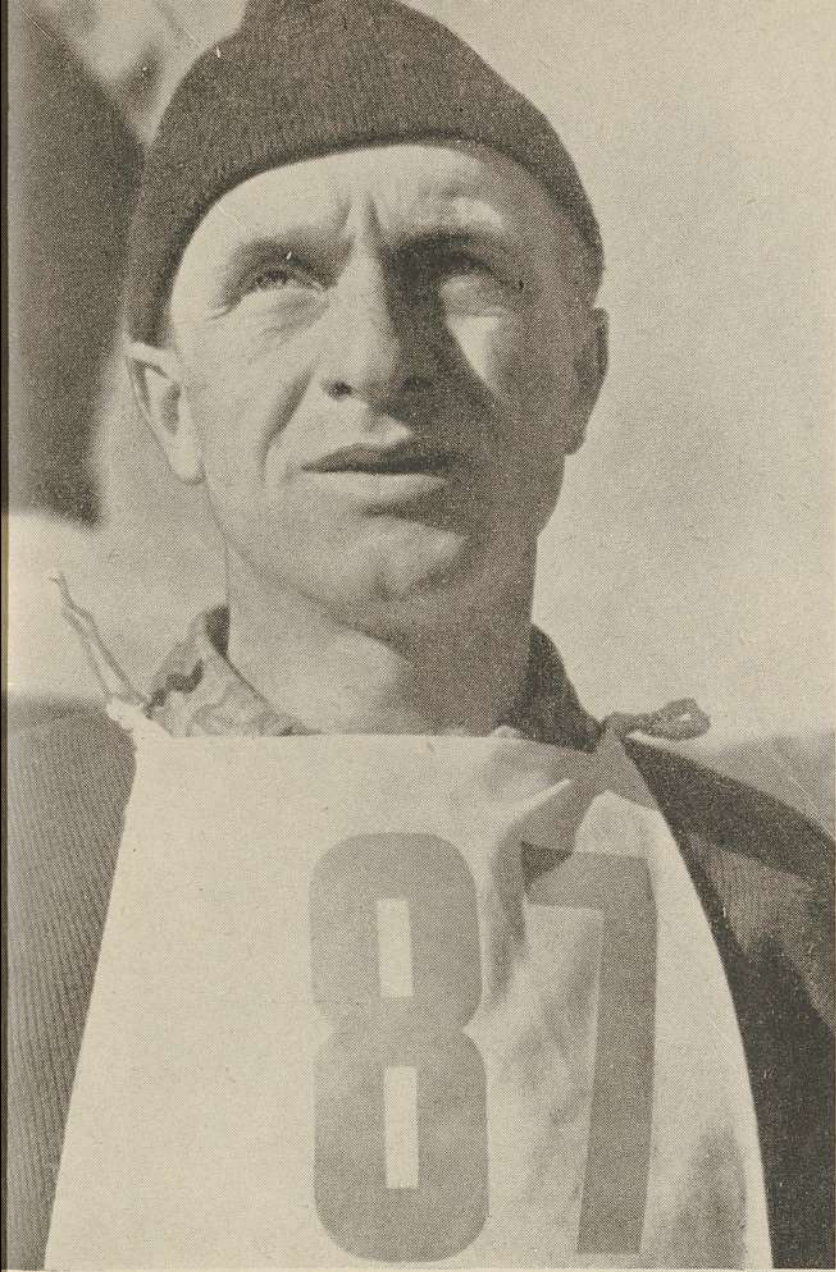
## JAPONSKO

Když startovali Švédové v minulé zimě v Japonsku, zapůsobil na ně malý, ale houževnatý běžec, který jim stačil v tempu a který podlehl Sixten Jernbergovi v běhu na 50 km časovým rozdílem jen 33 vt. Byl to nejlepší běžec Japonska Takashi Matsahashi, který v závodě se Skandinávci zaběhl svůj nejlepší čas. V uznání za jeho výkon ho švédští běžci pozvali ke společnému tréninku do Švédska. Matsahashi, sedmínásobný mistr Japonska v běhu na 15 km a 50 km, přijel začátkem prosince do Švédska, kde celou dobu trénoval se švédským olympijským družstvem. Navštívil také tréninkový tábor Valadalen, vedený známým trenérem Gösta Ollanderem.

VLASTIMIL MELICH



ZDAR

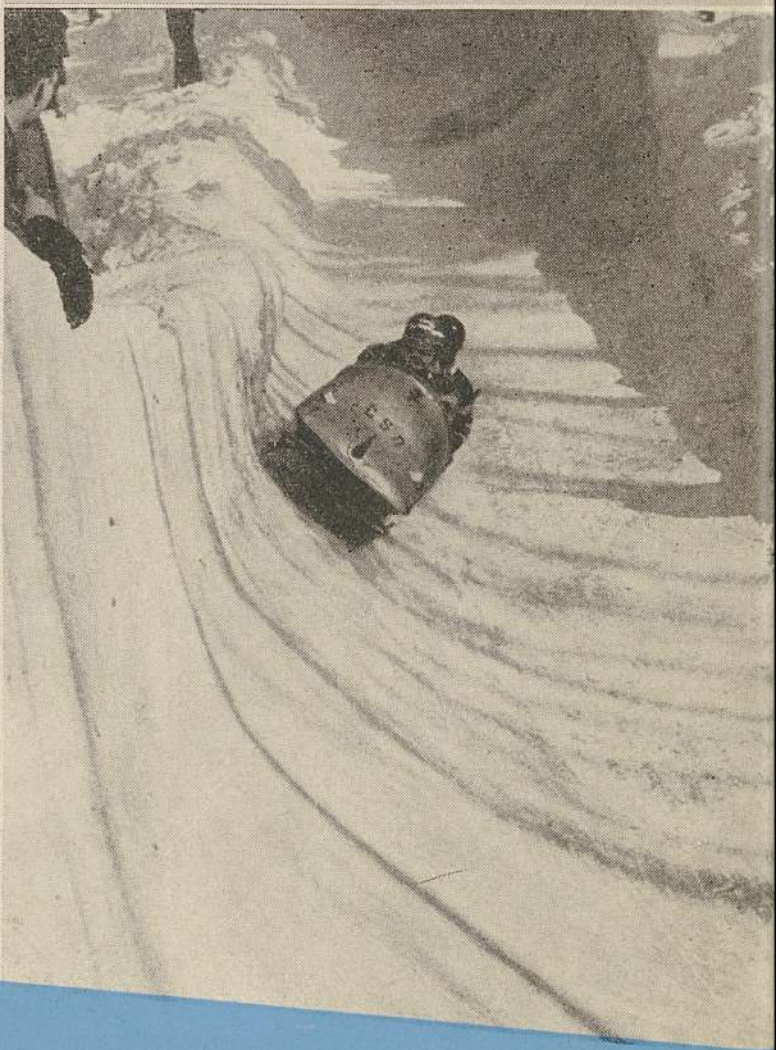
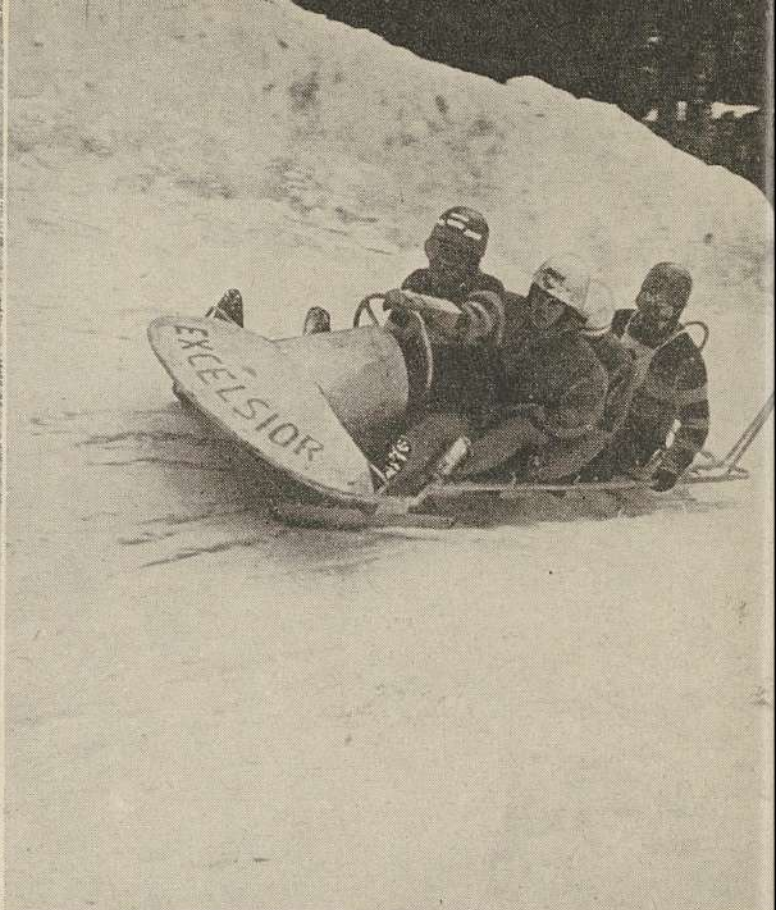
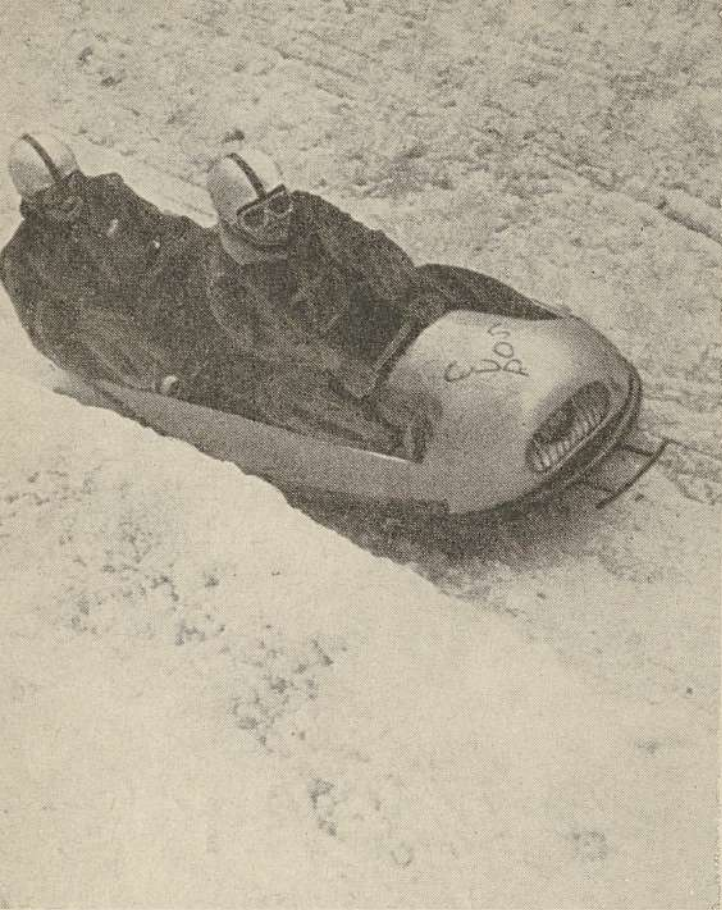


VIII. ZOH



RUDOLF ČILLÍK





# Lýžařství

Sáňkařství a bobový sport

ROČNÍK 46  
BŘEZEN 1960



ČASOPIS ČESKOSLOVENSKÉHO SVAZU TĚLESNÉ VÝCHOVY



SQUAW VALLEY

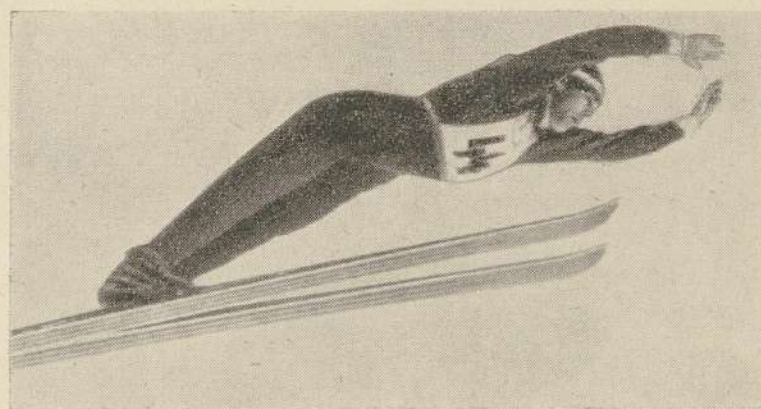


VIII.



*Celkový pohled na slavnostní zahájení VIII. zimních olympijských her ve Squaw Valley.*

# ZIMNÍ OLYMPIJSKÉ HRY



*Helmuth Recknagel při vítězném skoku na VIII. ZOH ve Squaw Valley.*

*Sovětské reprezentantky získaly v běhu na 10 km první čtyři místa. Vítězka závodu Gusakovová.*

*Vítězové závodu mužů v běhu na lyžích na 30 km. Uprostřed Jernberg, vlevo Ramgard (oba Švédsko) a vpravo Anikin (SSSR).*



# Kdo seje vítr . . .

V Americe se najednou mnoho hovoří o »velkých norách«, v nichž mají být zkoušeny nukleární zbraně. Jejich výbuchy tak mají uniknout pozornosti vzbouřené světové veřejnosti. Ovšem jáma, kde by se utlumil výbuch 100tunové pumy, by musela být tak velká, že by se do ní vešlo 10 velkých mrakodrapů. List »Post Dispatch« k tomu poznamenal, že je to stejně nemožné, jako by bylo nemožné zachovat v tajnosti například krádež státu Texas. Ale myšlenka »velkých nor« má mnoho protektorů, mezi nimi i »otce« americké H-bomby Tellera.

A toto vše se odehrává ve dnech, kdy jednak v Ženevě jednájí zástupci atomových velmocí o zákazu nukleárních zbraní a kdy do Squaw Valley byly upřeny oči sportovního světa. Zde, na kluzišti i zasněžených pláních tohoto amerického zimního střediska, si podali ruce sportovci 33 zemí. Soutěžili spolu a spřátelili se. Jsem přesvědčen, že kdyby zde v průběhu olympijských her bylo uspořádáno hlasování sportovců o zákazu nukleárních zbraní a pokusů s nimi, pak by už dnes byl ve světě klid a bezpečnost. Vždyť ve Squaw Valley byli také japonští sportovci, kteří po celý život budou mít před očima hrůzu a děs prvních explozí atomových bomb americké výroby, svržených na lidi. Není tomu tak dávno, co byla v Moskvě vyléčena jedna z obětí těchto výbuchů — mladá japonská dívka Hisako Nagata. Když byla v roce 1957 na festivalu mládeže v Moskvě, nemohla ještě hovořit. Její hlas měl zůstat navždy nezřetelný, sípavý, její hrdlo mělo být navždy poznamenáno deformací. V minulých dnech byla sovětskými lékaři naprosto vyléčena a dnes už v Sovětském svazu studuje textilní školu. A to není náhodné, že ji vyléčili lékaři země, která poprvé v lidských dějinách nejen překlenula kosmické vzdálenosti, ale rovněž jako nejsilnější mocnost světa navrhuje všeobecné a úplné odzbrojení včetně nukleárních zbraní.

V tom tkví velikost země — v boji za lidská práva a tužby. Když se francouzští atomoví experti připravovali k odpálení první A-bomby na Sahaře, varoval je anglický list Scotsman slovy, že touto cestou nejde velikost Francie, o které se v souvislosti s A-bombou tolik hovořilo. List Scotsman dodává, aby se Francie podívala, jak velikost své země provádí Sovětský svaz. Tento list jistě nikdo nebude podezírat z náklonnosti k Sovětskému svazu. Ale slova, která napsal, odpovídají skutečnosti. Po explozi francouzské A-bomby následovala vlna rozhořčení na celém světě, zejména národů, které jsou radioaktivním odpadem bezprostředně ohroženy. A tak Francie, jak se říká, sela vítr a sklidila bouři. . . Přitom si např. tisíce francouzských sportovců uvědomilo, co by to znamenalo pro rozvoj francouzské tělovýchovy, kdyby jen malá část nákladů na jaderný výzkum pro válečné účely byla věnována rozvoji sportu. Francii by to jistě prospělo více. Francii a její velikosti by bylo rozhodně prospěšnější příznivější umístění jejích reprezentantů na olympijských hrách než celý ten halasně připravený výbuch atomové bomby, která mocně rozjitřila světovou veřejnost.

V týchž dnech, kdy explodovala, byl na návštěvě v Indii Nikita Chruščov. Hovořil v indickém parlamentě o přátelství národů SSSR a Indie, o sovětské pomoci indickému národnímu hospodářství, o další spolupráci obou zemí. Západoněmecká agentura DPA poté napsala, že tento projev byl tisíckrát lepší než nedávný projev amerického presidenta Eisenhowera při jeho návštěvě v Indii. Ano, Indové dobře vědí, že SSSR chce s nimi žít v dobrých sousedských vztazích, které dostaly konkrétní výraz v takové stavbě, jakou je např. hutní kombinát v Bhilai, budovaný za vydatné sovětské pomoci. A přátelství obou zemí se stává skutečně tak pevné jako železo, které z peci bhilajského kombinátu vytéká. Proto všude, kudy soudruh Chruščov se svým doprovodem po Indii projížděl, bylo slyšet tak radostné a bouřlivé volání: Indové a Rusové jsou bratři!

Aby lidé byli bratry, aby si rozuměli — k tomu mocně přispívá olympijská myšlenka sportovního boje a přátelství sportovců. Ve dnech, kdy se na indických ulicích ozývalo volání: Indové a Rusové jsou bratři, si naši podávali ruce s americkými a jinými soupeři. Takový je obsah olympijské myšlenky, který je ještě mnohým západním sportovním představitelům solí v očích. Snad si vzpomínáte na loňské odmítnutí vstupních víz lyžařům NDR do USA na předolympijské závody. Před olympijskými hrami měla tato nechutná scéna reprízu, na které, jak vyšlo najevo, byli silně zainteresováni i představitelé oficiálních západoněmeckých orgánů. 10 členů celoněmecké výpravy nedostalo vstupní víza do USA. Jednalo se vesměs o občany NDR, tedy země, o níž někteří vládní lidé na Západě rádi prohlašují v naprostém rozporu se skutečností, že prý tato země neexistuje. Všichni čestní sportovci světa toto jednání odsoudili. Finský list Kansan Uutiset napsal, že je to udivující známkou amerického způsobu myšlení. »Tento postoj — napsal dále list — je tak cizí olympijskému duchu, že vyvolává úžas.« A nejrozšířenější britský deník Daily Mirror označuje toto rozhodnutí amerických a západoněmeckých úřadů za »prahloupé«. Lze říci, že tak jako před rokem i tentokrát byl opět zaset vítr a . . . sklizena bouře.

Miroslav Lukavský

*Lyžařství  
sáňkařství  
a bobový  
sport*

\*

ROČNÍK 46

ČÍSLO 3

Vydává Československý svaz tělesné výchovy ve Sportovním a turistickém nakladatelství v Praze.

\*

Šéfredaktor dr. Ctibor Rybár. Vedoucí redaktor časopisu Milan Špaček.

\*

Redakce: Praha 1 — Staré Město, Národní třída 33, telefon 23-40-18.

\*

Redakční uzávěrka: K 15. dni předchozího měsíce.

\*

## OBSAH

- Zahájení zimní části II. CS
- Cenné vítězství na Coupe Kurikkala
- Mezinárodní týden skoků na lyžích v ČSR
- Mládež a co pro ni uděláme
- Profesor Kruckenhauser a loučkaři
- Soutěž »Poznávejte lyžařské terény«
- Mistrovství světa dvousedadlových bobů

\*

*Snímek na 1. straně obálky: František Kolářik po vítězném běhu na 50 km. Na 4. straně obálky: Nahoře — celkový pohled na lyžařský stadión v Novém Městě v Krušných horách. Vlevo dole — Josef Prokeš finišuje do cíle. Vpravo dole vidíte Ladislava Hrubého na 35. km.*

\*

Vychází měsíčně kromě července a srpna.

\*

Tiskne Rudé právo, vydavatelství ústředního výboru KSČ. — Rozšiřuje Poštovní novinová služba. — Cena 2,50 Kčs. — Objednávky přijímá každý poštovní úřad nebo doručovatel. — Předplatné na I. pololetí 15 Kčs, na II. pololetí 10 Kčs.

A-21211



## Projev předsedy ÚV ČSTV s. Františka Vodsloně při zahájení zimní části II. CS

Soudružky a soudruzi,

naším slavnostním shromážděním zahajujeme zimní část II. celostátní spartakiády. Je to první celostátní tělovýchovná akce v tomto významném jubilejním roce, ve kterém oslavujeme 15. výročí osvobození naší vlasti Sovětskou armádou.

S radostí přehlížíme uplynulých 15 let, která představují období velkých revolučních přeměn, pilné práce našeho pracujícího lidu a všestranný rozvoj v naší zemi.

Děk Komunistické straně Československa, která sjednotila všechny pokrokové pověsti smýšlející a vlastenecky citící občany v Národní frontě Čechů a Slováků, vytváříme dílo, které v historii našich národů nemá obdoby.

Pod vedením Komunistické strany Československa splní náš lid smělé plány, které si staví. Nedílnou součástí našeho života se stala tělesná výchova, která je velmi důležitou součástí socialistické výchovy, především naší mládeže.

Vyvrcholením tělovýchovné práce je II. celostátní spartakiáda. Na rozdíl od I. celostátní spartakiády organizujeme II. celostátní spartakiádu v období aktivního dobývání vesmíru, kdy Sovětský svaz je daleko před ostatními národy na úseku vědy, kosmického bádání a celkového pokroku.

Zvlášť významná je ta skutečnost, že všechny tyto pokusy slouží mírovým účelům. O mírovém úsilí Sovětského svazu a všech příslušníků tábora socialismu se celý svět přesvědčil v minulých dnech při vydání deklarace členských států Varšavské smlouvy o odzbrojení. Tento významný historický dokument ukazuje iniciativu a vůli dosáhnout co nejrychleji dohody mezi všemi zeměmi Západu i Východu o všeobecném a úplném odzbrojení. Jsme hrdí na to, že v rámci těchto velkých světových událostí, které znamenají šťastnou budoucnost lidstva, se u nás rodí dílo, které bude obdivováno nejen našimi národy, ale delegacemi celého světa.

II. celostátní spartakiáda je výsledkem pověsti práce, pile, obětavosti a nadšení příslušníků základní tělesné výchovy, sportovců, turistů a všech ostat-

ních pracovníků složek Národní fronty, armády a našeho lidu.

Jsme přesvědčeni, že II. celostátní spartakiáda svým ideovým obsahem i rozsahem daleko předčí I. celostátní spartakiádu a bude tak dokumentovat vyspělost československého tělovýchovného hnutí.

Nedílnou součástí II. celostátní spartakiády jsou spartakiádní sportovní soutěže, které jsou účinným prostředkem k získávání nových aktivních členů Československého svazu tělesné výchovy; jsou přístupné i pro neorganizované a ukazují na stoupající masovou základnu a mistrovskou úroveň jednotlivých sportů. Uplynulé dva roky ukázaly na správnou koncepci spartakiádních soutěží, kterých se do konce roku 1959 zúčastnilo přes 750 000 sportovců. Zkušenosti zvláště z hlediska masových soutěží v jednotlivých okresech budou využity k přípravám dalších spartakiádních soutěží v letošním roce a budou zároveň prověřkou připravenosti všech složek na zahájení Sportovních her mládeže.

Nyní vstupujeme do vrcholné etapy spartakiádních sportovních soutěží, do bojů o získání titulů přeborníků II. celostátní spartakiády v lyžování. Sokolském závodě branné zdatnosti, ledním hokeji a sportovní gymnastice, to jest ve sportech zařazených do zimní části II. celostátní spartakiády.

Při této příležitosti chci zvlášť ocenit velmi zdařilou lyžařskou soutěž o Spartakiádní vložku. Průběh této soutěže byl velmi úspěšný, neboť se jí dosud zúčastnilo přes 180 000 chlapců a děvčat, z nichž 40 000 splnilo předepsané limity, a značně přispěla k růstu masové základny v lyžování. Přiliv nové, mladé krve do řad sportů se jistě projeví v průběhu spartakiádních soutěží, ale především tím také položíme dobrý základ pro příští úspěchy na olympijských hrách 1964.

Věřím, že všichni mladí sportovci společně s našimi reprezentanty se přičiní svými výkony, bojovností, kázní a vzorným vystupováním o vysokou úroveň finálových soutěží II. celostátní spartakiády.

Při této příležitosti chci také upozor-

## Vzpomínáme zakladatele spartakiády

Milióny pokrokových sportovců na celém světě dokumentují na spartakiádách svou sílu. Spartakiády jsou symbolem pokrokové tělovýchovy a my jsme právem hrdí na to, že se zrodily právě u nás, v Československu. Byla to slavná maninská spartakiáda v červnu 1921, která dostala jméno po velkém vůdci povstání otroků ve starém Římě — Spartakovi — symbolu boje prott vykořisťování.

Iniciátorem, hlavním organizátorem a duchem maninské spartakiády byl Jiří František Chaloupecký, jehož 70. narozenin vzpomínáme v těchto dnech. Soudruh Chaloupecký patří přes svůj krátký život (zemřel 10. IV. 1922) k nejvýraznějším zjevům naší tělovýchovy. Narodil se v Počernicích u Prahy v rodině železničného zřízence. Přes své velké nadání, jako řada jiných chudých dětí, nemohl studovat. Přesto však ve chvíli pracovního volna se intenzivně učil a své úsilí po vzdělání korunoval složením maturitní zkoušky.

Chodil mezi dělnickou mládeží a přednášel jí o jejím poslání ve společnosti. Za tuto činnost byl jako aktivní pracovník dělnického hnutí za Rakouska-Uherska perzekvován.

Po rozvratu v DTJ vedl soudruh Chaloupecký marxistickou levice v dělnickém tělovýchovném hnutí, která založila v květnu 1921 Federaci dělnických tělovýchovných jednot.

Chaloupecký byl také autorem dělnického pozdravu »Čest práci« a refrénu »Písň práce«.

Jeho ideály byly uskutečněny v naší lidově demokratické republice. Práce a dílo J. F. Chaloupeckého je nám dnes příkladem obětavého plnění všech úkolů, příkladem, aby všechny složky tělovýchovné organizace byly nerozlučně spjaty s mírovou budovatelskou prací našeho lidu, vedeného Komunistickou stranou Československa.

nít na nutnost dobré přípravy na turistické akce, které mají být rovněž ukázkou a vyvrcholením celoroční práce v našich turistických odborech.

Hlavním naším úkolem zůstává i nadále pečlivá příprava na hromadná vystoupení, která budou v Praze dokumentovat vyspělost celé naší organizace a ostatních složek, které se připravují na Strahov.

Je čestným úkolem cvičitelů nejen základní tělesné výchovy, ale i turistiky a trenérů všech sportů, aby co nejlépe pomohli při zabezpečování tohoto úkolu. Dosavadní stav nacvičujících je 1 144 251 a vytváří dobré předpoklady, že všechny úkoly budou s úspěchem splněny.

V závěru bych chtěl poděkovat jménem ústředního výboru Československého svazu tělesné výchovy všem pracovníkům, rozhodčím, organizátorům a zvláště cvičitelům a trenérům za jejich neúnavnou a obětavou práci pro rozvoj československé tělesné výchovy.

Veškerá naše činnost musí být vedena úsilím naplnit heslo II. celostátní spartakiády: »Za široký rozvoj tělesné výchovy a sportu, za dovršení socialismu v naší vlasti, za mír a přátelství mezi národy!«.

Tím pokládám zimní část II. celostátní spartakiády za zahájenou a všem přeji mnoho úspěchů.

# Krušné hory nás okouzly - Kolařík překvapil

V krásném a slavnostním prostředí lyžařského stadiónu v Novém Městě v Krušných horách, ve středisku oseckých horníků, jsme byli svědky dobře připraveného a provedeného zahájení zimní části II. CS — mistrovského závodu v běhu na lyžích na 50 km — Hančova memoriálu.

Hančův memoriál se jel v Ústeckém kraji poprvé a jeho pořadatelé mile překvapili všechny účastníky dobrou přípravou a organizací tohoto nejstaršího našeho lyžařského závodu. Jeho uspořádání v Krušných horách bylo světe no ústeckým lyžařům jako odměna za dobrou dosavadní práci. A ani tentokrát nezklamali.

Zástitu nad uspořádáním prvního závodu zimní části II. CS převzali: KNV v Ústí n. L., Krajská odborová rada v Ústí n. L., ROH — Odborový svaz horníků v Mostě, ONV v Teplicích, ONV v Duchcově, MNV v Oseku u Duchcova a MNV v Mikulově v Krušných horách. A tak jsme se opět přesvědčili, že opravdová spolupráce příslušníků ČSTV se složkami Národní fronty zaručuje vždycky úspěšné dílo. Přejeme si, aby podobná spolupráce byla stejně plodná tak jako v Ústeckém kraji i v ostatních krajích, a nejen v letošním spartakiádním roce, ale natrvalo.

V předvečer mistrovského závodu na slavnostně vyzdobeném stadiónu přivítal předseda KV ČSTV Ústeckého kraje čestné hosty, mezi nimi zástupce ústředního výboru Komunistické strany Československa soudruha Havlíka, předsedu našeho svazu soudruha Vodsloně, delegaci KV KSC vedenou tajemníkem soudruh Procházkou, delegaci krajského výboru Národní fronty vedenou jeho předsedou soudruh Klabanem, zástupce ÚV ČSM a další představitele veřejného a kulturního života, zástupce ústředních, krajských a okresních orgánů i organizací, které se společně s příslušníky ČSTV podílejí na spartakiádních přípravách.

Stejně srdečně přivítal všechny závodníky, rozhodčí, trenéry, turisty a další sportovce přítomné slavnostnímu zahájení zimní části II. CS.

Po projevu předsedy ÚV ČSTV soudruha Vodsloně byl zapálen spartakiádní oheň členy čtyř štafet, které přinesly pozdravy z významných míst kraje. Sou-

druh Prokeš složil slib jménem všech závodníků a slavnostní akt byl zakončen obhrotojem a státními hymnami.

Druhý den ráno se probouzeli všichni účastníci závodu do krásného slunečného dne. Desítky autobusů přivázely stovky lyžařů z celého kraje na lyžařský stadión v krásném údolíčku na hřebenech Krušných hor, kde již bylo všechno pečlivě připraveno. Přesně ve stanovený čas vyběhl první závodník na trať lyžařského maratónu a za ním odstartovala řada 42 vytrvalců, kteří všichni závod dokončili.

Autoři tratě soudruzi V. Kleindek a L. Štiller vedli stopu 50 km závodu terénem ku spokojenosti všech závodníků i diváků na čtyřech okruzích (10 km + 15 km + 10 km + 15 km) s výškovým rozdílem 130 m. Desetikilometrový okruh byl náročnější a celá trať příkladně upravena a vyznačena. Péče o závodníky na trati i na občerstvovacích stanicích byla po celou dobu závodu vynikající.

Diváci i závodníci byli informováni o mezcípech na desátém, dvacátém pátém, třicátém pátém a čtyřicátém kilometru.

Na trati Hančova memoriálu se pomalu rozvíjel boj o vítězství. Favoritě závodu udržovali ostré tempo hned od jeho začátku. Hrubý udával tón celému běhu a s ním se snažila držet krok trojice Blažíček—Svanda—Weber následovaná Kolaříkem. Jen Pepík Prokeš se zpočátku dosti opožďoval.

Několik tisíc diváků — návštěva, která nás mile překvapila a byla jednou z největších na běžeckých závodech, pořádaných u nás — s napětím sledovalo průběh závodů a zdálo se, že Hrubý, který svůj náskok neustále zvyšoval, nebude nikým ohrožen. Na dalších místech střídali již dříve jmenovaní závodníci své pořadí za vedoucím běžcem. I novoměstský Gabriel a brněnský inž. Hlaváč spolu se svým krajanem Junkem se vypracovali mezi vedoucí skupinu. Ale tak jako dosud vždy v lyžařském maratónu rozhodovaly i letos poslední kilometry o konečném pořadí vítězů.

Skromný a nadějný vrchlabský Kolařík, povzbuzován na trati tisíci diváky i svými nejbližšími: dědou, otcem a bra-

trem, upřímnými a oddanými průkopníky, propagátory a milovníky lyžování, uskutečnil jejich i svůj sen — stát na stupni vítězů Hančova memoriálu. Po strhujícím závěru dobíhá do cíle, vítězí a je největším překvapením celého závodu. I Pepík Prokeš se prosadil, a tak konečně pořadí závodů: Kolařík, Hrubý, Prokeš nám dává správný obraz letošní výkonnosti našich nejlepších vytrvalců a prvňáků zimních spartakiádních soutěží.

Po třináctileté nadvládě zasloužilého mistra sportu Jarky Cardala v této disciplíně stojí dnes na stupni vítězů František Kolařík. Všichni se těšíme z jeho vítězství spolu s jeho dědou, otcem i bratrem a přejeme jemu i všem ostatním, kteří svedli veliký boj na trati Hančova memoriálu jak se svými soupeři, tak se sebou samými, aby tento krásný a mužný sport přivedli k vítězství nejen doma, ale i na závodech v zahraničí, při reprezentaci naší tělovýchovy — pro slávu naší vlasti.

## VÝSLEDKY

1. Kolařík František, RH Vrchlabí, 3:10:44 hod.,
2. Hrubý Ladislav, S. Horní Branná, 3:13:37 hod.,
3. Prokeš Josef, Sp. Sokolovo, 3:14:54 hod.,
4. Weber Bohumil, D. Liberec, 3:15:59;
5. Gabriel Zdeněk, S. N. Město na Mor., 3:17:00; 6. Hlaváč Karel, Lok. Brno, 3:18:50; 7. Svanda Jaroslav, S. N. Město na Mor., 3:19:12; 8. Junek Zbyněk, Lok. Brno, 3:21:26; 9. Novotný Jaroslav, Sok. H. Branná, 3:21:53; 10. Blažíček Jan, Sok. N. Město na Mor., 3:23:59.

*Snímky dole zleva doprava: Předseda LS ÚV ČSTV soudruh Karel Smola blahopřeje Fr. Kolaříkovi k jeho vítězství. Na stupni vítězů: Ladislav Hrubý — 2, František Kolařík — 1, Josef Prokeš — 3 jako první vítězové spartakiádních soutěží. Předseda ÚV ČSTV soudruh Fr. Vodsloně přeje javoritům dobrý sních a krásný boj před startem běhu na 50 km.*





# CENNÉ VÍTĚZSTVÍ NA COUPE KURIKKALA

Českoslovenští běžci dosáhli koncem ledna vynikajících výsledků v běžeckých závodech v NSR v Urachu. Urach je městečko s 8400 obyvateli jižně od Stuttgartu. Leží ve výši 463 m a je nazýváno perlou švábského pohorí. Vrcholky v okolí dosahují výše 870 m.

V. Hrubý, R. Čillík, I. Matouš a J. Prokeš se zúčastnili poprvé IX. ročníku Coupe Kurikkala. Tyto mezinárodní závody se konají každoročně od roku 1952. Kromě alpských zemí, pro které jsou tyto závody oficiálním utkáním, se účastní soutěže také závodníci a závodnice z Finska, Polska, Bulharska atd.

V oficiální soutěži alpských zemí se hodnotí výsledky prvých tří mužů na 15 km, dvou juniorů na 10 km, dvou žen na 10 km a štafety 4x10 km. V těchto závodech dosud zvítězila celkově Itálie 6krát a Francie 3krát. V běhu na 15 km byl nejúspěšnější J. Mermet, který zvítězil 6krát.

Coupe Kurikkala byl založen 28. dubna 1951 na Kongresu FIS v Itálii. Název byl dán podle známého finského běžce J. Kurikkala. V oficiální soutěži jsou tyto národy: Francie, Itálie, NSR, Jugoslávie, Rakousko a Švýcarsko. První pohár, věnovaný Francii pro družstvo, které v deseti letech nejčastěji zvítězilo, vyhrála Itálie, která loňského roku zvítězila již po šesté. Letos zvítězilo družstvo Francie.

Původně měly být závody uspořádány přímo v okolí Urachu. V důsledku špatných sněhových podmínek byly přesunuty do vyšších poloh — Donstetten — 15 kilometrů od Urachu. Závod mužů se jel na dvou okruzích 7 a 1/2 km, závod žen a juniorů jeden okruh 7,5 km. Výškový rozdíl na trati byl 84 m. Závod se jel za slunečného počasí, kdy ve stínu bylo +5 °C.

Českoslovenští běžci nepřijeli jako favorité. Vynikající výkony se očekávaly především od Poláků a Francouzů, kteří přijeli s olympijskými družstvy. Naši závodníci se na závody velmi pečlivě připravili a ukázali, že se s nimi musí stále počítat ve všech soutěžích. Výsledky byly velkým překva-



Ladislav Hrubý po svém vítězství na Coupe Kurikkala

pením pro zúčastněné národy i činovníky a získaly pro Československo mnoho slov uznání a obdivu. Tak například noviny Stuttgarter Nachrichten napsaly: »Vzhledem k nedostatku sněhu byly závody přeloženy do oblastí 15 km od Urachu do výšky 800 m nad mořem ležícího Römerstienu. Tyto závody byly přesvědčivým triumfem československých běžců.«

**Výsledky:** 1. L. Hrubý 58:59, 2. R. Čillík 59:01, 3. J. Mermet, (Francie) 59:09, 4. K. Zelek, (Polsko) 59:14, 8. C. Pavčič, (Jug.) 1:00:07, 9. I. Matouš 1:00:19, 11. F. Imboden, (Itálie) 1:01:13, 12. S. Weiss, (NSR) 1:01:15, 13. J. Prokeš, 1:01:27, 15. W. Zwingli, (Švýcarsko) 1:01:37, 25. S. Mitkov (Bulharsko) 1:02:34.

Závodů se celkem zúčastnilo 55 závodníků z 8 zemí.

**Zeny:** 1. S. Biegunová (Polsko) 34:10, 2. J. Czerniawska (Polsko) 34:39, 3. K. Stojevová (Bulharsko) 35:23, 5. M. Rekarová (Jugoslávie) 36:43, 6. S. Köhrová (NSR) 37:06.

**Junioři:** 1. R. Pires (Francie) 30:43, 2. F. Maier (NSR) 31:37, 3. F. Vierin (Itálie) 31:43.

Druhý den, v neděli 24. ledna 1960, se konaly na stejném místě závody štafety 4x10 km. Výškový rozdíl 90 m. V tomto závodě byl očekávaný velký souboj mezi štafetami ČSR, Polska, Itálie a Francie. V prvním kole se ukázalo, že nejlepší bude buďto československá, nebo polská štafeta. Již v druhém kole padlo rozhodnutí o vítězství polské štafety.

**Výsledky:** 1. Polsko — A. Mateja 32:31, J. Mišaga Gut 31:07, J. Rysula 31:23, K. Zelek 32:45. Celkem 2:07:46 h. 2. ČSR — L. Hrubý 32:24, J. Prokeš 32:53, I. Matouš 32:23, R. Čillík 33:06. Celkem 2:10:46 hod; 3. Itálie 2:13:39, 4. Francie 2:14:36, 6. NSR 2:16:58, 7. Švýcarsko 2:17:13, 8. Jugoslávie 2:18:38, 10. Bulharsko 2:20:10.

I přes nepříznivé sněhové podmínky závody byly vcelku dobře uspořádány a navštívily diváky. Jako technický expert FIS působil na těchto závodech Vl. Pácl.

*Družstvo, které nás reprezentovalo poprvé na Coupe Kurikkala, zleva doprava: Rudolf Čillík, Josef Prokeš, Ladislav Hrubý a Ilja Matouš*



Výsledky i vystupování československé delegace bylo dobře hodnoceno jak diváky, tak také obyvateli města Urachu, což nám bylo sděleno na závěrečném večeru předsedou organizačního výboru. Setkali jsme se vcelku s dobrým vztahem k Československu a domníváme se, že tento závod splnil svoje poslání. V pondělí, po závodech jsme navštívili Stuttgart, kde nám byla umožněna městskou radou prohlídka města a spolu s polskou delegací jsme byli přijati na radnici.

V. P.

## KDO TO BYL JUHO KURIKKALA?

Juho Kurikkala byl vynikající finský běžec na lyžích a lehký atlet. Narodil se 12. 7. 1912 v Kolojoski. V roce 1936 byl poprvé mistrem Finska na 18 km. V roce 1938 byl členem vítězné štafety 4x10 kilometrů na mistrovství světa v Lahti. O rok později byl »Jussi«, jak byl obvykle svými přáteli nazýván, na mistrovství světa v Zakopaném první na 18 km. Na tzv. mistrovství světa 1941, které ale není FIS uznáno vzhledem k tomu, že se konalo ve válce a řada národů se pochopitelně nezúčastnila, zvítězil v běhu na 50 km a byl členem vítězné finské štafety. Na olympijských hrách 1948 v Londýně se umístil v maratónu na 13. místě. Zemřel v r. 1950. Lyž.



Skupiny našich reprezentantů: Běžci — Tomáš, Kolařík, Harvan a Potměšil; sruženáři — Nüsser, Mazánek, trenér inž. Kumpošt a Martiňák; ženy — Paulusová, Patočková, inž. Srnková a Škodová.

Koncem ledna t. r. byl uskutečněn zájezd našich předních lyžařských závodníků do známého lyžařského střediska Německé demokratické republiky Klingenthal, ležícího přímo na hranicích ČSR nedaleko Kraslic. Již v přípravách na tento zájezd došlo při nominaci družstva ke správnému rozhodnutí předsednictva ústřední lyžařské sekce, které rozhodlo vyslat do Klingenthalu místo členů přípravného olympijského družstva naše mladé nadějně běžce, jejichž úkolem bylo ostřílet se v bojích na mezinárodním poli. Dosažené výsledky pak ukázaly, že tito závodníci neklamali.

A tak ve čtvrtek dne 28. ledna odcestovala 14členná výprava běžců a sruženářů, pod vedením člena předsednictva inž. Němečka a trenérů inž. Kumpošta a Mečiře, ve složení Harvan, Kolařík, Potměšil, Tomáš, Patočková, Paulusová, Srnková, Škodová, Martiňák, Mazánek a Nüsser.

Klingenthal se nám představil jako pěkně okresní město asi s 10 000 obyvateli, ležící v táhlém malém údolí. Je to město hudby, jak to hlásá nejen erb města [ve znaku má lyru], ale skutečnost, že bezmála každý občan se věnuje hudbě a výrobě hudebních nástrojů, v prvé řadě harmonik. Také při našem příjezdu do města prvá stavba, na kterou jsme narazili, byla stavba nové tovarny na hudební nástroje.

Obyvatelé města byli velmi srdeční a věnovali naší výpravě mimořádnou pozornost. Také úspěchy našich lyžařů byly jimi živě aklamovány. Po celou dobu pobytu v NDR starali se pořadatelé z SC Dynamo Klingenthal o naší výpravu přímo vzorně. Ubytování bylo zajištěno v hotelu připomínajícím svým vybavením spindlerovské hotely. Předností jeho však byla vzorná čistota, stále tekoucí teplá voda, velmi dobrá strava a absolutní klid. Protože závodistiše [místek i běžecke tratě] byly od našeho ubytování vzdáleny až půl hodiny autem, přidělil pořadatel SC Dynamo Klingenthal naší výpravě na celou dobu malý autobus pro 18 osob, který sloužil výhradně naší potřebě. Proto také naši běžci měli dostatek možnosti seznámit se s tratěmi. Škoda jen, že sruženáři nemohli dostatečně vyzkoušet lyžařský

## NAŠI V KLINGENTHALU

místek, neboť tento byl pro silný vítr po celý pátek uzavřen.

Hovoříme-li o klingenthalském místku, nutno tak učinit v samých superlativách. Je položen v pěkné kotlině s přirozeným doskočištěm a protisvahem. Celá nájezdová věž je smělá železobetonová stavba s pěti podlažními pro různou délku startu. Přístup do těchto oken je zevnitř, takže jak závodníci, tak i činnovníci jsou kryti před případným nepříznivým počasím.

Na diváka zvláště zapůsobí nejen svým moderním řešením, ale i ladností železobetonová několikapatrová tribuna pro rozhodčí, ostatní činnovníky a diváky, která je vybavena úplným dispečerským zařízením, rozhlasem a přímým telefonickým spojením s Berlínem. Veliitel místku je spojen s každým důležitým místem telefonickými linkami. Bodování stylu vyznačují rozhodčí na světelné tabuli stiknutím příslušných knoflíků, které okamžitě rozsvítí světelné tabule umístěné v počítařské kanceláři, přímo na tribuně a také u obsluhy veřejného bodování na terase tribuny. Kritický bod místku je 82 metrů a rychlost na odrazovém stole 90 km/hod. Při provedení skoku je tento místek až do délky 70 m velmi těžký. Při delších skocích je však již podstatně lehčí.

Místek je ještě ve stavbě. V další etapě dojde mimo jiné i ke stavbě výtahu. Jeho posazení do kotliny dovoluje účast až 50 000 diváků. Soudruzi v Klingenthalu jsou na tuto stavbu právem hrdí. Je pochopitelné, že při takovém místku projevuje se i velká péče o skokanskou disciplínu a skokanský dorost. K předním světově známým skokanům NDR [Klingenthal je bydliště Harryho Glasse] řadí se již nyní mladí závodníci, z nichž 18letý Manfred Glass (bratr Harryho) dokázal v těžké konkurenci tohoto závodu obsadit 3. místo. Skokem 92,5 m překonal také kritický bod místku.

Zvláštní pozornost věnují v NDR klasickému závodu sruženému. Jejich úsilí je plně zaměřeno na výchovu závodníků v této disciplíně a nutno zdůraznit, že se jim to daří. V krátké budoucnosti jistě uslyšíme o nových reprezentantech NDR v severské kombinaci. Klingenthalští si vytýčili ještě další úkol. Postavit svůj mezinárodní závod v severských disciplínách na přední místo ve střední Evropě a překonat nejen vlastním uspořádáním, ale i stále rostoucí mezinárodní účastí dosavadní přední sportovní podnik v Le Brassus. Věříme, že při jejich cílevědomé houževnatosti se jim tento záměr zdaří.

Vlastní závody byly připraveny vzorně. Trati odpovídaly modernímu pojetí, byly výborně značeny a obsazeny. Skokanský místek připraven přímo vzorně, přestože po celou sobotu trávající vánice způsobila pořadatelům mnoho obtíží.

V sobotu závodilo se ve štafetách a odpoledne ve skoku pro závod sružených. V neděli dopoledne byly běhy na 15 km muži a 10 km ženy a odpoledne závod ve skoku prostém. Celkem 6 disciplín. Naši dovedli zvítězit ve čtyřech z nich. Tohoto úspěchu bylo dosaženo nejen dobrou připraveností našich reprezentantů, ale i dobrovolnou disciplínou a soudružským ovzduším, které vládlo v celé výpravě.

Zvláště nutno podtrhnout obětavé záhy členů štafet startujících v prvých úsecích, a to jak mužů, tak i žen, kteří po doběhnutí do cíle vrátili se opět na trať, aby ve velmi husté vánici projížděli našim vedoucím závodníkům silně zaváté stopy. Radost z výsledku pak byla společná.

Stejně tak s velkou pozorností značného počtu diváků byl sledován urputný boj našich běžců na trati 15 km mužů a 10 km žen s předními závodnicími NDR, zvláště boj Patočkové s výbornou Söldnerovou, která startovala hned za Patočkovou. Nakonec naše závodnice dovedla v závěru být o 19 vt. rychlejší.

Méně se dařilo již našim sruženářům. Nedostatek tréninku na místku a slabší výkony v běhu nedovolily zasáhnout do boje o první místo, ačkoliv Martiňák po

(Pokračování na str. 13.)

# MEZINÁRODNÍ TÝDEN SKOKŮ NA LYŽÍCH V ČSR

Po několikaleté přestávce se konal opět v ČSR mezinárodní týden skoků na lyžích, kterého se kromě našich reprezentantů zúčastnili tři reprezentanti SSSR a pět reprezentantů NDR.

Mezinárodní týden skoků se měl konat původně 7. II. v Banské Bystrici, 11. II. ve Spindlerově Mlýně a 14. II. ve Vysokém nad Jizerou.

V poslední chvíli došlo ke změně. V Banské Bystrici pro nepříznivý nedostatek sněhu nebylo možno závod uskutečnit. Je jisté, že tímto mezinárodním týdnem skoků utrpěl na sportovní úrovni, neboť je to právě Banská Bystrica, kde máme v současné době náš největší lyžařský můstek P 90 m. Zjistili jsme, že reprezentanti NDR, zejména jeden z nejlepších Manfred Brunner, se těšili, že zde jako první v historii skočí v ČSR přes 100 m. Je to škoda, počkáme si tedy na příští rok.

Za této svízelné situace bylo jediným východiskem uspořádat odložený závod v Harrachově. Musíme vyzvednout postoj a vztah organizačních pracovníků lyžařského oddílu Jiskry Harrachov, že v poslední chvíli na sebe převzali odpovědný úkol a závod velmi dobře připravili. Není to ojedinělý ani první případ, kdy právě Harrachovští prokázali takto svůj krásný poměr k lyžařskému sportu, a zaslouží si proto poděkování všech organizátorů mezinárodního týdne skoků, jakož i všech lyžařských příznivců.

První úvodní závod měl dobrou sportovní úroveň, tak jako vždy při mezinárodních závodech v Harrachově. Bylo dosaženo maximálních výkonů na můstku, který má kritický bod P 68 m. Stínem tohoto prvního závodu byla poměrně slabá účast diváků, na níž neměl vinu pořadatel, ale změna programu v poslední chvíli.

Rovněž i organizace celého závodu, jeho průběh a závěrečné předání odměn byly hodné tohoto mezinárodního podniku.



Na stupni vítězů ve Vysokém nad Jizerou stáli: Manfred Brunner z NDR jako vítěz spolu s Drahošem Jebavým a reprezentantem SSSR Viktorem Rjabinkinem

## VÝSLEDKY

1. Brunner (NDR) 69,5 m, 71 m, 221 b.; 2. Bulín Jáchym (ČSR) 71 m, 70 m, 220,5 b.; 3. Jebavý Drahoš (ČSR) 67,5 m, 67 m, 211 b.; 4. Wirth Willi (NDR) 65,5 m, 68 m, 207 b.; 5. Oettel Günther (NDR) 65 m, 69 m, 207 b.; 6. Vašut Václav (ČSR) 66,5 m, 67 m, 206 b.; 7. Glass Lothar (NDR) 65,5 m, 67 m, 204 b.; 8. Heyer Lothar (NDR) 65 m, 65,5 m, 204 b.; 9. Rjabinkin Viktor (SSSR) 66 m, 65,5 m, 203 b.; 10. Nevlud Jaromír (ČSR) 63 m, 69 m, 202,5 b.

Druhý závod se konal ve Spindlerově Mlýně na můstku s kritickým bodem P 72 m. Po stránce sportovních výkonů i ve svém samotném průběhu byl opět úspěšný. Méně zdařilé proti předcházejícímu závodu bylo zakončení a ceny určené pro závodníky. Zde se jasně ukázalo, že v příštích letech je třeba pověřovat uspořádáním mezinárodního týdne a jeho jednotlivých závodů lyžařské oddíly, které mají větší možnosti při jejich uspořádání a mohou se plně opírat o podporu místního obyvatelstva, funkcionářů atd., což v daném případě LS — MV ČSTV Praha neměla.

## VÝSLEDKY

1. Bulín Jáchym (ČSR) 77,5 m, 76,5 m, 223,5 b.; 2. Jebavý Drahoš (ČSR) 74,5 m, 73,5 m, 218 b.; 3. Wirth Willi (NDR) 76,5 m, 74,5 m, 217,5 b.; 4. Oettel Günther (NDR) 72 m, 74 m, 214,5 b.; 5. Heyer Lothar (NDR) 69 m, 74 m, 207 b.; 6. Samolkin Viktor (SSSR) 70 m, 72 m, 205,5 b.; 7. Vašut Václav (ČSR) 70 m, 70 m, 202,5 b.; 8. Motejlek Libor (ČSR) 68 m, 69,5 m, 200,5 b.; 9. Glass Lothar (NDR) 67,5 m, 70,5 m, 200 b.; 10. Stolbov Sergej (SSSR) 68 m, 69 m, 199 b.

Závěrečný závod ve Vysokém nad Jizerou byl nejzdařilejší rozsahem, sportovní úrovní, výsledky a péčí o všechny účastníky — naše závodníky i hosty mezinárodního týdne skoku na lyžích. Již uvítání všech účastníků ve Vysokém bylo skutečně hodno tohoto tradičního lyžařského městečka. Viděl jsem dojetí zahraničních hostů, které jsem sám také pocítil při vroucném a přátelském přijetí hostů všemi občany, hlavně pak školní mládeží a funkcionáři všech klubů.

Sám průběh závodu, jak jsem již uvedl, měl vysokou sportovní úroveň. Můstek měl v době závodu kritický bod P 77 m.

## Co nám řekli o Mezinárodním týdnu skoků naši hosté

**Gregorij Alexandrovič Mamulov, vedoucí delegace závodníků z SSSR:**

»Mezinárodní týden skoků na lyžích v ČSR splnil naše očekávání. Byli jsme všude srdečně přijati a velmi se nám mezi přáteli a sportovci ČSR líbilo. Děkujeme vám, drazí soudruzi a přátelé v ČSR, za vaši péči a pohostinství v době našeho pobytu u vás.«

Dále s. Mamulov hodnotil prostředí a místa, kde se uskutečnily jednotlivé závody:

»Harrachov v Krkonoších je překrásné sportovní středisko, je záviděníhodné, jaké krásné středisko vlastní českoslovenští sportovci v Rýžovišti, které se nám všem velmi zalíbilo. Jsou zde dobří a zkušení lyžařští pracovníci i občané.

Ve Mšeně nad Nisou byl hezký závod; přestože nebyl klasifikován, měl vysokou sportovní úroveň. Jinak jsme zde kromě milých přátel viděli překrásnou výstavku jablonecké bižuterie, kterou nám pořadatelé umožnili zhlédnout.

Spindlerův Mlýn, překrásné a největší rekreační středisko s velmi dobrým lyžařským stadionem. Je to však město a nám bylo lépe v domáckém prostředí, jako např. v Harrachově.

Vysoké nad Jizerou, jak mi bylo řečeno, je historické tradiční lyžařské městečko a můj pobyt zde mi to jen potvrdil. Nejsou zde žádné velké hotely, sportovní střediska a stadiony a samozřejmě, že místní organizátoři byli proto v nevýhodě k předcházejícím. Přesto jsme se právě zde ve Vysokém nad Jizerou cítili jako doma mezi svými, neboť zdejší občané,

Byl svědomitě a bezpečně připraven po všech stránkách, tak jako můstky v předcházejících závodech.

Překvapující a příkladné bylo pohostinství, starostlivost, slavnostní zakončení a péče pořádacího lyžařského oddílu o všechny účastníky. Patří jim všem za toto zvláštní dík Lyžařské sekce ÚV ČSTV, protože známe ubytovací, stravovací a další možnosti ve Vysokém.

#### VÝSLEDKY

1. Brunner Manfred (NDR) 79 m, 75 m, 223,5 b.; 2. Jebavý Drahoš (CSR) 77 m, 78 m, 222 b.; 3. Rjabinkin Viktor (SSSR) 80,5 m, 78 m, 219,5 b.; 4. Wirth Willi (NDR) 79,5 m, 77 m, 218 b.; 5. Heyer Lothar (NDR) 77,5 m, 76,5 m, 213,5 b.; 6. Glass Lothar (NDR) 75 m, 77,5 m, 211,5 b.; 7. Oettel Günther (NDR) 72 m, 75 m, 211 b.; 8. Samolkin Viktor (SSSR) 78 m, 69,5 m, 210,5 b.; 9. Nevlud Jaroslav (CSR) 73 m, 76,5 m, 205,5 b.; 10. Stolbov Sergej (SSSR) 72 m, 74 m, 205 b.; 11. Motejlek Libor (CSR) 70,5 m, 75,5 m, 205 b.

Závěrečné hodnocení celého mezinárodního týdne skoků ve Vysokém bylo důstojným zakončením tohoto krásného sportovního střetnutí jak rozsahem, tak okázalostí. Konalo se v místním divadelním sále za účasti široké veřejnosti, představitelů všech složek a organizací v čele s předsedy MNV a KSČ. V závěrečném ceremoniálu se projevila touha našich občanů i zahraničních hostů, po vzájemném dorozumění, po přátelství mezi všemi národy. Celá tato soutěž zapadla plně do rámce zimní části II. celostátní spartakiády.

Mezinárodní týden skoků na lyžích v ČR v roce 1960 byl po všech stránkách úspěšný, sportovní výkony byly vysoké úrovně, a proto si přejeme, abychom se střetávali s našimi přáteli na sportovním kolbišti stále častěji.



Kromě plánovaných tří závodů mezinárodního týdne skoků na lyžích byla dne 9. února 1960 ve Mšeně nad Nisou uspořádána mezinárodní exhibice skoků na lyžích při umělém osvětlení, které se zúčastnili všichni zahraniční i naši závodníci.

#### VÝSLEDKY

Hodnotíme-li mezinárodní exhibici ve skoku na lyžích při umělém osvětlení ve Mšeně nad Nisou, nesmíme vidět pouze



Ve vysoké osmiletce se představují našim nejmenším zleva doprava: reprezentant SSSR Viktor Samolkin, stojící Viktor Rjabinkin, trenér skokanů NDR Franz Renner, Lothar Heyer, Lothar Glass a Günther Oettel, všichni reprezentanti NDR

exhibici nebo podívanou, ale jak sám průběh ukázal, šlo o závod s vysokou sportovní úrovní. Od samého začátku až do konce výkony závodníků udržovaly diváky v silném napětí. Můžeme si jen přát, aby lyžařský oddíl ve Mšeně nad Nisou v budoucnosti pokračoval v činnosti tak, jak nastínil v letošním roce. Jde o oddíl, který velmi dobře pracuje i v celoroční činnosti a v tomto směru se také projevila péče o účastníky mezinárodní exhibice jak zahraniční, tak i naše. Samozřejmě, že průběh i zakončení mezinárodní exhibice ve skoku na lyžích ve Mšeně nad Nisou byly na výši. Stejně tak jako v Harrachově byly ceny závodníkům velmi vkusné, odpovídající odměnám za sportovní výkony. JIŘÍ FEIX

funkcionáři všech veřejných složek a organizací, jakož i mládež, a to podtrhují, byli k nám velmi srdeční, mile a vřele nás přivítali při našem příjezdu a velmi dojemně se s námi opět rozloučili. Ve Vysokém jsme měli možnost poznat blíže vaši budoucnost národa — mládež ve škole, kam jsme byli pozornými přáteli pozváni. Tato skutečnost zůstane u nás navždy v paměti, neboť to byly nejkrásnější dojmy, které si od vás odnášíme. Vyročíti mladí školáci a přátelé nás podarovali malými, ale zato milými dárky. Tato pozornost je příkladná a budu o ní hodně hovořit v Moskvě, Leningradu a mezi svými přáteli v SSSR.\*

**Franz Renner, trenér družstva z Německé demokratické republiky:**

Hodnotím mezinárodní týden skoků na lyžích v roce 1960 v ČR po všech stránkách jako velmi úspěšný a po sportovní úrovni vysoký. Nejvíce se nám líbilo ve Vysokém nad Jizerou a děkuji za to místním funkcionářům lyžařského oddílu i dalším občanům, kteří se k nám chovali velmi přátelsky. Hezké upravené lyžařské prostředí bylo v Harrachově, již ne tak stejně bylo ve Spindlerově Mlýně, kde jsem byl podruhé. Závod zde však měl vysokou a dobrou sportovní úroveň. Poznal jsem nové a další přátele v ČR a odjíždíme plni dobrých dojmů na všechny přátele v ČR, se kterými jsme měli možnost se setkat. Těším se, že budu moci v budoucnosti opět mezi vás přijet. Vyřídte poděkování všem.

**Jiří Feix, vedoucí zahraničních výprav:**

Velkou škodou pro naši lyžařskou veřejnost a samozřejmě i pro delegaci z SSSR byla neúčast mistra sportu Viktora Samolkina v prvních dvou závodech mezinárodního týdne skoků na lyžích, který se těsně před odjezdem do ČR zranil při tréninku v Moskvě a zúčastnil se až posledních dvou závodů. Vždyť to byl právě on, který v tréninku ve Vysokém nad Jizerou překonal rekord můstku skokem 83 m.

#### CELKOVÉ VÝSLEDKY MEZINÁRODNÍHO TÝDNE SKOKŮ NA LYŽÍCH V ČR:

	I.	II.	III.	Celkem bodů:
1. M. S. Drahoš Jebavý, CSR	211,0	218,0	222,0	651,0
2. Willi Wirth, NDR	207,0	217,5	218,0	642,5
3. Jáchym Bulín, CSR	220,5	223,5	192,0	636,0
4. Manfred Brunner, NDR	221,0	189,0	223,5	633,5
5. Günther Oettel, NDR	207,0	214,5	211,0	632,5
6. Lothar Heyer, NDR	204,0	207,0	213,5	624,5
7. Viktor Rjabinkin, SSSR	203,0	194,0	219,5	616,5
8. Lothar Glass, NDR	204,0	200,0	211,5	615,5
9. Václav Vašut, CSR	208,0	202,5	201,0	609,5
10. Sergej Stolbov, SSSR	200,0	199,0	205,0	604,0
11. Jaroslav Nevlud, CSR	202,0	194,5	205,5	602,0
12. Libor Motejlek, CSR	193,0	200,5	205,0	598,5
13. Jiří Raška, CSR	189,0	194,0	181,5	564,5
14. Zbyněk Hrbáč, CSR	188,5	198,5	178,0	563,0
15. Emil Ulrych, CSR	190,0	179,5	189,0	558,5

Celého mezinárodního týdne skoků na lyžích se zúčastnilo a bylo klasifikováno 22 závodníků.

# Mládež

a co pro ni  
uděláme

Na posledním aktivu komise mládeže byli informováni zástupci krajů o všech chystaných akcích mládeže, seznámili se s některými novinami a s organizací zimní turistiky mládeže a vyměnili si zkušenosti, které nabyli v minulých letech při práci s mládeží.

Živě se diskutovalo a snad nejvíce se hovořilo o soutěži »Spartakiádní vložka«. Z diskusních příspěvků soudruhů Hraběte, Horáka, Bambase, Hodka, Vojtěcha a Gryce vyplynul požadavek, aby soutěž o »Spartakiádní vložku« byla organizována i po II. CS pro žactvo a mladší dorost. Podmínky soutěže by však měly být zpřísněny (je totiž několik případů, kdy mládež získala zlatou vložku jen na samých náborových závodech a bez účasti na přebornickém závodě). Praxí se též zjistilo, že závodníci — běžci mohou získat v témže období menší počet vložek než sjezdáři. Tyto nedostatky bude nutno úpravou směrnic změnit. Některé závěry z diskuse plynoucí jsou obsaženy v usnesení.

Bylo doporučeno, aby předsedové krajských komisí mládeže projednali způsob a formy spolupráce se školami s krajskými metodiky tělesné výchovy na krajských pedagogických ústavech.

V některých krajích se též osvědčilo zavádět při větších lyžařských oddělech oddělení mládeže s vlastním trenérem a cvičitelem, pravidelně vydávat výkonnostní žebříčky mládeže, využívat více pro práci s mládeží organizačně »Zpráv sekce KV« a pořádat pravidelně zimní lyžařské tábory pro mládež.

Velmi hodnotný byl též diskusní příspěvek zástupce ÚTR soudruha Bogdálka, který doporučil všem, aby ve spolupráci s trenéry a cvičiteli byla mládež vedena k všestrannosti, zvláště doporučoval do cvičení kromě speciálního cvičení pro lyžaře zavádět více atletiky, míčových her a cvičení na náhadi, a zlepšení morálně volní výchovy, bez

níž není úspěchu. Z toho plyne ovšem důležitý úkol pro MK a TR, aby na svých srazech, seminářích a přednáškách seznámily všechny s tímto problémem.

Hodně se hovořilo též o spolupráci s ČSM, PO a Svazarmem. Na mnoha krajích se toto příliší nerovnosti vinou nezájmu funkcionářů zmíněných organizací. Je však možné, že osobním jednáním s pracovníky uvedených organizací by bylo možno dosáhnout i zde zlepšení.

ÚKM žádá od krajských KM, aby posílaly pravidelně plány schůzí, plán práce a zápisy ze schůzí. Ostatní zprávy pro ÚKM je nejlépe posílat na adresu komise mládeže v Praze.

Je třeba, aby pracovníci s mládeží posílali častěji zprávy o akcích ve svých krajích, aby bylo možno získané zkušenosti publikováním »Lyžařství« předávat ostatním.

Aktiv dal pokyny a mnoho dalších podnětů všem pracovníkům krajů. Kdyby se nám podařilo uskutečnit všechny plodné myšlenky, návrhy a zkušenosti, o kterých jsme jednali, pokročili bychom o další velký krok kupředu.

## Usnesení aktivu ústřední komise mládeže lyžařské sekce ÚV ČSTV

1. Veškerou práci s mládeží povedeme v duchu usnesení XI. sjezdu KSC o výchově mládeže a v rámci usnesení ÚV ČSTV o práci s mládeží.

2. Zaměříme se více než dosud na výchovu mládeže, především na rozvíjení morálních a volních vlastností mládeže ve smyslu všeobecného, harmonického rozvoje mladého člověka.

3. Činnost s mládeží povedeme v letošním období pod heslem »Vše pro zdar II. celostátní spartakiády«:

a) budeme dále připravovat žactvo a dorost k hromadným vystoupením mládeže,

b) zajistíme důstojný průběh všech zimních spartakiádních soutěží v lyžování tak, aby účast byla co největší. Poskytneme podle možnosti co největší péči a podporu všem nadaným mladým závodníkům, kteří se proboují do vrcholných soutěží zimní části II. CS,

c) uspořádáme co nejvíce soutěží, na kterých mládež může získat Spartakiádní vložku, a z řad neorganizovaných účastníků budeme se snažit získat další žactvo a dorost pro celoroční práci v lyžařských oddělech; soutěž o Spartakiádní vložku bude uzavřena koncem hlavního období,

d) ukládáme ústřední komisi mládeže a všem zkušeným pracovníkům s mládeží, aby do konce dubna 1960 byl vypracován návrh na novou soutěž pro mládež s ohledem na

## U SOUSEDŮ

Lyžařské terény NDR jsou charakterizovány převážně středohořím, tedy obdobně jako u nás, jen snad v menším rozsahu a s výjimkou vyšších, zejména slovenských horstev. Jsme tudíž »podobnými Středoevropany« nejen co do terénu, ale i v zaměření lyžařského sportu a s jeho problémy, které jsou dnes světovými: lyžování v terénu, na turistických cestách, ve volné přírodě.

Povšimněme si dvou významných a velmi podstatných okolností, k nimž letos u našich sousedů dochází. První je skutečnost, že v horských oblastech je jízda na lyžích povinnou složkou školního vyučování. A druhou je nová organizace školního roku tak, že se zavádějí 14denní zimní prázdniny. Jedno i druhé vhodně se doplňují, jedno i druhé lyžařským přátelům záviděníhodné. Nepochybně nová práce a nové problémy, ale i nové možnosti.

Prodloužením školního volna v zimním období je sledována především možnost pobytu co největšího počtu mládeže na horách, v zimních střediscích, ve zdravém prostředí a při sportu, který má naplňovat dny radostného zotavení. Především lyžováním.

A tu má »přirozenější« orientace lyžařského sportu svou velkou příležitost: zase se bude mládež učit jezdit na lyžích, zajiště, ale nikoliv jen v dosud převládajícím pojetí pouhé loučkaření, nýbrž dále od chat a upravených tratí, dále v terénu, ve volné zimní přírodě.

K technickému výcviku, jemuž bývá vyhrazena třetina z celkového pobytu, přistoupí túry na lyžích, turistické lyžování nebo chceme-li, lyžařská turistika, tedy především pohyb a pohyb mimo loučky, mimo okolí chat, stranou výtahů a vleků. Téměř samovolně se potom přidruží další náplň — orientace, poznávání terénu a jeho tvárnosti za pohody i nečasu, pobyt venku s širší náplní než jen »aplikováním technických prvků v terénu«. Také materiální vybavení, chování v horách, pomoc při nehodách a seznámení s činností Horské služby nebude chybět ani v teoretických přednáškách, ani v praxi.

Bez povšimnutí nezůstává pochopitelně ani lyžařské vybavení — lyže, vázání a boty jako činitel, který najmé u mládeže přispěl k orientování lyžařského sportu na holé »sjezdování« a jevy s tím související. Proto je i vybavením dána možnost usměrňovat lyžování jinými cestami.

Mládež zde bude školena především »turisticky« — sjezdářské záliby jí sotva budeme muset unucovat. Konec konců ji to nemůžeme ani tak příliš zazlívat, když běžné »moderní« lyžařské náčiní jí v je-

řích sklonech jen podporovalo. Nezapomínejme, že psychologické a výchovné momenty tu způsobují a že těžko můžeme ukazovat hodnotu a krásu jízdy terénem, když bota a vázání tomu přímo odporují.

Jak na to? Neupadnou v této otázce do druhého extrému — speciálně běžeckého vázání. Reši věc reálně, s přihlédnutím k dané situaci a s perspektivou záměrně usměrňovaného vývoje. Budou používat zatím ještě kandahár, ale upravený na dobrý vrchní tah (popřípadě dočasně bez možnosti úpravy na tah spodní, aby odpadlo pokušení), budou to běžné typy lyžařských bot, když předem vyloučí »kominy«. Vždyť rodiče kupují svým dětem především »boty na zimu«, v nichž chodí popřípadě i do školy, a lehká běžecká bota nechrání před chladem ani vlhkem. Tu bude na výrobě, aby se ujala zhotovení typu boty tak mezi nynější speciálně běžeckou a sjezdovou. Ruku v ruce s vhodnými lyžemi a vázáním. Jejich vyřešení doplní obě velké skutečnosti, povinné lyžování na školách a bohatou možnost v delších zimních prázdninách.

Máme obdobné problémy jako naši sousedé, obdobný ráz krajiny, jen ještě více a větší horské oblasti. Co uděláme my na tomto poli v základním lyžování pro nejširší vrstvy?

VILÉM NEČESAL

připomínky aktivu a zkušenosti se Spartakiádní vložkou. Dosavadní soutěž měla organizační i technické nedostatky. Návrh bude publikovat ÚKM v časopisu »Lyžařství« nejpozději v červnovém čísle ročníku 1960,

e) ÚKM projedná formu odměn za zlaté Spartakiádní vložky.

4. ÚKM a KKM ve spolupráci s TR a MK vypracují ve svých složkách vzorové osnovy pro celoroční činnost s mládeží se zaměřením na všestranný rozvoj. V osnovách budou zahrnuty: lyžování, gymnastika, míčové hry a atletika. Nejlepší návrhy osnovy zveřejní ÚKM v časopisu »Lyžařství«.

5. Doporučujeme všem krajům a lyžařským oddílům zúčastnit se soutěže vypsané TJ Slávia Žižkov—ÚRO Praha »Získání mladých lyžařů«.

6. Zadáme ÚKM, aby projednala neúčast krajů na aktivu a vyvodila příčné závěry.

7. Aktiv ukládá všem zájemcům z řad krajů o uspořádání výherových závodů žactva, aby své nabídky písemně zaslali co nejdříve na adresu LS ÚV ČSTV. ÚKM uveřejní včas své rozhodnutí v termínové listině a ve zprávách sekce.

8. Doporučujeme všem pracovníkům s mládeží (ÚKM a KKM), aby navázali spolupráci s krajskými pedagogickými ústavy (metodikem pro tělesnou výchovu), KV — ČSM a KPD. Při soutěžích pro školní mládež vyžadáme si podle okolností souhlas příslušného odboru školství.

9. Masovost lyžařů z řad mládeže je závislá na cenách lyžařského vybavení. Zadáme zástupce LS ÚV ČSTV, aby dále vedli jednání o zlevnění výstroje a výzbroje především pro mládež.

10. KKM budou pravidelně zasílat plány schůzí, zápisy z nich a nejnnutnější zprávy ÚKM.

ÚKM bude dávat nutné pokyny a informace pravidelně ve »Zprávách sekce«, v časopise »Lyžařství« neb zvláštním přípisem. Zprávy KKM za celé období se vypracují podle 15. bodů bratislavského aktivu roku 1958.

Rudolf Gryc

## Pojištění účastníků II. celostátní spartakiády

Tělovýchovné jednoty zaměřují intenzivně svoji činnost v tomto údobí na zdárné splnění všech příprav na II. celostátní spartakiádu.

Mezi ty hospodářské organizace našeho společenského života, které napomáhají zduro spartakiády i tentokrát — tak jako tomu bylo i při I. celostátní spartakiádě — přistupuje také Státní pojišťovna, která v zájmu hmotného zabezpečení účastníků spartakiád pro případ nepředvídaných majetkových škod, případně úrazů, vypracovala nové a zdokonalené podmínky pro

### SDRUŽENÉ POJIŠTĚNÍ ÚČASTNÍKŮ SPARTAKIÁD.

Toto pojištění může uzavřít každý účastník spartakiády, který se ve své tělovýchovné jednotě nebo jiné organizaci, zúčastněné na zajišťování spartakiád, k pojištění přihlásí a zaplatí jediné pojistné podle rozsahu pojistného zabezpečení. Za jediné pojistné Kčs 10,— je v pojištění zahrnuto: pojištění proti následkům zákonné odpovědnosti, pojištění proti škodám z krádeže vloupáním a z krádeže prostě, pojištění proti škodám živelným, pojištění úrazové včetně pojištění při nácviku na spartakiády. Připouští se však také sjednání sruženého pojištění účastníků spartakiád v užším rozsahu.

Sružené pojištění účastníků spartakiád se vztahuje na činnost související s účastí pojištěného na spartakiádách. Za takovou činnost se považuje nejen vlastní cvičení, ale i jiná účast; cesta z bydliště do místa spartakiád a zpět, účast na různých podnicích plánovaných jako součást oblastních a krajských spartakiád a II. celostátní spartakiády, bydlení ve společných ubytovacích zařízeních atd.

V závěru ještě podotýkáme, že členům ČSTV zůstávají v plném rozsahu zachovány nároky z hromadné úrazové pojistné smlouvy sjednané s ÚV ČSTV, takže sružené pojištění účastníků spartakiád zabezpečuje pro případ nepředvídaných majetkových škod a případně úrazů, nárok na výplatu škodních náhrad nad rámec této celostátní smlouvy.

Podrobné informace vám podají inspektoráty Státní pojišťovny. Jsou v každém okresním městě, v Praze ve všech obvodech.

## Profesor Kruckenhauser a loučkaři

Oba poslední mezinárodní kongresy nezávodního lyžařství jak ve Storlienu, tak i v Zakopaném probíhaly ve znamení problému, který je zřejmě úkazem celosvětovým, návratu lyžaře do terénu. Rozvoj mechanizace horských středisek s lanovkami, výtahy i s jinými možnostmi včetně letadel nebo dokonce barových pultů umístěných přímo na sněhu nese nežádoucí ovoce.

Nerad bych dnes ověřoval po té stránce situaci u nás. Bylo o tom až do omrzení již mnoho napsáno, i o příčinách loučkaření a o možné nápravě. Příznějme si, že i snaha každého z nás po rychlém a dokonalém zvládnutí nové techniky, jejíž původcem je profesor Kruckenhauser, přikovala na určitý čas zvláště ty nejpilnější a nejtíhovější na ujeté sjezdovky a omezené loučky. A zvládnutí principů »rakouské školy« neslo s sebou i přizpůsobení ve výzbroji, což vedlo často i ke změně oblečení, které se přejímalo podle velkých vzorů až do nejmenších detailů, často bez ohledu na účelnost a nebo momentální nutnost. Navíc i bezpečnostní vázání typu Marker nejen nepomohlo rozřešit tíživou situaci, spíše její vyřešení tím bylo oddáleno.

A tak by se na první pohled zdálo, že se profesor Kruckenhauser se svým kolektivem stal nepřímým spoluviníkem na této, pro nás jistě neutěšené, situaci. Vždyť i ve sporých filmech a dokumentech vidí diváci převážně sjezdění, perfektní ovládní techniky, prvotřídní vybavení, úhledný předváděcí kostým a pokrývky hlavy různého typu, které se v tisícových neoriginálních obměnách objevují na hlavách vyznavačů bílého sportu. A terény? Zejí prázdnotou a panenskou čistotou i nadále. Se zlou se potázal každý, kdo zdvihl varovný hlas nad tímto poněkud svérázným vývojem. Každý takový kacíř je umlčován nejrůznějšími argumenty, počínaje světovými úspěchy Rakušanů a konče nejrůznějšími »fakty« přímo od prof. Kruckenhausera. Ubohý prof. Kruckenhauser, kdyby tak věděl, kolik našich »na slovo vzatých odborníků« se na něho odvolává nebo vymlouvá, kolik halasných »expertů« vydává své krátkozraké názory za jeho přesvědčení.

Jedinou výhodou těchto znalců byla skutečnost, že totiž profesor Kruckenhauser je daleko a není právě vždy po ruce.

Všem těm, kterým se stala sjezdovka nebo louka jediným využitím lyžařských ambicí a kteří mimo to by rádi učinili z tohoto odvětví také jakýsi šlechtitný druh sportu, dovoluji si oznámit, že v únorovém čísle časopisu Der Bergsteiger č. 5, na straně 256 je uveřejněn výtah z článku »Wedeln — Skilaut in Österreich«, psaného skutečně těmi nejpovolanějšími, a to samotným prof. Kruckenhauserem a jeho spolupracovnicí prof. Friedl Wolfgangem a dr. Clemensem Huttelem, v němž je věnována stať těm, kterým jízda s kopce se stala jediným cílem. Cituji doslovně poslední odstavec článku:

*»A zeptá-li se nyní někdo: Co dál? Pak má obsah této knihy skutečně jenom v nohách. Žák, jak si ho skutečně nepřejeme, obratný uživatel sjezdovky, hluchý a slepý. Naučené pohyby samy o sobě jsou banální artistikou. Teprve zážitky v přírodě, zážitky vnímavého a přístupného člověka, vyzdvihují účel tělesného pohybu v zimní krajině, kterému taktó dávají smysl.«*

A nyní skutečně, co dál? Vy všichni, kterým je tento článek s dobrým úmyslem věnován? Nyní, kdy se zhroutil a poslední opora mnohých z vás, nebylo by vsutku užitečné, kdybyste prof. Kruckenhausera sledovali skutečně co nejdůsledněji i v tomto ohledu?

IGOR HOUDEK

# POKYNY

pro práci komisí  
základního lyžování v r. 1960

Všem KKZL se ukládá, aby zvýšily zájem o organizované lyžařství prostřednictvím lyžařských oddílů, dbaly o neustálé zvyšování úrovně nezávodního lyžařství výchovnou činností a přípravou cvičitelských kádrů a vytvořily tak předpoklady pro přesun lyžařských mas do terénů. KKZL se ukládá, aby zdůraznily všem oddílům nutnost zapojit se do příprav krajských a II. celostátní spartakiády.

K zajištění těchto ukazatelů vydává Ústřední komise základního lyžování tyto směrnice s okamžitou platností.

1. V celé činnosti KKZL uplatňovat správně politickovýchovné zásady a vystupovat proti všem nezdravým zjevům, které by se neztotožňovaly s ideově výchovnou linií ústřední sekce.
2. Svolat co nejdříve předsedy lyžařských oddílů v rámci kraje (okresu), informovat je o průběhu a usnesení aktivu předsedů KZL. Uložit předsedům lyžařských oddílů, aby ustanovili referenta pro plnění soutěže o odznak »Lyžař ČSR«. Doporučit pořádání veřejných škol silnějším oddílům nebo několika oddílům společně. Zjistit podmínky činnosti lyžařských oddílů, zejména možnosti zájezdu do hor, a případné nedostatky odstranit spoluprací více oddílů. Provést kontrolu v oddíle pracujících cvičitelů, případně uvést tuto činnost v soulad s kartotékou KKZL.
3. Každý oddíl podá do 1. 6. 1960 KKZL podrobné hlášení své činnosti se zvláštním uvedením obtíží, které brzdí jeho činnost.
4. KKZL nahlásí ústřední komisi základního lyžování v měsíci květnu počet splněných odznaků »Lyžař ČSR«, který v kovosmaltovaném provedení bude předán krajům do konce března. KKZL obdrží během března zároveň významné listy pro plnění soutěže o odznak »Lyžař ČSR«.
5. KKZL se ukládá, aby usměrnily podle usnesení aktivu předsedů KZL otázku vhodné výzbroje a výstroje pro cvičitele a pomocné cvičitele, zejména otázku používání vázání umožňujícího spodní a vrchní tah pro základní výcvik a pohyb v terénu.
6. KKZL zajistí kontrolou oddílů při sobotních a nedělních zájezdech důsledně prováděnou programovou činností oddílů, zejména pokud se týká výcviku členů oddílů na sněhu.



## Soutěž „Poznávejte lyžařské terény“

Bez propagační reklamy vykročila v únoru (Lyžařství č. 2/1960) naše soutěž prvními kroky, prvním obrázkem a s prvními otázkami. V příštím čísle už sdělíme, kolik odpovědí došlo a kolik soutěžících bylo úspěšných. Ve stejném duchu i pojetí přicházíme tedy s druhým pokračováním.

Nedejte se odradit první myšlenkou. Mezi 99 chybujiícími může být napříště každý sám tím úspěšným. Stojí proto za to vydržet v účasti teď i v dalších měsících, kdy povedeme účastníky dále. Kam? Třeba do terénu, který nám obrázkem sami pošlou a kde by pak rádi viděli, aby tam ostatní lyžaři skutečně přišli.

To je také hlavním úmyslem, s nímž k soutěžení přistupujeme. A nevědí-li ještě účastníci, jaká výhra je čeká, je i v tom kus záměru. Vždyť právě v některé té lyžařské oblasti budou moci třeba pobýt a účastnit se výcviku pod odborným vedením.

Nuže:

1. Odkud je náš obrázek (pohoří)?
2. Která chata je nejbližší?
3. Jak postupovat (i osamoceně) při zbloudění v zasněžené krajině za tmy a mlhy?

Pošlete opět svá sdělení (podle podmínek soutěže). Stačí tři slova, ovšem správná. Těšíme se!

-NČ-

KUPON č. **2**  
Soutěž  
Lyžařství

# SNÍH A SPRÁVNÉ MAZÁNÍ LYŽÍ

V průběhu popisu různých druhů sněhu jsme se již zmíňovali o některých typických druzích vosků, převážně dehtové řady, jako je Mix, Medium, Semiklister a Klister nebo Skare. Tam, kde se nejedná o docílení speciálně zaměřeného účinku, jako je tomu při běžeckých nebo sjezdových závodech, tyto vosky v různých kombinacích plně postačí. Nezapomejme však vždycky nanášet tvrdší vosk na měkčí.

K speciálním voskům převážně cizích značek patří nejznámější a pro výkonné lyžaře celkem dostupné značky, zejména Swix, Rex, Toko, Bratlie, Östbye, Bussard apod. V dnešním článku provedeme porovnání některých našich druhů s různými výrobky cizích značek. Při tom se budeme držet původního rozdělení druhů sněhu tak, jak jsme je vylíčili v předchozích článkách.

**Sníh prachový přemrzlý** (teplota nižší než  $-10^{\circ}\text{C}$ ).

Pro stoupání a sjíždění: Mix, Bussard Rotmix, Östbye Mix, Swix zelený.

Pro sjezd: Parafín, Swix zelený tuhý, Toko Champion č. 9.

**Sníh prachový** (teplota  $-3$  až  $-10^{\circ}\text{C}$ ).

Pro stoupání a sjíždění: Mix, Östbye Mix, Sohm červ., Swix zelený.

Pro sjezd: Grafít parafín, Toko I, Bratlie slalom, Swix slalom zelený (tuhý), Toko Champion č. 8 (oranžový).

**Sníh prachový zvlhlý** (teplota  $-3$  až  $0^{\circ}\text{C}$ ).

Pro stoupání a sjíždění: Medium, Östbye Medium nebo tence Klister + parafín, Skiwa papp + Skiwa silber, Swix modrý.

Pro sjezd: Grafít parafín, Toko V, Toko II, Toko Champion 7, (červený), Swix stříbrný (tuhý).

**Sníh nový, mokrý** (vata) (teplota nad  $0^{\circ}\text{C}$ ).

Pro stoupání a sjíždění: Semiklister, Klister s parafínem, Östbye Gold-

klister, Klister (velmi tence), Swix fialový.

Pro sjezd: Grafít, Bratlie slalom 6, Swix slalom červený, Toko Champion 6 (modrý).

**Firn jemnozrný až hrubozrný, zmrzlý** (teplota pod  $0^{\circ}\text{C}$ ).

Pro stoupání a sjíždění: Skare (tenkou vrstvou), Klister (tence), Bratlie Klisterwoks, Sohm zelený, Toko Klister, Östbye Skare, Skiwa Super + Skiwa Silber.

Pro sjezd: Toko III, Swix červený (tuhý), Klister parafín.

**Firn jemnozrný až hrubozrný, mokrý** (teplota nad  $0^{\circ}\text{C}$ ).

Pro stoupání a sjíždění: Klister (silněji), Sohm modrý, Swix červený (Skismöring), Grafít parafín (Klister pod patu), Toko Klister, Östbye Klister.

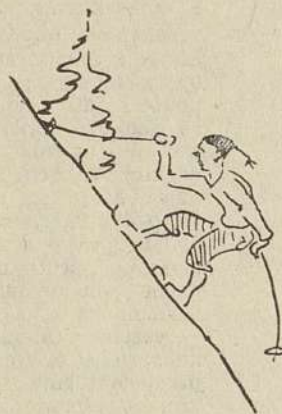
Pro sjezd: Parafín-Klister, Toko III až V, Toko Champion 6 (modrý), Skiwa Super + Skiwa Silber, Östbye Klisterwoks s parafínem, Swix slalom červený (tuhý).

Kdybychom měli vyjmenovat všechny druhy vosků, byla by to nekonečná řada jmen a obchodních názvů. Vosky, které jsme uvedli v přehledu, patří mezi výrobky nejznámější a nejlepší kvality, se kterými se může každý průměrný lyžař v praxi setkat.

Mimo těchto druhů vosků známe některé vosky podkladové. Lyžaři, kteří nevlastní dosud lyže s umělou skluznicí, musí lyže natmpregnovat nejlépe Skarem nebo i Klisterem. Vosk se vpálí letlampou do skluznice, přebytečný a nevpálený vosk se stírá hadrem. Pro docílení lepší přilnavosti na umělých skluznicích zažehlujeme se na skluznici podkladový vosk zn. Swix, který vyniká neobyčejnou přilnavostí i ke hladkým plochám.

Málo pozornosti věnují naši lyžaři způsobu nanášení vosku. Zvláště pro některé ženy zdá se být tato procedura nepřijemnou záležitostí, neboť dochází snadno buď k poranění ruky o hranu či šroubek,

který vyčnívá, anebo vznikají puchýře. Ten kdo správně maže lyže, tyto potíže nezná. Předpokladem pro nanášení roztíracích měkkých vosků je suchá, přiměřeně teplá skluznice lyže. Lyžárny na našich chatách nejsou vždy vhodně umístěny. Jsou vystaveny nepřízní počasí, takže lyže spíše ještě více promrzá a ráno není schopna k nanášení vosků. Jestliže pak takovouto lyži přeneseme do teplé místnosti, »zapotí se« a s mazáním je konec. Je pak nutno čekat delší dobu, až se dřevo rovnoměrně prohřeje a přijme teplotu místnosti. Nejpříhodnější teplota pro zdárné mazání a úpravu skluznice je  $16$  až  $20^{\circ}\text{C}$ . Vosk mazaný na studenou skluznici nebo dokonce na vlhkou, nejenomže se špatně roztírá, ale mnohem



dříve se opotřebuje. Vosk roztíráme nejlépe rukou. Nejdříve přejedeme holou skluznicí lehce dlaní tak, abychom ji mírně prohřáli. Jakmile po přitlačení rukou skluznice »vrže«, nanese se rychle vosk, a to vždy jenom na jednu lyži. Vosk totiž se roztíráním rovněž zahřívá a v této konzistenci je jeho roztírání nejsnadnější. Rostíráme pohybem ruky od špičky k patě a nezapomejme, že poslední úsek u paty, který se zanedbává z pohodlnosti, patří ta-

ké ještě k lyži. Vosk roztíráme tak, že nejdříve povrch skluznice i s hrubě naneseným voskem několikrát přejedeme rukou, tím ho zahřejeme a pak mírným přitlačením snadno roztěpeme. Dobře namazaná lyže má mít hladký vzhled stejnoměrný bez nerovností nebo zbytků neroztřených chuchvalců.

Tuhé vosky, speciálně sjezdové chytají i na mokrou skluznici. Tyto vosky není zapotřebí obzvláště roztírat, doporučuje se však použití k zažehlení speciální žehličky nebo kusu horkého železa. Jinak je mazání velmi neúspěšné, vosk se droří a pouze část ho zůstává skutečně na skluznici.

Na závěr bych chtěl znovu připomenout, že o mazání lyží je možno napsat rozsáhlé vědecké dílo, neboť podmínky sněhové či povětrnostní jsou vždy jiné a liší se obvykle od základních pravidel. Bylo mou snahou alespoň částečně vrátit lyžařům důvěru v účinnost vosků, zejména tam, kde hledáme vhodný prostředek, umožňující nejenom příjemnější výstup, ale i dobrý sjezd. Tam bude vždy výběr poněkud těžší a obvykle je nutno sáhnout ke kombinacím. V přehledu použitelných vosků stojí typy našich vyráběných vosků vždy na prvním místě, a následují vosky cizí, kvalitou a účinkem odpovídající standardním značkám.

A ještě jednu důležitou připomínku. Velmi záleží na naší schopnosti rozeznat správně kvalitu sněhu i s ohledem na další denní průběh. Vosk, který nanese ráno, nemusí vyhovovat za 2 hodiny nebo odpoledne. Věřím, že zvláště všem těm, kteří hledají cíl lyžáření v hledání krás našich hor v terénu, přijdou mnohé zde uvedené rady vhod, a doufám, že tam, kde diagnóza nebyla správná, nestanou se hromosvodem a terčem přiléhavých výrazů, které tak snadno každému lyžaři »vypadnou z úst«, promazal-li.

IGOR HOUDEK

7. KKZL zainteresují lyžařské cvičitele a členy oddílů na zvýšení úrovně časopisu »Lyžařství« hodnotnými příspěvky.
8. KKZL zajistí prostřednictvím lyžařských oddílů řádné akcí otevřených svahů tak, aby v případě příznivých poměrů sněhových se zvláště mládeži z měst dostalo náležitého výcviku. LO se doporučuje vytvořit patronáty nad školami, organizací Svazarmu, PO apod.
9. Ukončit přezkoušování cvičitelů do konce roku 1961. Pomocní cvičitelé až na další přezkoušení ne-

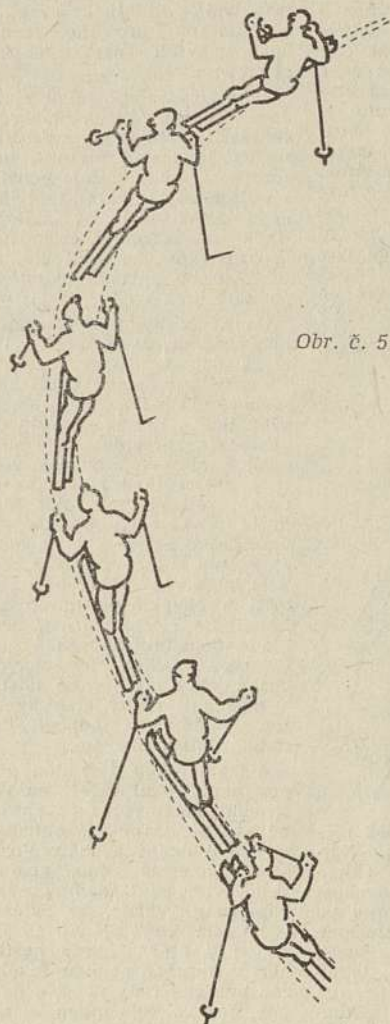
podléhají. Přezkoušováním cvičitelů může být pověřen na základě žádosti každý lyžařský oddíl, kterému KKZL schválila komisi 3 instruktorů, z nichž jeden tvoří předsedu zkušební komise. Instruktor může být výjimečně nahrazen cvičitelem po souhlasu KKZL. Cvičitelům, kteří do této lhůty nebudou přezkoušeni, nebude prodloužena legitimace. KKZL není oprávněn nikomu cvičitelskou průkazku odebrat, neboť tato je trvalým majetkem držitele a její platnost zaniká, není-li potvrzena pro příslušné období.

10. KKZL zajistí podle své potřeby školení cvičitelů podle směrnic dosud platných. Výcvikem a zkoušením mohou být pověřeni instruktoři schválení KKZL. KKZL zainteresují oddíly s nedostatečným počtem cvičitelských kadrů na pořádání kursu pro pomocné cvičitele. Na těchto kurzech provádějí výcvik a zkoušejí cvičitelé schválení KKZL.
  11. KKZL vše ukládá hlásit početní stav všech cvičitelů do konce května ÚK KKZL.
- ÚSTŘEDNÍ KOMISE ZÁKLADNÍHO LYŽOVÁNÍ



# KRÁTKÉ OBLOUKY

## snožným smykem.



Obr. č. 5

V této kapitole chceme podat stručný technický výklad krátkého oblouku snožným smykem, který se vývojem techniky stal dnes vrcholem techniky sjíždění. Jeho použitelnost je rovněž jako u dlouhého oblouku snožným smykem téměř univerzální při sjíždění v neupraveném sněhu ve volném terénu i na boulovatých uježděných tratích, kde je mnohdy jediným účelným cvikem pro bezpečné zvládnutí svahu. Lyžař, který ovládá krátké smyky, může bezpečně sjíždět i v obtížném terénu v úzkých průjezdech, na strmých svazích, neboť mu skýtají možnost účinného brzdění pro udržování rychlosti jízdy v přiměřených mezích. Na druhé straně pak známe i takové krátké smyky, které jízdu příliš nezpomalují.

Je tedy vidět, že existuje několik typů krátkého smyku, které vyjdou najevo při podrobném rozboru tvaru oblouku a pohybového provedení a

účelu. V hrubých rysech můžeme na základě účelu, ke kterému slouží, rozdělit je na dva základní typy, a to takový, kterým jízdu brzdíme, a druhý, kterým nechceme při rychlé změně směru sjezdu rychlost zmenšovat.

Krátkým obloukem snožným smykem rozumíme plynulou změnu směru sjezdu obloukem přes spádnici provedenou se snožným vedením lyží o malém poloměru otáčení. Docíluje se jej jako následku současné a vydatné práce nohou a trupu způsobující účinné stáčivé vysunutí patek lyží pro nasazení smyku. Nohy provádějí hlavní práci na otáčení a přemístění lyží, trup provádí protinatáčení a změnu odklonu.

Pohybové provedení krátkého smyku je v zásadě stejné jako u dlouhého oblouku snožným smykem, je pouze rozdílné v intenzitě pohybů, které jsou vydatnější a výraznější, protože přemístění patek lyží musí být účinnější a větší. Hlavní práce konají nohy, které se střídavě přemísťují vlevo a vpravo.

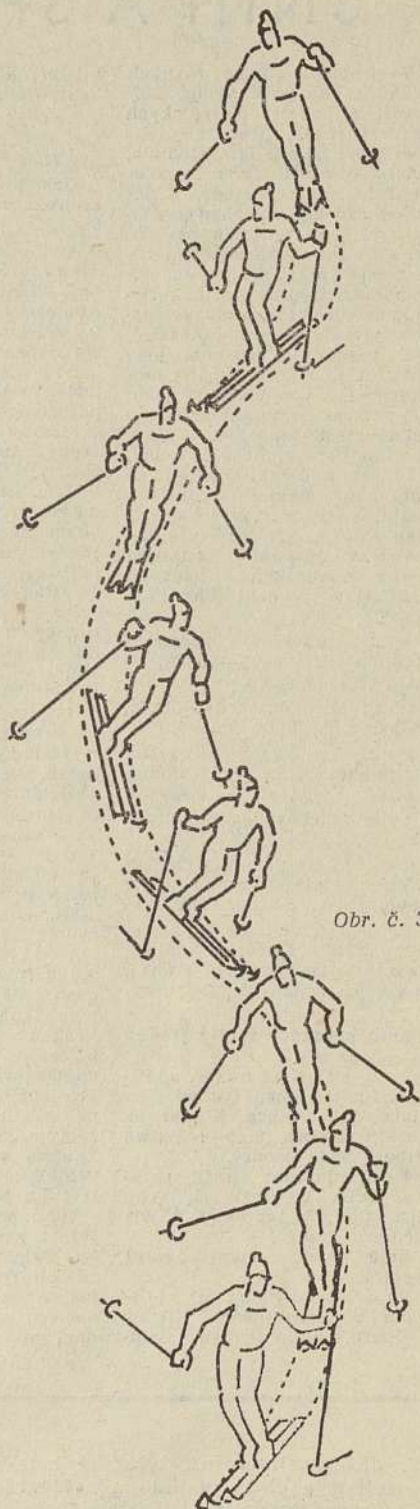
Doba pro vedení lyží ve smyku se zmenšuje proti dlouhému oblouku, neboť pohyby těla jsou plynulé a harmonické a ve smyku se téměř »nevezeme«. Odlehčování je, obzvláště na strmějších svazích, větší, protože přemístění patek lyží je nutno provést ve větším rozsahu než u dlouhého oblouku. Tim i vertikální pohyby, zvláště v hlubším sněhu, jsou prováděny ve větším rozsahu. Při dokonalém provedení na uježděném sněhu jsou vertikální pohyby téměř neznatelné. U krátkých smyků provádíme odlehčování zásadně při zpomalení nebo zastavení vztyčování a pokračuje při následujícím snižování. Po mohutném odrazu, hlavně na prudších svazích a v hlubším sněhu, dochází až k zdvižení patek lyží nad sníh, obdobně jako u přeskoku. Špičky lyží v důsledku předklonu setrvávají na sněhu. Během těchto pohybů jsou lyže přemístěny a otáčeny na základě odrazu a krouživým pohybem nohou jedním směrem za současného protinatáčení trupu a změny odklonu trupu.

Ukončení smyku provádíme buď

- a) přerušением smyku zahraněním a zvětšením zatížení lyží při ukončení snižování postoje, kdy máme možnost odrazu z vnitřních hran dopředu nahoru a z výrazného pasangového postoje bez výrazné práce trupu (v protipohybech k pohybům nohou) snadno přemístí lyže pro nasazení dalšího smyku,

nebo

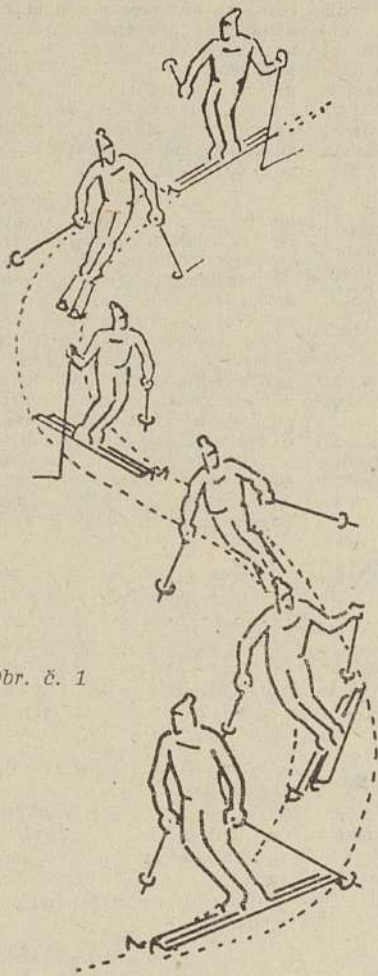
- b) bez výrazného přerušení smyku (lyže na plochách) přemístění lyží



Obr. č. 3

pro nasazení dalšího smyku provést za vydatného protinatáčení trupu a změny odklonu trupu.

Oba tyto způsoby jsou vědomě či nevědomě užívány. Pro brzdění je vhodnější způsob první, pro rychlou a plynulou jízdu (na mírnějším svahu) způsob druhý. Běžně užívaný je způsob sestávající částečně z obou. Maximální účinek má plné využití obou způsobů, tj. po zahranění a od-



Obr. č. 1

razu z pasgangového postoje a velkého odklonu trupu provést výrazné protinatočení a změnu odklonu tru-

pu. Oprávněnost těchto poznatků lze doložit jednoduchým příkladem:

1. Provedme několik poskoků snožmo (bez lyží) stranou vpřed střídavě vlevo a vpravo. Při plynulém provádění nepozorujeme téměř pohyby trupu, protože nohy se mohou v důsledku tření mezi podrážkou a zemí (u smyků pak při zahranění) odrážet stranou i dopředu.

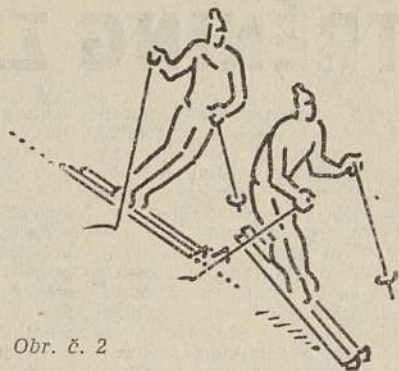
2. Provedme několik poskoků snožmo (bez lyží) přímo vpřed a otáčíme přitom mírně pokrčenýma nohama tak, abychom střídavě vytáčeli paty vlevo a vpravo. Vidíme, že trup koná protichůdné pohyby k pohybům nohou, protože se neodrážíme stranou, nýbrž pouze vpřed.

**Používání holí u krátkých smyků** je téměř pravidlem. Slouží převážně k zvětšení stability při přemístování lyží a k prodloužení a zesílení odlehčení. Zároveň zvětšuje, je-li postavení hole při zapíchnutí proti směru jízdy, otáčivý moment při nasazení smyku. Zapíchnutí hole je krátké a děje se v době ihned po odrazu. Hůl zapichujeme stranou vedle vnitřní lyže následujícího oblouku (asi 30 cm) mezi špičkou a vázáním. O hůl se skutečně opíráme.

**Obr. č. 1** — znázorňuje dva krátké oblouky snožným smykem, kterými brzdíme rychlost sjezdu. Oblouky jsou více vyjžděny, lyže se při ukončení smyku dostávají téměř k vrstevnici. Odraz je třeba provést mohutnější.

**Obr. č. 2** — Po odrazu při přemístění lyží se patky lyží často zdvihnou nad snh.

**Obr. č. 3** — Znázorňuje krátké smyky, kterými rychlost sjezdu nebrzdíme. Jedeme po plochách, oblouky nevyjždíme a provádíme je okolo spádnice. Hodí se pro středně strmé a mírné svahy.



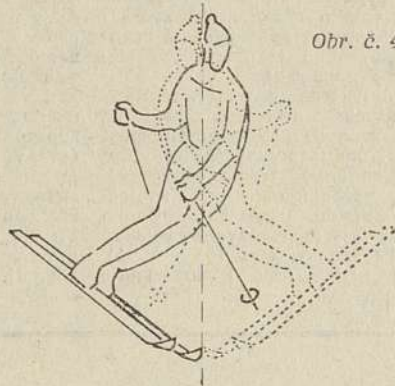
Obr. č. 2

**Obr. č. 4** — Znázorňuje lyžaře v pohledu zřepdu, kdy nohy jsou nejdále na vnější straně dvou následujících oblouků. Trup se téměř nepohybuje do stran, jenom přímočaře po spádnici.

**Obr. č. 5** — Znázorňuje lyžaře v pohledu shora zezadu při ukončení a nasazení krátkého oblouku snožným smykem.

Inž. MIROSLAV CHLOUBA,  
člen MK LS ÚV ČSTV

Obrázky kreslil: TOMÁŠ FALTYS



Obr. č. 4

(Pokračování ze str. 5.)

skoku do závodu sdruženého byl na druhém místě. Stejně tak byl velmi nesnadný boj našich sdruženářů s výbornými skokany specialisty NDR, Jugoslávie a Maďarska ve skoku prostém, kde naši startovali bezprostředně po běhu na 15 km.

Umístění našich závodníků bylo následující:

#### Běh na 15 km:

1. Harvan 53,16, 2. Seidl (NDR) 53,27, 3. Stubenrauch (NDR) 53,54, 4. Kolářík 54,34, 6. Tomáš 55,09, 8. Potměšil 55,00, 16. Nüsser 57,02, 17. Mazánek 57,21, 25. Martinák 1:02,04.

#### Běh na 10 km:

1. Patočková 42,05, 2. Söldnerová (NDR) 42,24, 3. Paulusová 42,54, 4. Jahnsová (NDR) 43,04, 5. Srnková 43,06, 13. Škodová 45,23.

#### Závod sdružený:

V závodě sdruženém se umístili naši závodníci: 4. Martinák 421,6, 5. Mazánek 421,2, 6. Nüsser 415,7. Zvítězil Goldhahn (NDR) 457,7.

#### Skok:

Ve skoku prostém, ve kterém zvítězil u nás známý Manfred Brunner skoky dvakrát 88 m a celkovou známkou 222,0 bodů, umístil se Martinák na 16. místě, Mazánek na 22. a Nüsser na 24. místě.

#### Štafety:

Ve štafetách zvítězili muži v sestavě Tomáš, Potměšil, Kolářík a Harvan za 3:00,06 před 1. štafetou NDR o 2,24 min.

Ve štafetách žen jsme zvítězili před štafetou NDR I. za 1:17,04 o 1,31 min.

Domů jsme se vrátili nejen s vědomím dosažených velmi dobrých výsledků, ale i s vědomím splnění úkolu dobré propagace našeho lyžařství, utužení vzájemných styků a obohacení o další cenné zkušenosti. Můžeme říci proto, že zájezd našich reprezentantů splnil své poslání stoprocentně. Závodníkům patří pak dík za vzornou reprezentaci.

INŽ. NĚMEČEK ZDENĚK,  
vedoucí výpravy

#### SLEVY NA LANOVKÁCH A LYŽAŘSKÝCH VLECÍCH V MAJETKU ČSTV A N. P. TURISTA

Upozorňujeme závodníky sjezdových disciplín všech výkonnostních tříd a trenéry I., II. a III. třídy sjezdových disciplín na možnost použití 50% slevy na lanovkách a lyžařských vlecích v majetku ČSTV a slovenského n. p. Turista — podniků cestovního ruchu.

Domníváme se, že možnost používání slev na lanovkách bude našimi sjezdáři plně využita.

# TRÉNING ZJAZDU

Keď sa pozrieme na doterajšie state či už nášho pretekového poriadku [pravidlo 419, 420], alebo medzinárodného pretekového poriadku FIS (§§ 126, 134 a ďalšie), vidíme, že o tréningu na zjazdovej trati sa toho pomerne málo povedalo. Vcelku sa hovorilo o tom, že sa síce musí zabezpečiť možnosť tréningu na zjazdovej trati, menej sa už ale hovorilo o detailnom zaistovaní bezpečnostného tréningu. V tomto smere bolo viacej údajov v medzinárodnom lyžiarskom pretekovom poriadku (ďalej IWO).

Nové podmienky dohodnuté na kongrese v Štokholme znamenajú mimoriadne sprísnenie podmienok v tomto smere (doplnky §§ 14, 131, 133, nový 136a IWO) a správne kladú mimoriadny dôraz už na umožnenie dôkladného tréningu ako preventívneho opatrenia, pretože v preteku už sa »trénovať«  
nedá, ale len »bojovať«  
o umiestnenie, za cenu pochopiteľného rizika. IWO zdôrazňuje mimoriadny význam organizovaného tréningu už tým, že vyslovuje zásadu, že »oficiálny tréning tvorí nedeliteľnú časť preteku«. Preto už v propozíciách povinne musí byť udaný presný čas začiatku oficiálneho tréningu (§ 4). Čas tréningu (aspoň spoločného) musí byť rovnaký ako čas štartu riadnych pretekov (§§ 131 ods. 4 a 133 ods. 4), ak nenastanú mimoriadne

okolnosti. Pritom na stanovenie času štartu nemajú vplývať iné okolnosti (doprava, obecnosť), ale v prvom rade vhodnosť atmosférických podmienok pre pretekárov.

Zjazdová trať musí byť pripravená pre tréning v absolútne vyhovujúcom stave, najmenej 3 dni pred pretekmi. Keď nie je možné uskutočniť tréning v prvý deň z 3 oficiálnych tréningových dní, v dôsledku vyššej moci, redukuje



sa oficiálny tréning na 2 dni. Ak v prvý z týchto dní nie je trať v absolútnom poriadku, nemôže sa zjazdový pretek konať, alebo len v tom prípade, keď sa pretek presunie a pre tréning budú k dispozícii aspoň 2 plné dni (§ 126 ods. 1). Ak teda v prvý deň tréningu nie je trať a všetky technické prostriedky dokonale pripravené, rozhodne súťažný výbor alebo TD FIS (techn. expert FIS), že preteky sa nebudú konať (§ 126 ods. 8).

Veľmi dôležité je ustanovenie, že pretekári musia mať možnosť počas tréningových dní najmenej raz prejsť zjazdovú trať naraz. Pre tento účel musí byť organizovaný oficiálny tréning, počas ktorého rozhodcovia obsadia všetky kontroly a štart riadi osobitný funkcionár. Štartuje sa najmenej v jednomínútových intervaloch. Na takto prevádzaný tréning dozerá súťažný výbor (§ 126 ods. 5, 7, 8). Popri tomto plynulom (nepreerovanom) tréningu musí usporiadateľ umožniť pretekárom aspoň raz pred pretekmi prejsť trať ešte po úsekoch (§ 126 ods. 7).

No nové doplnky pravidiel neukladajú len nové povinnosti organizátorom, ale aj pretekárom. Tak predovšetkým musí pretekár pri oficiálnom tréningu nosiť štartové číslo. Ak to neurobí, bude diskvalifikovaný. Štartové čísla sa pretekárom vydajú po príchode do miesta pretekov podľa zaradenia v kvalifikačných listinách FIS (§ 126 ods. 6).

Celkom nová povinnosť sa ukladá pretekárom a aj pretekárkam, a to nosenie ochranných prílb (kožených) počas oficiálneho tréningu, ako aj potom v preteku. Ak túto povinnosť pretekár nesplní, bude tiež diskvalifikovaný (§ 136a).

Táto povinnosť pretekárov stará sa o svoju bezpečnosť je zakotvená tiež v osobitnom § 137 písm. m »Diskvalifikácie«, kde sa výslovne hovorí, že »pretekár bude diskvalifikovaný, ak nedodrží bezpečnostné nariadenia«.

Za nedodržanie pravidiel, resp. za nevytvorenie dobrých podmienok pre riadny tréning pretekárov a neskoršie pochopiteľne v preteku, môže byť potrestaný tiež usporiadateľ, a to tým, že mu bude zakázané najmenej na 2 roky poriadat medzinárodné preteky (§ 2 ods. 4).

To sú niektoré najnovšie sprísnené ustanovenia týkajúce sa tréningu na zjazdových tratiach. Niet pochybností, že sú správne, a treba povedať, že sa začínajú dôsledne dodržiavať. Napr. na Lauberhorn vo Wengene 9. I. 1960 pretekári, ktorí nemali ochranné prílby, nemohli štartovať, v tréningu sa používali štartové čísla a súťažný výbor skrátil štart zjazdu v dôsledku hmly a sneženia, hoci je v pamäti Hahnenkammrennen v Kitzbühell pred dvoma rokmi, keď sa pretekári »rútili«  
do nepreniknuteľnej hmly.

Istotne aj u nás, kde predovšetkým dbáme na zdravie človeka, si naši organizátori uvedomia potrebu dôsledného dodržiavania nových opatrení, ktorých cieľom je zamedziť podobným nešťastiam, ako sa stali vlni.

Naša ústredná lyžiarska sekcia istotne v krátkom čase vydá príslušné pokyny v nových úpravách našich pravidiel. Myslím však, že už teraz bude možné, aby sa organizátori riadili týmito sprísnenými podmienkami.

J. MRÁZ

## ORGANIZÁCIA ZJAZDOVÉHO PRETEKU

Informovali sme detailne našich čitateľov o novodohodnutých sprísnených podmienkach pri zaistovaní bezpečného tréningu na zjazdových tratiach, tak ako boli dohodnuté na kongrese FIS v Štokholme. V tomto smere došlo k závažným novotám. Ďalej vás oboznámime s novými bezpečnostnými opatreniami pri zabezpečovaní samotného preteku. Celý rad opatrení sa musí urobiť už v lete (výrub, mostíky a pod.), čo napr. na našej tatarskej zjazdovke bolo už vo veľkej miere urobené. Budeme hovoriť o povinnostiach organizátora a príležitostne o povinnosti osobitných orgánov, ako je súťažný výbor alebo expert FIS.

Predovšetkým pôjde samozrejme o bezchybnú prípravu zjazdovej trate.

Zjazdová trať nesmie mať terénne vlny, ktoré by zapríčiňovali dlhé skoky pretekára. Nie je tomu dávno, čo sa napr. presadzovalo dokonca stavenie umelých prekážok, ktoré by práve nútili pretekára k skákaniu a obecnosťu pripravili »artistické«  
podívanú.

Zjazdová trať nesmie mať úseky odvrátených zákrut, ktoré v rýchlosti tlačia pretekára excentricky mimo trať. V tomto smere bola typická spodná časť stredného úseku cortinskej olympijskej zjazdovky, kde skončil pretek nejedzen z pretekárov.

Veľký dôraz musí usporiadateľ kladť na to, aby trať bola dostatočne široká v úsekoch, kde sa dosahujú veľké rýchlosti. Pritom treba byť opatrný v úsekoch, ktoré sú vystavené účinkom slnka a kde prílišné otvorenie by mohlo znamenať značné poškodenie povrchu trate.

Osobitnou kapitolou je povinnosť rozšíriť vonkajšie priestory v zákrutách (vytvorenie »kapsy«), aby pretekár pri páde v zákrute mal dostatočný priestor k zastaveniu sa po páde bez toho, že by narazil na nebezpečné prekážky (les, strom, skaly atď.). V tomto zmysle sa taktiež požaduje dostatočný výbehový priestor v cieľi.

Vzhľadom na to, že väčšina zjazdových tratí musí byť upravená podľa nových podmie-

nok, je nutné doterajšie veľké rýchlosti znížiť prechodne sústavou ďalších kontrolných bránok. Pri stavení kontrolných bránok pri jazde je potrebné dbať, aby bránky v zákrutách nútili pretekára jazdiť vo vnútornom okraji trate, tak isto pri jazde v traverze aby jazdil po jeho hornej časti.



Veľmi dôležité je ustanovenie pre organizátora, že schválenie zjazdovej trate FIS znamená, že tým nezodpovedá za prípadné nešťastie; naopak i schválená trať môže byť napr. pri nepriaznivých snehových podmienkach (zľadovatosť, odmäk), za hustej hmly,

vichrice, dažďa a pod. celkom nespôsobilá pre konanie preteku. Pri určovaní štartového času musí organizátor vziať do úvahy momentálnu situáciu vo viditeľnosti. Nemali by napr. nasledovať po úsekoch vystavených účinkom slnka hneď úseky, ktoré sú v tieni.

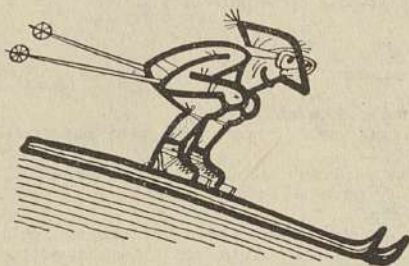
Z praxe je známe, že príčinou úrazov na zjazdovej trati je často zatúlaný pes, nedisciplinovaný lyžiar alebo divák. Preto nové pravidlá ukladajú hlavnému usporiadateľovi zaistiť mimoriadne bezpečnostné opatrenia v tomto smere, hlavne aby boli diváci v príslušnej vzdialenosti od trate. V tomto smere má pôsobiť dostatočný počet usporiadateľov na zabezpečenie poriadku a treba ich rozmiestniť podľa určitého plánu.

V záujme zaistenia bezpečnosti našich pretekárov na zjazdových tratiach je bezpodmienečne nutné požadovať od organizátorov disciplinované plnenie nových bezpečnostných opatrení FIS. Posledné udalosti na lomnickej zjazdovke v januári znova varujú a nabádajú k dôslednosti v otázkach bezpečnosti.

JAN MRÁZ

**S**větová lyžařská veřejnost s jistou netrpělivostí očekávala první zprávy z aplikace stockholmských usnesení FIS, která, jak již bylo referováno, znamenají podstatné zpřísnění pravidel pro závodní lyžařský sport, zejména pro sport sjezdový. Usnesení byla na sklonku minulého roku promítnuta do konkrétních ustanovení Mezinárodního soutěžního řádu (MSŘ) a všechny větší předolympijské mezinárodní závody byly již absolvovány za použití nových pravidel. V zahraničním tisku bylo rozptýleně referováno o zkušenostech s novými pravidly, zejména pak ze tří největších mezinárodních závodů, z 22. Mezinárodního závodu žen v Grindelwaldu, z 30. Lauberhornrennen ve Wengenu a z 21. Hahnenkammrennen v Kitzbühelu. Nasbírané poznatky jsou jednak pozitivní povahy — v zásadě bylo dosaženo toho, co bylo zamýšleno, jsou ale i negativního rázu, neboť se objevily nové, dá se říci nežádoucí důsledky nových předpisů, které jsou v rozporu s cílem sledovaným sjezdovou a slalomovou komisí FIS.

Obzvláštní význam klade MSŘ na úpravu sjezdové tratě a v souvislosti s tím pak především na oficiální trénink. V § 126, odst. 7, se mimo jiné praví: »Organizátor se musí postarat o to, aby závodníkům byla dána příležitost si nejméně jednou souvisle sjet trať během doby vyhrazené pro oficiální trénink. Doba pro tento tré-



nink musí být zvláště vyhlášena. Start při tomto tréninku řídí činovník. Pořadatel je povinen obsadit všechny brány strážci bran. Soutěžní výbor dozírá na průběh tréninku. Jeho doba má být určena shodně s dobou, kdy bude proveden vlastní sjezdový závod. Celkový trénink má být uskutečněn tak, aby závodník měl možnost před závodem nejméně ještě jednou si tréninkově sjet trať po úsecích.«

Na Lauberhornrennen, na kterém se sešlo 125 jezdců z 18 států, byl poprvé v historii lyžařského sjezdového sportu proveden jakýsi »zkušební závod ve sjezdu«. Byla vydána startovní listina, jezdci měli startovní čísla, po trati byly rozmístěny zdravotní hlídky. Scházeli jen strážci bran, což bylo v rozporu s předpisy, a časoměřiči. Závodníci byli startováni v intervalech o 1 minutě a měli příkaz souvisle projet trať. Rychlost si určovali sami. Pokud se závodník zastavil na trati, nesměl pokračovat v jízdě, aby nepřekážel dalším. Přestože závodníci trať projížděli s rozdílnou vážností a odpovědností — ne každý

## ZKUŠENOSTI s novými předpisy FIS

závodník byl ochoten prozradit, jak zamýšlí jet vlastní závod — se zkouška vcelku osvědčila.

V Grindelwaldu stanovil soutěžní výbor na výslovné přání zástupců závodníků startovní intervaly na 30 a 45 vteřin a současně rozhodl, že startér bude nepravděpodobně střídát stanovené intervaly, aby byly znemožněny



dohady o dosažených tréninkových časech. Na trénink dohlížel soutěžní výbor a byl hodnocen na schůzi vedoucích závodníků. Opatření se velmi osvědčilo a ze »zkušebního závodu« se stal opravdový trénink.

Ze zkušeností z Wengenu a Grindelwaldu vyplývá dále, že předpis o tzv. celkovém tréninku vyžaduje modifikace. Zásada pevného startovního intervalu nesmí být v kolizi se zájmy závodníků, zejména nesmí odkrývat taktické úvahy závodníků, jimiž se během tréninku připravuje na vlastní závod.

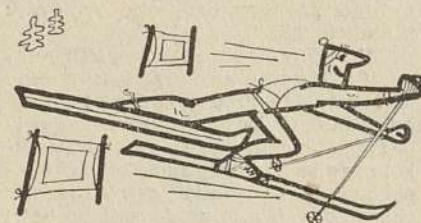
Kitzbühel potvrdil, co ve Wengenu ještě platilo jako domněnka — **závod-**



**ní sjezdový sport dostal zcela novou tvářnost!** Motivem nových předpisů FIS o úpravě sjezdových tratí bylo »zmírnění« sjezdových tratí. Ve Wengenu a Kitzbühelu byly tratě per-

fektně preparovány. Zmizely jakékoliv nerovnosti, tratě byly v pravém slova smyslu »ohoblovány«, takže do značné míry ztratily svůj přirozený charakter. **Zdá se, že byla nastoupena cesta k umělým závodním drahám s vybudovanými zatáčkami.** (Vzpomeňme v této souvislosti několikaleťtých studií našeho inž. K. Mezery). Jezdci se již nemusí zabývat tvářností terénu a mohou se po kterékoliv stopě »bezstarostně« řídit do údolí. Nutná je jen odvaha a rychlé lyže. Odvahu má dnes již téměř každý závodník, který se dostaví ke startu v mezinárodním závodě. Zkušenosti z Hahnenkammu ukázaly, že na úsecích, kde převládá většina závodníků dříve jízdu zbrzdžovala, se dnes, na ideálně upravené dráze, v plném tempu šusuje. Rozdíl je již jen ve vedení lyží.

Tím nemá být řečeno, že nové předpisy o úpravě sjezdových drah vytvořily ze sjezdového závodu jakousi Sazku. Nicméně se zdá, že **novodobý sjezdový závod ztrácí mnoho cenného ze svého dosavadního charakteru.** Dosud v bohatě členitém terénu nacházela technika zcela jiného ocenění, nežli je tomu dnes na ideálně upravené závodní dráze. Vedle nároků na perfektní techniku kladl každý větší závod na závodníka také vysoké požadavky taktické — vyhrával jen technicky vyspělý jezdec, který pro svoji jízdu si našel nejideálnější stopu. To bylo správné!



Na otázku, zda novými předpisy bylo dosaženo, co bylo zamýšleno, nelze odpovědět jednoznačně a pozitivně. Nesporné je, že na dokonale upravených sjezdových tratích jsou dosahovány rychlosti podstatně vyšší, než tomu bylo dosud. Na Hahnenkammu byl, jak jsme četli také v našem tisku, rekord Bud Wernera překonán 30 závodníky! Tímto zvýšením rychlosti je uchválena řada závodníků, která ve svém závodním nadšení závod nutně jede nad své síly. Vyšší rychlosti spolu s přeceňováním vlastních možností mohou vést k novým nebezpečnostem, která momentálně nelze ještě přehlédnout. Ve světle tohoto vývoje jsou komentáře k novým předpisům MSŘ o sjezdovém závodě téměř shodné, a to v tom smyslu, že zavedení tzv. celkového tréninku je rozhodně velkým přínosem ke zvýšení bezpečnosti závodníků, zatím co tzv. »zmírnění« sjezdových tratí se nepovedlo. Sjezdová a slalomová komise FIS tudíž stojí před novými závažnými problémy, které bude muset řešit — čím dříve, tím lépe.

O. KULHÁNEK

## Súťažný výbor, technický expert FIS a zjazdový pretek

Medzinárodný význam Veľkej ceny Slovenska v lyžiarskom svete rastie. Na ňu začína nadväzovať »Závod osvobození«. Naši pretekári sa každoročne zúčastňujú známych zjazdových pretekov v zahraničí. Bude preto užitočné všetkých našich organizátorov, trénerov a aj pretekárov informovať o tom, aké zmeny prijal kongres FIS u týchto dvoch veľmi dôležitých orgánov pôsobiacich tesne pred, počas a po skončení zjazdového preteku.

Predovšetkým k súťažnému výboru.

Súťažný výbor je najvyšším rozhodujúcim orgánom pri preteku, pokiaľ ide o technické otázky. Tento výbor sa pri medzinárodných pretekoch kategórie I (najväčšie zjazdové preteky, ako napr. Hahnenkammrennen, Wengen, Tré-Tre atď.) rozširuje ešte o technického experta (TE), ktorého menuje zjazdová a slalomová komisia FIS. Zatiaľ je možná výnimka u mimoeurópskych lyžiarskych krajín. U ostatných medzinárodných zjazdových pretekov kategórie N stáva sa automaticky členom súťažného výboru člen zjazdovej a slalomovej komisie FIS, pokiaľ je prítomný na takýchto pretekoch, a to vo funkcii technického experta FIS s tými istými právami a povinnosťami, aké vyplývajú z funkcie TE.

Dôležité je nové ustanovenie, že súťažný výbor sa musí zísť k porade najmenej deň pred začatím oficiálneho tréningu. Nové úlohy, ktoré pripadli súťažnému výboru pred pretekom, treba hodnotiť ako závažné bezpečnostné opatrenia preventívneho charakteru. K nim predovšetkým patrí povinná prehliadka bezchybne pripravenej trate súťažným výborom pred začatím oficiálneho tréningu, najmä z týchto hľadísk:

1. či je dostatok snehu nielen na trati, ale aj po jej okrajoch,
2. či je zabezpečená rovnomerná snehová úprava trate, pričom k úprave je zakázané používať salmiak, aby sa vytvoril snehový cement (Schnee-zement),
3. či sú všetky nebezpečnejšie miesta zakryté snehom, prípadne vrecami naplnenými slamou, záchytnými sieťami a pod.,
4. či na trati aj po jej úprave nezostali trčaf konáre, kamene, pne a pod.,
5. či sú kontrolne bránky postavené v najvýhodnejšej pozícii; pritom má súťažný výbor právo kontrolné bránky prestávať alebo postaviť ďalšie, ak sa to ukáže potrebné počas tréningu. Pritom však ako doteraz musia mať pretekári možnosť aspoň 2 hodiny na takto upravenej trati trénovať,
6. či sú záchranné hliadky správne rozmiestnené a či majú dostatočné spojenie,
7. či je trať dostatočne oddelená od priestorov pre obecenstvo, a to najmä

## Pojistné väzání a slalom

V poslední době začali sjezdaři používat několik druhů bezpečnostního vázání. A s objevením této novinky, mezi širokou lyžařskou veřejností dosud nevyzkoušené se objevilo mnoho různých názorů o její vhodnosti či nevhodnosti.

Vraťme se proto do doby těsně před zimními olympijskými hrami 1956 v Cortině d'Ampezzo. Zde se při tréninku sjezdové tratě objevili západoněmečtí sjezdaři s novým druhem vázání, které řešilo připevnění boty k lyži zcela novým, dosud nepoužitým způsobem. Bylo to bezpečnostní vázání zn. Marker-Automatic. Podle zkušeností německých závodníků, kteří ho vyzkoušeli na konci závodního období 1955, zaručovalo zcela pevné spojení boty s lyží a v případě pádu automatické uvolnění špičky boty od lyže. Tím byl odstraněn rotační pohyb u lyže, který při pádech způsobuje poranění dolních končetin, zejména zlomeniny bérců.

Při závodě ve sjezdu se na cortinské olympiádě jasně projevily výhody tohoto bezpečnostního vázání (z 18 závodníků, kteří se v závodě zranili, nebyl žádný, který by jel s bezpečnostním vázáním) a tak do konce závodního období 1956 je začali používat všichni špičkoví závodníci světa.

V roce 1957 na mezinárodních závodech ve sjezdu nebylo již vidět závodníka bez bezpečnostního vázání. Během této sezóny se snížila úrazovost dolních končetin tak, že zlomenina bérců se stala mezi závodníky-sjezdaři vzácným zraněním, zatím co před použitím nového vázání byla pro sjezdaře postrachem. Vedle snížení úrazovosti mělo bezpečnostní vázání i velký vliv na psychický stav závodníků, neboť odstranilo strach z úrazu. Pociť bezpečnosti a jistoty se samozřejmě projevilo pronikavým zlepšením výkonnosti. V prvním roce, kdy se začalo běžně bezpečnostního vázání používat, byly překonány rekordy všech tratí, na kterých se jel v tomto roce závod. A to i v případech, kdy rekordy odolávaly dlouhou řadu let. Při závodech ve slalomu se používání tohoto vázání vžívalo daleko pomaleji. Ale v roce 1958 na mistrovství světa v Badgasteinu se už i ve slalomu objevilo přes 90 procent závodníků, včetně Sailerera a ostatních Rakusánů, s bezpečnostním vázáním. Tím i ve slalomu se naklonily váhy pochyb ve prospěch bezpečnostního vázání.

U nás se však stále častěji objevují mezi některými závodníky a hlavně staršími trenéry názory, že při závodech ve slalomu vlivem »vypadnutí« z vázání zbytečně nedokončuje závod příliš velké procento závodníků. To je sice pravda, ale je nutno počítat s tím, že slalomové tratě se stavějí neustále obtížnější a rychlejší. Závodníci ve slalomu také daleko více riskují, protože se dnes převážně většina slalomů jede jako závod zvláštní a do kombinace, kdy musí závodník přece jen jet opatrněji, se slalom bude už výjimečně.

Při »vypadnutí« z vázání je nutno rozlišit, zda se závodníkovi vypjalo vázání při pádu nebo špatným připevněním boty k lyži. V prvním případě je jistě lepší, jestliže závodník nedokončí závod vlivem vypadnutí boty z lyže, než by došlo i k sebemenšímu zranění.

Nejčastější příčiny zbytečného vypadnutí:

1. Zářezy v podrážce nebyly přesně zasazeny do zajišťovacích výstupků pojistné čelisti.
2. Seřizovací šroub péra kuličky byl málo dotažen.
3. Přezka péra otočné paty nebyla zavřena nebo řemeny byly přes patu málo dotaženy.

Těmto závadám lze zabránit především správnou montáží a samozřejmě důkladnou kontrolou zasazení a uvázání boty před startem.

Zásady správné montáže pojistného vázání:

Nejdříve montujeme pojistnou přední čelist. Výšku lyže rozdělíme na poloviny a připočteme 2 cm. (U slalomové lyže 3 cm.) Tuto vzdálenost naměříme od paty lyže a označíme ryskou. (Viz obrázky na straně 17.)

Otočnou čelist přišroubujeme přesně doprostřed lyže, šrouby jsou na označeném místě (obr. 1).

Potom nařídíme výšku přítláčného okraje čelisti tak, aby bota byla mírně přitlačena k lyži, a zajistíme zárazkovým šroubem (obr. 2).

Pod špič boty připevníme plechovou podložku (mídky gumovou!), aby se lyže zbytečně neodírala (obr. 3).

Potom nasadíme špič boty do čelisti a vyrovnáme botu, aby osa boty byla rovnoběžná s osou lyže (obr. 4).

Pod botou nasuneme otočnou patu a přišroubujeme k lyži. Kroužky řemenů otočné paty musí být přesně pod kotníkem (obr. 5).

Některé boty mají příliš široký podpatek, proto jej musíme zúžit (obr. 6).

Po namontování paty nasadíme znovu botu přesně do osy lyže, uvážeme řemeny a zavřeme přezku péra. Tím se nám otisknou na předním okraji podrážky zajišťovací výstupky pojistné čelisti. Botu vyjmeme a na místech označených otisky vyřizujeme zářezy pro zajišťovací výstupky.

Zářezy a zajišťovací výstupky musí do sebe přesně zapadat (obr. 7).

Aby při nasazování boty bylo zaručeno, že zářezy do výstupků přesně zapadají, označíme si okraje pojistné čelisti na horním okraji podrážky hřebíčky nebo šroubky (obr. 8).

Důležité je i vázání řemenů. Hlavní zásadou je, že řemeny musíme vést přes patu dvakrát (obr. 9).

Nejdříve utáhneme řemen ve vnitřním kroužku, potom ve vnějším a pokračujeme směrem na vnitřní kotník, přes nárt a patu do vnitřního kroužku (obr. 10).

Z vnitřního kroužku pokračujeme znovu přes nárt, kolem nohy a končíme v kroužcích nebo přezce (obr. 11) na vnější straně boty.

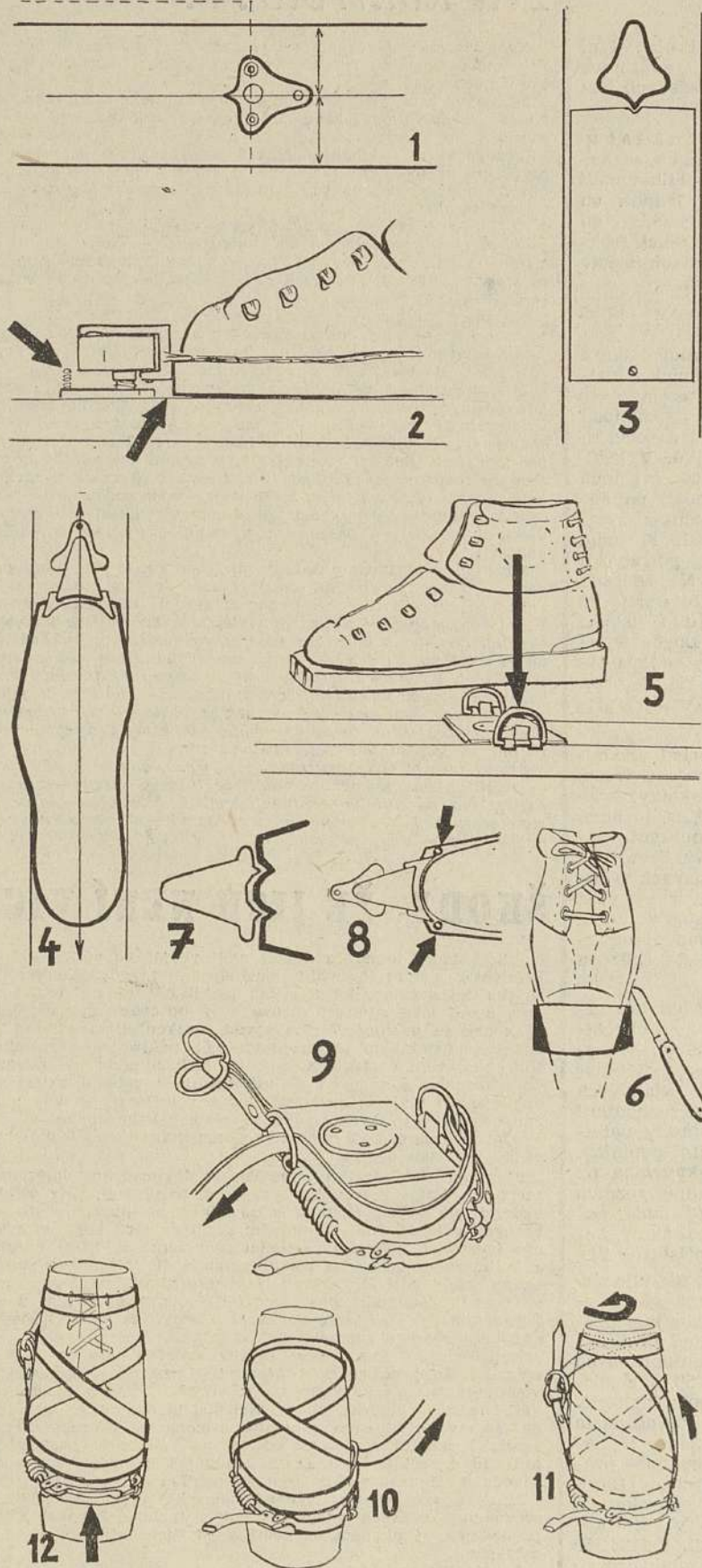
Nakonec zapneme přezku paty. Při správné montáži má být střed paty a přezky v jednom místě (obr. 12).

Je-li vázání namontováno přesně podle uvedených zásad, je vyloučeno samovolné vypnutí boty z lyže. Sám jezdím na pojistném vázání od roku 1956. Jeden slalom jsem sice nedojel, ale kolikrát mi pojistné vázání zachránilo zdravé nohy při sjezdu a tréninku slalomu, si už ani nepamatuji.

Proto jsem cítil povinnost napsat těchto několik rad a jsem přesvědčen, že všichni závodníci mé generace moje zkušenosti potvrdí.

JAROSLAV BOGDÁLEK, KTV VUT Brno

$\frac{1}{2}$  VÝŠKY LYŽE + 2 cm (slalom + 3 cm)



Obrázky nakreslil ALOIS BRÁZDA, KTV VUT Brno

priestory pri štarte, cieli a za cieľom.

8. či pri spoločnom oficiálnom tréningu na zjazdovej trati obsadili kontroly všetky kontrolné brány.

9. či atmosférické podmienky (hmla, vietor, husté sneženie, dážď a pod.) nebránia umožneniu absolútne bezpečného tréningu.

Súťažný výbor má prezrieť trať tak, aby prípadné zistené nedostatky mohli byť včas odstránené a tréning sa začal v stanovenom čase, teda 3, resp. 2 dni pred zjazdovým pretekom.

Počas preteku má súťažný výbor okrem doterajších známych povinností hlavne sledovať, či sa nezhoršujú podmienky preteku.

Zostáva mu ako doteraz právo s výnimkou práva TE, ako nižšie uvádzam, rozhodovať o prerušení, posunutí alebo zastavení preteku vôbec, pričom hlavné dôvody pre takéto kroky budú nedodržanie opatrení, ktoré sú vyššie uvedené. V nových pravidlách naopak nie už podmienky, že prerušenie preteku, pokiaľ už čas pretekárov štartovala, môže súťažný výbor nariadiť len za mimoriadnych okolností, ako je lavínové nebezpečie a pod., ba naopak pri nedodržaní niektorých z doterajšieho hladiska snád menej »závažných« bezpečnostných opatrení môže dôjsť k zastaveniu preteku, resp. k jeho nekonaniu.

#### K funkcii experta FIS:

Novým závažným rozhodnutím, urobeným na kongrese FIS, je povinné menovanie členov Z/S komisie FIS, ako expertov FIS na vrcholných zjazdových svetových pretekoch, označených v medzinárodnom kalendári ako I-preteky. Doteraz boli experti menovaní len pre MS a OH. V prípade, že člen Z/S komisie FIS je prítomný aj na medzinárodných pretekoch kategórie N, funguje aj na nich ako TE FIS so všetkými právami a povinnosťami z tejto funkcie vyplývajúcimi. Na príslušný pretek sa musí dostaviť aspoň deň pred zahájením oficiálneho tréningu. V prípravách preteku a počas preteku vykonáva svoju funkciu ako člen súťažného výboru.

No oproti doterajším jeho právam a povinnostiam jeho právomoc sa zvyšuje v týchto prípadoch:

1. v prípade, že súťažný výbor neakceptuje technické rady TE vo zvlášť kritických situáciách, ktoré znamenajú zvýšené nebezpečie pre pretekárov, má TE právo odvolať konanie tréningu alebo preteku, resp. ho prerušiť,

2. v prípade, že sa náhle objavia okolnosti, ktoré znamenajú nebezpečie pre pretekárov, môže TE, akonáhle sa o týchto okolnostiach dozvie, ihneď tréning alebo pretek prerušiť, bez toho, že by predtým rokoval o tejto okolnosti so súťažným výborom.

V oboch vyššie uvedených prípadoch musí o tom podať zprávu FIS.

Toto sú hlavné zmeny týkajúce sa funkcií súťažného výboru a experta FIS. Bude nutné aplikovať ich aj na naše pomery a dodržiavať bezpečnostné podmienky, aby sme sa vyhli prípadným ťažkostiam v súvislosti s organizovaním medzinárodných zjazdových pretekov u nás.

J. MRÁZ

# SPARTAKIÁDNÍ DROBNIČKY

# Na kontrole...

• 1 144 000 členů ČSTV je zapojeno do nácviku skladeb na II. celostátní spartakiádu. Z toho tvoří skladby Svazarmu 49 000 cvičenců, ROH 10 000 a LUT 8600. Nejvíce cvičenců má Pražský kraj — přes 120 000, potom Praha-město, kde pilně cvičí jednotlivé skladby skoro 106 000 cvičenců, Brno má 94 000, Ostrava 77 000, Hradec Králové má s Bratislavským krajem stejně kolem 63 000, Gottwaldov 60 000, Ústí n. L. 54 000, pak následují kraje Plzeň, Olomouc, Jihlava, České Budějovice, Žilina, Košice, Prešov atd.

• Kolektiv «mládežnické směny» brigády socialistické práce v Kolínské rafinerii minerálních olejů má sice pouze devět členů, ale jeho závazek může sloužit za vzor všem pracovním kolektivům. Stojí v něm: «Do 15. dubna navčíváme skladbu II. celostátní spartakiády s tyčí. Přestože pracujeme na tři směny, sejdeme se k nácviku třikrát v týdnu. Současně vyzýváme k soutěži v nácviku spartakiádních prostných všechny mládežnické kolektivy Pražského kraje a brigády socialistické práce.» Kdo na tuto výzvu odpoví nejdříve?

• Pražská divadla už mají sestaven bohatý program na dobu od 20. června do 3. července, v němž jsou zahrnuty i tři premiéry, dvě z nich v Národním divadle a jedna v Tylově. Zahálet nebude ani Divadélko Spejbla a Hurvínka, Divadélko dětského domu a Ústřední loutkové divadlo, která mají připraven pořad určený nejmenším návštěvníkům II. CS. Každý den dvakrát mohou návštěvníci spartakiády uvidět «Expo 58» v Laterně magice.

• Bohatý výběr zábavy i poučení poskytne od 20. června Park kultury a oddechu J. Fučíka. V přírodních prostorách i krytých scénách proběhnou přehlídky nejlepších souborů LUT, baletní nocturna, filmová cirkoráma, dětské estrády atd. Ve Sjezdovém pavilonu bude instalována výstava «15 let budování ČSR».

• Československé a sovětské okenní praporky vytvoří spolu s podstatně zlepšeným osvětlením ulic, obchodů a vozů elektrické dráhy zá-

kladní výzdobu Prahy. K ní přibude ještě květinová úprava všech pražských budov.

• Informační tabule s plány města, seznamy ulic a pamětihodností budou umístěny jednak na příjezdových trasách do Prahy, jednak na všech frekventovaných místech města a u všech nádraží.

• Konec nácviku se již nezadržitelně blíží. Patnáctý duben je posledním dnem a konečným termínem nácviku na II. CS. Pak cvičence čekají prověrky znalostí skladeb, pilování a secvičování větších celků. V květnu se již tisíce cvičenců představí veřejnosti na desítkách oblastních a krajských spartakiád. K tomu ovšem budete potřebovat cvičební úборы. Nečekejte proto a opatřete si je již dnes v pohodlí. Jistě si vzpomínáte na loňské fronty v obchodech se spartakiádními úbory. Přijďte brzy, úборы jsou pro vás již připraveny.

• Dopravit do míst, kde budou probíhat krajské (resp. oblastní) spartakiády, všechny cvičence včas, to bude jistě pro naše dopravní podniky úkol nemalý. Proto byly při všech krajských výbo-rech ČSTV vytvořeny včas dopravní komise, v nichž jsou také zastoupeni odpovědní pracovníci ČSD a ČSAD.

Sleva jízdného na železnici je ve výši 25 % z obvyklého jízdného 2. tř. Za vyhrazení míst pro cvičence v pravidelných vlakových spojích se podle rozhodnutí ministerstva dopravy nebudou vybírat tarifní poplatky. Sleva bude poskytována na ověřený hromadný seznam účastníků, který musí potvrdit buď ředitel školy, nebo funkcionář příslušné TJ.

Na ČSAD se poskytuje sleva pouze cvičícím a aktivním účastníkům, a to v pravidelné hromadné přepravě osob na všech autobusových tratích ve výši 50 % z místa bydliště nebo z nejbližší autobusové stanice do místa konání spartakiády. V nepravidelné hromadné přepravě osob autobusy ČSAD se tato sleva neposkytuje. Slevy jízdného v této dopravě byly vyhl. č. 133/159 Ú. 1. sníženy na úroveň vlastních nákladů a jsou velmi výhodné.

Mezi lyžařskými rozhodčími je zakořeněn názor, že být při lyžařském běhu na kontrole je funkce nezájmová, dokonce snad méněcenná.

Poslechněte si, jaký skutečný «nervák» jsem zažil jako rozhodčí na kontrole při běhu na 15 km při krajských přeborech KV Praha v Harrachově.

Jako rozhodčí vybavený běžkami jsem byl určen na kontrolu na 5. km u «trianglu» s tím, že mám zároveň měřit průjezdní časy. Namáčkli jsem si tedy ráno se startérem stopky a vyrazil na své stanoviště.

Krátke před svým stanovištěm, v místě, kde trať protíná svážnou cestu, se podívám na stopky a ty — stojí! «No, to je hezké,» říkám si, «za chvíli tady budou závodníci a co já se stopkami, které se zastavily. To zas bude poznámek od závodníků na adresu nás — bufaňůřů.»

Tu mne ale napadla možnost, jak věc zachránit. Uvažuji — je tak asi 9 hodin a pět minut. Start byl určen na devátou hodinu — to znamená, že asi za čtvrt hodiny by měli zde být první závodníci. Namáčknu-li si za chvilku stopky, pak mohu zachytit průjezdní časy — ovšem musím se dostat do cíle dříve než poslední závodník, abych si mohl svůj čas porovnat se stopkami časoměřičů. — Věc má ovšem ještě jeden háček, a sice, že za muži běží ještě dorostenci na 10 km trati. Rychle počítám, kolik mi asi zbude času pro projetí posledního dorostence k tomu, abych se dostal do cíle: asi 20 až 22 minut. To není mnoho, to je asi tolik, kolik mají dorostenci na proběhnutí druhé poloviny svého závodu. Já si sice mohu trať v některých úsecích «fezát» — ovšem, mám zase «přivažek» v podobě kabátu.

Nu — jiná možnost nebyla a tak jsem celou věc takto provedl. A ihned po projetí závěru jsem se vydal na rychlou cestu k cíli. Diváci, kteří na některých místech sledovali závodníky, měli sice zajímavý pohled, jak na trati se pohybuje supěřící postava v kabátě s páskou «rozhodčí» na rukávě, ale věc se mi podařila a do cíle jsem přijel dříve než několik posledních závodníků. Zjistil jsem si časový rozdíl mezi svým časem a časem na oficiálních stopkách — bylo to 9 minut a 20 vteřin — a pak zbývalo jen o tento rozdíl přepočítat dosažené průjezdní časy. Věc byla zachráněna a výsledková listina s průjezdními časy vydána včas.

Závěr: tato příhoda ukazuje, že je třeba, aby rozhodčí nikdy neztratili hlavu. Rovněž je vidět, že lyžařská zdatnost je pro rozhodčího nezbytným předpokladem. A hlavně — pozor na stopky (běžičky) — ono to nemusí skončit vždy tak dobře, jako v tomto případě. VÁCLAV SETNIČKA

## ŠKODA, ŽE JICH NENÍ VÍCE

Předposlední lednovou neděli měli ve Mšeně veliký svátek. Pečlivě si připravili velké mezinárodní závody. Konkurence se jim sešla velmi dobrá a tak mohli mít radost dvojnásobnou, neboť ještě otvírali zbrusu nově upravený můstek. Ještě však než se uskutečnil sám závod, vyzkoušeli si všichni závodníci můstek, ale při tréninku měl smůlu jeden z nejlepších, reprezentant NDR Kampf. Po těžkém pádu byl odvezen do nemocnice. Bez něho se uskutečnila i večerní skokanská exhibice při osvětlení, jedna z mála u nás kdy pořádaných. Byla to krásná ukázka skokanského umění v záři silných reflektorů. Vyvrcholením mezinárodních skoků byla však přece jen neděle.

Přes pět tisíc diváků z celého okolí lemovalo dojezdovou plochu i okolní stráně. Byl mráz, jen to praštělo, ale všichni vydrželi na svých místech a závodníci se jim odměnili výbornými výkony. Podle očekávání svedl největší boj o vítězství náš Jebavý se dvěma zbývajícími reprezentanty NDR Oettelem a Pollmerem. Jebavý si získal nejen obdiv diváků za stylové skoky, ale i rozhodčí uznali, že byl v závodu nejlepší. Proto se museli sympatiztí hosté z NDR spokojit s dalšími místy. Pořadatelé také zaslouží pochvalu, i když se vyskytly menší chybičky a místy skřípal spád závodů.

Není sporu o tom, že se závody vydařily, ale co je ještě cennější, že jsme se opět přesvědčili, že se naši závodníci umějí «rvát», a i když na startu chyběli Bulín a Remza, dokázal úspěšně bojovat Jebavý. Největší přínos však byl v tom, že jsme viděli mladou skokanskou generaci Německé demokratické republiky, kde se skoky na lyžích těší veliké popularitě a péči trenérů. Oettel, Kampf i Pollmert jsou mladí závodníci, členové širšího reprezentačního družstva NDR. Ukázali nám, jak v praxi vypadá německá skokanská škola a recknaglovské držení rukou při letu vzduchem. Zejména Oettel je nadaným skokanem, o němž v příštích letech jistě ještě uslyšíme.

Lze si tedy jen přát, aby se podobných závodů u nás konalo co nejvíce a skokani NDR byli u nás častějšími hosty. Vždyť od nich se můžeme mnoho naučit. -jk-

# Sáňkařství a Bobový sport

## MISTROVSTVÍ SVĚTA DVOUSEDADLOVÝCH BOBŮ

Letos, jak známo, nebyly závody na bobech zahrnuty do programu olympijských her ve Squaw Valley (USA). V náhradu za olympijský závod bylo uspořádáno mistrovství světa v Cortině d'Ampezzo na olympijské dráze z roku 1956. Závodů se zúčastnilo 24 bobů ze 13 zemí: z Itálie, Rakouska, NSR, Švýcarska, Francie, Polska, Španělska, Anglie, Belgie, Švédska, USA, Kanady a Argentiny.

Favority mistrovství byli opět Italové, dvojice Monti—Alvera, kteří již třikrát za sebou dobyli mistrovského titulu. Eugenio Monti, 33letý obchodník dřevem z Toblachu, ani letos nezklamal. Startoval jako první a již v první jízdě zajel nejlepší čas mistrovství 1:18,64 min. Monti zná každé místečko na trati, je na cortinské dráze jako doma. Přesto po každé své jízdě jde nahoru na start pěšky podle dráhy a pozorně sleduje jízdu svých soupeřů. Bobová dráha v Cortině je dlouhá 1700 m a má 16 zatáček. Montiho největšími soupeři první den byli rovněž Italové, dvojice Zardini—Alberti, a Američané Benham—Randolph. Randolph byl nejstarším účastníkem letošního mistrovství. Je mu již 48 let a zúčastnil se olympiády v Lake Placid v roce 1932. Američané byli po prvním dnu druhí, na třetím místě se zatím umístila dvojice Zardini—Alberti.

K překvapení došlo druhý den, kdy nejlepšího času dosáhla západoněmecká dvojice Schelle—Göbl a získala tak v celkovém pořadí druhé místo. Síly světového bobového sportu jsou v posledních letech téměř nezměněny. V popředí stojí Italové, jímž se přibližují Američané a západní Němci. Do popředí se derou Rakušané, kteří se rok od roku zlepšují. Jejich poměrně úspěchy v bobovém sportu tkví pravděpodobně především v masové základně jejich sáňkařství. Vždyť jména Aste nebo Isser jsme nedávno slyšeli právě v souvislosti se závody na saních. Velký krok zpět udělali Švýcaři, jejichž sláva pohasla ustrnutím švýcarských bobů Felerabend. Dnes všichni přední jezdci včetně Švýcarů jezdí na italských Podarech. Španělsko utrpělo velkou ztrátu smrtí automobilového závodníka de Portago. Před dvěma roky se zabil v závodě Mille Miglia. Byl pilířem španělského bobového sportu a bob jím řízený se vždy umísťoval na některém z předních míst. Jeho bývalý spolujezdec Sartorius skončil letos daleko v poli poražených.

**Konečné výsledky:** 1. Monti—Alvera (Itálie) 5:17,54 min. (součet časů ze čtyř jízd), 2. Schelle—Göbl (NSR) 5:18,66, 3. Zardini—Alberti (Itálie) 5:18,94, 4. Benham—Randolph (USA) 5:19,00, 5. Zoller—Thurnherr (Švýcarsko) 5:21,00, 6. Aste—Isser (Rakousko) 5:22,14, 7. Rösch—Baumann (NSR), 8. Fortune—Sheffield (USA), 9. Angst—Kottmann (Švýcarsko), 10. Taylor—Dixon (Anglie), 11. F. Isser—P. Isser (Rakousko), 12. Nash—Hedges (Anglie).

Dvojice Monti—Alvera tak dosáhla jedinečného úspěchu. Získala světové mistrovství čtyřikrát za sebou. To se dosud nikomu nepodařilo. Nejúspěšnějšími byli zatím Švýcaři Felerabend a Endrich, kteří zvítězili v mistrovství světa třikrát.

MILOŠ SKOŘEPA



Na stupni vítězů letošního MS dvousedadlových bobů Italové Renzo Alvera (s pohárem) a Eugenio Monti přijímají gratulaci předsedy FIBT R. de la Frégéoliéra



Celkový pohled na předposlední zatáčku »Grande esse«. Na trati je německý bob, který byl druhý den nejúspěšnější

### Zajímavosti z MS dvousedadlových bobů

Všech 24 dvousedadlových bobů, které se zúčastnily letošního mistrovství světa, bylo výrobkem kováře z Cortiny d'Ampezzo, Dandrea Podara. Zmizely švýcarské Felerabendy a ostatní vlastní konstrukce závodníků. Je zajímavé, že většina bobů, a právě ty, které skončily na předních místech, byla vybavena lankovým řízením. Sám Monti prohlásil, že by bob s volantovým řízením nemohl vůbec řídit.

★

Pozorovatelem letošního mistrovství světa byl také Švýcar Franz Kapus, olympijský vítěz z roku 1956. Nyní je vedou-

cím mezinárodní bobové školy ve Sv. Mořici. Mezi ním a mistrem světa Montim se po závodech rozvinula ostrá polemika o tom, jakým stylem projíždět zatáčky. Kapus odsuzuje způsob, jakým projížděla zatáčky většina účastníků, včetně Montiho, totiž projíždět zatáčku co nejnižší. Kapus zastává názor, že se má naopak vyjet co nejvýše na stěnu a v polovině zatáčky sjet se stěny prudce dolů. Časová ztráta, způsobená prodloužením dráhy bobu proti způsobu projíždění zatáčky nízkou, pokud možno v korytě, je podle Kapuse vyvážena a prý podle jeho měření dokonce překonána tím, že bob sjetím se

stěny získá větší rychlost. Monti argumentoval proti Kapusově teorii především tím, že letošní mistrovství prakticky dokázalo, že způsob, který praktikuje většina jezdů v čele s Montim, pomohl dosáhnouti lepších časů, a i tím, že právě Kapusova teorie byla příčinou jeho těžké havárie, vylétnutí ze zatáčky, v roce 1955.

★

Italové byli na letošním mistrovství světa dokonale vybaveni. Jejich boby Podar byly poslední konstrukce, typu, který ještě nebyl prodán jejich soupeřům. O bob dvojice Monti—Alvera pečovalo pět (!) mechaniků, Zardini s Albertim měli k dispozici tři. I způsob vyleštění a namazání sanic Italové přísně tajili.

MILOŠ SKOŘEPA



# X. MISTROVSTVÍ ČSR V JÍZDĚ NA SANÍCH

INŽ. VLADIMÍR HORÁK — INŽ. BRONISLAV HANÁK

Letošní jubilejní X. mistrovství ČSR v jízdě na saních mužů a žen a přebor dorostu byly uspořádány na ještědské sáňkářské dráze v Liberci. Tím vyvrcholily několikaleté snahy československých sáňkařů o obnovení této populární dráhy. Dráha byla připravena z větší části před loňskou sezónou a již loni na ní mělo být konáno mistrovství ČSR. Pro dlouhotrvající nepříznivé počasí se loňského roku mistrovství vůbec neuskutečnilo. Ještědská dráha se obnovuje etapovitě a letošního roku byla opět prodloužena, obohacena o dvě zatáčky seskupené do »S« a na jejím stále ještě prozatímním startu byl postaven přenosný startovní můstek. Mistrovství, které se konalo 10. až 14. února, se zúčastnilo 75 mužů a 23 žen. Na startu dorosteneckého přeboru se sešlo 18 děvčat a 33 chlapců. Zúčastnění závodníci reprezentovali 10 krajů. Kromě tradičních krajů byli zde letos poprvé i závodníci z krajů Olomouc a Hradec Králové.

Na zahájení mistrovství se konal ve středu večer slavnostní průvod všech účastníků ulicemi Liberce. K početnému shromáždění libereckých občanů a k nastoupenému útvaru závodníků a činovníků promluvil zástupce KNV v Liberci a předseda ústřední sekce inž. Miňovský. Touto slavností na Mírovém náměstí před radnicí bylo mistrovství oficiálně zahájeno.

Také letos byli velkými favority závodníci libereckého kraje. Výsledky dokazují oprávněnost předpokladů. Sedm titulů získaných pro Liberec oddílem Spartaku Smržovka je převládajícím důkazem síly libereckého sáňkářství. V některých soutěžích, jako např. ve dvojicích mužů, dvojicích dorostenců a jednosedadlových saní dorostenců, získali všechna tři prvá místa. V soutěži mužů byli dva největší uchazeči o titul mistra: E. Peukert a mistr sportu Urban. Vůbec nejrychlejší jízdou mistrovství, kterou dosáhl ve třetím kole (1:20,1), zajistil si Urban obhájení titulu mistra ČSR. Peukert byl v závěru po havárii ve 3. finálové jízdě předstížen ještě E. Černickým z Dukly Mariánské Lázně, který měl nejvíce vyrovnané časy a jehož umístění je překvapením. Nejrychlejší jízdou IV. kola si zajistil celkově 4. místo pražský inž. Kovanda ze Slávie Vysoké školy. Pěkného úspěchu dosáhli letos tatranští závodníci, z nichž tři se umístili mezi prvními deseti muži.

V Liberci panuje velký nedostatek vody, a tak dráha, ač byla z velké části ledová, nebyla ještě dokonalá a měla několik záluďných míst. Velkým množstvím jízdy a mírnou oblohou v průběhu závodu vznikly na dráze četné díry. To bylo příčinou pádů, hlavně v soutěži žen, a tak v konečném umístění se dostaly do popředí závodnice, které zajely opatrněji.

Ukazuje se stále více, že dokonalá dráha musí být vybavena vodovodem. Také ochrana zatáček před sluncem by již měla být na našich drahách samozřejmostí.

Organizaci závodu by propříště jistě přispělo, kdyby ubytování všech závodníků mohlo být v jediném místě. Domnívám se, že pro příští rok bude nutné oddělit dorostenecký přebor a uspořádat ho samostatně, tak jak to bylo již několikrát připravováno. Letošní mistrovství ukázala, že čs. sáňkářství se stále více rozrůstá do širé a výkonnost všech — nejen špičkových jezdců — stále stoupá.

## X. mistrovství ČSR v jízdě na saních

(Porovnání výkonnosti krajů)

Pořadí kraje:	Závodník	Umístění	Čas za 4 jízdy	Celkový čas kraj. druž.
<b>M U Ž I</b>				
1. Liberec	<b>M. S. URBAN H.</b> mistr ČSR 1960	1.	5:37,8	
	Peukert E.	3.	5:52,0	
	Novotný M.	5.	6:01,4	17:31,2
2. K. Vary	Černický E.	2.	5:47,8	
	Urban R.	11.	6:20,0	
	Růžička Vl.	14.	6:21,4	18:29,2
3. V. Tatry	Gerdelán M.	7.	6:07,7	
	Mráz J.	9.	6:18,4	
	Křižovský M.	10.	6:18,7	18:44,8
4. Praha	Inž. Kovanda Vl.	4.	5:59,2	
	Inž. Hanák B.	17.	6:27,4	
	Inž. Dašek Vl.	24.	6:34,1	19:00,7
5. Brno	Pavelka Sv.	23.	6:33,8	
	Vojtišek P.	28.	6:37,5	
	Hrubeš A.	30.	6:39,1	19:50,4
6. Ústí	Vinkler A.	21.	6:32,8	
	Ebert J.	31.	6:39,4	
	Dvořák J.	36.	6:54,2	20:06,4
7. Olomouc	Bartoš O.	18.	6:29,4	
	Tichavský R.	25.	6:35,0	
	PHMr. Kučera L.	42.	7:05,1	20:09,5
8. Ostrava	Holinka M.	35.	6:52,2	
	Cidlík J.	40.	7:01,7	
	Inž. Pásek L.	58.	7:35,0	21:28,9
9. Hr. Král.	Jindříšek Ad.	53.	7:23,5	
10. Č. Buděj.	Ziegrosser P.	63.	8:19,5	vzdal
			Závod dokončilo 64 mužů.	
<b>Ž E N Y</b>				
1. Liberec	<b>VALENTOVÁ ZD.,</b> mistryně ČSR 1960	1.	7:08,4	
	Vršková B.	4.	7:21,9	14:30,3
2. K. Vary	Horová L.	2.	7:09,7	
	Horová E.	10.	7:52,7	15:02,4
3. Ostrava	Osinová J.	5.	7:21,9	
	Myšková M.	9.	7:47,8	15:09,7
4. V. Tatry	Acelová E.	6.	7:26,0	
	Šoltysová M.	13.	7:59,1	15:25,1
5. Olomouc	Matějovská M.	3.	7:19,4	
	Kučerová L.	15.	8:09,1	15:28,5
6. Praha	Holečková J.	7.	7:34,5	
	Hofmanová M.	12.	7:55,2	15:29,7
7. Ústí	Růžičková E.	11.	7:53,1	
	Becherová J.	16.	8:33,6	16:26,7
8. Č. Buděj.	Turková M.	17.	8:45,0	
			Závod dokončilo 18 žen.	
<b>D O R O S T E N C I</b>				
1. Liberec	<b>HANUŠ R.,</b> přeborník ČSR 1960	1.	5:39,4	
	Hynek V.	2.	6:04,0	
	Lánský R.	3.	6:11,4	17:54,8
2. V. Tatry	Gerdelán D.	6.	6:26,3	
	Gleveníak P.	10.	6:34,4	
	Acel A.	12.	6:39,4	19:40,1

Pořadí kraje:	Závodník	Umístění	Čas za 4 jízdy	Celkový čas kraj. druž.
3. Ostrava	Dopita Iv.	4.	6:22,1	20:34,3
	Žitník J.	9.	6:34,0	
	Jaroš P.	29.	7:38,2	
4. Ústí	Vlna V.	16.	6:52,0	20:43,2
	Böhm P.	17.	6:54,6	
	Jaroš J.	19.	6:56,6	
5. Praha	Štoček J.	21.	7:02,2	21:19,8
	Karaus V.	22.	7:06,0	
	Hanták J.	23.	7:11,6	
6. K. Vary	Bednár O.	18.	6:55,9	13:56,6*
	Mika J.	20.	7:00,7	
7. Č. Buděj.	Puffer J.	7.	6:33,7	14:21,4*
	Chromý V.	32.	7:47,7	
8. Brno	Vlček Zd.	24.	7:13,0	15:09,2*
	Dintera J.	33.	7:56,2	
9. Hr. Král.	Vlček P.	26.	7:15,4	

Závod dokončilo 33 dorostenců

Na 6.—8. místě vyslaly kraje jen 2 dorostence. Z toho důvodu řadíme kraj K. Vary až za Prahu, přestože umístění dvou karlovarských závodníků je lepší než pražských.

#### DOROSTENKY

1. Liberec	Peterková H.	2.	6:45,6	13:34,7
	Švadlenová A.	3.	6:49,1	
2. Ústí	<b>TOMÁŠKOVÁ Z.</b> , přebornice ČSR 1960	1.	6:43,2	13:51,0
	Tylová Ol.	4.	7:07,8	
3. Praha	Hašková D.	6.	7:31,7	15:04,3
	Šepsová D.	7.	7:32,6	
4. Ostrava	Balogová E.	9.	7:49,0	15:47,9
	Rušajová E.	11.	7:58,9	
5. Č. Buděj.	Podlahová M.	10.	7:56,0	
6. V. Tatry	Hudáčková V.	15.	8:58,1	

Závod dokončilo 16 dorostenek.

Na jubilejním X. mistrovství ČSR v jízdě na saních zaznamenal jedinečný úspěch Liberecký kraj, který získal podle našeho porovnání výkonnosti krajských družstev ve všech kategoriích jednosedadlových saní 1. místo. Ani přebornický titul dorostenek, získaný Zorkou Tomáškovou z Ústeckého kraje, nevyvážil 2. a 3. místo smržovských závodnic Hany Peterkové a Aleny Švadlenové z Libereckého kraje. Tento velký úspěch libereckých závodníků bude třeba v příštím roce podpořit stejně dobrou prací stavitelů ještědské sáňkařské dráhy a podstatně zlepšenou organizací. Porovnání výkonnosti v jednotlivých kategoriích mužů, žen, dorostenců a dorostenek je zřejmé z uvedeného přehledu.

Abychom mohli vyhodnotit dosažené výsledky jednotlivých krajů vcelku, použili jsme dále tohoto bodovacího systému: 1. místo — 7 bodů, 2. místo — 5 bodů, 3. místo — 4 body atd., 6. místo — 1 bod. Těmito body jsme ohodnotili pořadí krajů ve všech kategoriích a sestavili tuto celkovou tabulku hodnotící výsledky jednosedadlových saní na X. mistrovství ČSR:

Kraj	Celkem				
	Muži	Ženy	D-ci	D-ky	
1. Liberec	7	7	7	7	28
2. Vys. Tatry	4	3	5	1	13
3. Karlovy Vary	5	5	1	—	11*
4. Ostrava	—	4	4	3	11*
5. Praha	3	1	2	4	10
6. Ústí	1	—	3	5	9
7. Brno	2	—	—	—	2*
8. Olomouc	—	2	—	—	2*
9. Č. Budějovice	—	—	—	2	2*

\* Kraj Karlovy Vary při stejném počtu bodů s Ostravou je třetí v celkovém pořadí proto, že získal dvakrát druhé místo. Pořadí Brna, Olomouce a Č. Budějovic, které získaly páté místo v jednotlivých kategoriích, je určeno počtem startujících. Kraj Hradec Králové se zúčastnil mistrovství ČSR v jízdě na saních poprvé a nezískal žádný bod.

Pro nedostatek místa se vrátíme k podrobnějšímu rozboru jednotlivých kategorií v příštích číslech našeho odborného časopisu.

## Provokace a dinosauři

S loňským případem lyžařů NDR, kteří nedostali vstupní víza do USA na předolympijské závody, nosím asi — jak se říká — dříví do lesa. Ale zrekapitulovat to neškodí — zejména nyní po olympijských hrách ve Squaw Valley. Deset členů celoněmecké výpravy — vesměs občané NDR — opět nedostalo americká vstupní víza, a jak vyšlo najevo — tentokrát se na tom zvláště iniciativně podíleli také pracovníci západoněmeckých úřadů. A tak se ta jejich západní »demokracie« opět obnažila a sportovci Finska stejně jako Anglie a dalších západních zemí takový postup, který nemá s olympijskou myšlenkou naprosto nic společného, tvrdě odsoudili.

Je sice pravda, že rychlobruslařka Heiga Haaseová z NDR vybojovala celoněmeckým barvám zlatou olympijskou medaili i bez svého otce-trenéra, který je jedním z těch, na které se drastické opatření rovněž vztahovalo, ale... Dovedete si představit, co by západní propaganda asi dělala, kdybychom loni třeba na hokejové mistrovství světa v Praze nepustili několik Američanů, třeba z toho důvodu, že jsou baptisty? Logika, s jakou americké a západoněmecké úřady přistoupily k deseti členům celoněmecké výpravy přes všechna tvrzení amerických představitelů, že proti olympijským hostům nebude prováděna žádná diskriminace — je přinejmenším hodně ne-logická. A jak je vidět, z těch sportovců, kteří mají zdravý rozum a čest v těle, toto »opatření« nepochopil nikdo. O tom konečně nesvědčí jen protest sportovců NDR u presidenta USA Eisenhowera nebo hlasy četných olympioniků ve Squaw Valley či hlas protestu bývalého vynikajícího německého automobilového závodníka Manfreda von Brauchitsche, ale i ta skutečnost, že podobné potíže vůbec neměli čtyři čankajškovští »representanti«, kteří přijeli na olympijské hry a zde chtěli

termomocí startovat. Nakonec sice odjeli s nepořízenou, nicméně se ukazuje, že proti nim z hlediska amerických úřadů námitek nebylo. A není snad třeba obsáhle vykládat, kdo je to Čankajšek. Jeden z těch, kteří ve světě představují ještě žijící pomníček zkrachované »politiky síly«.

NDR tímto opatřením amerických a západoněmeckých úřadů samozřejmě nepřestane existovat. Za deset let své existence i na poli tělesné výchovy a sportu nezvratně potvrdila obrovský vzestup a stala se jednou ze sportovně nejvýspělejších zemí světa, o čemž také průběh olympijských her hovoří zcela jasně. A v této souvislosti i na Západě jsou již lidé, kterým padá mlhovina z očí a kteří stejně tak jako komentátor britského rádia BBC Londýn tvrdí: »Ať se nám to líbí nebo ne, přibližujeme se myšlenkou uzat východní Německo.«

A tak sportovní stratégové, kteří si zřejmě u své vrchnosti chtěli vydobýt protikomunistické ostruhy, dostávají nyní ze všech stran — a nejen lecke ze slušného chování. Ale jak často se rovněž v této souvislosti objevují ve světovém tisku komentáře na téma: Kdo je pro olympijskou myšlenku a kdo proti ní? Odpověď je jednoznačná. A ti z americké a západoněmecké strany, kteří vyvinuli takovou iniciativu ve zmíněném případě, by si ji jistě za klobouk nedali.

Před časem na podobné téma napsal americký list New York Times varovná slova směrem k americké zahraniční politice: »Věda nás učí, že dinosauři vyhynuli proto, že přes svou fyzickou sílu neměli dostatečnou inteligenci a nedovedli se přizpůsobit svému okolí a spolupracovat s ním... Nepromarněme síly, aby to s námi nedopadlo jako s dinosaury...« Pravda, slova byla namířena trochu jinam. Ale podstata zůstává.

Nyní nad bouří protestů čestných sportovců všech světadílů i nad těmito slovy jednoho z »jejich« listů mají odpovědní představitelé USA a Německé spolkové republiky dost času k přemýšlení.

MIROSLAV LAUTERBACH

# VIII. ZIMNÍ OLYMPIJSKÉ HRY

Za sněhové vánice, která byla později vystřídána slunným počasím, zahájil 18. února odpoledne na malém kousku Skalistých hor, ve Squaw Valley, vicepresident Spojených států Richard Nixon VIII. zimní olympijské hry. Zahajovací ceremoniál se opozdil o 20 minut, vzhledem k opožděnému příjezdu Nixonově, který nebyl s to, přestože byl doprovázen silným policejním sborem, dostat se ucanou příjezdovou silnicí na místo včas. Také Marc Hodler, president FIS, který bydlel poblíž Squaw Valley, se opozdil, a potřeboval 45 min., než se na silnici probíhal kolonami aut, autobusů a buldozerů. Zůstane trapnou vzpomínkou, že doprava v zahajovací den VIII. ZOH dopadla hůře, než bylo předvídáno — totálně selhala.

Olympijský oheň ze vzdálené norské vesničky donesla na stadión dvojnásobná olympijská vítězka z r. 1952 Američanka Andrea Lawrence-Mead. Sjížděla v rychlém »šusu« z vrcholu Papoose Peak, doprovázena 8letou hliádkou horské služby Sierra Nevada. Zastavila prudkým svihem u rychlobruslařské dráhy a předala pochodně olympijskému vítězi z r. 1952 rychlobruslaři Ken Henrymu, který po objetí čestného kola rozžal olympijský oheň na stadiónu.

Přehlídka 749 reprezentantů 30 národů světa byla mohutná. Pan Hale za americký olympijský výbor a pan Brundage pronesli krátké projevy. Olympijský slib jménem nastoupěných závodníků a závodnic přednesla mistryně světa v krasobruslení Američanka Carola Heissová.

Krátce potom se celým údolím rozlehlly mohutné salvy. Pomalým krokem odpochovala národní mužstva ze stadiónu, vstříc bojům, v nichž bylo rozhodnuto o 28 olympijských vítězích.

Pokusíme se stručně shrnout průběh jednotlivých lyžařských soutěží v pořadí, jak za sebou následovaly:

## BĚH NA 30 km — MUŽI

První soutěží o olympijské medaile byl závod v běhu na 30 km. Byl to zajímavý boj nejlepších lyžařů-vytrvalců světa. Zvítězil Sixten Jernberg (Švédsko) v čase 1:51:03,9, druhý byl Golf Rängard (Švédsko) časem 1:51:16,9 a třetí Nikolaj Anikin (SSSR) časem 1:52:28,2. Fin Veikko Hakulinen, olympijský vítěz z roku 1956, obsadil až 6. místo. Švédové v tomto závodě ukázali, že jsou ve výtečné formě. Také sovětský závodník potvrdil, přestože Kolčín nestartoval, že patří mezi nejlepší vytrvalce světa. Zklamali Finové, kteří nevydrželi fyzicky; Norové promazali. Nejlepšími Středoevropy byli Italové. Čs. reprezentant Čilík obsadil v silné konkurenci až 30. místo.

Trat, jako všechny běžecké tratě, vedla v oblasti McKinney Creek, tedy poměrně daleko od centra her, a tudíž prakticky pod »vyloučením« veřejnosti. Účast diváků na žádném z lyžařských závodů zde konaných nebyla větší než 100 osob.

## BĚH NA 10 km — ŽENY

V závodě žen na 10 km triumfovaly sovětské běžkyně. Dobyly nejen tři medaile — zlaté, stříbrné i bronzové — ale dosáhly absolutně nejlepšího výsledku tím, že obsadily i 4. místo. Zpočátku se zdálo, že půjde vše podle papírové formy. Na 5. km vedla olympijská vítězka z roku 1956 L. Kozjrevová-Baranovová před mistryní světa 1958 A. Kolčinovou. Mohutný finiš M. Gusakovové však úplně zpřeházela pořadí. Gusakovová, na 5. km s 23 vt. za Baranovovou, zvítězila náskokem 17,8 vt. před Baranovovou časem 39:46,6. Švédky obsadily 5., 7., 8. a 10. místo. Velmi pěkně zajela Bulharka Stojevová a umístila se jako devátá. Hodně zklamaly Finky, s výjimkou Toini Poysti, která skončila jako pátá. Závod se jel za krásného počasí při 8 stupních mrazu, takže nebylo problémů s mazáním.

## SJEZD — ŽENY

Výsledek první zkoušky žen ve sjezdových disciplínách odpovídal situaci,

která nyní převládá ve sjezdovém sportu žen. Neexistuje totiž žádná dominující závodnice, která by jasně převyšovala své spolujezdkyně. Vítězství zůstalo proto otevřeno kterékoli ze špičkových závodnic. Největší štěstí při zdoání poměrně těžké tratě — v poslední chvíli se přidružily i starosti s mazáním — měla »nováček«, 19letá Heidi Bieblová (Německo). Zajela trať dlouhou 1828 m o výškovém rozdílu 553 m, na které bylo postaveno 27 bran, v nejlepším čase 1:37,6. Německé závodnice si vůbec v tomto závodě počínaly dobře, neboť tři z nich se umístily mezi prvními sedmi a čtvrtá na 11. místě. Také Italky zajely dobře; tři z nich se zařadily mezi prvními 10. Američanky doufaly ve zlatou medaili, kterou Penny Pituouová ztratila rozdílem 1 vt., a získala stříbrnou. Rakušanky nastoupily zdemčovány, přesto však mladá Frandl Hecherová skončila na 3. místě. Francouzky nebojovaly a první Francouzka, Thérèse Leducová, skončila až na 14. místě.

## OBŘÍ SLALOM — MUŽI

Před 35 000 diváky zajel na trati dlouhé 1800 m o výškovém rozdílu 553 m a s 55 rozestavenými branami nejlepší čas 1:48,3 mladý Švýcar Roger Staub. Jel krásně, ale po závodě musel podstoupit těžká »muka«. Neoficiálně totiž byl s nejlepším časem ohlášen Rakušan Pepi Stiegler. Trvalo celých 18 minut, než bylo ze startu oznámeno, že Stiegler »vystřelil« o 0,9 vt. předčasně. Vítězstvím R. Stauba musel Rakušan vzít na vědomí, že éra T. Sailerova patří minulosti. Jako družstvo se však umístili ze všech družstev nejlépe, neboť obsadili 2., 3.,

7. a 12. místo (Molterer se startovním číslem 28). Také Francouzi se vtláčili mezi 6. až 11. místo; kovové lyže jim k lepšímu umístění zřejmě nepomohly. Pěkné je umístění Američana Corcorana na 4. místě. Zklamali Němci.

## ZÁVOD SDRUŽENÝ

K největšímu sportovnímu překvapení na ZOH patřil vítězství G. Thoma (Německo) v závodě sruženém. Thoma byl skokan-specialista. Na MS 1958 v Lah-ti startoval poprvé ve sruženém závodě a skončil na 16. místě. Ve Squaw Valley velmi dobře skákal a umístil se ve skoku do sruženého závodu na první místo. Nikdo nevěřil, že by se byl během dvou let naučil běhat tak, aby ohrozil favority, Knutsena, Larsena, Ristolou, Gusakova aj., kteří jej všichni následovali do běžecké části závodu s malými bodovými ztrátami. V běhu však vyšlo vše jinak, než se počítalo. Na 8. km vedl ještě přesvědčivě Gusakov před Stenersenem, Korhonenem, Knutsenem a Ristolou; Thoma byl až na 7. místě. V druhé polovině běhu však Thoma nasadil všechny své síly a do cíle vběhl jako čtvrtý. Tím získal zlatou medaili (457 b.), Knutsen (Norsko) si vybojoval stříbrnou (453 b.) a Gusakov (SSSR) bronzovou (452 b.).

Československý reprezentant mistr sportu Vlasta Melich bojoval statečně. Ve skoku se mu nedařilo, skončil jako 23. V běhu se podstatně zlepšil a umístil se jako 12. V celkové klasifikaci závodu sruženého získal 18. místo.

## SJEZD MUŽŮ

Závod ve sjezdu na trati 3095 m dlouhé s výškovým rozdílem 758 m a 27 branami vyhrál nečekaně Francouz Vuar-net časem 2:06 min. před Němcem Lanigem s časem o 0,5 vt. horším. Bronzovou medaili získal další Francouz Perillat, který zajel čas 2:06,9 min. Rakušané se museli spokojit se 7., 10., 15. a dokonce 19. místem, které obsadil favorizovaný Anderl Molterer z Kitzbühelu. Rakouské družstvo bylo úplně »rozklizené«, zřejmě v důsledku rozporu, ke kterému ve Squaw Valley došlo mezi dr. Sulzbergerem a trenérem Schneidrem na straně jedné a některými členy družstva, v první řadě Moltererem, na straně druhé. Dobře zajeli Švýcaři Forrer a Staub, kteří obsadili 4. a 5. místo, a Ital Alberti, který skončil na 6. místě.

## BĚH NA 15 km — MUŽI

Výsledek běhu na 15 km byl očekávan s velkým napětím. Sníh při 7 stupních mrazu byl velmi rychlý. Proto byla dá-vána větší naděje mladým závodníkům v silné světové běžecké třídě, reprezentantům Švédska, Finska a SSSR. Norové sice zásluhou Brendenovou vyhráli v Oslo i v Cortině právě lyžařský sprint, tentokrát si ale nevěřili. A přece — patnáctku vyhrál potěšit za sebou Nor, ale nikoliv již Brenden, nýbrž »náhradník« v norském družstvu, Hakon Brusveen. Na 5. km byl nejrychlejší Švéd Stefanon před Jernbergem a Ramgardem. Brusveen byl pátý. Na 10. km byl Brusveen již na 2. místě za Jernbergem. V závěru již nikdo ze závodníků neodolal mohutnému finiši Brusveenově, který záběhl nejlepší čas závodu — 51:56 minut. Druhý byl Jernberg (Švédsko) 51:58 min., třetí Hakulinen (Finsko)

52:03 min. V boji na 15 km získali všechny medaile Severané. Slaběji tentokrát zaběhli sovětská běžci s výjimkou Vaganova, jenž opakoval svůj velmi dobrý výkon z třicítky a skončil na 4. místě. Československý reprezentant Čillík skončil až na 36. místě časem 57:23,7 min. Bojoval odhodlaně, ale nestačil na své soupeře.

## OBŘÍ SLALOM — ŽENY

Na trati 1300 m dlouhé s výškovým rozdílem 380 m a s 55 branami nevyhrála ani Rakušanka, ani Američanka, ani Francouzka, nýbrž nečekaná Švýcarka Ruegová, která zajela nejlepší čas — 1:38,8. Američanka Pitouová se času Ruegové přiblížila na 0,3 vt. a získala tak druhou stříbrnou. Třetí, jen o 0,1 vt. za Pitouovou, byla Italka Minuzzo-Chenalová. Mnoho favoritek upadlo, mezi nimi Netzerová (Rakousko), Bieblová (Německo), Hecherová (Rakousko) a další. Také Francouzka se závod nedařilo.

## SLALOM — MUŽI

Slalom byl posledním a také nejdramatičtějším ze sjezdových závodů mužů. O to se postarali především Rakušané, kteří si chtěli napravit reputaci. Kromě toho šlo také o titul mistra světa ve sjezdovém trojboji. Technicky nebyl tento slalom tak náročný jako mistrovský slalom v Gasteinu nebo dokonce olympijský slalom v Cortině. Každé z obou kol mělo délku 590 m a výškový rozdíl 216 m; prvé kolo se 67 brankami postavil Stein Eriksen, druhé se 69 brankami Karl Molitor.

Prvé kolo zajel nejrychlejší mladý německý reprezentant Bogner časem 68,8 vteřiny; v dalším pořadí následovali Francouzi Bozon a Bonlieu časem 69,8 vteřiny, dále pak Ital Milanti 70,1 vt. a Rakušané Hinterseer 70,7 vt., Leitner 70,9 vteřiny a Stiegler 71,5 vt. Molitorův slalom byl podstatně rychlejší, ale také obtížnější. Rakušané riskovali a dosáhli úspěchu. Opravdu v hodině dvanácté zachránili čest rakouského sjezdového sportu. Hinterseer, Leitner a Stiegler zajeli nejlepší časy druhého kola; tím Hinterseer časem 128,9 vt. získal zlatou a Leitner časem 130,3 stříbrnou medaili. Stiegler se umístil na pátém místě za Bozonem (Francie) a L. Leitnerem (Německo).

V boji o mistrovství světa ve sjezdovém trojboji, který není olympijskou disciplínou, zvítězil Francouz Perillat.

## ŠTAFETA MUŽŮ 4 X 10 km

Štáfeta mužů měla nejdramatičtějším průběh ze všech běžeckých závodů. Z prvního a druhého úseku předávali Finové a Norové současně jako 1. a 2. Na druhém úseku, k všeobecnému překvapení, přijeli do předávacího území jako třetí Italové. Těsně za nimi byli Poláci, pak SSSR a teprve jako šestí Švédové. Na třetím úseku došlo k velkému »střihání«. Jak Kuzněcov (SSSR), tak Larson (Švédsko) byli úspěšní a postoupili před Itálii. Na prvních dvou místech pokračoval tuhý boj, ve kterém Norové získali náskok 20 vt. před Finy. Posledním běžcem norské štafety byl Brusveen, finské štafety Hakulinen. Hakulinen snižoval náskok Norů vteřinu za vteřinou. V závěru vybojoval tento skvělý běžec své zemi vítězství rozdílem pouhých 0,8 vteřiny. Zlatou tedy získala finská štafeta časem 2:18:45,6, stříbrnou norská štafeta časem 2:18:46,4 a bronzovou štafeta SSSR časem 2:21:21,6. Švédům, kteří skončili na 4. místě, nepomohl ani vynikající výkon Jernberga k některé z medailí. Italové byli i v této soutěži nejlepšími Středoevropany.

## ŠTAFETA ŽEN 3 X 5 km

Štáfeta žen měla zcela neočekávaný průběh. Po suverénním vítězství sovětských běžkyň na 10 km nikdo nečekal, že by štafetu mohl vyhrát někdo jiný než ony. Po rušném a dramatickém začátku však zvítězily Švédky, které sovětské běžkyňe odsunuly na druhé místo. Bohužel je závod zastíhán nemilou příhodou, která rozhodla o zlaté medaili. Hned v prvním kole, při výjezdu ze startovní plochy na trať, došlo k obvyklé tlačení o nejlepší zařízení, přičemž Johanssonová (Švédsko) zachytila o lyže Jerošinové (SSSR). Sovětská závodnice upadla a Rantanenová (Finsko) jí přejala přes lyže. Rantanenová sama také upadla, ale mohla ihned pokračovat v jízdě, zatímco Jerošinová musela vyměnit poškozenou lyži. Tím ztratila cenné vteřiny, které se během závodu nepodařilo vyrovnat žádné ze sovětských závodnic. Nejrychlejší kolo měla Baranovová (SSSR) časem 20:47,6 min. Druhý nejlepší čas dosáhla Ruthströmová (Švédsko) 21:05,4 min. Celkové výsledky: 1. Švédsko 1:04:21,4, 2. SSSR 1:05:02,6, 3. Finsko, 4. Polsko, 5. Německo.

## SLALOM — ŽENY

Slalom žen byl poslední soutěží žen ve sjezdových disciplínách. Také tento závod, jako všechny předchozí, přinesl překvapení. Navzdory všem předpovědím zvítězila mladá Kanaďanka Heggveitová, a nikoliv některá z velkých favoritek. Heggveitová zajela prvé kolo, ve kterém bylo postaveno 53 branek, v nejlepším čase 54,0 vt. před Rakušankou Jahnovou (55,5 vt.); druhé kolo s 54 brankami absolvovala v druhém nejlepším čase 55,6 vteřiny, jen o 0,1 vt. horším, než dosáhla Američanka Snteová. Heggveitová se časem 109,6 vt. stala olympijskou vítězkou ve slalomu, druhá byla Snteová (USA) časem 112,9 vt. a třetí Hennebergerová (Německo) časem 116,6 vt. Závod ve slalomu žen potvrdil, co bylo konstatováno výše, že t. č. neexistuje závodnice, která by výkonnostně jasně převyšovala své spolujezdkyně.

V boji o mistrovství světa ve sjezdovém trojboji zvítězila Heggveitová (Kanada).

## BĚH NA 50 km — MUŽI

Olympijská padesátka byla velmi těžkým závodem. Prudké stoupáky a až nebezpečné sjezdy a navíc řídký vzduch ve výšce 2000 m učinily z posledního běžeckého závodu VIII. ZOH jednu z nejtěžších soutěží posledních let. Obecně uznávanými favority byli Švéd Sixten Jernberg a Fin Veikko Hakulinen. Mezi oběma se hned v začátcích závodu rozpoutal urputný boj, do kterého již v 5. kilometru zasáhli další dva Finové, mistr světa 1958 Hämäläinen a Pelkonen. Na úseku mezi 5. a 20. km boje vyvrcholily a bylo prakticky rozhodnuto o závodu. Na 20. km se ujal vedení Hämäläinen, které si udržel až do cíle. Absolvoval trať za 2:59:06, druhým byl Hakulinen za 2:59:26,7 a třetím Ramgard (Švédsko) za 3:02:46,7. Lyžařský maratón ve Squaw Valley patřil Finům s 1., 2., 6., 8. místem, Švédům s 3., 4., 5., 12. místem a Norům s 9., 10., 11., 14. místem. Sovětské závodnice podaly slabší výkony a obsadili 7., 13., 15., 19. místo. Nejlepším Středoevropanem byl Ital de Florian, který se umístil jako 16. Československý reprezentant Čillík pro zranění nestartoval. Závod se jel na velmi rychlém sněhu za krásného, slunného počasí při 11 stupních mrazu.

## SKOK

V závěrečném, desátém dnu, byl proveden závod ve skoku. Na start nastoupilo 45 závodníků ze 14 zemí v čele se skokanskou elitou světa. Skákalo se na novém, velmi dobře vybudovaném olympijském můstku s kritickým bodem 88 m. Závodníci měli 14 dnů na přípravu a bohatě se trénovalo. V tréninku dosahovali ti nejlepší délek kolem 93 m; nejdelšího skoku v tréninku dosáhl Recknagel — 94 m. Dá se říci, že závod ve skoku byl po všech stránkách, tedy jak ze strany organizátorů, tak ze strany závodníků, nejlépe připraveným lyžařským závodem her.

Skákaly se 3 skoky, první byl zkušebním skokem, další dva se hodnotily do soutěže. První kolo se skákalo z plného nájezdu. Na velmi rychlém sněhu bylo dosahováno až 93 km/hod. nájezdové rychlosti a v důsledku toho i velkých délek. Recknagel (Německo) a Halonen (Finsko) dosáhli nejdelšího skoku 93,5 metru. Stylově byl Recknagelův skok hodnocen o 1/2 bodu výše. Na třetím místě v prvním kole skončil Kamenskij (SSSR) skokem dlouhým 90,5 m, před mistrem světa Kärkinenem (Finsko), Sakadzem (SSSR) a Ygessethem (Norsko). Ve druhém kole snížil soutěžní výbor nájezd. Dosahované délky byly proto podstatně kratší. Recknagel dosáhl i v druhém kole největší délky (84,5 m) a nejlepšího stylového ohodnocení. Halonen (Finsko) a Leodolter (Rakousko) skočili druhý nejdelší skok kola — 83,5 m. Vítěz Hollmenkolenu 1957, Helmut Recknagel z NDR, dokázal ve Squaw Valley, že je t. č. nejlepším skokanem světa. Získal zasloužené zlatou olympijskou medaili, když dosáhl dvakrát největší délky a dvakrát nejvyšší stylové známky. Celkové ohodnocení vyznělo takto: 1. Recknagel (Německo) 227,2 b.; 2. Halonen (Finsko) 222,6 b.; 3. Leodolter (Rakousko) 219,4 b.; 4. Kamenskij (SSSR) 216,9 b.; 5. Ygesseth (Norsko) 216,1 b. Závodem ve skoku byl uzavřen program lyžařských soutěží VIII. zimních olympijských her.

Závěry z výsledků bojů ve Squaw Valley lze shrnout asi takto:

Před čtyřmi roky na ZOH v Cortině dosáhl rakouský sjezdový sport trojnásobným vítězstvím T. Sailera a obsazením 2. a 3. místa v obřím slalomu svého kulminačního bodu. Na MS v Gasteinu uhájil Rakušané své dominující postavení, neboť získal všechna čtyři prvá místa. Bylo však již zřejmé, že výkonnost ostatních soupeřů roste. Letošní olympijské boje tento vývoj potvrdily — výkonnost ve sjezdových disciplínách se vyrovnala v určitém celosvětovém průměru.

Vývoj v bězích není dosud uzavřen. Jestliže běžci na krátké vzdálenosti běželi km za 3:30 min., není — za dnešních tréninkových možností — daleká doba, kdy nejrychlejší z běžců tento čas snížil na 3 min. Zajímavé také je, že pomalu mizí rozdíly v rychlostech dosahovaných na krátkých a dlouhých tratích. Dominující postavení mezi běžkyňami zaujímají sovětské závodnice, mezi běžci jsou nejlepší Skandinávci. Sovětská běžci, pro onemocnění Koičina, se tentokrát výrazněji neprojevili. Italové patří k nejlepším Středoevropanům.

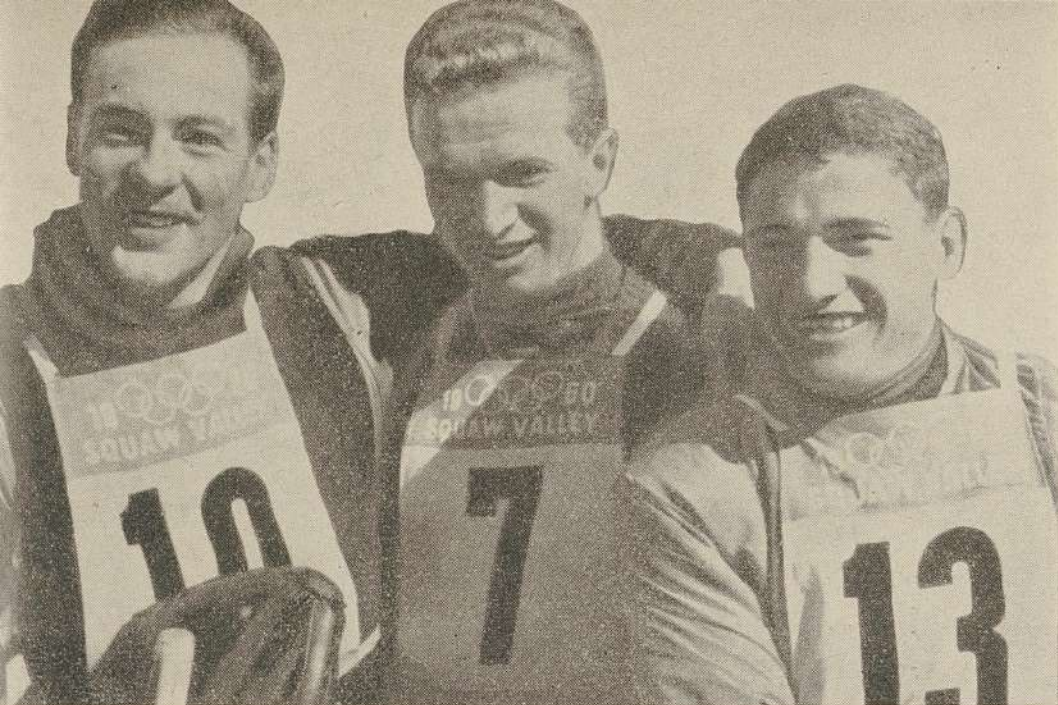
Doménu největšího lyžařského sportu, závodu sdruženého, zůstává nadále Skandinávie a SSSR. Na této skutečnosti nezmění nic ani vítězství Němce Thoma na letošních ZOH.

Technika skoku prodělala v posledních 25 letech mohutný vývoj. Výsledky VIII. zimních olympijských her dokumentují, že skok na lyžích, před 10 lety ještě doména Norů, je dnes uměním, které ovládá řada závodníků na celém světě.

Disciplína	1924 Chamonix Francie	1928 St. Moritz Švýcarsko	1932 Lake Placid USA	1936 Ga-Pa Německo	1948 St. Moritz Švýcarsko	1952 Oslo Norsko	1956 Cortina Itálie	1960 Squaw Valley USA
18 km	Thorleif Haug Norsko	Gröttungs Braten Norsko	Sven Utterström Švédsko	Erik Larsson Švédsko	Martin Lundstroem Švédsko	Hallgeir Brenden Norsko	Hallgeir Brenden Norsko	Hakon Brusveen Norsko
30 km							Veikko Hakulinen Finsko	Sixten Jernberg Švédsko
50 km	Thorleif Haug Norsko	Hedlund Švédsko	Veli Saarinen Finsko	Elis Wiklind Švédsko	Nils Korlsson Švédsko	Veikko Hakulinen Finsko	Sixten Jernberg Švédsko	Hämäläinen Finsko
4X10 km				Finsko	Švédsko	Finsko	SSSR	Finsko
skok	Jakob Thams Norsko	Alf. Andersen Norsko	Birger Ruud Norsko	Birger Ruud Norsko	Petter Hugsted Norsko	Arnfinn Bergmann Norsko	Antti Hyvarinen Finsko	H. Recknagel Německo
závod sdružený	Thorleif Haug Norsko	Gröttungs Braten Norsko	Gröttungs Braten Norsko	Oddbjörn Hagen Norsko	Heikki Hasu Finsko	Simon Slättvik Norsko	Sverre Stenersen Norsko	Thoma Německo
sjezd					Henri Oreiller Francie	Zeno Colo Itálie	Anton Sailer Rakousko	Vuarnet Francie
slalom					Edi Reinalter Švýcarsko	Othmar Schneider Rakousko	Anton Sailer Rakousko	Hinterseer Rakousko
obří slalom						Stein Eriksen Norsko	Anton Sailer Rakousko	Roger Staub Švýcarsko
kombinace				Franz Pfnür Německo	Henri Oreiller Francie			

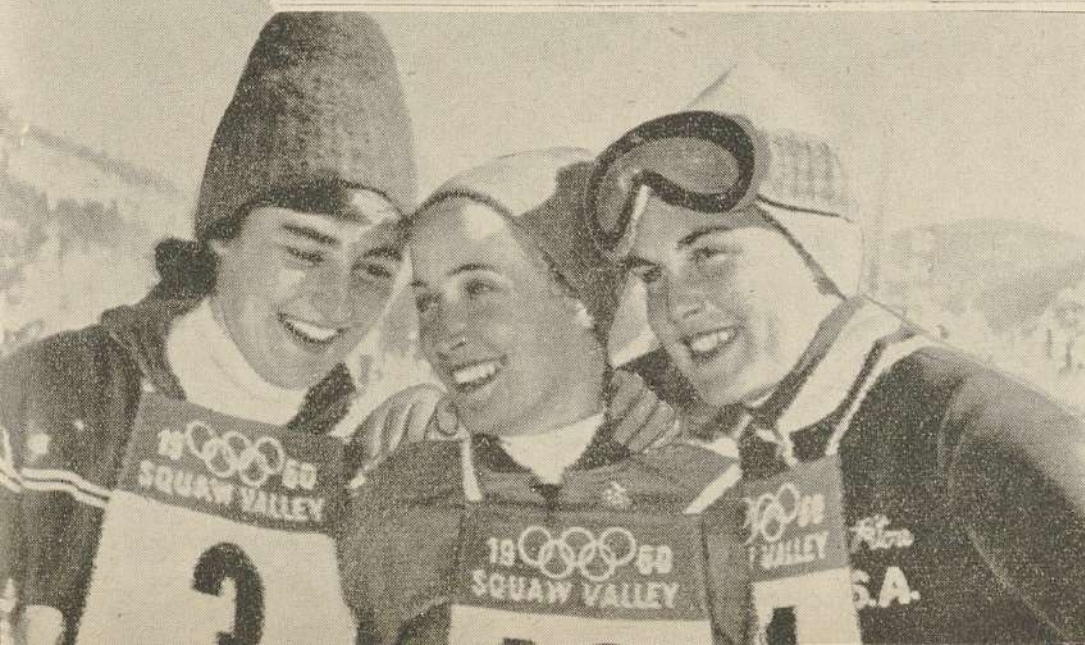
#### Ženy

sjezd					Hedy Schlunegger Švýcarsko	Trude Beiser Rakousko	Madeleine Berthod Švýcarsko	Heidi Bieblová Německo
slalom					Gretchen Frazer USA	Mead Lawrence USA	Rennée Colliard Švýcarsko	Heggtveitová Kanada
obří slalom						Mead Lawrence USA	Ossi Reichert Německo	Ruegová Švýcarsko
kombinace				Christel Granz Německo	Trude Beiser Rakousko			
10 km						Lydia Wideman Finsko	Ljubov Kozyrevová SSSR	Gusakovová SSSR
3X5 km							Finsko	Švédsko



Vítězové ve sjezdu mužů zleva do-  
prava: Jean Vuarnet (Francie — 1.),  
Hans Peter Lanig (Německo — 2.) a  
Guy Perillat (Francie — 3.).

Francouzský závod-  
ník Jean Vuarnet  
v plné jízdě na  
olympijské trati —  
olympijský vítěz ve  
sjezdu.



Vítězky obřího slalomu ve Squaw  
Valley. Rueggová (Švýcarsko 1.),  
Minuzzo-Chenalová (Itálie 3.) a  
Penny Pittouová (USA 2.).

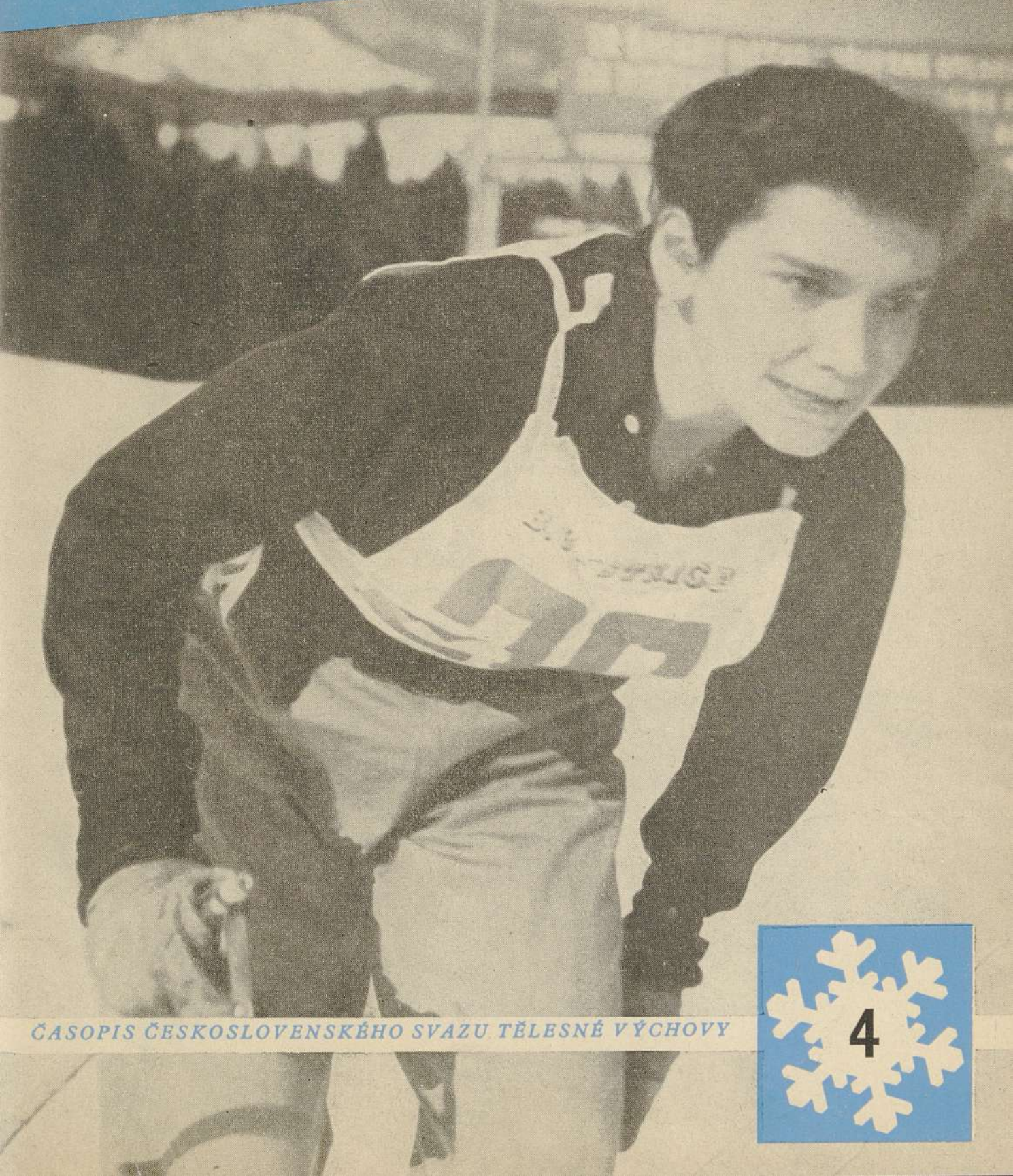
ing. Jedlička J.



# Lýžařství

Sáňkařství a bobový sport

ROČNÍK 46  
DUBEN 1960



ČASOPIS ČESKOSLOVENSKEHO SVAZU TĚLESNÉ VÝCHOVY







# K v ě t e n

# 1945

*Přišli včas jak legendární vojska z dávných kronik.  
Zvítězili! Nyní sedí v hloučcích u harmonik.  
Mají kouzlo ruských písní, jejich zvláštních tonik.*

*Jejich světlé oči září nad osmahlou pleť.  
Jsou tak lidští, chovajíce malé pražské děti.  
Vybojovali nám mír a teď jej s námi svěť.*

VÍTĚZSLAV NEZVAL

15  
let



# MÁJOVÉ k v ě t y

Zimu jsme doprovodili, rozloučili se se zasněženými krkonošskými či tatranskými pláňmi a nadechli se toho nového, čerstvého svěžího vzduchu prvních jarních dnů. Jaro... Lyžaři sice říkávají, že první jarní slunce bere míru na raket jejich celkem kratičkým radostem, ale i oni patří k těm, jimž jaro také otvírá dokořán dveře...

A to letošní jaro je v myslích miliónů lidí naší planety spojováno s novými nadějemi. Nedávno se vrátil Nikita Chruščov z velké asijské cesty, kterou lze charakterizovat slovy indonéského presidenta Sukarna. Řekl soudruhu Chruščovovi, že čím rychleji lidstvo překová meče v pluhu, tím rychleji se přiblíží trvalému míru. A president Sukarno dále vtipně a výstižně poznamenal, aby Sovětský svaz počítal rovněž s účastí indonéských kovářů na tomto díle.

Nikita Chruščov poté uskutečnil přátelskou návštěvu ve Francii, kde jednal s presidentem de Gaullem a dalšími francouzskými představiteli. A francouzská města se předstíhovala ve vítání sovětského premiéra. Psali mu lidé z nejrůznějších departementů. Zemědělec Joseph Leroux např. napsal: »V čase německé okupace jsem se svými rodiči ukrýval u nás čtyři sovětské vojáky — hitlerovské zajatce — kterým se podařilo oklamat fašistické strážce a utéci. Byli bychom velmi rádi — píše dále tento francouzský zemědělec Nikitu Chruščovovi — kdybyste zavítal do naší rodiny, docela obyčejné, která se ničím neliší od jiných...« Kolik takových lidsky upřímných a prostých dopisů dokládá vztahy miliónů Francouzů k sovětskému lidu.

A v hlavním městě této země — v Paříži — bude zanedlouho zahájena konference na nejvyšší úrovni. S čím přijedou představitelé těch zemí, na nichž spočívá největší odpovědnost za klid a bezpečnost tohoto světa? SSSR už své slovo řekl a činy je potvrdil. Jen si vzpomeňme na nedávné rozhodnutí Nejvyššího sovětu snížit ozbrojené síly o dalších 1 200 000 mužů, nebo na úsilí sovětské delegace na ženevské konferenci o zastavení nukleárních pokusů, či na ženevské zasedání »Výboru deseti« pro odzbrojení. Západní časopis Siècle napsal, že »lidstvo by s velkou radostí uvítalo každý krok k odzbrojení také z naší strany«. Ano, z jejich — západní — strany. Jak říkají sovětsští lidé: Těpěr vaša očereď — teď je řada na vás... Vždyť je přece nejen zcela zbytečné, ale světu nebezpečné, když např. USA vydávají na válku 185krát více dolarů než na boj s nemocemi, které každoročně usmrcejí přes půl druhého miliónu Američanů.

S jarem, které se už protlačilo do ulic a návsi i na pole — s tímto jarem k nám přichází také výročí nejslavnější. Už 15 let uplynulo od těch dob, kdy jsme v rozjásaných ulicích vítali sovětské vojáky kyticemi právě rozkvetlého šerfku, kdy jsme si s nimi tiskli ruce a slíbili si, že půjdeme jejich cestou. Když jsem pak po letech přijel do Moskvy, zcela náhodou jsem se setkal s řidičem-taxikářem Krimskim. Pro něho skončila válka v Benešově u Prahy. Ani dlouhá léta nemohla ty jeho krásné vzpomínky vymazat. Věděl, kde je nemocnice, jak vypadá náměstí, a nikdy nezapomene, jak je zde vítali lidé a jak se s nimi potom loučili. O tom všem jsem s bývalým seržantem Krimskim hovořil. Když mne dovezl na místo, chtěl jsem zaplatit jako každý jiný pasažér. Ale podíval se na mne jaksi spatra, přibouchl rychle dvířka pobědy a rozjel se. Jen hlavu ještě vyklonil z okna, usmál se a zavolal: »A nezapomeňte v Benešově pozdravovat!«

Ne všichni se však dočkali dnů klidného života a návratu mezi své, po nichž prahli. Kolik pomníků je rozseto po celé Evropě a světě, kolik lidí v těch květnových dnech přijde k hrobům neznámých a přece tak blízkých a drahých hrdinů, aby zde položilo několik květů... Ten jeden květ však budeme pokládat všichni společně — to až z pražského Strahova zazní krok desetitisíců, všech těch, kteří jako bezbřehá řeka radosti zaplaví Prahu. To bude náš hold všem našim osvoboditelům i novému životu celé naší krásné rodné země. A při takových oslavách by neměl nikdo stát stranou. Už více než 1 160 000 našich občanů se připravuje na II. celostátní spartakiádu, která před očima světové veřejnosti dokáže něco, co by bylo nejen nemyslitelné v kterékoliv kapitalistické zemi, ale čeho dosud dějiny lidstva nebyly svědky.

Jaro... s ním se nám odvíjejí tyto myšlenky, ten neobvyklý ruch a shon radosti. Člověk, víte, jako by šel rozkvetlou alejí... MIROSLAV LAUTERBACH

Lyžařství  
sáňkařství  
a bobový  
sport  
\*

ROČNÍK 46

ČÍSLO 4

Vydává Československý svaz tělesné výchovy ve Sportovním a turistickém nakladatelství v Praze.

\*

Šéfredaktor  
dr. Ctibor Rybář.

Vedoucí redaktor časopisu  
Milan Špaček.

\*

Redakce: Praha 1 — Staré  
Město, Národní třída 33,  
telefon 23-40-18.

\*

Redakční uzávěrka: K 15.  
dni předchozího měsíce.

\*

## Obsah

- 2 Banská Bystrica —  
klasické disciplíny
- 4 Spartakiádní soutěže  
— sjezdové disciplíny
- 7 Slalomový trénink
- 10 Krása se vrací
- 14 Historie moderní  
techniky lyžování
- 17 Sáňkařství a bobový  
sport
- 19 Poznámky ze Squaw  
Valley

\*

Snímek na 1. straně obálky:  
Inž. Vlasta Srnková na trati  
běhu na 5 km. Na 4. straně  
obálky: Vladimír Jeřábek  
v cíli po vítězném běhu  
na 30 km.

\*

Vychází měsíčně kromě čer-  
vence a srpna.

\*

Tiskne Rudé právo, vyda-  
vatelství ústředního výboru  
KSC. — Rozšiřuje Poštovní  
novinová služba. — Cena  
2,50 Kčs. — Objednávky  
přijímá každý poštovní úřad  
nebo doručovatel. — Před-  
platné na I. pololetí 15 Kčs,  
na II. pololetí 10 Kčs.

A-08\*01142

# C I E L



Štefan Olekšák z Dukly Liberec zvíťazil v kategorii juntorů a dosáhl nejlepšího času letošních mistrovství v běhu na 15 km.

## BANSKÁ BYSTRICA

Letošní lyžařská mistrovství ČSR a přebory juniorů v klasických disciplínách měly slavnostní ráz. Jako součást zimní části II. celostátní spartakiády patřily do rámce oslav 15. výročí osvobození.

Uskutečnily se v Banské Bystrici, ve městě, které je symbolem boje slovenského lidu proti útlaču, rodištěm a působištěm řady významných buditelů, básníků, umělců a nositelů toho nejpokrokovějšího, co lid ve své historii vytvořil.

Banskobystrický vyslač vyhlásil otevřený boj slovenského lidu proti hitlerovskému a tisoovskému fašismu a po jeho vítězném skončení byl ve zdejších »Robotnickom dome« rozvinut soudruhům Viliamem Širokým velkolepý program industrializace Slovenska. Všichni účastníci letošních lyžařských spartakiádních soutěží pořádaných na Slovensku si opět ověřili, jak jeho industrializace mílovými kroky dohání to, co bylo v minulosti zanedbáno.

Tento veliký rozmach života slovenského lidu si uvědomili také všichni účastníci prvních poválečných mistrovství, která se konala rovněž v Banské Bystrici, tehdy sice poznamenané válkou, ale plné radosti z vítězství nad fašismem a plné budovatelského úsilí lidu. Nyní je Banská Bystrica novým moderním městem, střediskem průmyslu i politického života Pohroní. V ruchu dnešního života se uskutečňují dávné tužby zdejšího lidu a s úspěchem se plní odkaz padlých bojovníků za naši svobodu.

Na těchto památných místech se uskutečnily opět letos — po patnácti letech svobodného života obou našich národů — lyžařská mistrovství ČSR a přebory juniorů v běžeckých disciplínách. Závod ve skoku a sdružený závod pro nedostatek sněhu byly přeloženy do Harrachova.

Tyto vrcholné soutěže byly přehlídkou naší práce na úseku závodního lyžování za uplynulých patnáct let.

V krásném prostředí, na svazích Kremnických hor, v terénech kolem Králíků, jsme byli svědky velkých bojů našich nejlepších běžců a běžkyň, zkušených borců-representantů a reprezentantek s mladými běžeckými nadějami. Po jejich úspěšných startech na Coupe Kurikkala, v Grindelwaldu a Klingenthalu jsme byli všichni zvědaví, jak dopadnou boje o mistrovské a spartakiádní tituly v nejvyšších domácích soutěžích. Jaký bude rozdíl mezi účastníky těchto mezinárodních závodů a mezi dosud neprojevenými talenty.

Již první den soutěže štafet naznačoval, že boje budou hodnotné a vyrovnané. Dosažené časy jednotlivých běžců vítězných štafet Dukly III. Liberec (2:37:37) ve složení Vít

## KLASICKÉ DISCIPLÍNY

Fousek (40:07), Bohumil Sůva (38:37), Josef Krupka (39:29) a Vladimír Jeřábek (39:24) naše předpoklady potvrdily. Časy reprezentantů Josefa Prokeše (37:58), Ladislava Hrubého (39:09), Štefana Harvana (38:39) nebo

Vítězslava Lahra (38:38) se pohybovaly na hranici, kterou dosáhli i mladí členové vítězné štafety.

Mezi ženami se vyvíjel boj poněkud odlišně. Reprezentantky Patočková (27:55), Palusová (28:01) a inž. Srnková (28:01) dokázaly, že byly velmi dobře připraveny a že jsou svou výkonností daleko před soupeřkami.

Další závod, běh na 15 km, byl pro československou lyžařskou veřejnost velikým překvapením, když junioři, jedoucí na rychlejší sněhu než muži, dosáhli velmi dobrých časů, a dva z nich — Štefan Olekšák (53:59) a Vít Fousek (54:11) oba z Dukly Liberec — překonali dokonce i letošního vítěze mužů Ladislava Hrubého (54:22). I umístění dalších juniorů, Jindřicha Fabiana z Olomouce (54:47) a Ludevíta Fusko z Kremnice (55:22), ve srovnání s časem druhého muže, Josefa Prokeše (55:15), všechny překvapilo a zároveň potěšilo, že s úrovní našeho závodního běhu můžeme být spokojeni.

V běhu žen a juniorek na 5 km dokázaly opět svou převahu vítězka inž. Srnková (28:06), druhá Eva Paulusová (28:07) a třetí Libuše Patočková (28:10), že další jejich soupeřky, Jarmila Škodová (29:57) a juniorka Zdena Dostálová (29:50) musí ještě značně přidat, aby snížily náskok vedoucí trojice.

V posledním závodě — v běhu mužů na 30 km — se prosadil mezi zkušené borce Vladimír Jeřábek a zvítězil časem 1:51:47 před Ladislavem Hrubým (1:55:54) a Vítězslavem Lahrem (1:57:52).

V běhu žen na 10 km zvítězila kořenovská Libuše Patočková (47:45) před trutnovskou Jarmilou Škodovou (49:21) a mladoboleslavskou Helenou Jeřábkovou (49:53). Závodu se neúčastnily inž. Srnková a Eva Paulusová, které odcestovaly na akademická mistrovství světa do Chamonix.

Při srovnávání dosažených výsledků a krásných bojů na tratích v prostředí dobře připravených závodů nemohli jsme tajit pocity radosti a uspokojení z dosavadního vývoje našeho závodního běhu. Zpočátku jsme byli toho názoru, že letošní úspěchy mužů ve zmíněných mezinárodních závodech a nápor mladých na jejich pozice v domácích soutěžích, jsou již teď dobrým základem pro další úspěchy v mezinárodních soutěžích. Tato radost netrvala však dlouho a po zprávách z VIII. ZOH jsme se museli zamyslet nad situací, která trochu nepříjemně překvapila.

Od úspěšného Matoušova startu na VII. ZOH v Cortině jsme si na MS v Lahti a opět letos na VIII. ZOH ve Squaw Valley ověřili, že všichni, kdo se vážně ucházejí o prvenství v těchto vrcholných soutěžích, jdou nesrovnatelně většími kroky vpřed než my.

Jaké je tajemství jejich úspěchu a v čem vězí jejich značný postup vpřed, to nemůže zůstat pro nás záhadou. Budeme muset co nejdříve sáhnout do rezerv, které jsme dosud opomjeli.

Nadšení a elán, lásku a poměr k našemu oblíbenému sportu jsme si na letošních spartakiádních soutěžích ověřili a dokázali, že mladá generace mužů chce a umí bojovat. Bude proto záležet do značné míry na těch zkušenejších, kteří je vedou a vychovávají, jak budou schopni rozvíjet a usměrňovat rozvoj jejich talentu v postupu mezi světovou elitou.

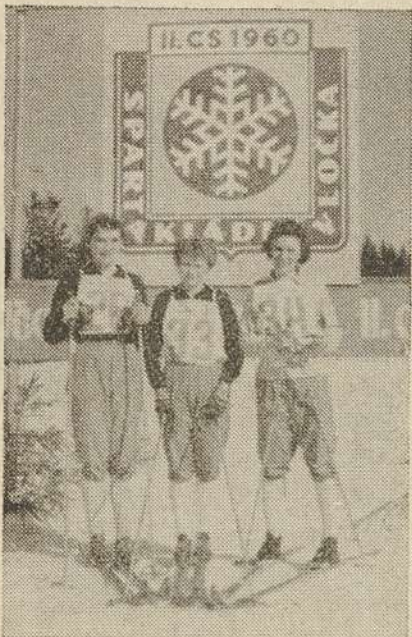
A znovu se vraťme do památného prostředí staroslavné Banské Bystrice, do jejich nových čtvrtí, do nových továren a k budovatelskému úsilí našeho lidu, který v krátkém životním úseku jedné generace dosáhl nevýdaných úspěchů a četných světových prvenství v hospodářském, kulturním i sportovním životě. Musíme vidět cestu úspěchů našeho lidu, zamyslet se dobře nad nedostatkami, které brzdí rozvoj našeho lyžování, a vykročit rozhodnými kroky na cestě za oslavou našeho nového života, k metám odpovídajícím úspěchům našeho budování socialistické společnosti v době, kdy nastupujeme do veliké mírové soutěže dvou světových soustav.

## VŠECKO PRO ZDAR II. CELOSTÁTNÍ SPARTAKIÁDY

V běhu žen na 10 km zvítězila Libuše Patočková před Jarmilou Škodovou a Helenou Jeřábkovou.



V běhu na 5 km zvítězila inž. Vlasta Srnková, druhá byla Eva Paulusová a třetí Libuše Patočková. (Foto Přemysl Karásek)



V běhu na 30 km zvítězil Vladimír Jeřábek před Ladislavem Hrubým a Vítězslavem Lahrem.



# SPARTAKIÁDNÍ

## Sjezdové disciplíny

TELEGRAM

PŘEDSEDNÍCTVO LYŽIARSKÉJ SEKCIE ÚV ČSTV,  
PRAHA 3, NA PORÍČÍ 12

Pretekáři, činovníci a účastníci lyžiarskych majstrovstiev ČSR pre rok 1960 v jazdových disciplínach vo Vrátnej zasielajú vám srdečné pozdravy. Sme presvedčení, že sme zvládli zodpovednú úlohu aj za všetkých nepriaznivých predzvestí. Majstrovstvá vyzneli organizačným zabezpečením a športovým priebehom plne podľa požiadaviek vrcholných súťaží. Potvrdili vzostupnú úroveň výkonnosti v tomto športovom odvetví a stali sa tak vydarenou súčasťou najvýznamnejšej oslavy telovýchovného hnutia v 15. roku oslobodenia našej vlasti — II. celoštátnej spartakiády.

Významnou súčasťou II. celostátni spartakiády jsou i letošní lyžařské soutěže, které byly dokonalým projevem masovosti a velkým nábořem mládeže v základních kolech. Ve vyšších kolech vyústily pak v přehlídku naší lyžařské vyspělosti. A tak letošní mistrovství ČSR dospělých ve sjezdových disciplínách nám prokázalo v průměru dobrou úroveň tohoto náročného sportu.

Malá Fatra se svými ideálními terény a chlebskou sjezdovkou světové úrovně se stala již téměř tradičním místem pro uspořádání naší nejvyšší sjezdařské soutěže. Také letos přivítala slavnostně vyzdobená Vrátná téměř 150 závodníků a závodnic, aby zde ve dnech 3.—6. března 1960 bojovali opět o nejvyšší tituly mistrů ČSR 1960, o spartakiádní vítěze.

Organizační výbor, vedený zkušeným a obětavým pracovníkem soudruhem Laco Holubkem ze Žiliny, připravil na prostranství před chatou Vrátná — vkusně upraveném a za pomoci 25. patronátních závodů slavnostně vyzdobeném — na středu dne 2. března 1960 odpoledne pěkně oficiální zahájení, jehož se zúčastnili všichni závodníci, činovníci, jakož i zástupci ČSTV a místních politických složek.

Už třetí rok nám ve Vrátně nepřeje počasí, respektive sněhové podmínky, předloni jsme dokonce museli narychlo přeložit mistrovství do Špindlerova Mlýna, a vloni se nemohly uskutečnit závody ve sjezdu. Také letos to se sjezdem na standardní trati vypadalo beznadějně. Sněhu tu sice ještě v lednu bylo poměrně dost, ale dvě velké větrné bouře koncem ledna vyfoukaly téměř všechny sněh z obou kotlů sjezdovky a také některé úseky pod Chlebem byly bez sněhu.

Škoda té nadlidské práce a úsilí obětavého správce sedačkového výtahu ve Vrátně soudr. Milana Šaradína, který s malou skupinou šlapačů téměř celou sezónu připravovali spodní část sjezdovky, takže ještě v době konání mistrovství byla skutečně ideální. Nebylo však možné napojit na ni horní úsek náhradních tratí z Kriváně.

Také počasí nebylo letos před zahájením příznivé pro nejvyšší sjezdařskou soutěž, neboť poměrně stálá vysoká teplota a dokonce i časté dešťové přeháňky promáčely sněh. Z těchto důvodů přistoupil soutěžní výbor hned na začátku svého působení na změnu pořadu soutěží; navrhovanou technickou komisí, a tak byl první den, tj. ve čtvrtek dne 3. března zahajovacím závodem slalom mužů místo programovaného slalomu žen.

### SLALOM MUŽŮ

Byl to skutečně šťastný nápad, neboť technici tak získali více času k preparování obou kol slalomu mužů, který bývá vůbec nejnáročnější disciplínou mistrovství. Po dva dny bylo používáno salmiaku, který po důkladném několikanásobném prošlapání botami nahradil úspěšně zahraniční »sněhový cement«. Obě kola mužů měla tak dokonale preparovanou trať, že ani maximální počet 85 startujících neměl podstatný vliv na její kvalitu a zůstala i pro posledního závodníka naprosto regulární. To byl, myslím, letos vůbec největší klad našeho mistrovství, že se podařilo připravit všem startujícím téměř stejné



Ve sjezdovém trojboji žen na letošních mistrovstvích ČSR zvítězila Jaroslava Rubešová (druhá zleva) před Magdou Slavičkovou (první zleva), Evou Mrklasovou, Evou Malou a Dagmar Cermanovou (třetí až pátá zleva).



Mistrem a přeborníkem II. CS ve sjezdovém trojboji mužů se stal Anton Šoltýs před Jos. Krasulou, Vlad. Kraňákem, L. Richvalským, M. Brúnou a Jos. Scheibem.

Ve slalomu juniorů zvítězil Žampa před Kolouškem, Maškem, Skubalem, Uhlířem a Broschem.



# SOUTĚŽE

podmínky, takže s ohledem na kvalitu trati nebylo letos skutečně žádných mimořádných handicapů v důsledku nepříznivějšího vylosování.

Škoda, že toho tentokrát neuměli ti mladí a hůře klasifikovaní závodníci tak úplně využít!

## I. KOLO

postavil trenér soudruh Pitucha, a to 75 brankami po pravé straně tzv. Oštiepkovej muldy. Byl to těžký slalom, i když se snad někomu střední plochá část tratě zdála být poměrně jednoduchá, ale právě tam ti dobří a hlavně zkušenější bojovníci nastřádali ty drahocenné desetinky, ba i celé vteřiny. Také tvrdá »pista« působila mnohým závodníkům značné potíže, a to jak technické, neboť přílišným hraněním přebrzdovávali téměř v každé brance, tak fyzické, protože poslední branky před cílem projížděli již z posledních sil.

Toto kolo zajel nejrychlejší Laco Richvalský (časem 69,9 vt.), který v průběhu své jízdy předvedl těm mladším, že i na tvrdém terénu se musí jet po plochách lyží, aby lyže »nevibrovaly« důsledkem hranění a tím nebrzdily!

Druhý nejlepší čas o pouhé 2 destiny horší docílil sympatický tatranský nezmar Jožka Krasula, startující jako první. Potvrdil opět, že teorie o sportovním stárnutí ve sjezdářském závodním sportu není tak úplně jednoznačná. Ovšem dobrá umístění i dalších »veteránů« — Vlado Krajňáka celkově na 5. místě a Slávy Pittla na 9. místě, jakož i velmi dobrý čas ostravského Trajta v 1. kole (73 vt.) nás naproti tomu nutí k úvahám, proč mladí nemohou ve větší míře předhonit nebo aspoň dohonit ty starší, kteří jistě již nevěnují tolik námahy a času zvyšování své výkonnosti, nýbrž jen si udržují svou stálou dobrou formu.

Není to tak těžké nalézt správnou odpověď: Dejme mladým, nebo aspoň těm nejnadanějším mladým pokud možno, alespoň tu přípravu a ty možnosti k získávání závodnických zkušeností, co jich za své dosavadní dlouholeté závodní činnosti dovedli načerpat ti stále výborní Krajňákové, Bogdálkové, Pittlové a Krasulové, a snad se dočkáme i očekávaného výsledku. Vždyť ani největší sjezdářské velmoci se nemůžou podařit vychovat »mistrem« nějakého neznámého závodníka jako »černého koně«!

Z mladých byl po prvním kole Tono Šoltýs časem 70,9 vt. třetí a Saňo Telgarský čtvrtý (71,4 vt.). Pátým byl Vlad. Vokatý (72,4 vt.) a na šestém místě se objevil nadějný junior Fr. Žampa (72,6 vt.), jemuž jde zřejmě členství v Dukle Liberec narámne k duhu a jehož výkony se lepší od závodu k závodů! Škoda, že ostatní »dukláci« nemají zatím potřebný klid pro tak těžkou soutěž, a tak se projevují v průběhu jejich jízdy ještě i některé technické chyby (Erben — základ zaviněný špatnou prací paží, Šrubař — neklid ve vedení lyží zavinující časté pády).

## II. KOLO

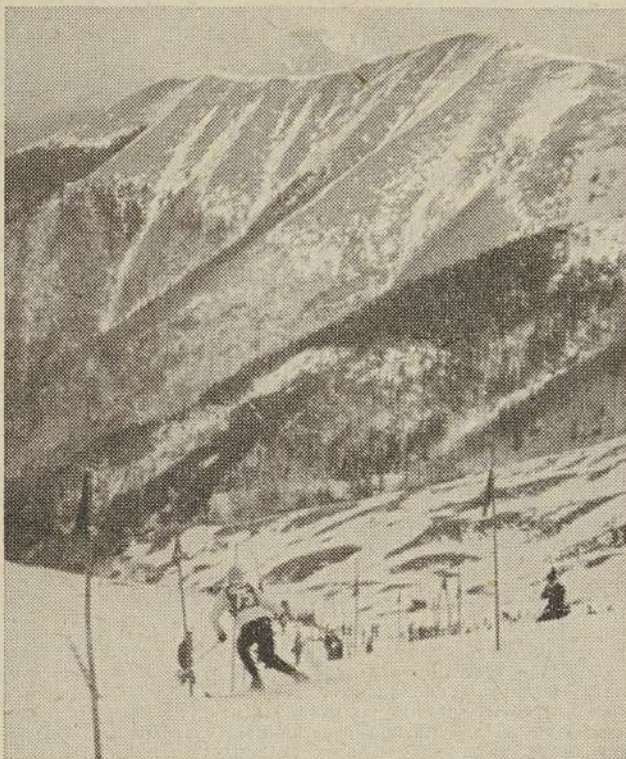
Jeho autorem byl oblastní trenér soudruh Jožka Kiša, který použil ke stavbě terénu chlebské muldy podél lyžařského vleku. V celkovém počtu 70 branek nebál se na několika místech využít i protisvahu. Škoda, že v průběhu tohoto kola několikrát nepřijemně zasáhla do jeho regulérnosti mlha, takže někteří závodníci jeli za předstátně zhoršené viditelnosti. Tak jako v lednovém výběrovém slalomu na Hrebienku zajel i zde Tono Šoltýs druhé kolo skutečně mistrovsky — bojovně a odvážně šel za svým cílem dostat se z třetího místa k mistrovskému titulu. Absolutně nejlepším časem 63 vt. se mu to skutečně také podařilo, i když mu to trochu usnadnilo lehké zakolísání Laco Richvalského na trati druhého kola, který sice docílil druhého nejlepšího času, ale o 1,4 vt. horšího než Šoltýsův, což ho připravilo o hrdý titul mistra ČSR.

Velmi dobře, vyrovnaně a spolehlivě zajel tentokrát také hradecký Vokatý, který měl ve druhém kole třetí nejlepší čas, i když o plně 3,3 vt. horší času vítěze. Také Vlado Krajňák, Krasula, Brůna, Pittl, Kožnárek, Scheib a Žampa zajeli i ve druhém kole dobře a zajistili si tak pěkné celkové umístění v prvních deseti.

Snad bychom byli rádi viděli od vítěze kategorie juniorů — voj. Žampy — i ve druhém kole trochu více bojovnosti a chuti riskovat, ale i tak je jeho celkové umístění na 6. místě velmi pěkné a nadějně. Z ostatních juniorů jeli ve 2. kole velmi dobře Koloušek, Mašek a hlavně Škubal, z nichž ovšem jeř Koloušek zajel obě kola vyrovnaně, takže si zaslouženě udržel i celkové druhé místo v juniorech. Zklamáním byl výkon Břet. Šrubaře, dalšího nadějněho juniora v Dukle Liberec, který skončil téměř na konci, i když částečnou omluvou může být, že jel druhé kolo v mlze.

## SLALOM ŽEN

se jel v pátek 4. března. Autoři zvolili pro jeho tratě opět svah podél tzv. Oštiepkovej muldy. Rádi bychom viděli alespoň jedno kolo někde v členitějším terénu, kterých je tu v chle-



Celkový pohled na trať slalomu žen.

ském masivu hodně, ale teplé počasí a mízející snh nedával technikům žádné záruky, aby případná velká námaha s přípravou a preparací neuježděných tras nebyla nakonec marná.

Trať prvního kola, vytyčená trenérem Jano Gurským, měla sice 45 branek, jak se na řádný mistrovský slalom žen sluší, ale ani svou stavbou, ani délkou (220 m) nekladla na závodnice velké technické požadavky, proto se málem zdálo, že celková úroveň startujících závodnic je poměrně dobrá a vyrovnaná. A tak teprve druhé kolo postavené trenérem Bogdálkem se stalo vážnou překážkou pro mnohé, zvláště pak mladé závodnice. Bylo snad až trochu těžké a hlavně pro ženy nezvykle rychlé, ale autor rozhodně využil všech 46 branek a celé délky 300 m k řádné prověrce techniky, odvahy i bojovnosti závodnic.

V průběhu prvního kola došlo k několika zmateným, chybným hlášením výsledků, tj. údajně docílených časů, což značně



Broková vítězila ve sjezdovém trojboji juniorek před Slavičkovou, Sedláčkovou, Hochmanovou, Dusilovou a Rybářovou.



Vítězka slalomu žen Jaroslava Rubešová na startu druhého kola.

přispělo k nervóznímu ovzduší mezi závodnicemi, i když se nakonec vše vysvětlilo a urovnalo. Jisté bylo, že hlášení času Květy Merendové, docíleného v prvním kole, jako nejlepšího (39,6 vt.), bylo správně po skončení prvního kola opraveno na 41,6 vt. A tak vítězkou prvního kola byla správně Magda Slavičková časem 40,5 vt. před Milkou Mohrovou (41,2 vt.), Malou a Cermanovou, které docílily stejného času 41,3 vt. Skoda, že nadějná juniorka Olga Bruková nedělá rychlejší pokroky ve slalomové technice, takže v této disciplíně zůstává daleko za svými výkony ze sjezdu a obřího slalomu. Její celková ztráta v obou kolech (více než 15 vt.) proti celkové vítězce Rubešové se nám zdá být přece jen dosti velká. Novopečená mistryně Rubešová byla sice po prvním kole »až« na pátém místě, ale ve druhém těžkém a rychlém kole zajela skutečně nejlépe a právem získala konečně i titul mistryně ČSR ve slalomu. Startovala jako prvá z favoritek a tak se snadno stalo, že po jejím vrcholném výkonu ostatní konkurentky trochu znervěžely, na což nejvíce doplatila Milka Mohrová, která měla dokonce dva pády a nakonec skončila až na 13. místě. Magda Slavičková sice zajela opět dobře, ale ani ona, ani Květa Merendová už nestačily na výborný čas Rubešové. Kategorii juniorek vyhrála Anna Slavičková vyrovnáním výkonem v obou kolech.

Sníh byl opět ideálně tvrdý a tratě obou kol poskytly všem startujícím téměř naprosto stejné a každopádně zcela regulérní podmínky. A tak jsme si jen přáli, aby i společná trať obřího slalomu žen i mužů snesla to velké zatížení téměř 150 startujících. Přálo nám štěstí, neboť studený severák přinesl v noci na sobotu i značné ochlazení, takže všechen sníh zmrzl, a obavy, že to trať nesnese, úplně padly.



Letošní trojnásobný mistr Ant. Šoltýs na trati obřího slalomu. (Stefan Petráš, ČTK)

## OBŘÍ SLALOM ŽEN

Ženy měly start o 15 branek níže než muži, ale i tak měly trať značně dlouhou a ve 48 tvrdých až ledových brankách, musely tentokrát prokázat kromě techniky také dobrou fyzickou přípravu. A tu prokázala v nejvyšší míře rychlá Magda Slavičková, která zvítězila s náskokem 2 a půl vteřiny před druhou Evou Mrklasovou, jejíž výkon po dvouleté přestávce byl vůbec největším překvapením letošního mistrovství. Ani v tomto závodě se nedařilo Milce Mohrové tak, jak jsme byli až dosud zvyklí — očekávali jsme její vítězství a zatím skončila až na 5. místě. Ještě hůře dopadla další favoritka Květa Merendová, neboť byla až 7. Z juniorek byla daleko nejlepší Olga Bruková, sice s poměrně značným časovým náskokem před další juniorkou A. Slavičkovou, ale i zde ztráta 7 vteřin proti vítěznému času žen M. Slavičkové je značným rozdílem.

## OBŘÍ SLALOM MUŽŮ

Trať mužů měla dvě úskalí, jejichž nebezpečí včas odhadli jen ti nejzkušenější. A tak mnoho závodníků skončilo buď brzy po startu na prudkém ledovém svahu Chlebu v 10.—11. brance, nebo pak v husté sestavě 28.—31. branky na začátku muldy, ústící v dolní stanici lyžařského vleku. Byl to těžký, ale hodnotný závod a v něm znovu potvrdil Tono Šoltýs svou letošní vynikající formu, i když ujel druhému L. Richvalskému jen o 9 desetin vteřiny. Také zde slavila rutina na dalších místech své triumfy: 3. Vl. Krajňák, 5. Krasula a 6. Pittl. Juniory vyhrál opět voj. Zampa (celkově 8.), a to značným časovým náskokem (17 vt.) před druhým juniorem Petrem Broschem z Ostravského kraje, který se tak postaral o jedno další překvapení. Ostatní nadějní (Telgarský, Skubal, Šrubař, Mašek, Uhlíř, Koloušek a mnozí jiní) měli pády, anebo některou branku podjeli, takže se do ní museli vracet. Velkou možno říci, že to byl pěkný užitečný závod, jakých bychom ovšem u nás měli uspořádat do roka co nejvíce, aby i ti mladí získávali rychleji potřebné zkušenosti ke zvýšení svého výkonu.

## SJEZD

Poslední disciplína nadělala i letos již dávno před zahájením mistrovství všem pořadatelům jako vždy nejvíce starostí. Soudruzi Šaradín a Weiner vytyčili náhradní trať z tatranského Kriváně s cílem nad lesem u sedačkového výtahu. Celá trať vedla po pláňích, takže byla poměrně bezpečná.

Ženy měly trať vytyčenou 20 kontrolními brankami, dlouhou 1900 m s výškovým rozdílem 460 m. Trať mužů byla asi o 300 m delší a také výškový rozdíl byl asi o 140 m větší, jen počet kontrolních branek byl stejný.

Ženy startovaly sice před muži, ale na kvalitu tratě to nemělo tentokrát žádného vlivu — byla tvrdá a pevná od začátku až do konce celého závodu. Snad druhá polovina mužů měla poněkud vodivější sníh, lépe řečeno hranami naškrabaný led! V ženách se opět projevila výborná letošní forma Rubešové, která ke svému titulu letošní mistryně ve slalomu připojila i titul mistryně ve sjezdu. Její výborný čas 2:18,2 min. jí nakonec zajistil i celkové vítězství v trojboji, takže letos získala celkem tři mistrovské tituly. Překvapením byla odvázná jízda Evy Mrklasové, která zůstala za Rubešovou jen o 1,2 vt., což jí zajistilo i velmi pěkné třetí místo ve sjezdovém trojboji. Jako třetí dojela Magda Slavičková, ovšem její ztráta (5,7 vt.) za Rubešovou byla přece již tak velká, že se musela spokojit »jen« s druhým místem v trojboji. Celkově čtvrté místo juniorky Olgy Brukové je zatím asi jejím největším úspěchem. Vyhrála zaslouženě i trojboj juniorek a doufáme, že nám připraví pod vedením svého otce, známého bývalého reprezentanta Karola Bruka, ještě hodně příjemných překvapení.

A ještě jednou slavili Tatranci své letošní úspěchy na mistrovství — jisté největší v dosavadní historii naší sjezdařiny. Nestárnoucí Jožka Krasula projel těžkou a rychlou trať v nejlepší době dne 2:01,1 min. a získal tak titul mistra ČSR ve sjezdu. Brůna a Vlado Krajňák byli 2.—3. ve stejném čase, jen o 1,1 vt. horším než Krasula. Také náš letošní nejuspěšnější sjezdař, Tono Šoltýs, zajel velmi pěkně a časem 2:02,6 min. si zajistil nejen 4. místo ve sjezdu, ale i celkové vítězství ve sjezdovém trojboji.

Byli jsme zvědaví, jak se s touto těžkou ledovou tratí vyrovnají ti mladí a celkem nás uspokojili. Koloušek, jako první junior, byl celkově sedmý, Erben jako druhý junior celkově devátý, Zampa celkově 12. a pak ale jako čtvrtý junior mladý Hromádka (syn známého sjezdaře) celkově až 31.

Po propočtení výsledků v trojboji potvrdila se letošní hegemonie tatranských závodníků a krkonošských závodnic. Muži: 1. Šoltýs, 2. Krasula, 3. Vl. Krajňák. — Ženy: 1. Rubešová, 2. M. Slavičková, 3. Mrklasová.

A tak i když nám na startu letos chyběli tři z nejlepších mužů — Stiehl pro zranění a Hennrich se Zb. Mohrem pro účast na Universiádě v Chamonix — přesto můžeme označit celý průběh za velmi zdařilý po všech stránkách, neboť i rozdělení cen a slavnostní zakončení bylo velmi srdečné a důstojné rámcem II. CS.

ANTONIN HUSÁK

# SLALOMOVÝ TRÉNINK

TABULKA č. 2

V praxi tréninku slalomáře se v hlavním období věnuje poměrně málo pozorností nácviku jednotlivých úseků speciálního slalomu. Přitom tréninkové absolvování figur rychlosti vyšší než v závodě přispívá ke zvýšení výkonnosti ve speciálním slalomu.

V lyžařské literatuře se v nedostatečné míře sledává s obsahem podobných tréninků a neuvádí se údaje o pozorování vlivu tréninku na jednotlivých úsecích na zlepšení sportovních výsledků. Dílčí rady bývají sporné. Proto se naši autoři v tomto článku pokoušejí vyjasnit otázky spojené s tréninkem na jednotlivých úsecích speciálního slalomu poněkud širěji a říci něco o svých zkušenostech s prací v tomto oboru.

V sezóně 1958/1959 zkoumali trénink lyžařů mužstev DSO Lokomotiv a CSK MO. Trénink těchto družstev probíhal na krátkých, středních a dlouhých tratích. Během něho byl zaznamenáván počet projetých slalomů v jednotlivých etapách přípravy, jejich obsah, délka úseků, množství opakování, výsledky tréninku a soutěží.

V mužstvu lyžařů DSO Lokomotiv bylo toto měření provedeno dvakrát. Poprvé (na Čembulaku od 20. listopadu do 10. prosince 1958) trénovali všichni slalomáři podle jedné metodiky na poměrně krátkých a středních vzdálenostech za účelem obnovy a zdokonalování techniky při rozjíždění ve slalomech. Při druhém měření (od 1. února do 10. března 1959) se charakter tréninku změnil a pozorování se prováděla po skupinách. Dvanáct závodníků první skupiny trénovalo jak na úsecích střední a velké vzdálenosti, tak také na krátkých úsecích. Druhá skupina o počtu 13 sjezdářů cvičila převážně na úsecích velké a částečně střední vzdálenosti.

Obě skupiny trénovaly speciální slalom, obří slalom a sjezd, poněvadž se všichni připravovali na přebor DSO Lokomotiv a VCSPS v lyžování. V obou skupinách byl celkový počet tréninků speciálního slalomu 16, z tohoto v první skupině 9, ve druhé skupině 8. Tyto tréninky byly převážně opakováním (sjezdy v závodní rychlosti a vyšší než závodní).

Rozdílná tréninková náplň ve skupinách měla vliv na sportovní výsledky v kontrolních trénincích i soutěžích. Tak např. v tréninku ze 4. února byl rozdíl průměrného výsledku v poměru k času vítěze 10 % ve prospěch závodníků, kteří trénovali na tratích po úsecích. V druhém tréninku (17. února) dosahoval průměr již 17 %, to znamená, že se průměrný výkon závodníků první skupiny zlepšil o 7 %. (První trénink se konal na trati 400 m s 38 a 39 brankami, druhý na trati 500 m s 45 a 49 brankami).

Na závodech o přebor DSO Lokomotiv v lyžování v soutěži jednotlivců a

Celk. počet cvičení	Počet cvičení v % k celkovému počtu tréninků na tratích				
	do 50 m	50—100 m	100—200 m	200—300 m	nad 300 m
58	5	50	30	10	5

v soutěži družstev dosáhli nejlepších výsledků sportovci, kteří trénovali na tratích po úsecích. Průměrný výsledek v poměru k času vítěze u slalomářů v první skupině byl o 28 % lepší než u slalomářů bez tohoto tréninku. Závodů se zúčastnili muži a ženy. Muži závodili na tratích 600 m s 65 a 68 brankami, ženy na tratích 420 a 450 m s 52 a 58 brankami.

V tabulce č. 1 uvádíme základní údaje tréninku první skupiny.

Slalomáři DSO Lokomotiv získali v roce 1959 poprvé pohár VCSPS v lyžování, když předstihli takové silné kolektivy, jako jsou DSO Trud a Burevestnik. Z 24 medailí získali železničáři 10, z toho 5 zlatých, 3 stříbrné a 2 bronzové. Nejlépe se umístili slalomáři, kteří spojovali trénink na krátkých a středních tratích s velmi dlouhými tratěmi.

V mužstvu CSK MO se trénovalo v hlavním období 1958—1959 na slalomových tratích různé délky (10 slalomářů — mistrů sportu a nositelů první výkonnostní třídy).

Sportovci zahájili přípravu v listopadu 1958. Po několika dnech rozjíždění na obnovení techniky začali slalomáři trénovat slalomové figury.

První dva týdny cvičili pouze slalom na tratích od 50 do 200 m. Později se střídal tento trénink s krátkými úseky obřího slalomu. Za pouhý měsíc bylo uspořádáno 15 tréninků ve speciálním slalomu a za celé hlavní období — 58. Základní údaje jsou uvedeny v tabulce č. 2.

Takovéto tréninky umožnily armádním lyžařům, že si vedli úspěšně v odpovědných soutěžích.

Na přeboru SSSR v lyžování zvítězili s velkou převahou v soutěži družstev mužů. Z celkového počtu 12 medailí získali armádní sportovci 5, z toho 2 zlaté. V současné době kádr reprezentačního mužstva ve slalomu tvoří lyžaři CSK MO.

V přípravě na úsecích použili lyžaři DSO Lokomotiv a CSK MO co do vzdálenosti těchto metodických prvků. Tak např. opakované tréninky figur se konaly po obnovení sjezdové techniky, obvykle 7.—10. den rozježdění na sněhu. Tato lhůta byla zkracována podle technické vyspělosti jednotlivých závodníků.

Při absolvování krátkých slalomů v opakovaných trénincích v rychlosti vyšší než závodní byla narušována ně-

kdy jistota závodníků a objevovaly se technické chyby, kterých se při střední rychlosti nedopouštěli. Tyto chyby byly odstraňovány během tréninku na velké rychlosti, ale za usnadněných podmínek na krátkých úsecích s kombinací z jednotlivých slalomových figur.

Počet opakovaných tréninků na začátku základního období byl plánován dva až tři týdne. Vzhledem k velkému zatížení organismu sportovce v období, které předcházelo bezprostředně závodům (5—7 dní), počet opakovaných tréninků se zmenšoval. S přihlédnutím k tomu, že v závodech absolvuje závodník každou z obou tratí pouze jednou, zmenšoval se obvykle počet sjezdů na jedné a téže trati v období před soutěží na jeden až dva.

Ve dnech, které bezprostředně předcházejí závodům, probíhal trénink na nové sjezdové dráze v tomto pořadí:

- volná jízda, aby se závodník seznámil s profilem a mikrorelieфом sklonu a také se sněhovou pokrývkou;
- trénink na krátkých úsecích v různých výškách sjezdovky;
- trénink úseků o poloviční délce budoucí závodní trati.

Důležitou podmínkou pro dosažení vynikajících slalomových výsledků v závodech je zvládnutí techniky rozličných slalomů, hustých, rychlých, s brankami ze široka postavenými po svahu, na spádnici atd. Proto stavba slalomů byla postupně svěřována každému ze závodníků a trenérů mužstva. Také se osvědčilo zvat odborníky z jiných mužstev, protože v každém kolektivu se obvykle vypracovává vlastní styl stavby trati.

Pro určení délky úseků a tratí se v praxi používalo časových ukazatelů. Vycházíme-li z toho, že průměrná rychlost absolvování tratí je 8,5 m/vt. (podle údajů přeborů SSSR za poslední tři roky), a když uvážíme, že se rychleji absolvují krátké trati, můžeme soudit, že délka tratí při výsledku 85 vteřin bude činit asi 700 m, při 60 vteřinách 500 m, při 22 vteřinách 200 m atd. Pro získání zvláštní vytrvalosti se doporučuje provést několik tréninků na tratích, které jsou delší než závodní.

Z uvedeného pozorování a sportovních výsledků lyžařů DSO Lokomotiv a CSK MO vyplývá, že nejlepších úspěchů v závodech získávají sportovci, kteří vhodně spojují trénink po úsecích s dlouhými vzdálenostmi. Avšak na základě těchto, byť i kladných údajů nelze dosud s naprosto jistotou předpovídat zcela určité dávky na různé vzdálenosti slalomu. Vyjasnění těchto otázek si vyžádá ještě velké úsilí mnohých trenérů lyžařského sportu.

(Podle sovětského originálu)

TABULKA č. 1

Skupina	Celkové množství tréninků	Počet tréninků v % k celk. počtu na úsecích			Prům. výsledek závodů v % na zač.		
		80—150 m	150—300 m	nad 300 m	soustřed.	mezi	při přeboru
1	16	31	44	25	117	116	112
2	16	—	44	56	127	133	140

Lyžařství 7



# JEDNI Z TISÍCŮ



DRUŽSTVO NASTOUIPILO K ZAHÁJENÍ LYŽAŘSKÉHO VÝCVIKU.

**J**e tady krásně a máme se dobře... tisíce takových pozdravů putovalo z hor do všech krajů naší vlasti.

Horské zasněžené stráně, loučky a pláně byly v zimních měsících zaplněny lyžařským ruchem, hlavně školní mládeží. Není zvláštností, že se na vrcholku hory nebo u společné besedy v chatě sejdou žáci a učitelé ze vzdálených měst a vesnic k výměně zkušeností a navázání dobrého přátelství.

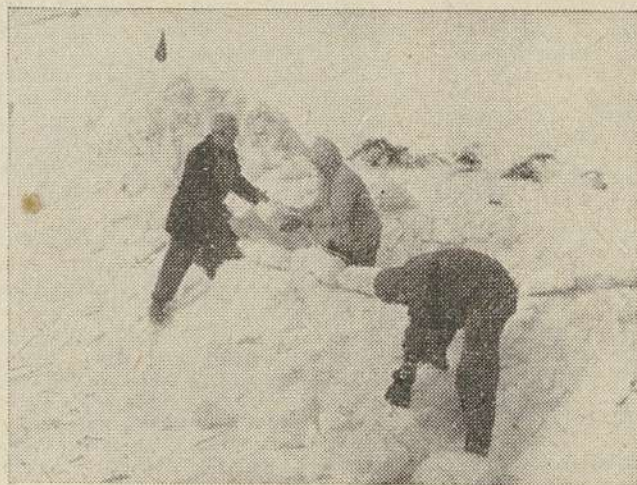
Totíž taková školní výprava není jen tak jedno-

duchá věc. Podívejme se třeba na hochy a děvčata z brněnské průmyslovky na Kotlářské, kteří jsou ubytováni v horské chatě nad Jilemnickou boudou v Krkonoších.

Tradiční školní výprava se na hory připravuje celý rok. Každý účastník projde teoretickou a praktickou přípravou. Hodně cenného času při vlastním výcviku na horách se ušetří doma prováděnými vycházkami, cvičením a suchým lyžařským výcvikem. Finančně se zajistí výprava pravidelným celoročním spořením, výtěžkem ze sběru, brigád a konečně i velký školní ples přispěje natolik, že finanční dotace z KNV stačí pak zajistit účast všem.

Denní program pobytu na horách je předem přesně propracován a zaměřen tak, aby vedle zdravé sportovní rekreace každý účastník prošel lyžařským kursem, naučil se lyžovat, poznávat nebezpečí hor, umět se orientovat v horách, poskytnout první pomoc a konečně aby v družném kolektivu prožil pěkné chvíle. Vlastní výcvik se provádí ve dvanáctičlenných družstvech žáků podle lyžařské schopnosti a dovednosti.

A tak na cvičné louce uvidíme vedle pokusů o první obrát i opravdové lyžařské »šviháky«. Do živého ruchu brouká vysoko na stráni školní výtah, který si žáci pod vedením svého učitele inž. Plachého postavili v letošní soutěži technické tvořivosti mládeže. Motocyklový motor, pár sériových součástí důmyslně složených v jednoduchý navíjecí výtah podstatně urychlí výcvik.



Inž. Volavý radí mladým při stavbě iglá.



Školní vlek vlastní výroby byl neocenitelným pomocníkem při lyžařském výcviku. (Foto Alexandr Toth)

Ani školní turistické družstvo táborníků nezahálí. Staví si v malebném zákoutí horské louky zimní eskymácké ležení. Sněhové chůše-iglú za pár hodin přivítají své nocležníky a táborový oheň ohřeje prsty, které rozezvučí struny kytar při večerním táboráku uprostřed horské zimní scenérie. Pohyb střídá učení, výpravy odpočinek. Zdravý horský vzduch, dobrá strava, veselí a družnost, písničky a veselé výstupy v klubovně horské chaty i velký maškarní ples, lyžařské závody, to jsou chvíle, na které se nezapomíná a za které stojí za to ve škole přidat.

Tím největším výrazem vděčnosti a uvědomělosti je právě vztah žáků ke kolektivu a studiu. Dobré vysvědčení je pak víc než slůvko poděkování rodičům a všem, kteří se dnešní mládeži postarali o tak krásné mládí.

Inž. F. VOLAVÝ, Brno



U polárního táboráku rozehřívaly »eskymáky« také veselé písně.

## CÍL STRAHOV

V současné době probíhají prověrky příprav cvičenců na vrcholná spartakiádní vystoupení. Jsou hodnoceny výkony jednotlivců i souhra celku, znalost celých skladeb i jejich provedení s hudebním doprovodem. Úroveň cvičení je hodnocena bodově, kdo chce vystoupit na Strahově, musí dosáhnout nejméně 80 procent ze 100 bodů. Během prověrek si každý uvědomí svou odpovědnost za kvalitu a hodnotu všech konečných spartakiádních vystoupení.

Jejich zdar si vyžaduje, aby se cvičenci připravili i na další a o nic méně důležité úkoly. Budou na ně kladeny velké nároky organizačního rázu nejen během samých vystoupení, ale již u zkoušek, které proběhnou většinou v nejbližších ranních hodinách, při nástupech, v šatnách, v jednotlivých ubikacích — většinou společných, a během dopravy na Strahov. Tyto okolnosti budou vyžadovat neobyčejnou vůli a kázeň všech při plnění pokynů pořadatelů, i když tyto nebudou vždy příjemné.

Abychom si mohli již dnes ve zkratce promítnout obrovskou problematiku strahovského spartakiádního dne, představte si průběh prvního: Na ploše stadiónu se vystřídá při slavnostním vystoupení 102 000 cvičenců! V celém Československu je jen pět měst majících více než 100 000 obyvatel. A tento ohromný počet lidí musí přijít přesně ve stanovený čas na Strahov, najít svou šatnu, své poschodí, svůj oddíl, svůj věšák, převléknout se do cvičebního úboru a v přesně stanovený čas odejít na seřadiště a postavit se tam na své místo. Šestnáctitísícová masa cvičenců nastoupí na vteřinu včas na plochu stadiónu, kde předvede svou skladbu. Šestnáctitísícový kolektiv opustí po skončení vystoupení plochu po stanovené trase a současně nastoupí další. Na nástupišti se uvolní místo, na které se posune masa cvičenců přicházejících ze seřadiště, kde nastoupí cvičenci další skladby. Osmkrát za odpoledne se bude opakovat tento koloběh.

K tomuto organizačnímu problému strahovského dne přistupují ještě mnohé další, stejně významné. Tak například na poměrně malém prostoru Strahova bude také kromě 100 000 cvičenců dalších 200 000 diváků. Pro zajímavost uvádíme, že druhým největším městem republiky je Brno s 308 000 obyvatel. Právě tolik lidí bude každé spartakiádní odpoledne na Strahově, jehož rozloha je jen zlomkem území celého Brna.

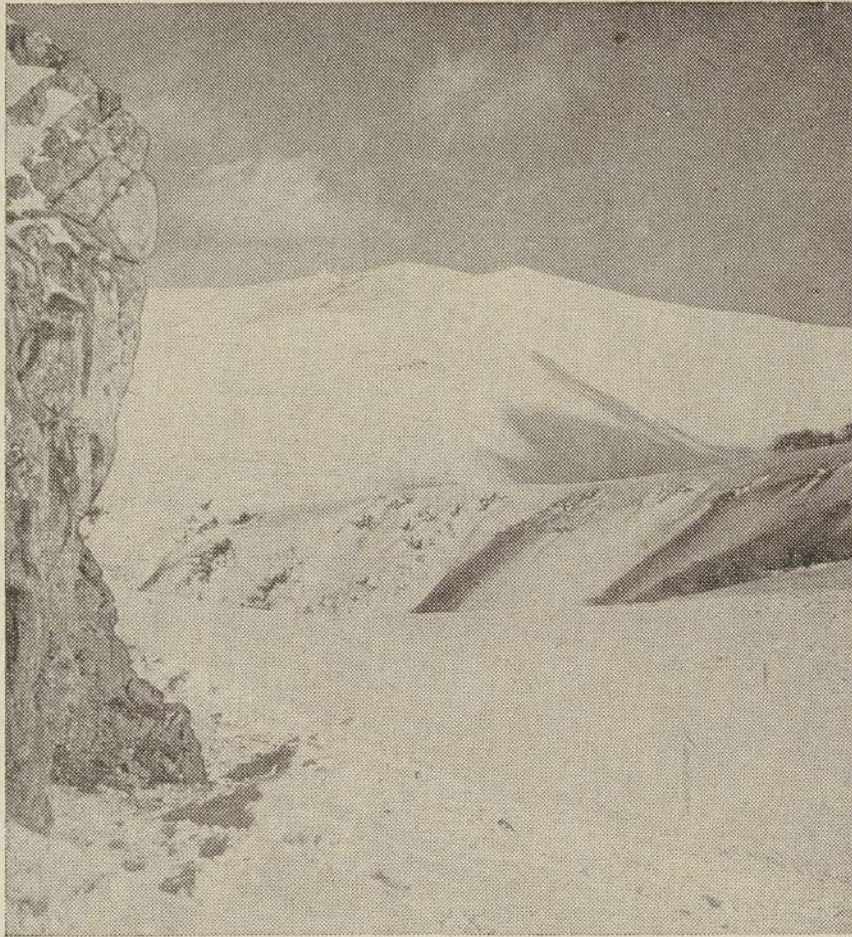
To, jak takovou obrovskou událost dovedeme zorganizovat, nedovedou pochopit v mnoha zemích celého světa! Jak to ti Čechoslováci dokáží, a ještě k tomu příslušníci dobrovolné tělovýchovné organizace?

Na vedoucích místech celého tohoto zázraku — organizovaného mraveniště lidí — nejsou profesionální velitelé, ale dělníci, uklízečky, úředníci, učitelé, prostě výběr všech povolání najdeme mezi cvičiteli a organizátory II. CS.

Tři čtvrtě miliónu účinkujících nedostane ani haléř odměny, ale naopak z vlastních úspor si zakoupí odznak, zaplatí cestu do Prahy a z vlastní kapsy se oblékne do předepsaného úboru, po celou dobu si hradí stravování, a to všechno proto, aby tak nezapomenutelně, radostně a hrdě oslavili největší svátek československého lidu — své osvobození Sovětskou armádou a 15 let svobodného budování socialismu.

Nikdo na světě by nemohl zaplatit taková vystoupení, jaká připravujeme na Strahově. Ta mohou vzniknout jen z přesvědčení všech, že vytvářejí ušlechtilé dílo, kterému věnují svou lásku a úsilí. Taková díla vyrůstají jen z upřímné a dobrovolné kázně, které se všichni rádi podřizují. Celkový úspěch a sláva jsou úspěchem a slávou všech zúčastněných jedinců, budou odměnou a účastí na slávě, kterou získá ve světě Československo II. celostátní spartakiádou.

# K R Á S A se vrací



## Soutěž „Poznávejte lyžařské terény“

Po třetí už přicházíme s otázkami naší soutěže, propagující nepřeborné možnosti našich krásných lyžařských terénů, které máte nejen poznat, ale do nichž se máte také skutečně podívat. V tom vám chce soutěž pomáhat — první tři vítězové budou odměněni týdenním pobytem na horách pod vedením lyžařského instruktora. A na koho se nedostane pobyt, může vyhrát jiné věcné ceny. Tož, nestojí za to seznámovat se s našimi horami v LYŽAŘSTVÍ i ve skutečnosti?

A jak dopadlo první kolo soutěže? Prakticky všichni účastníci správně určili prachový sníh, ale skoro polovina z nich už nepoznala Mikulov v Krušných horách [když otázka o dopoledne pořázeném záběru měla jen dokreslit znalost a orientaci zvoleného místa].

Krušnými horami jsme tedy zavedli lyžaře do důležité naší průmyslové oblasti, do míst, kde byla slavnostně zahájena zimní část II. CS závodem na 50 km, Hančovým memoriálem.

Krušné hory jsou krásné jako jiné, jen málo lidí o tom ví. Ale i zde už pomalu pukají ledy neznámosti a Nové Město, Bouřňák, Moldava a další místa stávají se cílem stále početnějších lyžařů. A tak i tento kraj už začíná žít svým lyžařským životem, jak to zachycuje črta »Krása se vrací«.

Kdo se tedy snad ponejprv zmýlil a nepoznal Krušné hory, nedejte se odradit. Pokračujte v dalších kolech. V třetím kole předkládáme tyto otázky:

1. Co a v kterém pohoří vidíme na obrázku?
2. Odkud se tam nejlépe dostaneme?
3. Které organizace je HORSKÁ SLUŽBA složkou a které jsou tři hlavní úseky její pracovní náplně?

Opět postačí jen několik slov k správnému rozluštění a korespondenční lístek s nalepeným kupónem, zaslaný redakci.

-NĚ-

Je nedělní ráno — konec února. Pohled z okna je neutěšený — mlhavo a cesty? Darmo povídat! Mokré, blátivé, ojedinelý chodec se má čemu vyhýbat. Takové zjištění dovede mnohému pokazit náladu. Ale to nevádí. Chystám se do hor, tam bude určitě pěkně — vím to. V rychlosti se ustrojím, nasnímám a již připravuji fotografický aparát. Jsem »zuřivý amatér« a beru jej pokaždé s sebou. I když jedu na lyže.

Na stanici autobusu čekám jen chvíli. Autobus přijíždí slavnostně s výzdobou lyží na střeše a v oknech plno známých tváří.

Několik zastávek, přibíráme další milovníky hor a již stoupáme v radostné náladě k úbočím kopců. Poneáhlu mizí bláto, objevuje se sníh a než se nadějeme zůstává našim trvalým průvodcem.

Je to možné, kousek cesty, jedeme sotva půl hodiny a jsme v oblasti zimy?

Ještě několik serpentín a je tu Mikulov v Krušných horách. Zastavujeme na malém náměstíčku pod kostelíkem. Tady už je živo — nejsme první! Všude hlahol, hovorů a křiku jako někde ve Špindlu. Hned u autobusu můžeš připoutat lyže na nohy, sjeď pár metrů a vjíždíš přímo do lyžařského ráje. Sluníčko se prodírá mocně mlhou a ňlačí ji do nižších poloh. Radostné náklady nám přibývá.

V »Mikulovské muldě« je čilý ruch. Hned při vstupu do milého údolí vidíš »jrontu« lyžařských »es« čekat ukázněně u výtahu na Bouřňák, odkud vede sjezdovka, jež vyúsťuje nedaleko od nás. Jde to jako na běžícím páse. Nahoru výtahem a dolů sešupem. Však tu již za krátkou dobu trvání sjezdovky a výtahu vyrostla řada velmi dobrých lyžařů. Ti, kterým se nechce čekat, trénují na protější stráni slalom. A i tady už si hoši pořídili výtah. Jde to rychleji — chytit se za lano a nechat vytáhnout. Diváš se chvíli na ty šikovné chlapce, jak se mistrně proplétají spleť tyčků a — závidíš jim. Nemáš již odvalu — ta patří mládí.

Pokračuji v cestě. Svah po pravé straně směrem k silnici ztratil na příkroslí a prolahuje se do délky, i šířky, jako stvořený pro méně náročné začátečníky i pokročilejší. Jsou tu tatínkové a maminky s dětmi, jejichž zásluhou je veselo a hlučno. Na některých vidíš, že něco dovedou, druzí poklučkují a snaží se odpozorovat, jak se to vlastně dělá. Stoupám úbočím k silnici, která se jako had

KUPON č. **3**  
Soutěž  
Lyžařství

klikatí a hledá schůdnější a sjiždnější podmínky pro své uživatele

Sám pozoruji radostný fakt, že je tady nějaký větší ruch než býval. Co chvíli mě míjí spartak, volha či moskvič i wartburg. Na střeších lyže a v oknech nedočkavě vyhlížející jejich majitelé. Mají také kam se dívat. Představuje se jim masív Bouřňáku se střešou turistické chaty na vrcholu 869 m vysokém a prudce spadající lysina sjezdovky. Vidíš tam sjiždět odvážlivce.

Ale musím dále, fotoaparát chce také své. Má rád pohledy shora. Rád mu vyhovují. Odbočuji ze silnice a stoupám namáhavě a pomalu nepatrně prošlápnutou cestičkou přímo vzhůru k »Trychtýři«. Nevíte, co to je? To je přece ono místo, kde vždycky najdete »skalní jandý« prudkého sjezdu. Je to skutečně jako veliký trychtýř, který jedině k jihu je otevřen a uzavřen vysokým železničním náspem. Cože — slyšíme dobře? Železniční násep — tady v té výšce přes 800 metrů? Ano, je to tak! Chcete-li počkejte si se mnou — za chvíli pojede vlak. Je slyšet ozvěna od Bouřňáku, který teď máme přímo proti sobě. Divejte se dobře! Asi 200 metrů pod námi je tunel. Odtud vyjede. Přijíždí od Dubí v K. h. přes Mikulov. Tam je stanice přímo u vjezdu do tunelu. A odtud jedinečný pohled na tuto malebnou vesničku či městečko, ukliněné mezi Bouřňák a ještě o něco vyšší Pramenáč s otevřeným výhledem k jihu a jihovýchodu.

Už to duní a supí, černá hmota se vyvalila z útroh hory. A s ní oblaka páry, která na chvíli zahálí celý vlak, jenž se zvolna zjevuje v cárech mizející mlhoviny. A za tím vším vidíš v dálce z mlhy se vynořující vrcholky Českého středohoří, jako ostrovy v širém moři. Úchvatný pohled — stiskl jsem spouštěč, lovím krásu!

Zavzpomínám si, jak po roce 1945 byl tunel uzavřen, blízký mohutný železniční most, odvážně překlenující propast nad silnicí, pobořen na jejím dně. Kolem silnice vraky zničených aut a tanků nacistické armády, která tu utrpěla od prolétavších sovětských jednotek zdrcující porážky. Ano, tudy spěchala Rudá armáda na pomoc Praze!

Co se změnilo za těch 15 let! Přimo tady kolem nás! Železnice už dávno vozí tisíce nadšenců a milovníků zimních krás, po očištěné a opravené silnici jezdí naše spartaky a sovětské volhy a moskviče, vozí další pracující, aby načerpali na zdravém horském vzduchu nových sil. Autobusové linky sváží rekreanty nejen do Mikulova, ale i do Nového Města a Moldavy.

Jak radostné to poznání. V zimě 1945 i 1946 i další léta bys spočítal ty, kteří nezapomněli na naše Krušné hory, kteří tu hledali krásu, klid a zdraví. Oni to byli, kteří neúnavně propagovali a nabádali další k návštěvě hor, které přece bývaly známé. Sem jezdily zvláštní lyžařské vlaky z Prahy až do konečné stanice Moldavy, na samé hranice. Vozily tisíce lyžařů. Jezdilo se sem právě tak samozřejmě jako do Krkonoš.



Okouzující bývá pohled na vláček jedoucí horským terénem do Moldavy.

(Foto K. Prošek)

Ta doba se vrací, a ta krása s ní! Není vzácné potkat se tu s lidmi od Loun, Slaného, Rakovníka, Kralup, Roudnice i Prahy. A jak se tu libilo těm, kteří se přijeli podívat na zahájení II. celostátní zimní spartakiády a Hančův memoriál — slavnou pádělku! Však takové podmínky všude nemají! Stanice přímo u Stadiónu se dvěma lyžařskými můstkami — vedle upravený terén pro sjezd a kousek dále před větrem chráněná a vždy navštívená známá »Lounská louka«. Od nádraží směrem k Bouřňáku Mudrova chata pohostí neděli co neděli stovky lyžařů, právě tak jako nedaleká Bendlova chata či přímo chata na Bouřňáku, pod níž je další rejdiště lyžařů. A u samého trychtýře máš chatu »Krasnoarmejec«.

A máš-li rád klid a samotu, projížďku lesem — nic snazšího. Kilometry můžeš procházet nádhernými lesními cestami a kochat se krásou zasněžených stromů a pozorovat stopy zvěře.

Lesní cesta tě dovede až na Dlouhou Louku či na Oldřiš nebo k Flájím. Můžeš volit i cestu lesem na Činovec, vzdálený od Krasnoarmejece asi 5 km, kam vede pravidelná autobusová linka z Teplíc lázní. Nebo si zvol mírný sjezd od »Krasnoarmejece« až do Dubí, který může být krásným zakončením nedělního odpočinku.

Se zapadajícím sluncem scházím i já touto cestou, která byla nepřetržitým řetězem lyžařského národa vroubena až k samému autobusu. Je speciálně vypraven, má vzadu nosiče lyží. Jde to rychle, ukázněně, vozů je dost. Jezdí jeden za druhým. I tady je vidět pokrok.

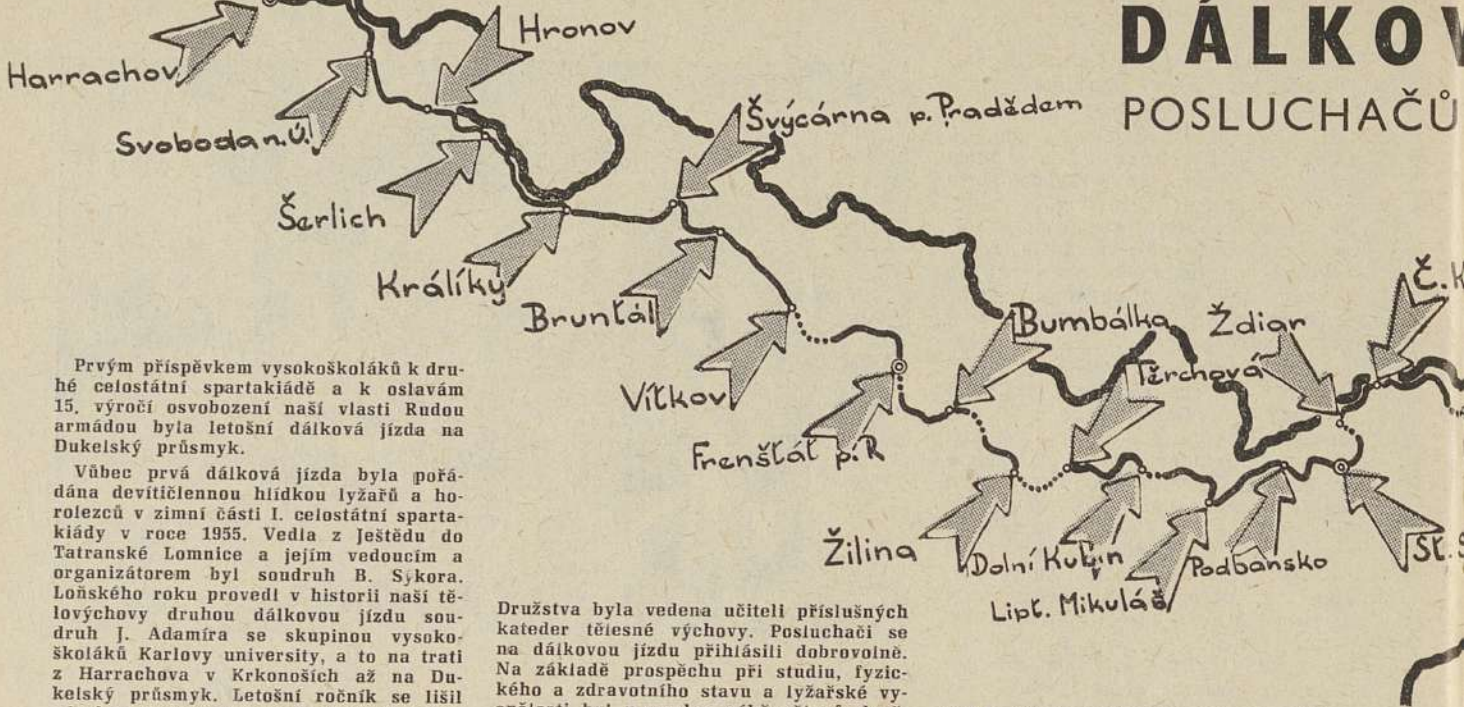
S radostnými pocity usedám na své místo v autobuse, znovu prožívám se všemi ty krásné chvíle, které nám dávají hory. A abych nezapomněl — až vyvolám film — snad vám některé fotografie ukáží!

KAREL PROŠEK



Na »Trychtýři« u chaty Krasnoarmejec je stejně živo každou neděli.

# DÁLKOVÝ POSLUCHAČŮ



Prvým příspěvkem vysokoškoláků k druhé celostátní spartakiádě a k oslavám 15. výročí osvobození naší vlasti Rudou armádou byla letošní dálková jízda na Dukelský průsmyk.

Vůbec prvá dálková jízda byla pořádána devítičlennou hliďkou lyžařů a horelců v zimní části I. celostátní spartakiády v roce 1955. Vedla z Ještědu do Tatranské Lomnice a jejím vedoucím a organizátorem byl soudruh B. Sjkora. Loňského roku provedl v historii naší tělovýchovy druhou dálkovou jízdu soudruh J. Adamíra se skupinou vysokoškoláků Karlovy university, a to na trati z Harrachova v Krkonoších až na Dukelský průsmyk. Letošní ročník se lišil od obou předchozích akcí především tím, že pozbyl charakteru výběrovosti a stal se masovou záležitostí vysokoškoláků, neboť se jej zúčastnili posluchači téměř všech našich vysokých škol, vysokoškoláci z Liberce, Pardubic, Brna, Olomouce, Bratislavy, Košic, Prešova a Prahy.

Úkolem jízdy bylo především propagovat II. celostátní spartakiádu v odlehlých oblastech, jimiž cesta vedla, pohovory a besedy s veřejností a mládeží a tím přispět k dalšímu rozšíření tělovýchovy a sportu, ukázat další možnosti zimní lyžařské turistiky v našich terénech a jednoduchý způsob její organizace a dokázat, že naši vysokoškoláci jsou dobře připraveni nejen pro své budoucí povolání, ale i k obraně naší socialistické vlasti.

Dálková jízda v tomto rozsahu je náročná nejen délkou jednotlivých denních etap, ale i tím, že jednotlivé etapy je nutno absolvovat za všech okolností, v mrazu, dešti, vánici, v těžkém mokřem sněhu i v blátě, přes únavu způsobenou délkou etapy i etap předchozích i při bolestech svalů, otlacích a puchýřích na nohou, buď na lyžích nebo pěšky. Účastníci jízdy musí si umět poradit za všech okolností, při eventuálním zranění, při poškození výstroje atd. Musí umět dobře pracovat s mapou a busolou, volit vhodný a správný postup v neznámém terénu, musí předvídat kvalitu sněhu a další možnosti postupu atd. Musí se vyrovnat se všemi překážkami, které se vyskytnou v průběhu cesty a musí všichni dojet. Skutečnost, že všech 82 účastníků dálkové jízdy, kteří počátkem února na tuto dlouhou cestu vyrazili, došlo ve stanovený den 25. února t. r. na Duklu, svědčí o tom, že naši vysokoškoláci jsou schopni uhájit to, co dukelští hrdinové vybojovali.

## ORGANIZACE JÍZDY

Letošní dálková jízda byla dlouhou dobu předem pečlivě připravována. Organizační štáb připravil hrubou trasu jízdy, určil cíle jednotlivých denních etap. Zajistil ubytování a stravování účastníků jízdy, dohodl předem pořádání besed, zajistil lékařskou službu a výzkum při jízdě i finanční zabezpečení celé akce z prostředků MŠK.

Účastníci dálkové jízdy byli rozděleni do pěti až desetičlenných družstev, složených z posluchačů jednotlivých fakult.

Družstva byla vedena učiteli příslušných kateder tělesné výchovy. Posluchači se na dálkovou jízdu přihlásili dobrovolně. Na základě prospěchu při studiu, fyzického a zdravotního stavu a lyžařské vyspělosti byl proveden výběr členů družstev delší dobu před zahájením jízdy. Vybraní účastníci se na jízdu připravovali a zúčastnili se několika menších turistických akcí, v nichž museli prokázat své schopnosti pro zdárné absolvování jízdy. Družstva fakult tvořila samostatné celky, volila si samostatné denní postup, organizovala přípravu náhradní výstroje, musela však dodržovat hrubou trasu cesty, denní postupné cíle. Měla tedy různé dlouhé jednotlivé etapy i odlišně dlouhou celkovou délku jízdy a její trvání.

Tak liberečtí strojaři vyjeli přímo ze sídla své vysoké školy již 2. února, pražští vysokoškoláci vyjžděli vesměs z Harrachova 2. a 3. února. Vysokoškoláci moravských a slovenských vysokých škol vyrazili mnohem později. Všechny skupiny měly společný úkol, dorazit 25. února 1960, v den vítězství čs. pracujícího lidu, na Dukelský průsmyk a zde předat poselství svých škol k 15. výročí osvobození.

3. února t. r. vyjela z Harrachova desetičlenná skupina, složená z pěti posluchačů ITVS (M. Krále, M. Fraňka, J. Diblíka, J. Mareše a T. Kohouta), dvou posluchačů vysoké školy pedagogické (M. Červinky a V. Königsmarka) a dvou posluchačů vysoké školy zemědělské (J. Uhra a J. Jecha). Vedoucím tohoto družstva byl určen odb. asistent ITVS L. Vambora.

Celkový počet kilometrů družstva je 772, na lyžích bylo ujeté 522 km, pěšky absolvováno 250 km. Průměrná délka denní etapy byla 36,7 km. Hodinový průměr při jízdě na lyžích byl 6–7 km, při pěším postupu 5 km.

Celá dálková jízda byla absolvována ve 23 dnech, ve Frenštátě p. R. a ve Starém Smokovci byl jednodenní odpočinek. Místa v přehledu prostrčená označují železniční stanice, do nichž jsme zasílali náhradní výstroj a výstroj.

Z přehledu je zřejmo, že cestou přes Krkonoše, Orlické hory a Jeseníky jsme měli dostatek sněhu, navíc to byl přemrzlý prašan, průměrná teplota v prvních pěti dnech byla nižší než 10 stupňů pod nulou. Teprve šestý den mraz povolil. Krásné slunečné počasí velmi zpříjemňovalo cestu, umožňovalo nádherný rozhled. Obdivovali jsme krásy krkonošského podhůří i Orlických hor a malebnou krajinu při cestě do Králík a Kout. Romantická byla cesta z Kout na Svýčárnu

pod Pradědem při svitu měsíce za 17stupňového mrazu.

Přehled o trase tohoto družstva:

Etapa	Cíl etapy	Délka v km	Na lyžích	Pěšky
1.	Svoboda n. Úpou	41	39	2
2.	Hronov	39	37	2
3.	Chata na Šerlichu	35	35	0
4.	Králíky	54	54	0
5.	Svýčárna pod Pradědem	42	42	0
6.	Bruntál	33	33	0
7.	Vítkov	40	37	3
8.	Frenštát p. Radhoštěm	52	10	42
9.	Chata Bumbálka	32	27	5
10.	Žilina	44	13	31
11.	Terchová	29	0	29
12.	Dolní Kubín	36	23	13
13.	Lipt. Mikuláš	41	39	2
14.	Podbansko	31	31	0
15.	Starý Smokovec	36	24	12
16.	Ždian	25	21	4
17.	Červený Kláštor	26	23	3
18.	Plaveč	44	28	16
19.	Bardejov	39	4	35
20.	Svidník	35	2	33
21.	Dukelský průsmyk	18	0	18

V další etapě cestou do Bruntálu, po dlouhém, rychlém a místy dobrodružném sjezdu s Vysoké Hole »Svarchýblem« do Malé Morávky jsme viděli početná stáda srnčí i vysoké zvěře.

Za Bruntálem sněhu ubývalo. Na lyžích jsme mohli jet jenom po lesních cestách, severních svazích a v údolích potoků. Z Vítkova do Frenštátu p. R. jsme zpočátku volili stejný postup. Kolem Nového Jičína a Frenštátu snih téměř zmizel a tak jsme šli pěšky po silnici.

Po odpočinku ve Frenštátě jsme volili delší cestu přes Radhošť, Pustevny, Čertův Mlýn k Martiňákům a dále na Bumbálku, poněvadž většina členů družstva dosud nebyla na Radhošti a Pustevnách a bylo by škoda této příležitosti nevyužít. Bohužel nám počasí nepřálo, byla

# Á JÍZDA YSOKÝCH ŠKOL



velmi špatná viditelnost a silný nárazový vítr. Před polednem se navíc oteplilo a sníh začal být vlhký a těžký a tak jsme pěkných běžeckých terénů Beskyd a Javorníků málo využili.

Při cestě do Žiliny bylo málo sněhu, pochod v běžeckých botách byl nepříjemný. Ze Žiliny do Terchové bylo sněhu ještě méně. Proto nám přišly vhod vibrámy ze zavazadel v Žilině a tak jsme celou cestu ušli v rekordním čase za střídavého deště a slunka.

V Terchové v noci sněží, cesta do Dolního Kubína je proto veselejší přes Štefanovu, chatu pod Rozsvetom, kolem Osnice do doliny Zázrivé, do Párnice a pěšky po silnici do Dolního Kubína. Škoda jen, že malá viditelnost a mistry i mlha znemožnily výhled na Malou Fatru, Chočské Pohoří, Liptovské hole a Vysoké i Nízke Tatry.

Z Dolního Kubína jsme vyšli opět pěšky směrem na Malatinou. Záhy byl opět sníh a krásný běžecký terén, kterého jsme dobře využili. Místní obyvatelstvo vítalo velmi radostně »lyžiare« a velmi jsme se divili, že zdejší domorodí kluci

viděli poprvé běžecké vázání a obdivovali jeho účinnost. Doprovázeli nás daleko za vesnici a litovali, že jsme jim nemilosrdně ujeli směrem k Velké Borové. Kvačanskou Dolinou jsme sešli do Kvačan a odtud opět na lyžích na splazech rychlého firnu na mezích a v příkopech do Lipt. Ondrášové a po silnici do Mikuláše.

Další etapu do Podbanské jsme jeli celou na lyžích. Cerstvě napadlý sníh místy namrzal, místy tál, bylo uměním dobře namazat a tak jízda byla velmi namáhavá; 31 km dlouhou etapu jsme jeli téměř 10 hodin. Pěšky se jít vůbec nedalo pro značně silnou vrstvu sněhu.

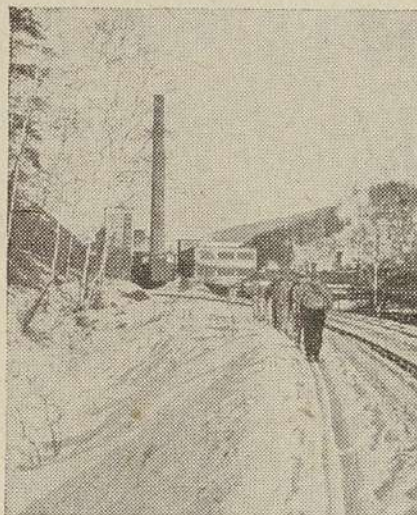
Lepší sníh byl na cestě do Starého Smokovce. Volili jsme zeleně značenou turistickou cestu, vedoucí stále téměř po vrstevnici přes Tri Studničky na Strbské pleso. Odtud jsme museli postupovat stále po silnici do Starého Smokovce opět v roztávajícím, vlhkém sněhu, navíc po místy posypané silnici a tak jsme raději šli pěšky.

Po jednodenním odpočinku jsme brzo ráno po zmrzlé silnici jeli do Ždiaru a konec cesty šli opět pěšky. Až sem bylo mlhavé počasí, velmi malá viditelnost a tak jsme si z dosavadní cesty přes Slovensko, na níž jsme se velmi těšili, odnesli málo pěkných dojmů. Teprve druhý den ráno ve Ždiaru se mraky protrhaly a objevila se nám nádherná kulisa Belanských a Vysokých Tater. Za slunečného počasí jsme snadno přešli hřebem Spišské Magury a dorazili k obědu do Spišské Staré Vsi, za níž se nám objevily Tri Koruny v Pieninách a cíl této velmi pěkné etapy — Červený Kláštor.

Slunko nás provázelo i další den při cestě do Plavče. V těchto místech se zřejmě vyskytují lyžaři velmi zřídka a tak jsme byli opět středem pozornosti. Ve Staré Lubovni sníh zcela zmizel a zbytek dálkové jízdy přes Bardejov, Svidník až na Dukelský průsmyk jsme museli jít pěšky.

Ve Svidníku jsme se sešli se všemi ostatními skupinami. Zde jsme též předali poselství našich vysokých škol při slavnostní večeři do rukou náměstka ministra školství a kultury soudruha Křístka. Druhý den jsme šli společně na Dukelský průsmyk, kde byla dátková jízda ukončena prohlídkou památného bojiště, proslovem gen. Dvořáka a pietním aktem u památníku Dukelských hrdinů.

Text a foto: L. Vambora



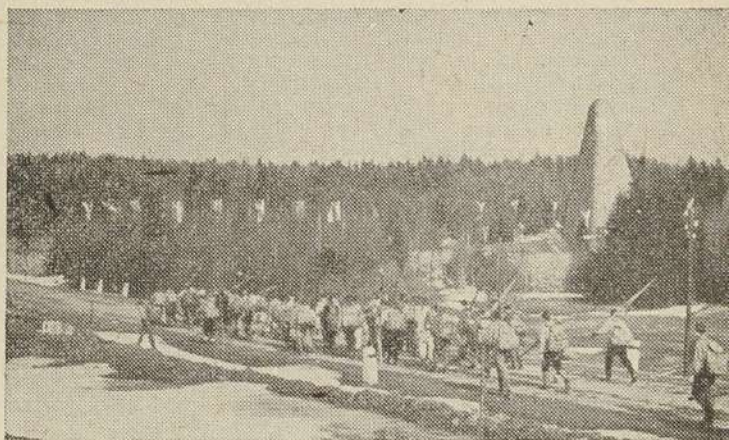
Cestou z Králík na Švýcarsku pod Pradědem před papírnou v Nových Losinách. Postup na lyžích podél železniční trati byl velmi výhodný, neboť na silnici nebyl sníh.



Nad Ždiarem. Pohled ze Spišské Magury na Ždiarskou Vidlu. Kraj málo navštěvovaný turisty i lyžaři, ale spolu s Podhůřím Krkonoš, Orlických hor a Jeseníků patří k nejkrásnějším částem jízdy pro svou malebnost a rozmanitý terén.

Před cílem dálkové jízdy — památníkem na Dukelském průsmyku — kam dorazilo společně všech 82 účastníků dálkové jízdy vysokoškoláků. Úkol byl splněn, uspokojení a radost byly odměnou za četné nesnáze a námahu minulých dnů.

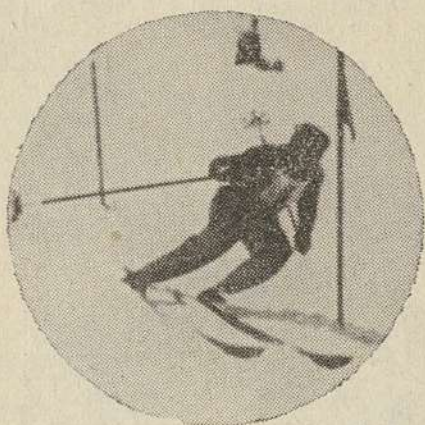
V Olešnici v Orlických horách jsou typická horská stavení. V prvních etapách jsme se cestám a vesnicím vyhýbali, výborný sníh za mrazivého počasí dovoloval co nejrychlejší přesun otevřenou krajinou.



## moderní techniky lyžování

Před dvěma lety jsme se soudruhem Josefem Janovským z ITVS uveřejnili v Lyžařství 1958 čís. 2 str. 7 článek, kde jsme upozorňovali, že nový způsob zatáčení na lyžích (protirotační technika) má již svoji historii a že důvod protinátování je třeba hledat v hranění. Shrnuli jsme tehdy svoje názory do těchto bodů:

1. Princip nové techniky není nový.
2. Novou techniku je třeba odvozovat z jízdy šikmo svahem a jízdy po hranách v postojí »pohledu nebo otevření do údolí«, který je přirozený a účelný.



Obr. 1.

3. Hlavní práci při zatáčení konají nohy, zatím co trup a paže provádějí vyrovnávací (jako reakce na práci nohou) a dopomocné pohyby.

Poněvadž se stále ještě objevují podle mého názoru některé ne zcela správné názory na technické provedení smyku a na metodický postup při nácviku (přehnané protinátování, odvádění pozornosti od práce nohou zdůrazňováním práce paží a trupu), chci se k tomuto tématu znovu vrátit a probrat celý vývoj lyžařské techniky zatáčení, který jsme tehdy jen nadhodili. Současně se domnívám, že je také třeba opravit všeobecný názor na vývoj lyžařské techniky zatáčení. V kostce shrnu dosavadní názory na vývoj techniky od školy arlberské:

Začátek snožného smyku vzniká ve škole arlberské. Vlivem závodníků Seelose, Allaise, Lantschnera a metodika Hoschka se plně rozvinula snožná rotační technika, která vyvrcholila ve francouzské škole. Francouzská škola přinesla některé nové prvky (paticka, sesouvání atd.).

Další vývoj závodní techniky prošel tzv. zpožděnou rotací a v posledních letech nastoupila místo dosavadní rotační techniky nová tech-

nika protirotační — tedy technika na opačném principu.

Metodika základního výcviku přeskočila ve vývoji stadium zpožděné rotace.

Stojí tedy naše tvrzení (důvod protinátování je třeba hledat v »míře hranění«) v naprostém rozporu s tímto všeobecně uznávaným názorem o historii lyžařské techniky. Je-li naše tvrzení naopak správné, musí se protinátování objevovat v celém vývoji lyžařské techniky všude tam, kde je třeba hranit (na tvrdém sněhu, u slalomové tyče atd.). Abych dokázal správnost našeho názoru, musím provést revizi historie lyžování.

Tento rozbor provedu v dalším na základě obrazového materiálu, nikoli jak se dělo doposud na základě textu literatury.

Vydeme-li z předpokladu, že toto protinátování je důsledkem hranění, musíme dojít k závěru, že toto protinátování se objeví vždy tam, kde je třeba hranit. V začátcích vývoje lyžařského sportu nevyžadovala technika jízdy velkého hranění (hrany kovové se objevují na závodech od roku 1928). Závodníci byli na daleko nižší technické úrovni (rozvíjel se teprve snožný smyk, nebyly lanovky, neprováděl se intenzivní trénink, jezdilo se na měkkém sněhu a nikoli na tvrdých sjezdovkách). Vzhledem k tehdejší úrovni techniky bylo zatáčení hlavně prvkem brzdícím (pomalý oblouk, přívrtná technika). Z tohoto stanoviska lze také pochopit snahu o zvýšení bočního sesouvání ve smyku než o jeho rychlé vyjetí na hranách. V pozdějších letech se tato snaha objevuje ještě u francouzské školy v základním výcviku, kdy se sesouvání považuje za jednu z hlavních součástí smyku, kdy se klade důraz na vyjždění smyku s velkým bočním sesouváním lyží.

V letech, kdy se lyžování stává masovým sportem, objevuje se snožný smyk a nastává prudký vzestup techniky zatáčení. Závodní technika se již začíná odlišovat od základního výcviku. Objevují se tehdy hlasy, které žádají změnu základního výcviku (Reinl — Ducia, Matthias — Testa), ale tyto hlasy jsou umlčeny nástupem francouzské školy. V závodním výcviku se praxe již rozchází s teorií a teoretikové neberou na praxi zřetel. Je pochopitelné, že se nemůže prosadit změna dosavadních názorů ani v základním výcviku. A naopak Allais se skupinou svých spolupracovníků ještě dále propracovává teorii rotační techniky pro základní výcvik a svými závodními úspěchy ovlivní vývoj celého lyžařství na dobu celých 20 let.



Obr. 2.

Bude se jistě zdát, že tato moje teorie je uměle vykonstruována. Tento můj názor se zakládá na člancích některých současných této doby. Konečně i při prohlížení filmu natočeného touto školou jsem zjistil, že její metodika je v rozporu s ukázkou (II. díl filmu) jízdy v terénu, sjezdu a slalomu.

Fotografický materiál z počátků lyžování a prvních závodů je velmi vzácný a jedná se většinou o jednotlivé fotografie zřídka kino-gram. Přesto však je tento materiál až zarážející. Většina materiálu, pokud může něco o technice jízdy říci, dává jasný obraz protinátování. Toto protinátování ovšem není všude stejně výrazné. Nejsem současněkem začátků vývoje lyžařské techniky. Domnívám se, že připojený materiál a materiál, na který upozorňuji (je to jen část celého dosažitelného materiálu), je dostatečně průkazný.

V době, kdy závodníci a předvádějíci jsou v polovině oblouku, není skoro nikde vidět rotační práce. Pohyb vnější paže a ramene vpřed se objevuje teprve ke konci oblouku. Je jistě možná námitka, že zde jde o tzv. zpožděnou rotaci, avšak i to se pokusím v dalším vyvrátit. Tento obraz se skýtá již od dob H. Schneidera a táhne se až do dnešní doby.

Při hledání materiálu jsem však narazil i na mnohé zajímavé věci, které mi objasnilly situaci tehdejší doby. Původně se mi zdálo, že v letech ko-



Obr. 3.

lem roku 1935 hlásal tyto myšlenky ve své knize jen Matthias-Testa »Nätürliches Skilaufen« a Reinl-Ducia »Skilauf von heute«. Ve skutečnosti existovala škola Duciova a Noblova ve Francii, v Německu a Rakousku stejné názory prosazoval hlavně dr. Reinl, ale v současné době se objevuje tato tendence i u jiných autorů. Na konci svého článku uvedu krátký přehled některých autorů, kteří se touto otázkou zabývají.

Protinátování se musí objevit v době, kdy je odstředivá síla největší, tj. v 1. a 2. třetině oblouku. Toto protinátování se musí objevit i u těch závodníků, kteří jsou představiteli rotační techniky. Skutečně je tomu tak. Připojují obrázky představitelů francouzské rotační techniky: obr. 2. — G. Gignoux, obr. 3. — J. Couttet.

V roce 1937 v 11. čís. časopisu Winter na str. 167 v článku »Zur Frage des Verschraubens bei den FIS-Weltmeisterschaften« se dr. K. Reinl zabývá otázkou rotace. Z tohoto článku uveřejňují fotografie Allaise (obr. 1) a připojují názor dr. Reinla o technice jeho jízdy:

»Allais je šťastnou kombinací obou stylů: většinu branek projížděl ve sjezdovém stylu (Abfahrtsstil) a právě tak dobře dovedl v ostrých zatáčkách v daném okamžiku vysunout rameno vpřed, aby se dostal rychleji vpřed.« Pod termínem Abfahrtsstil rozumí dr. Reinl jízdu protirotační. (Text k obrázku E. Allaise: E. Allais jede zcela ve sjezdovém stylu.)

Vrátím se ještě dále do historie lyžování. Protinátování a zlomení v pase můžeme již sledovat v knize Fanck—Schneider »Wunder des Schneeschuss« z roku 1926. Jsou to jednak jednotlivé obrázky (jeden jsme uveřejnili v prvním článku), jednak i kinogramy (např. Reihe 55, 56, 57, 58 apod.).

V první knize o slalomu a sjezdu od W. Salvisberga »Slalom und Abfahrtslauf« najdeme řadu obrázků ze slalomu. Všude tam, kde se jedná o jízdu u slalomového praporku, je již markantní protinátování (str. 33 D. Zogg). Od let 33 se stále objevují připomínky o nutnosti protinátování a opuštění rotace.

St. Dévan v časopisu Winter 1936 v čís. 4 str. 49 v článku »Bemerkungen zum Skiunterricht« vytváří termín Tallage pro zlomení v pase a protinátování a zdůrazňuje význam jízdy šikmo svahem.

V číslech 9 a 11 roč. 1937 časopisu Winter v číslech »Zur Frage der Verschraubung im Skiunterricht« a »Zur Frage des Verschraubens bei den FIS-Weltmeisterschaften« se dr. K. Reinl, jak již jsem se zmínil, zabývá otázkou rotace a protinátování. Protirotací technikou se zabývá dr. Reinl ještě v dalším čísle »Parallelschwung ohne Vor-Hochschnellen«. V patnáctém čísle téhož ročníku se protirotací technikou zabývají ještě A. Kosch a W. Thomas »Vertiefung in den Tempeschwung« obr. 5, kde autoři v doprovodu ke kreslenému obrázku říkají: »Pro „Wedeln“,... je charakteristické, že trup zůstává poměrně v klidu, ale nohy se odsunují do strany. Vypadá to tak, jako by trup sjížděl podél napjatého drátu a nohy se pod loutkou kývaly.«

Naše lyžařství pochopitelně tyto problémy nezasáhly tolik, jelikož jsme většinou přejímali jen hlavní směry. Problémy metodiky se u nás většinou odehrávají na poli otázky postupu — zda přivrat, či spožná technika. Obrazový materiál je velice řídký. Přesto však pro ilustraci připojuji několik obrázků (fotografie k článku J. Řihánka v Zimních sportech roč. 1935/36 od L. Stehlíka) — obr. č. 4. Toto protinátování se objevuje u slalomových tyčů i u našich závodníků Beinhouera, Čtvrtečky, Lukeše a ostatních.

V době druhé světové války se vývoj lyžování zastavil a poválečná léta se začala vyrovnávat s otázkou techniky i po teoretické stránce. Objevila se tzv. zpožděná rotace, proti-rameno.

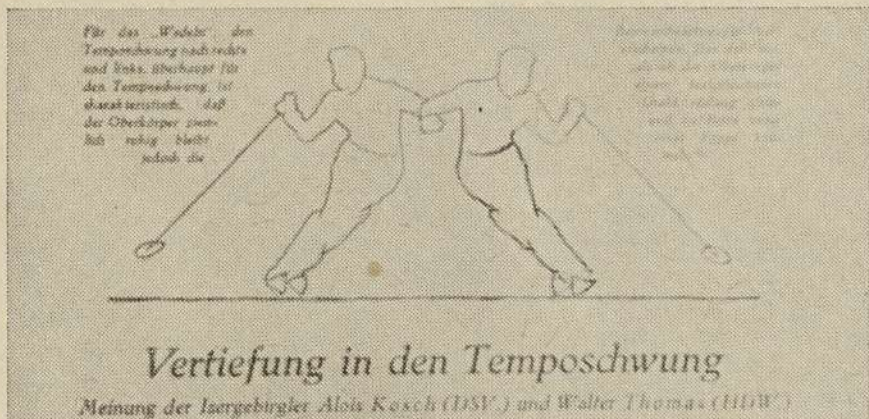
Na tomto místě je třeba, abych podal svůj výklad těchto termínů. Podle mého názoru má být rotační pohyb jedině v začátku smyku a ve středu oblouku. Po překonání spádnice nemají otáčivé pohyby již tak podstatný význam. Předpokládám, že s tímto názorem souhlasí zastánci rotační i protirotací techniky. Jak je tedy možné, že právě v těchto



Obr. 4.

důležitých fázích se rotace neprojeví. Pohyb v zatáčení není tak rychlý, aby toto zpoždění práce trupu, ramene a paže bylo tak velké, aby se objevilo až na konci smyku. Jednodušší výklad je tento: pohyb byl prostě proveden jinak, než si jej lyžař představuje — přirozeněji a účelněji. V dlouhých smycích a při předvádění měl lyžař možnost uplatnit rozumovou stránku, a proto provedl pohyb trupu, ramene a paže ke konci oblouku. Kde nemá čas a nemůže myslet na pohyb, provede jej přirozeně bez zbytečných doprovodů. Současně je také třeba připomenout, že pohyb ramene a paže vpřed ke konci oblouku je nutný, a to i u protirotací techniky proto, že si lyžař »jde pro píchnutí«. Tento pohyb však nelze považovat za rotaci. Domnívám se, že jedině takto je možné osvětlit termín protirameno a zpožděné rotace. A snad si ještě každý učitel vzpomene v této souvislosti na častá hodnocení svých svěřenců, že jeho žák »sice rotaci ve smyku má, ale že jí dává pozdě«.

Celý rozbor tohoto problému by potřeboval jistě více místa. Snad bude i řada námitek proti mým tvrzením, avšak předkládat více obrázků jsem pokládal za neúnosné.



Obr. 5.



# Rozhodčí

Všecké dění kolem nás běží mlouvými kroky vpřed. Neustále se všechno zdokonaluje a zlepšuje. To, s čím jsme vystačili ještě včera, je dnes už málo. Každý je nucen své znalosti nejen osvětlovat, ale stále ještě doplňovat a zdokonalovat. A to, co platí v normálním všedním životě každého z nás, to platí i ve sportu. Tam také již nevystačíme se znalostmi z minulých let, ale musíme se stále zajímat o novinky, jichž je opravdu dost. Toho nejsou ušetřeni ani lyžařští rozhodčí.

Vezměme v úvahu jen elektrické měření časů a všechny ty problémy, které se v souvislosti s ním objevily. Nebo vývoj stylu skoku a s tím současně i vývoj stavby lyžařských můstků. A co stavba sjezdových tratí? Otázka, kterou před lyžařské pracovníky postavily tragické smrti několika mladých nadaných sjezdařů světové výkonnosti. To jsou pouze některé z těch vývojových úkolů a zlepšování, s nimiž se musíme seznamovat při současném opakování a zdokonalování nynějších otázek.

Jednou z akcí, která měla přivést lyžařské rozhodčí k takové činnosti, bylo přezkušování. Proč k němu došlo? Potřebu prověřit znalosti lyžařských rozhodčích a donutit mnohé z nich k důkladnějšímu zapokování a prostudování všech doplňků a dodatků pravidel cítili všichni rozhodčí již dlouho, neboť často i sami mezi sebou poukazovali na slabší znalosti toho či onoho pracovníka. Cítili je tím více, že při závěrečných hodnoceních minulých sezón, které každoročně ústřední sekce provádí, byli rozhodčí často kritizováni a bylo poukazováno na jejich špatnou práci. To konečně ve všech sportech, tedy i v lyžování, se setkáváme v rozhodcovském sboru s pracovníky dobrými i méně dobrými. Ti druzí, ač jsou ve velké menšině, jsou vždy více vidět a při různých hodnoceních se o nich hovoří mnohem více než o těch dobrých. Snahou všech tělovýchovných pracovníků však musí být, aby chybujících nebo dokonce špatných pracovníků bylo co nejméně, resp. aby všichni tělovýchovní pracovníci se stali pracovníky dobrými, své věci rozumějícími, krátce "lidmi na svém místě". A právě takovou snahou byla vedena i komise rozhodčích ústřední lyžařské sekce, když předkládala předsednictvu sekce návrh na přezkoušení všech lyžařských rozhodčích.

Že přezkoušení vyvolá mezi rozhodčími ohlas a mnohde ohlas velmi bouřlivý, to se předpokládalo. Posuzujeme-li dnes, jak rozhodčí přezkoušení přijali, je možné rozdělit je do tří skupin. První, to byli ti, kteří plně pochopili nutnost i cíl celé akce, tuto přijali a někteří po více důkladném zapokování pravidel a výpočtových tabulek přistoupili k přezkoušení. Druzí měli mnohé výhrady, poukazovali na zbytečnost, školometský způsob, kterým není možno stoprocentně vyzkoušet kvalitu rozhodčích atd. Ale i tyto soudruzi nakonec uznali potřebu přezkoušení a podrobili se mu. A tu nutno ke cti a chvále lyžařských rozhodčích konstatovat, že těch, kteří patří do uvedených dvou skupin, byla zdrcující

většina z celého počtu. Cestu nejjednodušší pro sebe, nejneshůdnější a nejpříjemnější pro věc samu a celou naši tělovýchovu zvolili ti, které bychom zařadili do skupiny třetí. Ti nepochopili nebo nechtěli pochopit, že celou akci nezorganizoval někdo jen ze svého vlastního rozmaru, ale že jejím cílem je zvýšit úroveň naší práce. Neuvědomili si, že je-li jednou z povinností rozhodčích střežit řádné dodržování pravidel a řádů, je jejich povinností se jim také sám podrobovat. A akce přezkoušení se takovým řádem stala. Kdo se jí nepodrobil, ten vlastně propadl hned při první otázce, která by mu byla položena, a možno říci, že neskýtá dobře záruku, že bude vyžadovat řádné dodržování pravidel od druhých.

Bylo tedy přezkušování pro rozhodčí jakýmsi donucovacím prostředkem, aby zrevidovali a doplnili své teoretické zna-

Sešli se v dubnu 1958 na Dvoračkách na semináři, který byl věnován výhradně sjezdovým disciplinám. Celý seminář probíhal v praxi na sněhu. Účastníci se seznámili s vyhledáváním tratí, využíváním terénu, s úpravou i značením. Sami si pak zorganizovali závody, jichž se také všichni zúčastnili. A při hodnocení semináře se všichni shodli na tom, že tak pěkný a hodnotný seminář ještě neabsolvovali.

Tento příklad ukazuje, že je možné semináře podobného rázu pořádat a tím velmi pomáhat rozhodčím v jejich činnosti. Seminář s praktickým zaměřením je pro rozhodčí velmi potřebný, neboť k praktickému použití toho, co se naučí v kurse nebo doma z pravidel a různých příruček, se rozhodčí dostane až při vlastních závodech, a tu už je pozdě na opravování a odstraňování chyb.

Takový seminář, provedený na sněhu,

## TEORIE A PRAXE

losti závodního řádu. A v tomto směru je možné hodnotit je kladně. Tím ovšem nelze ještě říci, že se snad »přes noc« zvýšila úroveň lyžařských rozhodčích. Záleží-li nám na tom, aby se práce rozhodcovského sboru neustále zlepšovala a znalosti jeho příslušníků se zvyšovaly — a nám na tom záleží — pak si musíme uvědomit, že nás v této otázce čeká ještě hodně práce.

Jde především o praktickou stránku činnosti rozhodčích. Tu je ovšem situace podstatně těžší než při přezkušování. Řešit otázku pořádáním celostátních seminářů je z hlediska hospodářského naprosto neúnosné. A tak musí přijít se svou troškou do mlýna krajské komise rozhodčích. Všechny kraje pořádají své semináře. Je třeba, aby se na těchto neřešily pouze otázky krajové, obsazování závodů apod., ale aby se semináře skutečně využily k výuce a instruktáži rozhodčích v praktické části jejich činnosti. Takový seminář je možno velmi dobře zaměřit pouze k jedné části rozhodcovské problematiky na rozdíl od opakování celého závodního řádu. Ten si může každý zapokovat sám doma, vždyť to je konečně jeho povinnost takto se připravit na nastávající sezónu. Můžeme a musíme dát semináři vyšší a hodnotnější náplň. Uspořádáme např. seminář jen sjezdový, seminář elektrického měření nebo skokanský atd. Program takového speciálního semináře dává účastníkům možnost dobře se seznámit s tou partí rozhodcovské činnosti, pro niž je seminář určen, a všechny nejasné otázky si také v diskusi řádně vysvětlit.

Mnohé kraje již také provedly takové semináře elektrického měření a vždy se účastníci shodli na tom, že jim přinesl pro jejich práci více než semináře se všeobecným programem.

Pokud možno, měli bychom pořádat semináře na sněhu. Je to sice velmi těžké najít vhodný termín, zejména v posledních letech, kdy zima rok od roku začíná později, aby zase o to dříve skončila, ale jistě by se nějakým způsobem dala celá věc řešit. Třeba při krajském přeboru ve sjezdových disciplínách uspořádat seminář sjezdový a příští rok opět učinit totéž při přeboru v klasických disciplínách.

Jeden velmi dobrý speciální seminář uspořádali rozhodčí Libereckého kraje.

má ještě jeden veliký klad. Lyžařský rozhodčí se při té příležitosti dostane opravdu na lyže a sněž. Zní to skutečně neuvěřitelně, ale je tomu tak. Rozhodčí se na lyže dostane opravdu velmi málo, tím méně, čím více závodů během sezóny absolvuje. Často se hovoří o tom, že je třeba zvýšit u rozhodčích úroveň jízdy na lyžích. Že lyžařský rozhodčí má umět lyžovat, když se má účastnit lyžařských soutěží, je pochopitelné. Jsou přemnohé funkce rozhodčích, s nimiž ježdění na lyžích přímo souvisí, např. kontrola při běhu, správce dojezdu při skoku, strážce branky při slalomu. U sjezdových disciplín pak velmi často jak ke startu, tak k cíli se nedostaneme bez enormních obtíží jinak než právě na lyžích. Proto se musíme snažit, aby rozhodčí své nedostatky v ježdění odstranili. Že se to nedá vyřešit nějakými směrníci, které by stanovily rozsah znalostí jízdy na lyžích podle metodické řady, např. až po přívatný oblouk apod., je jasné. My konečně ani nepotřebujeme, aby rozhodčí jezdili metodicky správně. Odvrat, přívat, patička nebo dokonce »rakouská zatáčka«, to je přece jedno. Hlavně, aby se rozhodčí bezpečně a včas dostal na svěřený úsek, aby se udržel na slalomovém svahu a mohl upravit trať tam, kde je to třeba. To je požadavek, který lyžařský rozhodčí musí plnit, má-li řádně vykonávat svou funkci. Tato otázka by měla být jasná všem našim rozhodčím, a ty, kteří mají se svým ježděním potíže, měla by podnítit k tomu, aby se nad touto skutečností zamysleli a snažili se svůj nedostatek likvidovat, stejně jako se snaží doplňovat své znalosti pravidel a počítání výsledků. Je to jistě obtížnější, než to učení se pravidlům, ale je to možné splnit. Uvědomíme-li si, že tím přispějeme i k posílení vzájemného poměru mezi funkcionáři a závodníky, což je v tělovýchově velmi důležité, pak se nám jistě bude úkol zdát snazší. A v tom nám semináře na sněhu velmi pomohou.

Zaměříme proto své úsilí směrem speciálních seminářů spojených s praxí, doplníme tak to, co jsme započali přezkušováním. Tím uděláme ve snaze za zvyšování úrovně lyžařských rozhodčích největší kus práce. IVO MATOUŠEK

# Sáňkařství a bobový sport

## MISTROVSTVÍ SVĚTA 1960

### BOBY

Letošní zimní olympijské hry se konaly poprvé bez bobových soutěží. Nebyly součástí zimní olympiády, protože se nedala na nich zaručit dostatečná účast členských států FIBT. Z amerického kontinentu jsou pouze USA a Kanada členy, ostatní členské státy jsou z Evropy.

Proto se konalo mistrovství světa v jízdě na bobech v Cortině d'Ampezzo; soutěž se jela na olympijské dráze. Ve dnech 23. a 24. ledna soutěžily dvousedadlové boby a 6. a 7. února čtyřky. Aby bylo dosaženo na letošních mistrovstvích co největší účasti, jako protest proti rozhodnutí mezinárodního olympijského výboru, hradila italská federace (FISI) všechny výlohy s účasti, tj. pobyt, cestovné a dopravu bobů. I přes tyto velmi příznivé podmínky se z celkového počtu 17 členských států FIBT nezúčastnily letošních mistrovství Francie, Liechtensteinsko, Rumunsko, Norsko a Československo.

### DVOUSEDADLOVÉ BOBY

O mistrovských jízdách dvousedadlových bobů jsme krátce již psali v minulém čísle. Zbývá však dodat ještě několik poznámek. Na oficiální trénink dvojek byly vyhrazeny čtyři dny 18. až 21. ledna, denně dvě jízdy. Startovalo celkem 24 bobů každý den; vždy po dvou finálových jízdách. Rekord dráhy pro dvousedadlové boby drží Itálové Zardiní—Alberti časem 1:18,46 min. Jak se zlepšovaly časy s počtem tréninkových jízd, dokazuje přehled nejlepších časů, dosažených v jednotlivých tréninkových jízdách. Dne 18. I. dosáhl nejlepší čas italský bob s posádkou Monti—Zardiní 1:21,22 min., nejhorší čas měl kanadský bob s posádkou bratří Cordonové 1:45,62 min. Dne 19. I. měl nejlepší čas německý bob Schelle—Göbel 1:18,88 min., nejhorší čas měl belgický bob Christrowski—Mairesse 1:43,36 min. a 20. I. dosáhl nejlepšího času opět německý bob Schelle—Göbel 1:19,20 min., a nejhorší čas argentinský bob Bordeu—Prat Gay 1:31,08 min. Konečně 21. I. měl v tréninku nejlepší čas rakouský bob Aste—Isser 1:19,74 min. a nejhorší čas argentinský bob, řízený Bordeuem 1:33,00 min.

Z hlavních jízd o mistrovství světa pro zajímavost uvádím, že německý bob I s posádkou Schelle—Göbel v první jízdě, s časem o 0,66 vt. horším než rekord dráhy, byl až čtvrtý.

Druhý den dosáhl nejlepšího času v prvé jízdě německý bob I Schelle—Göbel 1:19,10 min. a ve druhé jízdě bob USA s posádkou Benham—Pandolph 1:19,98 min. Mistrovský titul získal italský bob II Monti—Alvera s celkovým časem 5:15,54 min. Druhým byl německý bob, který dosáhl celkového času ze čtyř jízd 5:18,66 min. Třetí místo obsadil italský bob I Zardiní—Alberti časem 5:18,94 minuty, čtvrtý byl bob USA s časem pouze o 0,06 vt., tj. 5:19,00 min. horším. Z 24 bobů dokončilo závod 18 dvojek. Polský bob Ciapala—Szymanski obsadil

15. místo časem 5:27,87 min. Předposlední byla Kanada v čase 5:29,77 min. a tabulku účastníků uzavřela Argentina s posádkou Tomasi—Prat Gay 5:37,78 minuty. K výměně řidiče argentinského bobu došlo 24. I. (Tomasi za Bordeu.)

### ČTYŘSEDADLOVÉ BOBY

Oficiální trénink čtyřsedadlových bobů se konal 3. a 4. února. První den dosáhl nejlepšího času italský bob, řízený Zardinim, a to 1:17,32 min., nejhoršího času kanadský bob 1:21,67 min. Dne 4. II. při oficiálním tréninku dosáhl nejlepšího času italský bob 1:16,87 min., řízený Zardinim, nejhoršího času anglický bob 1:20,49 min.

Při hlavních jízdách o mistrovství světa 6. a 7. února dosáhl v první jízdě nejlepšího času německý bob Rösch—Hammer—Bauer—Haller 1:15,86 min., ve druhé, třetí i čtvrté jízdě měl nejlepší čas italský bob Monti—Norio—Siörpaes—Alvera časy 1:16,61, 1:15,44 a 1:16,30 minuty, který také získal titul mistru světa celkovým časem 5:04,75 min. Druhé místo obsadil německý bob, řízený Röschem v čase 5:04,95 min. a na třetím místě byl švýcarský bob Angst—Hirschbuchl—Kottmann—Kuhl v čase 5:05 min.

### SANĚ

Dějištěm V. mistrovství světa sáňkařů bylo známé zimní sportovní středisko v Německé spolkové republice Garmisch-Partenkirchen. Finálové jízdy se uskutečnily ve dnech 13. a 14. února 1960 na olympijské bobové dráze tak, že v sobotu byly absolvovány tři jízdy jednosedadlových saní, v neděli čtvrtá jízda jedniček a obě jízdy dvojic. Letošního mistrovství se zúčastnili závodníci z těchto zemí: Rakousko, NSR, Itálie, Francie, Holandska, Lucemburska, Švýcarsko, Norsko, Polsko a Švédsko.

V kategoriích jednosedadlových saní mužů se stal mistrem světa 44letý západoněmecký závodník dr. Helmut Berndt celkovým časem ze čtyř jízd 5:14,02. Berndt měl všechny jízdy velmi vyrovnané a mistrovského titulu dobyl velmi dobrou čtvrtou jízdou, ve které časem 1:16,55 vytvořil nový rekord dráhy. Pořadí na dalších místech: 2. R. Frosch (Rakousko) 5:14,73, 3. H. Pienk 5:16,31, 4. S. Lenz 5:17,91, 5. F. Nachmann (všichni NSR) 5:19,79, 6. J. Wojnar 5:19,84. Celkem startovalo 81 mužů.

V soutěži žen zvítězila z 44 startujících M. Isserová (Rakousko) 5:34,03, 2. H. Possmoserová (Rakousko) 5:36,39, 3. E. Leitnerová (Itálie) 5:37,22, 4. H. Thurnerová (Rakousko) 5:37,97, 5. H. Reiplová (NSR) 5:38,22, 6. G. Cegnarová (Rakousko) 5:38,88.

V soutěži dvojic obeslané 41 posádkami získali titul opět Rakušané: 1.

Zajímavé je, že německý a švýcarský bob dosáhly ve druhé jízdě stejného času 1:15,81 min. Malé rozdíly koncových výsledných časů dokazují, jak byly jednotlivé jízdy vyrovnané, neboť druhé místo je obsazeno časem o dvě desetiny vteřiny horším než vítěz a třetí místo časem o 5 setin vteřiny horším, než čas dosažený bobem na druhém místě. Na čtvrtém místě je italský bob, který rozdíl od pouhých šesti setin vteřiny je za třetím. Celkem startovalo 15 čtyřsedadlových bobů, předposlední místo obsadil bob Kanady a poslední byli Poláci Ciapala—bratří Konieczny—Szymanski s celkovým časem 5:15,93 min. Rekord dráhy pro čtyřsedadlové boby má italská posádka Monti—Norio—Siörpaes—Alvera časem 1:16,74 min. I.

Škoda, že se letošních mistrovství světa nezúčastnili naši závodníci, aby bylo možno posoudit jejich výkonnost. Věřím, že naše dvojka, řízená mistrem sportu s. Václavem Hejným by se umístila velmi čestně. Tato moje víra je podložena tím, že klid našeho mistra sportu při jízdě jej řadí mezi přední světové závodníky. Otázkou je, jak by se osvědčily naše boby.

Inž. JOSEF MIŇOVSKÝ

Frosch—Walch 2:34,31, 2. bratří Thalerové 2:35,93 (obě Rakousko), 3. Tiedge—Plenk 2:37,26, 4. Nachmann—Strilingger (obě NSR) 2:37,70, 5. Wojnar—Žróbik (Polsko) 2:37,82, 6. Duschnik—Wenier (Rakousko) 2:39,52. Při neúčasti NDR a CSR byli Poláci letos jedinými účastníky ze země tábora socialismu. V polské výpravě byli (v závorce je umístění) mistr světa 1958 Wojnar (6), Pedrak (18), Wołynski (26) a mladí závodníci Żukowski (31) a Pawełkiewicz, který se zranil v tréninku.

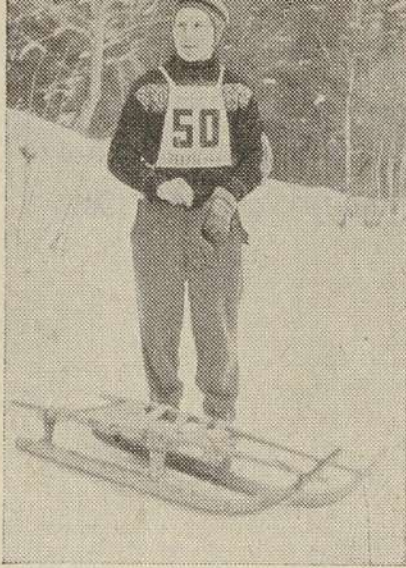
V ženách reprezentovaly Polsko: Gorgonová (14), Suszczewská (15) a Żróbiková (18).

Na závěr mistrovství se konal ještě Pohár národů, ve kterém hájí barvy své země 2 muži, jedna žena a dvě dvojice. V Poháru národů zvítězili Rakušané 39,5 bodu před NSR 23,5, Polskan 28, Itálii 25, Švýcarsy 16 a Francii 2 body.

Ne'rychlejší ženou v Poháru byla Italka Leitnerová časem 1:21,58.

Před zahájením Mistrovství světa se konalo zasedání VIII. kongresu mezinárodní sáňkařské federace FIL. Zde byla určena místa a data konání příštích mistrovství: Mistrovství světa 1961: Oslo—Norsko 18. a 19. února. Mistrovství Evropy juniorů 1961: Davos—Švýcarsko 11. a 12. února.

Dále bylo stanoveno, že MS 1962 se bude konat opět v polské Krynici.



Mistrem ČSR v jízdě na saních na rok 1960 se stal již potřetí mistr sportu Horst Urban ze Spartaku Smržovka.  
(Foto inž. Jos. Miňovský)

Naši sáňkaři odjeli do Liberce po absolvování minimálního tréninku, vlastně jenom v jednom sáňkařském závodě, a to krajském přeboru v jízdě na saních v Ostravici, neboť sněhové podmínky nám tentokrát nedovolovaly lepší přípravu. Obeslali jsme směrné číslo dorostu v plném počtu a navíc ještě jednu dorostenku z kvóty Olomouce, celkem tedy sedm, čtyři muže a tři ženy.

#### JAK NA NÁS ZAPŮSOBILO CELKOVÉ USPOŘADÁNÍ MISTROVSTVÍ?

Organizace byla velmi dobře připravena, jak vybavení výprav hned po příjezdu, tak slavnostně provedený nástup k zahájení mistrovství. Po stránce propagační využili liberečtí pracovníci skutečně všech možností, aby se široká veřejnost dověděla o vrcholném sáňkařském podniku v kraji. Chvályhodné bylo zajištění poštovní služby s příležitostným razítkem a pohlednicí, přímo v místě dráhy a velmi vkusné odznaky mistrovství. Velmi dobrou práci zde jistě vykonali předseda propagačně výchovné komise ústřední sekce inž. Kovanda za pomoci soudruhů z Brna a Prahy svými relacemi s propagačních vozů projíždějících přímo městem a bezprostředně informujících občany o stavu mistrovské soutěže a

#### KONGRES FIBT

V rámci mistrovství světa bobů se konal 22. ledna 1960 kongres federace (FIBT), na kterém byly provedeny také volby nového vedení. Dosavadní vedení (Fregeolière a Mayer), které ovládalo federaci po celou řadu let od jejího založení, nebylo znovu zvoleno. Předsedou byl zvolen pan dr. Amilcare Rotta — Itálie, prvním místopředsedou Hanns Stürer — Rakousko, druhým místopředsedou Cattani — Švýcarsko. Lze předpokládat, že toto nové vedení přivede do federace nový «vítr» a že se nyní znovu podaří prosadit přijetí NDR za člena. S podrobnějšími zprávami o průběhu kongresu a s jeho usneseními vás postupně seznámíme.

# OSTRAVŠTÍ SÁŇKAŘI NA MISTROVSTVÍ ČSR

o programu celého mistrovství. Také nejmenších stížností nemůže být na ubytování a velmi hodnotné stravování, stejně tak na zdravotní zajištění závodů.

Pokud jde o ubytování a vedení dorostu, celý systém jednoho vedoucího a jednotného vedení se neosvědčil. My za Ostravský kraj jsme toho názoru, že dorost i při tak vrcholné akci, jako je dorostenecký přebor ČSR, má být ubytován společně s dospělými závodníky svého kraje a podléhat vedení krajského trenéra a krajského vedoucího. Jestliže je tak veden po celý rok, proč by měla být dělána výjimka při této příležitosti. Doporučovaná forma je výhodnější jak z důvodů pořádku a kázně, tak také ze sportovně technických hledisek, rady a pomoci mladým nadějným závodníkům.

Ke stavu dráhy a jejího denního udržování jsou již naše připomínky kritičtější. I když přihlížíme ke skutečnosti, že celkové mistrovství bylo provázáno oblevou, přece se jen nemůžeme smířit s tím, že zejména zatáčky nebyly lépe vyledovány již dříve. Vždyt v posledních dnech se ukázalo, že přes sebevětší snahu pořadatelů led ze zatáček se pomalu ztrácel, takže se čím dále tím více jezdilo po prknech. Také konstrukce zatáček v některých místech nedovolovala na silně zledovatělé dráze vyvinout maximální rychlost, neboť zde bylo nebezpečí »přeletění zatáčky« Spodní »S«, potom zejména jeho výjezd nebyl konstrukčně šťastně řešen, na což doplatilo mnoho závodníků haváriemi.

Celkové se dá říci o dráze tolik, že při svém ledovém povrchu nedovolovala jízdě bez nutnosti přibrzdění v určitých místech i u těch nejpřednějších jezdců, takže nebyla stoprocentně bezpečná. Značně tuto skutečnost ovlivnily nemalé potíže při její stavbě, ať už finanční, pracovní, nedostatek času a jiné, neboť dráha byla prakticky vybudována brigádnicky libereckými sáňkaři. Bude třeba důkladněji dobudovat mantinely v rovných úsecích dráhy. Je to velmi důležité v tzv. »tryskové rovince« těsně před cílem, kde se dosahovalo rychlostí přes 90 km/hod. Četnými výmoly poznamenaná trať v posledních dnech bez řádných mantinelů neskýtala dokonalou záruku nevyjetí z dráhy.

#### CO ŘÍCI K UMÍSTĚNÍ NAŠICH SÁŇKAŘŮ?

Muži byli průměrní. V ženách se naše Jana Osinová umístila na pátém místě, když ve třech finálových jízdách byla neustále první. Dokázala, že právem patří mezi nejlepší naše závodnice v celostátním měřítku. Velmi příjemně překvapila Myšková z Tatry Kopřivnice.

Největšího úspěchu dosáhli naši dorostenci, kteří svou malou zkuše-

nost na dráhách s klopenými zatáčkami vynahradili nebojácností, obětavostí a bojovností. Čtvrté místo Dopity, deváté místo Žitníka z Tatry Kopřivnice je jistě toho pěkným svědectvím. Dorostenky Balgová a Rušajová dosáhly pěkného třetího místa ve dvojicích a největšího úspěchu jsme dosáhli ve smíšeném dorostu, kdy Dopita s Urbanovou se stali přeborníky republiky. Tyto výsledky svědčí o dobré dlouholeté práci kopřivnického sáňkařského oddílu vedeného s. Mohaplem, a oddílu Baník Ostrava, kde pracuje zkušený trenér Bohuš Osina.

Mistrovství tedy prokázalo, že sáňkařská práce v Ostravském kraji je prováděna odpovědně, a že zejména v mládeži jsme získali dobrý základ pro další sáňkařský růst.

Závěrem jednu drobnou připomínku pro pořadatele. Stojí za úvahu, zda by nemělo být při rozdělení cen a upomínkových předmětů stejnou měrou pamatováno na dorost tak jako na dospělé; zda není vhodné odměnit nadějného dorosteneckého vítěze stejně čestně jako starého zkušeného závodníka.

Bylo to pěkné mistrovství a my za jeho přípravu libereckým sáňkařům děkujeme.  
Inž. L. PÁSEK

#### DROBNÍČKA Z MISTROVSTVÍ ČSR

Všichni jsme se obdivovali dokonalé a perfektní jízdě dorostence Hanuše ze Smržovky. Dokazoval, co znamená možnost pravidelného tréninku a blízkost sáňkařské dráhy pro technickou zdatnost jezdce. Méně však jsme se obdivovali již tomu, když tento mladý hoch, plný síly, po dojetí do cíle zavolal svého otce a předal mu své saně se žádostí, aby mu je vynesl ke startu.

Na mistrovství ČSR byly také ženy a dorostenky. Neviděli jsme, že by některá z nich si saně nechala nosit ke startu, i když by k tomu jistě měly větší oprávnění.

Jana Osinová při jedné z finálových jízd.



# Poznámky ze SQUAW VALLEY

Pod tímto názvem přineseme sérii článků, poznámek a fotografií od československých lyžařů-účastníků VIII. zimních olympijských her.



## DALEKÁ CESTA

Cestovat letadlem je jistě příjemné, ale v našem případě došlo k uplatnění staré české přísloví: »Všeho moc škodí!« Vždyť ve dvou dnech cesty z Prahy do Rena jsme byli 29 hodin ve vzduchu. Není proto divu, že ještě další den jsme všichni slyšeli hukot leteckých motorů, i když jsme uléhali v tichu olympijské vesnice.

Z Prahy do Zürichu nás dopravily naše aerolinie Iljušinem. Byla to pro všechny cesta známá a příjemná. Pod námi pomalu mizela zasněžená pole, louky a pohraniční lesy. Již mnohokrát jsme letěli stejnou cestou, ale s cílem mnohem bližším. Oku se naskýtal stejný obraz jako vždy před tím, ale tentokrát ty naše kopce a lesy byly krásnější. Jak rádi bychom proslavili tu naši krásnou zemi tam daleko za mořem, v nejvyšší soutěži — na olympijských hrách. Podaří se to malinké lyžařské výpravě? Znovu pročítám dopis arch. Karla Jarolímka a stále mi zní jeho: »Přeji naší malé skupině na VIII. zimních OH mnoho úspěchů — lepších než jsme dobyli v Americe v roce 1932.« Nelze pochybovat o tom, že to Karel myslí upřímně. Jak rádi bychom to splnili a udělali Ti, Karle, radost jako i všem ostatním poctivým lyžařským pracovníkům.

Přelétáme Sumavu a připomínáme si slova vyřčená v dopise lyžařské sekce KV ČSTV České Budějovice: »Jihočeští lyžaři, kteří se dnes sešli na krajském přeboru v jízdě na lyžích ve Stachách-Zadově, zasílají Vám před Vaším odletem na zimní olympijské hry v Americe upřímné pozdravy s přáním, abyste čestně reprezentovali československý lyžařský sport tam daleko od vlasti. Budeme na Vás vzpomínat a držet Vám palce.« Děkujeme Vám Jihočeští, děkujeme i všem ostatním za povzbuzivá slova. Jsme rozhodnuti i v tak malém počtu bojovat ze všech sil. Jsme si vědomi, že k úspěchu bude potřeba i hodně válečnického štěstí, a proto spoléháme i na vaše palce.

Dvě hodiny letu uplynuly velmi rychle a nad kabinou pilota se objevuje známý nápis v několika jazycích: »Připoutejte se! Nekuřte!« To znamená, že budeme přistávat.

Běžné formalty na letišti v Zürichu proběhly hladce a rychle. Zavazadla, kterých lyžaři mívají vždy hodně, jsme podali na zvláštní letadlo, které nás mělo odnést za oceán. Pak nám zbývalo ještě 5 hodin času. Využili jsme je k procházce po městě a k návštěvě biografu. S naší malou lyžařskou výpravou cestoval i krasobruslař Karol Divín, který se pro zranění nemohl zúčastnit mistrovství Evropy v Mnichově, a hokejista Mikoláš a Kepák, kteří měli posílit naše hokejové mužstvo především na poolympijském turné po Kanadě. A tak šest stejně oblečených osob vzbuzovalo pozornost v ulicích Zürichu. Museli jsme proto často odpovídat na otázku odkud jsme a kam jedeme. Je nutno říct, že naše olympijská výstroj byla vkusná a všeobecně se líbila.

## SHLEDÁNÍ S KRASOBRUSLAŘI

Zvláštní letadlo SWISSAIRU, čtyřmotorový DC 7 »Seven sees«, je připraveno ke startu. Nastupujeme do poloprázdných kabin. Hlavní nápor bude až v Mnichově, kde přistoupí celá elita krasobruslařů Evropy. Podle plánu přistáváme v Mnichově a setkáváme se s našimi dalšími krasobruslaři Janou Mrázkovou-Dočekalovou, prof. Dědičem a rozhodčím Skákalou, kteří společně s závodníky a závodnicemi jiných států, včetně maminek, zaplňují letadlo do posledního místečka.

Po malém zdržení znovu startujeme. Na palubě bylo tentokrát živo. Karol Divín nestačil odpovídat na otázky proč nestartoval na mistrovství Evropy a jak je to s jeho zraněním. Celá krasobruslařská Evropa byla nyní pohromadě. Mezi ní skromně sedělo několik rychlobruslařů a 3 lyžaři z Československa. Po čtyřhodinovém letu přistáváme v Shannonu, v nejzápadnější části Velké Británie.

Když se naše letadlo znovu zvedlo, bylo všeobecně veselí na chvíli přerušeno vážnou procedurou, která je předepsána pro lety přes moře, totiž instruktáž, jak se má zacházet s plovací vestou, kterou má každý cestující pod svým sedadlem. Myslím, že to bylo jen formální a kdybychom byli do moře spadli, tak by se teprve ukázalo, kdo nedával pozor. Byla noc — ještě kratší bitva polštářů — a pak již všichni usínají. Tentokrát máme před sebou dlouhý let bez přistání — celých 12 hodin.

Probouzím se právě při svítání. Naskytá se čarovný pohled. Za námi na obzoru je jasný pruh v mírném zaozblení, důkaz toho, že naše země je kulatá. Jen

velmi pomalu se proužek světla zvěštuje, neboť letíme na západ. Pod sebou vidíme mraky, nebo je to Atlantický oceán? — těžko k rozeznání. Motory pravidelně hučí — blížíme se k pevnině jiného kontinentu — k Americe. Proletáme deštivými mraky, které jsou až skoro k zemi, a vzápětí přistáváme. Každý s chutí opouští kabinu.

## V AMERICE

Následuje pasová a celní kontrola. Pas, vízum a potvrzení o očkování proti neštovicím. Vše v pořádku. Můžeme vyhledat svá zavazadla a na vozíku přivést k celníkovi. Všechna zavazadla nutno otevřít. Až pojedete do Ameriky, neberte s sebou žádné potraviny, neboť ty celníci určitě najdou, odeberou a zničí. Po prohlídce černouši nakládají zavazadla na větší vozíky a odvázejí je k autobusu, který je přepravuje spolu s námi na jiné letiště, kde celou sportovní výpravu přijímá k další přepravě americká společnost »United Airlines«.

Ve 12,15 hod. jsme měli startovat k dalšímu letu napříč Amerikou, ale určené letadlo mělo poruchu, a proto čekáme až do 15.00 hodin. Jsme v prostorné hale na letišti, kde je možno sledovat televizi, napsat pozdrav svým známým, nebo se bavit s pořadatelem OH, kteří již zde měli své zástupce. Z haly můžeme pozorovat i ruch na letišti a před ním, který je opravdu živý. Čekací doba i se zpožděním končí a jsme voláni na palubu jiného DC 7. Po startu kroužíme nad New Yorkem. Je jasno, a proto můžeme sle-



Na rozyňském letišti nastupují lyžaři Bělonožník, Melich a Čillik společně s Karolem Divínem a Zdenkem Kepákem na dlouhou cestu do Squaw Valley.



Nejlepší současný skokan na světě Helmuth Recknagel s trenérem Hansem Rennerem ještě před svým velikým vítězstvím na VIII. ZOH.

dovat rozlehlé město. Pověstné mrakodrapy jsou jen v malé části City. Jinak jsou tam normální budovy, na pokrajích města většinou přízemní. Kroužíme nad sochou Svobody a nabíráme kurs na západ.

Z pěkného rozhledu jsme se dlouho netěšili. Pod námi jsou mraky a na zem nevidíme. Většina cestujících podřimuje. Za několik hodin přelétáme Chicago a po 7 hodinách letu přistáváme v Denveru. Znovu jiný čas. To už se moje hodinky rozcházejí se zdejším časem o 8 hodin.

Po půlhodinové přestávce startujeme k poslední etapě letu z Denveru do Reno, která trvala tři a půl hodiny. Je opět noc, když přistáváme na nově vybudovaném moderním letišti v Reno, v největším z »malých měst« na světě, jak hlásají reklamy z neonu. I když jsme značně unaveni po dvoudenní cestě, na níž jsme byli 29 a půl hodiny ve vzduchu s 6 starty a přistáními, rozradostnilo nás nadšené přivítání našich krajanů, žijících v Renu a Sparks, v dvou přilehlých městěčkách na rozhraní Californie a Nevady.

#### NASTAL ZMATEK

Nastal pravý americký »zmatek«. Rozhlasová reportáž, dopisovatelé novin, fotografové, fotografování s krajanými, fotografování s Indiány a Indiánkami, za tím účelem zvlášť sem dovezenými, všechno v americkém tempu. Naši krajané, kteří nás přišli přivítat v počtu asi 20 osob, jsou zde již dlouho, mnozí se již v Americe narodili. Jejich čeština nebo slovenština není bezvadná, často je kombinována s anglickými slovy, ale je nám to velmi milé, že tak daleko od vlasti jsou naši krajané, kteří na svůj domov nezapomněli a v nás vidí pozdrav své staré vlasti, do níž se touží podívat.

V tomto shonu přichází pokyn k nástupu do autobusu, který nás má dopravit do Squaw Valley. Zjišťujeme, že mnohá zavazadla chybějí, a na dotaz se teprve dočkáme, že mnoho zavazadel zůstalo v New Yorku a přiletělo za námi příštím letadlem. Nemusíme se prý o ně starat, až dojdou, tak nám je doručí. Jediným šťastným se všem zavazadly i lyžemi byl Melich. Nastupujeme do autobusu — poslední zamávání krajanů a zase se jede. Hodinová jízda autobusem se nám zdá velmi krátká a již jsme v olympijské vesnici. Po krátké večeři ve 3 hodiny po půlnoci pacifického času (u nás v té

době bylo již poledne) uléháme. Všichni jsme usnuli ihned zdravým tvrdým spánkem.

### SQUAW VALLEY

Ráno nás přivítal krásný, slunečný den. U snídaně ve velké společenské místnosti, kde se stravovali všichni závodníci, se setkáváme se známými lyžaři z SSSR, Německa, Rakouska, Polska, celé Skandinávie a dalších a dalších států, kteří sem přijeli již před několika dny. Dovídáme se, že jsme dovezli pěkné počasí, neboť právě 11. II. byl opět po delší době první pěkný den. Předtím zde řádila velká bouře, která na sebe zanechala památku ve formě víc než metrové vrstvy sněhu a několika povalených stromů. Krásně vzrostlé smrky a borovice v tak vysoké nadmořské výšce nás trochu udivovaly. Ruda Čilík zatím nemá zavazadla a tak dopoledne věnujeme seznámení se se zařízeními v dějišti olympijských her.

#### OLYMPIJSKÁ VESNICE

Olympijská vesnice sestávala ze čtyř dvouposchodových budov, v nichž bydleli závodníci, trenéři a vedoucí výprav. Jedna budova byla pro ženy a 3 pro muže. Jednotlivé místnosti měly asi 4x5 m a bydleli v ní 4 závodníci (2 postele nad sebou). Na chodbách byly silné koberce, takže chůze nebyla hlučná, jako tomu bylo ještě před rokem při předolympijských hrách. V každém poschodí byly umývárny, sprchy, záchody a sušárny a v nejvyšším poschodí sauna.

Šest malých dřevěných budov s plechovou obloou střešou bylo zařízeno jako lyžařny a místnosti na mazání lyží. Největší byla ústřední budova, v níž byla velká jídelna, která po dobu olympijských soutěží sloužila vždy večer i jako kulturní středisko, kde na pódiu pod krbem byly předváděny pořady sestavené známým Walt Disneyem. U vchodu stály dálnopisy, které během olympijských soutěží přenášely výsledky ještě v průběhu soutěže.

Další dvě přízemní budovy sloužily k trávení volného času. V jedné bylo kino a místnost na losování a v druhé stoly na table tenis, radiogramofon, při jehož hudbě sportovci často tančili, lenošky a časopisy a automaty na nápoje, jakož i malý bar, kde bylo možno po celý den

obdržet různé zmrzliny, cocktaily a jiná drobná občerstvení. To všechno bylo zadarmo.

K olympijské vesnici patřila také dlouhá přízemní budova, v níž byla přijímací kancelář, středisko tlumočnicků, středisko dopravy, pošta a jídelna banky. Vchod do olympijské vesnice byl střežen ve dne i v noci stárou službou. Vstup byl povolen pouze na zvláštní legitimace. Rovněž i všechny vchody do nocleháren byly střeženy.

Asi 400 m od olympijské vesnice byla »Squaw Valley Lodge«. Zde byla restaurace, bar, taneční parket, sportovní obchod, půjčovna lyží a v pěti dřevěných jednopatrových budovách bylo ubytování pro rozhodčí a členy federací. Tyto budovy byly pro nás trochu nezvykle řešeny. Z obou stran budovy byly vchody zvenku přímo do pokoje. V každém pokoji byla 2 lůžka. Koupelna s toaletou byla společná pro oba protilehlé pokoje. V jednom z těchto pokojů jsem bydlel společně se soudruhem Subřtem. Další ubytovna a restaurace pro činovníky byla »Squaw Valley Inn«. Oba tyto podniky byly též přístupny veřejnosti.

#### LYŽAŘSKÁ ZAŘÍZENÍ

Z lyžařských zařízení jsou zde tři dvousedačkové výtahy. Nejdelší je na Squaw Peak, který má dvě větve. První větev je dlouhá 2690 m a překonává výškový rozdíl 591 m. Druhá větev, která má zvláštní uspořádání sedaček za sebou, je dlouhá 1260 m s výškovým rozdílem 361 m. Druhý dvousedačkový výtah vede na KT-22 a je dlouhý 1640 m s výškovým rozdílem 591 m. Třetí dvousedačka jde podél můstku na Papoose Peak. Překonává vzdálenost 1083 m a výškový rozdíl 366 m. Na úrovní nejvyššího nájezdu na můstek je možno za jízdy sesednout. Této možnosti využívali skokani při tréninku. Na KT-22 vede kromě sedačky i lyžařský vlek. Pro turisty a děti jsou zařízení celkem 4 jednoduché vleky. Přes soustavu kladek probíhá silonové lano. Lyžař se jednoduše uchopí lana a jede nahoru.

Dále jsou zde tři cílová zařízení. Cíl sjezdu mužů; v druhém cílovém zařízení končí obří slalom a slalom mužů a sjezd žen; v třetím cílovém zařízení byl dojezd obřího slalomu žen. Skokanské můstky jsou umístěny na severním svahu. Nájezdy jsou v terénu, tedy bez nájezdových věží. Velký můstek má kritický bod 80,5 m, který byl pro závod ve skoču posunut na 83 m, a můstek pro závod sdružený, jehož kritický bod je 62 m. Oba jsou na společné široké doskočistě. Třetí, tréninkový můstek, nebyl upraven. Běžecká zařízení nemohla být přímo ve Squaw Valley vybudována, protože majitel vhodné louky pro běžecký stadion nedal souhlas k postavení tohoto zařízení, protože si vypočítal, že zřízená parkoviště na jeho pozemcích ponесou víc, a vyhradil si, že za každé parkující auto dostane 1 dolar.

#### MCKINNEY CREEK

Proto byly běžecké soutěže 30 km jižněji, u jezera Tahoe, v McKinney Creek. Běžecké terény tam byly velmi pěkné, ale také ve velké nadmořské výšce, kolem 2000 m. Kromě tribun s trubkových konstrukcí byla zde budova pro rozhodčí a tři budovy pro mazání lyží. Každý stát měl vyhrazenou jednu místnost. Některé menší výpravy měly společnou místnost. Tak například my jsme měli společnou místnost s Bulharskem. V každé místnosti byla k dispozici plynová lampa na stahování lyží. Zvláštní budova byla pro tisk, kde běžely dálnopisy a po skončení závodu se vydávaly výsledky.

V samotném Squaw Valley byla i zařízení pro krasobruslení, rychlobruslení a hokej. Kromě krytého olympijského stadiónu, jehož jedna tribuna byla otevírací, s umělým kluzištem, kde se odvíjaly všechny zápasy v hokeji a krasobruslařské soutěže, byla tři kluzišta s umělým ledem pod širým nebem, z nichž dvě byla v blízkosti krytého stadiónu a jedno u olympijské vesnice. Rychlobruslařská dráha s umělým ledem byla mezi krytým stadiónem a olympijským ohněm.

#### TISK, ROZHLAS A TELEVIZE

Pro úplnost je třeba uvést, že ve Squaw Valley byla zvláštní přízemní budova pro tisk, rádio a televizi, další podobná budova administrativní, zvláštní budova, přístupná jen několika zaměstnancům, byla budova IBM, v níž byly složité stroje na počítání výsledků všech olympijských závodů, pět malých dřevěných budov, budova lékařské služby, benzínová pumpa a dvě budovy zvláštního stavitelského slohu v půdorysu nepravidelného devítiúhelníku, nazvané »California—olympic center« a »Nevada olympic center«. To je celé nynější Squaw Valley.

Na jižních svazích se množí chaty bohatších Američanů. Zatím jich tam je asi 100 a některé jsou rozestavěné. Svou ideální polohou bude toto údolí, které je otevřeno pouze k východu a nyní vybaveno lyžařskými i bruslařskými zařízeními, jistě jedním z nejlepších zimních středisek v celé Americe.

### NĚCO O NAŠEM TRÉNINKU

Do zahájení olympijských her chyběl týden. Normálně by to byla dostatečná doba na dokonalé poznání můstku i běžeckých terénů. Věděli jsme však ze zpráv evropských výprav, které zde již

byly před rokem, že je aklimatizace velmi obtížná. Vlasta Melich říkal, že již několikrát závodil ve velkých výškách ve Švýcarsku a že za 3—4 dny bylo všechno normální. Čillik se zdržel projevu, protože měl zkušenosti jen z přeběhnutí hřebenu Vysokých Tater při podzimním tréninku. Nadmořská výška Štrbského plesa je přece jen mnohem menší než zde.

Rozhodli jsme, že od první chvíle pobytu budeme co nejvíce venku a začneme ihned s tréninkem, abychom před vlastními závody mohli odpočívat. Již první den dopoledne Melich neodolal a když viděl, že se na sdruženářském můstku skáče, využil výhody, že mu došla všechna zavazadla, a udělal si dva skoky. Po polední stály všechny naše chybějící kufr i lyže v olympijské vesnici, takže jsme k večeru mohli vyjet i na běžky. Mírným tempem jsme jezdili přes hodinu přímo ve Squaw Valley, kde jsme našli tréninkovou trať. Jezdilo se celkem dobře, a tak jsme se vraceli domů až za šera.

#### ODJEZD NA BĚŽECKÉ TRATE

Druhý den ráno (12. února) jsme jeli do McKinney Creek, abychom se seznámili s terény běžeckých tratí. Závodní tratě nebyly upraveny, nýbrž pouze tréninková trať v okruhu 6 a 4 km. Rozjeli jsme se s chutí po tvrdé stopě v prachovém sněhu. Chlapci mi ujeli, protože po ujetí asi 1 km jsem nemohl dýchat. To by nevedlo, vždyť jsem netrénoval. Horší však bylo, že když ke mně přijeli po objetí celého kola, přiznali se, že mají podobné potíže. Snažili se potíže překonat a najezdili asi 20 km. Dopoledne jsme s Melichem trénovali skok. K večeru si Čillik s Melichem vyjeli na tréninkovou trať ve Squaw Valley. Jezdilo se jim líp než ráno v McKinney Creek a jezdili až do tmy, v kopcích zabloudili a vrátili se až v 7 hodin večer při svitu měsíce. Podobně probíhal náš trénink každý den.

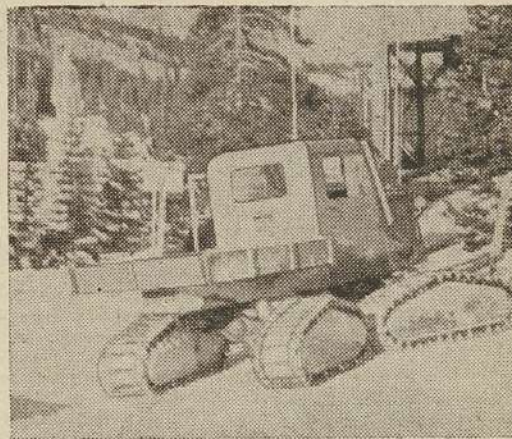
Cíle běžeckého tréninku se měnily, Čillik obyčejně trénoval déle než Melich. Aklimatizační potíže se zmenšovaly. Při středním tempu se dalo jet poměrně dlouho, ale při plném tempu se záhy dostavovala únava nohou a celého těla, zřejmě z nedostatku kyslíku. Tyto potíže neopustily naše závodníky ani při závodech a jistě značně ovlivnily jejich výkony. Na můstek si Melich postupně zvykl. V tréninku měl některé skoky velmi dobré, některé však podprůměrné. Za celou dobu tréninku neměl ani jediný pád.

### SLAVNOSTNÍ ZAHÁJENÍ

Nadešel 18. únor, den slavnostního zahájení VIII. zimních olympijských her. Ráno při probuzení místo obvyklého slunka vidíme husté sněžení. Již ležela asi deseticentimetrová vrstva prachového sněhu. Ohlášené exhibiční skoky se nemohly uskutečnit.

Radíme se ke slavnostnímu nástupu a stále hustě sněží. Zahájení je o půl hodiny odloženo, protože pan Nixon nemohl přiletět helikoptérou a provoz na silnici byl velký. Po příjezdu byl viceprezident Nixon přivítán předsedou Mezinárodního olympijského výboru Avery Brundagem a předsedou organizačního výboru ZOH C. Halem a doprovázen na čestnou tribunu.

Pak byla vystřelena vlajka Řecka, vlajka VIII. zimních OH, americká vlajka a olympijská vlajka. Za víření bubnů jsou současně vztyčeny vlajky všech zúčastněných států. Za zvuků »Pochodu olym-



Největší »Snow Cat« na úpravu běžeckých a sjezdových tratí

pioniků«, který byl hráč orchestry 52 vysokých škol z Californie a Nevady, celkem 1285 hudebníky, a zpíván 2645 studenty, nastupují jednotlivé státy v pořadí podle anglické abecedy: Řecko, Argentina, Austrálie, Rakousko, Bulharsko, Kanada, Chile, Československo, Dánsko, Finsko, Francie, Německo, Velká Británie, Maďarsko, Island, Itálie, Japonsko, Korea, Libanon, Lichtenstein, Holandsko, Nový Zéland, Norsko, Polsko, Jižní Afrika, Španělsko, Švédsko, Švýcarsko, Turecko, SSSR a USA.

Po dojetí na místa v kryté hale odcházejí vlajkonoši a řadí se do půlkruhu u řečnické tribuny, která je umístěna proti hlavní tribuně. Pan Hale zahajuje oficiálním přivítacím prolovem a pak p. Brundage žádá p. Nixona, aby zahájil VIII. zimní olympijské hry. Pan Nixon z čestné tribuny prohlašuje olympijské hry za zahájeny. Za zvuků olympijské hymny je zvolna vztyčována olympijská vlajka. Pak přichází na řečnickou tribunu Edmund G. Brown, vladar Californie, a Renzo Menardi, zplnomocněnc starosty Cortiny, který předává do rukou pana Brundage originální olympijskou vlajku, věnovanou v roce 1952 městem Oslo. Pan Brundage předává vlajku panu G. Brownovi, aby ji uložil až do příštích zimních OH v hlavním městě Californie Sacramento. Pak je vypuštěno 2000 holubů jako symbol míru a vypáleno 8 dělových ran. (Za každou olympiádu jedna.)

Americká sjezdářka Andrea Mead Lawrence sjíždí z Papoose Peak s olympijskou pochodní a předává ji rychlobruslaři Kenneth Henrymu, který s ní objíždí rychlobruslařskou dráhu a pak přistupuje k věži národů a pochodní zapaluje posvátný olympijský oheň. Potom krasobruslařka Karola Heissová skládá jménem všech závodníků olympijský slib. Na závěr začal ohňostroj, při němž bylo vystřeleno 100 vlajek VIII. zimních OH a vypuštěno 20 000 balónek. Reprezentanti 31 zúčastněných států opouštějí stadión a slavnostní zahájení je skončeno.

MILOSLAV BĚLONOŽNÍK

Pro návštěvníky II. CS připravilo STN: Praha — průvodce městem od autora Hlavy. Podrobný ilustrovaný průvodce provází návštěvníka jednotlivými čtvrtěmi Prahy, zastavuje se u zajímavostí a památek a vykládá jejich historii a význam. Má 369 stran, je vázaný a stojí Kčs 17,80.

Lýžařství 21

Druhá větve sedačkového výtahu na Squaw Peak.

# OLYMPIJSKÉ BOJE

Své komentáře k jednotlivým lyžařským soutěžím uvádím závodem sdruženým. Byl to závod, v němž jsme doufali získat pronikavější úspěch. Počítali jsme s umístěním Melicha mezi prvními deseti. Tajně naděje mířily i výše, na některé z míst vítězů, tj. 1.—6. místo. Proč se to nepodařilo a svůj názor na to jakou cestou bychom měli jít, abychom na příštích ZOH v roce 1964 v Innsbrucku měli reálnější naděje na úspěch, chtěl bych vyjádřit v tomto pojednání.

Nejdříve však k celému závodě ve Squaw Valley. V neděli 21. února ožil olympijský můstek slavnostním ruchem. Diváků bylo více než při skoku do závodu sdruženého na minulých ZOH v Cortině a snad i více než při závodě ve skoku prostém. K velké návštěvě přispěla ta okolnost, že 21. února jsou narozeniny prezidenta USA Lincoln a 22. února narozeniny prezidenta Washingtona. Oba dny jsou státními svátky, ale každý pracující si může vybrat pouze jeden. Jelikož narozeniny Washingtona tentokrát připadly na pondělí, dali mu mnozí Američané přednost před Lincolnem a jeli se podívat do Squaw Valley na dva dny olympijských her.

V neděli byl na pořadu skok po závodě sdružený. Sdruženářský můstek, který má kritický bod 60 m a vzhledem k příznivým sněhovým podmínkám byl rozhodnutím skokanské komise FIS posunut na 62 m, není zvlášť dobrý. Má společný doskok s velkým olympijským můstkem o sklonu 39 stupňů a poměr H:N 0,57. Na poměrně malý můstek je to poměr příliš vysoký, a proto bylo nutno používat malých nájezdových rychlostí, které závodníkům nedávaly možnost správně využít aerodynamického letu. Můstek byl zálužný s velmi nízkým letem na začátku a oddalováním od svahu při dlouhých skocích. Situace se jen o málo zlepšila zvýšením stolu o 30 cm. Tvo nepřiznivě vlastnosti můstku znalo z tréninku všech 33 sdruženářů, kteří nastoupili ke startu, velmi dobře, a proto před započítáním závodu vládla neobvyklá nervozita.

Všeobecné nervozitě podlehl, bohužel, i náš závodník Melich a měl první skok ze svých nejslabších 55,5 m. Nejlepší skok v prvním kole předvedl Kočkin, SSSR, 64 m a Hyttia, Finsko, 63,5 m. Oba závodníci obdrželi stejný počet bodů 109,5. V dalších dvou kolech se však boj rozpoutal naplno a po nervozitě z prvního kola nebylo ani památky.

Konečné výsledky však přinesly několik překvapení. Největší překvapení a zklamání pro Finy bylo až 9. místo Hyttii, který před dvěma roky na MS v Lahti obsadil druhé místo ve skoku prostém. Jeho silnou zbraní pro sdružený závod měl být právě skok. Thoma patřil k favoritům skoku sdruženého, ale více se očekávalo od Němců z NDR — Dietela, Körnera a Flaugera, kteří skončili na 6., 10. a 12. místě. Sovětská sdruženáři se drželi ve skoku velmi dobře. Zvlášť Kočkin svým druhým místem a Gusakov 10. místem se stali vážnými uchazeči o zlatou olympijskou medaili. Za jedině soupeře sovětských sdruženářů po první části závodu se počítali Norové Knutsen a Larsen, kteří byli ve skoku na 4. a 5. místě, a snad i Fin Ristola, který byl společně s Dietelem ve skoku na 6. místě. Mistr světa z roku 1958 Korhonen se ve skoku umístil

0,5 b. za Melichem na 24. místě, a proto neměl naděje na vítězství, ale bylo jasné, že během se hodně posune do popředí (v celkové klasifikaci byl devátý). Možnost značného zlepšení měl i Melich. Byl sice až 23., ale 198 bodů za skok na ZOH nebo MS dosud nikdy nedosáhl (v Cortině měl jen 133,5 b.). Zaběhne-li jako v Cortině, může být mezi prvními.

Běh probíhal v pondělí v McKinney Creek bez diváků, ale přesto byly boje velmi tuhé. Trať byla dobře upravena, byla velmi obtížná, s mnoha výstupy a prudkými sjezdy. Jelo se na tvrdé stopě za stálého mrazu a slunečného počasí. Sníh byl na některých místech ostrý, takže mazání bez podkladu nevydrželo na celou trať. I v tomto závodě došlo k mnoha překvapením. Přímou neuvěřitelnou byl vynikající výkon mladého Thomy z Německa, který zaběhl čtvrtý nejlepší čas, pouze 54,4 vt. za vítězem Gusakovem, a tím si zajistil i vítězství a zlatou olympijskou medaili v závodě sdruženém. Překvapením bylo i druhé místo Servolda z Kanady. Fin Korhonen obsadil 3. místo, 5. byl Kautsen (Norsko), 6. Ristola (Finsko), 7. Dahlquist (Švédsko), 8. Stenersen (Norsko), 9. Priachin (SSSR), 10. Larsen (Norsko). Melichovi se nepodařilo opakovat vynikající úspěch z Cortiny a skončil na 13. místě, těsně za Kočkínem (SSSR) a Gundersenem (Norsko). Tento výsledek v běhu stačil Melichovi k obsazení 18. místa v závodě sdruženém. Stejně umístění jako v Cortině.

Vítězství Thomy se podařilo po 21 letech vyrvat prvenství Skandinávům zase Středoevropanovi. Není jisté bez zajímavosti, že před 21 lety to byl právě nynější trenér Thomy Gustav Berauer, který v roce 1939 zvítězil v závodě sdruženém na MS v Zakopaném v Polsku. S vítězstvím Thomy v závodě sdruženém ve Squaw Valley opravdu snad nikdo nepočítal. Byl znám jako dobrý skokan, který teprve před třemi lety na naléhání trenéra začal běhat a jeho běžecké výkony byly zatím vždy nejvyšší jen průměrné a většinou slabé. Jeho náskok ze skoku byl velmi malý, a proto jeho vítězství bylo takovým překvapením.

Neměli bychom i my zkusit přeorientovat některé naše skokany na závod sdružený? Letošní druhé místo Nevluda na mistrovství ČSR ukazuje, že by to mohlo přinést užitek.

Bude vítězství Thomy znamenat trvalý nástup Středoevropanů do světové špičky sdruženářů, nebo to je výsledek jen ojedinelý, který lze označit za šťastnou souhru příznivých okolností, jako tomu již bylo v případě Grona Gasienice v Cortině? To nám ukáže budoucnost, ale myslím, že si světové prvenství Norové ještě udrží. Jediný, kdo je v nejbližší době může ohrozit, jsou sdruženáři SSSR. K tomuto závěru docházím jednak z pozorování v Cortině a Squaw Valley, a jednak ze zkušenosti, že jedině stát, který má řadu vyrovnaných závodníků, si může na delší dobu udržet světové prvenství. Zajímavé je i porovnání pořadí států ve sdruženém závodě, počítáme-li vždy prvního závodníka:

ZOH 1956 — Cortina	MS 1958 — Lahti	ZOH 1960 — Squaw Valley
1. Norsko	1. Finsko	1. Německo
2. Švédsko	2. Norsko	2. Norsko
3. Polsko	3. SSSR	3. SSSR
4. Finsko	4. Švédsko	4. Finsko
5. SSSR	5. Rakousko	5. Švédsko
6. Itálie	6. NDR	6. Itálie
7. Rakousko	7. ČSR	7. Japonsko
8. ČSR	8. NSR	8. ČSR
9. Německo	9. Polsko	9. Polsko
10. USA	10. Itálie	10. Rakousko
11. Kanada	11. Japonsko	11. Kanada
12. Japonsko	12. Švýcarsko	12. USA
	13. USA	13. Austrálie

Mezi prvními pěti bylo vždy Norsko, Finsko, SSSR a Švédsko. Pouze jednou se objevilo Polsko (3.), Rakousko (5.) a Německo (1.). Nejúspěšnějším státem ve sdruženém závodě je nesporně Norsko. Potvrdilo to i letos ve Squaw Valley, kde obsadilo 2., 6., 7. a 11. místo. Značný pokles se jeví u Finů, kteří obsadili letos 4., 9., 22. a 23. místo. Ve Švédsku je sdružený závod již delší dobu na úpadku. Letos vyslali jen dva sdruženáři, kteří však obsadili 8. a 10. místo. Naproti tomu se každým rokem lepší sdruženáři SSSR, kteří letos obsadili 3., 5., 12. a 16. místo. Naši sdruženáři se prakticky stále drží na 8. místě. Melich si své výkony od Cortiny stále postupně zlepšuje, ale zlepšení je celkem nepatrné. (Cortina 419,6 b., Lahti 422,397 b., Squaw Valley 425,097 b.)

Je v našich silách zařadit se za čtyři roky na 3. místo za SSSR a Norsko. Musíme však pokračovat ještě mnohem intenzivněji v péči o mladé závodníky a připravit je tak, abychom na ZOH 1964 do Innsbrucku mohli vyslat vyrovnané čtyřčlenné družstvo. Pak nebudeme muset spoléhat jen na náhodu. Zatím však stále platí má slova, která jsem napsal při hodnocení závodu sdruženého na MS 1958 v Lahti: »Pokud se nám nepodaří rozšířit kádr soustavně pracujících trenérů a tím i podstatně větší počet soustavně trénujících sdruženářů, budeme jen velmi těžko držet krok se světovým vývojem.«

Mistr sportu MILOSLAV BĚLONOŽNÍK



Chaty, které sloužily u startu jako lyžařny pro mazání lyží

# Situace v lyžařském sportu ve světě

## VIII. ZOH

Před necelými 2 měsíci byly skončeny VIII. zimní olympijské hry ve Squaw Valley. Sportovci a činovníci se vrátili do svých domovů, k rodinám a ke své práci. Začlo se vzpomínat, rozebírat a srovnávat. Názorů a komentářů je mnoho. Nejdůležitějším poznatkem ze zimních olympijských her 1960 je vysoká úroveň výkonnosti, která zasahuje povšimnutí. V reportážích zasílaných během her do všech koutů světa přišli běžci a běžkyně poněkud zkrátka, porovnáme-li velmi podrobně zprávy o výkonech dosahovaných na sjezdových drahách a slalomových svazích s poměrně povrchními zprávami o heroických výkonech běžců a běžkyň. Chtěl bych skromně přispět k nápravě krivdy, která se běžcům stala, a pokusím se na základě dokumentačního materiálu podrobit průběh a výsledky běžeckých soutěží letošních VIII. ZOH analýze a poukázat na současnou situaci v běžeckém sportu ve světě. V druhé části článku se stručně zmíním o současné situaci ve sjezdovém sportě.

### I. BĚŽECKÉ DISCIPLÍNY

Běžecké soutěže nelze hodnotit bez vyslovení vážné kritiky na adresu organizátorů. Jak známo, byly všechny běžecké závody provedeny na tratích vybudovaných poměrně daleko od centra her — v oblasti McKinney Creek. Volba tohoto místa pro běžecké soutěže byla hrubou chybou. Prakticky byla část sportovců-lyžařů vykázána do separace, do romantických, avšak liduprázdných končin. Šlo v pravém slova smyslu o diskriminaci běhů vůči všem ostatním lyžařským disciplínám. Je opravdu škoda, že velkolepé a na vysoké sportovní úrovni stojící boje běžců a běžkyň byly prakticky provedeny «pod vyloučením veřejnosti».

Průběh všech běžeckých závodů byl, neobyčejně zajímavý až dramatický. Americkým divákům, zaměřeným k lesku a senzacím, k nebezpečným rychlostem a pádům, by výkony běžců patrně nebyly přinesly žádné pobavení. Byl by jim však zprostředkován pojem o původní formě lyžařského sportu, který tolik zbožňují. Tato příležitost byla promeškána, což ze sportovního hlediska je neodčinitelnou chybou. Naprosto nepochopitelný je postoj expertů Skandinávie, mezi nimi předsedy běžecké komise FIS a předsedy Švédského lyžařského svazu Sigge Bergmana, kterým byla celá situace kolem běžeckých závodů na VIII. ZOH od prvopočátku připrav známa, a přesto ve věci nic nepodnikli.

Jinak, pokud jde o volbu tras a úpravu tratí, prohlásují techničtí experti jednoznačně, že

organizátoři VIII. ZOH připravili běžcům a běžkyním po všech stránkách tratě, které patří k nejlepším, na kterých kdy mistrovské nebo olympijské soutěže byly absolvovány.

Po výkonnostní stránce jsou výsledky dosažené ve Squaw Valley velmi zajímavé. Po VII. ZOH v Cortině v roce 1958 jsme porovnali výkony běžců s výkony dosaženými na MS ve Falunu v roce 1954 [Lyžařství č. 9, září 1958]. Tentokrát jsme dospěli k závěru, že v Cortině bylo na všech tratích dosaženo do té doby největších rychlostí. Čas Jernbergův 2:50:27, ve kterém zaběhl 50 km a který dosud nebyl žádným běžcem překonán, byl toho nejlepším důkazem. Také výsledky z MS v Lahti 1958 potvrdily — s výjimkou běhu na 50 km a štafety mužů a žen — že rychlosti na běžeckých tratích se v posledních letech neustále zvyšují.

V porovnání s Lahti bylo na McKinney Creek — s výjimkou 10 km žen — ve všech běžeckých disciplínách dosaženo časů horších. Srovnání s Cortinou, s výjimkou štafety žen,

skýtá stejný obraz. Co je toho asi příčinou? Je velmi pravděpodobné, že hlavní příčinou je nutno hledat v nezvyklé nadmořské výšce 1900—2000 m. Již v tréninku si mnoho běžců stěžovalo na potíže s dýcháním a nemožnost se dostat do plné formy, jinými slovy na obtíže včasné aklimatizace a včasného získání vrcholné formy pro neúspěšné «bitvy» na tratích. Rozhodně nelze příčinu hledat v tratích, neboť běžci si všeobecně pochvalovali velmi rychlé a dobře upravené tratě. Domněnka, že lidský motor nemohl podat stejný výkon jako v nadmořské výšce 1000 m, nebo i v nižších polohách, bude asi proto správná.

Pro čtenáře, kteří se zajímají o vývoj běžeckého sportu, bude jistě zajímavé se zahledět a prostudovat níže uvedenou tabulku. Tabulka obsahuje 1. a 10. závodníka, dosažený úřední čas a propočítaný průměrný čas na 1 km. Srovnává výsledky dosažené na MS ve Falunu v roce 1954, na VII. ZOH v Cortině v roce 1956, na MS v Lahti v roce

1958 a na VIII. ZOH ve Squaw Valley v roce 1960.

Promítnout výsledky našich reprezentantů do tabulky a vyslovit soud o stavu našeho lyžařského běžeckého sportu přísluší trenérům. Zcela všeobecně je možno konstatovat, že zatímco běžecký sport ve světovém měřítku od roku 1954 neustále zvyšoval průměrnou kilometrovou rychlost a dosáhl kulminačního bodu v Lahti 1958, zaznamenal československý běžecký sport svou vrcholnou formu v Cortině 1956. Matouš byl v Cortině nejlepším Středoevropanem, umístiv se na 13. místě v běhu na 15 km a na 10. místě v běhu na 30 km. Byl jen o 9,7 vt., resp. 8,4 vt. na km pomalejší než vítězové obou závodů. V roce 1954 ve Falunu tyto hodnoty ještě zněly 16,1 vt. [Matouš], resp. 14,8 vt. [Cardal]; v roce 1958 v Lahti byly již zase 15,4 vt., resp. 16,8 vt. [Teplý]. Výsledky ve Squaw Valley nelze dobře srovnávat vzhledem k tomu, že jsme nebyli zastoupeni družstvem, nýbrž jediným běžcem Čilíkem. Přesto je třeba říci, že trenéři stojí před vážným úkolem zvednutí úrovně našich běžců a běžkyň na úroveň z roku 1956. Čilík v běhu na 15 km byl o 21,8 vt. na km pomalejší než vítěz!

### SROVNÁVACÍ TABULKA

MS FALUN — 1954					OH CORTINA — 1956				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
15 km	1. Hakulinen-Fin		55:26	3:41,7	15 km	1. Brenden-N.		49:39	3:18,6
	10. Kuzin-SSSR		57:27	3:49,8		10. Kuzin-SSSR		51:36	3:26,4
30 km	1. Kuzin-SSSR		1:50:25	3:40,8	30 km	1. Hakulinen-Fin		1:44:06	3:28,0
	10. Kolčin-SSSR		1:53:32	3:47,0		10. Matouš-ČSR		1:48:12	3:36,4
50 km	1. Kuzin-SSSR		3:02:58	3:39,5	50 km	1. Jernberg-Šv		2:50:27	3:24,5
	10. Nononen-Fin		3:09:37	3:47,5		10. Grahn-Šv		3:06:32	3:43,8
4×10 km	1. Finsko		2:16:47	3:25,1	4×10 km	1. SSSR		2:15:30	3:23,2
	10. Švýcarsko		2:29:11	3:43,7		10. Německo		2:26:37	3:40,0
10 km ženy	1. Kozyrevová-SSSR		40:14	4:01,4	10 km ženy	1. Kozyrevová-SSSR		38:11	3:49,1
	10. Huhlová-Fin		41:30	4:09,9		10. Brusveenová-No		40:38	4:03,8
3×5 km	1. SSSR		1:05:54	4:23,6	3×5 km	1. Finsko		1:09:01	4:36,6
	2. Finsko		1:06:19	4:25,3		2. SSSR		1:09:28	4:37,8

MS LAHTI — 1958					OH SQUAW - VALLEY — 1960				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
15 km	1. Hakulinen-Fin		48:58,3	3:15,9	15 km	1. Brusveen-No		51:55,5	3:27,7
	10. Hämäläinen-Fin		50:15,1	3:21,0		10. Anikin-SSSR		52:55	3:31,7
30 km	1. Hämäläinen-Fin		1:40:03,0	3:20,1	30 km	1. Jernberg-Šv		1:51:03,9	3:42,1
	10. Šeljuchin-SSSR		1:42:50,7	3:25,6		10. Jensen-No		1:55:35,0	3:51,1
50 km	1. Jernberg-Šv		2:56:21,9	3:31,6	50 km	1. Hämäläinen-Fin		2:59:06,3	3:35,0
	10. Terentjev-SSSR		3:04:22,7	3:41,2		10. Stensheim-No		3:08:51,5	3:49,1
4×10 km	1. Švédsko		2:18:15,0	3:27,4	4×10 km	1. Finsko		2:18:45,6	3:28,1
	10. NSR		2:30:39,1	3:45,9		10. Japonsko		2:36:44,9	3:55,1
10 km ženy	1. Kolčinová		44:49,0	4:28,9	10 km ženy	1. Gusakovová-SSSR		39:46,6	3:58,6
	10. Kozyrevová obě SSSR		45:28,2	4:32,8		10. Strandberg-Šv		42:06,8	4:12,6
3×5 km	1. SSSR		58:32,4	3:54,1	3×5 km	1. Švédsko		1:04:21,4	4:17,3
	2. Finsko		1:00:14,0	4:00,9		2. SSSR		1:05:02,6	4:20,2

Legenda: 1. disciplína, 2. pořadí v závodě, 3. jméno závodníka a stát, 4. úřední čas a 5. průměrný čas na 1 km



CO ŘÍCI K VÝKONŮM  
VE SQUAW VALLEY?

Výkonnost družstev jednotlivých států nelze hodnotit jen podle počtu přijatých medailí, nýbrž je nutno vycházet z umístění všech členů družstev. Podle umístění na 1. až 20. místě v soutěžích mužů ve Squaw Valley bylo nejspěšnější družstvo Švédska. Švédům rovnocenní byli Finové. Ve všech 3 bězích jednotlivců se Švédové umístili mezi prvními 20. Série úspěchů začala závodem v běhu na 15 km (2., 7., 8. a 17. místo). Velmi úspěšně absolvovali 30 km s vítězem Jernbergem, druhým Rångardem a 5. a 13. místem. Výborně se umístili i na 50 km s 3., 4., 5. a 12. místem. Jen štafeta nevyšla (4. místo). Finové ve srovnání se Švédy obsadili na 15 km 3., 6., 13. a 23. místo, na 30 km 6., 7., 12. a 18. místo a na 50 km 1., 2., 6. a 8. místo. Ve štafetách získali v tuhém boji zlatou medaili. Obě družstva potvrdila vysokou výkonnost a bylo by proto nesprávné stavět Švédy před Finy nebo obráceně Finy před Švédy.

Norové skončili lépe, než bylo očekáváno. V běhu na 30 km obsadili 9., 10., 16. a 20. místo, na 15 km 1., 4., 11. a 12. místo. Ve štafetě, po nejdramatičtějším boji v historii lyžařského běžeckého sportu, se museli spokojit s 2. místem těsně za Finskem. Velmi vyrovnaně běželi 50 km; umístili se na 9., 10., 11. a 14. místě. Norsko, země klasického lyžařského sportu, navázalo ve Squaw Valley na své silné sousedy, Švédska a Finsko.

Sovětské družstvo bylo silně handicapováno onemocněním svého nejvýkonnějšího běžce Kolčina. V závodě na 30 km obsadili sovětské reprezentanti 3., 4., 8. a 15. místo; na 15 km 5., 10., 15. a 16; ve štafetě 3. místo a 50 km zaběhli jako 7., 13., 15. a 19. V ženách ovšem nemá Sovětský svaz sobě rovného soupeře. V běhu na 10 km docílily sovětské reprezentantky jedinečného úspěchu, když obsadily všechna 4 první místa. Ve štafetách pro nešťastnou příhodu krátce po startu, skončily jako druhé.

Ze Středoevropanů velmi dobře pochodili Italové. V běhu na 30 km se Guilio de Florian s 11. pořadím zařadil za nejlepší Nory. Kromě toho obsadili ještě 14. a 17. místo. Ještě lepšího výsledku dosáhli v běhu na 15 km — 9., 14., 19. a 20. místo. Italská štafeta, která se umístila jako 5., ztratila proti vítězi Finsku méně než 4 minuty! Také v lyžařském maratónu nebyli špatní, neboť obsadili 16., 18., 21. a 25. místo. S odstupem za Italy se řadí Francouzi a po nich Němci. Poláci podstatně polevili: 15 km — pořadí 24., 32., 38. a 42.; 30 km — 21., 26., 29. a 33.; 50 km — 20., 23., 24. a 28.; štafeta — 9. místo. Účast jediného běžce ČSR na VIII. ZOH Čičilka je nutno hodnotit spíše jako účast symbo-

lickou, než abychom z jeho umístění (30 km 30. místo, 15 km 36. místo) mohli soudit na výkonnost Československého běžeckého lyžařského sportu v měřítku světovém.

Všeobecné poznatky z VIII. ZOH v oblasti běžeckých disciplín lze shrnout asi takto:

Mezi vítězem v běhu na 15 km Brusveenem a 10. běžcem Ankinem je rozdíl 59,5 vt. V Cortině to bylo 117 vt., tedy dvakrát tolik. V ostatních běžeckých disciplínách vycházejí tyto hodnoty: 30 km [1960] 4:31,1 min., [1956] 4:06, 50 km [1960] 9:45,2 min., [1956] 16:05 min.; štafeta [1960] 17:59,3 min., [1956] 11:07 min. Ve dvou disciplínách se tudíž špička prvních 10 závodníků časově zúžila, ve dvou dalších se rozšířila. To jsou jistě velmi zajímavá kritéria, nesměj však věst k předčasným a jednostranným závěrům.

Zcela obecně možno říci, že olympijské zkoušky běžců, přestože z hlediska fyziologického musely být absolvovány za nepříznivých podmínek (nezvyklá nadmořská výška), vykazaly velmi dobré výsledky. **Tratě se stavějí mimořádně rychle. Technika běhu je nadále v prudkém vývoji. Dokonalá fyzická připravenost běžcova, správná taktika při zasazování jednotlivých členů družstev a individuální taktika v samém závodě, řízené perfektně organizovanou informačním službou na tratě, je nezbytným předpokladem pro každý, byť i průměrný úspěch.**

## II. SJEZDOVÉ DISCIPLINY

Nejdříve několik slov k technickým otázkám soutěží. V mezinárodních odborných kruzích se obecně uznává, že organizace sjezdových soutěží byla dokonalá. K dobrému průběhu nepochybně přispělo i příznivé počasí. Hlavní zásluha o zdar sjezdových soutěží je připisována řediteli lyžařské části her Willi Schäfflerovi, Švýcaru, který před 12 lety emigroval do USA. Pokud jde o tratě, jak o volbu tras, tak jejich úpravu, zní názor technických expertů takto: tratě sjezdových disciplín postavené ve Squaw Valley bude jen ztěžší možno překonat. Marc Hodler, prezident FIS, měl výhradu k sjezdové trati mužů. Podle jeho názoru byly všechny tratě dokonale připraveny. Sjezdová trať mužů měla však příliš mnoho plochých úseků, takže se závod stal otázkou mazání. Jinak však prý byla překonána všechna jeho očekávání. Hodlerův názor na sjezd mužů není všeobecně sdílen. Poukazuje se na to, že vítěz olympijského sjezdu Vuarnet dosáhl rychlosti 94,93 km/hod., což je téměř o 13 km/hod. více než rychlost 82,06 km/hod., při které se Toni Sailer v roce 1958 v Badgasteinu stal mistrem světa ve sjezdu. Snad nejměrodatnější je názor předsedy sjezdové a slalomové komise FIS Friedla Wolfganga, který osvědčil své organizační schopnosti při MS v Bad-

gasteinu a který v mezidobí byl jmenován generálním sekretářem pro IX. ZOH v Innsbrucku v roce 1964. Jeho názor je asi tento: Tratě ve Squaw Valley překonaly Badgastein. Umožnily provést jednotlivé sjezdové závody ze sportovního hlediska naprosto dokonale. Neexistovaly nebezpečné »ledáky«, se kterými se musíme v Evropě tolik potýkat. Willy Schäffler zasluhuje za enormní práci díky a uznání. Z hlediska dosažené výkonnosti se obraz proti Cortině podstatně změnil, a to jak v řadách sjezdařů, tak sjezdařek.

U mužů byli největším překvapením Rakušané, kteří nedovedli vyplnit mezeru, která vznikla odchodem Toni Sailer a Josi Riedera. Karl Schranz, který rychle vyrostl, nespínil, co se od něho očekávalo. Pepi Stiegler dosud není výjimečným sjezdařem. Tj staří, Molterer, Hinterseer, Oberraigler a Egon Zimmermann i, po ZOH odstupují. Dorostu je spíše psockrovnou. Přesto však si Rakušané se 4 medailemi z 9 zachovali malý náskok před Francouzi, kteří získali 3. O alpské kombinaci FIS v této souvislosti neuvažujeme vzhledem k tomu, že z Rakušanů byl ve všech 3 sjezdových disciplínách zasazen jen Stiegler, zatímco Francouzi měli zasazené tři závodníky. Jako celek překvapili nejvíce Francouzi, a to nejen ve Squaw Valley, nýbrž v celé sezóně. Pro ně byla zima 1960 nejúspěšnějším údobím od roku 1940.

Němci snad očekávali jednu další medaili. Jejich výkon jako družstva však nebyl špatný. Mladý Bogner je velkým sjezdovským talentem, ovládá technicky dobře sjezdařinu, chybí mu však dosud ostřílenost z velkých mezinárodních závodů. Švýcaři — zlatá Roger Staubach nesmí mýlit — skončili hůř, než bylo očekáváno, zcela určitě hůř než v roce 1956 v Cortině. Ve výkonnosti družstva byli Italové zcela rovnocenní Švýcarům a Američanům bez Bud Wernera nezůstali daleko za nimi.

Vedle alpských zemí a Spojených států se však žádná ji-

ná země na VIII. ZOH výrazněji neprojevila.

Také u sjezdařek se situace proti roku 1956 změnila. Švýcarské ženy neskončily — kromě Yvonne Rügge, která získala zlatou medaili v obřím slalomu — příliš dobře. Nelze se vyloučit na zdravotní stav Madelaine Chamot-Berthold. V Gasteinu byl výkon družstva bez Madelaine podstatně lepší, nemluvě o Cortině, kde Švýcarky získaly zlatou ve slalomu a ve sjezdu, stříbrnou ve sjezdu a 1. a 2. místo ve FIS-kombinaci. Nedá se ani říci, že by měly obzvláštní smůlu, která nesporně pronásledovala Rakušanky, kupříkladu Eriku Netzer a Traudl Hecher v obřím slalomu a Marianne Jahn ve slalomu.

Jako družstvo skončily nejlépe Američanky se 3 stříbrnými medailemi a Němky s 1 zlatou, 1 bronzovou a s 2. a 3. umístěním v kombinaci FIS. Italky, které se loňského roku podstatně zlepšily, nebyly s to zvýšit výkon; jako družstvo však byly lepší než švýcarské sjezdařky.

Z ostatních zemí Kanada po odchodu Lucille Wheeler uvedla mezi elitu světové sjezdařiny svou reprezentantku Anne Heggteitovou, zatímco Norky trčí v krizi.

Závěrem je možno říci asi toto:

Také ve Squaw Valley jako předtím v Cortině a v Badgasteinu byly od sjezdařů a sjezdařek vyžadovány mimořádné výkony. Tratě jsou stavěny náročně, rychlost, zejména ve sjezdu mužů, se neustále stupňuje. Stockholmská usnesení FIS však přispěla podstatnou měrou ke zvýšení bezpečnosti závodníků. V tom je zásadní rozdíl mezi Cortinou a Squaw Valley.

VIII. ZOH potvrdily, že Rakušané ztratili své dominující postavení. V čele sjezdového sportu v měřítku světovém dnes stojí Rakušané již spolu s Francouzi, následování Švýcary, Italy a Němci. Výkonnost alpských zemí se do značné míry vyrovnává. Ve vedení žen vystřídaly Američanky švýcarské sjezdařky; špička u žen se však spíše rozšiřuje než zužuje.

O. KULHÁNEK

## V RYTMU KRÁSY A RADOSTI... .

Ve Sportovním a turistickém nakladatelství vyjde u příležitosti patnáctého výročí osvobození naší vlasti Sovětskou armádou obrazová česká a cizojazyčná publikace — »V rytmu krásy a radosti«, jejímž posláním je seznámit naše i zahraniční čtenáře s vývojem a úspěchy československé tělovýchovy za uplynulých 15 let.

Svým výrazným a působivým obsahem je tato publikace hodnotnou přehlídkou vývoje čs. sportu, hovoří o nejvýraznějších jeho postavách, o vavřínech získaných na olympijských hrách a mezinárodním fóru, oživuje čtenáři imponující tělovýchovnou přehlídku I. celostátní spartakiády. Obsahem i slovem vypráví o přípravách a organizaci II. celostátní spartakiády, o její mohutnosti a velkoleposti. Jsou v ní rovněž shrnuty fotografie historických památek, úspěchy na úseku umění, vědy a kultury, ukázky života v ČSR, výsledky socialistického budování země a úsilí lidu v boji za mír a přátelství mezi národy.

Kniha, která obsahuje 267 fotografií, vyjde v pěti jazycích — českém, ruském, německém, anglickém a francouzském, v celoplátěné vazbě stojí 43,50 Kčs.

Publikace »V rytmu krásy a radosti« bude k dostání v české verzi v květnu, v cizích verzích v dubnu t. r.



**JAROSLAVA RUBEŠOVÁ,**  
TROJNÁSOBNÁ SPARTAKIÁDNI  
PŘEBORNICE A MISTRYNĚ ČSR 1960



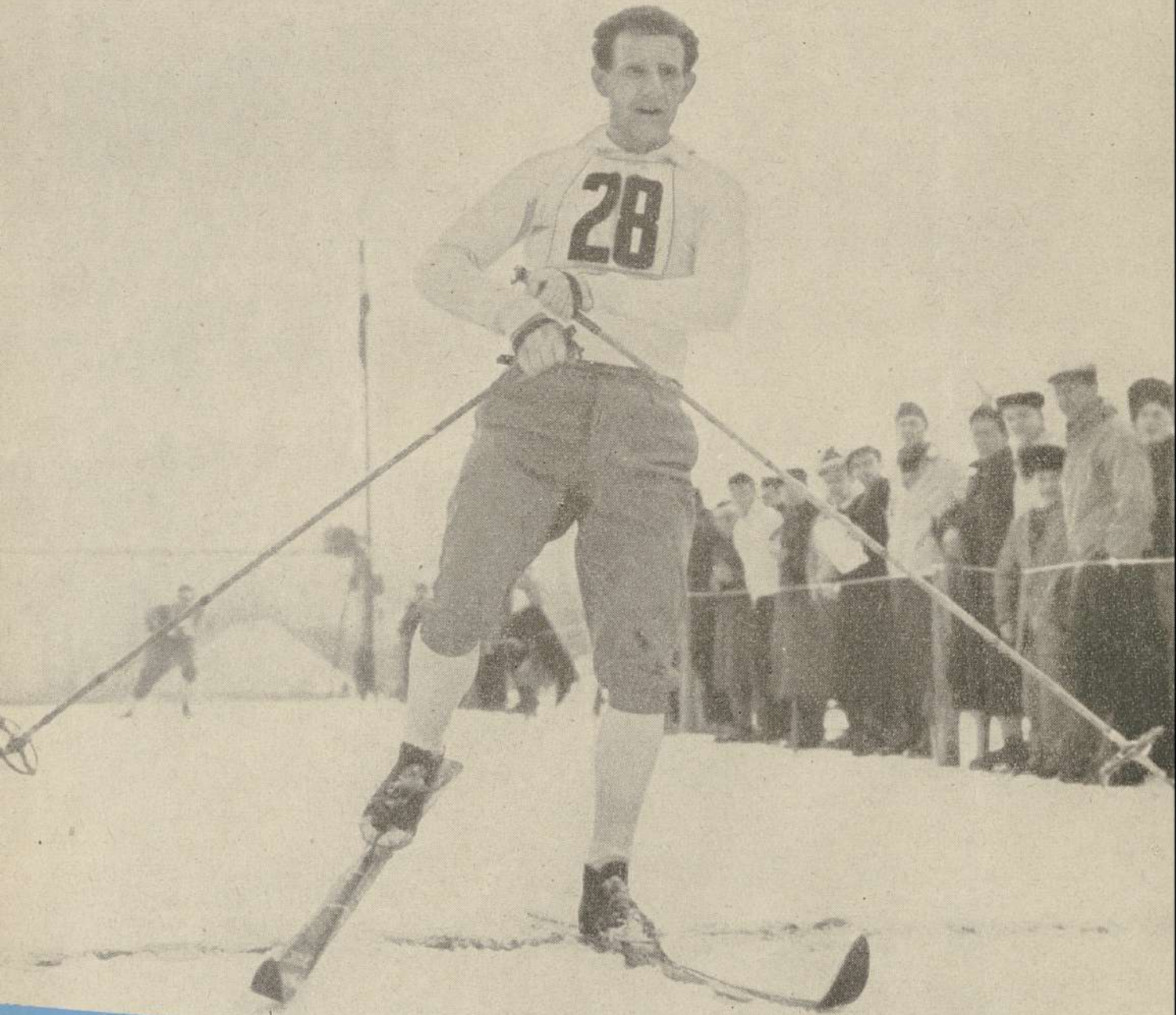
**JANA KUČEROVÁ,**  
DOROSTENECKÁ PŘEBORNICE  
VE SLALOMU



**ANTON ŠOLTÝS,**  
TROJNÁSOBNÝ SPARTAKIÁDNI  
PŘEBORNÍK A MISTR ČSR 1960

1933

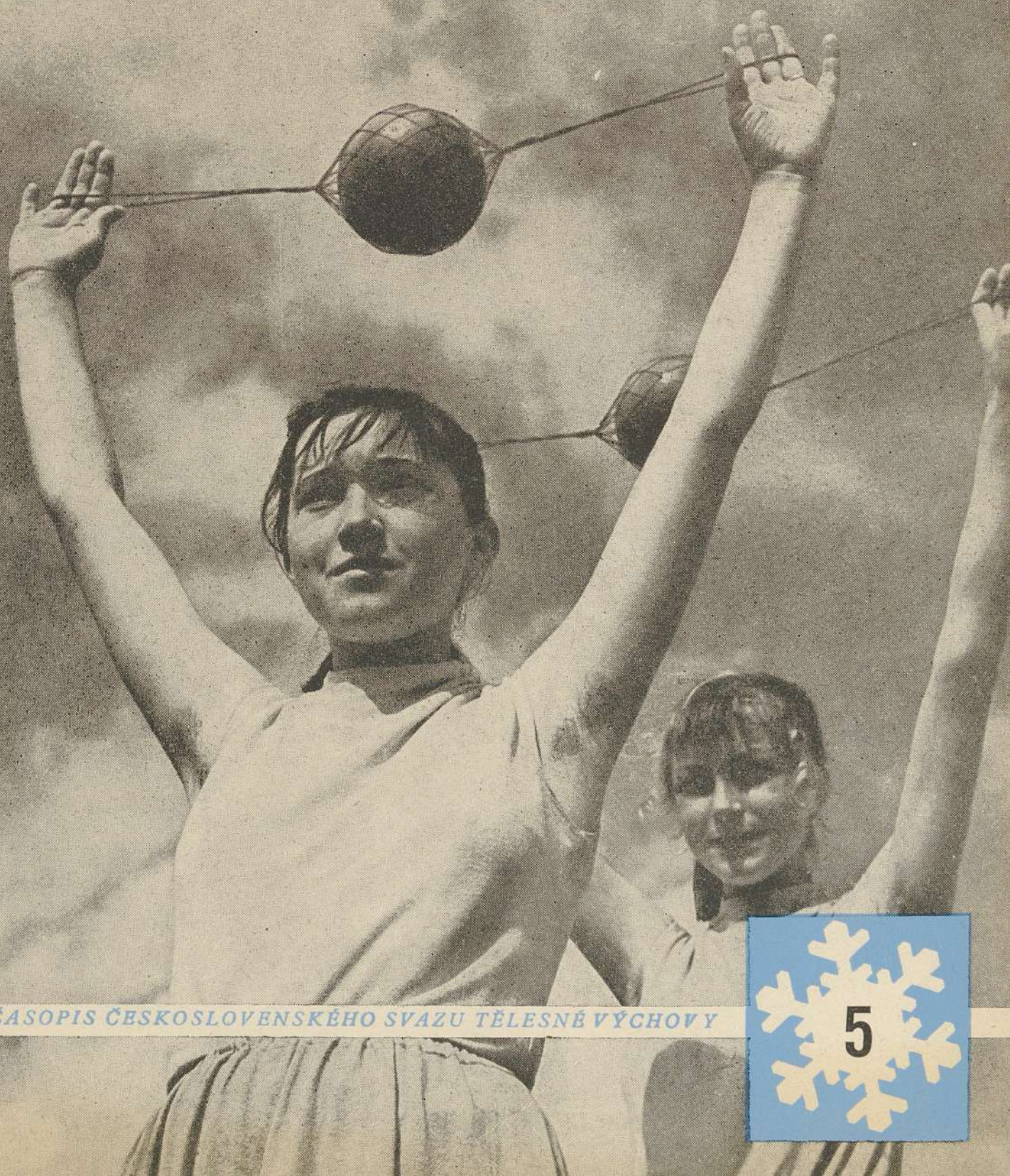
Ing. Jidlička Kromělova 20



# Lýžařství

Sáňkařství a bobový sport

ROČNÍK 46  
KVĚTEN 1960



ČASOPIS ČESKOSLOVENSKÉHO SVAZU TĚLESNÉ VÝCHOVY

5



**VOLÍME JEJICH ŠŤASTNOU BUDOUCNOST**

# ÚSTAVA vítězného socialismu v ČSR

Dubnové zasedání ústředního výboru Komunistické strany Československa projednalo a schválilo návrh nové ústavy republiky a předkládá jej všemu pracujícím lidu k veřejnému posouzení.

Předložení návrhu nové ústavy a jeho projednávání je významným průvodním jevem velikých změn, jimiž prosila naše vlast od února 1948, který také otevřel cestu přijetí Ústavy 9. května. Od té doby se neobyčejně upevnila naše vlast politicky, hospodářsky i co do úrovně kulturní vyspělosti, pracující se v širokém měřítku naučili spravovat své závody a obce, vzrostla jejich účast a řízení výroby a správe státu.

»Socialismus v naší zemi zvítězil! Dopravujeme socialistickou výstavbu, přecházíme k budování vyspělé socialistické společnosti a shromažďujeme síly pro přechod ke komunismu.«

Tato slova, jež čteme v úvodním prohlášení návrhu nové ústavy, naplňují hrdost a radost každého poctivého občana naší země. Skryvají v sobě i dlouhá léta úporného zápasu dělnické třídy v čele s KSC za vytvoření společnosti, kde bude vyloučena možnost vykořisťování člověka člověkem, kde pracující budou pany svého osudu, kde budou hospodáři ve své vlasti, kde vzájemní se stane všeobecným a národní kultura bude majetkem všech pracujících.

## Takova společnost byla u nás vytvořena!

Všechny dosavadní výsledky bojů a práce našeho lidu je zapotřebí upevnit. A současně vytyčit perspektivy dalšího rozvoje naší společnosti.

Nejde samozřejmě o nějakou formalitu. Ústava bude našim předním pomocníkem k dosazení dalších smělých cílů, na jejichž prvním stupni je třetí pětiletka. Stačí uvést, že ve srovnání s rokem 1960 vzroste v roce 1965 osobní spotřeba obyvatelstva o 6 miliard Kčs, což bude o 75 % vyšší spotřeba než v roce 1956. Právě programový charakter značné části naší ústavy neobyčejně zvyšuje význam nové ústavy a odlišuje ji i v tomto směru od Ústavy 9. května.

Návrh nové ústavy je velmi blízký myslím i srdcem naší velké rodiny sportovců a tělovýchovných pracovníků. Studujeme-li článek po článku ústavy, nemůžeme nesouhlasit s promyšlenými zásadami, jež byly zdrojem velkých politických, hospodářských a kulturních vítězství našeho lidu.

Ústava zakotvuje tisíckrát osvědčenou zkušenost, že vedoucí silou v naší společnosti i ve státě je předvoj dělnické třídy, Komunistická strana Československa, dobrovolný svazek nejaktivnějších a nejvzdělanějších občanů z řad dělníků, rolníků a inteligence.

Zakotvuje naše nerozborné spojenectví se Sovětským svazem a zeměmi socialistického tábora, hovoří o naší tužbě a praxi žít se všemi národy v míru.

Dobře se proto zamysleme nad každým článkem ústavy, abychom se také naučili o ústavu se opírat, dobře jí rozumět a objasňovat.

Jak se nezamyslet například nad článkem ústavy č. 15, který zavazuje všechny složky našeho státu

**»k provádění hospodářské, zdravotní, sociální a kulturní politiky, aby souběžně s růstem výroby, s vzestupnou životní úrovní obyvatelstva a postupným zkracováním pracovní doby se neustále rozvíjely fyzické i duševní schopnosti všeho lidu.«**

Není třeba zvláštních komentářů, abychom si jen z tohoto článku ústavy vytvořili obraz dalších možností pro rozvoj i naší tělovýchovy a sportu. Abychom článek zkonfrontovali s rozvojem našich pracovišť, s úsilím uvolnit už ve třetí pětiletce sobotu z pracovního týdne zproduktivněním práce na základě vyšší technické úrovně a mechanizace průmyslu, dopravy, stavebnictví a zemědělství. V podmínkách pětidenního pracovního týdne se nám, sportovcům, objeví nové možnosti věnovat se naší ušlechtilé zábavě, ale nejen zábavě i dalšímu vzdělání a účasti ve veřejném životě se otevřou do široka dveře. Ústava pochopitelně hovoří i o právech a povinnostech občanů. Práv máme mnoho, a kdo byl v zahraničí, zvláště v kapitalistických státech, dobře viděl, jak naše práva jsou skutečně uváděna v život a zabezpečována.

Ústava nás jistě plným právem zavazuje i k tomu, abychom brali i plnokrevnou účast na všem, co je zdrojem naší životní i kulturní úrovně. Ve světle dnešních dnů i slavných patnácti minulých let a dobrých perspektiv nebudou nám naše povinnosti břemenem.

Proto i my sportovci se přihlašujeme k tomu, aby naše zdatné ruce i hlavy novou, socialistickou ústavu denně naplňovaly činem. Aby pro nás nikdy nebyla nějakou literou zákona, ale planoucí pochodní!

(JB)

*Lyžařství  
sáňkařství  
a bobový  
sport*  
\*

ROČNÍK 46

ČÍSLO 5

*Vydává Československý svaz  
tělesné výchovy ve Sportovním  
a turistickém nakladatelství  
v Praze.*

\*

*Šéfredaktor  
dr. Ctibor Rybář.*

*Vedoucí redaktor časopisu  
Milan Špaček.*

\*

*Redakce: Praha 1 — Staré  
Město, Národní třída 33,  
telefon 23-40-18.*

\*

*Redakční uzávěrka: K 15.  
dni předchozího měsíce.*

\*

- 2 Slavme ve svých hymnech...
- 4 Dávkování v tréninku slalomářů
- 6 Soutěže, jakých je třeba
- 8 Moderní sjezdová technika a stavba slalomu
- 10 Poznávejte lyžařské terény
- 12 VI. velká cena Slovenska
- 14 I. zimní univerziáda
- 18 Kovové lyže nastupují...
- 20 Z dějin bobového sportu v ČSR
- 22 Poznámky ze Squaw Valley

\*

*Snímek na 1. straně obálky:  
Radostné dny krajských a  
oblastních spartakiád se  
uskutečňují. Foto Přemysl  
Karásek. — Snímek na 4.  
straně obálky: Na startu  
VI. velké ceny Slovenska.  
Foto Josef Pilmann.*

\*

*Vychází měsíčně kromě čer-  
vence a srpna.*

\*

*Tiskne Rudé právo, vyda-  
vatelství ústředního výboru  
KSC. — Rozšiřuje Poštovní  
novinová služba. — Cena  
2,50 Kčs. — Objednávky  
přijímá každý poštovní úřad  
nebo doručovatel. — Před-  
platné na I. pololetí 15 Kčs,  
na II. pololetí 10 Kčs.*

A-09\*01310

# Slavme ve svých hymnech . . .

**D**oba, kdy hrdinové společnosti na zdůraznění své duchovní velikosti demonstrativně zanedbávali svou tělesnou podstatu až do zakrnění, kdy se vyvíjela jen hlava a za tělo se člověk doslova styděl, je sice ta tam, ale nemůžeme ještě zdaleka se radovat, že nastalo obnovení klasického řeckého požadavku rovnováhy těla a ducha.

Proto vítáme každý stupeň, každý příznak, svědčící, že sport se stává zaslouženě čím dále tím více podstatnou součástí kulturní oblasti a že v dovršování kulturní revoluce bude jeho úloha vzrůstat. Zatím jsme se nejvyššího docenění úlohy sportu v moderní společnosti dočkali ve filosoficko-estetických úvahách bývalého ministra kultury NDR, jednoho z největších německých básníků, Johanna R. Bechera. Ve výboru z jeho eseje Obrana poezie (vydal u nás Čs. spisovatel v edici Var) v oddílu rady mladým autorům čteme tyto hluboké myšlenky: »Znovu a znovu třeba mladým básníkům zvlášť důtklivě poukazovat na velký kulturní přínos sportu a klást jim na srdce, aby se i sami vyznamenávali takovými kulturními výkony v sportovní oblasti. Jen tak také dokáží zobrazovat a slavit tyto sportovní výkony jako kulturní činy. Je neslýchané, že sport, o nějž se zajímají milióny a milióny lidí, ještě stále nenalezl básnického ztvárnění. Ba ještě méně se stalo. Nelze dosud zaznamenat ani jakékoliv vážné probuzení básnické ctižádosti, vyrovnat se s těmito velkolepými lidskými výkony. Právě básník by však měl v moci vyzdvihnout sport v jeho národy sjednocujícím, mír rozsévajícím poslání, a nikoliv na posled i jeho skvělý příklad lidské kázně, práce člověka na sobě samém,

příklad jeho nekonečných možností, jeho všemocí.«

★

»A ještě jednou sport. Nežehrejte na to, že sportovní část moderních novin rozsahem často daleko převyšuje část kulturní, nýbrž zehrejte sami na sebe, že se nedokážete dívat na sport jako na jeden z našich nejvýznamnějších kulturních jevů a nedovedete mu otevřít přístup do svých děl. Přenecháváme-li sport jen managerům a sportovním redaktorům a žurnalistům, a jako básníci a spisovatelé se straníme tohoto důležitého kulturního zjevu, nesmíme se divit, jestliže i obecnost vyvozuje důsledky z tohoto nepřátelství ke sportu a odcizení životu. Sport patří k nám, básníkům a spisovatelům. Román Johna Henriho Mackaye „Plavec“ zůstal dodnes jediným poněkud významným literárním dokumentem o sportu. Zapalme i v básnictví olympijský oheň. Slavme ve svých hymnech, jako činil Pindar, vítěze v olympijských hrách.«

★

»A do třetice sport. Učte se od mistrů sportu, že i zde minul čas libovůle a náhodnosti a že v budoucnu bude možno docílit velkých výkonů jen s pomocí exaktní vědecké metody. Z jedné strany tvrdí, v službě věci se obětující život a z druhé strany vypracovávání exaktně vědeckých metod — jen tak může být v té či oné oblasti, jen tak může být ve všech oblastech života vydobyto úspěchů a mistrovských výkonů.«

★

»Sportovcův způsob života s jeho tréninkem, s jeho tvrdou prací na

sobě a s jeho lidskou ukázněností bude dalekosáhle určovat — o tom jsem pevně přesvědčen — životní styl nové generace, v níž se naplní sen o jednotě těla a ducha a o kráse i lidské všemocnosti.«

Styl nové generace! Ať jsme hodni, my sportovci a tělovýchovní pracovníci, tohoto vysokého ocenění. Ať tam, kde zazní slovo sport, zazní současně — kultura. A naopak.

V našem lyžařském sportu se umění daří. Neříkáme to z nějakého šovinismu. Máme na to doklady. Na výstavách našich umělců vídáme často sportovní náměty z lyžařství a máme několik umělců, kteří jsou aktivními lyžaři, nebo alespoň jsou jeho vášnivými přívrženci a lyžování je jejich nejmilejší zábavou.

★

Při prohlídce výstavy našich předních výtvarníků v pražském Mánesu jsme s radostí přistupovali k obrazům, které se zabývají sportovní problematikou. Byly to obrazy Radova žáka, akademického malíře Oldřicha Oplta, bývalého lyžařského závodníka.

V jeho tvorbě se setkáváme také s obrazy reprodukcijícími krásu zimní krajiny, oživené lyžařskými postavami, i když na výstavě vystavoval motivy z tělocvičny, u vody a cyklistů.

Mezi lyžaři máme ještě řadu dalších výtvarníků, jejichž tvorba je poznamenána krásou, kterou nám tento sport přináší.

Jsou to malíř Josef Jíra a sochař Slavoj Nejdál a Jiří Novák.

Pátráme-li, proč právě mezi lyžaři je tolik umělců nebo lidí inklinujících k umění, bude to jistě i prostředím, nezbytným k tomuto sportu. Snad nikde jinde (kromě horolezectví) nevnímáme tolik krásu přírody jako při lyžování. Snad nikde jinde nestrávíme tolik pěkných večerů po tréninku nebo závodech, kdy přijde na pořad zpěv a vypravování. Dále by přišla na pořad otázka rytmu, harmonie, proporcionality pohybů, stylové otázky, tedy samé prvky společné jak umění, tak lyžařskému sportu. Ale to se již vymyká z rámce možností rozepisovat tyto problémy v tomto stručném, jen nadhozeném článku. O tom až někdy právě za takových chvílí, kdy jsme se »vyřádili na sněhu«, modrý večer promodřili ještě více za okny našloutlým světlem lamp — a chce se zpívat, debatovat a vyprávět.

O. MAŠEK

←

Zveme všechny účastníky lyžařských spartakiádních soutěží na krajské a oblastní spartakiády a na shledanou na Strahově!

Foto: Přemysl Karásek



# Školní mládež na lyžařských zájezdech

BOHUMIL HALAMKA, KTV FE ČVUT

V minulém roce uveřejnil časopis Lyžařství řadu příspěvků k diskuzi o technice lyžování a vyučování jízdě na lyžích. Převážná část jejich autorů soustředila svůj zájem na rozbor technického provádění prvků a jejich zařazování do učebního postupu. Úzké zaměření k lyžařské technice, které se objevilo v odborné literatuře i v praxi na sněhu, nepůsobí bohužel na rozvoj lyžování tak, aby ovlivnilo kladně nejen růst sportovní výkonnosti, ale i dalších důležitých složek — turistického a rekreačního lyžování. Soustředění k technickému výcviku na cvičné louce neodpovídá metodickým zásadám učební osnovy ani širokému společenskému významu lyžování. Naše lyžařské oblasti, zvláště nejvíce navštěvované Krkonoše, dávají lyžařům při jejich pobytu na horách možnost poznat skutečné hodnoty lyžování při výletech na hřebeny a terénních jízdách. Je velkou chybou, především na lyžařských výcvikových zájezdech škol, jestliže se těchto možností nevyužívá.

Na elektrotechnické fakultě ČVUT Praha jsme se pokusili v tomto roce seznámit studenty v zimních výcvikových kursech se všemi hodnotami, které lyžování poskytuje sportovcům i turistům. V přípravě pěti kursů pro 300 studentů jsme si stanovili pro náplň výcviku tyto zásady:

**odstranit přetechnizování výcviku;  
využít terénních jízd k poznávání našich hor a k propagaci základního lyžování;  
zlepšit možnosti provádění běžeckého výcviku;  
na ukončení kursu provádět závody v terénní jízdě (3 a 6 km) i ve slalomu a hodnotit je jako dvojkombinaci.**

Zdánlivě velkou překážkou k uskutečnění těchto zásad bylo lyžařské vybavení studentů. Tak zvané turistické lyže ani běžné typy vázání nevyhovují tomuto způsobu výcviku. Proto jsme použili běžeckého vybavení, především u nejvyspělejších družstev. V každém kursu byla používána při výcviku běžecká výzbroj pro dvě družstva — 30 párů. Špičky bot byly na podrážce zpevněny páskem plechu s otvory pro koltíčky špičkového vázání. Tato ochrana bot se nám velmi dobře osvědčila. Výcvik na běžecké výzbroji jsme zahajovali třetí den kursu a střídali tak, že v průběhu kursu cvičilo první a druhé družstvo na běžeckých lyžích 3—4 půldny a absolvovalo na nich celodenní cvičení, třetí a čtvrté družstvo používalo běžeckého vybavení 2—3 půldny.

Zařazení běžeckého výcviku se projevilo velmi kladně při nácviku lyžařské techniky s turistickým vybavením, umožnilo seznámení s běžeckým způsobem jízdy a hlavně zajímavé a pro účastníky kursu příjemné, dlouhé vyjíždky po hřebenech. Například první a druhá družstva kursů pořádaných na Fučíkově chatě v Krkonoších absolvovala na půldenních vyjíždkách tyto trasy: 1. Fučíkova chata—Martinovka—Labská—Jestřábí—Zlaté návrší a zpět; 2. Fučíkova chata—Martinovka—Sněžné jámy—Vysoké kolo—Mužské a Dívčí kameny—Petrovka—Ptačí kameny—Fučíkova chata; 3. Fučíkova chata—Medvědí—Davidovka—Moravská—Petrovka—Fučíkova chata. Při celodenním cvičení projeli trať Fučíkova chata—Petrovka—Špindlerovka—Šišák—Luční bouda—Výrovka—Klímovka—Pláň—Špindlerův Mlýn—Fučíkova chata. Studenti byli průměrně vyspělými lyžaři a s běžeckou výzbrojí se seznámili až v kursu. Z těchto terénních jízd nepřijžděli vyčerpaní, mírná únava jen zvyšovala jejich spokojenost

ze sportovního výkonu a možno říci i z kulturních prožitků, které jim jízdy přinesly. A ačkoliv projevovali na cvičné louce velký zájem o nácvik nového způsobu jízdy, všichni jezdili raději do terénu.

Jsmo přesvědčeni, že si mnozí z nich příští zimu vyjedou na hory na vlastních běžeckých lyžích nebo nových turistických lyžích, které snad již v tomto roce budou v prodeji. Dalším kladem terénních jízd bylo značné zintenzívnění výcviku a tím i zvýšení houževnatosti a vytrvalosti. To se projevilo při závodech v terénní jízdě, při nichž jeli někteří účastníci dobrou běžeckou technikou a ukázali, že mají předpoklady i pro závodní provádění běhu na lyžích.

V průběhu výcviku na běžeckých lyžích nedošlo k žádnému úrazu. Z šedesáti párů běžeckých lyží, které jsme celkem na kursech používali, byly pouze dva páry zlomeny. Často však docházelo k poškozování bot pery našeho špičkového vázání.

Zařazení terénních jízd na běžecké výzbroji podstatně přispělo ke zvýšení úrovně kursů. Výsledky technického výcviku, kulturně poznávací činnosti, zlepšení vytrvalosti a dalších psychofyzických vlastností účastníků kursů nám to plně potvrdily. Domníváme se, že je možno na základě těchto zkušeností zevšeobecnit velmi důležitý poznatek.

Zájem mládeže, která k nám přichází do zimních výcvikových kursů, není soustředěn jen k napodobování jízdy závodníků. Právě naopak, mládež chce poznat co nejvíce z toho, co lyžování a pobyt v horách může poskytnout. Jestliže tomu tak není, pak je nutno hledat příčiny mimo ni, především v nevhovujícím vybavení, těžkých lyžích, umělých skluznicích, tpech vázání a v mnohých případech i ve způsobu provádění výcviku.

Lyžování se u nás stalo právem jedním z nejrozšířenějších sportovních odvětví. Hlavně proto, že jeho hodnoty a význam v socialistickém systému tělesné výchovy daleko přesahují sportovní závodní činnost lyžařských oddílů. Stanovení konkrétních cílů nezávodního lyžařského výcviku s přihlídnutím k této skutečnosti by jistě pomohlo vyřešit naléhavé problémy lyžařského vybavení i obsahu výcviku v lyžařských kursech.

## STRAHOV a kalorie

- Při slovech hygienickoepidemiologická stanice si představíme laboratoře plné zkumavek, centrifug, pipet, melanžérů, vytriacích tyčinek, emetních misek, Bunsenových hořáků, sterilizátorů a jak se všechny ta kouzla jmenují. Avšak před II. celostátní spartakiádou dostala HES úkol trochu odlišný. Stravování cvičenců má být co nejpestřejší, nejčerstvější, nejhodnotnější, nejvýživnější a ještě několik těch nej... Pracovníci ústřední hygienickoepidemiologické stanice počítali vitamíny, kalorie, dvanáct variant jídelníčků probrali. O hlavních zásadách stravování jednal i zdravotní výbor Národního shromáždění.

- Spartakiádní jídelníček představuje souhrn pěti dnů, které se budou ve stravovacích opakovat. Stravování začne 21. června a skončí 5. července. Jídelníček stejný — ale stravníci se budou měnit. Snídaně bude mít 700 kalorií, oběd nebo večeře 800—1000 kalorií.

- Na Strahově se bude denně stravovat kolem 30 000 cvičenců, někdy i méně. Ostatní budou snídat, obědovat a večeřet ve svých stravovacích. Na Strahově budou jídla připravovat v polních kuchyních vojenští kuchaři a vydávat se budou ve čtyřech stravovacích. O tom, že kuchyně i stravovny budou odpovídat všem zdravotnickým předpisům, není snad ani nutné psát. Celodenní strava pro cvičence bude stát Kčs 12,50. Celá organizace stravování cvičenců má odlehčit restauračním podnikům, aby se mohly lépe věnovat návštěvníkům spartakiády.

- Pracovníci státního obchodu se již nyní starají o dobře vybavené bufety v šatnovém prostoru. Rozmnoží se počet stánků s potravinami, mléčnými lahůdkami. Ani žizně se nikdo nemusí bát. Nápojové stánky, a bude jich hodně, se již o to dobře postarají.

- To vše svědčí o tom, že přípravě stravy a stravování byla věnována velká pozornost.



# Dávkování

## V TRÉNINKU SLALOMÁŘŮ

G. A. PETROSJAN, Ústřední vědeckovýzkumný institut tělesné výchovy

Dávkovací metoda — opakovaně absolvování cviků zvyšující rychlostí, se v současné době ve velké míře používá ve všech druzích sportu. Velké možnosti skýtá sportovcům užívání této metody v tréninku slalomářů. Abychom vyjasnili některé nejasnosti dávkovací metody v tréninku slalomářů, provedli jsme experimentální zkoumání ve sportovní škole mládeže v městě Gornoaltajsku a pozorování v reprezentativním mužstvu lyžařů SSSR.

Stejně jako v jiných druzích sportu může tato metoda i ve slalomu zvyšovat absolutní rychlost během překonávání tratí (vytvoření zásoby rychlosti) a rovněž rozvíjet rychlostní vytrvalost. Aby se u slalomářů rozvinuly schopnosti rychlého překonávání tratí, trénuje se na poměrně krátkých tratových úsecích, které se překonávají několikrát s maximální rychlostí. Pro účinnost takového tréninku je třeba, jak známo, stanovit délku tratových úseků, intenzitu pohybu, počet opakování, délku odpočinkových intervalů a jejich způsob. Při tréninku slalomářů se kromě toho ještě požaduje, aby byl určen také ráz tratí.

Při řešení těchto otázek jsme používali pedagogických me-

notlivých úsecích a spidografický záznam ukázaly, že ve většině případů slalomáři nabírají maximální rychlost ve vzdálenosti 15–20 m po startu, avšak udržet ji se jim daří poměrně krátce.

Z pozorování tréninku na úsecích tratí různé délky vyplývá, že pro každého slalomáře existuje určitá délka trati, na níž dokáže udržet maximální rychlost a je tím delší, čím je vyšší kvalifikace sportovce. Rychlý pokles rychlosti, který pozorujeme u jednotlivých sportovců, svědčí o nedostatečném tréninku sportovce — o tom, že mu chybí náležitá rychlostní vytrvalost. Bylo zjištěno, že v průběhu tréninku délka úseků tratí, na



nichž sportovci jsou s to uchovat velkou rychlost, vzrůstá.

Výzkum ukázal, že při stanovení optimální délky úseku trati je třeba řídit se následujícími pokyny. Délku úseku je třeba stanovit podle připravenosti slalomáře. Má být takový, aby mohl slalomář udržovat na něm maximální rychlost (je-li přibližně stejný ráz tratí). Snížení rychlosti, narušení koordinace pohybu a pády v konečné fázi svědčí o přílišné délce tratě. Zvětšení délky tratě, na níž je sportovec s to udržet maximální rychlost podle trénovanosti, postupuje obvykle vlnovitě. Rozestavení branek na

tratích pro dávkovaný trénink má být bez zjednodušení usnadňujících sjezdů.

Aby se určil optimální počet opakovaného absolvování úseků, byl proveden pokus, při němž slalomáři různé kvalifikace absolvovali opakované sjezdy po tratích různé délky. Hodnocení kvality sjezdů se konalo pomocí pedagogických a léčebně fyziologických metod. Aby se zmenšil vliv návyků při opětovném absolvování tratí, se na začátku každého pokusu prováděl rozvíčka.

Výzkumem bylo zjištěno: Při prvním sjezdu většina sportovců, které jsme zkoumali, nebyla schopna rozvinout maximální rychlost. Dosahovalo se jí obvykle při druhém nebo třetím sjezdu. To je nepochybně podstatným nedostatkem ve schopnostech, poněvadž při závodech ve slalomu se od slalomáře požaduje, aby ukázal stejně dobré výsledky jak při prvním, tak i druhém pokusu.

Rozdíl v rychlosti mezi prvním a druhým sjezdem je u kvalifikovaných sportovců menší než u méně zkušených. Rozdíly v rychlosti se projevují markantněji na delších tratích. Vysoká rychlost při



opakovaných jízdách se zachovává přibližně na stejné úrovni při třetím a dalším kole a po určitém počtu opakování se začíná padat. To je třeba považovat za signál, že již není účelné, aby se pokračovalo v rozvíjení rychlosti, čehož důkazem bylo, že jsme objevili snížení takových ukazatelů, jako je rychlost jednoduché pohybové reakce a síly.

Počet opakovaného absolvování pro slalomáře — držitele výkonostní třídy při délce úseků do 200 m činí průměrně 4–6. Studium procesu obnovení (pulsu a dýchání) po absol-

vování úseků tratí v délce do 200 m s maximální rychlostí ukázalo, že úplné obnovení nastává obvykle za 15–20 minut (podle nadmořské výšky,



kvalifikace, trénovanosti sportovce aj.). Bylo také zjištěno, že po klidném výstupu na start úseku trati o délce 200 až 250 m, který trvá obvykle 15–20 minut, vegetativní funkce organismu se téměř dostávají k původní úrovni, což umožňuje předpoklad, že pomalý výstup nahoru v intervalech mezi opakováním napomáhá k obnovení organismu více než pasivní odpočinek.

Na závěr je nutno ještě jednou ukázat na to, že práce na vytvoření »zásoby rychlosti« s použitím dávkovaného tréninku na krátkých úsecích tratí tvoří pouze jednu stránku učebně tréninkových cvičení slalomářů. Musí být nutně spojena s tréninkem, směřujícím k rozvoji rychlostní vytrvalosti (opakované tréninky na delších úsecích, které absolvují lyžaři menší rychlostí, ale která přece jenom převyšuje závodní) na tratích normální a zvýšené délky a rovněž s tréninkem v jiných druzích lyžařského sportu: v obřím slalomu a v rychlostním sjezdu.



tod zkoumání (chronometrůž, spidografický zápis, filmové záběry, registrování chyb v technice, kontrolní cvičení aj.) a doplňovali jsme je v jednotlivých případech fyziologickými a lékařskými metodami (registrace pulsu, dýchání, měření krevního tlaku, rychlosti prosté pohybové reakce a dynamometrie).

Abychom si ujasnili otázku o výběru délky tratí pro dávkové tréninky, zkoumali jsme často sjezdy sportovců různé kvalifikace na tratích různé délky. Chronometrůž po jed-



Sportovní a technické potřeby n. p. středisko Vysoké nad Jizerou (vedoucí s. Antonín Bartoň) oznamuje lyžařské veřejnosti, že bude provádět veškeré speciální opravy závodních lyží všech značek a druhů. Opravna v Praze-Podolí (RUS) je zrušena.

# VOLÍME MÍR

Život v naší zemi je naplněn v těchto dnech samými významnými událostmi. Oslavujeme patnácté výročí osvobození Československé republiky Sovětskou armádou. S hrdoostí přehlížíme práci vykonanou za uplynulých patnáct let. Dokončujeme výstavbu socialismu a připravujeme se na vstup do komunistické společnosti.

A podobně, jak se mění naše vlast hospodářsky v bohatou a kvetoucí zemi, tak v ní rostou a vychovávají se její hospodáři — ti starší zkušení bojovníci za práva pracujícího lidu i ti mladí, nová směna, kteří vyrůstají již ve společnosti bez vykořisťování člověka člověkem.

Život v naší zemi se změnil tak výrazně, že to, o čem mohla v buržoazní republice většina našeho lidu jen snít, se stalo skutečností. Nový hospodář — dělnická třída — to dokázal! Ano, lid si vládne již patnáct let sám a ke svému prospěchu.

Letošní volby do národních výborů, Národního shromáždění a Slovenské národní rady 12. června budou probíhat pod hlavním volebním heslem, které vyjadřuje základní životní zájmy všeho našeho lidu: »V čele s Komunistickou stranou Československa za další rozvoj socialistické vlasti, za upevnění míru!«

Připravujeme se k volbám a současně dáváme všem zvoleným orgánům nové, podstatně rozšířené poslání přinášené s sebou větší pravomocí a vyšší odpovědností. Z toho vyplývá, že musíme vybírat pečlivě své zástupce se zřetelem na toto jejich velké poslání.

Značné změny nastanou v nárocích na poslance lidu v národních výborech. Požadavky na ně jsou nejlépe charakterizovány v usnesení ÚV KSČ těmito slovy: »Ve svém dalším vývoji budou národní výbory stále více rozvíjet své charakteristické rysy nejmasovější společenské organizace a zesilovat svou úlohu organizátorů lidových mas při uskutečňování hospodářské a kulturní výstavby.« Co to znamená? Ve své podstatě nic jiného než požadavek, aby národní výbory dovedly daleko intenzivněji a všestranněji než dosud zapojovat lidové masy do přímého řízení hospodářství a kultury.

Abý toho bylo dosaženo a aby bylo dosaženo co největších výsledků, budou rozděleny zcela nově úkoly mezi

jednotlivé orgány státní správy a moci. Význačným způsobem bude rozšířena pravomoc a odpovědnost při řízení důležitých úseků našeho života u místních a městských národních výborů, které jsou nejbližší pracujícím a které tak mohou bezprostředně plnit náš cíl — prohlubování a zdokonalování socialistické demokracie.

Národní výbory budou mít možnost plnit své nové poslání jedině v tom případě, budou-li mít základ v dobrém a reálném plánu s dostatečným dlouhým výhledem a budou-li se opírat o širokou aktivní účast a pomoc občanů.

Rozšíření účasti občanů na přímém plnění plánu i za jejich kontroly, která má vést k zabezpečení rychlejšího rozvoje, bude v našem příštím životě realizováno mnoho nových opatření.

Noví poslanci v národních výborech nebudou povinni jako dosud pouze informovat voliče o jednáních národního výboru a skládat účty ze své činnosti jen čas od času, ale mají mít stálý styk se všemi voliči a hlavně s kolektivitu pracujících v závodech a JZD svých volebních obvodů. Správné návrhy a připomínky, oprávněné stížnosti, které se budou týkat činnosti podniků, budou sami také projednávat přímo s vedoucími i s organizacemi pracujících v těchto podnicích a institucích.

Tak všestranný styk poslanců s voliči si vyžadá i nový způsob práce ve všech orgánech národních výborů. Voliči se tak prostřednictvím poslanců budou čím dále tím více aktivně podílet na přímém řízení národních výborů všech stupňů a prohlubovat tak účinně lidovou správu našeho státu, upevňovat jednotu našeho lidu a sílu socialistického zřízení.

Proto se letošní červnové volby do národních výborů, Národního shromáždění a Slovenské národní rady spolu s oslavami patnáctého výročí osvobození Československa Sovětskou armádou, s hodnocením úspěchů a revolučních vymožeností, kterých jsme v lidově demokratickém zřízení pod vedením komunistické strany dosáhli, a spolu s vytvořením nových volkolepých úkolů a perspektiv do nové etapy rozvoje naší společnosti stanou manifestací jednoty a semknutosti strany a lidu, manifestací přátelství se Sovětským svazem a ostatními socialistickými zeměmi. Stanou se výrazem neotřesitelné příslušnosti socialistického Československa k mohutné socialistické soustavě, která kráčí v čele světového pokroku nezadržitelně ke komunismu.

## XIII. ROČNÍK ZÁVODU OSVOBOZENÍ

Ve dnech 9.—10. dubna 1960 po dlouhé přestávce se jel Závod osvobození opět s mezinárodní účastí. Přijelo šest závodníků z NDR v nejsilnější sestavě. Ve sjezdářském světě nejsou jména reprezentantů NDR neznámá, z nich Eberhard Riedel a Ernst Scherzer byli členy celoněmecké výpravy na OH ve Squaw Valley. I ostatní naši hosté — Karl Süß, Werner Lützendorf, Rochus Wagner a Klaus Illing (bratr Eberharda Illinga, který byl na letošní VCS ve Vysokých Tatrách druhý ve slalomu), mají již vesměs dobrá místa v pořadí světového žebříčku FIS.

Závodníkům NDR se podařilo zvítězit nejen ve slalomu, v němž zvítězil Eberhard Riedel, který docílil v obou kolech nejlepších časů, nýbrž i v obřím slalomu, v němž zvítězil Ernst Scherzer, a to o pouhou 1 desetinu vteřiny před Riedelem, který si tím s převahou zajistil první místo v dvojboji Závodu osvobození.

Z našich bojovali ve slalomu velmi dobře Zbyněk Mohr a Evžen Čermák, ač na jejich jízdě, při níž se často potýkali se záklonem, byl patrný podstatný rozdíl proti technicky velmi dobré jízdě všech reprezentantů NDR.

Jak výborné jsou letos reprezentanti NDR vyježdění, nám nejlépe ukázal výborný Scherzer, který má příkladný postoj na lyžích, ačkoliv velmi často jede v zápalu boje oblouk jen na jedné lyži, je to vždy bezpečně ta vnější, která však zbytečně nehraní. V obou kolech slalomu měl sice těžké kolise s brankovými tyčemi, které by jiného závodníka pravděpodobně posadily na sněž, u něho však na vedení lyží neměly žádný vliv. Umístil se sice »až« na 5. místě ve slalomu, ale bylo požitkem pro odborníky sledovat jeho jízdu v brankách. V obřím slalomu zajel svou vítěznou jízdu klidně, jakoby lehce, bez technických chyb s naprosto včasným nasazováním oblouků.

Několik našich nadějí, hlavně do dvojkombinace, ztroskotalo již ve druhém kole slalomu, kde vzdalo celkem 21 závodníků, mezi nimi i Brůna, Vokatý a Žampa! Škoda, že výborné jízdy dorostence Jandy skončily v obou kolech pády před cílem.

Také junior Koloušek měl ve druhém kole slalomu těžký pád, který ho připravil o lepší umístění. Zato v obřím slalomu udělal se startovním číslem 29 svou klidnou a technicky téměř dokonalou jízdu vynikající výsledek. Umístil se jako první ze všech našich závodníků, a to celkově na 3. místě,

o pouhých 9 desetín vteřiny za vítězem Scherzerem. Bylo to naprosto neočekávané, ale příjemné překvapení, neboť za sebou nechal i specialistu na obří slalomy Wernera Lützendorfa, jakož i Illinga, Süsse a Wagnera. Je to jeho první větší úspěch, ale doufejme, že při jeho skromnosti a skutečně pociťtém tréninku ne poslední, zvláště bude-li mít v příštích dvou letech možnost výborné přípravy v liberecké Dukle. Dalším překvapením byl i výborný výkon loňského dorostence Boh. Hlušičky, který se sice letos nemohl prosadit v silném Hradeckém kraji ani ke kvalifikaci pro účast na mistrovství ČR ve Vrátné, ale zde, maje v nohou vydatný týdenní trénink ve St. Antonu, zajel oba závody spolehlivě a tak skončil v celkovém pořadí dvojboje ZO na čestném šestém místě, jako náš třetí nejlepší závodník. Škoda, že Zbyněk Mohr v obřím slalomu po těžkém pádu vzdal. Jeho druhé místo ve slalomu slibovalo i dobré umístění v celkovém dvojboji. Spolehlivý výkon jako vždy podal Evžen Čermák, který se v dvojboji umístil jako první z našich — celkově na třetím místě.

Závod žen měl pouze národní účast, a to ještě ne úplnou, protože Milka Mohrová nepřijela. V prvním kole slalomu »ujela« Eva Malá svým soupeřkám, takže se zdálo, že jí vítězství nemůže již utéci. Ale ve druhém kole do toho »šláply« Mrklasová s Rubešovou a tak se podařilo Evě Mrklasové náskok Evy Malé zlikvidovat a ještě s poměrně velkým náskokem zvítězit. Rubešová měla v prvním kole těžký pád, takže vzdor pěkné jízdě ve druhém kole skončila nakonec až na 11. místě. Naše juniorky Bruková a A. Slavíčková skončily ve slalomu sverně (stejným časem 1:17,4 vt.) na 4. místě. Z dorostenek zajela velmi pěkně Bož. Novotná (1:21,8 vt.), celkově jako osmá. Obří slalom vyhrála Magda Slavíčková časem 1:09,1, pouze o 4 desetiny vteřiny před Merendovou, čímž získala také první místo v dvojboji ZO. Třetí čas docílila Rubešová (1:10,1) a čtvrtí Mrklasová (1:11,2), která tak skončila v dvojboji na druhém místě! Z juniorek zajela nejlépe A. Slavíčková, která ujela Brukové o 1,5 vt. a celkově se umístila jako 8. Nejlepší z dorostenek byla Žampová, s časem 1:19,5, na celkově 11. místě.

ANTONÍN HUSÁK,  
předseda sjezdové komise ÚTR

*Slyžařství 5*

Výkonnost našich předních lyžařů není stále taková, jaká by mohla být vzhledem k podmínkám, které naše lyžařství má. Nechci se zmiňovat o příčinách, poněvadž těch bychom nashromáždili pěknou řádku. Zdá se, že nejlepšími prostředky k nápravě jsou činy, a to bez dlouhého dohadování a rozjímání. Základním problémem ke zlepšení je práce v oddílech, kde se mají schopní a obětaví pracovníci v tělovýchově věnovat činnosti po celý rok a nečekat, až napadne sníh.

Také každého napadne, že je to mládež, na kterou je nutné upřít zájem. Zůstává otázkou, jak udržet dostatečný počet mladých v dlouhodobé přípravě a závodní činnosti až do dospělosti, kdy teprve zpravidla dosahují výraznějších úspěchů.



Lyžování ve formě závodní je velmi náročná disciplína po technické stránce. Vyžaduje od závodníka obětavost, odříkání a hlavně svědomitost a poctivost sama k sobě ve výcviku a tréninku. Mnoho našich mladých předčasně opouští závodní dráhu. Jsme svědky úkazu, že právě ve věku osmnácti až dvaceti let ztrácí o závodní činnost zájem. Dá se to vysvětlit tím, že u chlapců je to vojenská povinnost a po návratu ztráta zájmu. U žen je to věk, který snadno ovlivňuje příčiny společenské, a u závodění zůstávají pouze ty nejvěrnější.

Udržení mladých při závodění je také otázkou dobrých funkcionářů a kolektivů v oddíle i jednotě. V oddíle se utváří základ dobré práce pro zlepšení výchovy a výkonnosti závodníků.

Udržení mladých při závodění je také otázkou dobrých funkcionářů a kolektivů v oddíle i jednotě. V oddíle se utváří základ dobré práce pro zlepšení výchovy a výkonnosti závodníků.

Ze statistik počtu cvičitelů podle sportů je v lyžování poměr velmi příznivý. Bude nutné lépe tyto cvičitele zapojit do celoroční činnosti v jednotách. Nové orgány, které vzniknou v důsledku územních změn, by se na svých aktivech touto činností měly zabývat. Zde nutno připomout slova náčelníka ZTV soudruha dr. Sterce, který nastílnil směr příští činnosti ZTV ve vztahu ke sportům po II. CS. Činnost cvičitele lyžování nespočívá pouze v činnosti na sněhu, ale také v tělocvičně a v přírodě mimo zimní období. Je nutné pomáhat trenérům, kterých máme zase málo, aby tak byl vytvořen předpoklad pro lepší výkonnost cvičenců.

## SOUTĚŽE, jakých je TŘEBA

Toto vše si několik iniciativních oddílů uvědomilo a podle toho zaměřují svoji činnost a obesílají soutěže. Jednou takovou soutěží, která hledá východisko ke zlepšení závodní činnosti oddílů a mládeže je závod v běhu na lyžích o »Cenu zotavoven ROH«, kterou pořádá TJ Slávia Žižkov, letos již po druhé. Hlavní cenu získává jednota s nejmenším počtem bodů, docílených ve všech kategoriích. To znamená, že se hodnotí v hlavní soutěži nejlepší výsledek docílený v každé kategorii. Kde není kategorie obsazena, počítá se čas posledního závodníka, včetně přírážky.

Účelem tohoto závodu je, získat největší počet závodníků z jednot, aby oddíl obsadil všechny kategorie. Poněvadž nejvíce kategorií je ve skupinách mládeže, je zde předpoklad dobré práce s mládeží. Nesmí zůstat nepovšimnuto, které oddíly již tuto cestu nastoupily, a právě na tomto závodě bylo prokázáno, že to jsou — Lokomotiva Trutnov 32, Slavoj Kořenov 19, Spartak Vrchlabí 17, Baník Rtně 4, to jsou jednoty z Krkonošské oblasti.

A máme radost také z toho, že se i městské jednoty pražské ve svých oddílech začínají chápat práce s mládeží. Svědčí o tom účast — Slávie Žižkov 17, Spartak 9. května (Jawa) 12, Rudá hvězda Praha 11, Sparta Čakovice 4, Jiskra Kolín 3. Doufejme, že v příštích ročních stoupne počet

startujících v kategoriích mládeže. V roce 1959 startovalo 70 mladých a v letošním roce 138, to je téměř jednu tolik.

Hodnota tohoto závodu je právě v jeho účasti mládeže. Vlastní závod se vyznačoval velkou bojovností, neboť šlo o získání výkonnostní třídy. Hlavní cenu získala opět TJ Lokomotiva Trutnov. V mládežnických disciplínách obsadilo soutěž celkem 22 oddílů a v disciplínách dospělých obsadilo soutěž celkem 33 oddílů.

Po organizační stránce byl závod dobře zajištěn, neboť při tak velkém počtu startujících probíhal závod plynule a po dojetí posledního závodníka kategorie, byl výsledek vyvěšen během 30 až 60 minut. Pokud se vyskytl nedostatek na některých úsecích (šatnové prostory — občerstvení apod.), nutno brát v úvahu, že závod probíhal v době, kdy nutno dohrát provoz na zotavovacích ROH při nástupu rekreatantů. Zde je nutné zmínit se o pochopení ústřední správy zotavoven ROH a střediskové správy v Peci pod Sněžkou, které propůjčením zařízení umožnily, aby ubytování i stravování odpovídalo požadavkům závodníků.

Dobrá byla i spolupráce vedoucích závodníků při projednávání různých problémů na trati. Ukazuje to, jak je nutná výchova v oddílech. Velmi pěkně působilo jednání soudruha vedoucího z Lokomotivy Trutnov při projednávání případu uvolnění trati v kategoriích mladších dorostenek, kdy došlo ke kolizi s dorostenkou z oddílu Rudé hvězdy.

V závěru si nutno připomenout několik kritických připomínek z denního tisku na výkonnost v našem lyžařství, a hledíme nápravu okamžitě v činnosti po celý rok. Není také problém v otázce místních možností (Praha—Kolín), neboť vzdálenost nemůže nám být překážkou, abychom nedosáhli úspěchu. Svědčí o tom účast na soutěžích a zvláště v příštích letech, kdy jsou opět obnoveny SHM. Dále obliba závodu o Spartakiádní vložky nám napovídá, že podobnou soutěží budeme pokračovat v účasti na získání odznaku »Lyžař ČSR«.

VLASTA JIŘÍK

## SPARTAKIÁDNÍ DROBNÍČKY

● Výstava »15 let budování ČSR«, která bude instalována v budově U hybernů je současně rámcovým motivem na výzdobu trasy od Václavského náměstí až po Revoluční třídu. Výlohy obchodů v těchto částech mají reprezentovat úspěch československého hospodářství nejlepšími výrobky.

● 3081 nových rtuťových výbojek značně zlepši osvětlení nejen středu města, ale i přilehlých ulic, náměstí a nábřeží o celkové délce 80 km. Na Zlatém kříži (střed Václavského náměstí,

Jindřišská a Vodičkova ulice) se rozsvítí do zahájení II. celostátní spartakiády za dva milióny neónů.

● Česká filharmonie zahájí 23. června koncertní večery ve Valdštejnské zhradě. Na pořadu je Smetanova »Má vlast«. V dalších koncertech budou účinkovat orchestry FOK, Český komorní orchestr, Pražský rozhlasový orchestr a Symfonický orchestr čs. rozhlasu. V neděli 26. června a ve čtvrtek 30. června budou ve Valdštejnské zhradě taneční zahrádky slavnosti. Ani Ledeburské terasy nebudou zahálet.

25. června tu vystoupí Smetanovo kvarteto a 30. června a 1. července tu bude hostovat Státní zájezdová scéna s Jiráskovou »Marylou«. Na Zimním stadionu uvidí návštěvníci vystoupení Slovenského lidového uměleckého kolektivu (SLUK) a 3. července se na Velké estrádě rozloučí s II. CS.

● Na frekventovaných místech, jako jsou Václavské náměstí, Příkopy, Národní třída atp., se na chodníky vystěhuje do hezkých zahrádek prodej cukráren, kaváren apod. Tyto podniky budou ve dnech II. CS. vybaveny rozhlasovými přijímači, televizory a některé z nich i gramofonovými automaty.

● Světelné efekty na Národní třídě rozšíří i barevné světelné noviny informující o všech sportovních a společenských podnicích, které v té době budou v Praze pořádány. Do této informační služby bude zapojen také městský rozhlas.

● 23 000 vstupenek na všechna vystoupení na Strahově si zajistil Čedok pro zájemce ze zahraničí. Požadavku nezůstal ani Turista, který projevil zájem o 100 000 vstupenek. Mezi prvními obědovými, které došly ze zahraničí, byla i žádost našich krajanů z Vídně, několik turistických zájezdů ze Sovětského svazu a z NDR.

# K LETNÍ PŘÍPRAVĚ V ODDÍLECH

**V**e svém příspěvku chci poukázat na letní přípravu v lyžařských oddílech formou turistiky. Po zimním období, kdy celoroční práce oddílů vyvrcholila, nastává většinou citelný pokles činnosti. Nakonec je to i pochopitelné. Někteří přecházejí k doplňkovým letním sportům, jiní z pohodlnosti upadají v naprostou nečinnost, i když s tajným úmyslem, že se do toho na podzim »zase dají«.

U vrcholných závodníků je celoroční systematická příprava dnes samozřejmostí. Ovšem v lyžařských oddílech nemáme jen vrcholné závodníky, a proto je důležité, aby celoroční činnost všech se nám vytvořil v oddílech pevný celek, schopný vychovat ve svém středu nejen dobré závodníky, ale i nadšené organizátory a obětavé pracovníky v lyžařství. Musíme stále upevňovat kolektiv, snažit se o to, aby nikdo nezůstal stranou celoroční práce. V prostředí vysokoškolském, odkud jsem načerpal tyto poznatky, jsou obzvláště složitě podmínky. Studenti mají zkouškové období, rozjíždějí se na prázdniny, ti nejstarší odcházejí do praxe, atd. Jak tedy i přes léto zájem udržet?

Přišli s tím vlastně sami studenti, když jsem s nimi o těchto problémech hovořil. »Pojedeme společně na vodu! Vždyť však nikdo z nás neumí na lodi jezdit. Na jakých lodích bychom jeli?« To byla prvá rozhodnutí, první otázky. A hned bylo na jaře co dělat. Začali jsme s opravováním tří pramic a pak s usilovným tréninkem na řece.

15. července 1956 nás vyjízďelo 16 na 3 pramicích po Lužnici ze Suchdola na Zvíkov. Neodpustili jsme si jednu kurlózitu. Jeden odvážívec jel na maňásku. Kolikrát během cesty zmizel ve vodě, dnes si už nepamatují. Spali jsme ve stanech, vařili jsme ze zásob, které jsme vezli s sebou. Podle programu jsme dojeli na Zvíkov. Všichni byli nadšení. Poznali jsme, že jízda na pramicích vychovává velké kolektivní cítění, jeden je závislý na druhém.

Společné letní zájezdy se staly samozřejmostí. Poznal jsem, že je to nejvhodnější forma, jak udržet zájem, jak upevnit ještě více vzájemná kamarádství. Fyzické hodnoty byly rovněž veliké. Nebylo to jen namáhavé

pádlování, ale i odbíjená, kopaná a plavecké závody, kterými jsme zvyšovali tělesnou zdatnost.

V roce 1957 od 22. VII.—28. VII. jsme odjížděli na vodu znovu. Opět na třech pramicích, tentokrát jsme jeli ze Suchdola Starou řekou přes Rožmberský rybník do Veselí nad Lužnicí. Účastníků bylo 17. Tenkrát nám však počasí nepřálo. První den jsme byli vyhnáni průtrží ze stanů, řeka se rozvodnila a my jsme byli přinuceni přemístit se na tři dny do stodoly blízkého statku. Celý týden jsme pak jeli v dešti po rozvodněné Lužnici, nikdo však neonemocněl ani nachlazením. I přes těžké podmínky byli všichni spokojeni nad splněným úkolem, dohánět první tři zameškané dny vyžadovalo krajního vypětí.

Pro příští rok jsme se rozhodli pro společný turistický zájezd do hor, samozřejmě s lyžemi. Dne 21. července 1958 nás odjíždělo 18 do Vysokých Tater. Osmidenní pobyt jsme rozdělili na dvě části. První čtyři dny jsme bydleli v Bilíkově chatě poblíž Hrebienoku, odkud jsme podnikali pěší túry. Někteří byli v Tatrách poprvé. První den jsme si prohlédli Starý Smokovec, Tatrskou Lomnicu, Skalnaté pleso. Druhý den jsme zvolili trasu Velkou studenou dolinou na Zbojnickou chatu a Terryho chatu. Třetí den jsme jeli električkou na Štrbské pleso, odtud pěšky přes Popradské pleso a Slezský dom zpět na Hrebienok. Čtvrtý den jsme se stěhovali se zavazadly i lyžemi přes Skalnaté pleso a přes Velkou Svišťovku na chatu A. Brnčalu při Zeleňém plesu. Odtud jsme denně chodili za sněhem do Velké zmrzlé doliny. Krásné počasí a rychlý sníh — firm jen zvyšovaly naši výbornou náladu. Někteří jezdili na sjezdovkách, jiní na běžkách. Výcvik probíhal zábavnou formou. Vyvrcholením letního lyžování pak byl závod v této

dvojkombinaci — obří slalom a jízda po jedné lyži, která se bodovala na krásu i na délku. Jeden den jsme podnikli pěší výlet přes Kežmarskou chatu a Kopské sedlo kolem části Belanských Tater. Všichni se vraceli domů okouzleni s přáním poznat i polskou stranu Vysokých Tater.

Na příští rok jsme naplánovali cestu do Polska do Zakopaného. Zde již začala příprava na podzim. Kdo ještě nebyl členem turistického oddílu, musel vyplnit registraci.

Odjížděli jsme do Polska 1. září 1959. Ubytování jsme si zajistili v noclehárně ve Stolarczyku v Zakopaném. Celkem nás bylo 15. Neměli jsme v programu jen turistické pěší túry, ale i sportovní utkání v odbíjené a tenise. První den jsme věnovali prohlídce Zakopaného se všemi památkami. Prohlédli jsme si také lyžařská zařízení, hlavně můstky, které jsou v přestavbě pro MS 1962, nový lehkotletický stadiónek a na tenisových kurtech jsme se hráli oficiální utkání Plzeň—Zakopané. Druhý den jsme vyšli směrem do vnitrozemí přes Gubalowku. Třetí den jsme vystoupili na památný Glewont a Wrótku, čtvrtý den jsme podnikli dalekou túru přes Kasprowy Wierch, Swinicu, Pět Polskich Stawů k Mořskému Oku a zpět do Zakopaného. Čtvrtý den jsme odjeli do Krakova na prohlídku tohoto krásného města. Pátý den jsme věnovali ještě prohlídce blízkého okolí a přípravám k odjezdu. Nutno připomenout, že tato společná akce měla také velký význam národopisný. Většina účastníků byla v cizí zemi poprvé a všichni jsme si z bratrského Polska odnášeli mnoho poučného.

Se stručnými metodickými pokyny jsem poukázal na způsob letní přípravy v lyžařských oddílech formou společných turistických zájezdů. Pomáhají nám nejen po stránce výcvikové, ale i výchovné. I když naši svěřenci jsou většinou na kolektivní způsob života zvyklí, přece jen jiné prostředí, jiná forma činnosti rozvíjí v nich po stránce morální další cenné hodnoty.

JAROSLAV ŠMÍD,  
KTV LF v Plzni

● Ubytovatelé II. celostátní spartakiády zajistili již ubytování pro statisíce cvičenců, kterých je tentokrát o 132 000 více než při I. celostátní spartakiádě.

● Kdo zná pražskou dopravu na Strahov třeba jen při některém mezistátním utkání, ten si jistě dělá dosti těžkou představu, jak vlastně budou vedeny příjezdové a odjezdové trasy k hlavnímu stadiónu. Ale dopravní referát ÚNV Praha spolu s dopravním inspektorem veřejné bezpečnosti se na nápor motoristů velmi dobře připravili.

● Motoristé, kteří přijedou do Prahy po jižní trase (od Benešova,

Kutné Hory apod.) pojedou přes Vinohrady nebo Vrsovice na Palackého most a Plzeňskou třídu. U Klamovky pak odbočí na jedno z deseti parkovišť, hlídáných a řízených centrálním dispečinkem — pojmu asi 10 000 vozidel. Tři parkoviště u Tomanovy ulice 2000 vozidel, parkoviště »Pod cisařkou« 500 vozidel.

● Druhá, trasa severní, je určena pro vozidla jedoucí směrem od Mělníka, Poděbrad a Kolína. V Praze povede po třídě Obránců míru a ulici pod Kaštany do Dejvic, dále k Vypichu a Tomanovou ulicí se bude vracet ke stadiónu. Zde se do trasy sběhnou i vozidla jedoucí po karlovarské silnici.

K dispozici zde budou čtyři parkoviště s kapacitou 2400 vozidel. Odjezd motoristů této trasy je veden ulicí nad Tejnkou, třídou Obránců míru a leteckým tunelem, který bude při II. CS jednosměrný.

● Ostatní příjezdové cesty mezi mosty Jana Švermy a Palackého budou pro motoristy uzavřeny. Obě příjezdové cesty na Strahov jsou totiž vedeny tak, aby se nespojovaly ani nekřížovaly s místní dopravou — trolejbusy, autobusy, tramvajemi — a zabezpečily bezpečný a rychlý příjezd na Strahov.

● Ani potravinaři nezapomínají na spartakiádu. Například čokoládovny již vyrábějí

20 různých druhů bonboniér se znakem II. CS. V Praze si budete moci koupit papírové taštičky s výběrovým pečivem, na nichž bude orientační plán města. Pražské pekárny a mlýny dodají pro Strahov více než pět miliónů rohlíků, koláčů a buchet a 350 000 kg chleba. Na zvýšenou spotřebu se připravují i Spojené lihovary, ne ovšem na spotřebu lihových nápojů. Budou dodávat denně téměř půl miliónu polyethylenových sáčků s různými ovocnými nápoji. Dohodli se také na spolupráci se Stredočeskou Frutou. Do restaurací a stravoven budou dodávat denně vagóny loupných brambor.

# MODERNÍ sjezdová technika a stavba slalomu

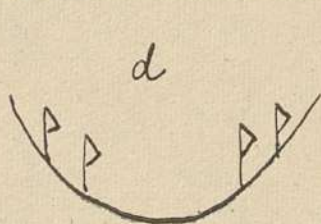
S rozvojem závodní sjezdové techniky se měnily i požadavky na kvalitu a obtížnost tratí u všech disciplín, zejména však u slalomu. Technika jízdy a způsob stavby tratí jsou na sobě závislé a navzájem se přímo ovlivňují. Na jedné straně je nutno stavět trať podle požadavků současné sjezdové techniky, na druhé straně však způsobem stavby tratí může být rozvoj sjezdové techniky kladně či záporně ovlivněn. Je-li trať stavěna podle současných požadavků, pomáhá správnému rozvoji a zdokonalování techniky závodníků; není-li tomu tak, rozvoj techniky brzdí.



Obr. 1

Jak tedy má správně postavená slalomová trať vypadat? Než odpovím na tuto otázku, musím napřed upozornit, jaké jsou kladeny na závodníky v současné době požadavky technické, fyzické a taktické. Po technické stránce má ukázat závodník perfektní zvládnutí všech potřebných slalomových prvků — krátký a dlouhý oblouk v různých obměnách, odšlápnutí, odbruslení, jízda šikmo svahem, brzdění atd. Fyzicky musí být připraven tak, aby mu 70—80brankový slalom na tvrdém podkladě byl hračkou. Při dnešní technické a fyzické vyrovnanosti závodníků má velký a většinou rozhodující vliv na výsledek taktická vyspělost závodníka.

Správně postavený slalom musí závodníka donutit k zamyšlení a pečlivému studiu tratí. Při studiu tratí musí závodník správně ohodnotit své možnosti vzhle-

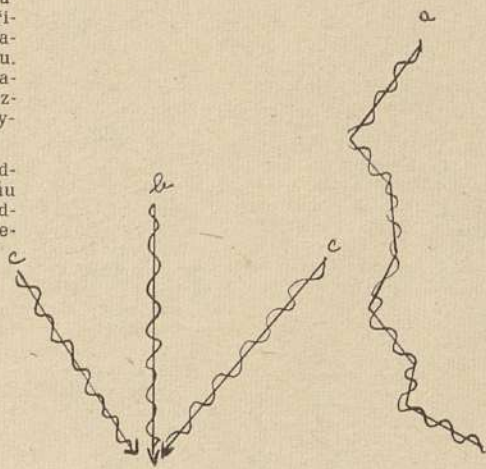


dem k jednotlivým úsekům tratí, najít pro sebe nejvýhodnější a nejrychlejší způsob najetí branky nebo soustavy branek. Trať musí tak prostudovat, že před startem přesně ví, co si může vzhledem k obtížnosti tratí dovolit. Ten, kdo své možnosti neohodnotí správně, jede buď příliš opatrně a ztrácí drahocenné vteřiny; nebo jede »nad poměry« a obvykle závod vůbec nedokončí. Správně postavený slalom musí tedy ukázat, jak se závodník s uvedenými požadavky vyrovná. A teď už k základním požadavkům pro stavbu slalomů.

Trať má být postavena vzhledem k celkové úrovni závodníků, bude tedy jinak vypadat slalom na mistrovství ČSR a jinak na přeboru okresu.

## TRASA SLALOMU:

Slalomový svah má být co nejvíce různorodý, jednotvárný svah ubírá na obtížnosti a zajímavosti. Ideální je svah se 3—5 různými sklony, eventuálně s dlouhými, plynulými boulemi a přechody. (Obr. 1.) Krátké boule (např. Špindlerův Mlýn) nejsou vhodné. Změny sklonu svahu jsou pro závodníky nejobtížnějšími místy ve slalomu, zejména tehdy, jsou-li zde vhodně vytyčeny branky. Reaguje-li závodník jen o zlomek vteřiny později či dříve na změnu sklonu, ztrácí jistotu postoje a správný sklon těla ke svahu, což vede samozřejmě k porušení plynulosti jízdy a časové ztrátě. A právě na změnách sklonu je obvykle nejvíce pádů, většinou zaviněných ztrátou předklonu. Trať má být vedena po spádnicí i šikmo svahem, několika různými směry. (Obr. 2a.) Není správné, aby trasa byla vedena neustále jedním směrem po spádnicí (obr. 2b) nebo šikmo svahem (obr. 2c), kdy je neustále zatížena jen jedna (nižší) noha. Nevhodné je též umístění slalomu do muldy, neboť závodník provádí svihy do protisvahu (obr. 2d).



Obr. 2

## VYTYČENÍ TRATI BRANKAMI

Teprve vhodným zasazením branek do svahu dostane slalom svou pravou tvář. Dominujícím požadavkem moderního pojetí slalomové techniky je rychlost; proto se také nyní stavějí slalomy, které umožňují daleko rychlejší a plynulejší jízdu než v dřívější době. (Tomuto požadavku odpovídají i pravidla o stavbě slalomu rozšířením minimální vzdálenosti brankových tyčí na 3,20 m). Požadavek rychlosti prakticky vymýtil z mezinárodních závodů figury o více než 3—4 brankách, neboť ve vícebrankové figurě ztrácí závodník nutně na rychlosti. Používá se převážně zavřených a polo zavřených branek, jejich správné pojetí je obvykle těžší než u branek otevřených. Ale ani na otevřené branky není zapomínáno. Z figur je nejčastěji používána vlásenka v různých obměnách, několik příkladů na obr. 3 a H-áčko.

Trať musí závodníka donutit k nejhospodárnějšímu využití svých technických předpokladů a schopností. K tomu ho nedonutí slalom, kde závodník je »veden« z branky do branky a jede neustále na



Obr. 3

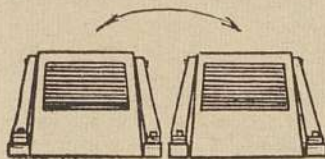
vnitřní tyč branky. V těchto hustých slalomech nerozhoduje skutečné sjezdařské umění, ale pouze mrštnost a obratnost, která je jen jedním ze základních požadavků moderní sjezdové techniky. Závodník zde nemá ani možnost využít svých taktických znalostí a předností.

Správně je též vystřídat ve slalomu několik rytmů jízdy. Změny rytmu oblouků jsou pro závodníky nejméně tak obtížné jako změny sklonu svahu. Pozdní zachycení změny rytmu má za následek pozdní nasazení oblouků v dalších brankách, podjetí těchto branek a samozřejmě časovou ztrátu. Vzdálenost branek střídáme tak, aby závodník musel správně odhadnout svou rychlost a odvodit z ní správné a včasné nasazení oblouku. Branky musí být postaveny tak, aby vzhledem k správnému najetí dalších branek nutily závodníka k dřívějšímu či pozdějšímu nasazení a vyjetí oblouku; jede tedy závodník ve stejných brankách různým způsobem.

# Naše zkušenosti z přípravného období

**Ch**těl bych ukázat na několik tréninkových prostředků a cvičebních forem, kterých jsme použili v našem lyžařském družstvu — Dukia Jaroměř.

Vycházeli jsme z předpokladu, že žádná cvičení nemohou nahradit vlastní lyžování na sněhu. Proto naše cvičení směřovala k posílení těch svalových skupin, které jsou při jízdě na lyžích nejvíce zatěžovány. Při tom jsme se snažili, aby se subjektivní pocity únavy při cvičení ztotožňovaly s pocity únavy v závodě samotném nebo s pocity následujícími těsně po závodě tak, jak se s nimi setkáváme při těžkých slalomech, obřím slalomu nebo sjezdu.



Obr. č. 1.  
Postavení pérovcích můstků.

Jako cvičebního nářadí jsme použili dva pérovcí můstky, položené těsně vedle sebe (viz Luboš Zapletal v »Lyžařství« číslu 8), které svými vlastnostmi (pružností a sklonem) přibližně odpovídají požadavku sklonu svahu a pružnosti lyží. Při přeskokcích maximální frekvencí je cvičenec nucen udržovat správný náklon trupu, proto

že pružnost můstku a jeho sklon nás v opačném případě strhávají do záklonu, čímž se frekvence přeskoků značně snižuje. Proprioceptivní číť je při tom podobně jako při jízdě přes terénní nerovnosti.

Posilování tímto způsobem je komplexnější (zaměstnává tytéž svalové skupiny jako při jízdě na lyžích) a specifitější (rychlá frekvence, úzké držení nohou, stabilita). Během praxe jsme dospěli k těmto závěrům:

1. Poskoky na pérovcím můstku se svou mechanikou nejvíce podobají mechanice krátkého oblouku.

2. Svým sklonem (20—24°) nás nutí k překlonu.

3. Při frekvenci menší než 70 přeskoků za minutu dochází:

a) ke strnulému postoji, chceme-li provádět poskoky co možná nejpodobnější jednotlivým fázím krátkého oblouku na sněhu;

b) k mechanicky špatnému odrazu (ze špiček nohou), chceme-li udržet pomalý rytmus přeskoků vyššími výskoky.

Daleko účinnější (namáhavější) se ukázaly přeskoky zařazené do následujícího cyklu: 15" maxim. frekvence 15" volné přeskoky, navázané v plynulém sledu 3krát po sobě. Podle průzkumu byly subjektivní pocity po skončení cyklu totožné s pocity po těžkém závodě (bolestivá únava čtyřhlavého svalů stehenního a svalů chodidla). Při tom bylo dosaženo následujících výsledků:

Jméno/interval	15" rychle	15" pomalu	15" rychle	15" pomalu	15" rychle
Wolf Horst II. v tř.	38	neměřeno	37	neměřeno	35
Kabát Jan II.	36	neměřeno	34	neměřeno	31
Peterka Pavel III.	34	neměřeno	33	neměřeno	31
Vedral Jan II.	43	neměřeno	38	neměřeno	36

Kromě toho jsme využili pérovcích můstků i v přípravě skokanů. Zde ovšem naše snaha nevedla tolik k posílení odrazu, jako k zlepšení prostorové

orientace a poloze těla ve vzduchu. Zde nám ovšem víc než při cvičení sjezdařů chyběl odpor vzduchu, nezbytný pro lepší držení těla ve vzdu-

chu. Přesto se nám tato cvičení osvědčila a věříme, že na prvním sněhu přinesou své ovoce.

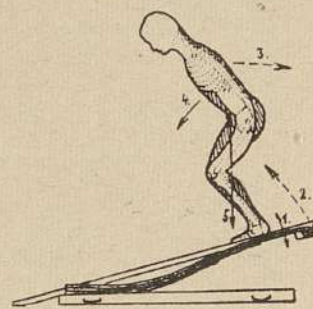
Ze série kombinací uvádím dvě nejoblíbenější:

1. Skok se zachycením letu pažemi o stůl.

2. Skok na oddálené nářadí.

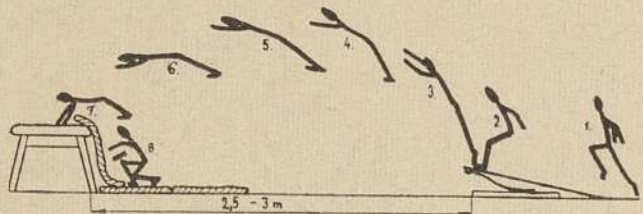
Na otázku: »Proč právě pérovcí můstky?« odpovím krátce. Již při nácvičku na letošní okresní spartakiády bylo družstvo složené z příslušníků našeho lyžařského družstva vyhodnoceno jako nejlepší celek vystoupení metacích stůlů. Nechceme z tohoto hodnocení couvnout ani při krajské, ani při celostátní spartakiádě v Praze. Nácvičk na II. celostátní spartakiády a tréninky před lyžařskou sezónou jsme spojili co nejúčelněji. O tom, jak se nám to povedlo, rozhodnou naše výsledky a účast na II. celostátní spartakiádě.

JAN VEDRAL



Obr. č. 2.

1. Pohyb můstku.
2. Složka působící pružností můstku proti stabilitě cvičence.
3. Snaha těla přecházet do záklonu způsobené složkou 2.
4. Výslednice svalové síly cvičence, která je nezbytná k udržení předklonu.
5. Svislice těžiště.



Obr. č. 3.

Znárodnění letu vzduchem a dopadu na metaci stůl.

Jako celá naše veřejnost, tak i lyžaři přivítali s velikou radostí další snížení cen spotřebního zboží. Při této příležitosti si musíme znovu připomenout, že je to zásluhou všech pracujících hlavně v průmyslu, že ústřední výbor Komunistické strany Československa mohl přistoupit k provedení tohoto radostného úkolu. My lyžaři jsme byli při letošním snížení dvojnásob potěšeni, protože mezi zlevněným zbožím byly i lyže. Byl tak učiněn významný krok pro další rozšiřování lyžování hlavně mezi mládeží.

V dnešních rychlých slalomech není vhodné stavět »chytáky«; to znamená soustavy branek, které je možno projet plynule jen z jedné strany, ale při opačném najetí musí závodník obvykle zastavit a vrátet se zpět. Proto už na mezinárodních závodech nejsou vidět »pravé úhly« a hlavně jejich různé kombinace, které byly u nás vždy největšími hlavolamy.

Typické pro moderní slalom jsou takzvané »obojetné« branky a figury. Závodník zde může do branky či figury najet z libovolné strany a může jí přitom plynule projet. Ale z jedné strany je projet výhodnější a rychlejší; z druhé sice pomalejší, ale bez rizika. Závodník si

musí umět vybrat, na který způsob projetí stačí nebo který je vzhledem k dalším brankám výhodnější.

Srovnávám-li však uvedené základní požadavky pro stavbu slalomů se skutečností, jak jsem ji viděl v minulých dvou závodních obdobích u nás, neodpovídalo velké procento slalomů i na vrcholných závodech požadavkům moderní sjezdové techniky a její rozvoj nepodporovalo. To proto, že autory tratí byli často sice zkušení a obětaví lyžařští pracovníci, kteří ale neměli v poslední době možnost neustálého přímého styku se závodní sjezdařinou. Potom samozřejmě byly slalomy postaveny »po staru«.

V zájmu zvýšení úrovně slalomových závodů a sjezdové techniky vůbec mělo by v budoucnu dojít v otázce určení autorů slalomových tratí k úzké spolupráci mezi organizátory závodů, sportovními technickými a sjezdovými komisemi trenérských rad zejména při výběrových, mistrovských a mezinárodních soutěžích. A příště by měl být jako autor slalomové trati určen jen ten, kdo je neustále ve styku se závodníky a trenéry, zná požadavky a problémy sjezdové moderní techniky. Tyto znalosti by si měl ověřovat nejen při stavbě tratí pro závod, ale také v tréninku před závody.

JAROSLAV BOGDÁLEK

Zkušenosti ukázaly, že dosavadní způsob výchovy rozhodčích lyžování I. třídy nevyhovuje. Z původního více než týdenního internátního školení jsme přešli na školení čtyřdenní. Pro časové omezení byla celá řada statí z učební osnovy vypuštěna, což nepříznivě ovlivnilo kvalitu vyučování a tím i kvalifikaci frekventantů kursu. Také počet účastníků byl omezen, a to vedlo k tomu, že na jedné straně bylo obtížné z malého celkového počtu spravedlivě přidělit místo jednotlivým krajům, na druhé straně neúčasti některých přihlášených zůstávalo poměrně velké procento míst neobsazeno. Kraje pak vzhledem k malému směrnému počtu nemohly často uspokojit všechny uchazeče. Průběh několika posledních kursů také ukázal, že některé kraje nevěnují dostatečnou pozornost kvalifikaci těch, kteří jsou do kursu vysíláni. Důsledkem této praxe byla nízká úroveň posledního kursu.

K tomuto ovšem přistupovala skutečnost, že dosavadní způsob školení rozhodčích I. třídy jakkoli zredukován, byl nejen neekonomický, nýbrž svým způsobem zastaralý. Svým systémem vlastně bránil zvyšování kvalifikace rozhodčích.

Proto se řídicí ústřední složky tímto stavem zabývaly a došly k názoru, že nejrychleji a nejlépe bude dosavadní nevyhovující stav odstraněn zavedením dálkového školení rozhodčích I. třídy. Tento systém umožní rozšíření výběru, položení požadavku dostatečně vysoké předběžné kvalifikace, rozšíření učební látky a v neposlední řadě i zahrnutí praktických znalostí, zejména jízdy na lyžích, znalostí některých úseků technické činnosti (úprava a stavba tratí, úprava můstku apod.) a absolvování funkcí ve větších závodech.

Proti dosavadnímu systému umožní dálkové školení značnou decentralizaci, ať již jde o splnění praktických požadavků, nebo o postup studia a o pomoc při něm. Tím stoupne i význam a autorita krajských komisí rozhodčích. Rozložení studia do delšího časového úseku bude mít za následek i přirozený výběr, protože studium dokončí jen ti, kteří k němu přistoupí se zájmem a zápalem. Absolventi si také budou více vážit své nové kvalifikace, získané za cenu určitých osobních obětí.

Není možno zatím zveřejnit celý rozsah nové formy školení. V zásadě je však tento návrh schválen, a pokud jde o praktické provedení, byl probírán a zpracován nejen v ÚKR, nýbrž prodiskutován s celou řadou praktiků i na aktivu předsedů krajských komisí rozhodčích. Tento materiál nyní dostává konečnou formu, takže v krátké době bude zveřejněn.

Všichni si od ní a od nového způsobu studia slibujeme, že bude znamenat další krok vpřed ve výstavbě naší socialistické tělovýchovy, a to na důležitém úseku lyžařského sportu. Proto mu všichni hledíme s důvěrou vstříc.

MARIE KLINGEROVÁ



### Soutěž „Poznávejte lyžařské terény“

Pokračujeme dalším kolem soutěže. V jejím dosavadním průběhu předčila kvalita kvantitu. Podle odezvy u účastníků lze totiž soudit, že se zatím hlásí skoro jen ti, kteří mají bydliště v dotyčném kraji. Proto snad v druhých otázkách, které mají dokreslovat situaci nebo ukázat určité znalosti i v dalších lyžařských záležitostech, se trochu více chybovalo.

K rozluštění prvního čísla došly některé přesné a dokonce tak podrobné odpovědi, že popisovaly i siluetu obzoru nebo odkazovaly dokonce na autora obrázku (téměř shodného), který byl před několika léty otištěn v turistickém časopise. Došel i lístek (z Ústí n. L.) s dobrými odpověďmi na všechny tři otázky, ale bez jména účastníka a jeho adresy. (Patrně nějaký školák v radosti nad úspěšnou účastí v soutěži už spěchal na poštu — nechtěl se proto do datečně ještě přihlásit a sdělit své jméno a adresu.)

Zdá se, že druhé kolo soutěže bylo těžší a že se v odpovědích zhoršila kvalita, i když místo a pohoří jsou známé, jako např. Krkonoše v Čechách. (Rozluštění odpovědí můžeme sdělit až v příštím čísle vzhledem k tomu, že časopis jde do výroby dosti dlouho napřed, ještě před časovou uzávěrkou pro zaslání předcházejících rozluštění.)

Tož, vlastně jsme tu už prozradili, že to není v Čechách, a kdo se dobře za-

dívá na obrázek a charakter horských pásem a lesů, z nichž může usuzovat i na přibližnou výšku těchto hor, pozná, že to patrně není ani na Slovensku.

Pro třetí kolo soutěže naopak můžeme z dosavadního sledu vyvodit určitý závěr, který nás potom jen utvrdí v bezpečném poznání horské skupiny a jejího charakteristického vrcholku. A poněvadž druhá odpověď je jen záležitostí vlastní zkušenosti nebo dotazu, zbývá otázka třetí, o níž se rovněž můžeme snadno informovat (což ostatně bylo záměrem).

A tak přistupujeme ke čtvrtému kolu soutěže, v němž bude úkolem účastníků, aby vlastně jen potvrdili, že jim nejsou neznámé:

1. Místo (a horstvo), které je na obrázku.

2. Co poskytuje terén (na obrázku pod horským sedlem) lyžařům?

3. Základní princip použití lyžařského vosku.

Otázky tohoto čísla soutěže jsou tedy nepochybně lehké a odpovědi na ně pro lyžaře více méně samozřejmé. Poněvadž pak už jsou také známy tři hlavní ceny, má redakce časopisu obavy, aby při 100% kvalitě odpovědí zvládla i jejich kvantitu. Než, odpověď každého ze soutěžících se na stůl soutěžní komise dostane, a proto s ní neotálejte. Těšíme se na ni!

-NE-

KUPON č.  
Soutěž  
Lyžařství

4

# SNÍH VEDLE POMERANČŮ

Na pobřeží slunné Albánie sklízí pomeranče, kvetou třešně, mimózy, šafrány i petrklíče a na nedalekých horách, tvořících většinu země, je i v zimě také sníh, místy metr i dva. Silnice do hor jsou většinou pro sníh nesjízdné a ubytování v chatách nebo v jiných objektech neexistuje.

Ale mezi velkým počtem horských hřebenů je také pila Biza, kde se konal lyžařský kurs pro posluchače vysoké školy tělesné výchovy v Tiraně. Když jsem se o něm dověděla, zatloužila jsem projet se zase na lyžích, poznat nové terény a hory i albánské lyžaře. Seznámil se také s jejich lyžařskými výcvikovými metodami.

Vypůjčila jsem si z fakulty lyžařskou výzbroj (vlastní v Albánii nemám) a jelo se. Vyrázili jsme nákladním autem ve 3 hodiny ráno z Tirany a pak jsme pokračovali do večera střídavě pěšky a na lyžích až do zapadlé vesnice v horách, kde jsme přespali. Zde mě mile překvapila srdečnost a upřímnost místních obyvatel. Snesli mi všechno, co jsem si jen přála, abych se u nich cítila opravdu jako doma. Prožili jsme nezapomenutelný večer. Soudruzi profesori, kteří před časem studovali tělesnou výchovu v Praze, uměli česky a v úloze tlumočnicků mi pomohli domluvit se s hostiteli a seznámit se se zvyky jejich země. Po zajímavém večeru, po dobré večeři, čaji a kávě, plni dojmu jsme ulehli k zaslouženému odpočinku.

Ráno za sluníčka jsme se na lyžích vydali na cestu až do místa kursu. Cesta trvala celkem 12 hodin. Na Bize nás uvítalo asi deset dětí ve věku od 5 do 12 let, všichni na lyžích. Loni viděli ve zdejších horách na Bize poprvé lyžaře a dnes už jezdí tři dospělí a většina dětí na lyžích vlastní výroby. Je zde ideální běžecký terén, mírně zvlněný s několika prudkými svahy. Biza je asi 1300 m nad mořem a okolní kopce dosahují asi 1600 m výšky. Sníh byl po celou dobu našeho pobytu většinou zmrzlý a odpoledne firm.

Můj příjezd byl pro obyvatele Bize opravdovou senzací. Byla jsem zde snad první ženou na lyžích, ale jistě první cizinkou. Dříve než jsme začali každodenní výcvik, sjeli se všichni z místních obyvatel, kdo měli lyže, a ti ostatní se také přišli na mě podívat.

Během výcviku jsme se dorozumívali posunky, rukama, prohodilo se i několik albánských slovíček a pak hlavní bylo předvedení cviku. Všichni se snažili a nejlépe si vedl čtrnáctiletý nadaný Skender. Napoáboval jízdu velmi dobře. A tak se cvičilo pilně od rána do večera. I druhý a další dny se dostavili všichni bez výjimky. Během výcviku jsme probrali všechny základní prvky lyžařské techniky.

Profesory a vyspělejší družstva jsem seznámila s principy naší nové československé školy a vysvětlila její zásadní rozdíl i výhody proti dřívějšímu způsobu výuky. Po besedě o československém lyžařství byla bohatá diskuse, která potvrdila zájem posluchačů o lyžování i o československou tělovýchovu. Zakončena byla albánskými i československými písněmi.

Studenti se zajímali o výcvik, i když je lyžařství v Albánii vůbec nerozšířeným sportem. Terény zde jsou, sněhu je také dost, a dobrého, po dobu dvou až tří měsíců, ale terény i sníh jsou téměř nepřístupné,

protože cesty k nim nejsou udržovány.

Lyžařské vybavení, většinou inventář škol, má také velké nedostatky, a naproti tomu však nadšení zdejších lyžařů je lehce překonává. Na ukončení desetidenního výcviku byly uspořádány závody pro všechny, kdo jezdili na lyžích. Na třetím místě se umístil sedmiletý Gezin. Skender se závodu nezúčastnil.

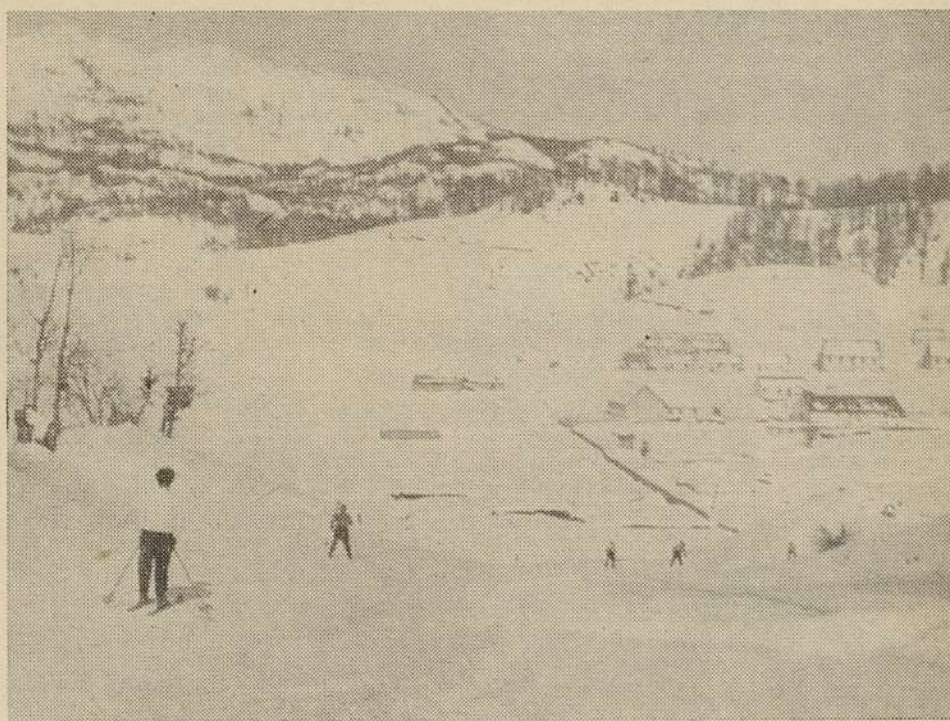
Letos vyjdou z vysoké školy první profesori tělovýchovy dobře seznámení se základy lyžování. Za několik let se objeví nejen na Bize, ale i v jiných horských oblastech Albánie další lyžaři a horalé budou používat lyži tak podobně jako u nás.

Moje účast na kursu, i když byla časově velmi omezena, měla svůj význam. Výcvik na lyžích i diskuse o metodice, zejména s budoucími profesory, pomohly rozšířit naši lyžařskou rodinu o nové milovnický bílého sportu i ve slunné Albánii.

Vzpomínka na děti na ručně vyrobených lyžičkách, připevněných drátem k holínkám, s klacíky v rukou a na jejich zářící oči a neúnavnou chuť všechno se naučit, na jejich nebojácnost při sjezdech i skoku, mi bude dlouho odměnou za námahu vynaloženou při cestě do kursu i zpět. Do Bize se jistě ještě vrátím, abych mohla všechny děti doučit tomu, co jsme napoprvé nestihli.

ERIKA HEROLDOVÁ, Tirana

PILA A TERÉNY, KDE JSME LYŽOVALI SPOLEČNĚ S ALBÁNSKÝMI PŘÁTELI







# VI. VELKÁ CENA SLOVENSKA

Možno je na mieste otázka »a čo ďalej« po tohoročnom VI. ročníku Veľkej ceny Slovenska vo Vysokých Tatrách aspoň z dvoch dôvodov, ktoré sa stali predmetom diskusie nielen lyžiarskych pracovníkov a divákov, ktorí sa zúčastnili tohto roku Veľkej ceny Slovenska, ale aj početných novinárov, ktorí priebeh Veľkej ceny Slovenska denne komentovali. Sú to: pomerne menej kvalitnejšia zahraničná účasť na tohoročnej Veľkej cene Slovenska a potom neúspechy našich pretekárov na nej. K obojm týmto problémom a ešte k otázke organizačného a technického zabezpečenia Veľkej ceny Slovenska by som chcel napísať niekoľko slov.

Na vlastnú otázku »a čo ďalej« vlem bez rozmýšľania odpovedať: nestraťiť

rozvahu, ešte usilovnejšie pracovať pre rozvoj nášho zjazdárstva a byť i v týchto ťažších chvíľach optimistom.

Predovšetkým k otázke organizačného usporiadania a technického zabezpečenia. Toto je v Tatrách tradične dobré. V organizácii by sme našli pomerne málo nedostatkov, a to ešte len interných. Avšak citlivý pozorovateľ zbadá jednu vec: že oproti minulým ročníkom niektorým detailom nevenujeme väčšiu pozornosť (napr. jednostranná starostlivosť o niektoré výpravy, pomerne stále pomalé vypočítavanie výsledkov, »zabudlivosť« niektorých rozhodcov, »unavenosť« niektorých technikov, lepšie sklbenie porád a rad ďalších). Musím povedať, že tieto veci majú len malý odraz navonok a zahraniční účastníci ich len

zriedka postrehnú. Po technickej stránke boli preteky dobre zabezpečené, škoda, že námaha posledných dní pri úprave nestačila aj na zabezpečenie zjazdového preteku.

Celému usporiadaniu veľmi pomáha výťah do Sedla a páčila sa nová cieľová kabína — domček pre rozhodcov a spojárov. Tentokrát fungovala dobre aj doprava.

Dobré organizačné a technické zabezpečenie komentovali veľmi priaznivo všetci vedúci zahraničných výprav. Niektorí porovnávali usporiadanie s Memoriálom v Pofsku a Veľkú cenu Slovenska hodnotili o triedu vyššie. Zhodli sa však v tom, že príchod zo Zakopaného do Tatranskej Lomnice bol pomerne namáhavý a samotný pobyt vyplnený tréningami a pretekmi. Iste by bolo potrebné uvažovať, ako vhodne cudzincom ukázať počas ich pobytu na Veľkej cene Slovenska krásy Tatier a náš pulzujúci socialistický život. To, že Veľká cena Slovenska je dobre usporiadaná, mi vždy pripomenie predseda zjazdovej a slalomovej komisie FIS prof. Wolfgang. To je devíza, ktorú musíme chrániť a každý rok ju novými vecami v technike a v organizácii znásobovať. Máme tak príležitosť informovať najvyššie miesta FIS nielen o Veľkej cene Slovenska, ale aj o rozvoji nášho lyžiarstva, o našich organizačných schopnostiach a napokon aj o našej najväčšej telovýchovnej slávnosti — o II. celoštátnej spartakiáde.

Myslím, že táto okolnosť by mohla byť tiež začiatkom našich snáh, aby sme sa v najbližších rokoch mohli uchádzať o zaradenie Veľkej ceny Slovenska do kategórie medzinárodných pretekov I, čím by sa dosiahla ešte lepšia medzinárodná účasť a stúpila by jej význam. Snáď by bolo možné zamerať sa na VIII. ročník v roku 1962 a využiť majstrovstvá sveta v Chamonix vhodne voleným termínom. Zdá sa, že Veľká cena Slovenska vzhľadom na snehové podmienky v posledných rokoch by sa mala poradiť v skoršom termíne.

Tohoročnú slabšiu (môj názor je, že len relatívne slabšiu) zahraničnú účasť treba vziať na vedomie celkom vecne. Je známe, že prvé družstvá Francúzov, Rakúšanov a pretekárov NSR zostali po olympijských hrách na pretekoch v USA a Kanade, čo je pochopiteľné. Tohoročnou účasťou prevažne mladých pretekárov bola omladená aj Veľká cena Slovenska. A o mnohých z nich určite v krátkom čase počujeme.

Pravda, mnohých najviac zarazili v tejto konkurencii »slabších« zahraničných



Stamos Pierre (obr. nahore) a Arpin Michel (obr. dole vpravo), reprezentanti Francie, predvedli veľmi ľubivou i účel-nou jazdu také v obrím slalomu. Milka Mohrová (obr. dole vľavo) byla z našich žen opět nej-úspěšnější.





pretekárov naše neúspechy — áno plný neúspech doma na našich tratiach, len si to povedzme otvorene. Nezaškodí nám to, naopak veci sa budú riešiť. Na margo toho poviem niekoľko otvorených slov. Ide o ďalší rozvoj nášho zjazdárstva a tu pomôžu len otvorené chlapské slová.

Mnohých pracovníkov dezorientoval nesprávny výklad uznesenia predsedníctva ÚV a LS ÚV ČSTV o prednostnej podpore klasickej disciplíny. Lámu palicu nad zjazdárinou, že nemá a nebude mať perspektívu. Tenorom hodnotenia našich neúspechov je, že nechodíme, alebo snáď ešte menej budeme chodiť za hranice. Myslím, že je chyba, ak chceme vychádzať len z medzinárodného styku ako hlavného lieku. Veľká cena Slovenska ukázala, že máme značné nedostatky a zaoštváme za úrovňou zahraničných pretekárov v technike, obratnosti, pružnosti, postrehu a duševnej vyrovnanosti. To sú veci, ktoré sa môžeme a musíme naučiť doma a pre ktoré máme podmienky. Len sa netreba báť, aby napr. niektorí naši vrcholní mladí pretekári sa stali dennými návštevníkmi našich telocviční a atletických ihrísk; bohužiaľ tomu tak nie je.

Tiež naši tréneri sa nesmú báť tvrdo vyžadovať plnenie tréningových plánov. Kdo tak nechce, treba zaň nájsť náhradu. Tiež bude treba podľa môjho osobného názoru reorganizovať štátne družstvo na počet 10—12 a týmto pretekárom venovať väčšiu starostlivosť a umožniť potrebné tréningy (napr. na Skalnatom plese pri výťahu sú teraz výborné tréningové možnosti).

Nová organizácia a sústredenie krajov umožní dobrú starostlivosť v rámci krajských družstiev. Napokon pri terajšom medzinárodnom obmedzenejšom styku zjazdárov musíme si uvedomiť, že dva-tri roky zo zahraničia nebudú nosiť úspechy, a teda nesmieme ich za to odsudzovať. Naopak v terajšom období treba našim zjazdárom podať pomocnú ruku, pomôcť im vyrovnáť sa s určitou duševnou depresiou, ktorá vznikla po posledných neúspechoch.

Všetci pracovníci na úseku zjazdárskych disciplín by sa mali zomknúť, dobre premyslieť cestu ďalej, mať optimálnu etíziadosť urýchlene sa dostať von z terajšej nepriaznivej situácie a dokázať, že zjazdári ako tvrdí horáci prekonajú všetky ťažkosti a čoskoro docielia medzinárodné úspechy pre slávu našej socialistickej vlasti.

J. MRÁZ



Polská reprezentantka Mária Kowalská na trati obřího slalomu.



Reprezentanti NDR Illing a Schneider (obr. uprostřed vlevo) nás překvapili vysokou úrovní jízdy ve všech soutěžích. Francouzské sjezdářky Breandová a Tellingová (obr. uprostřed vpravo). V cíli obřího slalomu žen (obr. dole).





Naši reprezentanti v klasických disciplínách, zleva doprava: Štefan Harvan, Josef Prokeš, inž. Vlasta Srnková, Zdenka Dostálová, Ján Ilavský, Ludevít Fusko, Eva Paulusová a Jaromír Nevlud.

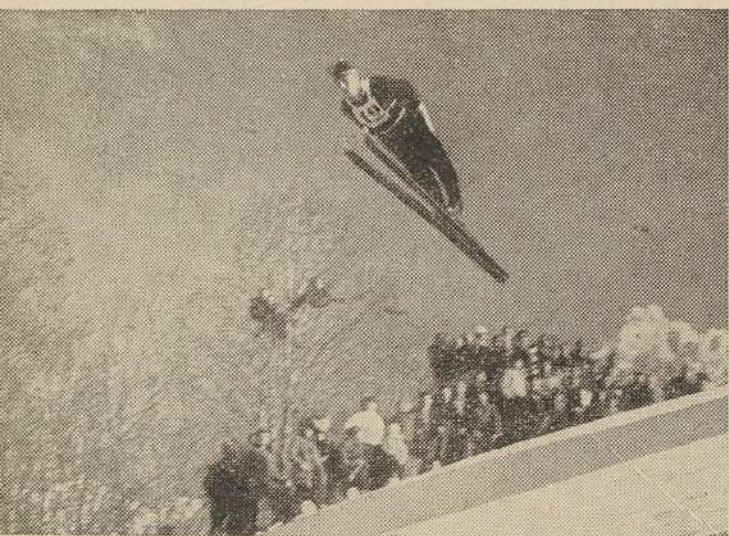
Mezinárodní sportovní styky studentů jsou již poměrně starého data. Již v roce 1923 dal francouzský vysokoškolský pracovník Jean Pettitjean popud k založení pravidelně se opakující mezinárodní sportovní soutěže — akademickému mistrovství světa.

## TROCHU HISTORIE

Světové akademické hry se záhy staly nejen mohutnou přehlídkou sportovní vyspělosti mladých sportovců, ale také manifestací přátelství a porozumění pokrokových studentů nejrůznějších zemí.

Poprvé se konaly v roce 1924 ve Varšavě, dějištěm druhého ročníku her byl v roce 1927 Řím. Od roku 1928 se jejich uspořádání rozdělilo na dvě části, letní a zimní. Uplynulo již 28 let od doby prvních zimních světových akademických her, uskutečněných v Cortině d'Ampezzo. Hodně se od té doby změnilo, ale krásný úkol přátelství, výměny zkušeností a soupeření na sportovním poli této vrcholné soutěže mladé inteligence stále mohutní a nabývá dalších stoupců.

Prvních ZSAH se zúčastnilo více než 200 závodníků ze 13 zemí, mezi nimi i 6 závodníků ČSR (VI. Novák, Leoš Stehlík, Beranovský a další, jména ještě dnes dobře zná má naši lyžařské veřejnosti). Jediný VI. Novák zazname-



Jaromír Nevlud, vítěz sdruženého závodu, na olympijském můstku v Chamonix.

nal tehdy úspěch svým druhým místem v běhu na 18 km. První ZSAH jsou také památné tím, že tam vlastně poprvé byly oficiálně na mezinárodních závodech vypsány závody ve sjezdových disciplínách.

Úspěšnějšími jsme byli na II. ZSAH v r. 1930 v Davosu, kde v silné konkurenci VI. Novák získal pro ČSR první zlatou medaili, a to v běhu na 18 km. Ve štafetovém běhu jsme byli po dramatickém boji druhí za Němci. Ovšem tehdejší štafetové závody byly poněkud odlišné od dnešního pojetí. Jednotlivé úseky byly nestojné, první úsek byl vlastně jen výstup atd., předávala se skutečná štafeta ve formě šátku a závod končil předáním šátku do rukou vrchního rozhodčího.

III. ZSAH v Bardovechii v Itálii v r. 1933 viděly na startu lyžařských soutěží pouze jednoho Čechoslováka. Byl to Miroslav Václavík, který v závodech sdruženém obsadil čestné třetí místo a získal bronzovou medaili.

Dalších předválečných ročníků — IV. ve Sv. Mořici 1935, V. v Zell am See 1937 a VI. v Trondhejmu v Norsku se lyžaři akademici ČSR nezúčastnili.

První poválečný ročník — VII. ZSAH — se konal v r. 1947 ve švýcarském Davosu. V 16členné čs. výpravě byly také první ženy. V silné konkurenci se nám podařilo získat jen tři druhá místa ve sjezdových disciplínách.

Na VIII. ZSAH, pořádaných úspěšně v r. 1949 u nás ve Špindlerově Mlýně, jsme dosáhli dosud největších úspěchů. Získali jsme 7 titulů akademických mistrů světa a v celkové klasifikaci jsme byli na prvním místě z 12 zúčastněných národů. Na těchto hrách poprvé startovali akademici Bulharska a Rumunska, kteří později se stávají rovnocennými soupeři našim akademikům.

IX. a X. ZSAH (1951 Poiana — Rumunsko a 1953 Semmering — Rakousko) proběhly ve znamení zvýšené aktivity studentského sportu a ve znamení účasti sovětských lyžařů. Stinnou stránkou těchto dvou ročníků bylo nedodržení zásady akademičnosti účastníků.

## STUDENÁ VÁLKA VE STUDENTSKÉM SPORTU

Zvýšené mezinárodní napětí se projevilo i v mezinárodních studentských sportovních stycích. Dochází k rozkolu a k odštěpení některých západních studentských sportovních organizací od Mezinárodního svazu studentstva a k vytvoření FISU — mezinárodní studentské sportovní organizace sdružující západní studentské sportovní svazy.

FISU začala organizovat vlastní mezinárodní sportovní soutěže a přes veškerou snahu MSS o zachování jednoty nedošlo k dohodě o společných akademických hrách.

XI. ZSAH v r. 1956 v Zakopaném se tedy konají sice bez účasti západních studentských sportovních svazů, přesto však mezi startujícími akademiky byla dlouhá řada jmen olympioniků, mistrů a reprezentantů 16 zemí. Čs. akademici získali celkem 5 zlatých, 1 stříbrnou a 3 bronzové medaile, v soutěži národů se umístili na druhém místě.

## SNAHY PO SJEDNOCENÍ

Další mezinárodní studentské soutěže se konaly ve znamení překlenutí vzniklých rozporů a znovusjednocení studentského sportu.

Účast akademiků ČSR, Polska a Jugoslávie na akademických zimních hrách FISU v Oberammargau v r. 1957, kde naši akademici dosáhli pronikavých úspěchů, znamenala významnou pomoc práci Mezinárodního svazu studentstva v jeho boji za sjednocení studentských organizací.

Účast akademiků Francie a NSR na mezinárodních akademických mistrovstvích Polska v Zakopaném v r. 1959 pak vytvořila předpoklady a vhodnou půdu pro uspořádání akademických her, společných pro všechny student-

# UNIVERSIÁDA

ské organizace západu i východu, pod novým názvem — Universiáda.

## I. ZIMNÍ UNIVERSIÁDA V CHAMONIX 1960

Tolik jsem považoval za nutné předeslat, abych osvětlil situaci v mezinárodním studentském sportu a jeho historii. Taková byla situace před naším zájezdem na I. zimní universiádu, která se konala od 28. 2. do 7. 3. 1960 ve známém francouzském středisku zimních sportů, v Chamonix. Bojovat na tratích a můstku o nejlepšího akademika se sjeli závodníci z celé Evropy — Belgie, Bulharska, ČSR, Francie, Itálie, Jugoslávie, Lucemburska, Maďarska, Norska, NSR, Polska, Rakouska, Rumunska, SSSR, Švýcarska a také několik závodníků z Japonska.

Chamonix bylo slavnostně vyzdobeno, jeden z nejvýznamnějších sportovních podniků letošní sezóny se konal opravdu v přátelském prostředí, návštěvník jen s podivem mohl konstatovat, že v záplavě různých vlajek, transparentů apod. marně hledá státní vlajku některého ze zúčastněných národů. Studentská solidarita se projevila i zde. Po smutných zkušenostech z jiných akcí, kdy nesměly být vztyčeny vlajky NDR, bylo dohodnuto upustit od výzdoby státními vlajkami.

Chamonix, budoucí dějiště mistrovství světa ve sjezdových disciplínách 1962, nevykuká sice honosnými hotely, ale zato oplývá dobrými a náročnými sjezdovými a slalomovými tratěmi a četnými lanovkami a lyžařskými vleky nejrůznějších druhů. Za zmínku stojí lanovka z Chamonix (1030 m) na L'Aiguille du Midi (3842 m), která pak pokračuje v délce 5200 m přes alpské vrcholy a údolí kolem Mont Blancu do Courmayeuru na italské straně Alp.

Pro klasické disciplíny je Chamonix vybaven hůře. Standardní běžecké tratě nesnesou náročnějšího měřítka a takřka jediný lyžařský můstek (ten druhý již několik let snad není v používání) od dob svého vzniku v r. 1924, kdy na něm při I. zimních olympijských hrách zvítězil Nor Thams, byl ušetřen vlivu lidské ruky, která by ho opravila.

### K JEDNOTLIVÝM ZÁVODŮM

Naši závodníci, v klasických disciplínách Fusko L., Harvan St., Hlavský Jan, Nevlud J., Prokeš J., Dostálová Z., Paulusová E., Srnková V., ve sjezdových disciplínách Bužga O., Hennrich K., Chovan O. a Mohr Zb. s trenéry F. Chovancem a M. Jirsou, lékařem MUDr. K. Pelikánem pod vedením prof. L. Serbuse, nás reprezentovali úspěšně nejen svými výkony v soutěžích, ale také svým ukázněným, skromným a jednotným vystupováním.

V klasických disciplínách jsme dosáhli celé řady úspěšných výsledků, předpokládaných i neočekávaných. Zejména je potěšující vítězství Nevluda v závodě sdruženém před výborným sovětským závodníkem Larionovem, a rovněž tak jeho druhé místo ve skoku prostém. Druhé místo ve štafetách mužů i žen odpovídalo předpovědím i našim možnostem.

V běhu žen bylo nečekané a tím radostnější nejen umístění Paulusové a Srnkové na druhém a třetím místě, ale také výkon Paulusové, kterým zůstala jen o vteřinu za Fajzrachmanovou, která letos se stala mistryň Ruské SSR.

V běhu mužů jsme doplatili na vylosování. Počítali jsme s tím, že sněhové podmínky (rychlý sníh zrána) se nezmění a dali jsme vylosovat Prokeše v první a Harvana ve druhé skupině. Těsně před startem však napadlo 30 cm sněhu a startovní čísla Prokeše 6 a Harvana 15 se ukázala nevhodnou a umístění neodpovídalo jejich výkonům. Výhoda vysokého startovního čísla se projevila u Nevlud-

Celkový pohled na Chamonix, v pozadí masiv Mont-Blanc. Další snímky shora dolů: pohled na lanovku Télé Benne de la Flégère; na terase Plan Praz; lanovka na l'Aiguille du Midi (3842), jezdí do největší výšky na světě.



da (měl jedno z posledních), který tím dosáhl jen o dvě minuty horšího času než Prokeš, což mu dopomohlo k vítězství v závodě sdruženém.

Konkurence v klasických disciplínách byla vysoké úrovně. Vedle závodníků SSSR Surovceva, Eustratova, Lariova, Fajzrachmanové a dalších to byl Pavčič Cveto, mistr Jugoslávie, a Poláci Marek a Wojcik. Tím více pak vyniknou nadějně výkony juniora Fуска a dorostence Ilavského, ze kterých nám rostou dobří reprezentanti. V běhu mužů startovalo 49 závodníků 12 národů.

Rovněž boje našich sjezdařů s elitou alpských závodníků nedopadly špatně. Startovala celá řada předních jezdců všech alpských zemí, kteří patří do reprezentačních celků svých zemí. Jména Rakušana W. Kutschery, Němce Hans Horst Müllera, Švýcara Ph. Sterna, Itala P. Viglianiho a Francouze B. Cotteta nejsou sice u nás neznámější, patří však k nadějším alpské sjezdařiny.

Ukázalo se, že do evropské špičky nemáme tak daleko, jak by se zdálo. Při menší smůle a větších zkušenostech nováčků Bužgy a Chovana mohlo být umístění našich závodníků ještě úspěšnější.

Své kvality prokázali Mohr a Hennrich ve slalomu, velmi náročném ať už terénem, či vlastní stavbou. Na bezvadně upravené trati (po použití sněžného cementu byla trať tvrdá a ve velmi dobrém stavu i po projetí posledního závodníka) zajel Mohr v obou kolech druhý čas, Hennrich v obou kolech měl malé zdržení — podjel bránu a skončil pátý.

V obřím slalomu Mohr minul bránu, trať byla náročná bohatým členěním, a Hennrich při špatné viditelnosti při difúzním světle vyjel z vyjeté stopy do čerstvého sněhu a ztratil cenné vteřiny.

Sjezd se jel na trati, určené pro mistrovství světa 1962, takřka bez tréninku. Byl čerstvý sníh, trať se nedala dostatečně upravit a došlo ke 12 zraněním. Hennrich jel velmi pěkně, svým mezitím patřil k favoritům, nešťastný pád několik desítek metrů před cílem ho však odsunul až na deváté místo. Mohr se necítil po lednovém zranění v dobré formě a neshodl.

Celkový rámcem universiády svědčil o významu této celoevropské studentské sportovní soutěže. Ovšem jen pokud se týkalo vlastních soutěží. Studentské soutěže mají přece hlubší význam a jiný charakter od ostatních světových soutěží. Studentstvo na západě patří ve velké většině k pokrokovým složkám. Po skončení studia tvoří vedoucí síly ve svých zemích. Vzájemné poznání, porozumění a sblížení se studenty socialistických zemí je významným prostředkem k odstranění zbytků studené války a k nastolení lepších vztahů.

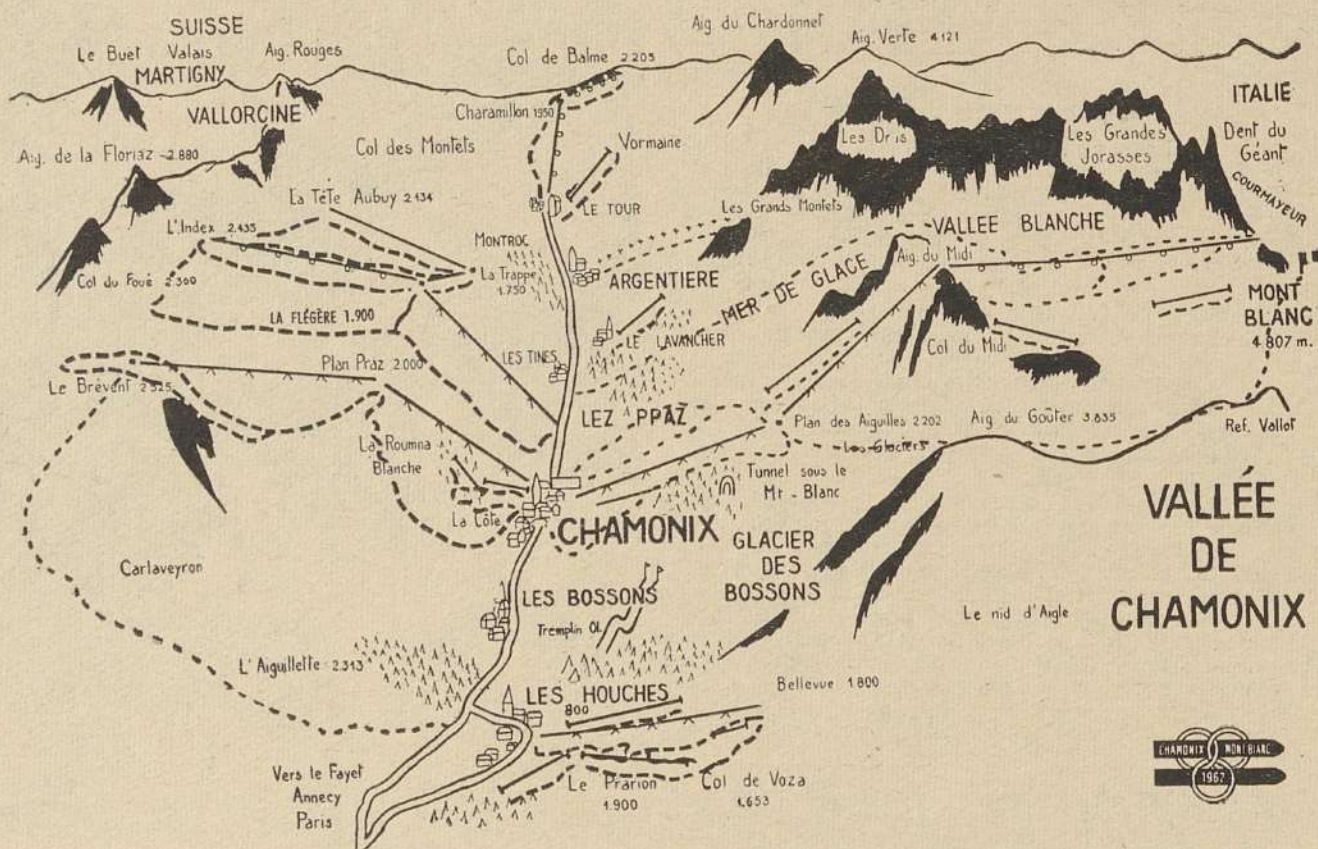
Bylo proto velkou chybou a nedostatkem pořadatelů universiády, že v jejím rámci nebyly uspořádány žádné společné večerní programy, ať už kulturní, zábavné, taneční či jiné. Bohužel ani my sami jsme neměli dostatek možností ve větším měřítku zorganizovat vzájemné společné setkání a uspořádání kulturního večera.

Naše sportovní poslání skončilo plným zdarem. Již dnes je však nutno začít s přípravou na příští zimní universiádu v Davosu 1962, aby ta příští byla pro nás ještě úspěšnější.

**FELIX CHOVANEC,**  
trenér akademiků

(Na statí o sjezdových disciplínách spolupracoval  
M. Jirsa)

## MAPKA CELÉHO ÚDOLÍ KOLEM CHAMONIX, KDE SE USKUTEČNÍ MISTROVSTVÍ SVĚTA 1962



# Rozhodčí

## Ředitel závodu a vrchní rozhodčí

Svým příspěvkem se připojuji k bohužel dosud krátké řadě těch, kteří na stránkách Lyžařství uveřejnili své připomínky k dosud platným Pravidlům lyžařských závodů. Tato pravidla v článcích 202, 302 a 402 pojednávají více méně totožně o činnostech závodu a jejich úkolech. Podle nich ústřední postavou všech závodů je jejich ředitel. Ten má být velmi dobrým organizátorem, výše kvalifikovaným rozhodčím a v běžeckých závodech pravděpodobně i dobrým lyžařem-bývalým závodníkem, jak vyplývá z odstavce »velitel běž. trati«. (Ten totiž provádí výběr trati v dohodě s ředitelem závodu a tudíž musí mít oba stejné technické předpoklady.) Že při všech těchto znalostech je členem soutěžního výboru (a většinou i jeho předsedou), je samozřejmé.

Naproti tomu vrchní rozhodčí, podle výše uvedených článků pravidel, je během závodu jen pravděpodobně přihlížejícím divákem, bez pracovní náplně. Má totiž jen 2 úkoly: před závodem poučit a rozdělit sbor rozhodčích a po závodě osobně vyvěsit

diskvalifikace a provést zápisy do klasifikačních průkazů závodníků (o potvrzování výkazu činnosti rozhodčích pravidla mlčí). Členem soutěžního výboru není. Také mimořádná kvalifikace se od něho nepožaduje.

Jaká je však praxe? Toto jsou snad dobré směrnice pro vrcholné závody. Avšak na mnoha desítkách menších závodů — a ty tvoří právě základ naší činnosti, neboť při nich se rodí budoucí reprezentanti; jsou požadavky na tyto dva funkcionáře poněkud odlišné. Ředitel musí být samozřejmě v první řadě dobrým organizátorem a většinou splývá jeho funkce s funkcí předsedy organizačního výboru (jak to konečně pravidla připouštějí). A zkušenosti ukazují, že v mnoha případech i nedodržení článku 114 není na závadu, aby závody nebyly provedeny kvalitně a přesně v rámci pravidel.

Přebory kraje Liberec jsou jistě důležité závody. A přece se souhlasem krajské sekce nejsou ve většině případů jejich ředitelé rozhodčími I. třídy. Proč? Protože ředitel musí být bezpodmínečně členem pořádací TJ, dobrým organizátorem, obeznameným s místními poměry. Na druhé straně však trváme na tom, aby vrchním rozhodčím, který je právě delegován z jiného místa kraje, byl nejméně rozhodčí I. třídy. Vždyť prá-

vě on bdí nad dodržováním pravidel lyžařských závodů. Od něho právem požadujeme ty největší znalosti v oblasti pravidel — a tudíž i nejvyšší kvalifikaci. A tento postup se nám plně osvědčil.

Dosavadní soutěžní výbor se skládá ze 3 (při skoku na lyžích ze 4) členů. Techničtí pracovníci i závodníci jsou v něm zastoupeni, ale rozhodčí — bez nichž závod vůbec provést nemůžeme — v něm své názory uplatnit nemohou. Domnívám se, že by to měl být právě vrchní rozhodčí, který by měl být ve všech disciplínách čtvrtým členem SV a v něm pak »vykladačem pravidel«. Dnes totiž není zaručeno, že SV bude vždy postupovat podle platných pravidel lyžařských závodů, neboť jeho dva členové s nimi nemusí být vůbec seznámeni (zástupce závodníků a velitel trati-můstku).

Věřím, že komise připravující vydání nových pravidel se bude snažit, aby nová pravidla byla přínosem pro pořádání všech závodů — nejen několika vrcholných — a že změny pravidel podřídí skutečné potřebě bez ohledu na zahraniční předlohy. Domnívám se, že změny v duchu tohoto příspěvku by jenom našim pravidlům — a tím i všem budoucím závodům — prospěly. A o to jde jistě nám všem.

PhMr. ZDENĚK TAMELE

## VÝSLEDKY I. UNIVERSIÁDY V CHAMONIX

### Běh 12 km muži

1. Eustratov, SSSR	48,38
2. Kozine G., SSSR	48,50
3. Pavčičiči C., Jug.	49,08
4. Harvan S., ČR	49,24

7. Fusko, 14. Prokeš a 15. Ilavský.

### Běh 8 km ženy

1. Fajzrachmanová, SSSR	34,54
2. Paulusová Eva, ČR	34,55
3. Srnková V., ČR	36,04

### Štafety mužů 4x8 km

1. SSSR	Jelkine	27,34	
	Eustratov	28,18	
	Kozine	27,44	
	Surovcev	27,17	1:50,55
2. ČR	Fusko	28,44	
	Ilavský	29,14	
	Prokeš	27,11	
	(nejrychlejší úsek)		
	Harvan	27,28	1:52,37
3. Polsko			1:59,03

### Štafety žen 3x4 km

1. SSSR	Kruglová	16,14	
	Černichová	16,05	
	Fajzrachmanová	15,32	47,51
2. ČR	Dostálová	16,56	
	Srnková	15,59	
	Paulusová	15,37	48,33
3. Polsko			51,51

### Skok prostý

1. Larionov, SSSR	(67,5 a 66 )	225,5
2. Nevlud, ČR	(66 a 65,5)	222
3. Rojina, Jugoslávie	(67,5 a 62,5)	212,5

### Závod sdružený

1. Nevlud, ČR	(233 a 224 )	457
2. Larionov, SSSR	(229 a 225,5)	454
3. Krestov, SSSR	(234 a 201,5)	435,5

### Slalom mužů

Trat Le Mont, 1. kolo 60 bran, délka 400 m, v. rozdíl 190 m, 2. kolo 70 bran.

1. Herwig W., Švýc.	62,2	58,0	120,2
2. Mohr Zb., ČR	62,9	58,5	121,4
3. Cottet B., Francie	63,9	60,0	123,9
4. Hennrich K., ČR	65,4	60,5	125,9

Chovan byl 16., Bužga 30. ze 49 startujících.

### Slalom žen

1. Prince C., Francie	44,6	46,5	91,1
2. Dusonchet M., Francie	46,0	45,8	91,8
3. Legat T., Rakousko	47,5	47,3	94,8

### Obří slalom mužů

Trat v Charamillon, bran 44, délka 2300 metrů, v. rozdíl 430 m.

1. Stern Ph., Švýcarsko	1:56,9
2. Herwig W., Švýcarsko	1:57,8
3. Herwig K., Švýcarsko	1:58,4

15. Hennrich Kurt, Chovan byl 30. a Bužga 32. z 51 startujících. Mohr byl diskvalifikován.

### Obří slalom žen

1. Dusonchet M., Francie	2:12,6
2. Prince C., Francie	2:13,3
3. Gaber G., Rakousko	2:13,8

### Sjezd mužů

Trat Piste Rouge, bran 11, délka 3200 m a v. rozdíl 820 m.

1. Kostinger M., Rak.	2:40,2
2. Kutschera W., Rak.	2:42,8
3. Gallob H., Rak.	2:42,9
9. Hennrich K., ČR	2:52,9

Chovan byl 17., Bužga 20. z 45 startujících. O obtížnosti trati svědčí, že 12 závodníků medojelo.

### Sjezd žen

1. Dusonchet M., Francie	2:17,9
2. Gaber G., Rak.	2:20,6
3. Quaglia F., Itálie	2:21,9

### Závod sdružený sjezdový mužů

1. Gallob H., Rak.	1:10
2. Vigliani P., Itálie	6,79
3. Lakota P., Jug.	7,92
6. Hennrich K., ČR	10,39

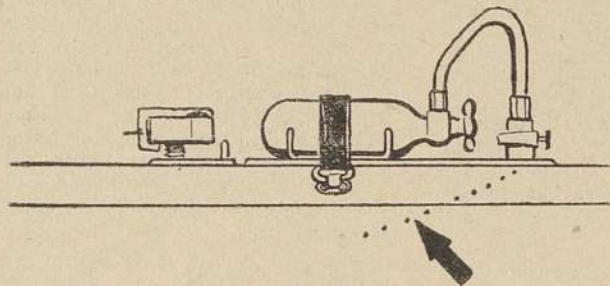
Chovan byl 10., Bužga 11.

### Závod sdružený sjezdový žen

1. Dusonchet M., Francie	0,46
2. Prince C., Francie	7,19
3. Gaber G., Rak.	7,60

# KOVOVÉ LYŽE NASTUPUJÍ...

Po skončení druhé světové války prošly alpské disciplíny, jako nejmladší a nejmodernější odvětví lyžařského sportu, bouřlivým rozvojem zejména v alpských zemích, kde pro jejich provozování jsou ideální podmínky. Při závodech ve sjezdu a slalomu se objevovalo na startu stále více a více závodníků a jak rostla konkurence, rostla rychle i technická úroveň závodníků.

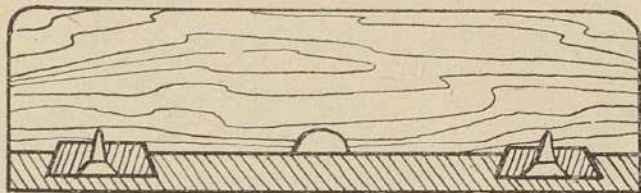


Obr. 1

Po roce 1950 se objevila světová sjezdařská elita na závodech s novou technikou jízdy, po jejímž dokonalém zvládnutí nebyla závodníkům žádná trať dosti obtížná. Za tohoto stavu žádali závodníci stále dokonalejší a hlavně rychlejší lyže. Jejich požadavku se výrobci z obchodních a prestižních důvodů snažili vyhovět.

Zlepšením konstrukce a využitím nových materiálů, zejména na skluznici (umělé pryskyřice, nylon Cofix apod.) bylo dosaženo takové kvality, že nebylo problémem dosahovat na sjezdových tratích rychlostí přes 100 km v hodině.

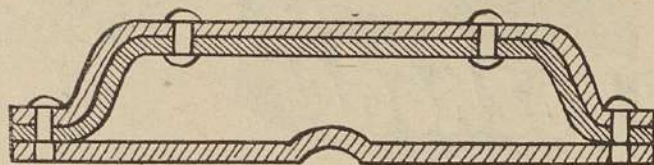
Ale ani tak dokonalé lyže závodníkům ještě nestačily, a proto se objevily v r. 1959 »tryskové« lyže. (Obr. 1.) Před vázáním je na lyži upevněna bombička se stlačeným vzduchem. Těsně před startem otevře závodník ventil a vzduch je vháněn tryskami pod lyži. Tím je snížena třecí odpor lyže; lyže je »nadlehčována«. Tryskové lyže se ukázaly o 15 až 20 procent rychlejší než nejdokonalejší dosavadní typy. Vlivem »nadlehčování« však v zatáčkách nesedí a jsou těžko ovladatelné.



Obr. 2

Tyto zkušenosti vedly mezinárodní lyžařskou federaci FIS k zákazu používání jakéhokoliv druhu »tryskových« lyží. Tím se ocitli výrobci znovu ve slepé uličce, neboť další výrazné zdokonalení dřevěných typů lyží už je těžko uskutečnitelné. Vždyť ze dřeva konstruktéři »vymáčkli« doslova vše, co je možné. A tak se obrátili k materiálu, který slibuje nové konstrukční možnosti — ke kovu.

Není to poprvé, neboť první zkoušky s použitím kovu při stavbě lyží byly provedeny ve Švýcarsku a Francii už před třiceti léty. K těmto pokusům vedla hlavně snaha po zvýšení trvanlivosti. Nejdříve se objevila dřevěná lyže s kovovou skluznicí (obr. 2.), o něco později celokovové lyže duté konstrukce. Jejich horní část byla na skluznici přilňována (obr. 3.). Žádný z těchto typů se neuplatnil, neboť svými jízdními vlastnostmi nedosáhly úrovně lyží

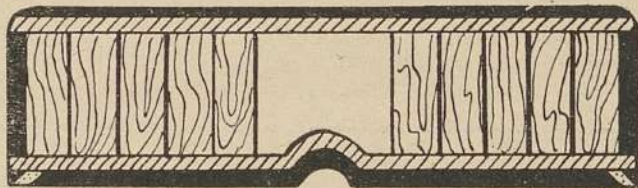


Obr. 3

dřevěných. Kovové lyže byly těžší, nedostatečně pružné a největším nedostatkem bylo to, že na kovové skluznici nedržely vosky. A na většině druhů sněhu kovová skluznice vložena brzdí. První pokusy tedy skončily neúspěšně a výrobci se plně zaměřili na rozvoj konstrukce dřevěných lyží.

Dalšímu rozvoji pokusů s využitím kovu značně pomohla druhá světová válka. Letecký průmysl vyzkoušel a použil při výrobě mnoha nových druhů lehkých kovů, které bylo možno novými lepidly pevně spojovat se dřevem i jinými umělými hmotami. A tak nebylo překvapením, že prvním výrobcem kovových lyží po druhé světové válce byl letecký konstruktér, Američan R. Head. Jeho lyže si svou trvanlivostí a jízdními vlastnostmi brzy získaly oblibu nejen v Americe, ale i v alpských zemích Evropy.

Head použil tzv. vrstvené konstrukce, která se skládá z několika na sebe nalepených vrstev různého materiálu (obr. 4.). Aby byla zachována potřebná pružnost, je i zde použito vedle kovu a umělých hmot i nadále dřevo. Dřevěné jádro lyže, na které je nalepen horní a spodní kovový plát, se zužuje směrem ke špičce a patám. Z boku je lyže uzavřena fólií z plastické hmoty, která je nalepena nebo nastříkána. Headova »vrstveného« způsobu používá dnes převážná většina výrobců.



Obr. 4

Jiným druhem, značně méně používaným, je tzv. »dutá« konstrukce (obr. 5.). V tomto případě není použito dřevěného jádra; horní tvarovaný plát je na skluznici nanýtvován, navařen nebo nalepen. Všechny druhy kovových lyží jsou opatřeny skluznicí z umělých hmot, neboť se dosud nepodařilo najít takový druh kovu, na kterém by držely vosky a který by na určitých druzích sněhu vložene nebrzdil. Pro připevnění hran se používá několika způsobů. U turistických lyží stačí na okrajích spodního plátu odstranit skluznici a odkrytá část kovu plní funkci hrany. U dokonalejších lyží jsou bezešvé hrany přivařeny nebo nalepeny na spodní plát po celé délce. K výrobě kovových částí lyží se používá jako základního materiálu hliníku a jeho slitin.

Kovové lyže převyšují v několika směrech lyže dřevěné. Největší jejich výhodou je mnohem delší trvanlivost, přičemž si udržují stále stejnou tvrdost a pružnost. Trvanlivost je ovlivněna tím, že lyže jsou vyrobeny převážně z materiálů, na které nepůsobí povětrnostní vlivy, zejména vlhkost. Dřevo je při použití tak dobře odizolováno, že jakékoliv změny jeho prnutí vlivem vlhkosti jsou vyloučeny.



Obr. 5

## O čom sa rokovalo v zjazdovej a slalomovej komisii FIS ve Squaw Valley

»Ochabnutí« alebo proslápnutí lyže, jak se to často stává u dlouho používaných lyží dřevěných, je vlastnostmi kovu rovněž vyloučeno, není třeba se bát »vrtule« či »šavle«. Při zachování stejné pružnosti je kovová lyže ve špičce a patce daleko slabší než dřevěná. Boční plocha lyže je minimální a snižuje se tak při otáčení odpor lyže. Jízda a zatáčení v hlubokém a těžkém sněhu je značně ulehčena. Další velkou výhodou je jejich malá váha.

Proč však nedovedly dosud kovové lyže při svých kvalitách vytlačit ze sjezdovek a svahů lyže dřevěné? Zatím jsou příliš drahé (asi dvakrát dražší než dřevěné) a dosud na nich nejezdila sjezdařská esa. Do roku 1959 byli nejdělejšími jejich uživateli alpské lyžařské cvičitelé, kteří ve svém zaměstnání dovedli výhody »kovu« nejdříve ohodnotit.



V roce 1959 se objevily kovové lyže poprvé i v závodech na nohou Francouzů a západních Němců, kteří na nich dosáhli střídavých úspěchů. A na startu prvních závodů v roce 1960 ve Wengenu a Kitzbühelu se už kovové lyže objevily ve velkém množství nejen co do počtu, ale i značek. Na prvních místech v těchto závodech se

umístili závodníci jak na kovových, tak na dřevěných lyžích. To znamená, že kovové lyže jsou nejméně stejně rychlé a ovladatelné jako dřevěné, přičemž jsou v jejich konstrukci skryty rezervy, kterých po prvních závodních zkušenostech výrobci jistě využijí.

A jestliže se všichni nejnámější výrobci (Kästle, Rossignol, Kneissl, Attenhofer, Arnsteiner, Ober, Juwell atd.) odhodlali k nové výrobě, budou se jistě snažit, aby dosáhli co nejdříve nejvyšší kvality.

Dosavadní vývoj, potvrzený i zkušenostmi ze Zimních olympijských her ve Squaw Valley, jasně ukazuje, že kovové lyže už vítězně nastoupily.

A teď jde o to, aby i naše výrobní podniky držely krok se světovým vývojem. Podmínky k tomu jistě při naší vysoké průmyslové vyspělosti jsou dobré.

JAROSLAV BOGDÁLEK,  
odb. asistent KTV VUT Brno

**P**očas zimných olympijských hier vo Squaw Valley zasadala tiež zjazdová a slalomová komisia FIS pod vedením jej predsedu prof. F. Wolfganga. Zo zaslaného zápisu vyberám niektoré zaujímavé veci pre informáciu našich pracovníkov na úseku zjazdových disciplín.

Predovšetkým sa hovorilo o forme ochranných prilb. Ako uvádzali americkí zástupcovia, robia Američania výskumné práce značného rozsahu, aby našli najvhodnejšiu formu ochrannej prilby. Komista došla k záveru, že sa majú vyskúšať rôzne formy prilb a skúsenosti prediskutujú na kongrese v Madride. Už pri terajšej diskusii sa ukázalo, že bude potrebné, aby FIS na základe skúsenosti predpísala jednotnú formu ochrannej prilby pre zjazdový pretek.

Na základe predbežných skúsenosti na tohoročných veľkých pretekoch bolo dohodnuté, že nonstop-tréning treba vyhlásiť za povinný. Takto jas-



gom bolo dohodnuté, že na olympijských hrách a na majstrovstvách sveta sa budú tréningové čísla vydávať na základe kvalifikačie národných teamov (pôvodné rozhodnutie zo Štokholmu bolo na základe kvalifikačných listín zjazdovej a slalomovej komisie FIS). Obdobné rozhodnutie platí aj pre ostatné medzinárodné preteky s výnimkou nových mladých pretekárov, ktorým sa tréningové čísla pridelia na základe kvalifikačných listín FIS.

Dalej sa rokovalo o losovaní do skupín a prijalo sa uznesenie, že s výnimkou prvej skupiny môže súťažný výbor zadeľovať do skupín (2a, 2b, 3a, 3b). Aby bolo možné spravodlivo zadeľiť do výkonnostných skupín aj menej známych pretekárov najmä na olympijských hrách a na majstrovstvách sveta, navrhuje sa uskutočniť pred pretekom kvalifikačný pretek, predpokladá sa obrovský slalom; na základe výsledkov by súťažný výbor mohol spoľahlivejšie zadeľiť pretekárov. V pravidlách má byť zakotvená povinnosť organizátorov predložiť súťažnému výboru potrebné podklady, výsledky a pod. za účelom zadeľovania do skupín.

Taktiež sa dohodlo, že usporiadateľ je povinný ihneď po skončení preteku predložiť kompletne výsledky a štartovné listiny FIS, aby mohla zostaviť výkonnostné tabučky (listiny).  
-Mr-



ne otázka oficiálneho rétingu nie je formulovaná ani v nových pravidlách. To potvrdzuje niektoré názory súdruha dr. Kulhánka v č. 3/60 »Lyžařství«. Bolo dohodnuté, že toto rozhodnutie vstúpi v platnosť ihneď, ešte pred oficiálnym potvrdením kongresom FIS, ktorý bude v roku 1961 v Madride. Znovu sa ale potvrdilo, že za žiadnych okolností nesmú byť uverejňované tréningové časy dočlenené pri zjazde. V dôsledku toho nemá vzniknúť u štartujúcich pretekárov dojem pravidelného merania tréningových časov.

V súvislosti s nonstop-tréning-



Speciální prodejna sportovní literatury otevřena

Začátkem března byla v Praze v Hyberské ulici 34 otevřena nově upravená reprezentační prodejna Sportovního a turistického nakladatelství. Tato prodejna má na skladě odbornou sportovní a tělovýchovnou literaturu, obrazové publikace, betrii, turistické průvodce, mapy, brožury o hradech a zámcích a další odborné sportovní časopisy.

Na snímku: Celkový pohled do nově upravené prodejny Sportovního a turistického nakladatelství.

### Spartakus

Nebude jistě na škodu, když před zahájením II. celostátní spartakiády si přečtete publikaci Spartakus, kterou napsali Pavel Oliva a Věra Olivová. Tato publikace seznamuje čtenáře se spartakovským hnutím, především s jeho revoluční tradicí a ukazuje, proč právě na tyto tradice navazujeme v naší tělovýchově. Je rozdělena na dvě části; první je věnována povstání římských otroků, druhá spartakovské tradici. Brožovaná publikace stojí Kčs 8,— a je k dostání v prodejnách n. p. kniha. Poštou ji na dobírku zašle prodejní oddělení STN, Klimentská 1, Praha 3.



# Sáňkařství a bobový sport

Inž. JOSEF MIŇOVSKÝ:

## Z dějin bobového sportu v ČSR

Bobový sport byl na našem území až do roku 1945 provozován jen Němci. Přesto v době první republiky byl členem mezinárodní federace (FIBT) Svaz lyžařů ČSR a nikoliv německý svaz HDW, aby na mezinárodním fóru bylo Československo zastoupeno českou organizací. Ve Svazu lyžařů byl pro ten účel referent saní a bobů, i když neexistoval žádný český klub, který by sdružoval bobisty.

Že se bobový sport provozoval na území republiky v době před druhou světovou válkou, dokazuje skutečnost, že nám zůstalo několik bobových drah. Mezinárodní styk dokumentuje obrázek uveřejněný ve druhém čísle »Zimního sportu« z roku 1921 s textem »Český bob na dráze ve Svatém Mořici«.

Ze zmíněných bobových drah jsou to dráhy v Aši, Mariánských Lázních, v Dubí v Krušných horách a v Jablonci nad Nisou z Černé Studnice. Kdy a za jakých okolností byly tyto dráhy vybudovány, kde byly založeny bobové kluby a jaké závody byly před oběma válkami pořádány, muselo by se vyšetřit studiem archívů nebo šetřením u starousedlíků, pokud jsou živi. Podobný průzkum v celostátním měřítku nebyl dosud proveden. Určitý lokální průzkum provedl na Teplickou souduh Amft.

Bobový sport se ovšem provozoval také na území Slovenska, a to ještě před první světovou válkou. Bobová dráha v Tatranské Lomnici byla vybudována již na konci minulého a na začátku tohoto století. Je to jedna z nejstarších bobových drah vůbec. Sekce bobů a saní ve Starém Smokovci vlastní původní plány této bobové dráhy.

Po druhé světové válce, tedy po roce 1945—1946, byly dány do provozu všechny výše uvedené dráhy, byly však na nich provedeny určité rekonstrukce, hlavně proto, že byly původně stavěny jako dráhy sněžové. V současné době se však jezdí na ocelových bobech, které vyžadují dráhy ledové, na kterých se docílí větší rychlosti. Po druhé světové válce vznikly bobové kluby v Aši, Mariánských Lázních, v Teplících a Tatranské Lomnici a bobový oddíl Sokola Trnovany u Teplíc. Velmi čile si vedli bobisté v Mariánských Lázních, na Teplickou a v Tatrách. V Mariánských Lázních obnovil život na bobové dráze ČSM, který zařadil do tehdy pořádaného »týdne zimních sportů« také bobové závody. Bylo to v roce 1946, kdy bobovou dráhu otevřel ministr s. dr. Zd. Nejedlý.

Tepličtí bobisté byli tak aktivní a iniciativní, že v roce 1951 uspořádali z pověření ústředí lyžařů ČOS první mistrovství republiky v jízdě na bobech. Mělo se konat již v roce 1950, ale při nepříznivé povětrnostní podmínky muselo být odloženo.



Ve Vysokých Tatrách jezdily na bobech i ženy již před první světovou válkou

Tatranští bobisté uspořádali několik ročníků bobového závodu o »Pohár Tater« na bobové dráze v Tatranské Lomnici.

Po druhé světové válce se u nás jezdilo na starých bobech. Byly to vesměs dřevěné boby. Později začali naši bobisté stavět ocelové boby podle zahraničních vzorů. V roce 1954 byly dovezeny dva ocelové boby z NDR, a to jedna dvojka a jedna čtyřka.

Po roce 1945 byli naši bobisté organizováni v samostatných bobových klubech AŠ, Mariánské Lázně, Teplice, Tatranská Lomnice, které byly členy Svazu lyžařů. Ve Svazu lyžařů byl referent saní a bobů, bohužel jeden jediný pracovník nestačil sám obsáhnout celou problematiku obou těchto sportů, tím spíše, že zde bylo všechno úsilí zaměřeno výhradně na lyžařství. Celkem stejná situace byla i po sjednocení tělovýchovy v Sokole. V této době byli bobisté organizováni v lyžařských oddílech. Poněkud se situace zlepšila po roce 1951, kdy byla zřízena při lyžařské ústřední sekci komise saní a bobů z členů nových bobových a sáňkařských oddílů, které v Praze vznikly na vysoké škole a ve Stalingradu. Utvoření této komise znamenalo nesporně zvýšení činnosti a krok k většímu rozvoji obou sportů.

Ještě k většímu rozvoji a zvýšení činnosti došlo po utvoření samostatné ústřední sekce bobů a saní při Státním výboru pro tělesnou výchovu a sport. Bylo to v roce 1955. Po vytvoření ČSTV zůstala ústřední sekce v činnosti a bobisté zůstali organizováni v bobových oddílech jednot.

Že je o bobový sport mezi našimi pracujícími zájem, toho je důkazem ta skutečnost, že naši bobisté bez ohledu na překážky doveďou sami z vlastních prostředků stavět nové boby a brigádnicky budovat nové a rekonstruovat dosavadní dráhy.

Jak se bobový sport u nás rozvíjel, to ukáže sled závodů o mistrovství nebo o přebor republiky.

Další přebor republiky se konal v roce 1953 v Tatranské Lomnici za účasti devíti dvojek a deseti čtyřek. Oba závody vyhráli bobisté z Teplíc. V roce 1954 se konala celostátní soutěž místo plánovaných přeborů, a to v Mariánských Lázních za účasti jedenácti dvojek a devíti čtyřek. Ve dvojkách zvítězili bobisté z Teplíc a ve čtyřkách z Mariánských Lázní. Přebory republiky se nekonalily proto, že nebylo možno splnit požadované podmínky pro přebory. V rámci I. celostátní spartakiády 1955 se konaly další přebory za účasti dvanácti dvojek a patnácti čtyřek. V obou kategoriích zvítězili Tepličtí. V Tatranské Lomnici se konaly také další přebory republiky v roce 1956 za účasti jedenácti dvojek a šesti čtyřek. Dvojky se staly kořistí bobistů z Teplíc, čtyřky vyhráli domácí. V roce 1957 se pro nepříznivé povětrnostní podmínky přebory nekonalily. Poslední mistrovství republiky se konala v roce 1958 na bobové dráze v Dubí v Krušných horách za účasti osmi dvojek a deseti čtyřek. Původně se měly závody konat opět v Tatranské Lomnici. V obou kategoriích zvítězili domácí tepličtí bobisté. Od té doby se mistrovství republiky v jízdě na bobech nekonalily.

Mezinárodních styků po roce 1945 můžeme zaznamenat celkem pět, nepočítáme-li účast na ZOH ve Sv. Mořici 1948. Na těchto olympijských hrách startovala československá dvojka i čtyřka a umístila se vždy na 14. místě. Řidičem obou bobů byl ve Švýcarsku usazený Čechoslovák Ippen (z Hradce Králové), brzdářem byl Novotný z Mariánských Lázní, ostatní členové čtyřky byli vybráni z členů naší olympijské výpravy.

První účast československých bobistů na závodech v zahraničí byla účast na mistrovství světa ve Sv. Mořici v roce 1947. Tohoto mistrovství se zúčastnili bobisté z Mariánských Lázní a Teplíc.

Podruhé se zúčastnili naši bobisté v zahraničí mezinárodních závodů v Poianě v Rumunsku, konaných v rámci Zimních akademických her v roce 1951. Tyto bobové závody nebyly provedeny jako akademická mistrovství světa jednak pro malou účast, jednak pro neregulérnost dráhy v důsledku oblevy. Čechoslováci startovali na čtyřsedadlovém bobu zapůjčeném pořadatelé a umístili se na druhém místě. Startovalo celkem pět čtyřek, z toho dvě rumunské a po jedné italská, anglická a naše. Závod vyhrála čtyřka anglická, třetí byla čtyřka italská a domácí Rumuni obsadili čtvrté a páté místo. Posádka našeho bobu byla složena z našich lyžařů přítomných na Zimních akademických hrách. Byli to soudruzi Pěnek, Šterc, Bílek a Kumpošt.

V roce 1952 se naši bobisté zúčastnili potřeťí závodů v ja-

# NAŠE ÚKOLY

- Organizujte besedy na žánkách o maninské spartakiádě, o ideovém rozdílu socialistické a kapitalistické tělovýchovy, diskutujte o projevu soudruha A. Novotného k delegaci ÚV ČSTV, o bojové tradici proletářské tělovýchovy apod.
- Výchovně propagační oddělení ÚV ČSTV vydalo materiály k volbám. Využijte jich co nejvíce ve své výchovně propagační práci v oddílech.
- Seznamte cvičící s ideovou náplní skladeb II. CS.
- Odebírejte a čtěte časopis »Tělovýchovný pracovník«, obohatíte svoji činnost!

hraničí, a to bobových mistrovství NDR v Oberhoju. Měli startovat jak ve dvojkách, tak i ve čtyřkách. Byli to soudruzi Hejný, Šmek, Topinka a Merta z Teplic. Bohužel nestartovali, jelikož naše boby jury neuznala za vyhovující a na bobech, které nám byly nabídnuty, odmítli naši startovat.

Pak až v roce 1956 zajeli naši bobisté na závody do NDR, opět do Oberhoju. V tréninku dosahovali pozoruhodných výsledků, měli jedny z nejlepších časů, bohužel závody se nekonaly pro náhlu a velkou oblevu.

V roce 1957 byl připraven první mezinárodní bobový závod v ČSR, a to závod o Pohár Tater v Tatranské Lomnici. K tomu závodu přijeli bobisté z Polska, NDR a NSR. Bohužel se závod nekonal opět pro nepříznivé povětrnostní podmínky.

I na poli mezinárodní bobové federace (FIBT) dosáhlo Československo určitých úspěchů. Československo obsadilo kongresy federace v letech 1947 ve Sv. Mořici, 1954 a 1956 v Cortině d'Ampezzo, 1957 a 1959 ve Sv. Mořici. Na kongresu 1956 byl československý delegát zvolen do technické komise federace. Na kongresu 1958 v Garmisch-Partenkirchen i přes to, že kongres Československo neobsadilo, byl Československ jmenován členem užšího výboru federace. Stejně i na kongresu 1960 v Cortině d'Ampezzo byl Československ opět zvolen do technické komise.

Je nesporné, že u nás se podporují sporty, které mají masovou základnu. Bobový sport přímo tuto masovou základnu nemá ani u nás, ani nikde ve světě. Je sportem výběrovým. Má ji však v sáňkařství, které počítáme jako průpravný stupeň. S ohledem na svoji vysokou sportovní hodnotu a nesporný přínos, i když není tak rozšířen, by se měla tomuto mužnému sportu věnovat i u nás větší pozornost a tím mu dát možnost většího rozšíření.



Výtah pro saně a boby byl instalován v Tatranské Lomnici na trase dnešní lanovky od cesty až ke stanici Start

## Budou se v ČSR vyrábět? SPORTOVNÍ SANĚ!

Již v roce 1957 jsme doporučili výrobcům a nákupně Spojeného velkoobchodu MVO rozšířit náš sortiment o sportovní saně podle vzoru rakouských »Volksrennrodel«, dovezených našimi závodníky. Podle nich a podle našich připomínek zhotovil n. p. Sport a Start několik prototypů. Stalo se tak v poměrně krátkém čase a k naší velké radosti byly na světě první čs. sportovní saně, které nadto předčily svůj vzor!

Bohužel, pro nedostatek pochopení povolaných činitelů bylo však vyrobeno jen málo těchto saní. Byly dodány do obchodů ve skluzu až v březnu 1958. Poněvadž také nebyly vůbec ze strany obchodu propagovány, a navíc o nich, jako o novém sortimentu, o jejich vlastnostech a výhodách nebyli informováni ani prodavači, stalo se v mnoha případech, že ani naši propagaci v Československém sportu a televizi informovaní zájemci nemohli být odborně obsluženi. Nemluví o bližším poučení, jak by v takovémto případě mělo být.

Pro sezónu 1959 námi navrhovaný a požadovaný plakát s fotografií a technickým popisem schválených sportovních saní »SPORT« za 160 Kčs, schválený poradou na MVO se soudruhem ředitelem Marcibalem a Zimmermannem v listopadu 1958, nebyl také vyroben. Stalo se tak, přestože z naší strany byly ihned dohodnuté podklady předány a vydání několikrát urgováno. Vyvěšením ve všech prodejnách mohl tento plakát přímou informovat prodavače i spotřebitele a nemuseli jsme ztrácet další roky.

A tak se v současné době v ČSR nevyrábí ani jeden typ sportovních saní pro širší potřebu. Všechny dosavadní typy nemají totiž žádné prvky, které by jejich jízdní vlastnosti zlepšovaly a zvýšily tak jejich užítou a sportovní hodnotu pro zajištění vyšší bezpečnosti při masovém rekreačním sáňkovaní.

### Nevýhody dosavadních typů:

1. Má krátké, o malém poloměru provedené zahrnutí sáníček — náběhových oblouk. Tím při největší na sebe menší překážku (nerovnost, škváru apod.) jízdu prudce zbrzdí a posádka setrvačností přepadne dopředu.
2. Statické řešení rozvržení váhy nestejněmárně po délce skluznice je nevyhovující. Vpředu dlouhá a v celé délce rovné skluznice způsobují velmi obtížné řízení. Sebeintenzivnějším rejdováním nohama o zem nelze je zvládnout ani dospělým, natož dítětem. Obzvláště na měkčím úseku.
3. Dosud užívané úzké sanice, stejně pro vícesedadlové i jednosedadlové, se snadno ve sněhové dráze zařezávají, boří a tím brzdi, zvracejí se a jsou neovladatelné. Úzké a rovné sanice lze bezpečně užívat jen při určité uježděnosti sněhu.
4. Úzké a s povrchem dráhy rovnoběžné skluznice saní se na více uježděném úseku sjezdu (ledu) zase naopak smekají kam samy chtějí, nelze je ničím ovládat, neboť jedou setrvačností stále rovně.
5. Dosavadní vysoké konstrukce saní vzhledem k užívaným malým rozhodům jsou na nerovném terénu při jízdě lehce zvrátitelné — labilní.
6. Dimenzování spojů i jejich konstrukční řešení, např. sanic, nožů i oplének, je u mnohých saní nedostatečné. Proto trpí velkou poruchovostí.
7. Kování skluznic saní se dělá stále tenčí, užší než sanice, je nerovné, špatně přilepené, takže vydrží sotva jednu sezónu a je funkčně naprosto nevyhovující.

### NAVROVANÁ ŘEŠENÍ:

- I. Všechny vyráběné typy normálních saní postupně vylepšit v uvedených bodech, podle známých konstrukčních a technologických řešení. Tím se zvýší jejich sportovní hodnota a hlavně bezpečnost ovládání za jízdy! Zastaralé typy vypustit.
- II. Rozšířit sortiment a zavést výrobu sportovních saní. Využít všech nejnovějších, našimi pracovníky navržených pokrokových řešení.

Sportovní saně potřebujeme pro nejširší spotřebitelskou veřejnost, pro potřeby rekreace ROH, na školách pro již zavedený povinný výcvik ovládání sportovních saní, pro skupiny ČSM, PZ a Pionýra.

Úkol daný ústřední sekci bobů a saní předsednictvem ÚV ČSTV, aby v období po II. CS podnikla všechny potřebné kroky ke zvýšení sportovní hodnoty sáňkařství i na poli masové základny, bohužel dosud zivelně prováděného sáňkovaní širokých mas, je splnitelný jedině tehdy, budou-li si moci spotřebitelé koupit v dostatečném množství dobré, sportovní hodnotné saně!

O zajištění tohoto předpokladu se již rozhoduje nyní v květnu na kontrakčních výrobců s obchodem. S podrobnými návrhy naší technické komise i stavem zajištění vás na stránkách našeho odborného měsíčníku ještě seznámíme v příštích číslech.

Inž. VLADIMÍR KOVANDA

# Poznámky ze SQUAW VALLEY



Po rozhodnutí mezinárodního olympijského výboru, že VIII. ZOH budou uspořádány ve Squaw Valley, byly v lyžařské světové veřejnosti pochyby, zda se pořadatelům podaří všechno potřebné zvládnout. Ve Squaw Valley tehdy nebyly vyhovující sjezdové tratě, nebyly výtahy, nebyly můstky ani běžecké tratě. Byly pouze sliby budoucích pořadatelů, že do olympijských her potřebná zařízení vybudují. Za to, že lyžařská zařízení nakonec byla v naprostém pořádku, vděčí pořadatelé jednak účinné pomoci technických expertů FIS a mechanizačním prostředkům, které zde byly použity v mnohem větší míře než kdykoliv předtím. V dnešním pojednání bych chtěl seznámit lyžařské pracovníky s použitými mechanizačními prostředky, technickými zařízeními a stroji, které pořadatelům účinně pomáhaly při lyžařských soutěžích.

## ÚPRAVA TRATÍ POMOCÍ STROJŮ »SNOW CAT«

V oblasti pohoří Sierra Nevada není zvláštností, že za jediný den napadne 1–2 m sněhu. Zřejmě především tato okolnost přiměla pořadatele k přemýšlení o účinné mechanizaci. Vyřešili to dobře různými typy pásových traktorů. Nejúčinnější z nich byl tzv. »Snow cat«. Tento typ měl asi půl metru široké pásy, a to jak na zadní, tak i na přední ose. Na pásech byl použit kov, dřevo a guma. Stroj byl dobře ovladatelný, řídil se volantem, poloosy byly výkyvné, takže i v nerovném terénu měl dobrou stabilitu. Jezdil i v hlubokém sněhu do stoupání až 30°. Svou vahou sněh pod pásy dokonale zpevnil. Tyto stroje se používaly na úpravu sjezdových tratí, slalomových svahů, jakož i běžeckých tratí. Tímto způsobem byly tratě nahrubo dokonale upraveny. Jemná úprava běžeckých tratí se prováděla připojením dřevěných válců. Na slalomových a sjezdových tratích se jemná úprava prováděla lyžemi. Do takto upravených terénů se snadno vyjela běžecká stopa, která byla dostatečně tvrdá jak pro lyže, tak i pro hole. Na svazích uježděných stroji se už velmi snadno postavily slalomy,

obří slalomy a sjezdové tratě. Slalomové tratě byly kvalitní. Po celou dobu OH byl na severních svazích prachový sníh, a přesto se nevyšlíděla »koryta«. Po projetí 30 závodníků se pouze na nejprudších místech v obtížných brankách začaly vyjíždět »schody«.

## ÚPRAVA MŮSTKŮ

Dojezd můstku byl rovněž uježděn pásovým traktorem. Doskočiště bylo uválcováno tím způsobem, že váleček byl tahán nahoru a spouštěn dolů přes kladku pomocí pásového traktoru, který jezdil po rovině dojezdu. Na upravování doskočiště bylo používáno dřevěného smyku, který byl tahán stejným způsobem jako váleček. Jemná úprava byla prováděna lyžemi.

## TYPY LYŽAŘSKÝCH VÝTAHŮ A VLEKŮ

Tři stejné typy dvouseďadkových výtahů, na nichž se jezdí s lyžemi na nohou, spojují Squaw Valley s vrcholky Squaw Peak, KT 22 a Paopose Peak. Výtahy jsou výkonné a přitom jsou lehké konstrukce. Mají mezi- stanice, na nichž se může vysednout velmi jednoduše, protože sedačky se přiblíží ke sněhu a lyžař na lyžích sjede po uměle postaveném svahu.

Na KT 22 vede také sedačkový výtah. Na oběžném lanu jsou pevně uchyceny třídní tyče, na jejichž třetím dlu je talíř, který se vsune mezi nohy. Při zatížení se tyč prodlouží na trojnásobnou délku a při sesednutí se zasune do sebe.

Velmi jednoduché a pěkné tam byly vleky pro děti. Oběžné silonové lano bylo vedeno soustavou kladek vertikálně. Děti se zachytí lana, které je vytáhne na vzdálenost 100 až 250 m do mírného kopce. Lano běžící nahoru je bez podpěr a zpět běžící lano je vedeno přes jednoduché kladky na dřevěných sloupech.

## VÝPOČTY VÝSLEDKŮ POMOCÍ STROJŮ

Velkým pomocníkem při vlastních soutěžích byly pořadatelům složité počítačící stroje. Tyto stroje byly umístěny ve zvláštní budově (viz obr.). Stroje dodala společnost IBM i se svými zaměstnanci. Jsou zařízeny na principu děrovacích štítků. Jak stroje pracovaly, popíší na příkladu skoku. Na tribuně rozhodčích pět stylových rozhodčích psalo stylové známky na dálnopis. Na stejném aparátě v budově IBM se současně psalo totéž. Body i délky byly napsány na zvláštním stroji, který podle toho děrkoval štítek. Nadírkovaný štítek se vsunul do počítačícího stroje, který předtím byl vsunutím desky s mnoha kontakty a odpory připraven na vypočítávání výsledku ve skoku na lyžích. Pro vypočítávání předběžných výsledků byl stanoven výkonostní bod 90 m, takže během kola stroj vypočítával výsledky předběžně. Po skončení prvního kola, jakmile byl znám nejdelší skok bez pádu, stroj ihned přepočítal výsledky na oficiální. Po skončení celého závodu konečné výsledky s pořadím šly přes pamatovací stroj, v němž byly natrvalo zaregistrovány do posledního dlu strojové soustavy, z níž vycházely natištěné výsledky s uvedením pořadí, jména a země závodníka, startovním číslem závodníka, délkou skoku v metrech a stopách, stylových známek od jednotlivých rozhodčích, z nichž byly hvězdičkou označeny ty, které se škrty, a konečně celkový počet bodů. Výsledky byly hotovy 2 až 5 minut po ukončení závodu. Současně byly dálnopisem podávány po celé olympijské vesnici a do Lake Tahoe, kde bydleli téměř všichni novináři, i do města Rena i dále. Oficiální výsledky sice byly platné až po přepočítání rozhodčími, ale nevím ani o jediném případě, že by stroje udělaly chybu.

MILOSLAV BĚLONOŽNÍK



Budova, v níž byly umístěny počítačící stroje

# O SNĚHU A LYŽÍCH V ZAHRANIČÍ

## Hodnocení výsledků dosažených sovětskými sportovci na olympijských hrách ve Squaw Valley

N. ROMANOV, předseda ústřední rady Svazu sportovních sdružení a organizací SSSR, vedoucí olympijského družstva.

VIII. olympijské hry skončily. Jasně se ukázala rostoucí snaha mládeže různých zemí k vzájemnému porozumění a její snaha po míru a přátelství. O tom svědčil duch opravdového přátelství, který vládí v olympijské vesnici, duch čestného sportovního zápolení na ledě i na sněhu. Olympionici žili jako velká družná rodina. A to je hlavní a zvláště potěšující úspěch olympiády.

Hry ve Squaw Valley vejdou do dějin jako jedna z nejpozoruhodnějších soutěží nejlepšího sportovce na světě. Pořad olympiády byl širší, než tomu bylo kdykoliv předtím (bojovalo se o titul v 27 družích sportu proti 24 na předcházejících hrách v Cortině d'Ampezzo).

Hry se vyznačovaly vysokým napětím sportovních bojů. Vysvětluje se to především tím, že za čtyři roky, které uplynuly od VII. her, popularita zimního sportu vzrostla ve větší míře než především v Evropě.

Zatímco dříve se mohli snadno předpovídat vítězové ve mnohých družích zimního sportu, tedy nyní takové předpovědi jsou vyvráceny životem. Nyní například Rakušané zvítězili ve Squaw Valley pouze ve dvou disciplínách: ve slalomu a v obřím slalomu v soutěži mužů. Medaile v ostatních družích získali Francouzi, Němci, Švýcaři a Kanadáné.

Závod sdružený byl odjakživa považován za tradiční skandinávský druh sportu. Po celé dějiny olympijských her pouze jednou, v r. 1948, Norové přenechali svůj prímát svým sousedům — Finům. Ale na nynějších olympijských hrách získal zlatou medaili Němec Thoma a bronzovou sovětský závodník Gusakov.

Pokud jde o naše muže-lyžaře, nemůže nás uspokojit jejich výkon. Jejich výsledky jsou mnohem slabší, než se předpokládalo. Projevilo se ovšem to, že jejich opora Kolčín nemohl startovat pro nemoc. Bohužel nemáme dostatečné množství dobrých sportovců, kteří by mohli s úspěchem vystřídat vedoucí mistry. Nesmíme ovšem zapomínat na mladého vojáka Sovětské armády Vaganova, který dosáhl dobrých výsledků v závodech na 15, 30, 50 km i ve štafetě.

Lyžařky dopadly ve Squaw Valley daleko lépe než v Cortině. Kdyby nebylo nemilé nehody ve štafetě (pád a zlomení lyží Jerošinové), nedaly by si ujít ani jednu zlatou medaili. Vždyť okolnost, že sovětské závodnice Gusakovová, Baranovová, Jerošinová a Kolčínová obsadily v závodech na 10 km první až čtvrté místo, svědčí o jejich kvalitách.

Úspěchu dosáhli naši závodníci v závodech sdruženém. Gusakov a Kočkin se umístili mezi prvními šesti. Sdruženáí rok od roku zvyšují své mistrovství a neustále zlepšují své výsledky při mezinárodních soutěžích.

Špatně si nevedli také naši závodníci v biathlonu — Privalov, Melanin, Pšenicy a Sokolov. Obsadili 3.—8. místo. Musíme však říci, že měli možnost dosáhnout lepších výsledků. Zaskřípalo to totiž ve střelbě, a právě v ní obvykle vynikají ohromnou přesností.

Veelku naše olympijské družstvo SSSR ve Squaw Valley si vedlo jako družný a silný kolektiv. V neoficiální klasifikaci družstev získalo 148½ bodu a zůstalo daleko před ostatními družstvy.

Úspěch našich sportovců je zákonitý. Komunistická strana a sovětská vláda se neustále starají o tělesnou výchovu lidu a o rozvoj tělesné výchovy a sportu. Sovětští sportovci mohou a musí ještě více pozvednout úroveň svého mistrovství a dosáhnout světového prvenství ve všech družích sportu.

Z časopisu »Sovětskij sport« č. 53, z 1. března 1960 přeložil Tomáš Vandas.

## Neúnavné sovětské lyžařky

V r. 1935 pět žen z vedení Sovětské armády absolvovalo na lyžích z Tjumeni do Moskvy 2132 km za 95 pochodových dní.

V r. 1936 deset pracovnic Elektrokombinátu překonalo na lyžích vzdálenost 2400 km z Moskvy do Tobolska za 40 pochodových dní.

V r. 1937 pět komsomolek sportovkyň absolvovalo za 95 dní nejdelší lyžařskou cestu na trati Ulaan-Ude—Moskva, která byla dlouhá 6065 km.

Všechny tyto běhy se konaly za těžkých meteorologických podmínek při mrazech 40—50 stupňů.

## HOLLMENKOLLEN

Tradiční závod ve skoku na lyžích na Hollmenkollenu (Norško), který byl proveden 20. března t. r. a kterému přihlíželo na 120 000 diváků, vyhrál Helmut Recknagel (NDR) před Norem Toralf Enganen. Recknagel, který v den závodu slavil své 23. narozeniny — mezi prvním a druhým kolem mu byly předány květiny s blahopřáním — znovu dokázal, že je t. č. nejlepším skokanem světa. Tentokrát však nešlo o vítězství lehce získané. Již v prvním kole se rozpoutal mezi ním a Enganem tuhý boj. Engan sice skočil o 1 m méně než Recknagel, stylově však byl lepší a dostal za styl dvakrát 18 a jednou 17 bodů, zatím co Recknagel dostal za styl třikrát 17 bodů, takže bodově byli oba závodníci po prvním skoku vyrovnáni na 110,5 bodu. Do druhého kola nastupoval Recknagel s výhodou, že skákal až po Norovi. Enganovi se druhý skok nepodařil jako skok první, přestože délku skoku prodloužil o půl metru. Skočil 67,5 m a za styl dostal třikrát 17,5 bodu. Recknagel dosáhl i v druhém kole nejdelšího skoku 88 m a za styl obdržel stejný počet bodů jako jeho soupeř, třikrát 17,5 bodu. Tím vyhrál závod rozdilem půl bodu proti Enganovi. V dlouhé historii Hollmenkollenu — poprvé se tu skákalo v r. 1892 — to bylo po šesté, co závod vyhrál cizinec. Recknagel je prvním cizincem, který Hollmenkollen vyhrál po druhé.

Výsledky: 1. H. Recknagel (NDR) 224 b., 2. T. Engan (Nor.) 223,5 b., 3. Max Bolkart (NSR) 220 b., 4.—5. T. Ygeseth (Nor.) a E. Lesser (NDR) 214,5 b. Zklamali Finové, kteří Hivärinenem obsadili až 8. místo.

## NEJLEPŠÍ SJEZDAŘI POVÁLEČNÉ DOBY

Ve Squaw Valley nezasvítla žádná sjezdařská hvězda a Toni Sailer s 8 medaillemi zůstává neúspěšnějším sjezdařem poválečné doby. O úspěších nejlepších sjezdařů a sjezdaček na OH od roku 1948 — nositelů medailí, podává názorný obraz tato tabulka:

	Medaile počet	zlatá	stříbrná	bronzová
Toni Sailer (Rak.)	8	7	1	0
Stein Ericson (Nor.)	6	4	1	1
Trude Beiser-Jochumová (Rak.)	5	3	1	1
Frieda Dänzerová (Švýc.)	5	1	3	1
Zeno Colo (It.)	4	3	1	0
Madeleine Chamotová (Švýc.)	4	2	2	0
Lucile Wheelerová (Kan.)	4	2	1	1
Christi Pravda (Rak.)	4	1	1	2
Roger Staub (Švýc.)	4	1	1	2
Lucien Schmidt-Couttetová (Fr.)	4	1	0	3
Erika Mahringerová (Rak.)	4	0	2	2

Dalších 8 jezdců a jezdkyň získalo po 3 medailích, Dagmar Romová, Rak. (2, 1, 0); Ida Schöpferová, Švýc. (2, 1, 0); Henry Oreller, Francie (2, 0, 1); Josi Rieder, Rak. (1, 2, 0); James Couttet, Francie (1, 2, 0); Putzi Frandlová, Rak. (0, 2, 1); Anderl Molterer, Rak. (0, 1, 2) a Annemarie Buchner-Fischerová, Něm. (0, 1, 2).

## JUGOSLAVIE

Dne 25. března slavila Planica v Jugoslávii 25. jubileum postavení svého mamutího můstku. Byl to první mamutí můstek na světě, postavený zemělým inž. Blodkem. Na tomto můstku absolvoval Rakušan Sepp Bradl v r. 1936 první skok nad hranici 100; skočil 101 m. Při mezinárodním závodě v roce 1957 provedli tehdy nejlepší »letci« na lyžích světa na mamutím můstku v Planici 107 skoků nad 100 m, z toho sám Recknagel jich zaznamenal 11. V letošním jubilejním roce, kdy celý závod dostal zvlášť slavnostní rámeček, vytvořil Recknagel nový rekord můstku 124 m, který o dva dny později překonal a zvýšil na 127 m. Při celkovém hodnocení letošních letů vzduchem v Planici dosáhl Recknagel s velkou převahou nejlepšího výkonu.

Celková klasifikace: 1. H. Recknagel (NDR) 462,6 b., 2. Arne Larsen (Nor.) 395,4 b., 3. Raimo Vitikainen (Fin.) 394,6 b., 4. Kurt Schwamm (NDR) 382,0 b., 5. Gene Kotlacek (USA) 380,7 b., 6. Max Bolkart (NSR) 376,2 b., 7. Linquist (Švéd.) 375,2 b., 8. Pecar (Jug.) 373,9 b., 9. Zandanel (It.) 372,6 b., 10. Lesser (NDR) 365,4 b.

## ŠVÝCARSKO

Na letošním mezinárodním Gornergrat-Derby v Zermattu scházela zvučná jména. Přesto však šlo o závod s mimořádnou sportovní úrovní. Mezi ženami, po odpadnutí olympijské vítězky Heidi Biebelové, která se zranila, vynikly Berbi Hennebergerová (NSR) a mladá rakouská sjezdka Christl Haasová. Mezi muži obsadili první místa dva mladí závodníci, Gaiddon (Fr.) a Zullian (It.), a člen Švýcarského olympijského družstva Mathis. Na prvních pěti místech se umístili:

Sjezd — muži: 1. Georges Gaiddon (Fr.) 3:16,2, 2. Helmut Schaller (Rak.) 3:18,2, 3. Ludwig Leitner (NSR) 3:18,7, 4. Ferdi Fetting (NSR) 3:20,4, 5. Wolfgang Bartels (NSR) 3:21,1.

Sjezd — ženy: 1. Christl Haasová (Rak.) 3:21,8, 2. Barbi Hennebergerová (NSR) 3:21,9, 3. Anneliese Megglová (NSR) 3:29,2, 4. Marie Brutscherová (NSR) 3:30,4, 5. Marlette Gotschelová (Fr.) 3:31,9.

Slalom — muži: 1. Adolf Mathis (Švýc.) 98,5 vt., 2. Aldo Zullian (It.) 99,3 vt., 3. Willy Mottet (Švýc.) 102,5, 4.—5. Martin Burger (Rak.) a Alby Pitteloud (Švýc.) 104,5 vt.

Slalom — ženy: 1. Barbi Hennebergerová (NSR) 108,6 vt., 2. Edith Zimmermannová (Rak.) 117,2 vt., 3. Heidi Beelerová (Švýc.) 120 vt., 4. Marlette Gotschelová (Fr.) 120,9 vt., 5. Hannelore Heckmaterová (NSD) 121,6 vt.

## RAKOUSKO

Po návratu ze Squaw Valley zodpověděl Sepp Sulzberger, vedoucí rakouské olympijské výpravy a vedoucí sportovní technického úseku Rakouského lyžařského svazu, otázku, proč zklamali rakouští sjezdaři v olympijském sjezdu. Řekl, že rakouští jezdci polevili ve výkonnosti, speciálně ve sjezdu. Je nesprávné omlouvat neúspěch špatným namazáním. Rakouští sjezdaři t. č. »nestojí správně na lyžích«. Kdyby bylo jelo všech 8 členů družstva v olympijském sjezdu, ani jednomu z nich by se nebylo podařilo se umístit na špičce. Tento názor, řekl Sulzberger, byl ostatně potvrzen i výsledky dosaženými ve sjezdovém závodě v Sun Valley a ve Stowe.

## »Vasův běh«

S pětiminutovým náskokem zvítězil Sixten Jernberg v jednom z nejpoulnějších závodů Švédska, v 37. mezinárodním závodě »Vasův běh«. Trať tohoto závodu je 85 km dlouhá a vede ze Säleny do vesnice Mora. Nositel zlaté a stříbrné medaile ze Squaw Valley se prezentoval 20 000 divákům ve své nejlepší formě a zůstal v čele ostatních závodníků od samotného počátku závodu až do cíle. Počasí a sněhové podmínky se během závodu podstatně měnily. V prvních 25 km se zdálo, že Sixten Jernberg, který jel v ostrém tempu, překoná rekord »švédského krále lyží«, nejslavnějšího lyžaře Švédska, Nils Karlssona, zvaného Mora Nisse z roku 1953 5:01:55. Trať však po 25 km silně změkla a Jernberg se musel spokojit s časem 5:13:26. Druhým byl Rolf Rämgaard, další úspěšný švédský olym-

pioněk, a mladý Erik Eggens doběhl jako třetí. Na startu bylo 1109 závodníků, převážná většina z nich startovala v tzv. turistické výkonnostní třídě.



Několik zajímavostí k závodu »Vasův běh«.

Jako každý rok byli pozváni špičkoví závodníci. Jinak je účast spontánní. Od příslušníků tzv. turistické výkonnostní třídy, kteří tvoří 80—90 % všech účastníků, byl požadován vklad 50 šv. korun. Za to obdrželi stravu během závodu; kávu, chlebičky a teplé mléko v cíli a večeři. Kromě toho jim bylo převezeno oblečení, případně i zavazadla z místa startu do cíle.

Bylo spotřebováno 1500 l polévky, 1400 l cukrové vody s citrónem, 300 l polévky z ovesných vloček, 300 litrů kávy, 4000 chlebiček a 3000 pomerančů.

Jen jedenkrát v historii závodu (od roku 1922) zvítězil cizinec, a to v roce 1954 Fin Pekka Kuvaja. Vítězství ve Vasově běhu je ze sportovního hlediska srovnatelné jen s úspěchem v olympijském maratónu. Jméno vítěze je vtesáno do 3 m vysokého kamene, zvaného »Vasův kámen«, který stojí na náměstí obce Sälen.

## SPOLEČNOST MATYÁŠE ZDARSKYHO

Velkou postavou rozvíjejícího se lyžařského sportu v druhé polovině minulého století byl moravský rodák Matyáš ZdarSKY (1856—1940). K uctění jeho památky a průkopnické práce ustavil se v Rakousku, kde v Lillienfeldu ZdarSKY ztrávil největší část svého života, výbor pro postavení pomníku tomuto vpravdě z největších pionýrů lyžařství.

## POMNÍK HANESSE SCHNEIDRA

Jednou z hlavních postav Fankova filmu »Bílá opojení«, který v třicátých letech tam mocně zapůsobil i na nelyžaře, byl Hannes Schneider. V ocenění jeho zásluh o rozvoj ly-

žování v Alpách byl mu v St. Antonu na Arlbergu odhalen pomník — relief jeho hlavy a rodných hor, které se jeho působením staly tak významným lyžařským střediskem.

## DO PŘÍŠTÍHO KONGRESU

Už v Storlenu a potom i v Zakopaném r. 1959 byla na mezinárodním lyžařském kongresu projednávána otázka, která je dnes celosvětovým problémem lyžařského sportu — jeho návratu do přirozenějších, volných terénů. Podstatným činitelem tu bude i vhodná lyžařská výbroj, především vázání. Jeho řešením zabývá se výzkumný úkol Vědecké rady ČSTV. Vychází z principu vázání jak běžeckého, tak i sjezdového a pochopitelně s konstrukčním usměrněním jako vázání bezpečnostní. Pracovní úsilí je zaměřeno k tomu, aby toto nové naše lyžařské vázání mohlo být lyžařské veřejnosti předloženo do příštího mezinárodního kongresu r. 1962 v Itálii.

## UŽ I S VRTULNÍKY...

Část švýcarského tisku přinesla nadšené zprávy o novém »vrtulníkovém« lyžování, kdy vrtulník dopraví lyžaře na jinak nepřístupné vrcholy a svahy. Pokrok a technika prý takto pronikají už i do nezapadléjších horských koutů. Ano, ale současně odtud mizí klid přírody, lyžařství je degradováno. Vrtulníku jistě nikdo neupře jeho funkci při záchranných akcích ap., ale obchodně provozovaná vrtulníková taxi-sloužba? Vždyť hory se tak stanou hlučným místem několika snobských vrtulníkových »také-lyžařů«, jejichž sobecká exkluzivní zábava otráví desetitisícům radost z přírody, z lyžování, ze zotavení.

## IKAR A LYŽAŘSKÁ VÝZBROJ

Podstatným ulehčením práce při lyžařských nehodách bude sjednocené a v určitém směru normalizované vybavení používané při záchranných akcích, k němuž dochází na základě vzájemné dohody členů IKARU (Mezinárodní komise alpských zemí pro horskou záchrannou službu). Popudem k tomu je okolnost, že akcí se mnohdy zúčastňují pracovníci sousedních států společně, takže shodné vybavení a znalost zacházení s ním tu bude velkou výhodou.



## VELKÁ SOUTĚŽ

Informace  
v prodejnách  
Mopedů

---

# HARRACHOV VIII

---



Finský reprezentant Pesonen Pentti přijímá gratulaci od našeho Vladimíra Jeřábka za své vítězství v běhu na 30 km.

V Harrachově na sebe upozornila mladá reprezentantka NDR Söldnerová Christina velmi dobrými výkony v obou bězích. Na snímku vlevo nahoře ji zachytila kamera na trati běhu na 10 km.

Na snímku vlevo dole vám představujeme nadějného reprezentanta Tirkonena Pekku, který s úspěchem uhájil dobrou pověst finských skokanů.

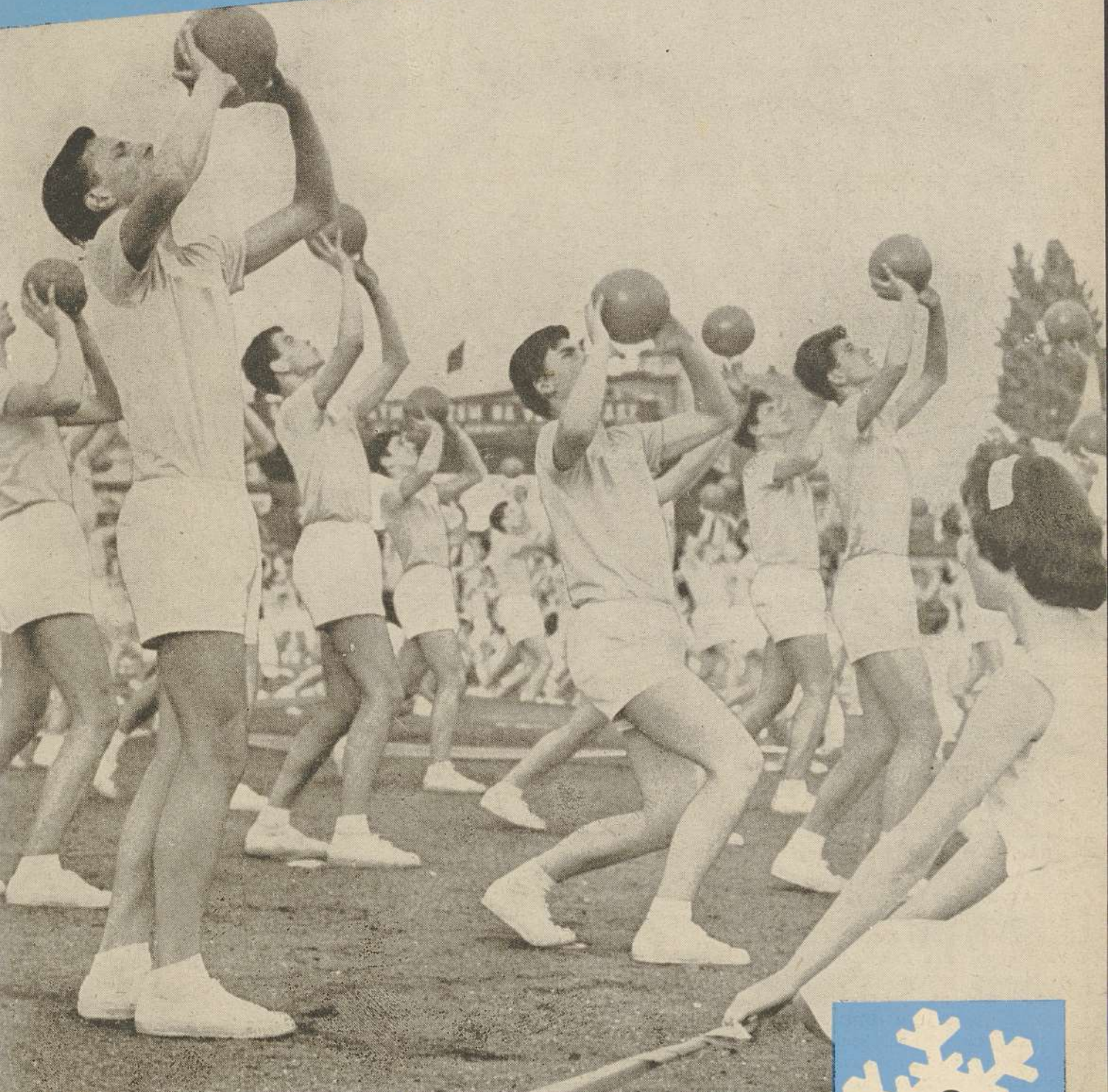


*Prof. J. Kollár*

# Lýžařství

Sáňkařství a bobový sport

ROČNÍK 46  
ČERVEN 1960



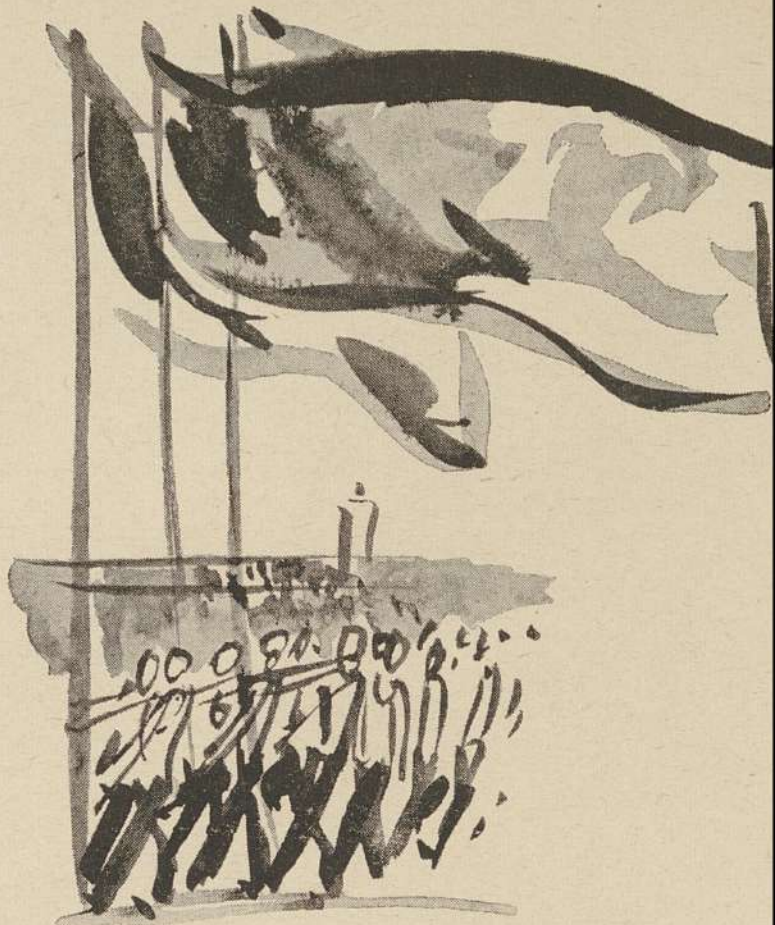
ČASOPIS ČESKOSLOVENSKÉHO SVAZU TĚLESNÉ VÝCHOVY





# ÚSTŘEDNÍ VÝBOR ČSTV JEDNAL O NÁVRHU NOVÉ ÚSTAVY

**VÝZNAMNÝ PROJEV  
PŘEDSEDY ÚV ČSTV  
SOUDRUHA F. VODSLONĚ  
DNE 11. V. 1960**



## **FUNKCE TĚLOVÝCHOVNÉ ORGANIZACE**

Pro nás je kromě jiného zvláště důležité, že socialistická ústava přikládá velký význam společenským organizacím, které budou v naší socialistické společnosti stále více přejímat úkoly socialistického státu a budou hrát významnější úlohu ve všestranné péči, zvláště pak ve výchově nového, socialistického člověka. Právě na úseku kulturní revoluce mohou společenské organizace velmi mnoho vykonat v boji proti všem buržoazním přežitkům ve vědomí lidí správnou, ideovou, morálně politickou výchovou.

Právě pro nás, pro všechny tělovýchovné pracovníky, připadá velká úloha a odpovědnost za všestrannou výchovu mladé generace. A nejenom to. V souvislosti s růstem mechanizace a automatizace výrobních procesů bude nutno měnit formy a metody práce v rozvíjení naší socialistické tělesné výchovy tak, abychom při krácení pracovní doby a stále se zvyšující životní úrovni pracujícího lidu dokázali ve spolupráci s národními výbory, s ČSM a s ROH, pod vedením naší komunistické strany, co nejlépe a neúčinněji organizovat na masové, široké základně aktivní odpočinek u všech našich občanů, zvláště pak mládeže, od raného věku.

Nám, tělovýchovným pracovníkům, musí jít především o to, abychom ve všech směrech tělesné výchovy na jednotné socialistické a ideové platformě vychovávali a všestranně formovali a rozvíjeli fyzickou zdatnost veškeré naší mládeže i dospělých. Je známé, že rozvoj socialistického myšlení se stále opožďuje za rozvojem výrobních sil, za rozvojem socialistické ekonomiky. Proto bude nutné právě v této oblasti, v oblasti správného rozvíjení socialistického myšlení, v oblasti ideologie, se zaměřit především na mládež v naší konkrétní každodenní práci. Naše ústava dává velká a rovná práva a povinnosti všem našim občanům a zvláště se to projevuje u mladé generace, které se otvírají velké perspektivy ve vzdělání a osvojení si všech dovedností, nutných pro budování vyspělé socialistické a komunistické společnosti.

## **TĚLESNÁ VÝCHOVA VE SLUŽBÁCH BOJE ZA MÍR**

Též v mezinárodních sportovních vztazích se odehrává zápas mezi silami míru a silami války. Země socialistické soustavy v čele se Sovětským svazem jsou na nezadržitelném postupu jak co do masovosti tělesné výchovy, tak co do úrovně sportovních výsledků. Nezadržitelně stoupá význam socialistických zemí nejen na hřištích a ve sportovních halách, ale i v mezinárodních sportovních organizacích. Díky socialistickým zemím pronikla do mezinárodního sportu myšlenka míru.

*Z projevu předsedy ÚV ČSTV*

# PŘES OCEÁNY

V sovětsko-francouzském filmu »Normandie-Němen« je tato dramatická scéna: Francouzský pilot byl na sovětském jaku napaden hitlerovskými stíhačkami a v boji ztratil zrak. Letadlo však i přesto řídil zpět až nad mateřské letiště, kde se marně pokoušel přistát podle rádiových signálů. Mohl se zachránit, kdyby s letounem nabral potřebnou výšku a seskočil padákem. Vždyť také k tomu dostal nejen rozkaz, ale vyzýval jej k tomu i jeho sovětský mechanik. Francouzský pilot však svého sovětského druhá, který neměl padák, v této nejtěžší chvíli neopustil. Neustále se pokoušel přistát — s hořícím letadlem. Nepodařilo se to...

Na tuto skutečnou událost z druhé světové války jsem si vzpomněl v těch dnech, kdy se v celém světě tolik hovořilo o americkém špionážním letounu U-2 sestřeleném nad SSSR. Mám na mysli takové docela prosté srovnání těchto dvou faktů. Francouzský letec se sovětským mechanikem s bezmezným hrdinstvím obětovali své životy za životy miliónů. A k tomuto ušlechtilému zápasu sloužil i jejich stroj. Powers však z rozkazu nejvyšších a plně odpovědných amerických míst provedl agresi ve dnech míru, agresi namířenou na klid domovů ve světě. Soudný člověk se až obával domyslet, co by následovalo, kdyby na palubě sestřeleného letounu U-2 byla atomová nálož, s níž dnes americká letadla korzují nad mnohými zeměmi kapitalistického světa. A špionážní U-2, jak chvástavě prozradil vojenský dopisovatel listu »New York Times« pan Baldwin, »létají od Aljašky a Aleutských ostrovů až po Německo, Turecko a severní Afriku«. Přelety vzdušného prostoru lidové Číny nebo Kuby jsou rovněž na denním pořádku.

Je všeobecně známo, že cynické a pokrytecké oficiální americké stanovisko k tomuto incidentu bylo příčinou nezdaru pařížské konference šéfů vlád. Za to před rozhořčenou světovou veřejností i před lidem své vlastní země nese americká vláda plnou odpovědnost.

Zanedlouho se sovětští a američtí sportovci střetnou na olympijských hrách v Římě. Ne, to bude zcela jiné střetnutí než ono, kterým sovětský raketový oddíl v oblasti Sverdlovska sestřelil na první ránu americký banditský letoun. »My, sovětští sportovci,« píší v otevřeném dopise americkým sportovním přátelům zasloužilí mistři sportu Stogov, Gončarenko, Fedosjev a další, »vzpomínáme na vřelá setkání s vámi... V Moskvě, Philadelphii, ve Squaw Valley — všude jsme byli vždy dobrými přáteli. Řekněte, cožpak vy, Roberte Gutowski, vy, Roberte Richardsi, vy, Raffere Johnstone, vy, Tommy Kono, a mnohé stovky jiných amerických sportovců chováte vůči nám nepřátelské pocity? Nikoli! Jsme přesvědčeni, že ne! A myslíme, že váš protestující hlas splyne s naším hněvivým hlasem, který pranýřuje zločinná dobrodružství americké soldatesky.«

Národy nechtějí krváčet. Lidé nenávidí ty, co se znovu a znovu pokoušejí křesat jiskry nového požáru. »Všichni jsme odpovědní za to, aby děti byly chráněny před válkou, aby byl zajištěn jejich spokojený mírový život,« prohlásila na I. celostátní spartakiádě anglická spisovatelka Edith Pargeterová. Její slova mají i dnes plnou a širokou platnost, kterou si stamilióny lidí ve všech světadílech stále více uvědomují. Ano, bojujeme za život, za mír pro nás i příští generace i my v těchto dnech vrcholících spartakiádních příprav. Až se ze Strahova do všech světových stran ozve hlas a pevný krok tisíců nastupujících cvičenců, až se toto lidské pole znovu a znovu rozvlní barvami a radostí, bude to hlas naší pevné jednoty a síly — hlas míru. Hlas, který překlene hranice i oceány.

Miroslav Lukavský

*Slyžařství  
sáňkařství  
a bobový  
sport*  
\*

ROČNÍK 46

ČÍSLO 6

Vydává Československý svaz tělesné výchovy ve Sportovním a turistickém nakladatelství v Praze.

\*

Šéfredaktor  
dr. Ctibor Rybár.

Vedoucí redaktor časopisu  
Milan Špaček.

\*

Redakce: Praha 1 — Staré  
Město, Národní třída 33,  
telefon 23-40-18.

\*

Redakční uzávěrka: K 15.  
dni předchozího měsíce.

\*

- 1 Přes oceány
- 3 Oblastní a krajské spartakiády
- 4 XII. celostátní konference trenérů
- 7 Tak to má být
- 8 Žebříčky závodníků 1959—1960
- 9 Úrazová zábrana a naše sjezdové dráhy
- 10 Soutěž »Poznávejte lyžařské terény«
- 12 Devět let ve srovnání výkonnosti lyžařských závodníků
- 15 Připomínky k pravidlům
- 16 Celostátní aktiv metodických komisí
- 18 Jarní trénink v Rakousku
- 20 Sáňkařství a bobový sport
- 22 Skok na OH 1960

\*

Snímky na obálce: Radostné a slavné dny naší tělovýchovy, oblastní a krajské spartakiády, byly povzbuzující podívanou a příslibem pro zdar II. CS.  
Foto Jaroslav Skála

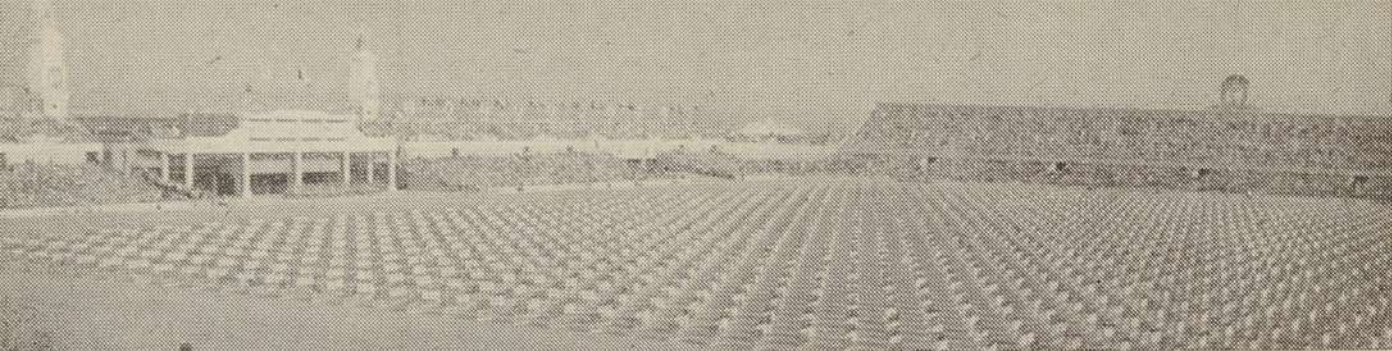
\*

Vychází měsíčně kromě července a srpna.

\*

Tiskne Rudé právo, vydavatelství ústředního výboru KSČ. — Rozšiřuje Poštovní novinová služba. — Cena 2,50 Kčs. — Objednávky přijímá každý poštovní úřad nebo doručovatel. — Předplatné na I. pololetí 15 Kčs, na II. pololetí 10 Kčs.

A-09\*01511



# KYTICE

## pro všechny

Patřili jste také k návštěvníkům krajských spartakiád, kteří porovnávali spartakiádu před pěti lety a dnes? Vzpomínali jste na první potíže, s nimiž se organizátoři I. celostátní spartakiády setkávali? Je tomu pět let, a přesto se na to dobře pamatujeme.

Tehdy se hodně mluvilo o sokolských sletech. Nevěřící Tomášové, nevěřící v sílu myšlenky naší nové tělovýchovy očekávali krach. Pro všechny nevěřící byl slet vrcholem a neuměli si představit vystoupení, která by jej ještě předčila.

Před pěti lety měli naši tělovýchovní pracovníci hodně těžkostí, ale překonali je navzdory všem sýčkům. Vrcholná strahovská vystoupení měla jedinečný úspěch. Strahovský stadión se zaplnil půlmiliónem cvičících a nadšení diváci, kteří každý den zaplnili ochozy, viděli 27 vystoupení. Nevěřící Tomášové se změnili přes noc. Viděli jsme je tleskat vystoupením stejně nadšeně jako návštěvníky, kteří se na spartakiádní vystoupení upřímně těšili.

To bylo před pěti lety. Při prvních nácvičích k II. celostátní spartakiádě jsme se už nesetkali s pochybovači. Už se ani nemluvilo o sletech jako vrcholu společných vystoupení. Opět stál před všemi velký úkol, opět byly nejrůznější potíže, ale všem bylo jasné, že budou překonány. Spartakiáda už vešla do krve i všem masovým složkám, takže pomoc odtud byla rychlá, bez průtahů.

Branami borců tentokrát projde 700 000 cvičících v 19 společných skladbách. Je to skoro trojnásobný

počet než při nejzdařilejších sletech a plně to vystihuje hlavní rozdíl proti předválečným vystoupením.

Správně vystihl rozdíl mezi sletem a spartakiádou poslanec dr. Miroslav Klinger: »Spartakiáda je proti sletům dílem sjednoceného národa, který věří v sílu socialistické společnosti. Proto nevidíme spartakiádu jen jako slavnost tělocvičnou, ale v souvislosti s celým naším hospodářským, kulturním a politickým životem. Je dílem lidu a pro lid, který tu posoudí nepřehrné zdroje své budovatelské síly a odporu k podpalovačům války. V tom je význam spartakiády, velkého přínosu k mírovému hnutí.«

Stovky a tisíce zahraničních hostů budou mít příležitost nejlépe posoudit při II. celostátní spartakiádě, jakou cestou se ubírá náš lid. Jak? Důkazů pro ně bude připraveno na každém kroku a nebudou to Potěmkinovy vesnice. Náš lid nechce nikdy použít své fyzické síly k nepřátelským útokům. Naopak. Za pět let od poslední celostátní spartakiády jsme nikoliv vykročili, ale přímo skočili kupředu nejen v našem budovatelském úsilí, ale i životní úrovni. Jak vzrostla naše výroba, o tom nejlépe hovoří naše průmyslové výrobky vyvážené do celého světa. Jak vzrostla naše životní úroveň, to dokazuje několikanásobné zlevnění.

Už krajské a oblastní spartakiády ukázaly, jaký bude opět po pěti letech náš tělovýchovný národní svátek. Spartakiáda už dávno není věcí jen příslušníků tělesné výchovy. Stala se věcí celého národa — je politickou událostí. Vždyť ukazuje naši sílu, zdraví, krásu. Ukazuje i to, jak se dílo podaří, jestliže se stane věcí všech.

Na Strahově se sejdem všichni. Cvičící, diváci, celá naše vláda přijde přehlédnout velké dílo a potěšit se krásou. A kdo se do Prahy nedostane, ten bude určitě na Strahově alespoň prostřednictvím televize a rozhlasu.

Slavné dny II. celostátní spartakiády jsou přede dveřmi.

## Program hlavních dnů II. CS

### 23. ČERVNA, ČTVRTEK:

Zahájení; Pohádka — naši nejmenší; Radostná jar — mladší žactvo; Červené míčky — starší žákyně; Odvahou ke kázní, obratnosti a vytrvalosti — vojáci na metacích stolech; Mládí, krása, síla — dorostenci; Bud připraven k práci a obraně vlasti — starší žáci; Radostné mládí — dorostenky.

### 24. ČERVNA, PÁTEK:

Zapalte ohně na horách — vyspělý dorost; Radostná jar — mladší žactvo; Červené míčky — starší žákyně; Do nových zítřků — učňovský dorost; Svazarmovci připraveni; Rozsévačka

— ženy; BPOV — starší žáci; Vás budeme bránit — gymnastika armády.

### 25. ČERVNA, SOBOTA:

Zapalte ohně na horách — vyspělý dorost; Pohádka — nejmenší žactvo; Radostná jar — mladší žactvo; Za vítězstvím — muži; Svazarmovci připraveni; Vás budeme bránit — armáda; Radostné mládí — dorostenky; Mládí, krása, síla — dorostenci.

### 26. ČERVNA, NEDELE:

Zapalte ohně na horách — vyspělý dorost; BPOV — starší žáci; Červené míčky — starší žákyně; Svazarmovci připraveni; Odvahou ke kázní, obratnosti a vytrvalosti — armáda;

Mládí, krása, síla — dorostenci; Do nových zítřků — učňovský dorost.

### 30. ČERVNA, ČTVRTEK:

Píseň rodné země — LUT; Za vítězstvím — muži s tyčemi; Rozsévačka — ženy; Plné míče — muži; Do nových zítřků — učňovský dorost; Za mír, přátelství a spolupráci — ženy; Brannost k míru — Svazarm II; Vás budeme bránit — armáda.

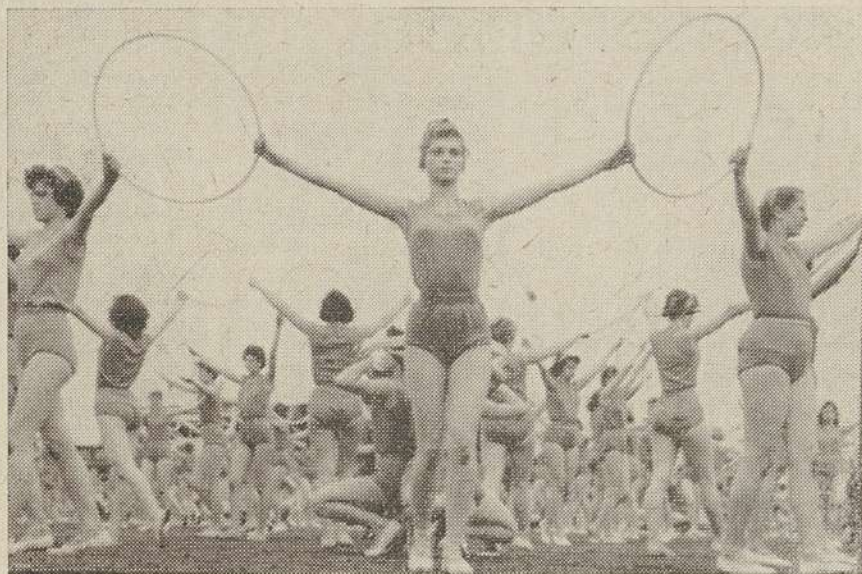
### 1. ČERVENEC, PÁTEK:

Rozsévačka — ženy; BPOV — starší žáci; Radostné mládí — dorostenky; Po boku pracujícího lidu střežíme cestu vpřed — Rudá hvězda; Plné míče — muži; Odvahou ke kázní, obratnosti a vytrvalosti — vojáci na metacích stolech; Brannost k míru — Svazarm II; Život vítězí nad smrtí — ženy.

# OBLASTNÍ A KRAJSKÉ SPARTAKIADY

Rozkvetlá příroda se stala jedinečnou kulisou pro stovky veřejných vystoupení, okrskových cvičení a oblastních a krajských spartakiád. Každá z těchto spartakiád. Každá z těchto spartakiádních předeher se svým rázem vymyká z obvyklého rámce tělovýchovných vystoupení. Je vždy společnou oslavou všeho našeho lidu. To je hlavní zdroj lásky a péče, s níž vznikala tato velká vystoupení.

Vše, čeho jsme byli v posledním měsíci svědky, jasně nás přesvědčuje o tom, že cvičit na Strahově je skutečnou ctí. Dosavadní úspěchy, za něž vděčíme především obdivuhodné obětavosti a aktivitě cvičenců a cvičitelů, nám jasně



ukazují, že vrchol spartakiádního díla předčí všechny naše nejjantastičtější představy. A říci, které cvičení bylo nejkrásnější, které nejplastičtější? Těžko říci. Zda to byly dorostenky v Radostném mládí, skladbě, která symbolizuje radost z krásy života, z míru na světě, nebo budoucnost našeho národa v kouzelné Pohádce? Přesným provedením udivují vojáci v soudobém cvičení na metacích stolec, které má ještě jednu zvláštnost. Jako doprovod použil skladatel Jan Seehák hudby s džezovými prvky.

Nelze zatím přesně vyčíslit

úhrnné počty cvičících i diváků a účastníků rozjásaných průvodů. Několik čísel jen namátkou: např. v Praze 1 na Děkance vystoupilo přes 14 000, v Prešově na 9 000 cvičenců a cvičenek; v Jihomoravském kraji se uskutečnilo téměř padesát veřejných vystoupení, jejichž úspěchu se zúčastnilo na 40 000 cvičenců.

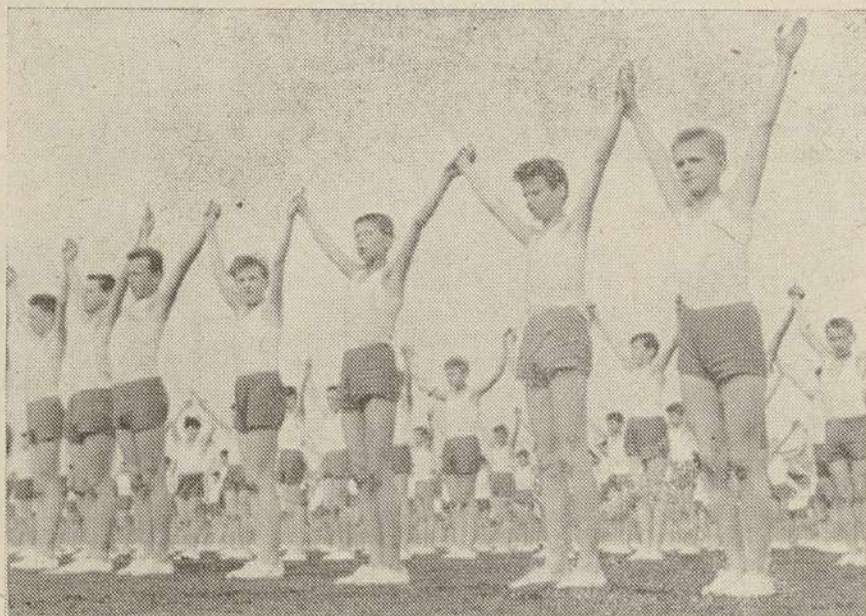
Všechna vystoupení byla krásná, takže slova jsou příliš slabá, aby popsala všechnu tu krásu a nadšení. Vyjadřují plný život v naší vlasti, jednotu našeho lidu a jeho cestu k vítěznému dovršení socialismu.

## 2. ČERVENCE, SOBOTA:

Píseň rodné země — LUT; Rozsévačka — ženy; Do nových zítřků — učňovský dorost; Odvahou ke kázní, obratnosti a vytrvalosti — vojáci na metacích stolec; Červené míčky — starší žákyně; Po boku pracujícího lidu střežíme cestu vpřed — Rudá hvězda; Za mír, přátelství a spolupráci — ženy; Za vítězstvím — muži s tyčemi.

## 3. ČERVENCE, NEDĚLE:

Vás budeme bránit — armáda; Za vítězstvím — muži s tyčemi; Za mír, přátelství a spolupráci — ženy; Branost k míru — Svazarm II; Plné míče — muži; Po boku pracujícího lidu střežíme cestu vpřed — Rudá hvězda; Život vítězí nad smrtí — ženy; Ukončení.



# XII. celostátní konference trenérů

Nástupem k vlajce a mohutným »Zdar« byla ve 13.30 hodin dne 13. května 1960 zahájena XII. celostátní konference lyžařských trenérů v tělovýchovném středisku v Klánovicích.

Její význam byl posílen tím, že se konala ve dnech patnáctého výročí osvobození naší republiky z fašistické poroby, ve dnech, kdy na prahu socialistické epochy byl náš lid vyzván k spolurozhodování o nové, socialistické ústavě, ve dnech, kdy úspěchy socialistického průmyslu a vědy znovu přesvědčivě potvrdily správnou naši cestu a jasnou budoucnost.

Celkem 68 nejlepších lyžařských trenérů a zástupců ostatních komisí se sešlo, aby zhodnotilo výsledky společné práce v období 1959/1960 a rozhodlo, jak dále vést náš závodní lyžařský sport k vytčenému cíli. Z věrných účastníků konference byl postrádán předseda ŮLS soudruh K. Smola, kterému nemoc zabránila v účasti, a poprvé vynechal tentokrát ZMS arch. K. Jarolímek. S radostí je možno konstatovat přítomnost zástupce MNO soudruha kpt. Dvorského.

V hlavních referátech předsedy ústřední trenérské rady soudruha Duffka, zástupce trenérské rady lyžařské sekce SŮV ČSTV soudruha Gurského a předsedů komisí soudruhů Husáka, Chovance, Bělonožníka a Mečíře byli přítomni seznámení s průběhem uplynulého období a s návrhy na nová opatření.

Jejich zprávy nevyzněly tak, jak bychom byli rádi slyšeli. — Dobrá masová základna, vyspělá technika naší mládeže, nečekaný úspěch soutěže o Spartakiádní vložku, to byly asi shrnutě klady jejich hodnocení. Daleko více bylo však naloženo na druhou misku. — Slabá úroveň dorostu ve skoku a závodů sruženém a zanedbávání těchto disciplín některými kraji vůbec, pokles účasti žen v běžecích disciplínách, snížení počtu žen v závodním lyžování na Slovensku, nedostatky ve výchovné i technické práci trenérů, krajských trenérských rad, ústřední trenérské rady a jejich komisí a konečný rezultat?

## ZPOŽDĚNÍ ZA SVĚTOVOU ÚROVNÍ

Výsledek však netkví jen v uvedených nedostatcích trenérské práce, ale jsou tu další objektivní příčiny, které neméně vážně ovlivňují výsledek trenérského snažení, jako kritický stav na úseku závodní výzbroje, nedostatek technického zařízení, nedocnění práce v tělesné výchově apod.

Tak bylo třeba pravdivě popsat a přiznat skutečný stav, jestliže mělo být nalezeno řešení.

Návrhy rušné diskuse v plénu a později jednání v komisích byly shrnuty v následující zásadní body usnesení:

1. Stále zvyšovat politickovýchovnou a odbornou práci trenérů ve školách a doškolovacích seminářích vydáváním metodických pokynů a pomůcek.
2. Prosazovat uznávání práce v tělesné výchově jako práce politickovýchovné, veřejně prospěšné.
3. Usilovat o vybudování dostatečného počtu lyžařských sportovních základen a jejich hospodářského zajištění tak, aby již v příštím hlavním období mohly plnit svoje úkoly.
4. V souvislosti se zřizováním sportovních základen zvýšit počet trenérů z povolání.
5. Žádat MŠO, aby do horských míst byli umísťováni jako učitelé lyžaři a lyžování aby bylo v těchto oblastech uznáno jako povinný předmět.

6. Zajistit a pokud možno urychlit výstavbu dalších lyžařských zařízení, jakož i soustavnou údržbu tratí a můstků.

7. K dosažení předního místa mezi LD státy postupně se přiblížit jejich organizaci, podmínkám přípravy a mezinárodnímu styku.

8. Za účelem získávání nových poznatků organizovat s Čedokem zájezdy závodníků, trenérů a organizačních pracovníků na významné lyžařské závody na vlastní náklady.

9. Usilovat dále o snížení cen speciální lyžařské výzbroje pro závodníky a zkvalitnění její výroby.

V dalších dílčích usneseních bylo rozhodnuto zúžit státní družstva na závodníky s reálnými vyhlídkami na MS 1962 a ZOH 1964 a na tyto závodníky soustředit úsilí trenérů a prostředky. S touto formou bylo započato již v roce 1959 v klasických disciplínách a již prvá zima ukázala na několika velmi dobrých výsledcích v mezinárodních závodech, že je to forma správná. Návrhy státních družstev byly zpracovány a budou předloženy předsednictvu sekce ke schválení.

Závodníci, kteří odcházejí ze státních družstev, budou předáni do péče krajů, kde po územním a hospodářském posílení a konečně po zřízení sportovních základen budou jim jistě poskytnuty možnosti úměrné přípravě.



Mistr ČSR a spartakiádní přeborník ve skoku na lyžích Jáchym Buřín.  
Foto P. Karásek

V souvislosti se zúžením státních družstev bylo upuštěno od oblastního zřízení v péči o státní družstva, která budou opět řízena centrálně odpovědným trenérem družstva, za spolupráce s osobními trenéry.

V zájmu zvýšení operativnosti práce i hospodárnosti zužují se též komise jednotlivých disciplín, a to běžecká na 10 členů, sdruženářská 7, sjezdová 8, skokanská 7. Vedení skokanské komise přebírá soudruh Schröffel.

Byl zdůrazněn význam úzké spolupráce trenéra s lékařem a lékařská pomoc především v přípravě státních družstev a rozhodnuto ustavit podobně jako v přípravě na OH 1956 úzké kolektivy lékařů při každé disciplíně.

V poslední den konference bylo vyhlášeno 10 nejlépe pracujících lyžařských trenérů, vyhodnocených podle zaslanych zpráv o činnosti a vyjádření zástupce kraje. Jsou to:

BEAUFORT Juraj, TJ Lokomotiva Košice, kraj Košice

JIRSA Jiří, TJ Spartak Vrchlabí, kraj Hradec Králové

KOSOUR Bohumil, TJ »Z« Spartak Vsetín, kraj Gottwaldov

KOVÁŘ František, TJ Spartak ČZM Strakonice, kraj České Budějovice

KRIŠMAN Zdeněk, TJ Spartak Dýšina, kraj Plzeň

PLIVA Vladimír, TJ Jiskra Mšeno, kraj Liberec

PODEŠVA Vilém, TJ Spoj Brno, kraj Brno

RAHL Vojtěch, TJ Baník Kremnica, kraj Banská Bystrica

SABAKA Michal, TJ Lokomotiva Važec, kraj Žilina

ŽÁK Zdeněk, TJ Slávia Žižkov ÚRO, Městský výbor Praha.

Byl uznán oprávněný požadavek z pléna, aby se v příštích letech na vyhodnocení nejlepších trenérů běžného období podílely větší mírou krajské trenérské rady.

K hodnocení organizační stránky XII. konference a její náplně je vhodné použít slov předsedy komise pro zhodnocení soudruha Chovance: »Nepřesáhla úroveň předcházejících konferencí!« Pro příště je nutné stanovit přesnější program jednání v plénu i v komisích. Je třeba, aby návrhy státních družstev, jejich trenérů, organizačních změn a opatření komise ústřední trenérské rady předložily již zpracované, jen k zásadním připomínkám. Referáty aby byly rozeslány včas předem jako předlohy a tím byla zvýšena úroveň diskuse i závěrů. Dobrou organizací a věcným jednáním získaný čas aby byl využit k hodnotným referátům a diskusím výchovného a metodického rázu a tím aby byl udán směr v další trenérské práci.

BOHUSLAV TVRZŇÍK, ústřední trenér



Všechny běžecké tratě letošních mistrovství vedly v krásném a různorodém terénu kolem Králíků.

## ZÁKLADY

# ŠPORTOVÉHO TRÉNINGU

Knížka s tímto záhlavím se mně dostala do ruky v minulém roce, a to čirou náhodou. Zejména mě zaujaly statě soudruha doc. dr. Andreja Kuchena. A to tak, že jsem si opatřil ještě další knížečku: Rozvoj tělesných vlastností. Statě soudruha Kuchena jsem si několikrát přečetl a zamyslel jsem se nad naší prací.

Jak je to vůbec možné, že u nás nikdo na tuto publikaci trenéry neupozorní, vždyť by měla být ve skutečnosti povinnou četbou všech, kdož pracují s mládeží.

Co jsem se napachtil za různou zahraniční i naši literaturou a z nich po zrníčku vybíral pravdu, pravdu, která by se shodovala také se životem na hřišti.

A zde v uvedených brožurách je tak všechno pěkně srovnáno, že stačí si jen přečíst, poznamenat odstavce a můžeme klidně v práci pokračovat, aniž jsme v pochybnosti, zda jsme konečně na správné cestě. Já osobně hodně vděčím těmto pracím soudruha Kuchena;

přestal jsem již věřit všem těm našim pracím, které se snažily »vědecky« zdůvodňovat každou módu. U soudruha Kuchena je však každé slovo podloženo životem na hřišti.

V práci není snad stať, kterou bych jako starý praktik nedovedl přenést na hřiště a využít.

Když uvážím tu časovou ztrátu při studiu řady knih, aby se člověk dopracoval ke správnému závěru, na kterém by se mohl dále vyvíjet, pak při přečtení stať soudruha Kuchena si neumím představit počet hodin, kdy shromažďoval materiál, aby vypracoval takové množství jasných závěrů. Co věta, to jasná představa; není prostě možno si děj vykládat několika způsoby.

Také se mně líbí podání. Čtenář se hodně poučí a v textu nevyčítá ani stínu povýšenosti, knížka se čtenářem hovoří jako rovný s rovným. A čtenář uzavírá knížku se slovy: ano, tak je to... a už si jí připravuje, aby se do ní zase na druhý den pustil.

Pokud jsem knížky zapůjčil svým kamarádům, nebo doporučoval ke koupi, tak při setkání lituji, že o nich dříve nic nevěděli.

Starý atlet a nyní školský pracovník Jun mně napsal mimo jiné: Přečetl jsem je s velikým zájmem. Jsou tak dobré, že si je opatřím, neboť shrnují poznatky jednoduchou formou. Moc se mně obě příručky líbí. A nejen to, že se mně líbí, ale je v nich mnoho, z čeho se lze dále učit a studovat. Z obsahu mohou čerpat všechny sporty.

OTAKAR JANDERA,  
zasloužilý pracovník v tělesné výchově

# NĚKOLIK POZNÁMEK z tréninku žen

Na minulou lyžařskou sezónu se připravovaly běžkyně Slávie VŠ a oblasti Prahy ve společné skupině. Pravidelné tréninky této skupiny se konaly již v květnu a červnu, ale během prázdnin trénovaly běžkyně individuálně (v místech pobytu). Po prázdninách, tedy od září, se scházela opět skupina ke společnému tréninku dvakrát týdně, a to v úterý a ve čtvrtek. Byly to běžecké tréninky, které měly za úkol rozvíjet předně rychlostní vytrvalost a také rychlost a částečně i sílu. Třetí běžecký trénink v týdnu prováděly běžkyně opět samostatně individuálně (případně dvě společně), to byl trénink vytrvalostní, buď v sobotu nebo v neděli (případně v sobotu i v neděli jako např. někdy inž. Srnková).

Skupina byla složena z těchto děvčat: inž. Srnková, Dostálová, Říhová, Nakládalová s účastí naprosto pravidelnou. Dále měla tři členky Slávie s účastí nepravidelnou. Na tréninku bylo tedy maximálně 7 děvčat na jedinou pod vedením jednoho trenéra. Tréninky jsme prováděly vždy v terénu, většinou na Petříně, někdy v lese (ve Hvězdě). Měly jsme tam stabilní kolečka 400 m, 800 m a 600 m dlouhá, na kterých jsme prováděly měření téměř při každém tréninku. Bylo to ovšem měření pro potřebu jednotlivců (jen tak pro srovnávání), i když se tak stejně soutěživost zvyšovala. Každá tréninková jednotka trvala 60–90 minut.

Pro rozvoj uvedených vlastností používaly jsme intervalovou metodu opakovací a střídavou. Většinou všechny úseky běhala děvčata na čas; byly jim tedy měřeny úseky běhané tempem rychlým právě tak, jako úseky běhané středně nebo pomalu. Na pravidelné používání stopek si brzy zvykly. Poznały totiž, jak velmi klamný je subjektivní pocit rychlosti. Pro označování tempa jsme používaly stupnice: mírně, středně, rychle, maximálně. Dále tempo tzv. »protažené«,

MILADA PROKEŠOVÁ

keré se svou rychlostí řadí mezi »středně« a »rychle«. Pod »protaženým« tempem myslíme svižný, delší, »protažený« krok, bez maximálního úsilí. Během všech tréninků zdůrazňovaly jsme toto protažené tempo, zvláště při proběhávání dalších úseků. Pěstování úsilí, což je přirozené také pro běžce nutné — prováděly jsme na kratších úsecích, do kopců, např. při vybíhání prudkých strání, kdy se děvčata musela nutit běžet maximálně rychle.

Při rozběhávání před vlastním tréninkem jsme používaly tzv. školy běhu. Je tím myšlena atletická běžecká abeceda, tedy běh s vysokým skrčováním přednožmo, předkopáváním, zakopáváním apod. Dále se nám velmi osvědčilo zařazovat na konci tréninku běh a poskoky na schodech. Dělalý jsme to závodivou formou, takže i když cvičení bylo velmi intenzivní, bylo celkem zábavné a děvčata nepozorovala tolik nahromaděnou únavu z celého tréninku.

Protože se skupina skládala z různých výkonových a různě starých běžkyň, plnily si jednotlivě ve skupině své individuální tréninkové úkoly. To prakticky znamená, že společně a stejně pro všechny byly: příchody a odchody z tréninkových prostorů, dále rozcvičení a částečné rozběhání. Při posilovacích cvičeních už byly dávky rozdílné; podobně i při cvičení na schodech, nebo při poskokách do mírného kopce (myšleny tzv. »odpíchy«). V hlavní části tréninku běhaly běžkyně většinou ve společném prostoru, např. na jednom kolečku, ale každá se svým úkolem. I zde, co šlo spojit, jsme spojily, protože tím rostla soutěživost a tedy i intenzita tréninku.

Při hodnocení takto prováděného tréninku necení si ani tak náplně, kterou tréninky obsahovaly, ale právě toho, že tento systém, tj. individuální tréninkové úkoly plněné v rámci kolektivního tréninku, donutil běžkyně k pravidelnému intenzivnímu tréninku v měsících září až prosinec včetně. Je to systém, který vyžaduje poměrně hodně času trenéra, ale po zkušenostech z minulých dvou roků zjišťuji, že to je jediná možnost, jak přivést děvčata k systematickému tréninku. Neboť i když mají chuť do tréninku, nejsou většinou tak cílevědomé, zvláště ty mladé, aby dovedly samy trénovat tolik, jako to u nás uměla např. Eva Lauermannová-Vašicová.

Nakonec chci ještě říci, jak jsme přistupovaly ke každému tréninku.

Před začátkem tréninkové jednotky přečtla jsem každé běžkyni náplň jejího tréninku. Zeptala jsem se jí, jak se cítí a zda s programem souhlasí. Náplň jsme případně snížily, když běžkyně byla indisponována. Když souhlasila, musila pak trénink na 100 % dodržet. Na papír s obsahem tréninku jsem si pak zaznamenávala měření. Podle těchto záznamů uvádím příklady, které připojuji. Jsou v nich uvedeny nejprve 4 tréninky z měsíce října, tak jak šly za sebou (tedy během 14 dnů), dále pak dvě tréninkové jednotky jako příklady měření. Dvou posledních tréninků nezúčastnila se již inž. Srnková, která byla v té době v předolympijském soustředění.

Poslední mou zkušeností, kterou jsem získala při vedení této skupiny, bylo to, že jsem nejen poznala jak je důležitá přítomnost trenéra na každém tréninku, ale jak stejně důležitá je připravenost trenéra na každý trénink. Trenér si nesmí nikdy dovolit improvizovat, ale naopak dokázat, že i on cílevědomě a vážně k jejich tréninku přistupuje.

## Lyžujeme na vodě

Vodní lyžování je velmi dobrým doplňkovým sportem pro lyžaře. Ano, ale kde lyžovat? Prakticky až do letoška se vodní lyžování šířilo neorganizovaně. Kdo měl k dispozici rychlý motorový člun a lyže, ten jezdil. Letos ale už bylo vyškoleni prvních 32 trenérů vodního lyžování a zakládají se oddíly (stačí čtyři zájemci).

Jaká je technika vodního lyžování? Dobrý lyžař slaví brzy úspěchy i na vodě. Smysl pro rovnováhu, ovládnutí lyží, cit pro »terén«, to vše jde. Jen si lyžař musí uvědomit, že na sněhu se jezdí v příměřeném předklonu, ale pro lyžování na vodě je typický záklon. Sportovec tažený lanem člunu rychlostí 30–50 km/hod. lyže před sebou vlastně tlačí.

Několik zajímavostí z tohoto nového sportu: lyže jsou dlouhé 180 cm, široké 18 cm, na noze jsou upevněny pružným gumovým vázáním s posuvnou patou. Délka vlečného lana bývá 22 m. Na vodních lyžích se jezdí slalom, může se i skákat přes vlny nebo ze speciálního můstku.

Vodní lyžování je dobrým posilovacím cvičením. Třiminutová rychlá jízda po zvlněné hladině už je cítit.

Vodní lyžování má na našich přehradních jezerech velkou budoucnost. Zatím je problémem nedostatek vhodných člunů. Ale po čase, jako se jezdí v zimě na neděli do Krkonoš, se bude jezdít v létě s lyžemi na vodu!

Na vodě se lyžuje zatím v Praze, Brně, na Vranově, v Ústí nad Labem, Roudnici, Bratislavě, na Slapech a v Doksech.

JAN LIBENSKÝ



# Tak to má být

Letos poprvé byli sportovci zařazeni do významné kulturní akce — do kulturně vědeckých brigád, které realizuje Výbor socialistické kultury podle usnesení politického byra ÚV KSČ.

Tyto brigády spojené letos s významnými oslavami 15. výročí osvobození naší vlasti Sovětskou armádou a spojené s předvolební kampaní měly zvlášť důležitý politický i kulturně výchovný úkol. Zařazení sportovců do těchto brigád tak opravdu důsledně dokazuje, že tělovýchova je nedílnou součástí celé naší socialistické kultury. Uvážíme-li, že tyto brigády se dostanou téměř do všech závodů, obcí a měst naší republiky, vidíme, jak sportovci a tělovýchovní pracovníci mohou vykonat značný kus práce pro propagaci sportu. Vždyť mnohde ještě tělovýchova a sport těžce usilují o aktivní spojení s ostatními složkami kultury a s veřejnými složkami vůbec! Zde byla pro nás právě ta nejlepší příležitost.

Spolu se zasloužilým mistrem sportu Bohuslavem Karlíkem zúčastnili jsme se ve dnech 17.—21. května takové brigády pro kraj Brno. Byla to velmi početná brigáda, ve které mezi jinými byli např. soudruzi Julius Dolanský, akademik Trávníček, akademik Mucha a další významní pracovníci filmu, televize, rozhlasu, divadla, malíři, architekti, sochaři, dále zástupci některých vědních oborů a zástupci armády. Každá delegace poslaná do závodu, JZD, obce, měla vždy zastoupení všech oborů. Po úvodním projevu byly besedy vedeny diskusní formou, byly zodpovídaný přímo otázky občanů. Otázek týkajících se tělovýchovy bylo mnoho, zvláště otázka výchovy mládeže ve spojitosti se sportovní výchovou se vyskytla téměř všude. Byli jsme se soudruhem Karlíkem na besedách v obcích Tvarožná, Deblín, na Dole Nosek v Oslavanech, v Hrušovanech u Brna, v závodě Svít a v Závodě Jana Švermy v Brně.

Všechny tyto zdařilé besedy splnily svůj kulturně propagační úkol, ukázaly, že tělovýchova a sport mají své pevné místo v oblasti kultury. Je však na nás, sportovcích, abychom si podobných akcí ještě lépe všimli a aktivně se jich zúčastňovali. Můžeme tím našemu sportu hodně pomoci.

JOSEF PROKEŠ

## Odznak Lyžař ČSR

Odznamy »Lyžař ČSR« jsou již vyhotoveny a na skladě v ústřední lyžařské sekci. V současné době jsou vyřizovány objednávky, které sekce obdržela. Jsou rozefšlány lyžařským oddílům, okresním a krajským sekcím jen na objednávky. Prodejní cena odznaku je Kčs 3,—.

*Lyžařství 7*

Den	Inž. Srnková	Dostálová, Nakládalová	Řihová
20. X. úterý	<ul style="list-style-type: none"> <li>— 10' chůze do kopce</li> <li>— 5' rozklusání</li> <li>— 5' posilování paží, stromy</li> <li>— 5×200 m s meziklusem zpět mírně s kopce                             <ul style="list-style-type: none"> <li>31,8</li> <li>32,9</li> <li>31,5</li> <li>32,4</li> <li>32,6</li> </ul> </li> <li>— 5×200 m s meziklusem zpět mírně do kopce                             <ul style="list-style-type: none"> <li>35,5</li> <li>?</li> <li>36,5</li> <li>36,5</li> <li>36,0</li> </ul> </li> <li>— 10' cvičení na schodech, tj. běh, poskoky</li> <li>— 5' chůze domů</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— 10×200 m protaženě</li> <li>zpět klus, chůze neměřeno</li> </ul>	○
22. X. čtvrtek	<ul style="list-style-type: none"> <li>— 10' chůze do kopce</li> <li>— 10' rozběhání bez přerušení</li> <li>— 5' škola běhu</li> <li>— 5×100 m maximálně, rychlá chůze zpátky</li> <li>— 3×100 m velké kolo maximálně                             <ul style="list-style-type: none"> <li>— asi 800 m, kopcovité, meziklus až do vydýchání, protaženě.</li> </ul> </li> <li>— 8×15 odpichů do kopce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— asi 600 m kopcovité protaženě 3× mezi 200 m lyžařská intenzivní chůze</li> <li>— 5×10 odpichů</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— 10' chůze do kopce</li> <li>— 2×5' rozběhání mezi 3' oddech</li> <li>— 5' škola běhu</li> <li>— 5×80 m maximálně, zpět chůze</li> <li>— asi 600 m kopcovité, protaženě, 600 m chůze 2×</li> <li>— 5×8 odpichů</li> </ul>
27. X. úterý	<ul style="list-style-type: none"> <li>— 10' chůze do kopce</li> <li>— 10' rozběhání</li> <li>— 5' paže posilování</li> <li>— 5' škola běhu</li> <li>— úseky protaženě, zpět = stejná délka, chůze, klus: 50, 100, 200, 400, 800, 400, 200, 100, 50</li> <li>— 10' běhy, poskoky na schodech</li> <li>— chůze domů</li> </ul>	○ ind. doma	<ul style="list-style-type: none"> <li>— 10' chůze do kopce</li> <li>— 10' rozběh</li> <li>— 5' paže posilování</li> <li>— 5' škola běhu</li> <li>— úseky protaženě, zpět = stejná délka chůze: 50, 100, 200, 400, 200, 100, 50</li> <li>— 10' běhy, poskoky na schodech</li> <li>— chůze domů</li> </ul>
29. X. čtvrtek	<ul style="list-style-type: none"> <li>— 10' chůze do kopce</li> <li>— 5' paže posilování</li> <li>— 2×600 m kopcovité rozklusání</li> <li>— 3×50 m maximálně, »stíhačka« mezi stromy</li> <li>— 3×100 m mírně do kopce, protaženě</li> <li>— 1× velké kolo, asi 800 m protaženě</li> <li>— 5× maximálně prudká stráž do kopce                             <ul style="list-style-type: none"> <li>13,6</li> <li>12,5</li> <li>12,8</li> <li>12,8</li> <li>12,5</li> </ul> </li> <li>— chůze domů</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— 4× max. prudká stráž do kopce                             <ul style="list-style-type: none"> <li>10,6</li> <li>11,5</li> <li>11,7</li> <li>11,5</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— 1× kolo 600 m protaženě                             <ul style="list-style-type: none"> <li>11,2</li> <li>11,8</li> <li>12,3</li> <li>12,0</li> </ul> </li> </ul>
24. XI.	<p>Příklady dvou tréninků — měření</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— 10' chůze do kopce</li> <li>— 10' rozběhání</li> <li>— posilování paží, lavičky</li> <li>— prudká stráž, maximálně: 6×                             <ul style="list-style-type: none"> <li>11,4</li> <li>11,5</li> <li>12</li> <li>11,3</li> <li>11,8</li> <li>11,9</li> <li>11,9</li> </ul> </li> <li>— 3×700 m rychle                             <ul style="list-style-type: none"> <li>2,10</li> <li>2,08</li> <li>1,58</li> </ul> </li> <li>— vyklusání</li> <li>— chůze domů</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— 3×700 m rychle                             <ul style="list-style-type: none"> <li>2,04</li> <li>2,06</li> <li>2,03</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— 2×700 m rychle</li> <li>— neměřeno</li> </ul>



# ŽEBŘÍČKY ZÁVODNÍKŮ 1959-1960

Jako předcházející léta, byly i v závodním období 1959 až 1960 stanoveny výběrové závody a podle jejich výsledků byly sestaveny žebříčky závodníků. Nepředstavují vždy přesné pořadí podle výkonnosti, poněvadž podmínky nebyly pro všechny závodníky naprosto stejné. Někteří závodníci neabsolvovali plný počet závodů, jako např. Čillík, který v důsledku účasti na OH mohl být hodnocen, resp. mohl získat body jen ze dvou závodů. Ze stejných důvodů nemohl být zařazen vůbec náš nejlepší sdruženář Melich. Podobně novoměstský Švanda a další.

Přesto umožňují tyto žebříčky závodníkům a pracovníkům jednotlivých disciplín, kteří znají dobře poměry na svém úseku, sledovat celkem dobře růst nebo pokles výkonnosti během zimy a celkově ve srovnání s předešlými lety.

Tyto žebříčky zůstanou i nadále jedním z hlavních vodítek pro výběr závodníků do státních družstev.

## Běh — muži:

(Počítány 4 nejlepší výsledky ze šesti závodů.)

Jméno:	Boďů:
1.—2. Hrubý Lad.	99
Prokeš Jos.	99
3. Kolařík Fr.	86
4. Lahr Vítězslav	78
5. Blažíček	76
6. Jeřábek	71
7. Baluch	66
8. Juněk	62
9. Hlaváč Karel	57
10. Čillík Rudolf	55
11. Potměšil Jar.	50
12. Švanda	47
13.—14. Gabriel	45
13.—14. Pešl	45
15. Žák	41
16. Balatka	39
17. Dvořák K.	33
18. Novotný	32
19. Blažek	28
20. Krupka	26
21. Medvěd	26
22. Zemánek B.	25
23. Javorský	24
24. Soška	23
25. Harvan	22

## Běh — ženy:

(Počítány 3 nejlepší výsledky z pěti závodů.)

1. Srnková Vl., inž.	86
2. Paulusová Eva	82
3. Patočková Libuše	79
4. Škodová Jarmila	70
5. Hlaváčová Jiřina	68
6. Novotná Dobra	61
7. Stehlíková Nina	61
8. Jeřábková H.	60
9. Mečířová Valy	60
10. Kamlerová Vl.	53
11. Ottová Stan.	51
12. Šírová E.	50

13. Krasilová Olga	49
14. Stehlíková Agla	48
15. Lášková Dagmar	37
16. Křováčková Soňa	30
17. Riedlová L.	21
18. Těhlníková	20
19. Krátká	15

## Skokani:

(Počítány 2 nejlepší výsledky ze čtyř závodů.)

1. Bulín Jáchym	444,0
2. Jebavý Drahomír	434,8
3. Motejlek Dalibor	420,0
4. Vašut Václav	414,5
5. Nüsser Josef	408,0
6. Hubač Zbyněk	400,0
7. Stuchlík Mojmír	393,8
8. Řehák Milan	391,5
9. Ulrych Emil	389,5
10. Raška Jiří	386,0
11. Hladík Ladislav	384,5
12. Matouš Josef	381,5
13. Skalský Petr	379,6
14. Doubek Rudolf	374,5
15. Martiňák Mir.	371,5
16. Nevlud Jaromír	369,0
17. Farský Karel	363,5
18. Bojda Jiří	361,1
19. Mazánek Jar.	360,5
20. Lahr Vítězslav	360,2
21. Schovánek Josef	343,2
22. Thomas Emil	341,9
23. Mejsner J.	339,5
24. Gyalog Zđ.	324,8
25. Nedomlel Jar.	308,5
26. Sůva Jaroslav	307,5
27. Vejvoda J.	299,3
28. Paska Frant.	295,5
29. Kyncl J.	250,4

## Sdruženáři — muži:

(Počítány 3 nejlepší výsledky ze 4 závodů.)

1. Nüsser Jos.	1315,138
2. Martiňák M.	1304,313

3. Kutheil	1304,000	12.—13. Scheib	6
4. Mazánek	1295,700	Slaviček E.	6
5. Farský	1295,100	14. Šrubař	5
6. Kubica	1269,300	15.—17. Stiehl P.	4
7. Lukeš	1229,388	Chovan	4
8. Zemánek B.	1226,700	Hlušička	4
9. Maleňák	1205,700	18.—20. Uhlíř	2
10. Sůva B.	1175,475	Teigarský	2
11. Nedomlel	1104,038	Winter	2

## Sdruženáři — junioři:

1. Fabián	865,600
2. Olekšák	875,463
3. Luňáček	822,700
4. Sůva J.	812,263
5. Schovánek	754,900
6. Mikeska	734,800
7. Hladík	734,300

## Sjezdáři:

1. Richvalský Laco	48	1. Slavičková M.	58
2. Šoltys Anton	42	2. Rubešová	57
3. Brůna M.	26	3. Mohrová L.	46
4. Krasula J.	25	4. Merendová K.	43
5. Krajiňák Vl.	19	5. Mrklasová E.	25
6. Heinrich K.	12	6. Malá Eva	23
7.—9. Žampa	10	7. Bruková O.	9
Mohr Zb.	10	8. Algerová	8
Koloušek	10	9.—11. Slavičková A.	2
10. Vokatý	9	Weinertová	2
11. Mohr Ivo	8	Charvátová	2
		12.—14. Cermanová	1
		Kumbárová	1
		Gikalovová	1

## Sjezdařky:

# ZAMYŠLENÍ LÉKAŘE

Po druhé světové válce se u nás lyžování stalo masovým sportem. Přitom je charakteristický odklon od klasických disciplín k nebezpečnějším sjezdovým disciplínám. Tím se také u nás vytvořila velmi vážná situace. Počet úrazů je veliký a tím vznikají i značné národohospodářské ztráty. Napsal nám o tom dr. Z. Kratochvíl, který své zkušenosti načerpal na chirurgickém oddělení trutnovské nemocnice:

Sledoval jsem celkem tři zimní sezóny — 1956—1957, 1957—1958, 1958—1959 a 1959—1960. Chirurgie trutnovské nemocnice dostává úrazy z východního cípu Krkonoš, který za zimní údobí navštíví průměrně přes 20 tisíc rekreatantů ROH. Další tisíce návštěvníků tvoří turisté, školy, závodní rekreace atd. V zimě 1956—1957 a 1957 až 1958 bylo průměrně ošetřeno na chirurgickém oddělení v Trutnově 700 až 800 pacientů. Další zimy jsou už ve znamení poklesu. Při zkoumání příčin úrazu zjišťujeme, že jich většina byla zbytečná. Vznikly nezkušeností, neinformovaností nebo přeceňováním vlastních sil.

Přitom tato statistika není ještě úplná, neboť v ní chybí mnoho pacientů s nejčastějším lyžařským úrazem vůbec, s poraněním měkkého kolena. Nejvíce úrazů v lednu 1958 i 1959 tvořily zlomeniny v krajině kotníku, v roce 1958 jich bylo 47, v r. 1959 pak 30. V lednu 1958 bylo 39 zlomenin v krajině bérce, 20 distorzi kolen, 7 zlomenin stehenní kosti atd. Vážnost těchto úrazů nám vystoupí do popředí, když si je vyjádříme finančně. Hojení typické spirálové fraktury bérce trvá 14—16 týdnů. U třiceti pracujících z ledna 1958 činí neschopnost 3360 dní. Vezme-li jako podklad průměrnou měsíční mzdu dělníka 1300 korun, pak je to ztráta 156 000 korun. Za celou sezónu roku 1958 činily bérce »tako« vyhodnocené 416 tisíc korun. Kdybychom si vyčíslili všechny ostatní úrazy, dojdeme k číslům, která jsou přímo zarážející. A to se jedná jenom o část úrazů z jediného našeho pohoří.

Zajímavé je, že »špička« úrazovosti je přibližně od 25. prosince do 15. února. Zvýšená frekvence je každou nedělí a kolem velikonoce. To znamená, že

**L**ékař, který pozoruje a zajímá se o úrazy při lyžování, je rozhořčen, když přijede na jakoukoliv konečnou stanici našich lanovek, a začne sjíždět. To, co vidí kolem, mu jasně ukazuje na příčiny tak častých poranění. Nejtragičtějším místem je zatím Spindlerův Mlýn. Lyžaři-turisté, lyžaři-nedělní, lyžaři-vyspělí a závodníci většinou se motají na dvou tratích, které byly vybudovány pro sjezdaře-závodníky.

Turista-lyžař překáží vyspělému lyžaři i závodníkovi a navíc ničí sjezdovou dráhu do té míry, že se tato stává pro závodníka tréninkově bezcennou.

Pro běžného lyžaře jsou dráhy prakticky nesjízdné, ba nebezpečné. On se přišel rekreovat, ale po několika jízdách odchází s četnými pohmožděninami i odřeninami. Jízda dolů mu byla utrpením. Všichni jezdí bez vedoucích a instruktorů, kdy a jak se komu zachce, respektive kdy se dostanou lanovkou nahoru. Takový lyžař ohrožuje nejen sebe, ale i okolní lyžaře, a především závodníky, jimž mají tyto tratě pomáhat v jejich výchově a přípravě na závody. Existuje něco podobného na jiných závodních hřištích? Je myslitelné, aby na hřiště strahovského nebo letenského stadiónu nebo atletické dráhy si přišel kdekdo, v jakékoli výzbroji běhat nebo se procházet?

Snad ještě na venkovských fotbalových hřištích se pasou krávy nebo husy, ale na atletické dráze kdekoli je toto vyloučeno. A přece na sjezdových závodních drahách je podobné počínání nezkoušených samozřejmostí. Zde se musí v nejkratší době přistoupit k nápravě, jinak snahy lékařů o úrazové zábrany pracujících jsou zbytečné, právě

# ÚRAZOVÁ ZÁBRANA

## a naše sjezdové dráhy

tak, jako jejich rozboru příčin. Sjezdové tratě se neupravují po celou zimu. Výjimku tvoří závod. Co nejdříve se musí i s tímto zlofádem skoncovat.

### JAK UDĚLAT NÁPRAVU?

1. Všude u lanovek a výtahů vybudovat a udržovat turistické sjezdové tratě. (Ve Spindlerově Mlýně je již vybudována — poznámka redakce.)

2. Tratě označit v nepřehledných místech tabulkami s čísly nebo písmeny. Začátek tratí směrovou tabulkou s označením obtížnosti tratí.

3. Závodní tratě vyhradit závodníkům a nejvyspělejšímu lyžařům, ostatním zakázat přístup. Lyžaře, kteří na trať nestačí svou technikou, vykazovat.

4. Závodní tratě, eventuálně v jejich přístupných místech, oplotit.

5. Povrch tratí i v zimě udržovat a upravovat po celou sezónu, aby se dalo kdykoliv na nich trénovat. Jejich povrch musí dovolovat plnou jízdu jako v závodě. Jenom tak je možná výchova závodníků, skutečný sjezdový trénink.

6. Určit odpovědné pracovníky pro udržování příslušné tratě, řekl bych — cestáře.

7. Vybavit standardní tratě telefony, kterými lze přivolat první pomoc.

8. Závodní tratě by měly být opatřeny i prostředky první pomoci pro svoz poraněných (saně, ložky), uložených v místech nejčastějších úrazů.

V některých alpských zemích se nerozpakují trať vyhrazenou největšímu závodovi ohradit drátěným plotem a uzavřít ji na celou sezónu až do konání závodu. Sníh se na ní systematicky upravuje, šlape, potom sebetěžší trať je zcela bezpečná a dovoluje vrcholné výkony za cenu nejmenších ztrát na zdraví závodníků. Tam, kde začíná více tratí, vypadá to často jako na velké křižovatce. K označení směru se užívá obvyklých směrových tabulek. Na tabulkách je většinou číslo nebo písmeno tratí, označen cíl, který se většinou shoduje se jménem tratí. Dále je označena délka tratí a obtížnost, někdy i přímo pro jaký charakter lyžaře se hodí. Trať je v nepřehledných úsecích vyznačena tyčemi s příslušným označením. Mimo to jsou všude orientační plány tratí, které jsou zakresleny do mapy. Někde je i označeno autobusové spojení nebo spojení vlakem do výchozího místa.

To jsou opatření, která u nás převážně postrádáme — na ty naše lyžařská obec čeká. Je na čase, aby naše tělovýchovné organizace a lyžařské oddíly vzaly toto za své a tak podstatně snížily úrazovost při lyžování.

MUDr. F. MACH

## NAD LYŽAŘSKÝMI ÚRAZY

je naší povinností udělat nyní všechno, abychom předešli zbytečným úrazům a tím ušetřili našemu národnímu hospodářství mnohatisícové částky. Pokusím se shrnout poznatky uplynulých tří zimních sezón, které nám ukazují na nejdůležitější příčiny úrazovosti. Rozdělím je na faktory vnitřní a vnější.

### Faktory vnitřní:

1. nedostatečná technická zdatnost a fyzická připravenost (malé ovládnání lyží a nedostatek tréninku), což platí především pro rekreaci ROH — 24 %;

2. malá obratnost a pohotovost, špatný postřeh a odhad vzdálenosti, přeceňování vlastních sil či neznalost terénu — 23 %;

3. únava související většinou se špatnou životosprávou — 8 %.

### Faktory vnější (na lyžaři nezávislé):

1. špatná kvalita sněhu, těžký zledovatělý terén, překážky ve sněhu — 25 %;

2. špatné počasí a povětrnostní vlivy 7 %;

3. špatná organizace lyžařského výcviku, neorganizované výlety a méně kvalitní cvičitelé — 5 %;

4. používání zastaralého vázání, které nedovoluje vyprostění nohy při pádu — 8 %.

Tyto příčiny úrazů jejich i vzájemné procentuální vyjádření nelze chápat izolovaně, ale je nutno je vidět v souvislosti. Pomohou nám alespoň určit hlavní směr náporu, ve kterém musíme vést prevenci, která, bude-li důsledně a systematicky prováděna, jistě přinese podstatné snížení úrazovosti.



# UDĚLENÍ I. VÝKONNOSTNÍCH TŘÍD

Jméno a oddíl	Číslo třídy	Disciplína	Jméno a oddíl	Číslo třídy	Disciplína
Beran J., Spartak Strakonice	451	15 km	Matějček M., Slavoj Praha	426	obří slalom
Doušová D., Lokomotiva Trutnov	450	5 km	Mikuláš J., Slávia Praha	442	15 km
Dvořák J., Slávia Praha	456	15 km	Mrázek J. inž., Spartak Stalingrad	439	15 km
Gult O., Slávia Teplice	447	15 km	Nespěchal O., Jiskra Machov	420	15 km
Havlíček Z., Spartak Vrchlabí	443	sjezd, obří sl.	Petr M., Spartak Odolena Voda	455	15 km
Herman J., Sokol Nové Město	436	15 km	Rázl B., Slávia Praha	440	15 km
Hovorka B., Slávia Praha	432	15 km	Ríhová J., Slávia ÚRO	435	5 km
Hromádka E., Slávia Praha	446	sjezd	Sklenář K., Lokomotiva Trutnov	448	15 km
Hynais P., Slávia Praha	424	sjezd, obří sl.	Smutný V., Spartak Vrchlabí	428	15 km
Javorský M., Slávia Praha	421	15 km	Spára J., Spartak Odolena Voda	430	obří slalom
Jech K., Slávia Praha	425	obří slalom	Syrovatský V. inž., Sokol Senohraby	438	15 km
Jurečka J., Slávia Nymburk	422	15 km	Šíkula T., RH Praha	431	obří slalom
Kazil J., Slávia Zičkov	454	15 km	Šimůnek J., Slávia Praha	441	15 km
Koloušek R., Slávia Praha	427	sjezd, slalom	Srubař B., Dukla Liberec	445	slalom
Kreisinger V., Spartak Avia Čak.	423	15 km	Těhliková V., Slávia Praha	419	5 km
Kuchař F., Dukla Trutnov	434	15 km	Vacková E., Slavoj Kořenov	457	5,10 km
Kulda Z., Spartak Avia Čak.	433	15 km	Vedral J., Dukla Jaroměř	437	sjezd, obří sl.
Kumbarová L., Spartak Vsetín	444	sjezd	Vojtěch J., Dukla Zámberk	452	15 km
Ledvinková J., Lokomotiva Trutnov	449	5 km	Zemánek M., Spartak Vrchlabí	429	15 km



## Soutěž „Poznávejte lyžařské terény“

V tomto posledním předprázdninovém čísle uzavíráme zatím také naši soutěž jejím 5. kolem s obvyklými třemi otázkami. Po dosavadních zkušenostech bude lhůta pro zaslání odpovědí vždy do 15. následujícího měsíce (dosud 20.), aby bylo možno oznámit rozluštění už v následujícím čísle.

Pro druhé soutěžní kolo jsme odpo-

vědi vlastně již napověděli poznámkou, že jde o hory známé jako jsou třeba »pražské« Krkonoše v Čechách. Jsou to »plíce« naší nejdůležitější průmyslové oblasti, Ostravska, ty milé, útulné a lyžařsky tak vděčné Beskydy.

Výraznou část tohoto horstva tvoří skupina Radhošských Beskyd, odkud byl i náš záběr. Z Rožnova přes pa-

mátý Radhošť dostaneme se krásnou horskou cestou kolem sochy bájného Radegasta k rázovitým Pustevnám a k moderní horské chatě Tanečnici, za níž kousek dále je znamenitý lyžařský terén, tzv. »Maňáky« (na obrázku).

Toto místo je významné také bojem za naši svobodu, neboť za okupace zde byli shozeni první partyzáni, kteří se potom začlenili do velmi aktivních bojových skupin na Slovensku. Někteří z nich přešli už koncem září 1944 v sousední horské skupině Javorníků na území bývalého protektorátu. Historie statečných ochránců země, tzv. Portášů, synů jaderného valašského lidu, kteří obdobně jako Chodové střežili zase tuto zemskou hranici, tak našla své pokračování i naplnění.

Není se tudíž co divit, že kraj tak krásný dal vzniknout i prvnímu českému turistickému spolku vůbec, dřívější Pohorské jednotě Radhošť, která svým podílem přispěla i lyžařskému sportu.

A třetí otázka druhého kola sou-těže? Měla ukázat, zda každý, kdo chodí do hor, má v krvi několik zá-sad, z nichž jedna je i odpovědí: do-staneme-li se už do podobné situace, budeme opatrně postupovat se svahu, někam do údolí, k potoku, poněvadž vede dále dolů, snad k nějakému obydlí, kde bude větší naděje na zá-chranu.

Tož, tolik k otázkám druhého kola. O třetím a čtvrtém a o tomto pátém kole budeme mocí podat zprávu až po prázdninách. Napřed ovšem ještě otázky 5. kola:

1. Je záběr na obrázku z Čech, Mo-ravy nebo Slovenska (která chata a kde to je)?
2. Porovnejte smysl odznaků TURISTA ČSR a LYŽAŘ ČSR.
3. Která jsou základní pravidla oše-tření omrzlin.

Připravujeme se už na letní dovo-lenou a na lyže jen vzpomínáme. Přesto by bylo škoda neposlat kores-pondenční lístek s nalepeným kupo-nem č. 5 a s odpověďmi. Do 15. čer-vence!

-Ně-

KUPON č. **5**  
Soutěž  
Lyžařství

# Jarní sraz cvičitelů

Lyžařská sekce MV ČSTV v Brně uspořádala ve dnech 10.—14. dubna t. r. jarní sraz cvičitelů ve Vrátné dolině na chatě u výtahu.

Srazu se zúčastnilo celkem 38 cvičitelů, kteří byli rozděleni do tří družstev, vedených instruktorem a trenérem.

V praktické části srazu byla v družstvech provedena výměna zkušeností a cvičitelé byli seznámeni s novými poznatky v metodice výcviku. V druhé fázi práce na sněhu se vycházelo z nutnosti naučit všechny cvičitele základům závodního lyžování, aby mohli s úspěchem organizovat SHM a soutěž »Lyžař ČSR«. Účastníci se naučili stavět jednoduché slalomové figury, plynule je spojovat a správnou techniku jejich zvládnutí. Celý výcvik probíhal na neupraveném sněhu v různorodém terénu.

Večerní program vyplňovala důležitá témata, v nichž byly probány pokyny ÚKZL, vysvětlena politickovychovná práce cvičitele, zpřesněny podmínky pro získání odznaku »Lyžař ČSR« a přednesen návrh plánu a rozpočtu pro SHM v lyžování. Ke všem těmto zprávám byla bohatá diskuse. Z diskusních příspěvků je zřejmé, že soutěž »Lyžař ČSR« se již rozběhla a bylo získáno několik odznaků. Pro tuto soutěž, stejně jako pro SHM, je důležitý jednotný postup ve všech oddílech a byly proto utvořeny pro organizování těchto akcí komise, které vydají po dotazu u vyšších složek zpřesněné propozice.

K článku v Lyžařství Igora Houdka o loučkářích bylo připomenuto, že je třeba nejprve začátečníky na upraveném sněhu naučit základům lyžování, aby se potom mohli do terénu odvážit bez obav o svoje zdraví.

Poslední večer byly podle pokynů ÚKZL prodiskutovány obtíže brněnských lyžařských oddílů. Nemůžeme zde pochopitelně uvést všechny diskusní příspěvky, a tak se zmíníme pouze o některých obzvláště pozoruhodných, i když víme, že tytéž potíže mají i jiné oddíly v ČSR.

S nácivkem na II. CS a kondičními cvičeními je spojena otázka vysokého nájemného za školní tělocvičny, které ve večerních hodinách, když již neslouží potřebám školy, mají pronajaty jednoty a oddíly. Dochází i k takové situaci, že oddíl je nucen zaplatit z dotace pro rozvoj lyžování nájemné za použití tělocvičny dětmi, které v mimoškolním tělocviku, většinou pod vedením svých učitelů, vybrušují spartakiádní prvky v tělocvičně své školy.

S otázkou mládeže je též spojen ne právě ojedinělý zjev, že děti, zvláště neorganizované, jezdí na lyže s nespávnou výzbrojí a výstrojí. Nebylo by určitě na škodu předvést v televizi při zahájení sezóny správnou výzbroj a vysvětlit, jak se má dítě obléci pro pohyb na lyžích. Je též třeba instruovat pracovníky ve Sportovních opravách, kteří velmi často neumějí správně připevnit vázání, zvláště jedná-li se o některé z nových druhů.

Opět se diskutovalo o drahých autokarech ČSAD, které by měly poskytovat slevy na výcvikové zájezdy organizované tělovýchovou. Také s autokary patřícími jednotlivým oddílům jsou problémy, protože tělovýchova obvykle bývá odsunuta až na poslední místo při plánování zájezdů.

I z tohoto večera byly všechny diskusní příspěvky zpracovány pro vyšší složky.

Závěrem je možno říci, že tento jarní sraz cvičitelů splnil svůj účel jak v části praktické, tak i teoretické, a že jeho účastníci budou platnými pomocníky při organizování SHM a soutěže »Lyžař ČSR« a stanou se oporou brněnského lyžování.

Inž. JAN MALÝ



## Výročí průkopníka lyžařského sportu

... tí, kdy bylo problémem sjíždět velké svahy, poněvadž problémem byla technika jízdy a její zvládnutí, kdy vhodné lyžařské vázání ještě hledalo svého tvůrce. Mnohé z toho si dnes už ani neuvědomujeme nebo nedovedeme představit jako problém, jehož vyřešení tehdy znamenalo skutečnou revoluci.

Podílel se na ní v nejednom směru i Zdarský. Vždyť už revolučním bylo pro tehdejší dobu například prosté »objevení« nádhery zimní přírody a hor, do nichž Zdarský přivedl tisíce lidí.

Zdarskýho lyžařské dílo není neznámé. Jeho lilienfeldská lyžařská škola tvoří organický článek ve vývoji techniky lyžování (měla tehdy po určité době i domínující postavení), jeho práce připravila v nejednom pádu lyžařskému dnešku. Péče a starost o odkaz Zdarskýho podnítila proto roku 1958 založení »Společ-

nosti Matyáše Zdarskýho«, v jejímž čele vidíme nynějšího předsedu sjezdové komise FIS profesora F. Wolf-ganga.

K uctění památky Zdarskýho ustavil se v rámci společenosti výbor pro postavení pomníku v Lilienfeldu, kde tento náš krajan celé půlstoletí (1889 až 1939) žil a působil. Vedle postavení pomníku připravuje výbor také založení putovní ceny pro vítěze obřího slalomu, která by připomínala skutečnost, že zakladatelem této lyžařské disciplíny je vlastně Zdarský (r. 1905).

Už běžný výčet působení a práce Zdarskýho ukazuje jeho široké zásluhy na poli lyžařství, jež se týkají výzbroje, techniky, metodiky závodního lyžování i práce organizační a spolkové. Neméně významné jsou jeho studie o sněhu a lavinách.

Vlastním lyžováním jeho zájem o hory nekončí, neboť lyže mu jsou především

prostředkem k jejich poznávání a k pobytu v nich. Měl i zde co říci, a knihou »Cesty v horách« (z roku 1924) vyslovil nejednu velkou myšlenku vztahu člověka k horám.

Také horolezci stojí v řadách členů zmíněného výboru, neboť i jim je Zdarský blízký. (Je původcem nepostradatelné součásti horolezeckého vybavení, tzv. »Žďárského pytle«.)

Vzpomínajíc tohoto muže a jeho zásluh o lyžařský sport, vidíme, že jeho snažení je nadmíru časové i dnes, kdy se na celém světě diskutuje o problému lyžování ve volném terénu a o jeho návratu do přírody. Zdarskýmu šlo totiž o to, aby se člověk radoval z přírody, z lyží, z hor, které mu byly potěšením ducha a posílením těla. A jemu šlo také o to, aby se rozšířilo putování na lyžích jako prvořadý výchovný činitel. Proto je aktuální i dnes.

VILÉM NEČESAL

V červnu vzpomínáme 20. výročí úmrtí jednoho z velkých lyžařských průkopníků minulého století, moravského rodáka Matyáše Zdarskýho. (Narodil se 25. února 1856 v Kozichovicích u Třebíče, zemřel 20. června 1940 v St. Pölten v Rakousku.)

Promítněme si dobu jeho působení v druhé polovině minulého století, dobu začínajícího rozvoje lyžování, kdy např. otázka používání jedné či dvou holí teprve dospěla ke svému rozhodnu-

# Devět let ve srovnání výkonnosti lyžařských závodníků na mistrovství republiky

Nezměněným způsobem, letos devátý rok, srovnáváme výkonnost lyžařských závodníků na principu zhoršení času nebo bodů proti vítězi. Letos již dostáváme devátý člen časové řady, která nám přehledně ukazuje vývoj lyžařského závodění, pozorovaný na mistrovství ČSR.

Přesto, že v minulých letech byl popsán princip výpočtu hodnot v tabulkách a uvedených na diagramu, nebude na škodu připomenout jeho zásady. Výpočet je konstruován na základě časového zpoždění nebo bodového zhoršení proti vítězi. Znamená to, že z časové neb bodové hodnoty vítěze odvozuje se relativní zpoždění ostatních závodníků po skupinách o 5 % horších než vítěz a dále pak kumulovaných až do 50 procent.

V tabulce časového zpoždění nebo bodového zhoršení v roce 1960 jsou seskupeny počty závodníků či závodnic, jejichž výsledky jsou v rozptýlení 5 % horšího času neb bodů proti vítězi. Další skupina pak dosáhla zhoršení o 10 %, další o 15 % atd. po pětidenním kroku

až do 50 %, tj. až do času o polovinu horšího nebo až do snížení o polovinu bodové hodnoty vítěze. Přes tyto hranice jsou další výpočty zbytečné, neboť počet tak nízké výkonnosti je zanedbatelný už také proto, že se týká jen v mizivém počtu sjezdových disciplín. U sjezdových disciplín bývá snížení výkonu takto vykázaného zaviněno převážně pádem, který při neustálém zvyšování průměrných rychlostí je momentem, při němž časová ztráta roste přímo úměrně s růstem průměrné rychlosti. U běžec- kých disciplín dochází k jevu zcela opačnému vyjádřenému v tom, že rok od roku váha zpoždění se pohybuje v mezích nižších hodnot. U mužů, jak patrně z tabulky, je u 15 km nejhorší skupina zpožděná o 30 %, u 30 km o 35 %, u 50 km o 30 %, u 30 km o 35 %, u 50 km o 30 %. U žen pak u 5 km o 30 % a u 10 km o 25 %. Tento zjev je myslím nanejvýš příznivý pro posouzení vyrovnanosti kvalit startujících a dává odpověď na cílevědomost tréninkového systému,

na bázi sjednocené, pečlivě propracované metodiky.

Druhá tabulka průměrného zpoždění či zhoršení v letech 1952 až 1960 ukazuje průměrné zpoždění v jednotlivých letech a v jednotlivých disciplínách. Tím se získává přehled o stejně konstruovaných hodnotách za několik let, i když v jednotlivých letech, mohly být získané hodnoty ovlivněny různými podmínkami, platnými v jednotlivých letech. To plyne z lyžařské mnohotvárnosti závodních podmínek. Korekce takových vlivů, které znemožňují stanovit společného jmenovatele, je nemožná a s přihlédnutím k této nemožnosti je třeba brát hodnoty výpočtů za statisticky sice vyhovující, ale pro jiný účel nepřesné. Pro statistiku zkoumá se vždy jen mistrovství ČSR, na němž bývají technické podmínky přibližně stejné. Vlivy proměnlivé pozůstávají pak převážně z podmínek povětrnostních.

Budou-li z hodnot statistiky prováděny závěry, budou děláni těmi nejzkušenějšími činiteli, a ti si sa-

mi potřebné korekce nebo zdůraznění provedou na základě podrobných znalostí každého z vykazovaných závodů.

Třetí tabulka průměrného zpoždění udává průměrné hodnoty za všechny pozorované roky. Vývoj hodnot této tabulky se bude ustalovat přibývajícím počtem vykazovaných roků. Nyní, po devíti letech, již průměrná hodnota je natolik stabilizovaná, že může být brána za podklad různých dedukcí. Lze ji brát za podklad a pomůcku pro teoretické výpočty hodnocení výkonnosti. Bylo by možno jich použít pro ověření konstrukce tabulek časových nebo bodových hodnot. Je proto třeba těchto výsledků využít trenéry nebo rozhodčími pověřenými teorií výpočtů se zřetelem k hodnocení výkonů. Lyžařina je po stránce hodnocení výkonů jedna z nejobtížnějších, a proto každý podklad dávající oporu teorii je tím cennější.

Diagram má opticky vyjádřit tabulku průměrného zpoždění a znázornit na první pohled patrný vývoj jak ve výkonnosti, tak i ve zhoršení. Hořejší spojnice vyjadřuje relativní pohyb výkonnostní křivky ve vztahu k stoprocentní výkonnosti vítěze a spodní křivka pak relativní zhoršení časové nebo bodové proti vítězi. V roce, v němž se závod nejede, je křivka přerušena. Srovnáme-li rok 1960 s průměrem za všechny léta, zjistíme, že pouze běh mužů na 15 km a obří slalom vykazují horší průměr časového nebo bodového zhoršení, než je průměr za všechny roky.

V jiných disciplínách je průměr roku 1960 vždy lepší než celkový průměr. Podobným dalším rozbohem dojde jistě trenérská rada k závěru o výkonnosti lyžařských závodníků v roce 1960.

Z popsaného lze soudit, že výkonnost lyžařských závodníků, zkoumaná touto metodou, ukazuje na dobře se vyvíjející, která si udržuje na mistrovství ČSR značně vysokou úroveň.

TABULKA ZPOŽDĚNÍ NEBO BODOVÉHO ZHORŠENÍ ZÁVODNÍKŮ NA MISTROVSTVÍ ČSR V ROCE 1960

%	Muži								Ženy				
	15 km	30 km	50 km	skok	sdrůž. závod	sjezd	slalom	obří slalom	5 km	10 km	sjezd	slalom	obří slalom
5	6	13	7	2	2	11	5	5	3	4	3	4	5
10	25	12	18	2	9	24	9	5	3	4	2	3	3
15	45	14	8	2	3	23	5	4	6	4	2	1	1
20	9	11	4	3	1	7	6	9	3	2	3	2	5
25	5	5	4	9	1	8	9	9	1	1	—	3	2
30	4	1	1	7	—	1	6	8	2	—	3	1	3
35	—	1	—	3	—	2	7	5	—	—	2	—	2
40	—	—	—	2	—	—	2	5	—	—	1	3	—
45	—	—	—	1	—	1	2	7	—	—	1	2	—
50	—	—	—	1	—	2	2	8	—	—	4	4	3
Poč. záv. 94		57	42	32	16	79	53	65	18	15	21	23	24

PRŮMĚRNÉ ZPOŽDĚNÍ ČI ZHORŠENÍ V LETECH 1952—1960

52	—	—	23,5	30,0	17,9	23,0	26,5	—	—	26,8	35,4	27,6	—
53	—	—	22,4	22,5	14,4	24,6	25,0	23,1	—	23,7	25,2	23,9	20,2
54	17,2	15,2	22,1	23,6	14,1	18,0	26,0	13,9	16,8	15,8	30,9	28,8	22,2
55	17,9	15,3	18,7	24,2	18,2	17,6	24,5	35,7	20,1	19,3	24,8	28,7	35,0
56	15,9	16,1	15,9	24,1	22,4	28,9	25,1	28,2	18,3	20,1	34,2	27,6	29,5
57	20,0	14,9	15,4	—	17,5	—	22,2	21,7	19,4	13,1	—	33,6	29,6
58	16,9	17,3	20,0	23,5	16,6	20,5	20,3	21,6	14,2	11,8	23,0	23,5	16,1
59	15,9	15,2	16,8	22,9	15,4	—	22,6	26,6	16,5	13,5	—	23,3	21,2
60	19,1	13,9	13,0	28,0	11,8	15,5	23,2	28,8	15,5	12,3	27,1	26,9	22,1

PRŮMĚRNÉ ZPOŽDĚNÍ ZA VŠECHNY ROKY

52—60	17,5	15,4	18,6	24,6	17,3	21,1	23,9	24,9	17,2	17,6	28,6	27,1	24,5
-------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

J. R.

# ZPRÁVY

ÚSTŘEDNÍ SEKCE  
LYŽAŘSTVÍ

## MISTROVSTVÍ ČSR v klasických disciplínách 1960

BĚH 15 km — MUŽI

1. Hrubý Ladislav (Sokol Horní Branná) 54:22 min.; 2. Prokeš Josef (Spartak Sokolovo Praha) 55:15 min.; 3. Harvan Stefan (Lokomotiva Zvolen) 55:55 min.; 4. Blažiček Ján (S. Nové Město) 56:25; 5. Lahr Vít. (Jiskra Město) 56:31; 6. Baluch Stano (Tatran Lomnica) 56:43; 7. Dvořák Karel (Jiskra Harrachov) 56:50; 8. Kolář Fr. (RH Vrchlabl) 57:14; 9. Javorský Mir. (Slávia VS) 57:20; 10. Potměšil Jan (Slávia VS) 51:21; 11. Gabriel Zd. (S. Nové Město) 57:22; 12. Maleňák Boh. (TJ Rožnov) 57:32; 13. Balatka Jar. (Lok. Liberec) 57:33; 14. Kolík Boh. (Sp. Svatka) 57:38; 15.—16. Kuthell Jos. (Dukla Liberec) 57:52; 15.—16. Medvěd Josef (ČH Banská Bystrica) 57:52; 17. Podešva Ludvík (Sp. Vsetín) 58:00; 18.—19. Kubica Jan (Jiskra Harrachov) 58:24; 18.—19. Jurek Zbyněk (Lok. Brno) 58:24; 20. Solanský Ondř. (TJ Rožnov) 58:27; 21. Zemánek Boh. (Sp. Vrchlabl) 58:28; 22. Žák Jan (Sp. Strakonice) 58:30; 23. Krupka Josef (Dukla Liberec) 58:40; 24. Kuchař Fr. (S. Nové Město) 58:48; 25. Košecký Lubomír (Sl. VS Bratislava) 59:09; 26. Klamár Josef (D. Nizké Tatry) 59:17; 27.—28. Dvořák Jar. (Sl. VS Praha) 59:20; 27.—28. Nüsser Josef (Jiskra Harrachov) 59:20; 29. Farský Karel (J. Harrachov) 59:25; 30. Bukáček Boh. (Sp. Svatka) 59:33; 31. Šuna Milan (D. Nizké Tatry) 59:36; 32. Rusko Ondřej (ČH Smokovec) 59:37; 33. Sabaka Michal (Lok. Važec) 59:53; 34. Novotný Jar. (S. Horní Branná) 59:58; 35. Stránský Oldř. (Lok. Česká Třebová) 59:58; 36.—37. Okuliar Emil (J. Harrachov) 1:00:03 hod.; 36.—37. Honců Jar. (Sl. VS Praha) 1:00:03; 38. Šikula Frant. (D. Jaroměř) 1:00:04; 39.—40. Šolanský Zd. (TJ Rožnov) 1:00:05; 39.—40. Svanda Jar. (S. Nové Město) 1:00:05; 41. Seifert Václav (J. Liberec) 1:00:10; 42. Banko Zd. (T. Lomnica) 1:00:26; 43. Kožený Jiří (Sl. Plzeň) 1:00:44; 44. Palko Jan (D. Nizké Tatry) 1:01:00; 45. Stibůrek Frant. (Sp. Strakonice) 1:01:10; 46. Thomas Jar. (RH Olomouc) 1:01:20; 47. Doležal Jar. (J. Tepna Náchod) 1:01:25; 48. Nespěchal Ot. (Sp. Police) 1:01:26; 49. Greguška Jan (D. Prešov) 1:01:29; 50. Hainisch Arnošt (J. Město) 1:01:32; 51. Pešl Frant. (Sp. Strakonice) 1:01:43; 52. Blažek Jos. (J. Držkov) 1:01:48; 53. Gabera Jiří (D. Liberec) 1:01:49; 54. Tomáš Jos. (Sp. Vrchlabl) 1:01:51; 55. Michalko Ján (Jiskra Svit) 1:02:00; 56. Brunclík Jos. (VA AZ Brno) 1:02:07; 57. Mejzlík Slavoj (J. Město) 1:02:18; 58. Sýkora Otto (RH B. Bystrica) 1:02:24; 59. Adam Přemysl (J. Machov) 1:02:31; 60. Jurečka Jan (Slávia Nymburk) 1:02:41; 61. Buit Oldř. (Tepl. N. Město) 1:02:42; 62. Kuberna Jar. (RH Sušice) 1:02:53; 63. Zemánek Jar. (Sp. Vrchlabl) 1:03:01; 64. Pekárek Jiří (D. Prešov) 1:03:02; 65. Sýkora Karel (Slávia Plzeň) 1:03:04; 66. Bezečný Milan (B. Ostrava) 1:03:05; 67. Piša Jan (B. Chomutov) 1:03:22; 68. Batz Otto (B. Osek) 1:03:35; 69.—70. Hrbek Zdeněk (Sp. Strakonice) 1:03:43; 69.—70. Marek Stanislav (Slávia VS Praha) 1:03:43; 71. Piša Jiří (Dukla Vimperk) 1:03:45; 72. Sirovatský Vlad. (Sp. Senohraby) 1:04:12; 73. Kubíček Jiří (VA AZ Brno) 1:04:17; 74. Pavko Jan (Dukla Prešov) 1:04:58; 75. Schreiber P. (J. Abertamy) 1:05:00; 76. Synčák Ant. (Lok. Šumperk) 1:05:11; 77. Mierka Ján (Slovan Stöla) 1:05:23; 78. Soška Josef (Sp. Zďár) 1:05:25; 79. Vít Přemysl (J. Náchod) 1:05:30; 80. Čermák Zd. (B. Osek) 1:06:00; 81. Sklenář Karel (Lok. Trutnov) 1:06:18; 82. Kyčín Michal (S. Gerlach) 1:06:53; 83.—84. Krákorník Jan (Dukla Prešov) 1:07:15; 83.—84. Brunovský Pavel (Slávia VS Bratislava) 1:07:15; 85. Janovec Josef (S. Domažlice) 1:07:49; 86. Vičko Ján (TTS Trenčín) 1:08:10; 87. Petr Miroslav (Sp. Odolena Voda) 1:09:12; 88. Albrecht Jiří (S. Nové Město) 1:10:23; 89. Schmidt Jindř. (B. Háj) 1:10:26; 90. Mazák Bohuš (VA AZ Brno) 1:10:37; 91. Komárek Jar. (VA AZ Brno) 1:11:20; 92. Hladík Karel (Sp. Děčín) 1:12:02; 93. Křibl Rudolf (B. Osek) 1:12:39; 94. Bukovian Jos. (Dukla Prešov) 1:12:58.

BĚH NA 15 km — JUNIORI

1. Olekšák Štefan (Dukla Liberec) 53:59 min.; 2. Fousek Vít (Dukla Liberec) 54:11 min.; 3. Fabián Jindř. (Sl. Olomouc) 54:47 min.; 4. Fusko Lud. (B. Kremnica) 55:22; 5. Nosek Vlad. (Dukla Liberec) 56:36; 6. Purkrábek Lad. (RH Sušice) 57:17; 7. Bukovský Fr. (Dukla Liberec) 57:25; 8. Souček Jar. (Dukla Liberec) 57:29; 9. Erlebach Jos. (Dukla Liberec) 57:56; 10. Honzl Milan (Dukla Liberec) 57:57; 11. Beran Ján (Sp. Strakonice) 58:13; 12. Mikuláš Jan (Slávia VS Praha) 58:34; 13. Kopf Jiří (J. Vimperk) 59:01; 14. Sedo Michal (Dukla Prešov) 59:18; 15. Cilich Jar. (Dukla Liberec) 59:27; 16. Kreisinger V. (Sp. Čakovice) 59:37; 17. Fraňo Milan (RH Sušice) 59:42; 18. Winter Ivan (RH Sušice) 1:00:13 hod.; 19. Krulich Jiří (RH Sušice) 1:00:20; 20. Strobil Jos. (S. Stachy) 1:00:24; 21. Páříčka Ondřej (B. Kremnica) 1:01:13; 22. Voňka Vladimír (J. Pecka) 1:01:15; 23. Kodrlik Pawel (B. Mezihor.) 1:02:17; 24. Kalabus Lub. (Dukla Vimperk) 1:02:37; 25. Veličák Mat. (CH Banská Bystrica) 1:03:16; 26. Bocko Ján (Lok. Važec) 1:04:47; 27. Ursíny Martin (CH Banská Bystrica) 1:04:55; 28. Smíd Vlado (J. Vejprty) 1:04:57; 29. Dvořák Mir. (S. Nové Město) 1:05:18; 30. Štěpánek V. (Sl. Plzeň) 1:05:21; 31. Miluška Boh. (Dukla Vimperk) 1:05:31; 32. Bárdy Michal (Dukla Prešov) 1:06:39; 33. Stiedl Helmuth (Dukla Vimperk) 1:08:51; 34. Bartko Milan (Lok. Važec) 1:09:06; 35. Srubař Ján (Sp. Frenštát) 1:09:54; 36. Urbanec Josef (Sok. Chvaltov) 1:12:29; 37. Krůta Petr (B. Mezihor.) 1:16:58.

BĚH NA 30 km — MUŽI

1. Jeřábek Vladimír (Dukla Liberec) 1:51:47 hod.; 2. Hrubý Ladislav (S. H. Branná) 1:56:54 hod.; 3. Lahr Vítězslav (J. Město) 1:57:52 hod.; 4. Blažiček Jan (S. N. Město na Mor.) 1:58:08; 5. Potměšil Jaroslav (Sl. VS Praha) 1:59:28; 6. Balatka Jaroslav (Lok. Liberec) 2:00:22; 7. Medvěd Josef (CH B. Bystrica) 2:00:32; 8. Jurek Zbyněk (Lok. Brno) 2:00:46; 9. Kolář František (RH Vrchlabl) 2:00:50; 10. Pešl František (Sp. Strakonice) 2:01:12; 11. Gabriel Zdeněk (S. M. Město na Mor.) 2:02:23; 12. Žák Jan (Sp. Strakonice) 2:02:42; 13. Baluch Stanislav (Tatran Lomnica) 2:02:44; 14. Košecký Lub. (Sl. VS Bratislava) 2:04:48; 15. Javorský Miroslav (Sl. VS Praha) 2:04:51; 16. Blažek Josef (J. Držkov) 2:04:52; 17. Novotný Jaroslav (S. H. Branná) 2:05:24; 18. Dvořák Karel (J. Harrachov) 2:05:32; 19. Okuliar Emil (J. Harrachov) 2:05:51; 20. Seifert Václav (Lok. Liberec) 2:06:51; 21. Kuchař Frant. (S. N. Město na Mor.) 2:06:56; 22. Rusko Ondřej (ČH Smokovec) 2:07:10; 23. Piša Jiří (Dukla Vimperk) 2:07:58; 24. Dvořák Jaroslav (Sl. VS Praha) 2:08:06; 25. Thomas Jaroslav (RH Olomouc) 2:08:22; 26. Kulík Bohumil (Sp. Svatka) 2:08:51; 27. Stránský Oldřich (Lok. Č. Třebová) 2:09:07; 28. Banko Zdeno (Tatran Lomnica) 2:10:10; 29. Bagáček Bohumil (Sp. Svatka) 2:10:40; 30. Batz Otto (B. Osek) 2:10:55; 31. Adam Přemysl (Jiskra Machov) 2:11:34; 32. Brunovský P. (Sl. VS Bratislava) 2:12:29; 33. Stibůrek František (Sp. Strakonice) 2:12:30; 34. Klamár Josef (Lok. Žilina) 2:12:45; 35. Jurečka Ján (Sl. Nymburk) 2:13:22; 36. Doležal Jaroslav (J. Náchod) 2:13:27; 37. Šikula František (Dukla Jaroměř) 2:13:40; 38. Teplý Antonín (Sp. Svatka) 2:13:46; 39. Sirovatský Vladimír (S. Senohraby) 2:13:57; 40. Vičko Ján (TTS Trenčín) 2:14:28; 41. Janovec Josef (J. Domažlice) 2:14:33; 42. Vít Přemysl (J. Náchod) 2:14:45; 43. Guit Oldřich (Sl. Teplice n. M.) 2:15:21; 44. Nespěchal Otto (Sp. Police) 2:16:06; 45. Hanyš Arnošt (J. Město) 2:16:28; 46. Mierka Ján (Sl. Stöla) 2:16:34; 47. Buchar Josef (Sn Špindl. Mlýn) 2:17:14; 48. Mazura Zdeno (Sp. Děčín) 2:17:37; 49. Smíd Jindř. (B. Osek) 2:18:29; 50. Marek Stanislav (Sl. VS Praha) 2:19:46; 51. Mejzlík Slavoj (J. Město) 2:20:48; 52. Směčák An-

tonín (Lok. Šumperk) 2:22:06; 53. Majer Vladimír (Sp. Sternberk) 2:22:58; 54. Zemánek Miroslav (Sp. Vrchlabí) 2:24:18; 55. Čermák Zdeněk (B. Osek) 2:25:32; 56. Hladík Karel (Sp. Děčín) 2:29:22; 57. Petr Miroslav (Sp. Od. Voda) 2:31:20.

#### BĚH NA 50 km — MUŽI

1. Kolařík František (RH Vrchlabí) 3:10:44 hod.; 2. Hrubý Ladislav (S. H. Branná) 3:13:37 hod.; 3. Prokeš Josef (Sp. Sokolovo) 3:14:54 hod.; 4. Weber Bohumil (Dukla Liberec) 3:15:39; 5. Gabriel Zdeněk (S. N. Město na Mor.) 3:17:00; 6. Hlaváč Karel (Lok. Brno) 3:18:50; 7. Svanda Jaroslav (S. N. Město na Mor.) 3:19:12; 8. Junek Zbyněk (Lok. Brno) 3:21:26; 9. Novotný Jaroslav (S. H. Branná) 3:21:58; 10. Blazíček Jan (S. N. Město na Mor.) 3:23:59; 11. Buchar Josef (Sn Spindl. Mlýn) 3:25:00; 12. Hanyš Arnost (J. Město n. M.) 3:26:01; 13. Blazek Josef (J. Držkov) 3:29:16; 14. Dvořák Karel (J. Harrachov) 3:29:55; 15. Adam Přemysl (J. Machov) 3:30:31; 16. Šir Jaroslav (Lok. Liberec) 3:31:07; 17. Batz Otto (B. Osek) 3:31:50; 18. Soška Josef (Sp. Zďar na Mor.) 3:32:18; 19. Hájek Vladimír (Sp. Rýnovice) 3:32:22; 20. Selfert Václav (Text. Liberec) 3:32:44; 21. Petr Miroslav (Sp. Od. Voda) 3:32:54; 22. Nespěchal Otakar (Sp. Police) 3:36:14; 23. Bezečný Milan (B. Ostrava) 3:36:55; 24. Mazura Zdeněk (Sp. Děčín) 3:36:56; 25. Honců Miroslav (S. H. Branná) 3:38:24; 26. Pichl Ladislav (Lok. Kolín) 3:41:02; 27. Strapina Josef (Lok. Brno) 3:41:41; 28. Peší Josef (S. Stachy) 3:42:22; 29. Marousek Miloš (Sl. Zdravotník Praha) 3:42:50; 30. Gult Oldřich (Sl. Teplice n. M.) 3:45:06; 31. Rybníček Vladimír (Žižka K. Vary) 3:45:38; 32. Václavěk František (RH Olomouc) 3:46:50; 33. Srovatýský Vladimír (S. Senohraby) 3:48:38; 34. Václavěk Miroslav (Sp. Vrchlabí) 3:51:46; 35. Vojtěšek Bohumil (Lok. Liberec) 3:52:52; 36. Pašek Eduard (S. H. Branná) 3:54:02; 37. Krebs Milan (Lok. Liberec) 3:55:54; 38. Karaš Jaroslav (Sl. Kynšperk) 3:58:55; 39. Matys Jan (Lok. Šumperk) 3:59:09; 40. Čurdá Josef (B. Háj) 4:04:03; 41. Pátek Jan (Sp. Brno ZJŠ) 4:06:53; 42. Valkoun Oldřich (Sl. ÚV CSTV Praha) 4:12:25.

#### STAFETOVÝ BĚH 4x10 km — MUŽI, JUNIORI

1. Liberec Dukla III 3:37:37 hod. (Fousek Vít 40:07, Sáva Bohumil 38:37, Krupka Josef 39:29, Jeřábek Vladimír 39:24); 2. Banská Bystrica 2:39:27 (Nedvěď Josef 41:42, Páříčka Ondřej 40:48, Fuško Ludevít 38:18, Harvan Stefan 38:39); 3. Hradec Králové I. 2:41:53 (Zemánek Bohuslav 41:02, Buchar Josef 41:13, Tomáš Josef 39:04, Kolařík Frant. 40:34); 4. Liberec I. 2:43:51 (Okullar Emil 43:50, Nüsser Josef 42:14, Lahr Vít 38:38, Hrubý Ladislav 39:09); 5. Liberec Dukla I 2:44:15 (Gabera Jiří 42:05, Honzl Milan 40:14, Bukovský Frant. 39:56, Nosek Vladimír 42:00); 6. Liberec II 2:44:31 (Kubíča Ján 41:00, Novotný Jar. 42:30, Balatka Jar. 39:52, Farský Karel 41:09); 7. Praha MV I. 2:44:45 (Honců Jar. 41:10, Rázl Boh. 44:00, Prokeš Jos. 37:58, Potměšil Jar. 41:37); 8. České Budějovice I (Sp. Strakonice) 2:44:56 (Stibůrek Frant. 41:04, Hrbek Zdeno 41:23, Zák Ján 40:15, Peschl Frant. 42:14); 9. Gottwaldov 2:46:14 (Solanský Zdeno 42:36, Podešva Ludv. 40:16, Malenák Boh. 41:17, Solanský Ondr. 42:05); 10. Jihlava 2:47:38 (Svanda Jan 41:30, Kuchar Frant. 42:55, Gabriel Zdeno 40:46, Blazíček Jan 42:27); 11. Košice 2:48:15 (Rusko Ondřej 41:47, Michalko Ján 42:15, Banko Zdeno 42:52, Baluch Stano 41:21); 12. Liberec Dukla II. 2:48:45 (Souček Jar. 43:44, Cillich Jar. 40:50, Erlebach Josef 42:16, Olekšák Stefan 41:55); 13. Žilina 2:50:33 (Sabaka Michal 42:54, Šuna Milan 41:31, Paňko Ján 43:41, Klamár Josef 42:27); 14. Pardubice 2:51:42 (Teply Ant. 43:49, Stránský Oldř. 41:04, Bukáček Boh. 44:23, Kulík Boh. 42:26); 15. Olomouc 2:52:59 (Thomas Jar. 41:23, Synčák Ant. 45:07, Mayer Vlad. 45:30, Fabián Jindř. 40:59); 16. Hradec Králové II. 2:53:10 (Vít Přem. 45:26, Adam Přem. 41:05, Nespěchal Ot. 41:58, Doležal Jar. 44:41); 17. Liberec III 2:53:43 (Hanyš Arn. 48:24, Blazek Jos. 41:55, Dvořák Karel 41:23, Seyfert Václav 44:01); 18. Praha II VŠ Slávia 2:54:34 (Dvořák Jar. 45:32, Mikuláš Jan 42:29, Javorský Mir. 41:33, Marek Stan. 45:00); 19. Brno 2:56:29 (Kubíček 48:30, Brunclík 44:07, Junek 41:24, inž. K. Hlaváč 42:28); 20. České Budějovice 2:59:01 (Beran Jan 45:14, Eminger Jos. 44:13, Štróbi Jos. 43:45, Kopt Jiří 45:49); 21. Praha KV 2:59:20 (Kreisinger Karel 43:50, Sirosatský Vl. 44:17, Petr Mir. 45:21, Jurečka Jan 45:52); 22. Hradec Králové III. 2:59:50 (Sklenář Karel 45:09, Naňka Vlad. 45:20, Gult Oldř. 44:51, Šikula Frant. 44:30); 23. Plzeň I. 3:01:47 (Fraňo Mil. 49:39, Kuberna Jar. 44:32, Winter Ivan 42:28, Kuželka Jos. 45:08); 24. Ústí n. Lab. 3:01:52 (Čermák Zden. 48:27, Piša Jan 43:45, Batz Otto 44:04, Mazura Zdeno 45:36); 25. Plzeň II. 3:03:45 (Pulkrávek Lad. 44:55, Janopec Jos. 45:22, Štěpánek Václav 48:11, Baláž Pavel 45:17); 26. Prešov Dukla 3:04:25 (Králík Jan 48:26, Pavko Jan 44:39, Pekárek Jiří 45:48, Greguška Jan 45:32); 27. Banská Bystrica II. 3:05:21 (Dzúrik Tibor 46:02, Sýkora Otto 42:19, Ursiny Martin 49:30, Kollár Ján 47:30); 28. Ústí nad Lab. II. 3:15:55 (Hladík Karel 53:27, Kóble Rud. 48:00, Schmidt Jindra 48:12, Kodrlik Karel 48:16).

#### SKOK PROSTÝ — MUŽI

1. Bulín Jáchym (Jiskra Harrachov) 220,5 b. (77, 74); 2. Jeřábek Drahoš (Sp. Vrchlabí) 208,5 b. (74, 67,5); 3. Motejlek Libor (J. Harrachov) 208,5 b. (72,5, 70); 4. Nüsser Josef (Jiskra Harrachov) 199 (67,5 — 70); 5. Stuchlík Mojmir (Sp. Se-

mily) 188 (68 — 62,5); 6. Melich Vlastimil (J. Harrachov) 181 (62 — 63,5); 7. Martiňák Miroslav (TJ Rožnov) 179 (61,5 — 61,5); 8. Rieger Hubert (J. Harrachov) 177,5 (63 — 61); 8.—9. Trojan Zdeněk (Sp. Vrchlabí) 177,5 (65 — 58,5); 10. Nevlud Jar. (Dukla Liberec) 174,5 (73 — p. 72); 11.—12. Lukeš Vladimír (Jiskra Harrachov) 174 (64,5 — 60); 11.—12. Kubíča Jan (J. Harrachov) 174 (61 — 61,5); 13. Farský Karel (J. Harrachov) 173 (61 — 60); 14. Vantuch Václav (B. Ostrava) 171,5 (62,5 — 64); 15.—16. Mazánek Jaroslav (J. Semily) 168 (61 — 55,5); 15.—16. Reháček Milan (Dukla Liberec) 168 (63 — 63); 17. Mejznar Vladimír (Lok. Trutnov) 167,5 (63 — 57,5); 18. Bojda Jiří (S. Ostravice) 167 (61,5 — 56); 19. Maliňák Boh. (TJ Rožnov) 164 (61,5 — 56); 20.—21. Mikeska Pavel (Dukla Harrachov) 160 (55 — 56,5); 20.—21. Lenemayer Antonín (J. Harrachov) 160 (55 — 56,5); 22. Thomas Emil (J. Harrachov) 159,5 (56 — 56,5); 23. Gyalog Zdeněk (J. Harrachov) 156 (60,5 — 50,5); 24.—25. Doubek Rudolf (J. Vysoké n. J.) 154,5 (57 — 50); 24.—25. Vrablík Jan (Sp. Vsetín) 154,5 (58 — 56); 26. Tangelmajer Tibor (Sn. Jilemnice) 153,5 (56 — 56); 27. Peško Eduard (Lok. Bratislava) 152 (57 — 55,5); 28. Nedomlel Jaroslav (J. Město n. N.) 139,5 (54,5 — 49,5); 29. Paska Frant. inž. (Sp. AZKG Praha) 134,5 (50,5 — 56); 30. Šteřík Vilém (Sj. K. Vary) 130,5 (48,5 — 49,5); 31. Váchala Václav (Sp. Vsetín) 117,5 (58 — P. 53).

#### SKOK PROSTÝ — JUNIORI

1. Hubáč Zbyněk (Dukla Liberec) 210,5 b. (70,5 — 68,5); 2. Ulrych Emil (Jiskra Harrachov) 206,5 b. (69 — 65,5); 3. Raška Jiří (S. Ostravice) 204 b. (69 — 65,5); 4. Hladík Ladislav (J. Semily) 185,5 (62,5 — 61); 5.—6. Skalský Petr (J. Harrachov) 179,5 (60,5 — 59,5); 5.—6. Schovánek Josef (J. Semily) 179,5 (63,5 — 57); 7. Luňáček Lubor (Dukla Liberec) 179 (62 — 55,5); 8. Olekšák Stefan (Dukla Liberec) 163 (57 — 53,5); 9. Cunderlík Tibor (CH B. Bystrica) 162 (54 — 54); 10.—11. Böhm Vlastimil (J. Tanvald) 157,5 (53,5 — 54,5); 10.—11. Sáva Jaroslav (J. Město n. N.) 157,5 (55 — 54); 12. Peřík Zdeněk (TJ Rožnov) 146 (50 — 47,5); 13. Halenkovice Imrich (Lok. Bratislava) 140 (49 — 46,5); 14. Pavlita Petr (J. Tanvald) 120,5 (43,5 — 40).

#### BĚH NA 5 km — ŽENY

1. Srnková Vlasta inž. (Slávia VŠ Praha) 28:06 min.; 2. Paulusová Eva (Sl. Jilemnice) 28:07 min.; 3. Patočková Libuše (Sl. Kořenov) 28:10 min.; 4. Škodová Jarmila (Lok. Hradec Králové) 29:57; 5. Stehlíková Nina (S. Nové Město) 30:16; 6. Hlaváčková Jiřina (Lok. Brno) 30:54; 7. Kamlerová Vlasta (Jakubovice) 30:55; 8. Mečířová Václav (Sl. Jilemnice) 30:56; 9. Krasilová Olga (Sp. Sokolovo Praha) 31:15; 10. Stehlíková Agla (S. Nové Město) 31:17; 11. Novotná Dobr. (Lok. Brno) 31:40; 12. Ottová Stáňa (Lok. Trutnov) 32:01; 13. Jeřábková Helena (Sp. Ml. Boleslav) 33:04; 14. Lašková Daša (Sl. Žižkov) 33:15; 15. Tehníková Věra (Slávia VŠ Praha) 33:38; 16. Křováčková Soňa (Sp. Ml. Boleslav) 34:09; 17. Řídllová Ludmila (TJ Žižka Praha) 35:22; 18. Šlosiariková Luďa (B. Kremnica) 35:52.

#### BĚH NA 5 KILOMETRŮ — JUNIORKY

1. Dostálová Zdena (Slávia VŠ Praha) 29:50; 2. Říhová Jana (Slávia ŮRO) 32:05; 3. Tobiášová Ludm. (Lok. Brno) 32:14; 4. Stará Jitka (Lok. Šumperk) 32:33; 5. Ondráčková Marie (S. Nové Město) 32:45; 6. Křováčková Marie (J. Náchod) 32:49; 7. Hrudová Hana (Spój. Brno) 33:12; 8. Dlesková Marie (B. Osek) 33:37; 9. Gebrtová Eliška (J. Vítkovice) 33:38; 10. Hájková Jiřina (Slávia Olomouc) 33:46; 11. Stehlíková Marie (Lok. Liberec) 34:13; 12. Malátová Mil. (T. Zel. Ruda) 34:31; 13. Pišíková Elena (Slávia VŠ Bratislava) 35:14; 14. Lösselová Bruny (J. Město) 36:15; 15. Bachmanová Eva (B. Kremnica) 36:23; 16. Voldřichová Jana (S. Stachy) 37:58.

#### BĚH NA 10 KILOMETRŮ — ŽENY

1. Patočková Libuše (Sj. Kořenov) 47:45; 2. Škodová Jarmila (Lok. Trutnov) 49:21; 3. Jeřábková Helena (Sp. Ml. Boleslav) 49:53; 4. Novotná Dobruše (Lok. Brno) 50:07; 5. Stehlíková Nina (S. Nové Město na Mor.) 50:37; 6. Hlaváčková Jiřina (Lok. Brno) 51:09; 7. Krasilová Olga (Sp. Sokolovo) 51:28; 8. Mečířová Václav (Sl. Jilemnice) 52:20; 9. Kamlerová Vlasta (S. Jakubovice) 53:21; 10. Stehlíková Agla (S. Nové Město na Mor.) 53:48; 11. Lašková Daša (Žižka Praha) 54:04; 12. Řídllová Ludmila (Žižka Praha) 54:46; 13. Ottová St. (Lok. Trutnov) 55:02; 14. Křováčková Zdena (Sp. Ml. Boleslav) 56:19; 15. Tehníková Věra (Sl. VŠ Praha) 57:46.

#### STAFETOVÝ BĚH 3x5 km — ŽENY, JUNIORKY

1. Liberec I. 1:28:43 hod. (Mečířová Valika 32:47 — Paulusová 28:01 — Patočková Libuše 27:55); 2. Praha MV 1:31:31 (Dostálová Zdena 31:37, Krasilová Olga 31:53, Srnková Vlasta inž. 28:01); 3. Hradec Králové 1:35:47 (Ottová Stáňa 30:46, Křováčková Marie 34:57, Škodová Jarmila 30:04); 4. Jihlava 1:37:53 (Ondráčková Marie 33:32, Stehlíková Agla 33:11, Stehlíková Nina 31:10); 5. Brno 1:38:25 (Tobiášová 36:33, Novotná 31:21, Hlaváčková Jiřina 30:31); 6. Olomouc 1:39:22 (Stará Jitka 34:38, Hájková Jiřina 33:59, Kamlerová Vlasta 30:45); 7. Liberec II. 1:44:46 (Stehlíková M. 35:09, Gebrtová E. 34:22, Lösselová B. 35:15).

# MISTROVSTVÍ ČSR ve sjezdových disciplínách 1960

## SJEZD — MUŽI

1. Krasula Josef (Košice) 2:01,1 min.; 2.—3. Brůna Miloslav (Liberec) 2:02,2 min.; 2.—3. Vlado Krajňák (Košice) 2:02,2 min.; 4. Šoltýs Anton (Košice) 2:02,6; 5. Vlček Jiří (Hradec Králové) 2:04,8; 6. Mohr Ivan (Košice) 2:05,1; 7. Scheib Josef (Hradec Králové) 2:05,5; 8.—9. Tagwerker Jan (MV Praha) 2:06,6; 8.—9. Špringl Zdeněk (Liberec) 2:06,6; 10. Nejdí Slavoj (Praha MV) 2:07,4; 11. Štrkolec Vladimír (Žilina) 2:08,0; 12.—13. Slaviček Erhard (Hradec Králové) 2:08,1; 12.—13. Hainiš Jan (Dukla Jaroměř) 2:08,1; 14. Honců Jan (Dukla Trutnov) 2:08,5; 15. Pittl Jaroslav (Praha MV) 2:08,7; 16. Chytráček Václav (Praha MV) 2:09,0; 17. Kout Erich (Liberec) 2:09,2; 18. Havlíček Zdeněk (Hradec Králové) 2:09,3; 19. Miškovič Josef (Bratislava MV) 2:10,0; 20. Richvalský Ladislav (Košice) 2:10,1; 21. Vopálka Jiří (Liberec) 2:10,4; 22. Martinec Jaroslav (Olomouc) 2:10,5; 23. Sýč Jan (Praha MV) 2:11,1; 24.—25. Kožnárek Ivo (Brno) 2:11,4; 24.—25. Hnízdo Josef (Ústí nad Labem) 2:11,4; 26. Winter Josef (Liberec) 2:11,8; 27. Hynais Pavel (Praha MV) 2:12,7; 28. Trajtl Harris (Ostrava) 2:13,0; 29.—30. Kapalka Walter (Košice) 2:13,1; 29.—30. Polák Jaroslav (Ústí nad Lab.) 2:13,1; 31. Vrba Jaroslav (Olomouc) 2:14,4; 32. Rousek Miroslav (Hradec Králové) 2:14,5; 33.34. Pastierik Jaroslav (Hradec Králové) 2:14,6; 33.—34. Šlajcrt Miroslav (Ústí nad Lab.) 2:14,6; 35. Cottofán Jan (Dukla Liberec) 2:14,7; 36. Podsedník Pavel (Brno) 2:16,3; 37. Vaverka František (Olomouc) 2:16,4; 38. Telgarský Alexander (B. Bystrica) 2:17,1; 39. Podaný Josef (Žilina) 2:17,5; 40. Gikalov Vladimír (Hradec Králové) 2:17,6; 41. Štěpánek Přemek (Liberec) 2:17,9; 42. Novotný Jindřich (Gottwaldov) 2:18,3; 43. Skohoutil František (Ústí nad Lab.) 2:18,4; 44. Wolf Horst (Dukla Jaroměř) 2:18,8; 45. Novotný Vladimír (Liberec) 2:18,9; 46. Slaviček Hubert (Dukla Jaroměř) 2:19,5; 47. Našinec Pavel (Plzeň) 2:20,5; 48. Novák Zdeněk (Gottwaldov) 2:22,4; 49. Šíkula Tibor (Praha MV) 2:23,0; 50. Dolník František (Nitra) 2:25,2; 51. Spára Jan (Praha KV) 2:28,1; 52. Pavlas Igor (Gottwaldov) 2:29,0; 53. Spring Stefan (Prešov) 2:30,2; 54. Straškraba Vlad. (Ostrava) 2:30,3; 55. Fučík Antonín (Č. Budějovice) 2:38,5; 56. Mutl Jiří (Ústí nad Lab.) 3:37,7.

## SJEZD — JUNIORI

1. Koloušek Radim (Praha) 2:05,5 min.; 2. Erben Manfred (Dukla Liberec) 2:06,4 min.; 3. Šrubař Břetislav (Dukla Liberec) 2:06,7 min.; 4. Zampa František (Dukla Liberec) 2:07,2; 5. Hromádka Eduard (Praha MV) 2:12,6; 6. Škubal Radim (Liberec) 2:13,3; 7. Šlachta Jiří (Ostrava) 2:14,0; 8. Brosch Petr (Ostrava) 2:14,3; 9. Samohel Jan (Praha) 2:14,7; 10. Šmerda Petr (Olomouc) 2:15,4; 11. Hlavoň Ivan (Brno) 2:16,8; 12. Příkryl Jan (Ostrava) 2:21,3; 13. Meduna Igor (Brno) 2:23,0; 14. Hlušička Bohuslav (Hradec Králové) 2:23,4; 15. Blaho Stanislav (Dukla Jaroměř) 2:26,0; 16. Mašek Vladimír (Dukla Liberec) 2:26,1; 17. Schobert Herbert (Plzeň) 2:30,7; 18. Longauer Josef (Praha) 2:34,3; 19. Sagasser Horst (Hradec Králové) 2:55,0; 20. Glut Antonín (Žilina) 2:59,7.

## SLALOM — MUŽI

1. Šoltýn Anton (Košice) 70,9, 63,0, 133,9 vt.; 2. Rychvalský Lad. (Košice) 69,9, 64,4, 134,3 vt.; 3. Krasula Josef (Košice) 70,1, 67,7, 137,8 vt.; 4. Vokatý Vladimír (Hradec Králové) 72,4 — 66,3 — 138,7; 5. Krajňák Vladimír (Košice) 73,4 — 67,0 — 140,4; 6. Richvalský Juraj (Košice) 72,9 — 69,8 — 142,7; 7. Scheib Josef (Hradec Králové) 73,6 — 69,9 — 143,5; 8. Pittl Jaroslav (MV Praha) 74,8 — 68,8 — 143,6; 9.—10. Kožnárek Ivo (Brno) 75,6 — 69,0 — 144,6; 9.—10. Špringl Zdeněk (Liberec) 73,3 — 71,3 — 144,6; 11. Slaviček Erhard (Hradec Králové) 74,7 — 70,1 — 144,8; 12. Mohr Ivan (Košice) 74,2 — 71,1 — 145,3; 13. Winter Josef (Liberec) 75,1 — 71,0 — 146,1; 14. Brůna Miroslav (Liberec) 79,1 — 68,0 — 147,1; 15. Novotný Jindřich (Gottwaldov) 74,5 — 73,8 — 148,3; 16. Hainiš Jan (Dukla) 78,2 — 70,6 — 148,8; 17. Bartoníčka Antonín (Liberec) 76,0 — 74,2 — 150,2; 18. Telgarský Alexander (B. Bystrica) 71,8 — 78,8 — 150,6; 19. Cottofán Ján (Dukla) 77,9 — 73,9 — 151,8; 20. Nejdí Slavoj (MV Praha) 78,9 — 76,1 — 155,0; 21. Martinec Miroslav (Liberec) 77,4 — 78,4 — 155,8; 22. Pastierik Jaroslav (Hradec Králové) 80,7 — 76,6 — 157,3; 23. Novotný Vladimír (Liberec) 85,0 — 73,4 — 158,4; 24. Hartman Josef (Plzeň) 81,0 — 77,5 — 158,5; 25. Straškraba Vladimír (Ostrava) 81,4 — 78,4 — 159,8; 26. Štěpánek Přemek (Liberec) 88,2 — 72,3 — 160,5; 27. Slaviček Hubert (Dukla) 82,2 — 78,8 — 161,0; 28. Štrkolec Vladimír (Žilina) 80,5 — 82,4 — 162,9; 29.—30. Šlajcrt Miroslav (Ústí nad Lab.) 84,8 — 78,2 — 163,0; 29.—30. Vlček Jiří (Hradec Králové) 79,8 — 83,2 — 163,0; 31. Tagwerker Jan (MV Praha) 83,8 — 79,4 — 163,2; 32. Gikalov Vladimír (Hradec Králové) 84,9 — 80,5 — 165,4; 33.—34. Kapalka Walter (Košice) 86,2 — 80,5, 166,7; 33.—34. Spring Stefan (Prešov) 91,6 — 75,1 — 166,7; 35. Trajtl Harry (Ostrava) 73,0 — 03,6 — 167,6; 36. Vitavský Jaroslav (MV Bratislava) 81,2 —

86,5 — 167,7; 37. Tasilo Ognár (Brno) 94,6 — 74,3 — 169,2; 38. Šíkula Tibor (MV Praha) 81,9 — 88,1 — 170,0; 39. Martinec Zoroslav (Olomouc) 85,8 — 86,7 — 172,5; 40. Dolník František (Nitra) 91,1 — 81,6 — 172,7; 41. Kout Erich (Liberec) 90,8 — 83,1 — 173,9; 42. Gola Antonín (RH) 90,4 — 84,6 — 175,0; 43.—44. Novák Zdeněk (Gottwaldov) 87,9 — 87,6 — 175,5; 43.—44. Podsedník Pavel (Brno) 80,0 — 95,5 — 175,5; 45. Vaverka František (Olomouc) 99,3 — 77,0 — 176,3; 46. Našinec Pavel (Plzeň) 86,1 — 90,5 — 176,6; 47. Klumpner Werner (Dukla) 103,8 — 74,4 — 178,2; 48. Havlíček Zdeněk (Hradec Králové) 87,7 — 97,4 — 185,1; 49. Spára Jan (KV Praha) 88,3 — 98,3 — 186,6; 50. Fučík Antonín (Budějovice) 106,0 — 81,6 — 187,6; 51. Podaný Josef (Žilina) 76,3 — 114,3 — 190,6; 52. Hnízdo Josef (Ústí nad Lab.) 119,8 — 81,1 — 200,9; 53. Malimánek Josef (K. Vary) 96,2 — 108,4 — 204,6.

## SLALOM — JUNIORI

1. Zampa František (Dukla Liberec) 72,6 — 69,6 — 142,2 vt.; 2. Koloušek Radim (MV Praha) 75,9 — 71,1 — 147,0 vt.; 3. Mašek Vladimír (Dukla Liberec) 78,2 — 71,9 — 150,1 vt.; 4. Škubal Radim (Liberec) 84,9 — 70,0 — 154,9; 5. Brosch Petr (Ostrava) 79,7 — 81,8 — 161,5; 6. Surový Ivan (Bratislava) 82,9 — 81,9 — 164,8; 7. Samohel Ján (RH Praha) 85,0 — 80,6 — 165,6; 8. Blaho Stanislav (Dukla) 89,1 — 77,0 — 166,1; 9. Glut Antonín (Žilina) 85,8 — 82,0 — 167,8; 10. Lipták Ján (Košice) 95,2 — 85,0 — 180,2; 11. Šmerda Petr (Olomouc) 81,7 — 89,8 — 181,5; 12. Venerovský Vlad. (Bratislava) 90,5 — 101,4 — 191,9; 13. Schobert Herbert (Plzeň) 103,4 — 88,7 — 192,1; 14. Hromádka Eduard (MV Praha) 99,9 — 95,8 — 195,7; 15. Šrubař Břetislav (Dukla) 108,4 — 101,2 — 209,6; 16. Šlachta Jiří (Ostrava) 81,7 — 216,4 — 268,1.

## OBŘÍ SLALOM — MUŽI

1. Šoltýs Anton (Košice) 1:48,0 min.; 2. Rychvalský Lad. (Košice) 1:48,9 min.; 3. Krajňák Vladimír (Košice) 1:50,8 min.; 4. Brůna Miroslav (Liberec) 1:50,9; 5. Krasula Josef (Košice) 1:52,3; 6. Pittl Jaroslav (MV Praha) 1:53,9; 7. Scheib Josef (Hradec Králové) 1:54,5; 8. Slaviček Erhard (Hradec Králové) 1:56,7; 9. Novotný Jindřich (Gottwaldov) 1:57,3; 10. Trajtl Harry (Ostrava) 1:58,3; 11. Špringl Zdeněk (Liberec) 1:59,9; 12. Miškovič Josef (Bratislava) 2:00,8; 13. Koldovský Jaroslav (Liberec) 2:01,4; 14. Vokatý Vladimír (Hradec Králové) 2:01,8; 15. Nejdí Slavoj (Praha MV) 2:03,4; 16. Tagwerker Jan (MV Praha) 2:03,5; 17. Pastierik Jaroslav (Hradec Králové) 2:05,0; 18. Podaný Josef (Žilina) 2:05,4; 19. Winter Josef (Liberec) 2:05,8; 20. Inž. Hynais Pavel (MV Praha) 2:06,2; 21. Klumpner Werner (Hradec Králové) 2:06,3; 22. Chytráček Václav (MV Praha) 2:07,8; 23. Vlček Jiří (Hradec Králové) 2:06,3; 22. Chytráček Václav (MV Praha) 2:07,8; 23. Vlček Jiří (Hradec Králové) 2:08,0; 24.—25. Cottofán Ján (Liberec) 2:08,1; 24.—25. Harman Josef (České Budějovice) 2:08,1; 26. Kout Erich (Liberec) 2:08,9; 27. Bartoníčka Antonín (Liberec) 2:10,4; 28.—29. Slaviček Hubert (Hradec Králové) 2:11,7; 28.—29. Štrkolec Vladimír (Žilina) 2:11,7; 30. Tasilo Ognár (Brno) 2:12,4; 31. Sochor Rudolf (Gottwaldov) 2:12,8; 32. Fiala Zdeněk (Gottwaldov) 2:12,9; 33.—34. Hnízdo Josef (Ústí nad Lab.) 2:14,1; 33.—34. Mohr Ivan (Košice) 2:14,1; 35.—36. Polák Jaroslav (Ústí nad Lab.) 2:14,3; 35.—36. Vaverka František (Olomouc) 2:14,3; 37. Kapalka Walter (Košice) 2:14,6; 38. Richvalský Juraj (Košice) 2:16,7; 39. Straškraba Vlad. (Ostrava) 2:17,1; 40. Vrba Jaroslav (Olomouc) 2:17,2; 41. Martinec Zoroslav (Olomouc) 2:19,7; 42. Surový Milán (Banská Bystrica) 2:20,5; 43. Podsedník Pavel (Brno) 2:20,9; 44. Novák Zdeněk (Gottwaldov) 2:21,7; 45. Gikalov Vlad. (Hradec Králové) 2:22,4; 46. Novotný Vlad. (Liberec) 2:23,2; 47. Wolf Horst (Hradec Králové) 2:23,3; 48. Lázníčka Alois (Gottwaldov) 2:23,6; 49. Pavlas Ivan (Gottwaldov) 2:24,2; 50. Sýč Jan (MV Praha) 2:25,2; 51. Havlíček Zdeněk (Hradec Králové) 2:28,7; 52. Bartoň Miroslav (Ústí nad Lab.) 2:29,6; 53. Vitavský Jaroslav (Bratislava) 2:30,2; 54. Hubka Josef (Liberec) 2:30,5; 55. Merta Antonín (Ostrava) 2:32,1; 56. Martinec Miroslav (Liberec) 2:32,9; 57. Bureš Jaromír (Ústí nad Lab.) 2:33,0; 58. Malimánek Josef (K. Vary) 2:33,8; 59. Spring Stefan (Prešov) 2:35,4; 60. Dolník František (Nitra) 2:44,0; 61. Mikšík Josef (Jihlava) 2:48,5; 62. Honců Jan (Hradec Králové) 2:49,7; 63. Spára Jan (KV Praha) 2:51,7; 64. Šlajcrt Miroslav (Ústí nad Lab.) 2:54,0; 65. Skohoutil František (Ústí nad Lab.) 2:59,5.

## OBŘÍ SLALOM — JUNIORI

1. Zampa František (Dukla Liberec) 1:55,7 min.; 2. Brosch Petr (Sp. Kopřivnice) 2:12,9 min.; 3. Hromádka Eduard (Sl. VŠ Praha) 2:13,9 min.; 4. Hampl Karel (Dukla Jaroměř) 2:14,2; 5. Meduna Igor (Spoj. Brno) 2:15,7; 6. Luďek Kaplín (Spoj. Brno) 2:17,2; 7. Pacák Pavel (Sl. Brno) 2:23,2; 8. Hlavoň Ivan (Lok. Brno) 2:25,0; 9. Sagasser Horst (Sp. Vrchlabí) 2:26,0; 10. Kachlík Antonín (Dukla Poprad) 2:27,9; 11. Lipták Ján (B. Dobšiná) 2:36,0; 12. Blaho Stanislav (Dukla Jaroměř) 2:36,2; 13.



Přikryl Jan (Sp. Vítkovice) 2:39,8; 14. Šlachrt Václav (Dukla Poprad) 2:42,4; 15. Glut Anton (D. N. Tatry) 2:44,5; 16. Koloušek Radim (Sl. Praha) 2:46,3; 17. Šobert Herbert (T. Žel. Ruda) 2:53,0; 18. Šmerda Petr (Lok. Šumperk) 3:07,6; 19. Pár Jiří (RH Hradec Králové) 3:09,0.

### SJEZDOVÝ TROJBOJ — MUŽI

1. Šoltýs Anton (Košice) 0-0 1,18 — 1,18; 2. Krasula Josef (Košice) 1,77 — 3,28 — 0-5,05; 3. Krajňák Vlad. (Košice) 2,96 — 2,14 — 0,87 — 5,97; 4. Richvalský (Lok. Košice); 0,19 — 0,69 7,08 — 7,96; 5. Brůna Miroslav (Liberec) 6,00 — 2,22 — 0,87 — 9,09; 6. Scheib Josef (Hradec Králové) 4,36 — 9,46 — 3,46 — 12,78; 7. Pittl Jaroslav (Praha MV) 4,41 — 4,51 — 5,98 — 14,90; 8. Slaviček Erhart (Hradec Králové) 4,96 — 6,65 — 5,51 — 17,12; 9. Springl (Liberec) 4:87 — 9,09 — 4,32 — 18,28; 10. Nejdř Slavoj (Praha MV) 9,59 — 11,77 — 4,96 — 26,32; 11. Novotný Jindřich (Gottwaldov) 6,56 — 7,10 — 13,54 — 27,20; 12. Winter Josef (Liberec) 5,55 — 13,60 — 8,42 — 27,57; 13. Mohr Ivan (Košice) 5,19 — 19,93 — 3,15 — 28,27; 14. Tagwerker Jan (Praha MV) 13,32 — 11,84 — 4,32 — 29,48; 15. Vlček Jiří (Hradec Králové) 13,23 — 15,27 — 2,91 — 31,41; 16. Trajtl Harry (Ostrava) 15,32 — 7,87 — 9,37 — 32,56; 17. Ciofián Jan (Dukla Liberec) 7,14 — 15,35 — 10,70 — 34,19; 18. Pastierik Jar. (Hradec Králové) 10,64 — 12,99 — 10,62 — 34,25; 19. Štrkolec Lad. (Žilina) 13,18 — 18,10 — 5,42 — 36,70; 20. Kopt Erich (Liberec) 18,23 — 15,96 — 6,38 — 40,57; 21. Kapalka Walter (Košice) 14,91 — 20,31 — 9,44 — 44,66; 22. Slaviček Hubert (Dukla Jaroměř) 12,32 — 18,10 — 14,48 — 44,90; 23. Martinec Jar. (Dukla) 17,55 — 24,21 — 7,39 — 49,15; 24. Vaverka Frant. (Olomouc) 19,28 — 20,08 — 12,04 — 51,40; 25. Poddaný Josef (Žilina) 25,78 — 13,30 — 12,90 — 51,98; 26. Novotný Vlad. (Liberec) 1,14 — 26,88 — 14,01 — 52,03; 27. Gikalov Vlad. (Hradec Králové) 14,32 — 26,27 — 12,98 — 53,57; 28. Podsedník Pavel (Brno) 18,90 — 25,13 — 11,96 — 55,99; 29. Straškraba Vl. (Ostrava) 11,77 — 22,22 — 22,98 — 56,97; 30. Hnzdzo Josef (Ústí nad Lab.) 30,45 — 19,93 — 8,11 — 58,49; 31. Havlíček Zdeněk (Hradec Králové) 23,27 — 30,92 — 6,46 — 60,65; 32. Novák Zdeněk (Gottwaldov) 18,90 — 25,74 — 16,77 — 61,41; 33. Springl Štefan (Žilina) 14,91 — 36,20 — 22,90 — 74,01; 34. Šlachrt Mir. (Ústí nad Lab.) 13,23 — 50,40 — 10,62 — 74,25; 35. Dolník Frant. (Nitra) 17,64 — 42,76 — 18,97 — 79,37; 36. Spára Jan (Praha KV) 23,96 — 48,65 — 21,25 — 93,86.

### SJEZDOVÝ TROJBOJ — JUNIORKY

1. Zampa František (Dukla Liberec) 3,78 — 5,89 — 4,80 — 14,47; 2. Brosch Petr (Ostrava) 12,54 — 19,01 — 10,39 — 41,94; 3. Koloušek Radim (Praha MV) 5,96 — 44,52 — 3,46 — 53,94; 4. Hromádka Eduard (Praha MV) 28,08 — 19,78 — 9,05 — 56,91; 5. Blaho Stanislav (Dukla Jaroměř) 14,64 — 36,80 — 19,60 — 71,04; 6. Šmerda Petr (Olomouc) 21,63 — 60,78 — 11,26 — 93,67; 7. Šobert Herbert (Plzeň) 26,46 — 49,64 — 23,29 — 99,39; 8. Glut Antonín (Žilina) 15,41 — 43,14 — 46,11 — 104,66.

### SJEZD — ŽENY

1. Rubešová Jaroslava (Hradec Králové) 2:18,2 min.; 2. Mrklasová Eva (Liberec) 2:19,4 min.; 3. Slavičková Magda (Hradec Králové) 2:23,9 min.; 4. Mohrová Milka (Košice) 2:30,4; 5. Cermanová Dagmar (Hradec Králové) 2:33,5; 6. Živcová Vanda (Praha KV) 2:34,2; 7. Malá Eva (Praha MV) 2:38,2; 8. Palasová-Dědinová O. (Praha MV) 2:41,3; 9. Vanžurová Irena (Praha MV) 2:52,1; 10. Živrová Jindra (Praha MV) 2:53,7; 11. Sehnoutková Jana (Liberec) 2:57,3; 12. Živcová Jiřina (Praha KV) 3:01,3; 13. Brdová Libuše (Brno) 4:02,0; 14. Kumbárová Ludmila (Gottwaldov) 4:26,6.

### SJEZD — JUNIORKY

1. Bruková Olga (Košice) 2:27,2 min.; 2. Slavičková Anna (Hradec Králové) 2:43,8 min.; 3. Dosoudilová Jindra (Praha MV) 2:57,0 min.; 4. Sedláčková Hana (Hradec Králové) 3:05,8; 5. Hochmanová Jana (Praha MV) 3:12,2; 6. Rybářová Marta (Olomouc) 4:04,6; 7. Zemanová Eva (Brno) 5:08,6.

### SLALOM — ŽENY

1. Rubešová Jaroslava (Hradec Králové) 41,5 — 51,8 — 93,3 vt.; 2. Slavičková Magda (Hradec Králové) 40,5 — 53,1 — 93,6 vt.; 3. Merendová Květa (Hradec Králové) 41,6 — 53,9 — 95,5 vt.; 4. Malá Eva (MV Praha) 41,3 — 54,9 — 96,2; 5. Mrklasová Eva

(Liberec) 42,4 — 55,9 — 98,3; 6. Charvátová Olga (Gottwaldov) 44,5 — 57,5 — 102,0; 7. Cermanová Dagmar (Hradec Králové) 41,3 — 61,2 — 102,5; 8. Valčíková Eva (Ústí nad Lab.) 45,3 — 61,7 — 107,0; 9. Živcová Vanda (KV Praha) 47,0 — 63,3 — 110,3; 10. Algerová Věra (Liberec) 56,7 — 53,9 — 10,6; 11. Mohrová Milka (Košice) 41,2 — 71,1 — 112,3; 12. Živcová Jiřina (KV Praha) 49,0 — 66,0 — 115,0; 13. Weinertová Věra (Ostrava) 45,5 — 71,0 — 116,5; 14. Jugasová Zdena (Gottwaldov) 47,0 — 70,9 — 117,9; 15. Brdová Libuše (Brno) 47,7 — 80,0 — 127,7; 16. Zemanová Alena (Ústí nad Lab.) 54,6 — 74,2 — 128,8; 17. Vymazlová Anna (Ostrava) 55,1 — 75,5 — 130,6; 18. Kubárová Ludmila (Gottwaldov) 55,5 — 76,7 — 132,2; 19. Sehnoutková Jana (Liberec) 46,8 — 68,8 — 134,6; 20. Vanžurová Irena (MV Praha) 44,0 — 96,2 — 140,2; 21. Gikalová Eva (Brno) 56,0 — 88,4 — 144,4; 22. Živrová Jindra (MV Praha) 76,8 — 69,1 — 148,7; 23. Traitlová Alena (Ostrava) 82,0 — 82,8 — 164,8.

### SLALOM — JUNIORKY

1. Slavičková Anna (Hradec Králové) 43,3 — 81,3 — 104,6 vt.; 2. Bruková Olga (Košice) 44,8 — 63,6 — 106,4 vt.; 3. Rybářová Marta (Olomouc) 48,9 — 70,1 — 119,0 vt.; 4. Sedláčková Hana (Hradec Králové) 52,6 — 68,6 — 120,0; 5. Zemanová Eva (Brno) 48,1 — 75,2 — 123,3; 6. Hochmanová Jana (MV Praha) 51,8 — 81,1 — 132,9; 7. Dosoudilová Jindra (MV Praha) 54,4 — 88,9 — 143,3.

### OBŘÍ SLALOM — ŽENY

1. Slavičková Magda (Sn Sp. Mlýn) 1:34,2 min.; 2. Mrklasová Eva (J. Žel. Brod) 1:36,8 min.; 3. Rubešová Jaroslava (Sn Sp. Mlýn) 1:37,6 min.; 4. Malá Eva (Sn Vinohrady) 1:38,2; 5. Mohrová Milka (T. Tat. Lomnická) 1:38,4; 6. Cermanová Dagmar (S. J. Lázně) 1:39,6; 7. Merendová Květa (Sp. Hr. Králové) 1:40,8; 8. Algerová Věra (Sp. Rýnovice) 1:43,0; 9. Gikalová Eva (RH Brno) 1:46,9; 10. Charvátová Olga (TJ Gottwaldov) 1:48,9; 11. Vanžurová Irena (MV ČSTV Praha) 1:50,8; 12. Jugasová Zdena (TJ Gottwaldov) 1:51,6; 13. Živcová Vanda (Sp. Od. Voda) 1:52,6; 14. Valčíková Eva (Sp. Jlové) 1:52,8; 15. Vainertová Věra (TJ VŽKG) 1:55,8; 16.—17. Sehnoutková Jana (Sl. Liberec) 1:57,6; 16.—17. Palasová Olga (D. Praha) 1:57,6; 18. Živrová Jindra (Sl. Praha) 1:59,5; 19. Traitlová Alena (Žel. Liskovec) 2:00,2; 20. Kumbárová Ludmila (Sp. Vsetín) 2:03,4; 21. Brdová Libuše (Spoj Brno) 2:08,9; 22. Vymazlová Anna (Ostrava) 2:16,6; 23. Živcová Jiřina (J. Koln) 2:24,2; 24. Zemánková Elena (Lok. Ústí) 2:37,1.

### OBŘÍ SLALOM — JUNIORKY

1. Bruková Olga (T. T. Lomnická) 1:41,1 min.; 2. Slavičková Anna (D. Hr. Králové) 1:49,2 min.; 3. Hochmanová Jana (Sl. Žižkov) 2:00,8 min.; 4. Sedláčková Hana (S. J. Lázně) 2:03,0; 5. Tomášková Jitka (Sp. Dýšina) 2:04,8; 6. Zemanová Eva (Lok. Brno) 2:17,3; 7. Dosoudilová Jindra (Start Praha) 2:18,8; 8. Rybářová Marta (TJ Sigma Hranice) 2:37,4.

### SJEZDOVÝ TROJBOJ — ŽENY

1. Rubešová Jar. (Hradec Král.) 0-3,05 — 0-3,05; 2. Slavičková Magda (Hradec Král.) 0,20 — 0-3,97 — 4,17; 3. Mrklasová Eva (Liberec) 3,26 — 2,33 — 0,84 — 6,43; 4. Malá Eva (Praha MV) 1,89 — 3,57 — 13,90 — 19,36; 5. Cermanová Dag. (Hradec Králové) 6,00 — 4,83 — 10,65 — 21,48; 6. Mohrová Milka (Košice) 12,39 — 3,75 — 8,49 — 24,63; 7. Živcová Vanda (Praha KV) 11,09 — 16,45 — 11,13 — 38,67; 8. Vanžurová Ir. (Praha MV) 30,59 — 14,84 — 23,59 — 69,02; 9. Sehnoutková J. (Liberec) 26,94 — 20,92 — 27,20 — 75,20; 10. Živcová Jindra (Praha MV) 36,13 — 22,61 — 24,70 — 83,44; 11. Živcová Jiř. (Praha KV) 14,15 — 44,68 — 29,99 — 88,82; 12. Brdová Libuše (Brno) 22,43 — 27,44 — 72,21 — 122,08; 13. Kumbárová L. (Gottwaldov) 25,37 — 26,09 — 89,31 — 140,77.

### SJEZDOVÝ TROJBOJ — JUNIORKY

1. Bruková Olga (Košice) 9,85 — 6,16 — 6,26 — 22,27; 2. Slavičková A. (Hradec Králové) 7,37 — 13,41 — 17,80 — 38,58; 3. Sedláčková H. (Hradec Králové) 17,41 — 25,74 — 33,12 — 76,27; 4. Hochmanová Jana (Praha MV) 25,82 — 23,77 — 37,56 — 87,15; 5. Dosoudilová J. (Praha MV) 32,61 — 39,85 — 27,00 — 99,46; 6. Rybářová Marta (Olomouc) 16,76 — 56,48 — 74,01 — 147,25; 7. Zemanová Eva (Brno) 19,56 — 38,52 — 118,54 — 176,62.

## DOROSTENECKÝ PŘEBOR ČSR v klasických disciplínách 1960

### BĚH NA 10 km — DOROSTENCI STARŠÍ

1. Havský Ján (Žilina) 41:36; 2. Šlosiarik Mojmir (B. Bystrica) 42:00; 3. Jeník Jaroslav (Liberec) 42:29; 4. Králík Ivan (B. Bystrica) 42:43; 5. Sirotiak Vlado (Žilina) 43:11; 6. Sacký Karel (Ostrava) 43:12; 7. Ploc Pavel (Hr. Králové) 43:26; 8.

Fajstaver Stan. (Liberec) 43:30; 9. Štampach Josef (Plzeň) 43:31; 10. Mundil Lad. (Ústí) 43:32; 11. Bieman Karel (Liberec) 43:37; 12. Švefčík Miroslav (Jihlava) 43:41; 13. Pafko Michal (Žilina) 43:42; 14. Welshäutel Jan (Liberec) 43:46; 15. Kučera Josef (Praha KV) 44:02; 16. Vajsejtl Miloslav (Liberec) 44:09; 17. Hanuš Jaroslav (Liberec) 44:14; 18. Werner Aleš (Plzeň)

44:18; 19. Kopecký Karel [Plzeň] 44:23; 20. Langhammer Jan [Olomouc] 44:42; 21. Kábele Josef [Hr. Králové] 44:51; 22. Prokš Milan [Brno] 44:52; 23. Lupták Julius [Žilina] 44:53; 24. Fajstaver Miroslav [Liberec] 44:57; 25. Bartoš Jiří [Liberec] 45:04; 26.—27. Hrdinka Milan [Hr. Králové] 45:11; 27.—28. Maixner Josef [Olomouc], 45:11; 28.—29. Kováč Lubomír [Žilina] 45:16; 28.—29. Valeš Vladimír [Plzeň] 45:16; 30. Vacek Karel [Praha KV] 45:18; 31. Kadlec Dobroslav [Jihlava] 45:23; 32. Navrátil Dan. [Brno] 45:27; 33. Džurík Milan [B. Bystrica] 45:37; 34. Rusnák Ján [Košice] 45:50; 35. Hrodek Josef [Hr. Králové] 45:54; 36. Ubersay Walter [Prešov] 45:58; 37. Očenášek Ján [Žilina] 46:03; 38. Čtvrtečka Jiří [Praha MV] 46:08; 39. Nemelka Josef [Ústí n. L.] 46:10; 40. Kočandrl Antonín [Plzeň] 46:27; 41. Horčíčka Miroslav [Olomouc] 46:30; 42.—43. Bayer Petr [Gottwaldov] 46:33; 42.—43. Hajný Petr [Praha MV] 46:33; 44. Rovenský Jaroslav [Jihlava] 46:43; 45. Bauer Jiří [Plzeň] 47:05; 46. Kramoliš Vlad. [Pardubice] 47:17; 47. Kubrycht Jiří [Ústí n. L.] 47:38; 48. Hásek Petr [Liberec] 47:41; 49. Poch Josef [Plzeň] 48:00; 50. Čuba Antonín [Plzeň] 48:13; 51. Turek Pavel [Liberec] 48:33; 52. Gaisler Emil [Hr. Králové] 48:39; 53. Kubeš Jan [Pardubice] 48:42; 54. Hendrich Ivan [Jihlava] 48:49; 55. Konderle Bronislav [Ostrava] 49:10; 56. Dobiš Bohumír [Ostrava] 49:11; 57. Janoušek Lubomír [Gottwaldov] 50:32; 58.—59. Kužel Jan [Liberec] 50:33; 58.—59. Filanda Milan [B. Bystrica] 50:33; 60. Řebřina Bohumil [Č. Budějovice] 50:34; 61.—62. König Petr [K. Vary] 50:52; 61.—62. Motejlek Libor [Liberec] 50:52; 63. Šramko Eduard [Košice] 51:17; 64. Novák Karel [Ústí n. L.] 51:21; 65. Kotek Ladislav [Hr. Králové] 51:42; 66. Lajer Josef [Hr. Králové] 51:49; 67. Heřman Bruno [K. Vary] 51:59; 68. Polák Mikuláš [K. Vary] 52:03; 69. Zapletal Karel [Gottwaldov] 52:58; 70. Praveček Jan [K. Vary] 54:22.

#### ŠTAFETOVÝ BĚH 3x5 km — DOROSTENCI STARŠÍ

1. Banská Bystrica [Šlosiarik Mojmir 23:34 — Králik Ivan 25:38 — Džurík Milan 26:11] 1:15:21; 2. Žilina II [Strotiak Vladimír 24:49 — Pafko Michal 25:08 — Lupták Julius 26:00] 1:15:57; 3. Plzeň II [Stampach Jozef 24:57 — Kopecký Pavel 24:55 — Verner Aleš 26:23] 1:16:15; 4. Liberec II [Vaisejtí Mil. 24:04 — Weishäutel Jan 25:38 — Bieman Karel 26:01] 1:16:43; 5. Ústí nad Labem [Nemelka Jozef 25:24 — Mundil Lad. 24:43 — Kubricht Jiří 26:46] 1:16:53; 6. Ostrava [Sacký Karel 24:01 — Dobiš Bohumil 25:49 — Konderle Bronislav 27:07] 1:16:57; 7. Praha KV [Kučera Josef 25:19 — Vacek Karel 25:34 — Jenka Pavel 26:31] 1:17:24; 8. Liberec I [Jeník Jaroslav 25:49 — Hānuš Jaroslav 25:12 — Fajstauer Stanislav 26:29] 1:17:30; 9. Plzeň I [Valeš Vladimír 24:32 — Čuba Antonín 26:13 — Kočandrl Antonín 26:53] 1:17:38; 10. Jihlava [Švařiček Miroslav 25:01 — Kadlec Dobroslav 25:24 — Rovenský Jaroslav 27:26] 1:17:51; 11. Hradec Králové [Ploc Pavel 26:39 — Lajer Josef 25:17 — Gaisler Emil 26:05] 1:18:05; 12. Liberec [Fajstauer Mir. 24:41 — Hásek Petr 26:54 — Bartoš Jiří 26:30] 1:18:05; 13. Košice [Rusnák Ján 25:22 — Šramko Eduard 26:08 — Kalačák Jozef 26:40] 1:18:10; 14. Žilina [Očenáš Dušan 25:09 — Kováč Lubo 26:03 — Kyčín Ján 27:04] 1:18:16; 15. Olomouc [Langhammer 26:17 — Horčíčka 25:47 — Maixner 26:30] 1:18:34; 16. Gottwaldov [Janoušek Lub. 25:14 — Zapletal Karel 27:14 — Bayer Petr 26:08] 1:18:38; 17. Praha MV [Mráz Antonín 24:50 — Hajný Petr 26:48 — Čtvrtečka Jiří 27:15] 1:18:53; 18. Hradec Králové [Hrádek Josef 24:25 — Hrdinka Milan 27:47 — Kábele Josef 27:16] 1:19:28; 19. Pardubice [Kramoliš Vlad. 26:30 — Šiller Petr 26:18 — Kubeš Jan 27:06] 1:19:54; 20. Brno komb. [Prokeš 25:31 — Hendrych Ivan 27:37 — Navrátil Dan. 26:52] 1:20:00; mimo soutěž; 20. Ústí nad Labem [Černý Jiří 26:08 — Kadeřábek Fr. 26:15 — Novák Karel 27:40] 1:20:03; 21. Plzeň [Bauer Jan 25:40 — Poch Josef 26:32 — Vyšohlíd Vlad. 27:52] 1:20:04; 22. Karlovy Vary [Polák Mikuláš 27:50 — Heřman Bruno 27:53 — König Petr 26:41] 1:22:24.

#### SKOK PROSTÝ — DOROSTENCI STARŠÍ

1. Matouš Josef [Hradec Králové] 47,0, 47,0, 215,5; 2. Motejlek Libor [Liberec] 46,0, 46,0, 208,7; 3. Doubek Rudolf [Liberec] 39,5, 42,0, 193,0; 4. Bayer Petr [Gottwaldov] 40,0, 41,5, 180,0; 5. Švařiček Miroslav [Jihlava] 37,0, 41,0, 174,1; 6. Matoušek Jaroslav [Liberec] 39,0, 40,5, 170,7; 7. Kotek Ladislav [Hradec Králové] 37,5, 40,5, 167,6; 8. Hajný Petr [Praha MV] 37,0, 38,0, 166,9; 9. Pontkelský Karel [Hradec Králové] 34,0, 33,0, 154,7; 10. Konderle Bronislav [Ostrava] 34,0, 34,0, 150,6; 11. Zapletal Karel [Gottwaldov] 33,5, 34,0, 146,9; 12. Filanda Milan [B. Bystrica] 32,0, 33,0, 145,9; 13. Černík Milan [Hradec Králové] 38,0, 36,0, 138,8; 14. Brádl Frant. [Liberec] 37,5, 37,5, 135,4; 15. Langhammer Jan [Olomouc] 31,0, 29,5, 132,6.

#### ZÁVOD SDRUŽENÝ — DOROSTENCI STARŠÍ

1. Motejlek Libor [Liberec] 215,0, 206,0, 421,0; 2. Švařiček Mir. [Jihlava] 180,4, 239,2, 419,6; 3. Hajný Petr [Praha MV] 179,0, 225,9, 404,9; 4. Fajstauer Stan. [Liberec] 164,3, 240,0, 404,3; 5. Bayer Petr [Gottwaldov] 173,1, 225,9, 399,0; 6. Langhammer Jan [Olomouc] 157,4, 234,5, 391,9; 7. Kotek Lad. [Hradec Králové] 181,1, 202,2, 383,3; 8. Filanda Milan [B. Bystrica] 169,1, 207,5, 376,6; 9. Konderle Bronislav [Ostrava] 158,8,

213,8, 372,6; 10. Novák Karel [Ústí n. L.] 153,7, 203,8, 357,7; 11. Zapletal Karel [Gottwaldov] 159,0, 196,3, 355,3; 12. Lajer Josef [Hradec Králové] 149,5, 201,6, 351,1.

#### BĚH NA 5 km — DOROSTENCI MLADŠÍ

1. Starove Josef [Liberec] 21:43; 2. Steklý Václav [Ústí n. L.] 21:46; 3. Diváld Lorand [Žilina] 21:50; 4. Mráz Antonín [Praha MV] 21:53; 5. Hendrych Ivan [Liberec] 21:56; 6. Honzl Petr [Jihlava] 22:12; 7.—8. Žižka Jan [Hr. Králové] 22:33; 7.—8. Jirouš Vilém [Liberec] 22:33; 9. Appelt Petr [Ústí n. L.] 22:38; 10.—11. Kočaliak Jozef [Košice] 22:41; 10.—11. Jenka Pavel [Praha KV] 22:41; 12. Hruška Jiří [Plzeň] 22:45; 13. Novotný Václav [Liberec] 22:58; 14. Gunovský Oliver [Žilina] 23:02; 15. Boháč Jaroslav [Jihlava] 23:03; 16. Jedlička Jan [Plzeň] 23:09; 17. Černý Jiří [Ústí n. L.] 23:12; 18. Kadlec Jiří [Jihlava] 23:21; 19.—20. Pohl Antonín [Hradec Králové] 23:22; 21. Netuka Jiří [Liberec] 23:22; 21. Tvonek Josef [Gottwaldov] 23:30; Dvořák Frant. [Ústí n. L.] 23:31; 23. Fajstaver Jan [Liberec] 23:36; 24. Sklenář Petr [Olomouc] 23:38; 25.—26. Sinkora Ivo [Brno] 23:39; 25.—26. Šmucler Antonín [Plzeň] 23:39; 27.—28. Šimek Rostislav [B. Bystrica] 23:40; 27.—28. Jelínek Otakar [Jihlava] 23:40; 29. Svoboda Jaroslav [Liberec] 23:43; 30. Kadlec Ondřej [Jihlava] 23:51; 31. Kraus Josef [Hradec Králové] 23:54; 32. Poláček Frant. [Gottwaldov] 23:59; 33.—34. Kras Jan [Hradec Králové] 24:01; 33.—34. Unzeitig Vl. [Olomouc] 24:01; 35. Dopš Šel Jaroslav [Olomouc] 24:03; 36.—37. Weber Viktor [B. Bystrica] 24:04; 36.—37. Mayer Bruno [Ostrava] 24:04; 38.—39. Konečný Petr [Hradec Králové] 24:06; 38.—39. Kramoliš Mil. [Gottwaldov] 24:06; 40. Pokorný Juraj [Žilina] 24:12; 41. Uřsny Ondřej [B. Bystrica] 24:17; 42. Kadeřábek Frant. [Ústí n. L.] 24:20; 43. Vyšohlíd Vl. [Plzeň] 24:22; 44.—45. Michalko Ivan [Žilina] 24:26; 44.—45. Hofman Egon [K. Vary] 24:26; 46. Musil Bedřich [Brno] 24:27; 47. Boukal Jan [Liberec] 24:28; 48. Staroň Milan [Žilina] 24:31; 49. Němeček Jiří [Olomouc] 24:36; 50. Michalko Petr [Žilina] 24:37; 51. Kalabus Leopold [Gottwaldov] 24:38; 52. Kukliš Bronislav [Žilina] 24:43; 53. Šiller Petr [Pardubice] 24:44; 54. Zákonek Oldřich [Hradec Králové] 24:47; 55. Halama Emil [Liberec] 24:52; 56. Horníček Miroslav [Hradec Králové] 25:12; 57. Praveček Václav [K. Vary] 25:19; 58. Pokorný Vlad. [Pardubice] 25:28; 59. Greiner Miroslav [Plzeň] 25:42; 60. Černocho Jaromír [Ostrava] 25:45; 61. Vávra Josef [Č. Budějovice] 25:48; 62. Večerek Milan [Ostrava] 25:58; 63. Novák Vladimír [Č. Budějovice] 26:30; 64. Marek Stanislav [Jihlava] 26:42; 65. Čáslavský Jiří [K. Vary] 26:45; 66. Wik Jan [Brno] 26:55; 67. Novotný Pavel [Jihlava] 28:48; 68. Falder Zdenek [Č. Budějovice] 31:00; 69. Lisner Jaroslav [K. Vary] 31:20; 70. Klejda Miroslav [Č. Budějovice] 31:50.

#### ŠTAFETOVÝ BĚH 3x3 km — DOROSTENCI MLADŠÍ

1. Ústí nad Labem [Steklý Václav 13:49 — Appelt Petr 12:55 — Dvořák František 17:11] 43:55; 2. Žilina I [Diváld Lorand 13:32 — Michalko Ivan 13:18 — Guňovský Oliver 17:18] 44:08; 3. Plzeň [Hruška Jiří 14:10 — Šmucler Ant. 13:40 — Jedlička Jan 15:30] 44:20; 4. Liberec III [Starove Josef 14:02 — Novotný Václav 13:33 — Hendrych Ivan 16:53] 44:28; 5. Hradec Králové I [Žižka Jan 14:40 — Pohl Antonín 13:23 — Kraus Josef 16:51] 44:54; 6. Jihlava I [Boháč Jaroslav 14:36 — Jelínek Otakar 13:41 — Kadlec Jiří 16:58] 45:15; 7. Karlovy Vary [Hofmann Egon 14:17 — Čáslavský Jiří 14:49 — Praveček Václav 16:25] 45:31; 8. Žilina II [Staroň Milan 14:53 — Pokorný Juraj 13:17 — Kukliš Bronislav 17:24] 45:34; 9. Liberec I [Jirouš Václav 14:52 — Netuka Jiří 14:02 — Fajstaver Ján 16:43] 45:37; 10. Hradec Králové II [Konečný Petr 14:38 — Zakouřil Oldřich 14:58 — Kraus Jan 16:27] 46:03; 11. Liberec II [Halama Jiří 15:59 — Boukal Jan 13:32 — Svoboda Jaroslav 16:38] 46:09; 12. B. Bystrica [Šimek Slav. 14:58 — Uřsny Ondřej 13:43 — Weber Viktor 17:33] 46:14; 13. Ostrava [Mayer Bruno 15:07 — Černocho J. 14:55 — Večerek Milan 17:28] 47:30; 14. Olomouc komb. [Greiner M. 16:28 — Pokorný Vlado 13:29 — Němeček Jiří 17:39] mimo soutěž 47:36; 15. Olomouc [Sklenář 15:09 — Unzeitig 16:15 — Pospíšil 17:44] 49:08; 16. Jihlava II [Marek Stan. 17:17 — Novotný Pavel 16:16 — Kadlec Ondřej 17:05] 51:38; 17. České Budějovice [Klojda Miroslav 18:59 — Vávra Josef 15:40 — Nový Lad. 17:51] 52:30; 18. Gottwaldov [Zvonek Josef 14:45 — Poláček Frant. 13:53] 53:30 — Kramoliš M. 16:24] 45:02.

#### SKOK PROSTÝ — DOROSTENCI MLADŠÍ

1. Diváld Ladislav [Liberec] 41,0, 41,0, 198,0; 2. Kittler Jiří [Liberec] 38,0, 38,5, 186,8; 3. Netuka Josef [Liberec] 38,0, 38,0, 181,1; 4. Žižka Jan [Hradec Králové] 33,0, 36,0, 174,3; 5. Novák Petr [Liberec] 35,5, 36,0, 172,8; 6. Kraus Josef [Hradec Králové] 35,5, 34,0, 171,0; 7. Walner Karel [B. Bystrica] 34,0, 35,0, 170,8; 8. Peřich Miloš [Gottwaldov] 40,5, 39,5, 169,7; 9. Bachtík Jiří [Hradec Králové] 33,0, 34,0, 165,5; 10. Zvonek Josef [Gottwaldov] 33,0, 32,0, 159,2; 11. Svoboda Jaroslav [Liberec] 32,5, 33,0, 158,4; 12. Balcar Oldřich [Hradec Králové] 37,5, 37,0, 146,5; 13. Metelka Josef [Liberec] 35,0, 33,5, 144,1.

#### ZÁVOD SDRUŽENÝ — DOROSTENCI MLADŠÍ

1. Žižka Jan [Hradec Králové] 189,5, 230,0, 419,5; 2. Netuka Jiří [Liberec] 195,5, 220,1, 415,6; 3. Starove Josef [Liberec]

168,6, 240,0, 408,6; 4. Zvonek Josef [Gottwaldov] 178,9, 218,6, 397,5; 5. Steklý Václav (Ústí n. L.) 154,8, 239,6, 394,2; 6. Kraus Josef (Hradec Králové) 178,5, 213,8, 392,3; 7. Pohl Antonín (Hradec Králové) 189,5, 220,1, 389,6; 8. Svoboda Jar. (Liberec) 168,3, 218,0, 384,3; 9. Boukal Jan (Liberec) 175,1, 207,0, 382,1; 10. Kramolíš Mir. (Gottwaldov) 167,0, 211,4, 378,4; 11. Večerek Milan (Ostrava) 169,7, 189,0, 358,7; 12. Kraus Jan (Hradec Králové) 132,4, 212,4, 344,8; 13. Černý Jiří (Ústí n. L.) 111,6, 222,1, 333,7; 14. Pajder Zdeněk (Č. Budějovice) 139,1, 128,6, 267,7.

#### BĚH NA 5 km — DOROSTENKY STARŠÍ

1. Břizová Eva (Hradec Králové) 25:10; 2. Gajancová Eližbeta (Košice) 25:24; 3. Šnebergerová Eva (Plzeň) 25:50; 4. Fousková Jana (Jihlava) 26:09; 5. Zdenková Eva (Praha MV) 26:22; 6. Sátorová Martina (Hradec Králové) 26:42; 7. Forsterová Anna (Plzeň) 26:53; 8. Sixtová Jitka (Praha MV) 27:18; 9. Zapletalová Anna (Olomouc) 27:19; 10. Ventluková Jana (Liberec) 27:30; 11. Teplá Bedřiška (Jihlava) 27:38; 12. Růcklová Vlasta (Ústí nad Lab.) 27:40; 13. Habermanová Marie (Pardubice) 27:44; 14. Plná Ludmila (Hradec Králové) 27:45; 15. Pospíšilová Ludmila (Jihlava) 27:48; 16. Janková Hana (Praha KV) 27:52; 17. Felcmanová Irma (Pardubice) 27:58; 18. Boháčová Antonie (Hradec Králové) 28:04; 19. Peterková Jana (Ústí n. L.) 28:05; 20. Kittlerová Olga (Liberec) 28:18; 21. Hradnanská Elena (Žilina) 28:30; 22. Řehořková Marie (Liberec) 28:31; 23. Bičarová Anna (Košice) 28:54; 24. Colová Anna (Gottwaldov) 28:56; 25. Červinková Marie (Liberec) 29:09; 26. Čechová Jaroslava (Jihlava) 29:22; 27. Hamplová Vladislava (Hradec Králové) 29:54; 28. Švarcová Jarmila (Č. Budějovice) 30:08; 29. Bučková Olga (Košice) 31:16; 30. Baričáková Drahotína (Žilina) 31:37; 31. Moravcová Jarmila (Brno) 32:02; 32. Šteflová Marta (Č. Budějovice) 32:41; 33. Molltorová Miroslava (Gottwaldov) 33:10; 34. Schönová Blanka (Brno) 37:07.

#### ŠTAFETOVÝ BĚH 3x3 km — DOROSTENKY STARŠÍ

1. Jihlava (Fousková Jana 16:02 — Pospíšilová Ludmila 17:37 — Teplá Bedřiška 17:21) 51:00; 2. Hradec Králové (Břizová Eva 15:38 — Plná Ludmila 17:44 — Sátorová Marie 18:12) 51:34; 3. Košice (Gajancová Eližbeta 15:32 — Bičarová Anna 17:59 — Bučková Olga 18:39) 52:10; 4. Liberec (Klentuková Jana 16:53 — Kottlerová Olga 17:54 — Řehořková Marie 18:00) 52:47; 5. Pardubice (Felcmanová Irma 17:08 — Habrmannová Marie 18:21 — Felcmanová Hana 17:21) 52:50; 6. Plzeň (Šnebergerová Eva 16:18 — Divišková Helena 19:10 — Forsterová Anna 17:53) 53:21; 7. Žilina (Hradnanská Elena 17:56 — Baričáková Drah. 17:32 — Šlachtová Marta 18:07) 53:35; 8. České Budějovice (Švarcová Jarmila 16:42 — Beranová Marie 18:51 — Šteflová Marta 18:03) 53:36; 9. Praha MV (Zdenková Eva 17:20 — Rýdlová J. 18:48 — Sixtová J. 18:18) 54:24; 10. Hradec Králové (Hamplová Vlad. 18:42 — Kotyzová Jaroslava 17:35 — Boháčová Ant. 18:15) 54:32; 11. Gottwaldov (Colová Zdenka 18:49

— Molltorová Miroslava 19:30 — Martinů Zdenka 19:06) 57:25; 12. Ústí nad Labem (Růcklová Vlasta 17:35 — Mišíčková Stanislava 23:55 — Peterková Jana 17:49) 59:19.

#### BĚH NA 3 km — DOROSTENKY MLADŠÍ

1. Felcmanová Anna (Pardubice) 13:30; 2. Zdenková Miroslava (Praha MV) 13:50; 3. Vacková Zuzana (Praha MV) 13:53; 4. Šimůnková Mlada (Liberec) 13:58; 5. Hudáčková Libuše (Košice) 14:10; 6. Ellnerová Růžena (Olomouc) 14:15; 7. Sátorová Helena (Hradec Králové) 14:22; 8. Slobodníková Marie (Košice) 14:25; 9. Šlachtová Marta (Žilina) 14:33; 10. Poláčková Helena (Olomouc) 14:38; 11. Bombuškatová Helena (Košice) 14:45; 12. Vadinská Zdeňka (Jihlava) 14:47; 13.—14. Chroustová Anežka (Jihlava) 14:58; 13.—14. Privityzerová Kristína (Žilina) 14:58; 15. Radoušová Vladena (Liberec) 14:59; 16. Hamplová Zdena (Hradec Král.) 15:01; 17. Vošvrdová Marie (Liberec) 15:02; 18. Sklenářová Eva (Hradec Král.) 15:10; 19. Chloupková Zora (Praha MV) 15:11; 20.—21. Divišková Helena 15:17; 20.—21. Balzerová Jana (Liberec) 15:17; 22. Batunová Eva (Žilina) 15:24; 23. Beranová Marie (Č. Budějovice) 15:25; 24.—25. Martonová Viera (Žilina) 15:27; 24.—25. Martinů Zdena (Gottwaldov) 15:27; 26. Čermáková Hana (Ústí n. L.) 15:36; 27. Pavlanová Al. (Ostrava) 15:43; 28. Peterková E. (Ústí n. L.) 15:44; 29. Riedlová Jitka (Praha MV) 15:56; 30. Pechová Jitka (Plzeň) 16:01; 31. Nebolová Eva (Brno) 16:07; 32. Hudáčková Olna (Košice) 16:19; 33.—34. Wintrová Jana (Ústí n. L.) 16:24; 33.—34. Wiednerová Bríg. (Olomouc) 16:24; 35. Kotyzová Jaroslava (Hradec Král.) 16:25; 36. Zemanová Božena (Č. Budějovice) 16:32; 37. Myšíčková Stáňa (Ústí n. L.) 16:39; 38. Náglová Milena (Praha KV) 16:46; 39. Růžičková Dana (Brno) 16:52; 40. Kadlecová Božena (Jihlava) 16:55; 41. Koláčková Lud. (Gottwaldov) 17:51; 42. Voláková Pavla, 18:47.

#### ŠTAFETOVÝ BĚH 3x2 km — DOROSTENKY MLADŠÍ

1. Košice (Hudáčková Lib. 12:31 — Slobodníková Maria 12:34 — Bambuškarová 13:05) 38:10; 2. Praha MV (Zdenková-Mírka 12:20 — Chloupková Zora 13:34 — Vacková Zuzana 12:54) 38:48; 3. Hradec Králové (Sátorová Helena 12:41 — Sklenářová Eva 13:11; — Hamplová Zdena 13:55) 39:47; 4. Liberec (Šimůnková Mil. 12:32 — Vošvrdová Marie 14:19 — Radoušová V. 13:04) 39:55; 5. Ústí nad Labem (Čermáková Hana 12:44 — Peterková Eva 13:19 — Wintrová Jana (13:53) 39:56; 6. Jihlava (Vadinská Zdena 12:50 — Kadlecová Božena 14:16 — Chroustová Anežka 13:19) 40:25; 7. Olomouc (Ellnerová 13:09 — Poláčková 14:31 — Wiednerová 13:50) 41:30; 8. Žilina (Batunová Eva 13:16 — Martonová Viera 15:23 — Privityzerová K. 13:17) 41:56; Ostrava kombin. (Pavlanová Alena 13:50 — Pechová Jitka 13:40 — Koláčková Jitka 14:45) 42:15; mimo soutěž. 9. Brno (Nebolová Eva 16:26 — Voláková Pavla 16:29 — Růžičková Dana 16:53) 49:48; Jihlava (Zapletalová A. 18:45 — Čechová Jaroslava 18:04 — Vašíková Alena 18:01) 52:50 mimo soutěž.

## DOROSTENECKÝ PŘEBOR ČSR ve sjezdových disciplínách 1960

#### SJEZD — DOROSTENCI STARŠÍ

1. Kunštát Peter (Lok. Košice) 134,4 vt.; 2. Janda Jaroslav (S. Český) 134,7 vt.; 3. Novák Stano (Lok. Vrutky) 138,9 vt.; 4. Vrab Milan (ČH B. Bystrica) 139,3; 5. Gorgoš Ladislav (Lok. Košice) 139,9; 6. Preisler Josef (S. Rejdice) 141,8; 7. Pálfy Rudolf (Sp. Martin) 145,4; 8. Novotný Ivan (D. Žilina) 146,2; 9. Vallgurd Karel (MEZ Vsetín) 149,2; 10. Zaiden Vlado (Tesla Hrádek) 149,4; 11. Klein Karel (Lok. Bratislava) 151,1; 12. Michelčík Mikuláš (Sitno B. Štiavnica) 151,9; 13. Petrík Jaromír (Sp. Vrchlabí) 154,2; 14. Kálmán Miroslav (B. Handlová) 156,5; 15. Froppa Ján (D. N. Tatry) 157,1; 16. Uhlíř Jaroslav (J. Jablonec) 162,6; 17. Bašíček Vlado (Sp. Frenštát) 163,1; 18.—19. Uher Ján (Lok. Bratislava) 164,1; 18.—19. Veselý Karel (Sp. H. Králové) 164,1; 20. Šírek Oto (TJ Liberec) 169,7; 21. Rajniak Pavel (D. N. Tatry) 170,1; 22. Zaplatílek Karel (S. Č. Důl) 171,2; 23. Jeger Jindřich (Praha KV) 172,0; 24. Bohynský Tomáš (Lok. Košice) 172,8; 25. Jiřík Vlast. (Sl. Žižkov) 174,2; 26. Friedrich Günter (J. Jablonec) 180,3; 27. Pletnický Ján (TJ Třinec) 184,7; 28. Černák Ivan (Sp. Martin) 185,8; 29. Kubeš Jiří (PZ Č. Budějovice) 199,2; 30. Hnátek Ruda (Sp. Č. Budějovice) 200,7; 31. Kováč Karol (D. N. Tatry) 203,6; 32. Hagara Arnold (J. Nitra) 237,3; 33. Herman Hugo (Lok. Bratislava) 266,3.

#### SLALOM — DOROSTENCI STARŠÍ

1. Janda Jaroslav (Sokol Český) 67,4 — 72,0 — 139,4 vt.; 2. Herman Hugo (Lok. Bratislava) 73,9 — 72,2 — 146,1 vt.; 3. Tomášek Miloš (RH B. Bystrica) 76,3 — 73,8 — 150,5 vt.; 4. Novotný Ivan (D. Žilina) 75,8 — 76,4 — 152,2; 5. Mlýnek Zdeno (MEZ Vsetín) 78,9 — 79,4 — 158,3; 6. Novák Stano (Lok.

Vrutky) 84,4 — 77,2 — 161,6; 7. Klampa Ivan (RH Brno) 84,9 — 83,1 — 168,0; 8. Kolda Vladimír (Spoj. Brno) 92,2 — 77,8 — 170,1; 9. Michelčík Mikuláš (Sitno B. Štiavnica) 82,5 — 80,1 — 170,9; 10. Švec Michal (Sl. Žižkov) 90,8 — 80,1 — 170,9; 11. Marterer Vojtěch (Lok. Brno) 90,6 — 81,8 — 172,4; 12. Kundštát Petr (Lok. Košice) 83,6 — 86,8 — 172,4; 13. Hlavoň Igor (Lok. Brno) 89,8 — 85,5 — 175,3; 14. Kálmán Jaroslav (B. Handlová) 87,8 — 87,7 — 175,5; 15. Hank Jindřich (Sn Špindlerův Mlýn) 88,5 — 91,0 — 179,5; 16. Hýbl Vlastimil (S. Branná) 94,1 — 86,1 — 180,1; 17. Mutl Pavel (B. Hrob) 94,8 — 86,6 — 181,4; 19. Valigura Karel (MEZ Vsetín) 92,4 — 89,7 — 182,1; 20. Antol Vladimír (Dynamo N. T.) 101,5 — 83,8 — 185,3; 21. Vondruš Jiří (J. Ml. Buky) 87,0 — 99,3 — 186,3; 22. Pálfy Rudolf (Sp. Martin) 102,8 — 84,6 — 187,4; 23. Jiřík Vlastimil (Sl. Žižkov) 87,8 — 100,9 — 188,5; 24. Gorgoš Ladislav (Lok. Košice) 105,7 — 83,5 — 189,2; 25. Horešovský Bohuš (MEZ Vsetín) 119,2 — 71,9 — 191,1; 26. Rajniak Pavel (Dynamo N. T.) 99,8 — 97,7 — 197,4; 27. Uher Ján (Lok. Bratislava) 96,0 — 101,9 — 197,9; 28. Bráb Milan (ČH B. Bystrica) 90,2 — 110,4 — 200,6; 29. Čermák Ivan (Sp. Martin) 99,9 — 101,1 — 201,0; 30. Hnátek Rudolf (Sp. Č. Budějovice) 101,9 — 100,0 — 201,3; 31. Kováč Karol (Dynamo N. T.) 100,9 — 100,9 — 201,7; 32. Vašíček Vlad. (Sp. Frenštát) 103,3 — 104,0 — 207,3; 33. Zaplatílek Karel (S. Černý Důl) 101,4 — 107,0 — 208,4; 34. Vávra Josef (J. Klatovy) 102,7 — 108,2 — 210,9; 35. Petřík Jaroslav (Sp. Vrchlabí) 130,9 — 82,0 — 212,6; 36. Klein Pavel (Lok. Bratislava) 102,2 — 110,6 — 212,8; 37. Šmerda Karel (Lok. Šumperk) 129,7 — 89,8 — 219,5; 38. Kubeš Jiří (PZ Č. Budějovice) 108,6 — 116,9 — 224,5; 38. Kráda Ladislav (Sn Tr. Teplice) 105,1 — 119,4 — 224,5; 40. Pletnický Ján (TJ Třinec) 123,7 — 107,9 — 231,6; 41. Droppa Ján (D. N.

Tatry) 123,8 — 109,2 — 233,0; 42. Hagara Alex (J. Nitra) 116,4 — 110,9 — 235,3; 43. Zedníček Jiří (Slávia Píseň) 107,8 — 133,5 — 241,1; 44. Skudla Milan (Praha MV) 97,1 — 145,9 — 243,0; 45. Sušil Bohumil (Sl. Ostrava) 131,5 — 112,3 — 243,8; 46. Veselý Karel (Sp. Hradec Králové) 110,6 — 131,2 — 250,8; 47. Holynský Tibor (Lok. Košice) 113,3 — 149,2 — 256,5; 49. Čil Jar. (T. Žel. Ruda) 102,7 — 154,0 — 256,7; 50. Maša Adolf (Praha MV) 133,9 — 133,8 — 264,7; 51. Friedrich Günter (J. Jablonec) 106,7 — 268,3 — 375,0.

#### OBŘÍ SLALOM — DOROSTENCI STARŠÍ

1. Petřík Jaroslav (Sp. Vrchlabí) 113,2 vt.; 2. Herman Hugo (Lok. Bratislava) 113,7 vt.; 3.—4. Zaiden Vlado (Testa Hrádok) 116,9 vt.; 3.—4. Šrubař Jan (Sp. Frenštát) 116,9 vt.; 5. Novák Stano (Lok. Vrútky) 117,3; 6.—7. Pálffy Rudolf (Sp. Martin) 118,3; 8.—7. Janda Jaroslav (S. Český) 118,3; 8. Preisler Josef (S. Rejdice) 119,6; 9. Koida Vladimír (Spoj. Brno) 123,0; 10. Hank Jindřich (Sn Spindl. Mlýn) 123,6; 11. Cermák Jan (S. Rýnovice) 123,8; 12. Holinger Jindřich (B. Hrob) 123,9; 13. Antol Vladimír (D. Nizke Tatry) 124,6; 14.—15. Skudla Michal (Praha MV) 125,9; 14.—15. Hlavončí Igor (Lok. Brno) 125,9; 16. Vávra Josef (J. Klatovy) 128,0; 17. Izák Miro (CH B. Bystrica) 128,8; 18. Kunšát Peter (Lok. Košice) 128,9; 19. Novotný Ivan (D. Žilina) 130,0; 20. Vrab Milan (CH B. Bystrica) 130,4; 21.—22. Michelčík Mikuláš (Sitno B. Štiavnica) 132,1; 21.—22. Uher Ján (Lok. Bratislava) 132,1; 23. Hybl Vlastimil (S. Branná) 132,3; 24. Gorgoš Laco (Lok. Košice) 134,3; 25. Pivoňka Karel (B. Hrob) 135,2; 26. Smerda Karel (Lok. Šumperk) 137,8; 27. Valigura Karel (MEZ Vsetín) 138,5; 28. Tomáš Miloš (CH B. Bystrica) 139,5; 28. Uhlíř Jaroslav (J. Jablonec) 140,4; 30. Veselý Karel (Sp. Hr. Králové) 140,7; 31. Klempa Ivan (RH Brno) 141,0; 32. Vašíček Vlad. (Sp. Frenštát) 141,3; 33. Mutl Pavel (B. Hrob) 142,3; 34. Martner Vojt. (Lok. Brno) 143,9; 35. Hnatěk Rudolf (Sp. Č. Budějovice) 146,4; 36. Kubeš Jiří (PZ Č. Budějovice) 147,5; 37. Kovář Karol (D. N. Tatry) 147,9; 38. Jäger Jindřich (Praha KV) 130,3; 39. Zedníček Jiří (Sj Pivovary) 144,9; 40. Ševčík Milan (Sp. Frenštát) 147,7; 41. Šimoník Karel (Sp. Uh. Hradiště) 148,6; 42. Mutl Alois (B. Hrob) 148,9; 43. Ponec Milan (Sp. Vrchlabí) 149,7; 44. Náhlovský Milan (Lok. Liberec) 150,5; 45. Kovář Jar. (Sp. Č. Budějovice) 157,4; 46. Pelc Zdeněk (Sp. Vrchlabí) 167,1; 47. Krčma Michal (Brno) 170,0; 48. Urban Horst (Lok. Liberec) 180,6; 49. Venglar Václav (TJ Gottwaldov) 184,8; 50. Králík Marián (CH B. Bystrica) 195,8; 51. Vokatý Zdeněk (Jiskra Jablonec) 222,9; 52. Černoch Alex (Lok. Košice) 284,9; 53. Opočenský Vít. (Praha MV) 291,4; 54. Kalina Stan. (Praha MV) 313,1; 55. Mareš Michal (Sp. Frenštát) 314,8.

#### SJEZDOVÝ TROJBOJ — DOROSTENCI STARŠÍ

1. Janda Jaroslav (Liberec) sjezd 0,21 — obří slalom 3,75 — slalom 0 — celkem 3,96; 2. Novák Stanislav (Lok. Vrútky) 3,23 — 3,02 — 9,52 — 15,77; 3. Kunšát Peter (Lok. Košice) 0 — 11,57 — 14,15 — 25,72; 4. Novotný Ivan (D. Žilina) 8,45 — 12,38 — 5,49 — 26,32; 5. Pálffy Rudolf (Sp. Martin) 7,88 — 3,75 — 20,57 — 32,20; 6. Michelčík Mikuláš (Sitno B. Štiavnica) 12,53 — 13,92 — 13,38 — 39,83; 7. Gorgoš Ladislav (Lok. Košice) 3,94 — 15,55 — 21,34 — 40,80; 8. Vrab Milan (CH B. Bystrica) 3,51 — 12,68 — 26,23 — 42,42; 9. Petřík Jaromír (Sp. Vrchlabí) 14,18 — 0 — 31,38 — 45,56; 10. Valigura Karel (MEZ Vsetín) 10,60 — 18,64 — 18,33 — 47,57; 11. Uhlíř Jaroslav (J. Jablonec) 20,20 — 20,05 — 18,26 — 58,51; 12. Uher Ján (Lok. Bratislava) 21,28 — 13,92 — 25,07 — 60,27; 13. Kálman Miroslav (B. Handlová) 15,83 — 29,84 — 15,47 — 61,14; 14. Vašíček Vlad. (Sp. Frenštát) 20,56 — 20,70 — 29,10 — 70,36; 15. Veselý Karel (Sp. Hradec Králové) 21,28 — 20,27 — 47,75 — 89,30; 16. Herman Hugo (Lok. Bratislava) 94,49 — 0,37 — 2,87 — 97,73; 17. Čermák Ivan (Sp. Martin) 36,83 — 31,68 — 26,40 — 94,91; 18. Zaplatník Karel (S. Č. Důl) 26,36 — 40,74 — 29,57 — 96,67; 19. Hnatěk Rudolf (Sp. Č. Budějovice) 47,49 — 24,46 — 26,53 — 98,48; 20. Kubeš Jiří (PZ Č. Budějovice) 46,42 — 25,27 — 36,47 — 108,16; 21. Pletnický Ján (TJ Třinec) 36,03 — 32,86 — 39,52 — 108,41; 22. Klein Pavol (Lok. Bratislava) 11,96 — 94,68 — 31,46 — 138,10; 23. Friedrich Günter (J. Jablonec) 32,88 — 28,80 — 100,97 — 162,65.

#### SJEZD — DOROSTENCI MLADŠÍ

1. Synal Gregor (T. Tat. Lomnica) 106,1 vt.; 2. Ponec Milan (Sp. Vrchlabí) 108,2 vt.; 3. Jakšík Alex. (B. Ostrava) 110,2 vt.; 4.—5. Krkoška Emil (Slovena Čadca) 113,6; 4.—5. Petřík Luboš (Sp. Vrchlabí) 113,6; 6. Horáček Jaroslav (J. Ml. Buky) 113,8; 7. Cerman Ján (S. Janské Lázně) 114,3; 2. Novotný Jan (Sp. Vrchlabí) 114,8; 9. Rehák Josef (S. N. Nevzer) 115,0; 10. Kratochvíl František (J. Kolín) 116,0; 11. Kočárek Jiří (Lok. Liberec) 118,1; 12. Medla Milan (S. Z. Poruba) 119,6; 13. Meduna Vlad. (Spoj. Brno) 119,7; 14. Solčanský Štefan (T. Tat. Lomnica) 120,6; 15. Mareš Michal (Sp. Frenštát) 120,9; 16. Syrovátka Jura (Sl. VŠ Praha) 122,3; 17. Mutl Alois (B. Hrob) 122,4; 18. Springl Václav (Lok. Liberec) 124,6; 19. Jurečka B. (Sp. Frenštát) 124,7; 20. Zákřavský Miroslav (Lok. Šumperk) 125,6; 21. Kozumplik Vlad. (Spoj. Brno) 125,9; 22. Černoch Alex. (Lok. Košice) 126,3; 23. Mareš Dušan (Spoj. Brno) 126,7; 24. Maryško Pavel (J. Žel. Brod) 127,1; 25.—26. Venglar Václav (TJ Gottwaldov) 128,1; 25.—26. Lúcký Josef (Lok. Šumperk) 128,1; 27. Fürst Vlastimil (B. Hrob) 128,9; 28. Vokatý Zdeněk (J. Jablonec) 129,5; 29. Stárek Ludvík (Praha MV) 129,6; 30. Zákřavský Jaroslav (Lok. Šumperk) 130,1; 31. Jendřejas Peter (Stalingrad Ostrava) 131,5; 32. Luknár Ondrej (Lok. Rača) 131,7; 33. Kalina Stan. (Praha KV) 134,3; 34. Elger Luboš (Praha KV) 135,0; 35. Černoch Ján (Lok. Košice) 135,3; 36. Galvánek Jura (TJ Ružomberok) 137,6; 37. Račlavský Josef (Slovena Čadca) 139,8; 39. Šnupárek Jiří (Lok. Brno) 140,8; 40.—41. Boháč Jaromír (TJ Gottwaldov) 141,0; 40.—41. Janečka S. (T. V. Karlovice) 141,0; 42. Kamr Jaromír (B. Hrob) 141,1; 43. Rajcin Jiří (Sl. Žižkov) 142,7; 44. Urban Horst (Lok. Liberec) 143,1; 45. Sedláček Petr (Lok. Č. Třebová) 145,1; 46. Krčma Michal (Spoj. Brno) 147,7; 47. Šimoník Karel (Sp. Uh. Brod) 151,4; 48. Buben Vlad. (J. Žel. Brod) 159,7; 49. Kovář Jaroslav (Sp. Strakonice) 168,4; 50. Náhlovský Milan (Lok. Liberec) 171,6; 51. Matouš Pavel (Kovostroj) 226,1; 52. Škampa Zdeněk (Sp. Vrchlabí) 228,7; 53. Holouský Jiří (Pokrok Krompachy) 366,5.

#### SLALOM — DOROSTENCI MLADŠÍ

1. Králík Marián (CH B. Bystrica) 54,0 — 51,6 — 105,6 vt.; 2. Petřík Luboš (Sp. Vrchlabí) 53,4 — 54,1 — 107,5 vt.; 3. Novotný Jan (Sp. Vrchlabí) 56,5 — 51,7 — 108,2 vt.; 4. Cerman Ján (S. J. Lázně) 61,8 — 52,4 — 114,0; 5. Synal Gregor (T. Tat. Lomnica) 59,7 — 55,1 — 114,8; 6. Škampa Zdeněk (Sp. Vrchlabí) 60,7 — 55,4 — 116,1; 7. Kratochvíl Frant. (J. Kolín) 58,8 — 58,6 — 117,4; 8. Solčanský Štefan (T. Tat. Lomnica) 62,1 — 58,5 — 120,6; 9. Rehák Josef (S. N. Nevzer) 59,1 — 63,6 — 122,7; 10. Pelc Zdeněk (Sp. Vrchlabí) 61,0 — 62,8 — 123,8; 11. Račlavský Pavel (Sn Olomouc) 64,2 — 60,2 — 124,4; 12. Horáček Jaroslav (J. Ml. Buky) 69,1 — 58,9 — 128,0; 13. Zákřavský Miroslav (Lok. Šumperk) 65,8 — 63,4 — 129,2; 14. Syrovátka Jiří (Sl. VŠ Praha) 72,4 — 58,1 — 130,5; 15. Zákřavský Jaroslav (Lok. Šumperk) 65,6 — 65,0 — 130,6; 16. Jakšík Alex. (B. Ostrava) 66,4 — 66,5 — 132,9; 17. Galvánek Jura (TJ Ružomberok) 70,3 — 63,9 — 134,2; 18. Mutl Alois (B. Hrob) 60,0 — 77,3 — 137,3; 19. Ponec Milan (Sp. Vrchlabí) 62,9 — 75,0 — 137,9; 20. Šnupárek Jiří (Lok. Brno) 80,4 — 59,4 — 139,8; 21. Kočárek Jiří (Lok. Liberec) 74,4 — 66,2 — 140,6; 22. Rajcin Jiří (Sl. Žižkov ÚRO) 75,5 — 66,3 — 141,8; 23. Meduna Vladimír (Spoj. Brno) 83,6 — 63,0 — 146,6; 24. Kovář Jaroslav (Sp. Strakonice) 81,6 — 66,5 — 148,1; 25. Medla Milan (S. Z. Poruba) 74,1 — 58,1 — 132,2; 26. Maryško Pavel (J. Ž. Brod) 79,6 — 70,7 — 150,3; 27. Venglar Václav (TJ Gottwaldov) 84,5 — 67,6 — 152,1; 28. Janečka Svatopluk (T. V. Karlovice) 72,6 — 79,8 — 152,4; 29. Matouš Pavel (Kovostroj Děčín) 74,4 — 79,3 — 153,7; 30. Štrnad Zdeněk (RH Brno) 89,2 — 66,8 — 156,0; 31. Šimoník Karel (Sp. Uh. Brod) 75,7 — 80,5 — 156,2; 32.—33. Holouský Jiří (Pokrok Krompachy) 68,1 — 89,7 — 157,8; 32.—33. Jurečka Bohuslav (Sp. Frenštát) 83,0 — 74,8 — 157,8; 34. Lúcký Josef (Lok. Šumperk) 91,0 — 67,1 — 158,1; 35. Černoch Jaroslav (Lok. Košice) 71,1 — 91,0 — 162,1; 36. Ševčík Milan (Sp. Frenštát) 71,8 — 92,6 — 164,4; 37. Luknár Ondrej (Lok. Rača) 93,0 — 73,3 — 166,3; 38. Náhlovský Milan (Lok. Liberec) 92,8 — 76,7 — 169,5; 39. Sedláček Petr (Lok. Č. Třebová) 80,9 — 89,3 — 170,2; 40. Jendřejas Petr (St. Ostrava) 106,6 — 71,9 — 178,5; 42. Buken Vladimír (J. Žel. Brod) 125,5 — 83,0 — 208,5; 43. Zedníček Jiří (Sj Pivovary) 118,6 — 92,6 — 211,2; 44. Hampl Milan (J. Klatovy) 139,2 — 81,5 — 220,7; 45. Mareš Michal (Sp. Frenštát) 199,6 — 65,8 — 265,4; 46. Vokatý Zdeněk (J. Jablonec) 277,9 — 67,6 — 345,5; 47. Černoch Alex. (Lok. Košice) 299,2 — 89,1 — 388,3; 48. Hora Pavel (TJ Žižka) 302,4 — 421,5 — 923,9.

#### OBŘÍ SLALOM — DOROSTENCI MLADŠÍ

1. Cerman Jan (S. J. Lázně) 101,3 vt.; 2. Novotný Jan (Sp. Vrchlabí) 103,9 vt.; 3. Petřík Luboš (Sp. Vrchlabí) 107,0 vt.; 4. Škampa Zdeněk (Sp. Vrchlabí) 108,9; 5. Jakšík Alex. (B. Ostrava) 110,7; 6. Synal Gregor (T. Tat. Lomnica) 112,5; 7. Kratochvíl Fr. (J. Kolín) 113,5; 8. Elger Luboš (Praha KV) 114,5; 9. Rehák Josef (S. N. Nevzer) 114,7; 10. Hampl Milan (J. Klatovy) 126,4; 11. Krkoška Emil (Žilina) 116,8; 12. Šnupárek (Lok. Brno) 119,0; 13. Zákřavský Mir. (Lok. Šumperk) 122,0; 14. Kočárek Jiří (Lok. Liberec) 122,2; 15. Meduna Vlad. (Spoj. Brno) 122,8; 16. Syrovátka Jiří (Sl. VŠ Praha) 125,5; 17. Václavský P. (Sn Olomouc) 125,5; 18. Zákřavský Jaroslav (Lok. Šumperk) 126,0; 19. Lúcký Josef (Lok. Šumperk) 128,3; 20. Skárek Ludvík (Lok. Šumperk) 127,1; 21. Kamr Jaromír (Ústí n. L.) 129,1; 22. Jendřejas P. (Stalingrad Ostrava) 129,8; 23. Medla Milan (S. Z. Poruba) 129,9; 24. Matouš

Pavel [Kovostroj Děčín] 130,1; 25. Boháš Jaroslav [TJ Gottwaldov] 130,2; 26. Galváněk Juraj [TJ Ružomberok] 130,3; 27. Selčanský Št. [T. Tatr. Lomnica] 130,8; 28. Holovský Jiří [Pokrok Krompachy] 131,9; 29. Černoch Ján [Lok. Košice] 133,7; 30. Haryško Pavel [J. Zel. Brod] 134,2; 31. Mareš Dušan [Brno] 135,5; 32. Janečka Svtoslav [T. V. Karlovice] 137,2; 33. Bárta Miroslav [Hr. Králové] 137,4; 34. Kordoš Josef [TJ Žilina] 138,4; 35. Juroška Bohuslav [Sp. Frenštát] 141,1; 36. Sedláček Petr [Lok. C. Třebová] 141,5; 37. Springl Václav [Liberec] 143,9; 38. Luknár Ondřej [Sl. VŠ Praha] 144,0; 39. Friedrich [J. Jablonce] 132,3; 40. Kálmán Miroslav [B. Handlová] 151,7; 41. Máša Rudolf [Praha MV] 155,0; 42. Čermák Ivan [Sp. Martin] 156,2; 43. Ferus Jiří [J. Klatovy] 156,7; 44. Vondrus Jiří [J. Ml. Buky] 157,7; 45. Pletnický Ján [TJ Trinec] 157,8; 46. Zaplatník Karel [S. Č. Důl] 168,5; 47. Mlýnek Zdeněk [MEZ Vsetín] 174,1; 48. Jiřík Vlastimil [Sl. Žižkov] 187,6; 49. Klein Pavel [Lok. Bratislava] 241,7; 50. Hřebíček Jar. [Olomouc] 266,9.

#### SJEZDOVÝ TROJBOJ — DOROSTENCI MLADŠÍ

1. Novotný Jan [Sp. Vrchlabí] sjezd 7,98 — obří slalom 2,14 — slalom 0,39 — celkem 10,49; 2. Čerman Jan [S. J. Lázně] 7,50 — 0 — 3,61 — 11,11; 3. Petřík Luboš [Sp. Vrchlabí] 6,86 — 4,70 — 0 — 11,56; 4. Sinay Gregor [T. Tatr. Lomnica] 0 — 9,22 — 4,06 — 12,28; 5. Kratochvíl Fr. [J. Kolín] 9,04 — 10,5 — 5,5 — 24,59; 6. Jakšík Alex. [B. Ostrava] 3,76 — 8,58 — 14,11 — 26,45; 7. Řehák Josef [S. N. Nevzer] 8,14 — 11,05 — 8,45 — 27,64; 8. Solčanský Štefan [T. Tatr. Lomnica] 13,26 — 24,29 — 7,29 — 44,84; 9. Kočárek Jiří [Lok. Liberec] 10,96 — 17,21 — 18,40 — 46,57; 10. Zákravský Miroslav [Lok. Šumperk] 17,82 — 17,05 — 12,06 — 46,93; 11. Sarvátka Jiří [Sl. VŠ Praha] 14,80 — 19,84 — 12,78 — 47,42; 12. Medla Milan [S. T. Poruba] 12,34 — 23,55 — 13,72 — 49,61; 13. Meduna Vladimír [Spoj Brno] 12,42 — 17,70 — 21,73 — 51,85; 14. Zákravský Jaroslav [Lok. Šumperk] 21,94 — 20,34 — 12,84 — 55,12; 15. Ponec Milan [Sp. Vrchlabí] 1,92 — 39,88 — 16,80 — 58,69; 16. Raclavský Pavel [Sn Olomouc] 29,52 — 19,93 — 9,39 — 58,84; 17. Šňupárek Jiří [Lok. Brno] 31,72 — 14,57 — 17,95 — 64,24; 18. Galváněk Juraj [TJ Ružomberok] 28,80 — 23,88 — 14,83 — 67,51; 19. LUCKÝ Josef [Lok. Šumperk] 20,10 — 20,59 — 28,11 — 68,80; 20. Maryško Pavel [J. Zel. Brod] 19,20 — 27,09 — 23,77 — 70,06; 21. Muttl Alois [B. Hrob] 14,90 — 39,19 — 16,55 — 70,64; 22. Juroška Bohuslav [Sp. Frenštát] 17,00 — 32,77 — 27,95 — 77,72; 23. Černoch Ján [Lok. Košice] 28,68 — 28,70 — 30,33 — 83,71; 24. Jendrejás Peter [Stal. Ostrava] 23,22 — 23,47 — 39,45 — 86,14; 25. Janečka Svatopluk [T. V. Karlovice] 31,90 — 29,56 — 24,94 — 86,40; 26. Luknár Ondřej [Lok. Rača] 23,40 — 35,17 — 32,66 — 91,23; 27. Sedláček Petr [Lok. C. Třebová] 35,64 — 33,11 — 34,83 — 103,58; 28. Šimoněk Karel [Sp. Frenštát] 41,44 — 38,95 — 27,05 — 107,44; 29. Venglár Václav [TJ Gottwaldov] 20,20 — 68,76 — 23,66 — 112,62; 30. Skampa Zdeněk [Sp. Vrchlabí] 112,06 — 6,25 — 4,77 — 123,08; 31. Kovář Jaroslav [Sp. Strakonice] 56,96 — 46,19 — 22,66 — 125,70; 32. Nahavský Milan [Lok. Liberec] 59,90 — 40,52 — 34,44 — 134,86; 33. Urban Horst [Lok. Liberec] 33,82 — 65,30 — 45,88 — 145,00; 34. Matouš Pavel [Kovostroj Děčín] 109,70 — 23,72 — 25,56 — 159,08; 35. Vokatý Zdeněk [J. Jablonce] 21,38 — 100,13 — 132,22 — 253,73; 36. Mareš Michal [Sp. Frenštát] 13,45 — 175,81 — 87,73 — 277,88; 37. Holovský Jiří [Pokrok Krompachy] 238,08 — 25,19 — 27,95 — 291,22; 38. Černoch Alex. [Lok. Košice] 18,46 — 151,19 — 155,99 — 325,64.

#### SJEZD — DOROSTENKY STARŠÍ

1. Žampová Marcela [Praha KV] 129,8 vt.; 2. Kučerová Jana [Praha KV] 134,6 vt.; 3. Bačová Jana [Hr. Králové] 135,4 vt.; 4. Mičochová Ivana [Brno] 154,2; 5. Fiedlerová Ilsa [Liberec] 159,7; 6. Trnková Hana [Ostrava] 161,5; 7. Fajkusová Miroslava [Gottwaldov] 167,0; 8. Krmelová Krista [Olomouc] 184,3; 9. Langmaierová Helena [Plzeň] 186,4; 10. Nová Jana [Plzeň] 205,2; 11. Slížková Květa [Brno] 206,2; 12. Volfová Helena [Liberec] 278,6.

#### SLALOM — DOROSTENKY STARŠÍ

1. Kučerová Jana [Praha KV] 68,9 — 76,6 — 145,5 vt.; 2. Mičochová Iva [Brno] 71,8 — 75,5 — 147,3 vt.; 3. Livorová Helga [Praha MV] 67,4 — 80,7 — 148,1 vt.; 4. Bartovská Věra [Plzeň] 71,5 — 82,7 — 154,2; 5. Bačová Jana [Hr. Králové] 67,7 — 93,4 — 161,1; 6. Novotná Božena [Praha KV] 65,4 — 100,3 — 165,7; 7. Truková Hana [Ostrava] 72,7 — 94,8 — 167,5; 8. Fiedlerová Ilsa [Liberec] 65,5 — 112,4 — 177,9; 9. Slížková Květa [Brno] 99,6 — 100,5 — 190,1; 10. Žampová Marcela [Praha KV] 76,1 — 116,9 — 193,0; 11. Nová Jana [Plzeň] 98,9 — 130,3 — 229,2; 12. Středová Libuše [Praha MV] 189,9 — 135,4 — 245,3; 13. Bambasová V. [Ústí n. L.] 185,2 — 114,9 — 300,1; 14. Volfová Helena [Liberec] 91,9 — 283,6 — 377,5; 15. Krmelová Krista [Olomouc] 364,1 — 95,9 — 460,0.

#### OBŘÍ SLALOM — DOROSTENKY STARŠÍ

1. Fiedlerová Ilsa [Liberec] 123,6 vt.; 2. Bačová Jana [Hr. Králové] 143,3 vt.; 3. Mičochová Ivana [Brno] 145,0 vt.;

4. Livorová Helga [Bratislava MV] 152,9; 5. Žampová Marcela [Praha KV] 153,1; 6. Kučerová Jana [Praha KV] 168,1; 7. Krmelová Krista [Olomouc] 169,7; 8. Trnková Hana [Ostrava] 172,4; 9. Slížková Květa [Brno] 179; 10. Středová Libuše [Praha MV] 182,7; 11. Langmaierová Helga [Plzeň] 184,5; 12. Gajkusová Mir. [Gottwaldov] 207,1; 12. Volfová Helena [Liberec] 221,7.

#### SJEZDOVÝ TROJBOJ — DOROSTENKY STARŠÍ

1. Bačová Jana [Hr. Králové] 6,50 — 13,67 — 4,13 — 24,20; 2. Mičochová Ivana [Brno] 0,75 — 14,74 — 18,02 — 33,51; 3. Kučerová Jana [Praha KV] 0 — 30,64 — 3,54 — 34,18; 4. Fiedlerová Ilsa [Liberec] 13,50 — 0 — 22,08 — 35,58; 5. Žampová Marcela [Praha KV] 19,80 — 20,31 — 0 — 40,11; 6. Trnková Hana [Ostrava] 9,16 — 33,61 — 23,41 — 66,18; 7. Slížková Květa [Brno] 18,59 — 38,16 — 56,42 — 113,17; 8. Krmelová Krista [Olomouc] 131,05 — 31,75 — 40,24 — 203,04; 9. Volfová Helena [Liberec] 96,66 — 67,56 — 109,89 — 274,11.

#### SJEZD — DOROSTENKY MLADŠÍ

1. Krmelová Alena [Ústí n. L.] 1:04,6 min., 2. Mladějovská Iva [Hr. Králové] 1:06,8 min.; 3. Živcová Anna [Praha MV] 1:09,5 min.; 4. Hrubá Jana [Brno] 1:10,0; 5. Martinová Květa [Pardubice] 1:12,1; 7. Hromádková Marie [Praha MV] 1:16,0; 8. Kovaříková Věra [Praha KV] 1:18,5; 9. Cuniková Myriam [Žilina] 1:19,4; 10. Polozová Marie [Gottwaldov] 1:20,6; 11. Srpová Olga [Plzeň] 1:22,2; 12. Mezerová Radmila [Praha MV] 1:24,1; 13. Mičochová Tamara [Brno] 1:26,1; 14. Sevcíková Eliška [Liberec] 1:26,7; 15. Bambasová Vlasta [Ústí n. L.] 1:27,8; 16. Špilmanová Ludmila [Hr. Králové] 1:30,7; 17. Kučerová Danuše [Plzeň] 1:38,0; 18. Dvořáková Helena [Brno] 1:47,5; 19. Pacholíkova Irena [Hr. Králové] 2:10,6; 20. Keplerová Hana [Plzeň] 2:13,2; 21. Zedníčková Eva [Plzeň] 4:13,8.

#### SLALOM — DOROSTENKY MLADŠÍ

1. Mladějovská Iva [Hr. Králové] 53,8 — 67,3 — 121,1 vt.; 2. Vinklatová Eva [Praha KV] 56,5 — 66,6 — 123,1 vt.; 3. Polozová Marie [Gottwaldov] 62,1 — 62,4 — 124,5 vt.; 4. Živcová Anna [Praha KV] 64,6 — 69,8 — 134,4; 5. Srpová Olga [Plzeň] 57,1 — 79,2 — 136,3; 6. Korneťová Alena [Ústí n. L.] 66,2 — 73,9 — 140,1; 7. Bartošíková Anna [Ostrava] 64,1 — 80,8 — 144,9; 8. Kromádková Marie [Praha MV] 64,1 — 85,0 — 147,1; 9. Pacholíkova Irena [Hr. Králové] 69,1 — 81,0 — 150,2; 10. Urbanová Jana [KV Praha] 66,7 — 84,0 — 150,7; 11. Mezerová Rad. [Praha MV] 74,9 — 78,0 — 152,9; 12. Dvořáková Helena [Brno] 62,4 — 93,9 — 156,3; 13. Martinová Květa [Pardubice] 66,7 — 90,1 — 156,8; 14. Kovaříková Věra [Praha KV] 68,4 — 90,7 — 159,1; 15. Špilmanová Lud. [Hr. Králové] 67,0 — 95,6 — 177,6; 16. Hrubá Jana [Brno] 69,6 — 108,2 — 177,8; 17. Mičochová Tamara [Brno] 65,0 — 115,7 — 180,7; 18. Sevcíková Ela [Liberec] 64,8 — 131,9 — 196,6; 19. Jirková Jana [Plzeň] 95,0 — 111,1 — 206,1; 20. Zedníčková Eva [Plzeň] 114,6 — 99,9 — 214,1.

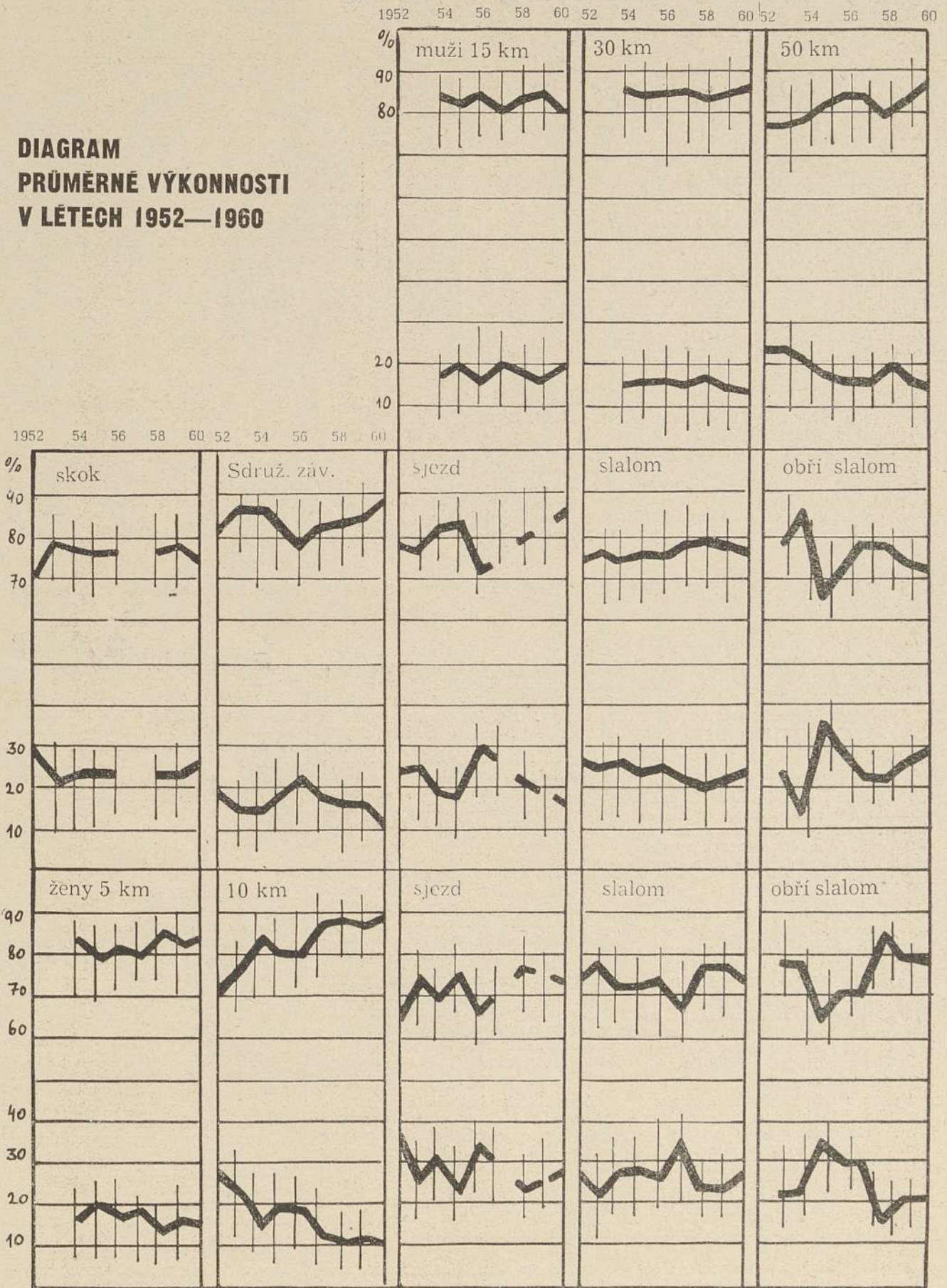
#### OBŘÍ SLALOM — DOROSTENKY MLADŠÍ

1. Korneťová Alena [Ústí n. L.] 112,9 vt.; 2. Vinklatová Eva [Praha KV] 120,9 vt.; 3. Živcová Anna [Praha KV] 124,1 vt.; 4. Mezerová Radmila [Praha MV] 125,0; 5. Mladějovská Iva [Hr. Králové] 132,0; 6. Polozová Marie [Gottwaldov] 134,4; 7. Bartošíková Anna [Ostrava] 135,5; 8. Senínková Myriam [Žilina] 136,4; 9. Hrubá Jana [Brno] 142,4; 10. Srpová Olga [Plzeň] 143,2; 11. Martinová Květa [Pardubice] 158,5; 12. Zedníčková Eva [Plzeň] 161,1; 13. Pacholíkova Irena [Hr. Králové] 178,3; 14. Mičochová Tamara [Brno] 180,4; 15. Jirková Jana [Plzeň] 186,0; 16. Špilmanová Ludmila [Hr. Králové] 187,0; 17. Bambasová Vlasta [Ústí n. L.] 187,3; 18. Dvořáková Helena [Brno] 225,2.

#### SJEZDOVÝ TROJBOJ — DOROSTENKY MLADŠÍ

1. Korneťová Alena [Ústí n. L.] sjezd 1:04,6 — obří slalom 112,9 — slalom 140,1 — celkem bodů 9,50; 2. Mladějovská Iva [Hr. Králové] 1:06,8 — 126,5 — 121,1 — 13,21; 3. Živcová Anna [Praha KV] 1:09,5 — 124,1 — 134,4 — 22,13; 4. Bartošíková Anna [Ostrava] 1:12,1 — 135,5 — 144,9 — 39,63; 5. Polozová Marie [Gottwaldov] 1:20,6 — 134,4 — 124,5 — 41,17; 6. Mezerová Radmila [Praha MV] 1:24,1 — 125,0 — 152,9 — 53,61; 7. Srpová Olga [Plzeň] 1:22,2 — 145,2 — 136,3 — 55,90; 8. Hrubá Jana [Brno] 1:10,0 — 142,4 — 177,8 — 58,87; 9. Martinová Květa [Pardubice] 1:11,1 — 159,5 — 156,8 — 61,78; 10. Mičochová Tamara [Brno] 1:28,1 — 187,0 — 172,6 — 118,89; 11. Špilmanová Ludmila [Hr. Králové] 1:30,7 — 187,0 — 172,6 — 118,89; 12. Dvořáková Helena [Brno] 1:47,5 — 225,2 — 156,3 — 163,70; 13. Pacholíkova Irena [Hr. Králové] 2:10,6 — 178,3 — 150,2 — 250,84; 14. Zedníčková Eva [Plzeň] 4:15,8 — 161,1 — 214,1 — 363,47.

**DIAGRAM  
PRŮMĚRNÉ VÝKONNOSTI  
V LÉTECH 1952—1960**



# Kde je mládež — tam jsou lyžaři...!

Lyžaři Liberecka mají už bohaté zkušenosti s výchovou mladých lyžařů. Potvrdily to závody o spartakiádní vložky, ale potvrzuje to i jejich další snaha získat mladé lidi pro pěstování tělesné výchovy a sportu. Nebylo proto divu, že jsme se s nimi znovu sešli při letošním Běhu vítězství v Liberci. Byl pořádán novou, soutěživou formou, která získala hned plný ohlas. Na start přišlo na 600 závodníků, pochopitelně povětšinou mládeže. A právě proto lyžaři zde chybět nemohli...!

Přišli pomoci při organizaci, dělali vodiče těm nejmladším soutěžícím a v závěru si sami zaběhli. Nejpochetnější byli zastoupení lyžaři Dukly Liberec. Ti vlastně přišli všichni s trenérem B. Webrem, mistrem ČSR na 30 km VI. Jeřábek a dalšími. Nechyběli ani trenér skokanů mistr sportu Mil. Bělonožník a jeho pomocník při výchově mladých libereckých skokanů Zd. Makovec.

Novinkou závodu pak byla zkušenost M. Gráfa, kterou si přivezl z běhu l'Humanité v Paříži. Závodníci měli totiž na prsou místo čísel přišpendlené kartóny s předtiskem, do kterého se vyplnily všechny údaje startujícího. Bylo pak snadno a rychle možno vyhlásit vítěze i závodníky na ostatních místech.

Běh vítězství, jak jej letos uspořádali v Liberci, byl v podstatě masovým přespolním během a spojil manifes-



Trenér našich skokanů, mistr sportu Mil. Bělonožník, si se zájmem prohlíží kartóny, které závodníci měli místo startovních čísel na prsou. Později pak několikrát jako vodič vyvedl na trať 300 m dlouhou nejmladší kategorii startujících.

tační oslavu 15. výročí osvobození naší vlasti Sovětskou armádou se zdravou soutěživostí. A jestli pak v kategorii mužů běželo na 3000 m 38 soutěžících, pak je to nejlepší důkaz této radostné skutečnosti.

## MLÁDEŽ na horách

Pobyt a pohyb v zimní přírodě na horách, uprostřed sněhové záplavy, na zdravém horském vzduchu skýtá nejen nejlepší osvícení po vykonané práci, ale i řadu důležitých výchovných momentů. Aby se žactvu dala možnost základního školení v jízdě na lyžích a pobytu na horách, byly zavedeny výchovné výcvikové lyžařské zájezdy žactva do hor.

Těto výchovné formy se chopila 1. OŠS v Ostravě-Hrušově, Divišova ul., a vypravila 50 žáků VIII. tříd na týden do Beskyd. Teplé pokojíčky a krásné prostředí účelně zařízené chaty patronátního závodu Dolu Stachanov v Ostravici bylo nejlepším doplňkem hlavního zaměstnání, pohybu na zdravém horském vzduchu.

Výcvik v lyžování, polní hry, zimní turistika byly hlavním zaměstnáním, které bylo vedeno podle předem vypracovaného týdenního plánu. Lyžařský výcvik byl veden zkušeným odborným cvičitelem mládeže, jenž dovedl poňatit lásku k lyžařskému sportu a zábavným způsobem zasvětit mladé adepty do tajů lyžařského umění.

Ale nebylo zapomenuto ani na vycházky do okolí na stráně Ostré, Lysé hory, Smrku, Gruně. Jízdou terénem si

zvykli všichni vnímat krásu zasněžených plání a smrčků, chápat krásu našich Beskyd a nevidět cíl lyžování jen ve cvičení na louce. K této výchově přispělo i nádherné slunné počasí s dostatečným množstvím sněhu.

Úspěch zájezdu by nebyl dokonalý, kdyby nebylo řádně postaráno o dobře trávicí žaludky. Tato starost byla svěřena dvěma obětavým pracovnícům ze SRPS. Přesné dodržování režimu dne, pravidelné denní zaměstnání, učení se pořádku a čistotě, společenskému vystupování, slušnému stolování, ušlechtilé zábavě společenských her nemalou měrou přispělo k výchově nového, socialistického člověka. Raní hlášení a čtení denních rozkazů bylo důležitou složkou výchovy ke kázi.

Pravidelným zaměstnáním a tím i vzornou ukázněností všech nedošlo během celého týdne k žádnému vážnému úrazu. Rozradostněné oči větrem a zimou ošlehaných tváří, zdravá svěžest a srdečná družnost svědčily o dobře vykonané práci.

A výsledek sportovní? Účast 18 chlapců a 6 dívek na III. okresním kole Sportovních her mládeže v lyžování — běh na lyžích a sjezdoslalom — v Ostravici. Obsazení předních míst a získání šesti diplomů. Vyslání čtyř chlapců, okresních přeborníků, do IV., krajského kola SHM na Gruně. Získání čestného umístění ve IV., krajském kole SHM.

Dobrá věc se zdařila! Tak roste z radosti a nadšení dobrá úroveň naší mládeže, základ naší budoucnosti!

## Spartak Dýšina hlásí

Pro pravidelný lyžařský výcvik, podzimní přípravu a závodní činnost jsme získali 77 nových členů. Z těchto nových členů získalo 31 odznak BPOVO. Uspořádali jsme: 9 závodů pro neorganizovanou mládež s účastí 635, 2 závody pro organizované lyžaře s účastí 122. Ze 747 startujících získalo 233 limitů pro udělení Spartakiádní vložky. Zorganizovali jsme plnění podmínek pro odznak »Lyžař ČSR«. Podmínky splnilo 51 členů našeho oddílu, 69 žáků z patronátních škol.

Naše mládež získala v náborových i přebornických soutěžích 76 prvních, 48 druhých a 49 třetích míst, 6 titulů okresních přeborníků, 4 tituly krajských přeborníků. Máme 12 zlatých Spartakiádních vložek, 28 modrých a 25 červených. V podzimních akcích a kontrolních závodech získala naše mládež 30 prvních, 32 druhých a 20 třetích míst.

Prohloubili jsme spolupráci s řediteli a učiteli škol, zejména pokud jde o pomoc při výcvikových lyžařských zájezdech škol. V praxi se ukázalo, jaký vliv mají učitelé na účast mládeže při výcviku a na závodech. Dobře organizovanými soutěžemi škol se každá akce stává velmi přitažlivou pro mládež, neboť jde o úspěch kolektivu celé školy. Mimo bohatou závodní činnost jsme se zaměřili na výcvik začátečníků. Členové našeho oddílu se zúčastnili okresní spartakiády a veřejného cvičení naší jed-

# Připomínky k pravidlům

V dnešním čísle pokračujeme s uveřejňováním dalších připomínek, došlých k připravovanému vydání nových lyžařských pravidel.

**Jiří Feix, Praha** — požaduje doplnit pravidla skoku na lyžích ustanoveními zvyšujícími bezpečnost můstku, tak například aby velitel můstku měl dostatečně odborné znalosti a pro velké závody tuto funkci vykonával jen ten, kdo má odborné školení a je schválen sportovní technickou komisí; dále pokyny o úpravě můstku pro jednotlivé technické činnosti a předpisy pro soutěžní výbor, při jak silném větru lze povolit uspořádání závodů.

**Zd. Navrátil, Praha** — doporučuje zařadit do pravidel požadavek znalosti registrace a klasifikačních tříd.

Dále nutnost zkrácení nájezdu již během kola s anulováním dosavadních skoků dosáhne-li některý závodník kritického bodu +8 % a provést opatření, aby nájezd mohl být proveden i z nižších míst při dnešním vývoji skoku, když je nutno zkracovat nájezd pod úroveň nájezdových oken.

Doporučuje doplnit pravidlo o tréninku, aby každý trenink, zejména ve skoku a závodů sjezdových byl organizován se startovacími čísly.

**Václav Holan, Dvůr Králové n. Lab.** — žádá vyjasnění předpisu o schvalování rozpisu, tj. uvést orgán povolující závod, které závody povoluje okres, kraj a ÚLS; přímo do pravidel uvést, že na přihláškách musí být vyznačeno číslo registrační průkazky, které bude kontrolováno při prezentaci;

odstavec o výkonnostních třídách rozvést o jednotnou sportovní klasifikaci;

osnovu kursu a zkoušek rozhodčích doplnit pro III. tř. o volbu, zaměření a úpravu běžeckých tratí,

II. tř. o úpravu lyžařského můstku a

I. tř. o volbu, změření a úpravu sjezdových tratí.

**Soudruzi Kdýr a Bejček, Praha** — požadují soutěžní výbor rozšířit o autory tratí, výběr tratí, jejich proměření, odpovědnost za výškové rozdíly, vypracování mapy a profilu tratí přesunout na autory tratí, kteří trať před závody předají veliteli tratí.

**Inž. Mezera, Praha** — požaduje stanovit přesné podmínky pro stavbu tratí, dále práva a povinnosti autorů a velitelů tratí ve vztahu ke stavbě tratí, jejich údržbě, dále práva a povinnosti strážců branek a určit pořadatelům povinnost organizovat trénink na sjezdových tratích.

**Účastníci kursu hlasatelů, Brno** — doporučují zařadit do pravidel lyžařského hlasatele jako jednoho z činností a určit mu práva a povinnosti.

**Důstojník B. Weber, Dukla Liberec** — doporučuje, aby lyžařská pravidla byla doplněna o hlídkový závod se střelbou. Podává k tomu podrobný rozpis i s náčrtem organizace na střelnici a s tiskopisy.

**Lyžařští rozhodčí ze semináře Libereckého kraje** — doporučují úpravu bodových srážek u skoku s pádem, kdy závodník provede bezvadně celý skok a vlivem jeho přílišné délky, až za kritický bod, nezvládně dojezd, případně doskok. Mají za to, že tyto pády jsou příliš přísně posuzovány.

Požadují i nadále zachování funkce vrchního rozhodčího a tuto funkci naopak ještě posílit tím, aby tento činník, jako znalec pravidel, byl zúčastněn v soutěžním výboru.

## Pražská informační střediska při II. CS

Praha ve dnech II. CS bude hostit mnoho venkovských návštěvníků. Proto dobrá informační služba musí být nepostradatelným příspěvkem k zajištění chodu všech akcí. V Praze jsou zřízena k tomuto účelu informační střediska. Hlavní středisko bude na náměstí Republiky, další budou na Strahově, na všech pražských nádražích, na autobusových nádražích na Florenci a na Smíchově, dále na letišti, ve stanovém táboře turistů a na všech sportovištích po dobu spartakiádních soutěží.

A co se všechno ve střediscích informační služby dovíte? O II. CS všeobecně, o jejich sportovních a turistických akcích, Večerech družby, o kulturních akcích, o všech druhích dopravy, o prohlídkách Prahy a výletech do okolí, a o ubytování cvičenců i návštěvníků. V těchto střediscích budou k dispozici informace pro cizince a také informace všeobecné.

noty a vystoupí na krajské i celostátní spartakiádě.

Mimo brigádnické práce na lyžařských můstcích a běžeckých tratích odpracovali členové lyžařského oddílu 1126 hodin na žhových pracích, melioraci a úpravě obce.

Oddíl školí všechny svoje činnosti. Na úspěšnou práci našeho oddílu má jistě vliv zájem a spolupráce okresní a krajské lyžařské sekce.

To je krásná bilance uplynulé sezóny ve zkratce. Oddíl TJ Spartaku Dýšina si též velmi dobře vede v soutěži Slávie Žižkov ÚRO »O ziskání mladých lyžařů«.

## DOBRÁ PRÁCE V PŘEROVĚ

Lyžařská sekce OV ČSTV Přerov svým usnesením ze dne 23. října 1959 na počest 15. výročí osvobození naší vlasti hrdinnou Rudou armádou a na úspěch II. CS vyzvala všechny lyžařské sekce v ČSR k celostátní soutěži a sama vyhlásila svůj závazek.

Nyní, po ukončení zimní sezóny, po jejíž celé období bylo plnění našeho závazku týdně podrobně kontrolováno, bylo naší sekcí dosaženo těchto výsledků:

závazek	výcvik mládeže	Spartakiádní vložky			odznak Lyžař ČSR
		červená	modrá	zlatá	
závazek	400	200	50	5	300
skutečnost	448	854	120	13	396
splněno na	112 %	427 %	240 %	260 %	132 %

K doplnění údajů o plnění závazku je nutno dodat, že bylo naší sekcí uspořádáno celkem 22 závodů o Spartakiádní vložky při účasti 1386 závodníků. Pokud se týče druhů závodů, jeví se zde rovnoměrnost — 7 sjezd, 8 slalom, 7 běh. Další závody byly uspořádány při vícedenních školních zájezdech.

Nositelkou dvou zlatých Spartakiádních vložek je žák Jiří Heinz, narozený roku 1949.

Dále nutno upozornit na to, že v letošní sněhově špatné sezóně v okolí Přerova téměř vůbec nebyl sníh (dvakrát po třech dnech), takže v městě, odkud se rekrutovala většina závodníků, byl uspořádán pouze 1 závod. Převážná část závodů se konala na 30 km vzdáleném Tesáku (600 m n. m.), kam děti byly dopravovány na svůj náklad (za 8 Kčs) vždy v neděli, a takových nedělí bylo letos pouze pět. Poslední zlaté vložky byly dodávány na 100 km vzdáleném Pradělu.

Toto závodní období bylo jak pro mladé závodníky, tak pro pořadatele velmi vyčerpávající, jelikož v důsledku špatných sněhových podmínek bylo nutno během jedné neděle uspořádat dva, a dokonce jednou i tři závody v jediném dnu.

Splněním a překročením našeho závazku v zimním období však naše práce nekončí. Na schůzi předsednictva OV ČSTV Přerov dne 25. 3. 1960 vyhlásila naše lyžařská sekce tyto další závazky:

1. závazek k 1. máji: účast 200 nositelů Spartakiádních vložek v samostatném útvaru tělovýchovy při oslavách a v průvodě dne 1. května 1960.

2. Závazek jako dar lyžařské sekce k úspěchu II. CS: lyžařská sekce OV ČSTV Přerov se zavazuje, že jako okresní dopravní komise OV ČSTV Přerov zajistí hladkou a bezpečnou přepravu všech cvičenců našeho okresu na krajskou spartakiádu v Olomouci ve dnech 3.—6. června 1960 a na II. CS v Praze.

MUDr. Adolf SVOZIL,  
předseda lyžařské sekce

Miroslav ŠUMBERA,  
organizační pracovník sekce



## Celostátní aktiv metodických komisí

Ve dnech 23. a 24. 4. t. r. byl uspořádán aktiv metodické komise LS ÚV ČSTV, jehož hlavním úkolem bylo stanovit zásady revize učební osnovy nezávodního lyžařského výcviku na základě zkušeností se zaváděním nové učební osnovy mezi nejširší masou našich lyžařů. Sešlo se zde za velmi nepříznivých povětrnostních podmínek 16 účastníků z 25 pozvaných nebo delegovaných, aby svými zkušenostmi a poznatky z výcviku pomohli zkvalitnit nezávodní výcvik v lyžování. Převažovali školští pracovníci, záměrně vzhledem k svým zkušenostem pozvaní, neboť jejich vedením projde velký počet cvičících.

Přítomni byli rovněž zástupci ministerstva školství, armády, slovenské lyžařské sekce, odboru turistiky, KZL atd.

V programu aktivu byly přednášky či informace na téma »Cíle lyžařského výcviku a jeho zaměření« (dr. Čtvrtečka), »Revize učební osnovy lyžařského nezávodního výcviku a učebních textů« (soudruh Kopal), »Informace o cestě metodických pracovníků do Rakouska« (inž. Chlouba), »Informace o práci MK za uplynulé období« (inž. Chlouba, za Slovensko soudruh Zálesák) »Informace o práci na výzkumném úkole« (dr. Götz). Dále soudruh Jirsa za TR LS ÚV ČSTV přednesl požadavky TR, týkající se mimo jiné převážně zavedení nového typu dlouhého a středního snožného oblouku prováděného pomocí rotace do základního výcviku. O tomto požadavku TR bude ještě dále jednáno, neboť formulace tohoto cviku byla velmi nejasná a postrádala jak ve výkladu, tak i v předvedení přesných forem, nehledě k nedostatkům v metodice nácviku.

Dále bylo pamatováno na ukázky na sněhu, aby výklady pohybů byly zcela jasné. Spolupracovník soudruha Čepeláka soudruh dr. Vaněk se uvolil za svou osobu předvést některé cviky postupu soudruha Čepeláka tak, jak je sám vyučuje. Po ukázce techniky ČSTV bylo konstatováno, že mnohé konečné cviky jsou prakticky prováděny stejně, jen rozmezí některých pohybů je různé.

Největší část času jednání byla věnována diskusi a návrhům k revizi osnovy a učebních textů. V diskusi, která měla převážně charakter konstruktivní, projevovala se upřímná snaha po zkvalitnění a prohloubení lyžařského výcviku v neširším měřítku. Vcelku po prodebatování problému z mnoha hledisek lze konstatovat, že osnova potřebuje některé drobné úpravy a že je třeba zaměřit obzvláštní pozornost na doplnění a prohloubení metodiky nácviku cviků zařazením většího počtu průpravných a nápravných cviků. Tím má být pomoci hlavně cviči-

telům, aby rozšířili své znalosti a aby výcvik byl pestřejší a hlavně účinnější. Toto zpracování bude provedeno v brzké době a předloženo k schválení, aby v nové zimě zrevidovaná a doplněná osnova a texty mohly sloužit našim cvičitelům.

Závěrem některé z hlavních bodů usnesení:

- bude seznána schůzka s trenérskou radou k prodiskutování návrhů trenérské rady;
- bude provedena úprava textů učební osnovy podle připomínek z jednání semináře. Změny a úpravy budou projednány na pracovní poradě pražských účastníků semináře, písemně s mimopražskými účastníky;
- seminář při jednání o výcvikovém postupu soudruha Čepeláka (soudruh Čepelák se z účasti na semináři omluvil) jej hodnotil jako jednu z možných metodických cest v čs. lyžařské škole. Tato cesta je dobrá hlavně rozpracováním některých průpravných cviků. Nelze ji ovšem hodnotit jako jedinou cestu nebo cestu lepší než jiné metodické postupy. Bude třeba přesněji objasnit výklad provádění některých cviků (např. osvětlit příčiny nasazení smyku přes spádnici s lyžemi rovnoběžnými). Názory soudruha Čepeláka na lyžařský výcvik byly v době dozrívání francouzské školy progresivní. Dnes je zapotřebí, aby se soudruh Čepelák svou těsnou spoluprací s MK zúčastnil kolektivního propracování a zdokonalení čs. lyžařské školy;
- seminář ukládá MK, aby ve spolupráci s komisí základního lyžování a s plánovací komisí ÚLS zintenzivněla svou snahu o ovlivnění výroby vhodné výzbroje pro základní lyžařský výcvik.

Při hodnocení aktivity bylo vyzdvíženo jeho pracovní zaměření, které se projevilo během celého jednání i na jeho výsledcích.

K úspěšné práci přispěl uvědomělý a odpovědný přístup všech účastníků a jejich snaha o dosažení objektivních a pozitivních výsledků, dále dobrá pracovní morálka účastníků, která se projevila zvláště při praktických ukázkách v krajně nepříznivém počasí i při jednání trvajícím do pozdních hodin. Kladem aktivu bylo konkrétní zaměření dobře připravených referátů i diskusních příspěvků vedených snahou o řešení problémů v celé jejich šíři a v souvislosti s cíli naší socialistické tělesné výchovy a se všemi komplexními vztahy základního, turistického i závodního lyžování.

Inž. MIROSLAV CHLOUBA,  
člen MK LS ÚV ČSTV

Georges Duwillard, reprezentant Francie na letošní VCS.

Mila Martinů z Plzně — budoucí reprezentant ČSR?



# REVIZE

## učební osnovy lyžařského výcviku a učebních textů

Po dvouletých zkušenostech s novou učební osnovou lyžování stojí před námi závažný úkol přistoupit k její revizi a současně k revizi učebních textů.

V r. 1957 byly prakticky jen dvě možnosti, jak přistoupit k problému zaostávání za světovým vývojem lyžařské výuky — cestou pozvolnou nebo radikální. Tehdejší metodičtí pracovníci volili alternativu druhou, jsouce si dobře vědomi všech důsledků, které s tím budou souviset. Zaváděli novou učební osnovu s vědomím, že jde především o revoluční změnu lyžařské techniky týkající se sjízdní, a to především změnu směru jízdy, a dále o změnu celé koncepce osnovy, která by umožnila všestranné zaměření — především k jízdě v terénu a lyžařské turistice, a k položení správných základů k závodní jízdě. Dále pak s vědomím, že po metodické stránce musí výuka prodlat ještě mnoho zkoušek. Dnes je možno konstatovat, že se po dvouleté činnosti podařilo orientovat široké cvičitelské kádry i masy lyžařů na tuto novou koncepci a zmatek, který až do té doby panoval na horách v souvislosti s výkladem nové techniky, převážnou měrou eliminovat. Je samozřejmé a logické, že naše osnova a učební texty nejsou a ani nemohou být bez chyb a že je třeba po dvouletých zkušenostech je revidovat.

Při přenášení nové osnovy, a tím i nové techniky do praxe docházelo pochopitelně k mnoha chybám, které se jeví nejen v tom, že někteří cvičitelé a hlavně řadoví lyžaři ve snaze naučit se to nové co nejdříve, sklouzli na slepou cestu »loučkaření«, ale i přímo v nesprávném pochopení základních principů některých cviků, což mělo za následek přehánění některých nepodstatných pohybů na úkor správného provedení a odvedení pozornosti od hlavních úkolů a cílů základní lyžařské výuky. Bylo by ovšem zásadní chybou, kdyby se tento — můžeme říci — samozřejmý a logický nedostatek plynoucí z radikální a převratné změny lyžařské techniky, bral za základ kritiky, jak snaha mnohých k tomu někdy směřovala. Pak bychom se octli na falešné cestě, která nemá nic společného s objektivními metodami směřujícími k solidním závěrům. Je pochopitelné, že každá nová teorie přináší vždy určité nedostatky při přenášení do praxe a od toho je nutno se v daném případě odpoutat.

Při zpracovávání revize se vedení metodické komise opíralo nejen o zkušenosti vlastní a širokých mas cvičitelských kádří z různých krajů republiky, ale také především o diskusní příspěvky, které byly uveřejněny v časopise Lyžařství, TVM a Teorie a praxe tělesné výchovy.

V roce 1958 byla rozeslána na pracovníky všech tehdejších krajských UMK lyžařských sekcí výzva, aby se

stavili souhrnnou zprávou o výsledku provedeného výcviku podle nové osnovy. Do ústřední metodické komise došlo celkem 25 zpráv z krajů MV Praha, Plzeň, Olomouce, Brna, dále z MNO a několik zpráv ze zkušeností s rekreací ROH. Došlý materiál byl podrobně zpracován a závěry jsou asi tyto:

1. Výcvik podle nové osnovy a textů je hodnocen kladně a jsou s ním dobré zkušenosti. Nová technika je přirozenější a nácvik snazší, ale vyžaduje pravděpodobně vyšší cvičitelské kvalifikace. (Pozn.: Dojem asi jen zdánlivý, pro krátkost doby k přeorientování cvičitelů na novou techniku.)
2. Je žádáno rozšíření osnovy pro běhání a skákání.
3. Zlepšit osnovu vzhledem k výuce mládeže.
4. Vytvořit nové názvosloví.
5. Vydat učební pomůcky knižně.
6. Výcvik prováděný v armádě podle osnovy je přínosem.

Zmíněná diskuse, která proběhla v odborných časopisech, přesvědčila pracovníky metodické komise, že je u nás mnoho lyžařských pracovníků, kteří se rychlým vývojem techniky a metodiky nejen zabývají, ale zaujmají k němu i vlastní názory, což může být našemu lyžařství jen na prospěch. Diskuse ukázala na některé nedostatky zpracování textů (které ostatně bylo z naléhavých důvodů provedeno ve velmi krátké době), na některé sporné otázky a leckde naznačila i cestu k hledání řešení. Tento klad diskuse nemohly snížit ani některé nedostatky, které se projevily v zabíhání do problémů zatím nepodstatných. Nedostatkem byla také skutečnost, že autoři příspěvků často ztotožňovali učební osnovu s učebními texty.

Vedení metodické komise, po zpracování dosud všech známých ústně i písemně podaných příspěvků od lyžařských cvičitelů, trenérů, učitelů i na základě zkušeností vlastních, dospělo k určitému všeobecnému závěru, který na aktivu předložili:

### K UČEBNÍ OSNOVĚ:

1. Celková koncepce osnovy se jeví za daných možností jako správná.
2. Je nutno zpřesnit učební osnovu vzhledem k cílům našeho lyžování především důraznějším zaměřením k jízdě v terénu.
3. Usilovat o zjednodušení osnovy (aby byla dobrou pomůckou i pro cvičitele, kteří nejsou tak pedagogicky na výši).

4. Lépe rozlišit a vytknout srozumitelnou cestu pro nadané, a to již v základním výcviku.

5. Základní výcvik rozšířit o cviky, které přispívají více k všestranné lyžařské přípravě.

6. Rozšířit osnovu na základě důkladnějšího zpracování běžec- kých a skokanských prvků (i v základním výcviku).

### K UČEBNÍM TEXTŮM:

1. Vyrovnat se s novým lyžařským názvoslovím.

2. Zřetelně a jasně vytknout cíle našeho lyžování.

3. Lépe propracovat metodické cesty k jednotlivým cvikům z hlediska pedagogického a psychologického.

4. Zpracovat srozumitelnou cestu pro nadané a rozlišit ji již v základním výcviku.

5. V základním výcviku rozpracovat důkladně cviky vedoucí k všestranné lyžařské pohybové přípravě (odšlapování, bruslení, skoky).

6. U přívratné cesty lépe rozpracovat v základním výcviku pro začátečníky některé cviky z metodického hlediska, volit několik alternativ metodického přístupu ke konečné formě cviku — konkrétně hlavně u oblouku v pluhu a přívratného oblouku.

7. Totéž rozpracovat u základních cviků srozumitelné cesty (např. smyk ke svahu a sesouvání).

8. Bojovat proti všem chybám interpretací, které vedou ke strnulosti při provádění jednotlivých cviků.

Tento návrh metodické komise byl vodítkem k bohaté diskusi, která byla hlavní náplní aktivu a která ukázala většinou shodu názorů na přednesené základní požadavky revize navržené vedením metodické komise a navíc mnoho dobrých návrhů na zlepšení metod při výuce. Hlavním námětem při široké diskusi nebyl snad problém techniky jízdy, která je již dnes všeobecně jasná a jednoznačná, ale metodika, resp. zlepšení metodických postupů při výcviku.

Vedení metodické komise má za úkol zpracovat v nejbližší době všechny konkrétní připomínky z tohoto semináře a dále připomínky ÚTR a armády.

Definitivní zpracování a konkretizování všech připomínek bude publikováno postupně v čas. Lyžařství a celkově pak v opraveném vydání učebních textů »Technika lyžování«.

JIRÍ KOPAL

člen ústřední metodické komise

Již po skončení loňské sezóny se usnesla sjezdová komise ústřední trenérské rady požádat lyžařskou sekci ÚV ČSTV o uspořádání týdenního zájezdu s ČEDOKEM do Rakouska určeného pro všechny závodníky v ústřední péči, případně některé další mladé naděje. Předsednictvo ústřední lyžařské sekce pochopilo snahu sjezdové komise poskytnout i těm mladým možnost kvalitního tréninku na alpských tratích, a tím i trochu zahraničních zkušeností, které možná někteří z nich budou jednou nutně potřebovat v reprezentčním dresu.

Podle původního návrhu sjezdové komise ÚTR měl být tento zájezd uskutečněn ještě před naší hlavní závodní sezónou, a to v termínu od 15. do 24. ledna 1960, aby se výsledky tohoto tréninku mohly prokázat již ve výkonech při letošních domácích i mezinárodních soutěžích. Z technických příčin nemohl být tento termín dodržen, a tak nakonec byl zájezd pro nedostatek jiných volných termínů v hlavním závodním období odložen až na konec měsíce března. A tak toto přesunutí termínu až na 26. března až 4. dubna způsobilo, že ze 40 pozvaných závodníků odjelo nakonec pouze 10 mužů a 8 žen, kteří společně se 6 trenéry vytvořili hlavní skupinu. Druhou skupinu tvořili instruktoři, cvičitelé a jiní lyžařští pracovníci.

Podle původního programu jsme chtěli se závodníky trénovat hlavně v Kitzbühelu na populární trati Hahnenkammu, kde se jezdí tento významný závod FIS jako kvalifikační možnost pro MS a OH. Doufali jsme, že naši mladí závodníci získají při těchto závodech, byť i tentokrát jen jako diváci, řadu cenných poznatků, které budou moci použít při svém dalším závodnickém vývinu. Po odložení zájezdu na poměrně velmi pozdní jarní termín museli jsme se rozhodnout také pro jiné, výše položené tratě a tu padla volba na populární St. Anton v Arlbergu, který leží ve výšce 1300 m, se svou známou tratí původního »KANDAHARU«, odkud je ideální východisko do všech vysokohorských terénů v okolí St. Christophu (1800 m), Zürsu (1700 m), Lechu (1450 m) nebo Stuben (1400 m).

Po osmnáctihodinovém, poměrně pohodlném cestování dovezl nás mezinárodní rychlík zvaný »Rot-weiss Kurier« do St. Antona, kdež jsme měli připraveno ubytování v hotelu »TYROL«. Prvé tři dny nás hřálo jarní horské slunce, ale sněh nebyl již právě nejlepší kvality, neboť i v noci bylo poměrně teplo, a tak se starý prašan jen pomalu měnil ve firn. Také sjezdové tratě byly v důsledku mokrého a stále měkkého sněhu poměrně velmi špatné, zbrzděné tisíci a tisíci svíhy těch, kteří se pod vedením zkušených učitelů snaží o zvýšení své dovednosti.

Zájem zde byl prý letos tak veliký, že v některých turnusech bylo v úplné permanci přes 100 »Ski-lehrerů«!

Ačkoliv exkluzivní hotel »Zur Post« ve St. Antonu právě končil svou letošní zimní sezónu, vzdor tomu zde všude na lanovkách, výtazích i vlečích bylo stále ještě velmi živo. A což teprve na silnici vedoucí přes známý Arlbergpass (1800 m), tam se zvláště v neděli ráno řada aut takřka nepřerušovala. Tu první neděli nás to překvapilo, ale během toho »našeho« týdne jsme leccos začali chápat. Síf lanovek, sedačkových výtahů a lyžařských vleků je zde v Arlbergu již tak dokonalá, že poskytuje skutečně ekonomicky ideální podmínky pro lyžování.

Podíváte-li se ale náhodou na ceny do zdejších hotelových katalogů, neuvěříte snad ani svým očím. Primát vede zde hotel »Zürserhof« v Zürsu, který klidně nabízí cenu penze pro jednu osobu od 180,— do 330,— šil., což se rovná téměř týdennímu výdělku nekvalifikovaného dělníka v Rakousku. Také ceny jízdného, hlavně pak na kabinových lanovkách, jsou ohromně vysoké, což i sami domorodci uznávají. Koupíte-li si např. jízdenku na lanovce na Galzig

sjezdem přes Mattunjoch sjížděli zase »domů« k obědu. Odpoledne se jelo opět na Galzig a odtud sjezdem do St. Christophu. Tam jsme pak trénovali na krásném prašanu s použitím levného lyžařského výtahu na severní stranu Brunnenkopfu.

V úterý odpoledne předvedl ve St. Christophu prof. Kruckenhauser se svými instruktory nám i četným jiným divákům celou svou školu, bohužel i včetně novinek à la »mambo« a jiných nesmyslů, nemajících kromě vybroušené techniky předvádějících se skutečnou lyžařinou nic společného. Večer pak promítl zájemcům i své instruktážní filmy, po nichž se rozpředla živá diskuse o různých problémech tzv. nové techniky, předklonu, rotace apod., o čemž by měli něco napsat naši instruktoři.

Ve středu jsme chtěli absolvovat tzv. »Bílý kruh«. Je to řetěz sjezdových tratí, jehož prvním článkem může být třeba sjezd z Vallugy (2800 m) do Stuben (1400 m), odkud nás pak vyveze sedačkový výtah o tisíc metrů výše na Albony (2400 m). Těchto 1000 m výškových z Albony

## JARNÍ TRÉNINK V RAKOUSKU

(2200 m), zaplatíte v plné ceně 20,— šil., ale pak musíte čekat ve frontě, až na vás dojde řada, což je ovšem obvyklé všude. Chcete-li získat přednost k nástupu, musíte si u zvláštní pokladny k této jízdence zakoupit ještě tak zvanou místenku, a to za dalších 5,— šil. No, a totéž se opakuje nahoře na Galzigu. Za jízdenku na Vallugu (2800 m) zaplatíte opět 20,— šil., ale místenka opravňující k přednostní jízdě stojí již 10,— šil. Tyto závratné ceny nás zpočátku vyděsily a začali jsme se obávat, že nakonec i zde budeme muset chodit pěšky, a ujišťují vás, že se to i v Alpách pod jezdicími lanovkami moc špatně šlape. Na štěstí se nám podařilo s pomocí našeho starého kamaráda exministra světa Rudi Matta (vyhrál i u nás v Tatrách v roce 1935 závod FIS) sjednat se správou lanovek mimořádné slevy jako pro domácí trenéry a závodníky. Mimoděk jsme při tom museli vzpomenout na obvyklou neochotu, s kterou se setkáváme stále ještě u nás při sjednávání podobných výhod na lanovkách ve správě ČSD!

Program našeho týdne byl velmi bohatý, i když jsme jej museli v důsledku špatného počasí několikrát měnit. Do St. Antona jsme sice přijeli až pozdě v noci ze soboty na neděli, vlastně již v neděli ráno ve 3 hod., ale ještě týž den jsme vyjeli aspoň na Galzig a »Kandaharem« dolů. Hned druhý den ráno jsme vyjeli až na Vallugu a odtud jsme překrásným

lze sjet různými, skutečně překrásnými sjezdy po loukách, a to buď zpět do Stuben, nebo do Rauzu na křižovatku silnic Flexenstrasse, případně přes Kalterberghütte do Langen. Nejideálnější jezdění je ale na horní části trati z Albony až po mezistanici, ježto tento severní svah ve výšce 2000—2400 m zaručuje téměř po celou zimu prašan.

Další etapa »Bílého kruhu« pokračuje až v Zürsu, vzdáleném ovšem od Stuben, případně Rauzu, pouze několik kilometrů jízdy autobusovou linkou, případně mikrobusovou drožkou. V Zürsu je sice několik lyžařských výtahů, ale nejnavštěvovanější z nich je ten, který vede pokročilé lyžaře na Madlochjoch. Odtud možno sjet zpět do Zürsu, ale většina volí překrásný terénní sjezd do Lechu (1450 m).

V Lechu si zase samozřejmě nikdo nechce nechat ujít krásný sjezd z Kriegerhornu (2170 m), na jehož vrchol již také vede sedačkový výtah, na který se přesedá ve výšce 1750 m z původního lyžařského vleku. Z »původního« říkám proto, že jsme ho zde používali již před 10 lety. Z Kriegerhornu vede totiž také závodní trať, kterou zde tenkrát jeli závodně i naši reprezentanti při hostování na mistrovství Tyrol. Návrat do Zürsu (1700 m) možno absolvovat pohodlným sjezdem s vrcholu Růfikopfu (2360 m), kde má svou horní stanici nová kabinová lanovka. Tento výlet jsme ale ve středu nemohli podniknout, ježto již od rána silně

pršelo, a tak jsme jej absolvovali až v pátek.

Místo toho byla ve středu ráno rychle zorganizována změna programu, a to odjezd do Feldkirchenu a pak do Hohenems, kde jsme improvizovali exkurzi v továrně na lyže světznámé značky Kästle. I tento výlet byl pro nás velmi užitečný, neboť jsme se aspoň zhruba seznámili s postupem tamější výroby a viděli jsme i dokončovací práce na kovových lyžích, které jsou t. č. pro nás nejzajímavější.

Po návratu do St. Antona se šlo večer korporativně do místního kina na lyžařský hraný film s Toni Sailerem. Odcházel jsem z kina se smíšenými, skoro trapnými pocity, neboť dějové nás neuspokojil, takže jen výborné lyžařské výkony exmistra světa (jízda v kristiáních na jedné lyži, perfektní skoky apod.) nás udržely na sedadlech až do konce filmu.

Ve čtvrtek se s námi rozloučila skupina cvičitelů, aby navštívila Innsbruck, dále pak ještě Kitzbühel a Zell am See, kde jsme se s nimi v neděli v noci znovu setkali ve vlaku při návratu domů.

Zájezd to byl pro všechny účastníky velmi užitečný vzor poměrně pozdnímu termínu a pro mladé závodníky jistě i výborný trénink, který se u některých projevil ještě ve výsledcích letošních dvou zbývajících výběrových závodů.

Nakonec rád děkuji jménem všech účastníků lyžařské sekci ÚV ČSTV za uspořádání tohoto zájezdu a současně za sjezdovou komisi ÚTR vyslovuji naději, že i v příští sezóně bude možno podobnou akci opakovat. V rámci této perspektivy pak doporučuji všem zájemcům z řad reprezentantů a hlavně mladým závodníkům, aby nečekali na zimu a včas začali se spořením na tento zájezd.

## Filmy z VIII. ZOH ve Squaw Valley

Kameraman Karol Novák natočil na VIII. ZOH několik filmových záběrů o lyžařských soutěžích. Jednotlivé kopie filmů jsou již dnes k dispozici všem zájemcům v půjčovně filmů ÚV ČSTV, Praha 3, Na poříčí 12.

**Jsou to filmy:** Běh mužů na 30 km — 240 m. Běh žen na 10 km — 130 m. Stafety mužů 4×10 km — 220 m. Závod sdružený — 220 m. Skokani na Papoose Peak — 150 m. Slalom mužů — 300 m. Obří slalom mužů — 120 m. Slalom žen — 150 m.

Filmy jsou 16 mm široké a němé. Některé budou dodatečně ozvučeny. Kromě uvedených filmů jsou k dispozici i filmové smyčky nejlepších lyžařů běžců, skokanů a 8 kinogramů běžců.

Doporučujeme všem oddílům, okresním a krajským sekcím, aby využily tohoto nejnovějšího materiálu jednak k propagaci lyžařského sportu při pořádání různých besed i jako studijního materiálu pro závodníky.

Jednotlivé filmové materiály budou také v prodeji. Ceny za kopie nebyly dosud stanoveny. Objednávky zaslejte přímo na: Filmové oddělení ÚV ČSTV, Praha 3, Na poříčí 12.

# Lyžařská výstroj a její novinky

Dnes již je ta tam doba, kdy lyže sloužily jako dopravní prostředek k vykonávání služby anebo prostředek k překonávání velkých vzdáleností, a to hlavně v krajích s dlouhotrvajícím sněhem.

Dnes se stalo lyžování sportem, a to sportem velmi náročným. Jako každý sport, tak i lyžování podléhá vývoji. První zmínky o lyžích u nás jsou v časopise Českého muzea z roku 1886 a jsou to učitel Handek a lesník Rösch, kteří první u nás v Čechách stáli na lyžích. První lyže dal vyrobit hrabě Harrach podle lyží objednaných z Norska na pile ve Štěpánovicích.

Severští národové vedli vždy v lyžařské výzbroji, a to hlavně do té doby, dokud nebyly sjezdové disciplíny uznány mezinárodním lyžařským svazem (FIS). Od té doby se ujmají vedení země alpské a vedou v ní i dnes. Na mistrovství světa v Baadgasteinu většina závodníků jela na rakouských lyžích Kästle.

Toto jako úvodem a nyní si popíšeme jednotlivé části výzbroje a novinky, které jsou již nyní na trhu u nás anebo se chystají.

**LYŽE:** Dnes se vyrábějí jediné lyže lepené v běžných již známých druzích, a to buď lepší lyže s umělou skluznicí, anebo bez ní. Novinkou letošní sezóny byly nové lyže pro závodníky s celuloidovou skluznicí vyrobené n. p. STP v Zálesní Lhotě. O jejich přednostech nebo vadách psal podrobně v prosincovém čísle Lyžařství s. Rus-Syrovátka a budeme mít příležitost ještě se k nim vrátit.

**LYŽAŘSKÉ VÁZÁNÍ** Podle funkčních vlastností jsme se v letošní sezóně značně zlepšili, a to hlavně ve vázání sjezdovém. Ke gumovým pojistným čelistem, které rok od roku pro svoji jednoduchost a účelnost nabývají u sjezdařů větší obliby, přibyl dlouho očekávaný napínač lanka (zámek) s dlouhým mikrometrickým šroubem, kterým se dá pojistnost těchto čelistí při správném namontování spodních tahů přesně seřídit. Pojistnost těchto čelistí je nejen do stran, ale při pádu nazad (ze svaahu) uvolní se špička boty směrem nahoru. Tato pojistná čelist dá se kombinovat i s otočnou patou. S jakostí se výrobní podnik podle našich připomínek jistě vyrovná. Tato vázání vyrábí n. p. Koh-i-noor v Bilovci.

Druhé pojistné sjezdové vázání uvedlo tuto sezónu na trh brněnské družstvo Druko. Toto vázání má pojistnou čelist (špičku) a pojistnou otočnou patu. V lyžařském světě je již v originálu vyzkoušeno a všeobecně, hlavně u závodníků, používáno. Toto naše vázání má však malé nedostatky, které jistě výrobní podnik snadno odstraní. Chybí zde vysunovací podložka pod špičkou boty, která umožní první vysunovací moment. Dále chybějí omezovací šroubky, které se zašroubují svrchu do okraje podrážky ve špičce a umožňují tak snadné a přesné zasunutí boty do pojistné špičky. Pod otočnou patou chybí tenká kovová destička, nikoliv gumová, aby otočnost paty byla snadná. Šrouby na špičku i otočnou patu jsou slabé. Kroužky k utahování řemenů na pojistné patě je nutno nahradit samosvaznou přezkou, která tak snadno nepovolí.

Novinkou, ovšem v prototypu, je pojistná turistická čelist vyrobená soudruh Burdou. Je to na pohled běžná čelist, která jednoduchým mechanismem je uzpůsobena tak, aby se při pádu rozevřela. Dá se jí použít s normálními lankami a vrchním tahem jako turistické pojistné vázání, nebo se spodním tahem pro sjezd. Kombinací s dlouhými řemeny nebo otočnou patou dává pojistné sjezdové vázání. Tato čelist je v prototypu již přes rok a dosud není dohoda mezi výrobou a nákupnou. Kromě těchto čelistí má soudruh Burda v prototypu vyrobeno několik pojistných napínačů lanek. Tyto napínače se otevírají hlavně při pádu dopředu. Bylo by tímto vlastně vyřešeno pojistné turistické vázání, které je velmi žádané.

**LYŽAŘSKÉ HOLE** K čemu nám slouží lyžařské hole? Lyžařské hole nám slouží předně při pohybu po rovině a do kopce a jsou nám platným pomocníkem i při sjezdu a hlavně pak při dnešní technice při obratu a švihů. Délka lyžařských holí se vždy řídila technikou jízdy. Doba přeskoků vyžadovala hole dlouhé až nad ramena, jak sám výraz říká, prováděly se přeskoky pomocí holí. Čím byly delší, tím byl přeskok efektnější.

Doba madonek chtěla hole krátké, jelikož se holí k obrátům a švihům vůbec nepoužívalo. Přívratná technika vyžadovala hole delší, které se ještě zvýšily při konečné fázi dnešní metodické řady. Jak dlouhé hole doporučujeme? Pro běžného lyžaře a sjezdaře volíme hole tak dlouhé, aby na tvrdé podlaže dosahovaly do výše ramenního kloubu. Pro běžce pak o něco vyšší. Dnes se všeobecně používají hole tonkinové, duralové a ocelové. U nás ocelové hole zatím nevyrobíme. U duralových holí se upevňuje kroužek pomocí závlačky, pro níž je provrtaná díra. Tato se od pohybu kroužku tvrdší závlačkou vykotlá, hůl se zeslabí a pak dříve nebo později v místě závlačky ulomí. Aby se tomu předešlo, budou se nyní vyrábět duralové hole s naraženým prstencem, v němž je kolem dokola drážka, kterou se vede závlačka. Takové hole již letos vyrábí n. p. Koh-i-noor v Bilovci a doufáme, že druhý výrobce n. p. Takos, Žďár se také přizpůsobí.

# Sánkařství a bobový sport

## Organizace soutěží po územní přestavbě

INŽ. J. MIŇOVSKÝ

Souběžně s územní přestavbou státu bude provedena i přestavba orgánů Československého svazu tělesné výchovy. Z ní vyplývá řada mimořádných úkolů. Nejdůležitější z nich je jednak vybudování nových krajských sekcí, jednak přízpůsobení sportovních soutěží. V našich sportech se bude jednat o vybudování krajské sekce pro Ústecký kraj včetně bývalého kraje Libereckého a krajské sekce v Ostravě, do které bude napříště patřit Jeseník. U ostatních krajů z našeho hlediska nedojde prakticky k žádným změnám.

Pokud se týká soutěží, mají se podle »zásad organizace soutěží v novém územním uspořádání« schválených předsednictvem ÚV ČSTV organizovat soutěže zejména v okresech i v těch sportech, ve kterých nebyly pro malý počet oddílů okresní soutěže dosud pořádané. Kde by byly pro to podmínky, budeme se snažit vybudovat i okresní sekce. Naším úkolem bude přispět v největší míře k tomu, aby se rozvinulo sportovní soutěžení do největší šíře, zejména na úseku »Sportovních her mládeže«.

V našich sportech budou soutěže organizovány ve čtyřech stupních jako dosud, tj. přebor jednoty, okresu, kraje a mistrovství ČSR, a to každoročně. Z ekonomických důvodů musíme dorostenecký přebor ČSR spojovat s mistrovstvím ČSR dospělých. Počet disciplín v našich sportech se novými zásadami nemění. Nutno zdůraznit, že dorostenecké přebory ČSR a mistrovství ČSR jsou soutěže přísně výběrové. Bude proto třeba podstatně zvýšit náročnost postupových klíčů do těchto nejvyšších soutěží, a to tak, aby v nich startovali jen ti nejlepší z nejlepších. To znamená, že mistrovských závodů ČSR v kategoriích dospělých se zúčastní jen sportovci I. výkonnostní třídy, v kategoriích dorostu jen závodníci výkonnostní třídy mládeže. Nedílnou součástí postupového klíče zůstává i nadále start v krajském přeboru. Soutěže mládeže v kategorii žactva lze organizovat pouze do okresů, v kategorii mladšího dorostu pouze do krajů.

## Sánkaři před a po II. celostátní spartakiádě

Příprava sánkařů v tělocvičně je stále podceňována. A přece pro správný sportovní výkon při závodě je důležité již delší dobu předtím posilovat soustavným cvičením břišní svaly. Závodník, jedoucí rychlostí 50 km v hodině celou jednu minutu musí bezvadně ovládat záklon, přímý sed, předklon, naklonění vlevo a vpravo a zejména udržet celou dobu nohy natažené a vznesené nad předními sánčkami. Pro naskakování na sáně je také důležité cvičit svaly na ruku, neboť nízké sanice pro ty, kdo při naskočení se nedovedou na ruku vzepřít, jsou příčinou častého zakopnutí i upadnutí, což v každém případě znamená zdržení závodníka v boji o čas.

Nácvik na spartakiádu byl dobře sklouben s podobnými posilovacími cvičeními. Například ve skladbě mužů s plnými míči bylo několik prvků, jež se dobře v tělocvičce pro sánkaře uplatňují. Jestliže sánkařství jako masový sport je určeno především mládeži, je nutné, aby většina chlapců a děvčát nacvičovala v ZTV, v sánkařském oddíle či ve škole. Naštěstí většina žactva i dorostu tento požadavek splňuje jak v ZTV, tak ve školách. Horší je to s nácvikem pro muže, kteří se zejména v sánkařských oddílech nepravidelně a málo scházejí.

Jak po spartakiádě? Bylo by dobře, kdyby v sánkařských oddílech tělovýchovných jednot se vážně začalo s přípravou na zimní sezonu tím, že by od zahájení nového školního roku byly sestaveny cvičební hodiny především ze známých výňatků ze spartakiádních skladeb, jež většina cvičenců zná, a odpadlo by tím nové nacvičování neznámých prvků. Výtah může provést krátce cvičitel a trenér sánkařského oddílu s cvičitelem ZTV.

Ve cvičení dospělých tyto prvky z nácviku na spartakiádu bude v sánkařských oddílech dost těžké uplatňovat proto, že průměrně se jich k nácviku scházelo málo. Zde bude nutno vypracovat speciální metodiku gymnastiky, spojenou s mírným cvičením na nářadí, s činkou, s cviky na saních na su-

chu, s teoretickým výkladem některých nových principů jízdy na saních na tabuli přímo v tělocvičně a cvičení zakončovat nějakou kolektivní hrou, např. košíkovou.

Sánkařský sport v mnoha krajích republiky se buď teprve rozvíjí, nebo ještě ani založen nebyl. Pokládám však za důležité, aby ve vznikajících oddílech tělovýchovných jednot bylo včas začato s přípravou v tělocvičně, kde se budoucím sánkařům dostane jak teoretické, tak praktické přípravy. V Českobudějovickém kraji jsme se přesvědčili během druhé sezóny, že ty děti, které si během několika hodin v tělocvičně vyzkoušely základní pohyby jízdy na saních na suchu a navykly si na ně, že na dráze se dobře rozeznaly od těch, které rovnou přišly a hned si chtěly sjet. Sjely, ale jak nejistě a nezávodnický proti těm, které už na to byly připraveny. Stačilo věnovat se v hodině ZTV každému družstvu po deseti minutách tak, aby se na všechny dostalo. Byl to vlastně nábor, jehož výsledek se ukázal i na několika brigádách, jmiž se děti samy snažily upravit dráhu.

Dospělí sánkaři by měli věnovat část svého volného času nejen vlastní přípravě v tělocvičně, ale také pomáhat cvičit v této tělocvičně i mládež, která o sánkařství jeví zájem, a které se sánkování při závodech nesmí stát atrakcí, ale zdravým sportem. Pospartakiádní vložky — nejen lyžařské, ale i sánkařské, v rámci obnovených Sportovních her mládeže mohou existovat, jestliže se najde dost ochotných pomocných rukou.

INŽ. M. LANDA

## Nová ustanovení o rozměrech sanic bobů

Na schůzi technické komise FIBT konané v únoru 1959 ve Sv. Mořici byla projednávána otázka definitivního stanovení rozměrů sanic bobů a předložena kongresu ke schválení. Jelikož někteří delegáti, kteří nejsou členy technické komise, byli jiného názoru, návrh neprošel. Rozhodl proto kongres, aby se touto otázkou technická komise znovu zabývala.

Technická komise po projednání předložila letošního kongresu nový návrh, který byl schválen. Podle tohoto usnesení platí:

1. Pro dvousedadlové boby: **délka sanic předních** minimálně 93 cm, **délka sanic zadních** minimálně 115 cm, **síla sanic** minimálně 8 mm, přičemž část přicházející ve styk s povrchem bobové dráhy musí mít poloměr (asi) nejméně 4 mm, **zakřivení zadního konce sanic** musí mít výběh nejméně 5 cm nad horizontální dosedací rovinu spodku sanic (viz obrázek).

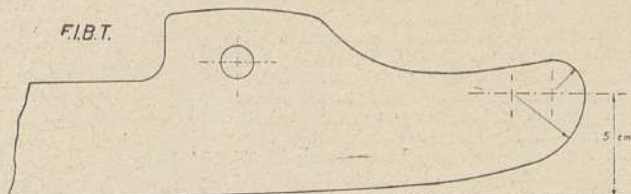
2. Pro čtyřsedadlové boby: **délka sanic předních** minimálně 104 cm, **délka sanic zadních** minimálně 127 cm, **síla sanic** minimálně 12 mm, přičemž část přicházející ve styk s povrchem bobové dráhy musí mít poloměr (asi) minimálně 6 mm, **zakřivení sanic**: platí totéž jako u dvousedadlových bobů.

Podle usnesení letošního kongresu platí toto ustanovení jak pro mistrovství světa 1961 v Lake Placid, tak i pro všechny mezinárodní bobové závody pořádané v sezóně 1960—1961.

Je třeba, aby všichni konstruktéři bobů se seznámili s tímto novým ustanovením FIBT.

J. M.

ZADNÍ KONCE SANIC

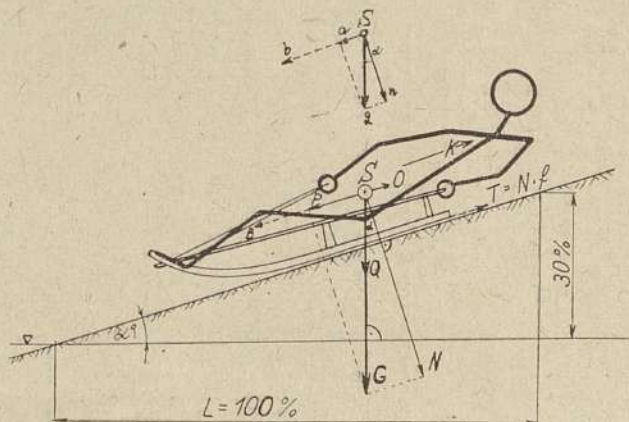


ZAOBLENÍ SANIC: ZADNÍ KONCE SANIC MUSÍ BÝTI NEJMÉNĚ 5 cm NAD DOSEDACÍ ROVINOU.

# Síla a zrychlení působící na jedoucího sánkaře v rovném úseku dráhy

Do celoroční přípravy závodníků bezpochyby patří a dnes již všeobecně je uznávána teoretická příprava. Nelze si představit špičkové závodníky a další zvyšování jejich výkonů bez náležitého teoretického zdůvodnění. Bez něho nelze také účinně a dobře předávat zkušenosti a dělat jakékoliv objektivní závěry. Jen těsné spojení praxe s teorií pomůže v závodě i v přípravě nejrychleji a nejefektivněji docílit nejvyšších výkonů. Nepodceňujte proto diskuse, snažte si objasnit praktické poznatky a využijte co nejvíce literatury.

Přinášíme ukázkou: »Síly a zrychlení působící na jedoucího sánkaře v rovném úseku dráhy« z přednáškové osnovy inž. V. Kovandy: »Teoretické základy pohybu a fyziologické účinky jízdy na saních a bobech«. Vyjde v STN na podzim 1960.



$\alpha$  — úhel sklonu svahu;  
S — střed (centrum) soustavy, posádka + saně, neboli těžiště;

## SÍLY ZPŮSOBUJÍCÍ POHYB SÍLY HNACÍ

G — váha saní podle pravidel max. 20 kg;  
Q — váha posádky; není omezena;  
P — dopředná složka váhy; rovnoběžná s povrchem dráhy způsobující pohyb na nakloněné rovině;  
B — zrychlující síla vyvozená »bobováním«;

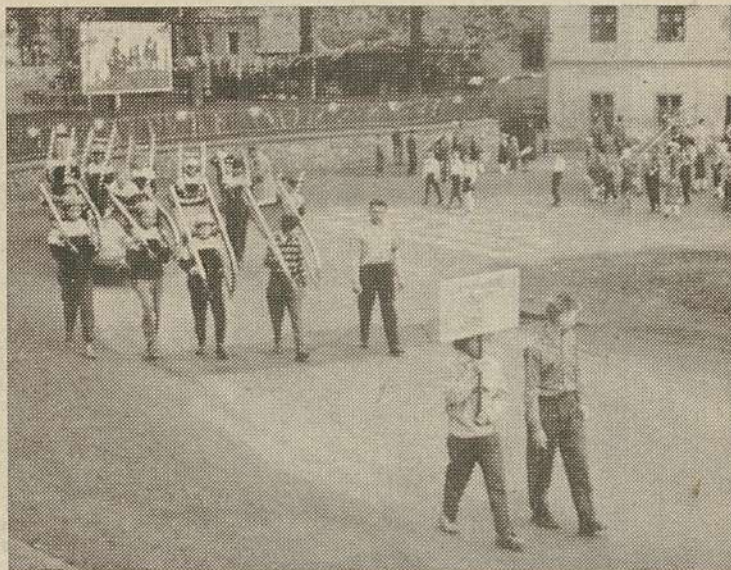
## SÍLY ZPŮSOBUJÍCÍ ODPOR PROTI POHYBU — SÍLY BRZDICÍ

N — kolmá složka váhy na povrch dráhy, neboli reakce dráhy;  
T — odpor třením skluznice o povrch dráhy ( $T = N \cdot f$ );  
K — odpor vzduchu (aerodynamický odpor);  
g — gravitace, neboli zrychlení tíže zemské;  
a — dopředná složka gravitace způsobující zrychlení ve směru pohybu;  
n — složka gravitace zachycená reakcí dráhy;  
b — zrychlení způsobované bobováním.

## ZÁVAZEK

Velmi příjemně nás překvapili členové oddílu bobů TJ Desná v Jizerských horách, kteří se zavázali, že každý odpracuje 100 brigádnických hodin na stavbě bobové dráhy v Desné. Závazek podepsali soudruzi Klikorka, Němec, Klikorka Ant., Hofman R. st., Matěják, Mičoch, Halasz, Straka, Feichtinger, Vagner, Zubek.

Pozn. red.: Vítáme tento závazek a s radostí jej jako vzor ostatním otiskujeme. Zračí se v něm také příkladná práce výchovně propagační. Těšíme se z něho všichni a doufáme, že nebude ojedinělý v činnosti našich oddílů. O dalších však zatím nevíme. Věříme, že se co nejdříve přihlásí.



Sánkaři a bobisté Spartaku Klášterec nad Ohří v májovém průvodu.

## Klášterec nad Ohří příkladem

Boby a saně ve zdejších koutěch západních Čech nebyly závodně provozovány až do roku 1957, kdy zdejší oddíl zahájil svou činnost. Ihned po založení započal s výstavbou závodní dráhy pro saně a od té doby na ni pořádá každou zimu řadu závodů i pro mládež. Ta však nesjíždí horní velmi rychlý úsek. Pro svou malou dosavadní délku 600 metrů je zřejmé z neznalosti považována mnohými sánkaři za »lehkou klouzačku«, ačkoli závodníci, kteří tuto trať jezdí, mluví jinak. O její vysoké sportovní hodnotě svědčí i dobré výsledky kláštereckých závodníků, přijdou-li na jiné, údajně obtížnější dráhy.

Aby tato zatím snad závada byla odstraněna, bude délka dráhy letos upravena na 1000 metrů. Zdejší členové se další práce nebojí, loňského roku odpracovali 1200 hodin bez jakékoliv finanční podpory a pro letošní rok mají závazek odpracovat dalších 1000 hodin na její další výstavbě. Závazek bude splněn, neboť tak napovídá začátek prací v dubnu — 180 odpracovaných hodin, na kterém se podílí většina závodníků. Dosud byl neúspěšnějším členem dorostenec Milan sport.

Náprstek, který sám odpracoval 208 hodin a vedle toho získal BPOV; získal také dobré umístění v závodech, jichž se zúčastnil, a tím výkonnostní třídu mládeže.

Velkou propagací pro náš sport udělali Klášterečtí v prvomájovém průvodu, kdy sice v nepočtené skupině, ale v dresích, se saněmi na ramenou (jak dorostenci, tak i žáci) a muži s bobem na kolečkách šli v průvodu. Seznamovali tak početné diváky s krášími novými závodními saněmi a kapotovaným bobem »Orlík«. Mnozí z diváků toto závodní nářadí viděli poprvé, neboť přičem místního obyvatelstva není zatím nijak zvláštní, snad pro ten mráz v zimě. Hospodář jednoty z legrace řekl: »Takhle kdybyste jezdili a bylo alespoň 20° C tepla.«

Ale v Klášterci doufají, že i ty diváky taktó získají svou práci, zaláště když uvidí při závodech i závodníky z jiných oddílů v soutěži s místními.

Gratulujeme oddílu saní a bobů Spartaku Klášterec nad Ohří, neboť vyhrál naši soutěž »O největší počet odběratelů našeho odborného časopisu Lyžařství a bobový zářství-sánkařství a bobový šim členem dorostenec Milan sport.«

## Sportovní saně

Všechny zájemce o sánkování jistě potěšila zpráva, že při posledním snížení cen spotřebního zboží byly zlevněny i některé druhy saní. Můžeme vám s radostí oznámit, že mezi nimi jsou i saně sportovní a závodní. Saně značky Sport, používané hlavně mládeží, jsou nyní prodávány za 135,— Kčs (160,— Kčs) a speciální závodní saně značky Súlav za 450,— Kčs (550,— Kčs).

# Skok na olympijských hrách 1960

## ve Squaw Valley

Závěrečná soutěž olympijských her byla nejen krásnou podívanou, ale i vysoce cenným sportovním zážitkem. Bylo předvedeno mnoho krásných skoků. Pomohl k tomu dobře upravený můstek, jehož kritický bod 80,5 m byl rozhodnutím skokanské komise FIS posunut na 83 m, jelikož byly velmi příznivé sněhové i povětrnostní podmínky. Skokani měli tentokrát dostatek příležitosti k hodnotnému tréninku, které také plně využívali po dobu celých dvou týdnů před závodem. Podle průběhu tréninků nebylo jasných favoritů. Forma skokanů se den ze dne měnila a kandidátů na olympijské medaile bylo nejméně 20. Jako celek se zdáli být nejsilnější Finové, Rakušané, Němci, Italové, skokani SSSR a potom teprve Norové. Usuzováno podle tréninku mohl zvítězit kterýkoliv z těchto států. Z jednotlivců podával nejvyrovnanější výkony Helmut Recknagel z NDR, některé skoky se vydařily Norovi Yggesethovi, Finovi Halonenovi a mnohým dalším. Američané dělali velkou reklamu Kottlarkovi, který je původem Polák. Jeho rodiče se před mnoha lety usadili v Americe. Při každém tréninku se skákalo přes 90 metrů a bylo jen velmi málo pádů. V neděli 28. února byl proto očekáván veliký boj nejlepších skokanů světa.

V závodech se ukázalo, že kromě výborné fyzické a technické připravenosti je nutno mít i silné nervy. Vítězně z tohoto velkého boje vyšel, jak známo, Helmut Recknagel. Jeho vítězství bylo zasloužené a přesvědčivé. Za dva vyrovnané skoky 93,5 m a 84,5 m získal 227,2 bodu. Je velmi zajímavé a ojedinělé, že za oba skoky měl stejný počet bodů — 113,6. V obou kolech měl nejdelší skok a od všech tří rozhodčích bodové ohodnocení stylu 18,0. V obou kolech mu byla škrtána nejnižší známka 17,5 bodu a nejvyšší známka 18,5 bodu. I druhý, Niilo Halonen (Finsko), měl naprosto vyrovnané skoky. Oba o 1 metr kratší než vítěz Recknagel a bodové ohodnocení po 17,5 bodu v obou kolech, takže za každý skok obdržel 111,3 bodu, 2,3 bodu za vítězem. Na dalších místech taková vyrovnanost obou skoků již zdaleka nebyla. Například sovětský skokan Kamenskij měl velmi dobrý první skok a byl na 3. místě, pouze 1,1 bodu za Halonenem. Za druhý skok získal však pouze 106,7 bodu a byl předstížen Rakušanem O. Leodolterem, který měl naopak svůj druhý skok opravdu výborný. Nor Yggeseth se musel spokojit s 5. místem, 11,1 bodu za vítězem. Určitým překvapením bylo 3. místo Leodoltera a slabé výko-

ny Italů, kteří v tréninku patřili mezi nejlepší a v závodech obsadili 24., 36., 37. a 39. místo. Mezi prvními deseti byli vesměs zkušení závodníci, kteří již předtím startovali na některých mistrovstvích světa nebo olympijských hrách. Níže uvedený přehled ukazuje, jak se vyvíjely výkony předních závodníků.

Je vidět, že někteří vynikající skokani ve vrcholných soutěžích nemají »štěstí«, jako například Fin Kirjonen.

\*

Technika skoku nedoznala žádných převratných změn, nýbrž pouze jemné vylepšení. Přední skokani se odrážejí ještě z nižší polohy, než tomu bylo před dvěma roky na mistrovství světa. Příprava na odraz prakticky odpadá. Z nejnižší nájezdové polohy dokáží přesně na hraně dokončit odraz nohama ještě v pokrčené poloze. Rychlé napřimění se děje až za hranou, ve vzduchu při stoupání. Tento odraz má výhodu, že lyže rychleji zaujmou správnou polohu. Je také zajímavé, že zvláštní odraz, jehož až do loňska používal jen Helmut Recknagel, provádí několik dalších skokanů. Dobře jej již zvládli Kürth z NDR a dva Rakušané. Tento odraz je velmi účinný a umožňuje dosáhnout dlouhých skoků. Je proto nutné, abychom si ho blíže povšimli. (Viz kinogram odrazu Helmuta Recknagela.)

Pohyb pažemi zpředu dozadu napomáhá k rychlému přenesení těžiště dozadu dopředu. Po získání dostatečné rotace následuje rychlý pohyb paží dozadu dopředu, dokonale vystoupání a pak v maximálním předklonu klidný let vzduchem s pažemi vpředu v prodloužení trupu. Na kinogramu jsou zachyceny polohy v rozmezí asi 1 m. Č. 1 ukazuje skokana 1 m před hranou, č. 2 přesně na hraně (nohy jsou ještě pokrčené), č. 3 1 m za hranou (paže jsou zde nejdále vzadu), č. 4 2 m za hranou (paže se pohybují dozadu dopředu), č. 5—7 3 m až 5 m za hranou (paže dokončují pohyb dopředu a špičky lyží se zvedají, takže pouhých 5 m za hranou je již zaujata správná poloha letu). Č. 8—14 6 m až 12 m za hranou (v poloze těla se už prakticky nic nemění, úhel mezi tělem a lyžemi se postupně zmenšuje).

Výhoda tohoto odrazu spočívá především v tom, že zpětný pohyb paží ve vzduchu (pohyb dozadu dopředu — na kinogramu č. 4—7) umožňuje

	1954 Falun	1956 Cortina	1958 Lahti	1960 Squaw Valley
Recknagel (NDR)	—	—	3. — 213,5	1. — 227,2
Halonen (Finsko)	—	—	14. — 201,0	2. — 222,6
O. Leodolter (Rak.)	—	30. — 185,0	12. — 204,0	3. — 219,4
Kamenskij (SSSR)	22. — 205,5	vzdal	9. — 204,5	4. — 216,9
Yggeseth (Norsko)	—	—	21. — 195,0	5. — 216,1
Bolkart (NSR)	—	4. — 222,5	23. — 192,5	6. — 212,6
Samuelstuen (USA)	—	—	54. — 173,5	7. — 211,5
Juh. Kärkinen (Fin.)	—	—	1. — 224,5	8. — 211,4
Čagadze (SSSR)	—	30. — 185,0	46. — 179,0	9. — 211,1
Šamov (SSSR)	—	16. — 201,0	9. — 204,5	10. — 210,6
Steinegger (Rak.)	33. — 198,0	—	14. — 201,0	16. — 205,9
Kirjonen (Finsko)	—	7. — 219,0	56. — 157,5	17. — 205,8
Lesser (NDR)	53. — 179,5	8. — 210,0	8. — 206,0	21. — 200,8

jemnou regulaci předklonu. V případě, že odrazem je dán impuls k příliš velké rotaci, musí být pohyb paží dopředu rychlejší. Je-li rotace menší, dá se dostatečný předklon pro let získat posečkáním o zlomek vteřiny v poloze s rukama vzadu. Předpokladem je však velmi přesný odraz a dokonalá fyzická připravenost. Ta je však už nyní podmínkou pro dokonalé zvládnutí každé skokanské techniky.

Finští a sovětské skokani se naprosto jasně přidržují klasické techniky, kterou do praxe uvedli Finové a která je také rozpracována v našich materiálech. Rovněž i Norové pod vedením trenéra Schjelderupa se přidržují této školy. Skokani z NDR vedení trenérem Hansem Rennerem dávají přednost letu s rukama vpředu a snaží se co nejdříve zvládnout odraz, kterého používá Recknagel. Nedá se však mluvit o naprosté jednotnosti výcvikových postupů v celé NDR. Je také zajímavé, že dosud nevyšla žádná odborná skokanská publikace v zemi s nejlepšími skokany. Rakušané pod vedením trenéra Seppa Bradla v posledním roce přejímají techniku odrazu po vzoru Recknagela, ale jen v některých případech. Jejich nejúspěšnější skokan na OH Otto Leodolter však skáče podobně jako Finové nebo sovětské skokané. Švédové zřejmě nemají žádný systém a každý skáče, jak mu to nejlépe vyhovuje. Zdá se však, že skok ve Švédsku upadá. Nedovedou si vysvětlit, proč k závodu nepostavili H. Karlsona, který byl ve Squaw Valley a podle tréninku bych jej hodnotil jako nejlepšího švédského skokana. Celkově se opět zlepšili Japonci. Švýcaři zřejmě zápasí s generačním problémem. Poláci vyslali tentokrát pouze jednoho skokana, a tak podle 31. místa Tajnera nemůžeme usuzovat na klesající úroveň skokanského sportu v Polsku, protože víme, že jediný skokan v tak těžké soutěži má vždycky ztížené podmínky. Z Američanů překvapil na OH výborným výkonem Samuelstuen a slabým výkonem Kotlarek. Italové podali v závodech velmi slabé výkony, ale u nich to bylo nervové selhání, protože šli do boje poprvé s nadějí na pronikavý úspěch, kterého podle mého názoru byli schopni dosáhnout. Soudím tak podle tréninkových skoků. Rovněž i Jugoslávci, kteří se OH nezúčastnili, dosáhli ve skoku za poslední rok velkého zlepšení.

Škoda, že se žádný z našich skokanů nemohl OH zúčastnit, abychom měli možnost objektivního porovnání. Bez účasti v závodech nelze vyslovovat dohady. Nelze ani srovnávat podle výsledků v jiných závodech, neboť právě ve Squaw Valley se ukázalo na jiných disciplínách, že podobná srovnávání by snadno mohla vést k falešným závěrům. Je jisté, že se úroveň našich špičkových skokanů proti minulému roku opět zlepšila. Nemáme však spravedlivé měřítko na zjištění, zda zlepšení světové špičky nebylo rovněž takové nebo ještě větší.

I bez účasti našich skokanů na OH je jasné, že v započaté velmi tvrdé celoroční přípravě je nutno pokračovat s cílem prosadit se na MS 1962 v Zakopaném a pak na OH 1964 v Innsbrucku.

Věřím, že filmové záběry jak z tréninku, tak i ze závodu potvrdí mé dnešní řádky a především pak pomohou našim skokanům k dalšímu prohloubení technických znalostí.

Mistr sportu MIL. BĚLONOŽNÍK

## 80 000 km NA LYŽÍCH

Jeden z nejlepších poválečných lyžařů Polska, Tadeusz Kwapień, zanechal svou sportovní činnost. Jeho klub Gwardia Wisla mu připravil velmi pěkné »rozloučení« a uspořádal malou slavnost, na které mu byl předán upomínkový dar.

Kwapień začal s lyžováním v roce 1945. Bylo mu tehdy 22 let. Byl již vlastně »starý« pro zahájení sportování, a proto mu nikdo nesliboval mnoho úspěchů. Skutečnost však byla jiná.

Kwapień třikrát reprezentoval barvy Polska na olympiádách. Nejdříve byl jmenován mistrem sportu, pak zasloužilým mistrem sportu a konečně, do třetice, byl vyznamenán Zlatým křížem za zásluhy. V běžeckých disciplínách získal 20krát titul mistra Polska, jedenáctkrát se umístil na druhém místě a 5krát vyhrál Memorials Bronislawa Czecha v běhu na 15 km. V letech 1956–1957 byl bezesporu nejlepším běžcem střední Evropy. Několikrát se stal vítězem mezinárodních závodů a mj. porazil známé lyžařeběžce, jako Kuzina, Kolčina, Lonkilu a mnoho dalších. Od roku 1948 do roku 1959 běhal bez přestání v reprezentační štafeti 4X10 km. Dvačetkrát hájil barvy Polska za hranicemi své země.

A jak dosáhl, i když nečekáně, těchto vynikajících výkonů, poturzuji nejlépe slova jeho manželky, která říká: »Tadek šileně miluje sport. Celých 15 let jeho závodní činnosti ustával denně v 6 hod. ráno a trénoval rozjížďky. Před polednem byl 3 hodiny na lyžích a odpoledne vždy nejméně dvě hodiny. Velmi těžce dřel, aby dosáhl dobrých výsledků. Nejednou bylo mně ho líto, když přišel z tréninku celý zpcený.«

Mimo lyžování byl v lehké atletice Kwapień na 1500 a 5000 m dvakrát mistrem Polska a dvakrát obsadil na těchto tratích druhé místo. Reprezentoval Polsko v utkání s Rumunskem a Bulharskem. Na mezinárodních závodech v Praze byl členem varšavského mužstva. Kwapień říká: »Měl jsem také tu čest dvakrát běžet se Zátopkem v běhu na 5000 m.«

Ve svých sportovních zápoleních měl Kwapień třikrát zlomenou nohu, pětkrát si zlomil žebro a několikrát měl natržené svalstvo.

Celých patnáct let byl nejen závodníkem, ale i čelným funkcionářem a trenérem svého klubu. Mezi jeho odchovance patří Josefa Peksa-Czerniawska, Helena Daniel, Stopkowi, Bukowski, Czarniawski, Mracelnik a Rubis. Na dotaz, co hodlá nyní dělat, Kwapień odpověděl: »Zůstanu nadále věrný svému klubu a lyžařeni. Budu trénovat mladé běžce. Doufám, že moje jméno nezmlžl z lyžařského sportu, neboť mám dvě dcery a ta starší zvládla již v závodech děti. Možná, že z ní bude jednou dobrá závodnice a bude moci pokračovat v mé tradici.«

F. X. CHOUTKA



# O SNĚHU A LYŽÍCH V ZAHRANIČÍ

## Zakopané se připravuje na mistrovství světa

V místě příštího mistrovství světa — Zakopaném, se konala konference organizačního komitétu. Předseda MNV Z. Lutrošinski referoval o všech přípravách a o velkých investicích města Zakopané. Přípravné práce probíhají plným tempem, což svědčí o tom, že do roku 1962 se Zakopané změní od základu. Budou zde zřízeny nové potravinářské obchody, autobusová nádraží, předláždí se některé ulice a upraví silnice vedoucí do Zakopaného. V městě bude zavedeno zářivkové osvětlení, dále bude zřízeno několik parkovišť a benzínových stanic.

Pokud se týče sportovních zařízení, stavějí již nyní vojáci velký skokanský můstek. Dosud bylo přemístěno 10 000 m<sup>3</sup> země. Tribuna rozhodčích musí být hotova v příštím roce, kdy se zde koná Zimní spartakiáda spřátelených armád. Tribuna při skokanském můstku a celé jeho technické pozadí včetně lyžařského výtahu budou dokončeny teprve ke konci příštího roku.

Běžecské tratě příštího mistrovství byly již vyznačeny. V této souvislosti přijede do Zakopaného, ke konci září t. r., expert FIS pan Sven Ask z Finska, který prohlédne všechny běžecské tratě, vyjádří se o nich a eventuálně navrhe některé změny. Připravené tratě mají 3 m širší, aby po celé jejich délce bylo možno vyznačit dvě stopy. Známé továrny Longines a Omega poslaly organizačnímu výboru své nabídky pro zavedení a obsluhu celého časového a signálního zařízení.

Záležitosti ubytování, stravování a dopravy týkající se zahraničních výprav a turistů předal organizační výbor Sports Touristovi.

Je pochopitelné, že zůstává ještě celá řada nevyřešených a nevyjasněných problémů, o kterých bude rozhodnuto buďto na nejbližší kalendářní konferenci FIS v červnu v Paříži, nebo na kongresu FIS v Barceloně, který se koná v příštím roce.

Nejdůležitější záležitostí, kterou je třeba označit číslem 1, je určení konečného termínu konání mistrovství světa. Polákům vyhovují nejlépe dny od 10. do 18. února 1962. Jak známo, tento termín musí být dohodnut s Francouzi, kteří jsou organizátory mistrovství světa ve sjezdových disciplínách. Shodou okolností také Francouzům by tento termín odpovídal, a proto lze očekávat, že debata o tomto bodě bude nejrušnější. Termín Poláků zaručuje v Zakopaném dobré sněhové a povětrnostní podmínky, budou jej svými hlasy jistě podporovat zástupci Skandinávie, a proto mají Poláci velké naděje, že si svůj termín vybojují.

Mezinárodní federace moderního pětiboje navrhla FIS, aby do mistrovství byl včleněn, podobně jako na olympiádě, dvojbój se střelením. Tento návrh nemá mnoho naděje na úspěch, neboť proti němu se staví Skandinávie, která tvrdí, že soutěž, ve které ztatelně převyšuje střelení, má velmi málo společného s lyžováním.

Organizační výbor navrhl, aby na nejbližší kalendářní konferenci FIS byla vyslána tříčlenná delegace, ve které by byl rovněž předseda MNV v Zakopaném. Toto delegování je odůvodněno tím, že z finančních důvodů si Poláci nemohli dovolit propagování mistrovství světa v lyžování ve Squaw Valley, a proto mají v tomto směru v porovnání s Francouzi velmi mnoho dohánět. Kromě toho je nutno prosadit termín mistrovství a mnoho jiných záležitostí, které se musí s FIS projednat. S francouzským lyžařským svazem chtějí Poláci uskutečnit několik společných propagačních akcí, které takto přijdou levněji, a projednat několik otázek domácího charakteru, jako např. výměna organizačních zkušeností, bezdezimovou výměnu trenérů, závodníků apod.

Je vidět, že Poláci se vrhli do horečných příprav příštího mistrovství světa v lyžování všemi silami a chtějí, jak sami tvrdí, aby všichni účastníci této velké sportovní události byli opravdu spokojeni.

-ka-

## FRANCIE

Jean Vuarnet, olympijský vítěz roku 1960 ve sjezdu, prohlásil, že zanechává závodní činnost. Vystoupil z národního mužstva a chce na podzim podniknout přednáškové a demonstrační turné po Spojených státech, pro které již podepsal smlouvu.

## NDR

Birger Rund byl v třicátých letech daleko nejspěšnějším skokanem na skokanských můstcích světa. Dnes toto postavení mezi skokanskou elitou zaujímá Helmut Recknagel z NDR. List »Salzburšské zprávy« nazývá olympijského vítěze z roku 1960 »německým Birgerem Rundem«. Jmenovaný list sestavil také tabulku 10 nejlepších skokanů. Vyhodnocení bylo provedeno na základě výsledků dosažených na nejdůležitějších mezinárodních skokanských závodech od pro-

since 1959 do března 1960 za pomoci tzv. 100bodové tabulky, používané Nory. Tabulka stanoví pořadí takto:

	Bodů
1. Recknagel (NDR)	399,5
2. Bolkart (NSR)	381,4
3. Plank (Rak.)	378,5
4. Halonen (Fin.)	371,6
5. Leodolter (Rak.)	366,4
6. Yggeseth (Nor.)	362,0
7. J. Kärkinen (Fin.)	360,3
8. Kamenski (SSSR)	358,8
9. Šamov (SSSR)	348,7
10. Lesser (NDR)	344,6

## PRVNÍ TERMÍNY

Organizátoři některých významných mezinárodních závodů oznámili již termíny pro rok 1961. Mezinárodní závod žen v Grindelwaldu 11.—14. ledna, Lauberhorn-Rennen ve Wengenu 14.—15. ledna, Hahnenkamm-Rennen v Kitzbühlu 21.—22. ledna a Kurikkala-Coupe v Itálii 28.—29. ledna. Königsberg-Coupe bude v roce 1961 proveden v Jugoslávii.

## CHILE

Othmar Schneider se vrátil začátkem května z USA domů do Lechu na Arlbergu. Byl dva měsíce trenérem ve Stowe a má v úmyslu začátkem června opět odjet, tentokrát do Chile, kde má převzít lyžařskou školu po Stein Ericksenovi. Pod Schneiderovým vedením prý zahájí trénink také Bud Werner. Pepi Stiegler se má přidružit k Schneiderovi jako pomocný trenér.



## Chraňte svou chatu

i vše, co v ní máte, pojištěním pro případ škod živelních (požár, blesk, povodeň a pod.) i pro případ škod, vzniklých krádeží vloupáním

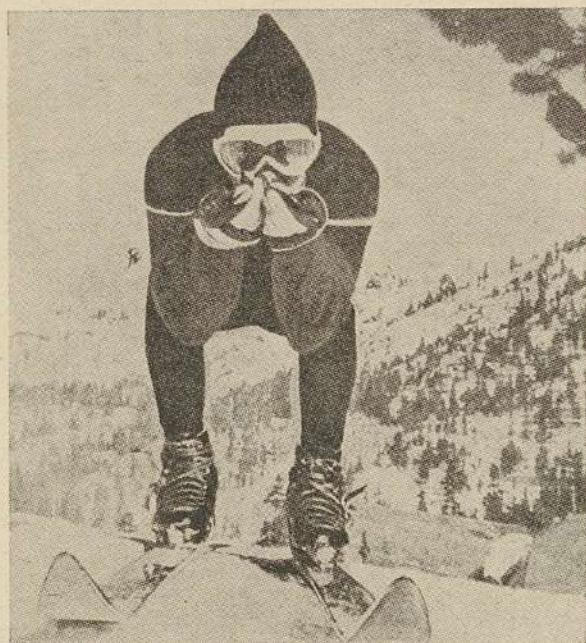
## STÁTNÍ POJIŠŤOVNA



## AERODYNAMICKÉ ZÁKONY

a jejich vlivy ve velkých rychlostech musí být respektovány i ve sjezdovém závodě. Na snímcích představujeme vítěze olympijského sjezdu ve Squaw Valley v jeho typickém sjezdovém postoji, který odpovídá všem aerodynamickým požadavkům. I výstroj závodníka umožňuje minimální odpor vzduchu v maximálních rychlostech.

**Vuarnetův  
sjezdový postoj**





jedni československo

# Lýžářství

Sáňkařství a bobový sport

ROČNÍK 46  
ZÁŘÍ 1960



ČASOPIS ČESKOSLOVENSKEHO SVAZU TĚLESNÉ VÝCHOVY





---

---

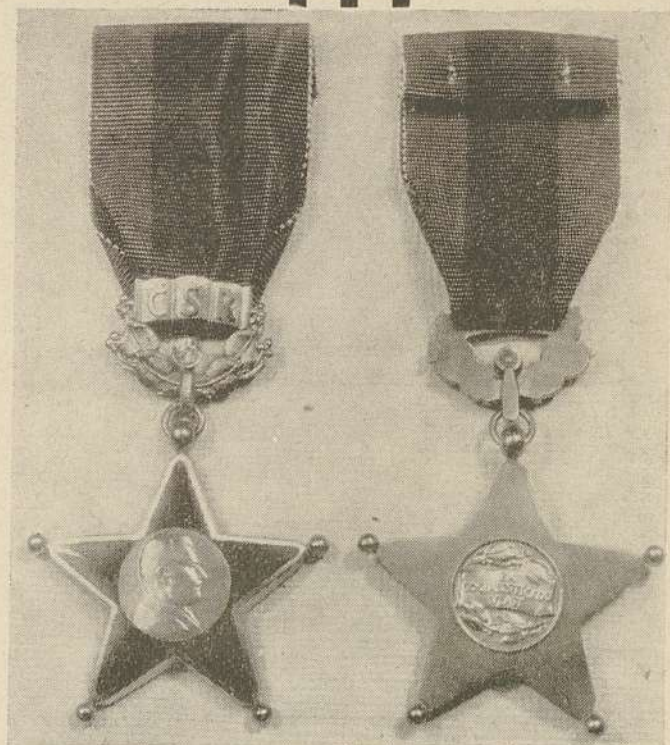
---

Z PODNĚTU ÚSTŘEDNÍHO VÝBORU KOMUNISTICKÉ STRANY ČESKOSLOVENSKA UDĚLIL PRESIDENT REPUBLIKY ANTONÍN NOVOTNÝ NA NÁVRH VLÁDY ŘÁD KLEMENTA GOTTWALDA — ZA BUDOVÁNÍ SOCIALISTICKÉ VLASTI ČESKOSLOVENSKÉMU SVAZU TĚLESNÉ VÝCHOVY ZA ÚSPĚŠNOU PRÁCI V ROZVOJI TĚLOVÝCHOVY A SPORTU, ZA ÚSPĚŠNOU PŘÍPRAVU A PROVEDENÍ II. CELOSTÁTNÍ SPARTAKIÁDY, KTERÁ VYJADŘOVALA MASOVOST TĚLOVÝCHOVY A SPORTU A SOUČASNĚ I MORÁLNĚ POLITICKOU JEDNOTU A KULTURNÍ VYSPĚLOST NAŠEHO LIDU.

---

---

---



# JDE O NÁS

Uplynuly jenom dva měsíce, kdy vyšlo předprázdninové číslo Lyžařství, a v této krátké době jsme byli opět svědky významných událostí ve světě i doma.

Síly pokroku a míru zaznamenaly proti silám reakce a války řadu dalších vítězství v boji nového se starým. Milióny Afričanů se osvobozují a setřásají okovy nesvobody a ponížení — praskají další články chatrného řetězu koloniální soustavy.

Z vesmíru se vrátili první živí astronauti Bělka a Strelka, kteří svou jedinečnou cestou oslavili rozum, sílu a mírumilovnost sovětských vědců, techniků a dělníků — celého Sovětského svazu.

Zatímco se na africkém kontinentu bojuje za svobodu, kdy vítězné národy vykračují odhodlaně na cestu budování, kdy lid těchto zemí se učí, jak začít hospodařit a dýchat volně, bez karabáče kolonizátorů, dává si lid Československa nové zákony. Zákony, které hledí dopředu, které zajišťují jeho přítomnost a podmiňují světlou budoucnost. Jsou to zákony, které nebrání pokroku, které se nesnaží obrátit kolo dějin, ale jsou vyjádřením a potvrzením cesty, která umožňuje plný rozvoj všech nejlepších a nejušlechtlejších sil československého lidu.

Bylo zapotřebí dlouhého rozvoje morálních i hmotných sil našich národů, aby bylo dosaženo stavu, ze kterého se zrodila socialistická společnost. Naše socialistická společnost má pevné kořeny. Oprostila se od omylů minulosti a hledí sebevědomě do budoucnosti, do časů dalšího zrání, do budoucnosti beztřídní komunistické společnosti.

Správnou cestu našich dějin, kterou se lid učil poznávat a kterou se naučil žít, vtělil do své nové, socialistické ústavy. Socialismus v naší vlasti zvítězil! To znamená, že socialistický stát je vlastně lid sám, je to organizovaný uvědomělý lid v čele s dělnickou třídou vedenou Komunistickou stranou Československa. Je to stát představující lidovou organizaci, která si nejenom zákony dává, ale stanoví si zároveň záruky toho, že si lid sám skutečně vládne.

V naší zemi je již svobodný člověk spoluvůrcem nové společnosti i své budoucnosti, a proto se od společnosti neodvrací, ale vidí v jejím rozvoji a prospěchu i svůj vlastní rozvoj a prospěch, a tak cítí záruku rozvoje své vlastní osobnosti. A naše socialistická společnost vedená Komunistickou stranou Československa umožňuje všem přiložit ruku k společnému dílu, dává nám tuto záruku a vede nás k blahobytu i k radostným zítřkům.

Naše socialistická vlast se tak čím dále tím více stává společností vlastní všem jejím spoluvůrcům, stává se společností naší. Její bezpečnost i rozvoj, její přítomnost i budoucnost, její dobré jméno ve světě i její příklad jsou ctí každého z nás.

Cesta i budoucnost Československa jsou spjaty s rozvojem mírových sil ve světě. Bojujeme za upevnění trvalého míru mezi národy — odvěkého snu všeho lidstva — a uzákoňujeme tyto snahy a city v naší nové ústavě. I proto je naše cesta příkladem a povzbuzením všem, kdo společně s námi a velikým Sovětským svazem a všemi lidově demokratickými státy bojují za zachování míru.

Tak hledíme s optimismem k nastávajícímu Valnému shromáždění OSN, kde budou znovu odhaleny a usvědčeny síly války a reakce. Nepřestane je odhalovat a usvědčovat tak dlouho, dokud nezavládne mír ve všech zemích a myslích na celém světě.

*Lyžařství  
sáňkařství  
a bobový  
sport*  
\*

ROČNÍK 48

ČÍSLO 7

Vydává Československý svaz  
tělesné výchovy ve Sportovním  
a turistickém nakladatelství v Praze.

\*

*Šéfredaktor  
dr. Ctibor Rybár.*

*Vedoucí redaktor časopisu  
Milan Špaček.*

\*

*Redakce: Praha 1 — Staré  
Město, Národní třída 33,  
telefon 23-40-18.*

\*

*Redakční uzávěrka: K 15.  
dni předchozího měsíce.*

\*

- 2 Jak je to s hlavním zaměřením na klasické disciplíny
- 3 Zvyšujeme všestranně tělesnou přípravu
- 4 Lyžaři a II. GS
- 5 Chtějí socialisticky žít a pracovat
- 6 Na rozloučenou se Spartakiádni vložkou
- 7 O zásadách přípravy mládeže na lyžařské závody
- 11 Nové hodnocení sdruženého závodu
- 14 Sjezdaři, až se zima zeptá...
- 18 Sáňkařství a bobový sport
- 22 Jmenování státních družstev a dobrovolných trenérů

\*

*Snímky na obálce: Přespolní běhy lyžařů jsou pro-  
věrkou formy lyžařů před  
sezónou. Na titulní stránce  
Ladislav Hrubý na přespolním  
běhu ve Vysokých Tatrách.  
Na 4. str. obálky lyžaři  
pražských oddílů a li-  
berecké Dukly využívají  
přednosti těchto běhů.*

\*

*Vychází měsíčně kromě čer-  
vence a srpna.*

\*

*Tiskne Rudé právo, vyda-  
vatelství ústředního výboru  
KSC. — Rozšiřuje Poštovní  
novinová služba. — Cena  
2,50 Kčs. — Objednávky  
přijímá každý poštovní úřad  
nebo doručovatel. — Před-  
platné na I. pololetí 15 Kčs,  
na II. pololetí 10 Kčs.*

A-08\*01090

# Jak je to s hlavním zaměřením na klasické disciplíny?

V průběhu posledních dvou let vystupuje tato otázka mezi lyžaři pravidelně do popředí a stává se v mnohých případech předmětem vášnivých diskusí a debat, pramenících jen z nesprávného chápání tohoto rozhodnutí. Přístup k jejímu vysvětlování bývá často mylný, a to i v řadách lyžařských pracovníků.

Ačkoliv celá tato otázka — důvody usnesení i jeho smysl a záměr — byla důkladně projednána a vysvětlena na všech celostátních lyžařských aktivech a konferencích, několikrát vysvětlena v odborném tisku, přesto se vyskytla celá řada námitek a připomínek, které pramení pouze ze špatného pochopení tohoto usnesení. Proto se dnes vracím obšírněji k tomuto tématu, abych uvedl všechny tyto nesprávné názory na správnou míru.

Rok 1958 nám ukázal na mistrovství světa jak v klasických, tak i ve sjezdových disciplínách krok zpět proti olympijským hrám 1956 v Cortině. Pochopitelně byl proveden důkladný rozbor příčin a zváženy všechny důvody tohoto zaostávání v porovnání k světovým výkonům. Již v roce 1958 při projednávání situace v lyžařství vyslovilo předsednictvo ÚV ČSTV jednomyslně zásadu o podpoře klasických disciplín. Důvodů je celá řada.

Terénní a sněhové podmínky v našich zemích dávají ty nejširší možnosti k rozvoji klasických disciplín. Téměř ve všech okresech, ve všech městech i vesnicích jsou možnosti k pěstování především běhu na lyžích. A jeho význam zdravotní a branný není snad třeba zdůrazňovat. Vždyť běh v jakékoliv formě je jedním ze základních přirozených prostředků tělesné výchovy. Je přirozeným projevem zdravého organismu proběhnout se v létě atletickým způsobem, v zimě na lyžích.

Ovšem zvyšování životní úrovně v našich zemích má jeden přirozený zápor. Pracující i mládež v daleko větší míře používají dopravních prostředků, ať veřejných — vlaků, autobusů — či vlastních — kol, motocyklů, aut k dopravě jak do zaměstnání, tak i na cestě za odpočinkem, za rekreací. Přirozeným důsledkem je i určitě zpoždění. A k tomu je nutno najít protiváhu v zapojení co největšího počtu mládeže i dospělých do pěstování sportu a tělesné výchovy, zejména při dalším plánovaném podstatném zkracování pracovní doby. Není jistě sporu o tom, že největší přínos v tomto směru znamená běh — v jakékoliv formě.

Zdánlivě také běh na lyžích, případně i závod sružený znamená v přípravě daleko více námahy, sebekázně a vůle. Říkám jen zdánlivě, protože ani skokan a sjezdač bez námahy a potu v přípravě nemůže se stát dobrým závodníkem. Jezdění z kopce nepotřebuje reklamy. Zdá se snazším proti klasickým disciplínám. Při soustavném rozšiřování lyžařských zařízení — vleků, výtahů (a doufejme v souvislosti s tím i dobrých sjezdových drah a slalomových svahů) je zcela přirozené, že velká část těch, kteří jedou na hory, si podle své záliby sjede třeba několikrát za den sjezdovku. To ovšem nejsou ještě všechno sjezdaři. Sjezdaři mohou vyrůst jen na našich nejlepších sjezdových drahách (kterých je dosud v našich terénech poskrovnu) a tím jsou možnosti co do šíře masové základny značně omezenější, než u klasických disciplín, i když v tomto směru rozšiřování přirozené základny přímo u těchto zařízení nepotřebuje takové podpory jako klasické disciplíny.

Předsednictvo lyžařské sekce ÚV ČSTV podrobně projednávalo několikrát tuto otázku a v plném souladu s usnesením předsednictva a sekretariátu ÚV ČSTV předložilo rozhodnutí o hlavním zaměření na klasické disciplíny nejvyššímu lyžařskému orgánu — plénu lyžařské sekce — v červnu 1959 v Žilině k vyjádření. Plénum lyžařské sekce se vyslovilo jednoznačně v tomto směru a ani zde se nevyskytly žádné námítky proti tomuto usnesení.

Náš socialistický stát je založen na správných zásadách demokratického centralismu. Zásadní otázky jsou vždy projednávány na nejširší možné základně. Jestliže pak na základě

připomínek je o otázce definitivně rozhodnuto, platí toto rozhodnutí pro všechny orgány bez rozdílu. Kdo neumí nebo nechce pochopit tuto zásadu v tělovýchově a sportu, podřizoval by se jí asi těžko v celém svém životě. Nebyl by schopen podřizovat se vůli kolektivu a nebyl by proto ani schopen socialisticky myslet a socialisticky žít.

Chtěl bych znovu při té příležitosti zdůraznit, že nejde v žádném směru o potlačování nebo likvidování sjezdových disciplín. To již bylo také několikrát zdůrazněno. Skutečnosti posledních let dokazují, že sjezdovým disciplínám v jejich rozvoji nebylo nijak ukřivděno. Přistoupila-li sjezdová komise ústřední trenérské rady v posledních dvou letech k jiným než obvyklým formám péče o státní reprezentanty, tj. k nejširšímu výběru mezi mladými sjezdaři, byl to jen krok k pečlivému vyhledávání mezi mladými těch nejlepších, kteří by byli schopni v nejbližší budoucnosti co nejlépe nás reprezentovat. A šlo-li o přípravu v tak širokém měřítku, je pochopitelné, že na jednotlivce připadla o něco menší částka, i když vcelku nebyly sjezdové disciplíny o nic zkráceny. To jen na vysvětlenou.

K živým diskusím a debatám došlo také při nominaci družstev pro přípravu na olympijské hry ve Squaw Valley, kdy do přípravy nebylo pojata družstvo sjezdařů a sjezdaček. Proč došlo k tomuto rozhodnutí? V roce 1958 sestavily jednotlivé komise ÚTR plány přípravy, přičemž sjezdová komise jako nutnou součást přípravy požadovala v širším rozsahu a počtu delší trénink v zahraničí v alpských zemích a účast na více soutěžích v zahraničí.

Je značně rozšířen mylný názor, že **jen** trénink v zahraničí je s to přivést naše sjezdové disciplíny na žádoucí výši. Přitom zkoumáme-li podrobně otázku celoroční přípravy našich závodníků, vidíme, že až na malé výjimky tato příprava značně pokulhává. Cvičení obratnosti, síly, vytrvalosti, odvahy, plnění kontrolních limitů je v letní přípravě podceňováno, a ani příprava na prvním sněhu nebývá systematická.



Na trati mistrovského běhu žen. Jihlavska Stehliková před vítězkou inž. Srnkovou

Mezi závodníky (i u některých trenérů) je rozšířen názor, že jedině trénink v Alpách je s to zajistit vysokou technickou úroveň našich závodníků. Ale jak je možné zajistit úroveň bez řádné všestranné celoroční poctivé přípravy? Jak je možné, že i ve slalomu, který u nás na domácích terénech má široké možnosti praktického výcviku, naše technika i výkonnost zaostávají za technikou a výkonností světovou? Vždyť řada závodníků i trenérů měla v posledních letech možnost při zahraničních startech srovnávat naši techniku a získat cenné zkušenosti. Nemohou přece všichni mladí závodníci jezdit na trénink na celou zimu do Alp — a spoléhat se jen na tento trénink.

Bez řádné dokonalé celoroční všestranné přípravy, bez předchozího správného růstu morálně volních vlastností, bez předchozí dlouhodobé systematické přípravy nemohou Alpy stvořit olympijského vítěze. Účast na velkých zahraničních závodech již pro zařazení do světového žebříčku, s předchozí přípravou a aklimatizací na těchto terénech, ano. Ale jen pro ty, kteří se svědomitě a pečlivě po všech stránkách připravili. Kteří pochopili, že i ve sjezdáreně může vítězit jen ten, kdo věnoval přípravě nejvíce vůle a potu, kdo sám je ve svém nitru přesvědčen, že v přípravě nezanedbal na nejmenší a že je schopen dosáhnout co nejčestnějšího výsledku.

Když nebylo možno v plném rozsahu uskutečnit požadovanou předolympijskou přípravu sjezdařů v zahraničí, prohlásila sjezdová komise, že za těchto okolností nemůže převzít záruku za dobrý výsledek. Proto také nebyli sjezdaři zařazení do předolympijské přípravy, a naopak přikročili k přípravě

širokého kolektivu mladých závodníků a k jejich výběru se zaměřením na mistrovství světa v roce 1962. Nešlo tedy ani v tomto případě o žádnou diskriminaci sjezdových disciplín. Bylo by jistě také nesprávné, kdyby všechny možnosti zahraničního styku vyčerpali na úkor běžců, sdruženářů a skokanů.

Bylo-li tedy vydáno zásadní usnesení o hlavním zaměření na klasické disciplíny, bylo vydáno se souhlasem pléna lyžařské sekce a schváleno našimi nejvyššími tělovýchovnými orgány, bylo vyhlášeno zcela správně. Každý, kdo to s naším lyžařstvím myslí dobře, musí pochopit správný význam tohoto usnesení a také je musí podporovat. Vždyť úspěšný průběh soutěže o Spartakiádní vložku nám jasně ukázal, kolik mladých lidí má zájem o běh na lyžích a o skok, kolik možností máme v naší republice k pořádání těchto organizačně jednoduchých a všude proveditelných závodů, a jaké možnosti máme k podchyčení těchto mladých lidí k soustavnému pěstování běhu na lyžích, jehož význam jsem již uvedl na začátku tohoto příspěvku.

Závěrem bych chtěl ještě jednou zdůraznit, že jde v zásadě o zcela správné rozhodnutí. Ze jen ten, kdo je nesprávně vykládá, kdo se snaží zkrasit jeho účel a význam ať již články v tisku (např. »Výhybkáři našeho lyžařství« aj.) či nesprávným výkladem před veřejností či před závodníky, škodí našemu lyžařství a jeho rozvoji. Naše lyžařství zůstalo v posledních letech zpět proti světovému růstu. Učinme všechno pro to, abychom v nejbližší době dohonili ztracené. Cesta je jediná: správná výchova a tvrdá celoroční příprava.

## ZVYŠUJEME VŠESTRANNĚ TĚLESNOU PŘÍPRAVU

V celoroční činnosti lyžaře má přípravné období veliký význam. Jeho úkolem je zajistit všestranný rozvoj fyzických a psychických vlastností a připravit sportovce pro náročné hlavní období. Důležitost přípravného období v našem sportu vyplývá z charakteru lyžování jako zimního sportu. Poměrně krátké hlavní období je odkázáno na sněhové podmínky. Proto hlavní těžiště rozvoje tělesných vlastností je v přípravném období. Kvalitní příprava, která jediné zajišťuje všestranný tělesný rozvoj lyžaře, umožňuje pak v hlavním období intenzivnější trénink zaměřený více na technickotaktickou stránku přípravy. Tím zajišťuje růst výkonnosti a umožňuje již na začátku závodního období dosahovat dobrých výsledků.

Důležitou přípravnou etapou vyžaduje zkvalitnění obsahu a forem cvičení do něho zařazovaného. K zajištění všestrannosti naplně se nabízí k zařazení do plánu přípravného období příprava a plnění disciplín odznaku PPOV.

Od 1. ledna 1960 vešly v platnost nové podmínky soutěže o odznak PPOV. Při této změně bylo by vhodné se zamyslet nad tím, čím nám doposud tato soutěž byla a jak jí lépe nyní využít.

Dosud bylo plnění podmínek ve většině případů odtržené od vlastní práce sportovních oddílů. Bylo nezajímavé a stalo se spíše přítěží. Formální plnění podmínek odznaku, poněvadž dosažení limitů ve většině případů bylo snadné, málo přispívalo naší tělovýchovné práci. Nejsou zvláštnosti případy, kdy trenér řekl svým svěřencům: »Tak zitra přijďte na hřiště, uděláme PPOV a budeme mít od nich pokoj.« Měl na mysli nadřízený orgán, který plnění PPOV uergoval pro splnění plánu.

Dosavadní podmínky odznaku měly zajišťovat všestrannou tělesnou přípravu sportovců, ale systém plně neodpovídal poslání odznaku. Plnění nemělo vlivem jednotných norem a hodnocení přitažlivý účinek. Proto byl tento nedostatek odstraněn a vytvořeny předpoklady k tomu, aby se odznak stal skutečným prostředkem a součástí všestranné přípravy sportovců pro jejich speciální disciplínu. Bodové ohodnocení každého výkonu zaručuje rozlišení příkonů, zachovává soutěžní charakter, zvyšuje zájmovost a přitažlivost.

### JAK V PRAXI VYUŽÍT ODZNAKU PPOV

Většina našich lyžařských oddílů provádí již soustavnou celoroční práci. Zejména u závodníků vyšší výkonnosti je otázka celoroční práce a kvality letní přípravy pro výkonnost v hlavním období důležitá. Podíváme-li se na přehled disciplín odznaku PPOV, vidíme, že většina je přímou náplní letní přípravy lyžaře. A teď jde jen o to, vhodně spojit plnění pod-

mínek odznaku s náplní všestranné tělesné přípravy lyžařů a v jejím průběhu občasnou prověrkou kontrolovat výkonnost a zvyšovat tak úsilí závodníků o nejlepší přípravu. Takovéto prověrky jsou již běžně prováděny pro kontrolu přípravy reprezentantů a praktikovány některými trenéry i u závodníků nižší výkonnosti.

Tak například obsahem kontrolního tréninku státního družstva běžců dne 20. 6. 1960 v Nymburce byly u mužů disciplíny: běhy na 200 m, 3000 m, vrh koulí (levou i pravou), desetiskok a slyby. Až na běh na 200 m a desetiskok jsou tyto disciplíny v souboru odznaku. V odznaku je však zařazen sprint 100 m, který vyhovuje pro kontrolu rychlosti sjezdařů a běžců dorostenců. U žen je situace obdobná: běh na 100 m, 10 kliků na čas, desetiskok, koule obouřuč a běhy na 800 m a 600 m. Měly být původně i disciplíny skok vysoký a slyby. I zde vidíme většinu stejných disciplín jako v odznaku PPOV.

Nyní bude záležet na cvičitelích a trenérech, jak dalece využijí plnění podmínek odznaku ke zvyšování fyzické zdatnosti a kontrole letní přípravy svých svěřenců. Občasné zařazení zbylých disciplín PPOV do plánu přípravy již jen obohatí a zpestří. Při kontrolních závodech dbejte hlavně na účelné uspořádání disciplín a dobré zajištění podmínek při závodech. V minulosti se plnění provádělo všelijakými formami, které mnohdy neměly s podobou závodů nic společného. Udělejte z plnění důstojný závod, který se svým závodním prostředím stane též prostředkem k vytváření potřebných psychických vlastností závodníka.

Bodové hodnocení disciplín odznaku umožňuje stanovit pořadí nejlepších a tím zvýšit soutěživost a snahu o nejlepší výkon. Ústřední lyžařská sekce chce tuto akci plně podpořit. Žádá, aby nejlepší výsledky v plnění odznaku byly nejen zveřejňovány, ale též zaslány na ÚLS, aby mohly být publikovány v Lyžařství. Pro r. 1961 připravujeme soutěž o nejlepšího lyžaře v plnění odznaku PPOV. Stejně jako se celé naše lyžařství dobře zapsalo v tělovýchovném hnutí soutěží o Spartakiádní vložku, dokažme, že budeme i v plnění odznaku PPOV na předních místech. A nejen počtem a výkony, ale i uspořádáním, které vhodně zařadíme do celoroční práce lyžařských oddílů.

Využití předností soutěže o odznak PPOV a dobré výsledky v této soutěži musí se projevit i na úrovni výkonnosti našich závodníků.

BOHUSLAV TVRZNIK, ústřední trenér  
EVŽEN KNĚZEK, ústřední metodik



# LYŽIARI

## a II. celoštátna spartakiáda

Sú za nami tie krásne dni masového vypnutia všetkého zdravého jadra našej telesnej výchovy a športu. Pominulo sa to, na čo sa státisíce chlapcov a dievčat od Šumavy k Tatrám — ba ešte i ďalej — pripravovali. Predsa hodno si spomenúť aspoň pár riadkami na tieto krásne dni a hlavne na prácu i podiel, ktorý na ňom mali práve naši pracovníci-lyžiari.

Naozaj ťažko vyčíslit v percente, prípadne v grafe tento podiel. No možno smelo povedať, že to bol slušný kus statočnej roboty, ktorú naši lyžiari v prospech tejto všesportovej manifestácie konanej v jubilejnom 15. roku oslobodenia našej vlasti slávnou Sovietskou armádou vykonali.

Stovky chlapcov i dievčat bolo vidieť hrdo nosiť na rukávoch plátenné odznaky spartakiádnej vložky. Tu i tam sa ukázal už i kovový odznáčik. To boli tí, ktorí v radoch najmladších kráčali v nácviu i pri vystúpeniach v prvých radoch. No boli i takí — a bolo ich tiež nemálo — čo im už odznak spartakiádnej vložky nepatril. Teda starší členovia! Nuž a tých sme vidali na každom úseku práce tohto zložitého spartakiádneho stroja. Snáď v najmohutnejšom počte — berúc do úvahy samotné členstvo — boli v radoch aktívnych cvičencov. Bolo možné sa s nimi stretnúť v každej skupine obidvoch pohlaví všetkých zložiek, ktoré svojimi skladbami prispeli ku zdaru II. CS.

Leví podiel na práci však niesli cvičitelia. No a naši tréneri správne našli smer k miestu, ktoré im v tomto snažení patrilo. Veď treba sa právom popýšiť menami tých, ktorí doviedli stovky, ba tisícky cvičencov na strahovskú plochu spartakiádneho štadióna. Nie je možné uviesť mená všetkých. Je však treba aspoň pár z nich uviesť. Tak napríklad súdruh Šťastný viedol 100 cvičencov BPOV

z Ostravy, súdruh Rybanský viedol 120 cvičencov skladby Do nových zajtrajškov z Novák, súdruh Mrňák viedol 1100 cvičencov v skladbe Vás budeme brániť, súdruh Cisár viedol 120 cvičencov v skladbe Metacie stoly atď. Koľko mien môžeme ešte k týmto pripísať! Veď sme ich vidali, ako sa morili v telocvičniach a potom i na ihriskách, na miestnych, okresných i krajských spartakiádach a samozrejme, že i na II. CS. Tu zase len úchytom — manželia Benkovci, Kresák, Valent, atď.

Radosný bol i zjav — vidieť medzi cvičencami i starších pretekárov a trénerov. Dosť ich bolo v skladbe s plnými loptami. No veľa ich bolo v skladbe mužov s krátkymi tyčami. Jedným z nich bol napríklad i Vinco Hudáček atď.

Mali sme i takých, ktorí nacvičovali viac skupín. Medzi ne patrila Marienka Švarcová zo Zvolena a ďalší. Táto oduševnená funkcionárka viedla veľké skupiny dorastu i dospelých vo sväzarmovských skladbách.

Skladba plné lopty bola náročná. No lyžiari ju zvládli vo veľkých skupinách. Bolo to vidieť v početných skupinách z kraja Liberec a Olomouc i Bratislava.

Patrí za to vďaka všetkým, ktorí sa o to zaslúžili.

Je pomaly po lete. Žiada sa apelovať na všetkých tých, ktorí činne budovali slávu II. CS: Nezostaňte stáť na mieste! Využite ľudí, ktorých ste viedli na II. CS, k tomu, aby už raz bolo živo vo všetkých našich lyžiarskych oddieloch! Sú tu prerozličné spôsoby ďalšieho pripútania týchto zápalistých cvičencov. Využite ich! Sme presvedčení, že pri takejto práci všetkých cvičencov i cvičiteľov — dúfajme, že i trénerov — zaradí sa lyžiarstvo medzi popredné druhy športov v celoročnej konštruktívnej práci!

(v)



Na obrázcích: vľavo: M. Bělonožník s vedoucím mládeže lyžařského oddílu Lok. Liberec O. Ševčíkem (sedí vedle sebe), uprostřed: V. Lahr v kruhu sportovců J. Mšeno n. N., vpravo: V. Weisshäutel a M. Stuchlík při rozhovoru před nástupem!

# Jak po spartakiádě

Významným mezníkem v životě tělovýchovného hnutí byla II. celostátní spartakiáda. Dlouho budeme vzpomínat na nezapomenutelné spartakiádní dojmy. II. celostátní spartakiádou žil celý národ, byla vrcholnou ukázkou budování naší socialistické tělesné výchovy. Ukázala sílu tělesné výchovy, její postavení v našem státě jako důležité kulturní složky v životě socialistického člověka. Po období příprav na II. celostátní spartakiádu, kdy základní tělesná výchova dovedla ke II. celostátní spartakiádě získat tisíce cvičitelů, musí se i lyžování zaměřit na získání dostatečného počtu vedoucích a cvičitelů pro mládež. V lyžařských oddílech se snažíme provádět s mládeží lyžování na široké základně s všestrannou náplní. Udržet cvičitelé po spartakiádě dále u aktivní činnosti bude jeden z největších problémů tělesné výchovy.

Spartakiádní náborové soutěže ukázaly zájem mládeže o sportovní činnost, neboť byly přitažlivé a všem dostupné. Jednou z nejmásovějších soutěží mládeže byla soutěž o »Spartakiádní vložku«. Hlavním úkolem podzimního období je získat tyto účastníky pro trvalé provádění lyžování, aby pod vedením cvičitelů a trenérů vyrostli v nové závodníky a přeborníky.

Celá řada příkladů hovoří o tom, jak správně rozvíjené zásady této práce přinášejí prospěch celému tělovýchovnému hnutí. Stačí uvést jeden — základnu lyžování v Plzni.

Oblastní trenér Beran a další dobrovolní trenéři v Plzni mají kolem sebe soustředěnou plzeňskou mládež, která pod systematickým vedením prokazuje velmi dobré výsledky.

Letos v květnu měla základna v Plzni schůzi o hodnocení své práce a přípravu dalšího plánu práce. Schůzka základny na uzavření uplynulé sezóny byla dokladem práce dobrého kolektivu. Byli přítomni jak trenéři základny, rodiče žáků, tak i mládež sama, zástupce krajské a ústřední sekce.

Večer probíhal ve velmi přátelském ovzduší. V programu byla kulturní vložka, vlastní hodnocení práce, odevzdávání zlatých vložek. Další plán práce bude velmi bohatý a náročný. Během léta připravili pracovníci základny pro žáky trénink na letním sněhu, turistický zájezd do Polska, soustředění v Železně Rudě, vodní turistiku a podobně. O vánočních je čeká soustředění v Harrachově, na Chopoku a ve Stachách. Rada velmi pěkných akcí, které mohou být příkladem jiným lyžařským oddílům. Uspořádají již tradiční každoroční závod »O pohár Železné Rudy«, který se rok od roku stává dostaveníčkem stále většího počtu nejlepších mladých lyžařů.

Uplynulá sezóna přinesla plzeňské základně mnoho dobrých úspěchů — umístění Šnebergové a Bartowské v celostátním přeboru.

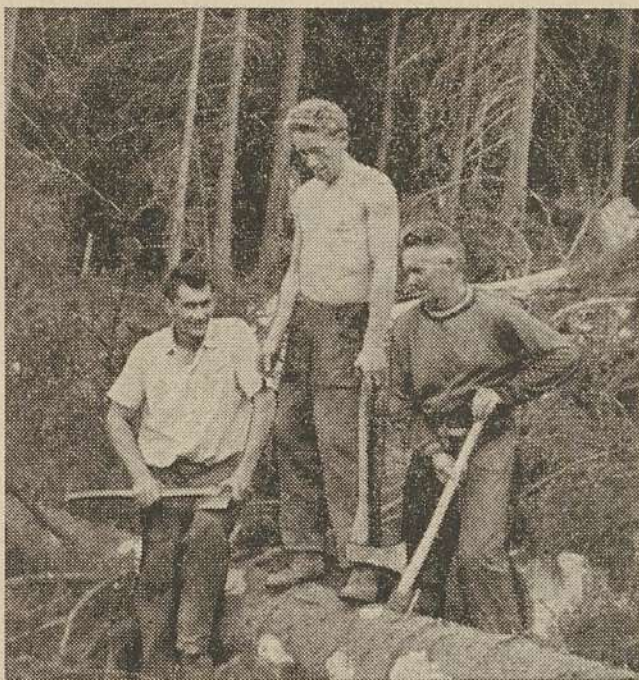
Celý večer zanechal ve všech přítomných velmi pěkný dojem o práci plzeňského kolektivu.

Dobrá činnost plzeňské základny může být příkladem pro ostatní komise mládeže tam, kde ještě nejsou lyžařské oddíly zaměřeny na práci s mládeží.

Plzeňské základně přejeme do další práce mnoho zdaru a jejich závod »O pohár Železné Rudy« at je stále větším a oblíbenějším závodem mládeže.

Sportovní hry mládeže jsou nyní další soutěží, na jejíž přípravu se zaměříme v podzimním období. Účast na závodech SHM přivede řadu dalších zájemců z řad mládeže k trvalému provádění lyžování.

Úspěch II. celostátní spartakiády, ke kterému v zimní části přispělo i lyžování masovou účastí mládeže v závodech o Spartakiádní vložku, zavazuje lyžařské oddíly, aby v přípravném podzimním období se ještě usilovněji zaměřily na celoroční práci s mládeží a připravily dobře nastávající zimní soutěže.



Ladislav Hrubý, František Kolařík s Bedřichem Kolaříkem  
soutěží o titul brigáda socialistické práce

## CHTĚJÍ socialisticky pracovat a žít

Členové státního družstva lyžařů soudruzi Fr. Kolařík a Ladislav Hrubý uzavřeli dne 1. 7. 1960 velký závazek. Spolu s Bedřichem Kolaříkem, otcem prvního a též aktivním závodníkem v běhu na lyžích, se přihlásili do soutěže o titul brigáda socialistické práce. Jmenování pracují v lesích v okolí Špindlerova Mlýna na těžbě dřeva. Ve zdravém, ale drsném prostředí, těžkou a rozmanitou práci pomáhají nejen budovat naši socialistickou republiku, ale i vydatně trénují. Síla, obratnost i vytrvalost si přijdou na své několikrát během dne. Těch 12—14 stromů denně pokácených a zpracovaných jim postupně naplňuje závazek, kterého si cení lesní správa nejvíce: 2000 kubíků těžby do konce roku 1960.

O svůj odborný růst pečují tím, že do 1. 9. 1961 chtějí složit kvalifikační zkoušku na VI. třídu.

Hrubý a Kolařík se navíc zavázali vzorně reprezentovat československý sport a získat aspoň jeden přebornický titul.  
Čest jejich práci!

## Psal mně přítel z NDR

Svému dlouholetému příteli, lyžařskému rozhodčímu FIS a členu skokanské komise FIS s. Erichu Recknagelovi jsem poslal pozdrav ze Strahova z II. celostátní spartakiády. Nyní jsem dostal od něho odpověď. Lituje, že se nemohl volnit do Prahy, a tak neviděl velkolepou ukázkou naší tělovýchovy a sportu. Jistě bychom ho byli u nás rádi přivítali a zajistili mu příjemný pobyt i nezapome-

nutelné zážitky jako stovkám dalších milých hostů. Proč o tom píše? Současně mně v dopise totiž sděluje, že na 18. 6. 1960 chtěl jet do Paříže a zúčastnit se tam zasedání lyžařského kalendářního kongresu FIS jako člen lyžařského svazu NDR a člen komise FIS. Zasedání kongresu se však nezúčastnil z toho jednoduchého důvodu, že, jak píše, »vláda Francie jim nepovolila vjezd«.

Porovnejte sami, kolik návštěvníků ze všech zemí světa, jak ze zemí socialistického tábora, tak i z kapitalistických států, bylo našimi hosty v průběhu II. GS. Stále ještě nevymizely v kapitalistických zemích vlivy, které záměrně narušují přátelství a dorozumění mezi sportovci celého světa. Jak mají jsou a krátkozrací.

M. DUFFEK



# NA ROZLOUČENOU

Soutěž o Spartakiádní vložku byla vyhlášena na podzim roku 1957. Je potěšitelné, že lyžaři byli první a snad i jedinou sportovní sekci, která na počest II. celostátní spartakiády vyhlásila pro mládež takovou soutěž, která nemá v žádném sportu obdoby. Soutěž byla ihned po vyhlášení nadšeně přijata. Pracovníci s mládeží v lyžařských oddílech měli konečně příležitost soutěž s dobrou sportovní i ideovou náplní. Námět sám by nebyl ničím, kdyby se právě tyto obětavci neujali akce. Ti závody propagovali, organizovali, technicky prováděli a konečně i evidovali. Jím patří tedy především náš dík. A tak přinos pro československé lyžařství byl daleko, daleko větší, než mohl ten největší optimista očekávat.

Byla získána široká masová základna závodně lyžující mládeže. Během tří let bylo provedeno 4297 různých soutěží o Spartakiádní vložku, na kterých startovalo 243 260 závodníků. Splněno bylo 71 198 technických limitů Spartakiádní vložky. Celkem 2226 získaných zlatých Spartakiádních vložek potvrzuje, že soutěže měly ve velké většině vysokou sportovní úroveň. Je možné, že za několik let budeme vděční soutěži, která přivedla na start snad stovky mladých talentů. Během tří let trvání soutěže se zájem o ni stále zvyšoval. Vyvrcholením akce byly závěrečné výběrové závody mládeže — nositelů zlatých Spartakiádních vložek, které se uskutečnily v Železných Rudě, v Deštné v Orlických horách a v Harrachově, a to v klasických i sjezdových disciplínách. Potvrdilo se, že žatecké kategorie jsou odborně velmi dobře vedeny a přicházejí do dorostu technicky dobře vybaveny. Ukázalo se však také, že i mezi nositeli zlaté vložky je velká výkonnostní rozdílnost. Tolik tedy o sportovních úspěších Spartakiádních vložek.

To však není zdaleko všechno. V propagační, technické a organizační práci kolem soutěží o Spartakiádní vložku se zapojili noví sportovní nadšenci a byli z velké většiny získáni do lyžařských oddílů. Jestliže bylo v oddílech pracováno dobře, pak se musela podstatně rozšířit členská základna a rovněž

Hlavním úkolem sportovní přípravy mládeže nejsou rekordy, ale příprava k práci a k obraně. Proto nikterak nemůžeme přijmout termín »raná sportovní specializace«, který se vyskytuje v některých pracích, poněvadž nevyjadřuje vnitřní podstatu výcvikové tréninkového procesu přípravy mládeže na ten či onen druh sportu. Je třeba přiznat, že právě existenci tohoto termínu byla do určité míry poškozena věc přípravy mládeže v mnohých druzích sportu, které vyžadují velkou vytrvalost (lyžařské závody, běhy na střední a dlouhé tratě, bruslení, cyklistika).

Doposud se za základní sportovní úkol učebně výcvikového procesu na lyžařské závody ve školách mládeže považuje její příprava na vynikající výsledky již v 17 až 18 letech. Z toho se vychází a tak se také organizuje všechna práce dětských sportovních škol, poněvadž právě podle výsledku startů na soutěžích se hodnotí také práce školy vcelku a činnost trenéra. A tak se používá ve výcvikové tréninkovém procesu stejných prostředků, metod a formy organizace výcvikové tréninkového procesu jako u dospělých, vysoce kvalifikovaných lyžařů-běžců. Jinými slovy řečeno, celoroční práce je podřízena startům v určitých soutěžích dané sezóny. To zbabuje výcvikové tréninkový proces perspektivy a způsobuje zmenšení množství všestranné fyzické přípravy, k používání tak zvaných »maximálních dávek« a k omezení práce věnované technice a rychlosti.

Velké tréninkové dávky a časté odpovědné soutěže zpomalují růst výsledků a snižují zájem o lyžařský sport. Tak například velká většina mladých sportovců, kteří ukončili dětské sportovní školy a kteří dosahují v 17 až 18 letech výsledků odpovídajících asi 1. výkonnostní třídě, zanechávají lyžování po přechodu do skupiny dospělých; v sezna-

## O zásadách přípravy mládeže na lyžařské závody

K. L. ČERNOV, A. D. SOLDATOV

Ústřední vědecko-výzkumný institut tělesné výchovy SSSR

mu sta nejlepších lyžařů Sovětského svazu téměř nejsou sportovci, kteří absolvovali úplný výcvikový kurs v dětské sportovní škole. Ke konci každé sezóny (v březnu) většina chlapců a jiných přestává lyžovat, což svědčí o nervové a fyzické únavě.

Studium sportovní cesty nejlepších lyžařských závodníků SSSR a světa i řady jiných závodníků svědčí o tom, že poměrně pozdě (průměrně od 16 do 18 let) se specializovali na to, aby si osvojili nejlepší úroveň v lyžařských závodech a aby dosáhli vynikajících výsledků kolem 23 až 24 let a nejlepších kolem 24 až 26 let. Velká většina nejlepších lyžařských závodníků Sovětského svazu a světa se do 16 až 18 let zabývala mnohými druhy sportu a nedávala zvláštní přednost některému z nich před tělesnou prací. Všichni od dětství bruslili, lyžovali, jezdili na kole, účastnili se pohybových a sportovních her a plavali. Jestliže někdo z nich dosáhl poměrně dobrých výsledků v mladých letech, nebylo to výsledkem speciální přípravy, ale přirozeným výsledkem dobrého zdraví a fyzického rozvoje.

Formování lidského organismu končí zhruba kolem 21 až 22 let a teprve potom, v případě, že byla prováděna předběžná šestiletá až osmiletá příprava, lze na něj klást takové požadavky, které jsou nutné pro dosažení vynikajících výsledků v lyžařských závodech.

Proto předpoklady o dětských sportovních školách a o programech — do-

sáhnout vynikajících výsledků již kolem 17 až 18 let — nemají žádný vědecký základ. Příprava mládeže na lyžařské závody má být zařízena tak, aby se cvičenci přiváděli k vynikajícím výsledkům postupně, včasným rozvojem všestranné tělesné přípravy a osvojení správné techniky v té době, kdy funkční možnosti organismu dosáhnou svého vrcholu (22 let a více).

Bádání ruských a zahraničních vědců dokázala, že taková cesta je jedinečně správná.

Proto doporučení některých autorů, kteří připouštějí použití velkých zatížení, nemohou být v žádném případě přijata. Přípravovat chlapce od 12 až 13 let na tratě od 1 do 3 km a chlapce od 14 až 15 let do 10 km, pořádat během sezóny 25 závodů a dosahovat přitom u dětí od 12 do 13 let dorostenecké výkonnostní třídy a u dětí od 14 do 15 let třetí výkonnostní třídy je nadměrné.

Autofi tedy nepřihlížejí k věkovým zvláštnostem dětí a chlapců od 12 do 15 let. Všechny jejich předpoklady jsou obaženy v nutnosti rozvíjet především speciální vytrvalost lyžařského závodníka. A přece od 12 do 15 let je důležité zvyšování technické a všestranné přípravy a je třeba usilovně zvyšovat rychlost. Pouze taková práce bude přispívat k správnému rozvoji a formování organismu.

Například absolvování tratí na 3 km vyžaduje od 12letého až 13letého chlapce 17 až 18 minut intenzivní práce, při

# SE SPARTAKIÁDNÍ VLOČKOU

stav registrovaných závodníků by se měl neustále, s přechodem do kategorie dorostu, zvyšovat. Tam, kde jste v tomto směru něco zameškali, je možností ještě během přípravného období napravit. Nemalým úkolem bude zajistit veškeré mládeži další odborné vedení a výcvik.

Soutěž byla letos na jaře ukončena. Většina krajů podala včas požadovaná hlášení a tak již během měsíce května byly vyexpedovány pro nositele »zlatých« dopisy, kovové odznaky, diplomy i propagační nálepky, vše ve velmi vkusném provedení. Rozdíl se stalo ve velké většině oddílů skutečným lyžařským svátkem a dostaveníčkem všech místních příznivců. Nevyužit propagačně závěr soutěže o Spartakiádní vločku, bylo by neodpustitelnou chybou. Svěření tohoto aktu lyžařským oddílům bylo správným rozhodnutím ústředního orgánu. Zbývá nyní nahlédnout do statistických údajů, které jsou uvedeny ještě podle staré územní organizace.

Jestliže v tabulce vynecháme naše nejsilnější kraje, Liberec a Hradec Králové, vidíme na první pohled, že situace je celkem vyrovnána. Znamená to jinými slovy, že padl donedávna propagovaný rozdíl mezi horskými oblastmi a vnitrozemím, neboť čím dál od hor, tím je nutnější být organizován a podílet se tak na výhodách, kterými jsou např. hromadné auto-karové zájezdy za velmi nízké ceny, ubytování v chatách závodních výborů ROH, odborný cvičitelský výcvik a další. Je přirozené, že výhodu »domácího prostředí« nepopírám. Domnívám se, že by nebylo správné vyhodnocovat pořadí jednotlivých krajů, neboť každý kraj má své zvláštní podmínky, takže nalézt objektivní měřítko je skutečně obtížné, ne-li nemožné. A tak je těžko posoudit, zda je větším úspěchem např. počet 50 000 účastníků v Liberci, či 7000 v KV Praha. Ceníme si toho, že velká většina čísel odpovídá skutečnosti a nikde se neprojevila snaha nadsazovat. Velkým úspěchem je celková zlepšená péče o mládež, jak jsem v osobním styku s některými kraji poznal. Jedná se tu zejména o kraje Ostrava, Olomouc, Brno, Plzeň, Karlovy Vary, Ústí a Praha KV. Průběh

soutěže o Spartakiádní vločku na Slovensku řídila a vyhodnocovala komise mládeže při Slovenské lyžařské sekci a tak je Slovensko uvedeno pouze soubhrně.

Soutěž o Spartakiádní vločku skončila. Současně se mnozí ptají, co dál. Zahálet nebudeme, to není v naší povaze! Všechny zkušenosti využijeme při organizování lyžařských soutěží SHM. Vždyť I. kolo této nové soutěže nebude organizačně nic jiného, než soutěž o Spartakiádní vločku rozšířená o další věkové kategorie. Nechceme však dobrou akci zavrhnout navždy. Již dnes máme několik námětů, jak soutěž zdokonalit. Věřím tomu, že po dvou letech bude vyhlášena soutěž obdobná, dokonalejší, s vyvrcholením k III. celostátní spartakiádě.

Kraj	Závodů	Účastníků	Limitů	Zlatých vloček
Praha MV	156	7 204	3 321	78
Praha KV	218	7 018	3 456	56
Budějovice	373	16 280	1 730	104
Plzeň	79	5 452	750	89
Karlovy Vary	350	19 949	4 714	133
Ústí n. L.	148	13 490	1 742	84
Liberec	842	52 068	12 487	312
Hradec Králové	502	25 070	8 991	360
Pardubice	153	4 106	2 686	70
Jihlava	66	4 339	2 557	54
Brno	386	16 587	3 860	82
Gottwaldov	181	9 163	2 456	69
Olomouc	218	9 367	4 007	128
Ostrava	211	6 275	1 984	65
Slovensko celkem	625	46 882	13 457	562
Č S S R celkem	4 297	243 260	71 198	2 226

JAROSLAV VOJTĚCH

níž energetické ztráty organismu nejsou menší než při přespolním běhu na stejnou vzdálenost (ačkoli se subjektivně tato práce snaží snáze, poněvadž se zatížení rozšiřuje na větší svalovou plochu než při běhu). Ale přece nikoho nena- padne žádat, aby 12letý až 13letý chlapec běhal 3 km překážek a přitom ještě dosahoval výsledku, který odpovídá dorostenecké výkonnosti třídě.

Právě taková intenzivní práce vede později k různým nezdárům, k tomu, že se výkony přestávají zlepšovat, k různým zdravotním poruchám a k tomu, že chlapec přestane pěstovat sport.

Kromě toho se musíme zmínit o metodice učebně tréninkové práce s děvčaty a chlapci, kterou navrhuje N. M. Petelin. Soudí, že základní metoda práce má být rovnoměrná, a připouští vzdálenosti v rovnoměrném tréninku od 12 do 15 km s dětmi do 15 let. To znamená, že se zcela zřídka pěstování rychlosti, která se rozvíjí jenom při využití opakovací metody tréninku na krátkých úsecích. Kromě toho mají zdlouhavá jednotvárná zatížení záporný vliv na organismus děvčat a chlapců. Nejvíce se hodí k jejich věkovým zvláštnostem opakovací metoda práce a nejvíce odráží specifiku lyžařských závodů střídavá metoda. Proto v učebně tréninkové práci s dětmi mají zaujímat nejvíce místa různé varianty opakovací a střídavé metody.

R. E. Motyljanskaja, S. S. Ivanov, A. J. Egolinskij aj. soudí, že v období od 12 do 18 až 19 let zatížení rychlostního charakteru přispívají ke správnému růstu a formování organismu a vedou k podstatnému zvyšování sportovních výsledků jako protiklad ke zdlouhavým a jednotvárným zatížením, která rozvíjejí převážně vytrvalost. Tento závěr je tím důležitější, že ve všech druzích sportu úroveň rozvoje rychlosti do značné míry určuje sportovní výkon.

Radou výzkumů bylo dokázáno, že ve

všech cyklických druzích sportů je každý výsledek určován, kromě jiných činitelů, úrovní rozvoje rychlosti. Čím větší je rozdíl mezi časem absolvování úseku trati v maximální rychlosti a časem, dosaženým rychlostí, plánovanou na závodech, tím pravděpodobnější je dosažení plánovaného výsledku. Tento rozdíl se nazývá »rychlostní rezervou«. Čím větší je »rychlostní rezerva«, tím lepší je výsledek při zachování stejných ostatních podmínek.

Aplikujeme-li »rychlostní rezervu« na lyžařské závody, je vyjádřena asi těmito čísly: pro úsek 200 m — rozdíl 8 až 10 vteřin mezi nejrychlejším časem a časem plánovaným na závodech (např. plánuje-li se průměrný čas absolvování každého úseku 200 m na celé soutěžní trati — 40 vteřin, je třeba umět jej absolvovat za 30—32 vteřin); pro úsek 500 m — umět jej absolvovat o 15 až 18 % rychleji než průměrný plánovaný čas; pro úsek 1000 m — o 12 až 14 %; pro úsek 1500 m — 7 až 8 %; pro úsek 3 km — 3 až 4 %; pro úseky 5 až 10 km — 1 až 2 %.

Jestliže tedy budeme v budoucnosti plánovat výsledky na 15 km — 48 minut a 50 km — 2:56:00 hod., je nutno zaměřit učebně tréninkový proces tak, aby se 200 m absolvovalo za 28 až 30 vt.; 500 m za 1:10 až 1:11,00; 1000 m za 2:46,00 až 2:47,00; 3000 m za 9:37,00 až 9:38,00; 5000 m za 15:00,00 až 15:30,00; 10 000 m za 31:00,00 až 31:30,00.

Pro dosažení takových vynikajících rychlostí je nutno dokonale zvládnout techniku, mít velkou sílu, rovnováhu, obratnost, rychlost reagování, cit pro rytmus, tempo a čas. Všechny tyto vlastnosti je možné rozvíjet do nutné úrovně pouze za podmínky, že se s jejich nácvi- kem začne již v dětském, chlapeckém a žinošském věku. A speciální vytrvalost není pozdě rozvíjet ani po 16 až 17 letech, kdy zatížení nutná pro vytvoření

vytrvalosti nebudou mít záporný vliv na formování organismu.

Soudíme, že celé přípravné období vysoce kvalifikovaného lyžaře-závodníka má být rozděleno na dvě etapy.

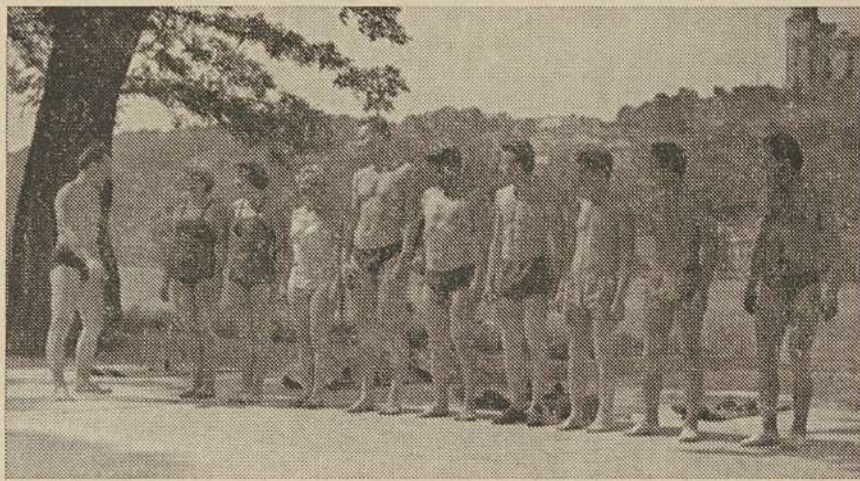
I. etapa je počáteční příprava od 10 až 11 do 15 až 16 let. V tomto období se řeší tyto úkoly: 1. upevnění zdraví, 2. všestranný fyzický rozvoj, 3. zvládnutí techniky všech druhů lyžařského sportu, základních lehkotletických disciplín, plavání, veslování, sportovních her, prvků akrobatiky a gymnastiky, 4. vytvoření nutné rychlostní rezervy tím, že se zmenší čas absolvování krátkých (do 200 m) úseků s maximální intenzivností a rovněž se zmenší čas absolvování úseků 500, 800, 1000 a 1500 m.

Soudíme, že je účelné konati do 13 až 14 let školní soutěže pouze v rámci školy. Žáci mohou startovat ve vícebojích, které zahrnují prostý slalom, skoky z malých můstků, štafetu s úseky do 200 m. Pro 15leté až 16leté se mají soutěže konat na tratích 1, 3, 5 km přičemž na 5 km ne více než jednou za sezónu, na 3 km 2krát až 3krát, na 1 km 2krát až 3krát.

II. etapou je speciální příprava od 17 až 18 let do 21 až 22 let. Pokračuje se v plnění úkolů předcházející etapy a přidává se úkol vytvořit zvláštní vytrvalost na překonávání vzdáleností: přc 18leté až 19leté — 10 km, pro 19leté až 20leté — 15 km.

Stejně jako v první, tak také v druhé etapě jsou závody pouze z jedné z částí učebně tréninkového procesu. Práce učitele-trenéra se má hodnotit ani ne tak podle výsledků startu jeho žáků na závodech jako spíše podle výsledku provádění všech úkolů spojených s tělesnou výchovou dorůstajícího pokolení.

Z časopisu »Teória i praktika fizičesk-koj kultury«, č. 11, r. 1959, přeložil Tomáš Vandas.



Družstvo sjezdařek a sjezdařů před tréninkem na vodě. Zleva doprava trenér Gurský, Mrklasová, Bruková, Rubešová, Stiehl, Heinrich, Brůna, A. Šoltýs, Zb. Mohr, L. Richvalský

## LETNÍ SOUSTŘEDĚNÍ SJEZDAŘŮ

Letní soustředění státního družstva se konalo tentokrát v Bratislavě ve dnech 12.—17. července. Zúčastnilo se ho celkem 11 členů státního družstva: Richvalská, Rubešová, Mrklasová, Bruková, Heinrich, Richvalský, Stiehl, Mohr, Šoltýs A. a Chovan. Omluvil se Janda a Slavíčková M. Družstvo mužů bylo vedeno svým trenérem J. Gurským a družstvo žen trenérem D. Charvátém. Vedoucím soustředění byl M. Jirsa.

Program soustředění byl tentokrát trochu pestřejší než v minulých letech. Účastníci se měli v soustředění seznámit se všemi formami tréninku, měli získat představu, jak správně trénovat, aby mohli sami plnit úkoly dané jim trenéry. Byl proveden trénink v tělocvičně, v terénu, na hřbitvě, na plovárně. Vedle těchto obvyklých forem bylo zařazeno ještě vodní lyžování jako napodobivé a velmi vydatné cvičení, jež mělo velmi živý ohlas u všech účastníků. Lyžovalo se i za velmi nepříznivého počasí na rychle tekoucím Dunaji. Ukázalo se zcela správně, že k vodnímu lyžování mají samozřejmě nejbližší lyžaři, kteří, jakmile se jim podaří start, hned se cítí na vodě jako doma na sněhu. Nejlépe si v tomto směru vedl Kurt Heinrich, který se svou jízdou, jak ukazují

snímek, přibližoval jízdě na lyžích na sněhu. I ostatní se velmi dobře na lyžích pohybovali a s úspěchem se pokusili o jízdou na 1 slalomové lyži. Škoda jen, že člun, který jsme měli k dispozici, nebyl schopen větších rychlostí. Pak by byly zážitky ještě mohutnější.

V programu soustředění byla také prověrka připravenosti, která se skládala z běhu na 60 m, z vrhu koulí, ze skoku dalekého a vysokého, z běhu na 800 m (muži), na 500 m (ženy),

z počtu dřepů za 30 vt., z počtu kliků za 10 vt. (muži), za 15 vt. (ženy), z pěti navazovaných skoků snožmo a z plavání na 50 metrů (muži).

Nejlepší formu z žen prokázala Eva Mrklasová, která na sebe upozornila již v zimě svými dobrými výsledky. [60 m — 9,5 vt., koule — 841 cm, výška — 125 cm, dálka — 420 cm, 500 m — 1:34 min., 5 navazovaných skoků snožmo — 981 cm, 28 dřepů a 10 kliků.]

Z mužů to byl Chovan, kterému se přibližoval v některých disciplínách Mohr Zb., který byl v zimě zraněn. Výsledky Chovana: 60 metrů — 7,6 vt., koule — 914 cm, výška — 160 cm, dálka — 580 cm, 800 m — 1:59 min., 33 dřepů a 10 kliků.

Většina mužů (Heinrich, Stiehl, Brůna) prodělala v zimě nebo na sklonku zimy zranění. Proto jejich výsledky neodpovídaly požadavkům. Přesto je třeba říci, že musí všichni na tomto úseku přípravy udělat ještě velký kus práce. Totéž platí tím více o ženách.

Večerní programy byly vyplněny promítáním filmů, diskusí o programu příštích let a o cílech, které si sjezdaři dali. Bude to velký úkol, který se zavázali sjezdaři plnit. Věříme, že se jim podaří dostat jméno čs. sjezdařiny opět výše, než je dnes. M. J.



Kurt Heinrich tentokrát na hladině Dunaje.

## NĚKOLIK ÚVAH k tréninku sjezdaře

O tréninku bylo napsáno již mnoho, ale po zkušenostech z praxe se domnívám, že na toto téma je třeba stále psát. Zveřejňovat zkušenosti, vyměňovat názory, upozorňovat závodníky na metody tréninku, na správné formy tréninku.

Trenéři mi dají za pravdu, že se ještě dnes, řekněme si to upřímně, všude správně netrénuje. Dokonce ani není u některých závodníků správný názor na trénink, na potřebu soustavného tréninku. Těch, kteří trénují soustavně, je málo. Většina jich »honí« formu až na začátku sezóny. A k jejich škodě, třeba nějakým chybným způsobem.

Abychom mohli správně trénovat, je třeba si uvědomit, jaké požadavky jsou kladeny na sjezdaře v zimě, v jeho hlavní sezóně. Zvláštnost tohoto sportu vytváří také tréninkové požadavky, které jsou odlišné od jiných sportů tím, že se na sjezdaře vedle síly, vytrvalosti, obratnosti, složitěho pohybu vyžaduje, aby všechny tyto vlastnosti prokazoval v pohybu, v rychlosti. Odvaha, houževnatost, rozhdnost, bojovnost a další vlastnosti morálně volní musí dokreslovat profil sjezdaře. Cílevědomý trénink a ne jen sezónní ježdění vyžaduje mnoho.

Je samozřejmě, že sjezdařem se nestane každý, kdo bude mít všechny tyto vlastnosti a bude mu scházet smysl pro zvládnutí složitěho pohybu. Ten je více méně dán. Dá se ovšem vylepšovat stejně jako vrozený základ pro rychlou reakci. Ale zase na druhé straně nedosáhne žádných velkých úspěchů ten, kdo bude obdařen všemi vlastnostmi sjezdaře, a nebude mít dobrý všestranný tělesný základ. Sjezdař by měl představovat typ atleta s jeho smyslem pro měkkost pohybu, s jeho pružným svalstvem schopným rychlého pohybu a s jeho vyvinutou pohybovou kulturou.

Nemyslím, že by měl sjezdař provázovat nějakou atletickou disciplínu závodně, ale rozhodně by měl umět stylově dobře běhat (u některých to bude stěžejní problém) měl by umět rychle běhat i v držet nějakou tu námahu na 1 km nebo i více, dále by měl umět nějakou technickou disciplínu a měl by umět skákat.

Běh — dobrý stylový běh naučí sjezdaře měkké souhře pohybu. Sprinty, starty vypěstují v něm výbušnost, rychlou reakci na daný povel. Běh na střední vzdálenost utuží v něm vytrvalost a houževnatost. Skoky, da-

leký i vysoký, naučí závodníka soustředit se na jeden okamžik a v něm vydat veškerou energii, posílí jeho svalstvo na nohou. Naučí ho rychlé síle, která je známkou pohybu sjezdářů. Dobré stylové provedení opět pomůže pěstování smyslu pro orientaci v prostoru.

Běh je základním pohybem. Toto pravidlo platí i v tréninku sjezdaře. Ať již máme jakékoliv zaměstnání — sedavé v kanceláři nebo takové, při kterém zatěžujeme nohy stáním, stoupaním — musíme běhat. Ti, co sedí, si svoje nohy posílí, ti druzí lehkým během si svoje svalstvo uvolní. Pod pojmem běh mám na mysli hlavně běh na kratší vzdálenosti v terénu na pružném podkladě. Ne tedy monotónní opakující se rytmus, ale hezký běh se změnami rychlosti.

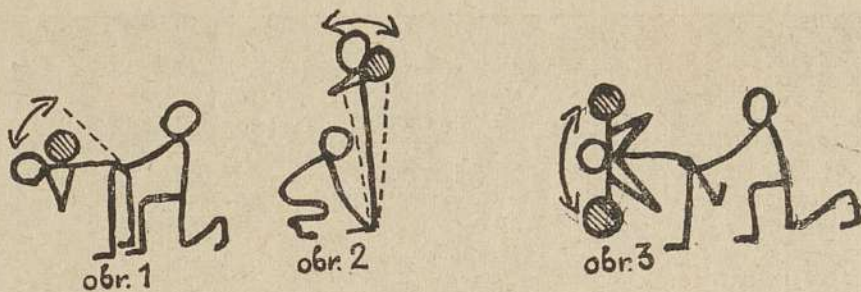
Dalším nutným předpokladem sjezdaře je síla. Síla svalových skupin na nohou, síla břišních svalů, síla zadového svalstva a samozřejmě i síla paží. Správný způsob získávání této síly je podmínkou úspěchu. Kdysi, a myslím, že je tomu i velmi často dnes, se posilovaly hlavně nohy, a to tak, že se zatěžovaly maximálními dávkami. Tento trénink se provádí tak, že se jezdí velké dávky na kole nebo že se provádějí rytmicky dřepy ve velkých dávkách nebo jiné cviky na posílení nohou. Tato cvičení z hlediska potřeby sjezdaře nejsou nejhodnější, pokud jsou prováděna rytmicky. Posilují síce svalstvo, ale současně (jízda na kole) mu ubírají schopnost rychle reagovat na pohyb. Totéž platí o rytmicky prováděných dřepích.

Správnější způsob, kterým sledujeme získání »rychlé síly«, je provádět tato cvičení v nepravidelném rytmu, na povel, ve stále změně. Pro zvýšení dávky prokládat je »aktivním odpočinkem«, posilovacími cviky pro paže nebo uvolňovacími cviky. Při provádění slalomových poskoků na místě je třeba měnit rytmus, zkracovat a prodlužovat poskoky, představovat si situace ve slalomu a »překvapovat se«. Pravidlo nepravidelnosti pohybu platí zvýšenou měrou zde a má se uplatnit pokud možno u všech cviků, je-li to možné.

Nesmíme zanedbat při posilování břišního svalstvo — opět zásada nepravidelného pohybu — kupř.: Zvedání do sedu z lehu na povel — nepravidelně, vyžadovat rychlou reakci — na povel! Nebo překřížování natažených nohou v lehu na zádech, ruce v týl a podobně. Cviků pro posílení je mnoho. Je třeba vybrat nejúčinnější a nejméně komplikované. Málo pozornosti je věnováno posilování zadového svalstva, které hraje důležitou roli při udržení rovnováhy během sjezdu. Mimo známé cviky — zvedání trupu vleže na břiše s různými pohyby paží — doporučuji cviky ve dvojicích (viz obrázky 1 až 3).

Další velmi důležitou kapitolou tréninku je uvolňování. Uvolňovací cviky, které jsou velmi důležitou součástí tréninku, musí být zařazeny do každé tréninkové jednotky. Protahujeme svalstvo, uvolňujeme klouby (hlavně kyčelní klouby). Velmi často používáme napodobovací cviky, jako vytáčení pánve, vyklánění boků apod. Tyto cviky v kvantitě stupňujeme s přicházející zimou, až v plně sezóně se zaměřujeme jen na uvolnění. Posilování provádíme pak jen zcela lehce, je-li to třeba. Musíme si stále uvědomovat, že měkkost pohybu je podmíněna dokonalým uvolněním. A toto vytváříme hlavně v terénu a v tělocvičně.

Konečně se dostáváme k obratnosti. Kdysi byla u nás tendence sta vět obratnost na prvé místo v tréninku sjezdaře.



Obr. 1 — vychylování. — Obr. 2. zvedání břemene na ramenou v předklonu (nejlépe pytlík s pískem, ale i činka, dřevo apod. 10—15 kg). — Obr. 3 — dtto s otáčením trupu v předklonu.

Je pravda, že se sjezdař dostává do situací, kde musí prokázat určitou a někdy i dosti značnou dávku obratnosti. Je výhoda, umí-li se z těchto situací dostat. Ti, co se nenarodili s vlohami »kočičí obratnosti«, si ji v sobě nevytvoří. Mohou se naučit základním prvkům, mohou si zlepšit svoje pohybové schopnosti, ale stále budou v nevhodě. Není ovšem nikde řečeno, že třeba ten, kdo neumí salto, nebude velmi dobrým lyžařem. Je třeba k této otázce přistupovat z hlediska všestranné pohybové výchovy. Snažíme se proto provádět cviky obratnosti v rozumné míře, hlavně takové, jejichž nácvik nám nezabere mnoho času, které nejsou nebezpečné, jsou přiměřené úrovni a dají se trochu aplikovat na lyžování.

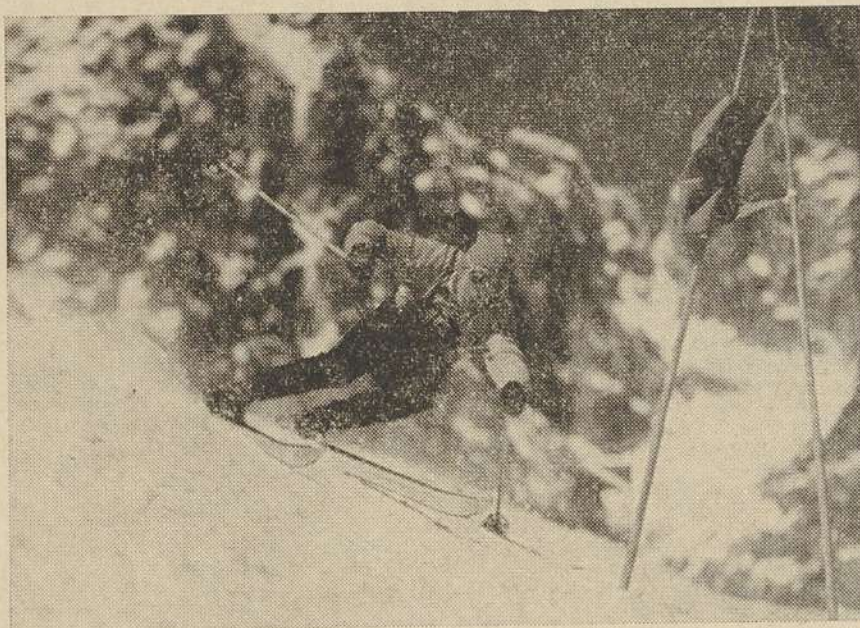
Mluvíme-li o napodobivých cvicích, tedy sjezdaři dostali v této sezóně možnost vyzkoušet také vlastnosti vodního lyžování. Vodní lyžování je velmi dobrým prostředkem udržení kondice, je velmi příjemnou změnou tréninkovou. V cizině je součástí tréninku lyžařů. Dokonce se pořádají v létě kombinace závodů ve slalomu na lyžích a na vodních lyžích. Jakmile u nás budou vy-

tvoreny materiální podmínky pro širší provádění tohoto sportu, bude to jistě vítané osvěžení a pouto k udržení kolektivu. Vodní lyžování přispívá ve velké míře k udržení fyzické kondice, posiluje paže, nohy a při jízdě ve větších rychlostech vyžaduje i určitou dávku odvahy.

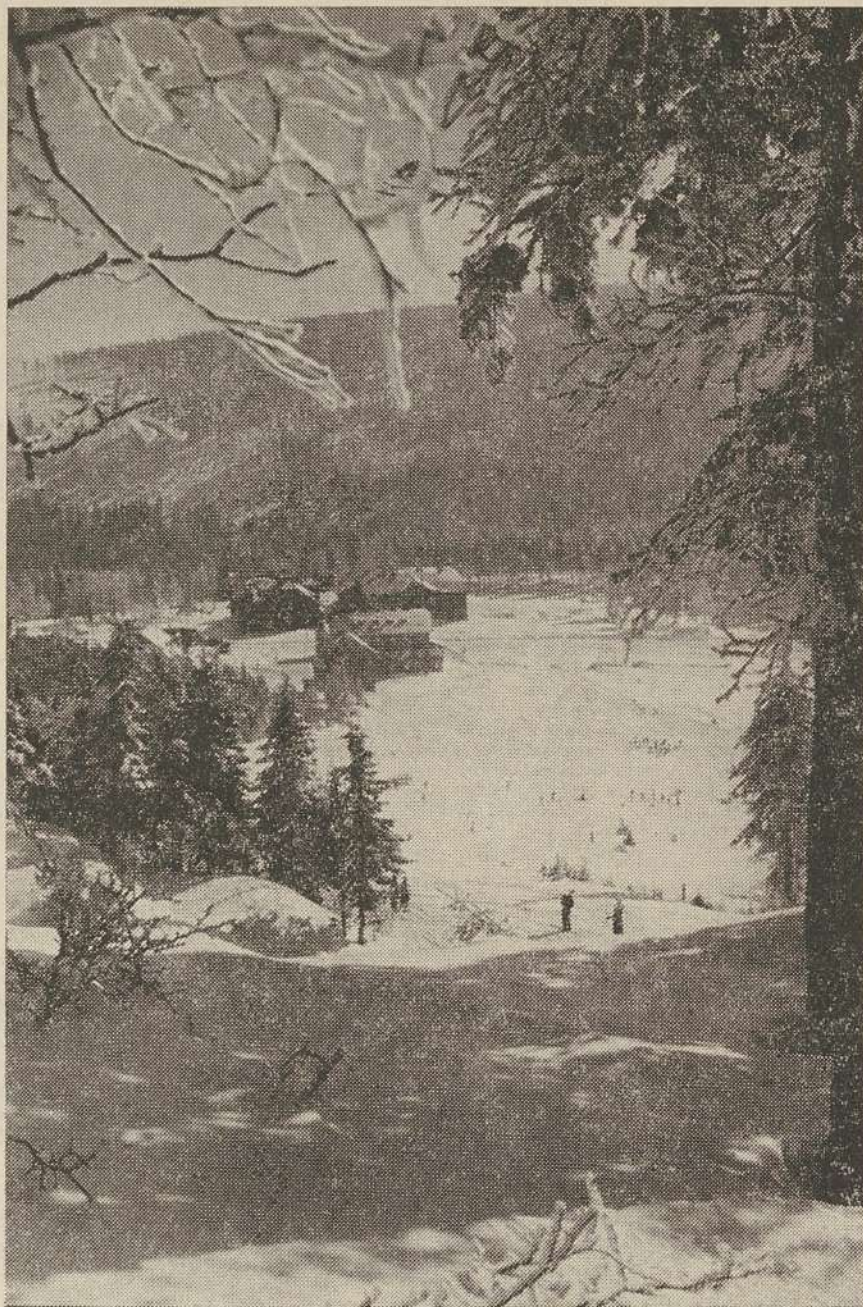
Konečně poslední připomínka, která byla již mnohokrát zdůrazňována, je hygiena tréninku. Dodržování pravidelné doby tréninku, netrénovat ihned po jídle, nepřemáhat svůj zdravotní stav, dobře se oblékat při tréninku a rádně se umývat v teplé vodě po tréninku. K hygieně tréninku patří také masáž, u lyžařů téměř neznámá. A na konec nezapomínejme na spolupráci s lékařem!

Pokusil jsem se krátce nastínit několik zkušeností, jak je vidím v praxi. Nejsou úplné, jsou to jen náznaky, ale přesto věřím, že snad přispějí ke zkvalitnění tréninku závodníků.

Mila JIRSA



Polák Roj Gastenica v obřím slalomu na letošní VCS



## Soutěž „Poznávejte lyžařské terény“

V lyžařském světě dochází dnes ke změnám. U nás jako u sousedů, ve Skandinávii nebo v Alpách. Pozorujeme určitý přerod v názorovém pojetí lyžařského sportu, změnu proti dosavadní dosti jednostranné tendenci a orientaci na uhlazené tratě a na louky u chat. Skoro bychom řekli znovuobjevení první základní možnosti, kterou lyže dávají — jízdu v neporušeném terénu, ve volné přírodě. Snahu nezaměňovat shon a ruch všedního dne za shon u sjezdovek, lanovek a výtahů. Snahu podívat se, uvědomit si nevyčerpatelnou nádheru zimní krajiny kolem nás, provázenou zážitky a dojmy, jimž máloco se vyrovná. Jen se umět rozhlédnout, rozhodnout a vypravit! Kamkoliv, neboť prožitek zimní nálady a radosti nedávají jen Krkonoše nebo Tatry.

Tam směřovala také naše soutěž — ukázat, zavést a třeba i »objevit«, jak krásné a nepřeberné lyžařské možnosti nám dává naše země. Tedy seznámit a naši lyžařské veřejnosti přiblížit kraje a terény pro lyžování krásné a vhodné jako jiná známá místa naší vlasti, jež však z toho či onoho důvodu jsou zatím málo navštěvována nebo jinak opomíjena.

Jednoduché podmínky soutěže, která vykročila bez propagační reklamy, měly být podporou v účasti a v úsilí ten který terén či kraj poznat nejen v soutěži, ale potom jednou i ve skutečnosti. Tomu by odpovídaly i výherní ceny. Přidružené otázky pak měly trochu rozšířit orientaci v lyžařských »potřebnostech« a být i propagátorem organizovaného lyžařského sportu.

V chronologii prvních pěti čísel soutěže, postupně uveřejněných v měsíčníku »Lyžařství« od jeho únorového do červnového čísla 1960, mohli účastníci vidět kaleidoskop našich hor v záběrech z Krušných hor, z radhoštské skupiny Beskyd, z centrálního masívu Velké Fatry, dále Vysoké Tatry a Orlické hory. To tedy byly hlavní otázky soutěže.

Odpovědi na další dvě z prvních a z druhého kola byly už také uveřejněny. Pokud jde o třetí kolo, zodpověděl ten, kdo poznal Křižnou, nepochybně i druhou otázku, Harmanec jako nejlepší nástupové místo. A třetí otázka? Odpověď na ni by měla být známa každému, neboť smysl instituce Horské služby, jako složky ČSTV, je v její činnosti preventivně výchovné, záchranné a v ochraně přírody. Setká se s ní tedy nejen lyžař, ale každý, kdo chodí do hor — a to by měl každý člověk!

Čtvrté kolo nás zavedlo do našich jediných velehor, které dávají lyžařům výrazné možnosti pro jejich konání, např. lyžovat a závodit ještě i v létě (druhá otázka — terén v Zmrzlé dolině). Aby to mohli úspěšně provádět, musí »mazat« — objevili, že se sněhové krystalky zabodávají do vosku, tedy skutečnost, která je základním principem použití lyžařského vosku.

Bezprostředními sousedy a pokračovateli Krkonoš, ale přesto méně známé, jsou Orlické hory s Šerlichem a řadou dalších míst, která stojí za to, aby byla lyžařsky navštívena. Poněvadž nás nevyveze lanovka nebo výtah, vykonáme tam lyžařskou túru, která bude jednou ze základních podmínek pro kvalifikaci vyjádřenou odznakem »Lyžař ČSSR«, nejinak jak tomu je v létě u odznaku »Turista ČSSR«.

Přidružené otázky (druhá a třetí) u jednotlivých kol soutěže tedy nebyly problémem, a pokud účastník nedovedl na ně odpovědět, mohl si informace snadno získat. Nikoliv jen pro kladné zodpovězení soutěže, ale k trvalému užítku. Naopak ale hlavní otázky, tj. rozpoznání záběrů míst z jednotlivých horstev, zřejmě dělaly potíže, s nimiž se nepočítalo a které překvapily. Musíme tudíž soudit, že byly pro široký okruh lyžařské veřejnosti těžké. Pro široký okruh? Byli to více méně jen jednotlivci, kteří se zúčastnili soutěže a kterým pochopitelně spíše uniklo jedno či druhé. Chyběla i vytrvalost v účasti ve všech kolech a mrzelo, že nebyla dodržována základní podmínka jakékoliv soutěže, poslat rozluštění včas.

Léto, prázdniny a dovolené jsou skoro za námi. Myšlenky, záměry a přípravy na novou zimní sezónu se proto začínou teď ozývat stále častěji. Také vzpomínky na hory už známé a představy o těch, na nichž jsme ještě nebyli. Povedeme proto čtenáře dále za krásami hor, aby se s nimi seznámili, také šestým pokračováním (kolem) naší soutěže. Kdo pozorně četl předcházející řádky, poznal, že jsme zatím putovali dvakrát po Čechách, dvakrát po Slovensku a jednou po Moravě. Nechtě se tedy zamysli nad obrázkem a odpoví na první otázku. K dalším dvěma mu už však nemůžeme napovědět.

1. Z kterého horstva je záběr na obrázku a které místo je to?
2. Co jest nejlepší lyžařskou předsezónní přípravou?
3. Vyjádřete ve třech heslech, čím je možno snížit možnost lyžařského úra-  
zu [osobně a pro vlastní osobu].

To jsou tedy otázky šestého kola naší soutěže. Připomínáme ještě, aby odpovědi byly zaslány na korespondenčním listku do 15. října t. r. s obvyklým nalepeným kupónem. Čekáme, že bude více účastníků než dosud. K tomu hodně zdaru!

KUPON č. **6**  
Soutěž  
Lyžařství

# Rozhodčí

ve zjednodušení kvocientu středního výkonu. Z neschetného počtu výsledků uplynulých roků vyhledal střední výkon a tím i kvocient středního výkonu. Z toho vysvítalo, že tento kvocient středního výkonu vychází pro každou disciplínu, nehledě jen na omezené výjimky, ve stejné hodnotě. Pro skok činí 0,86, pro běh, sjezd a obří slalom 1,10 a pro slalom 1,12. S pomocí této, ze skutečných výsledků vyhledané  $c^m$  hodnoty, bylo umožněno vypracovat použitelné, výpočtové tabulky s omezeným rozsahem. Toto řešení bylo schváleno jak v komisi, tak celým kongresem FIS. Současně bylo předsednictvo FIS zmocněno, aby stanovilo dobu, kdy nové tabulky vstoupí v platnost. Kromě toho dostala tabulková komise příkaz, aby hodnotu  $c^m$  stále přezkušovala a aby provedla při větších odchylkách příslušnou změnu.

Původně se mělo podle nových tabulek počítat již na letošní zimní olympiádě ve Squaw Valley. Avšak — pravděpodobně z důvodů, že tabulky nebyly širší veřejnosti známy, ani způsob používání a zkušenosti s nimi, snad i z důvodů, že elektronkové počítací zařízení bylo již připraveno na dosavadní způsob výpočtu — použilo se pro vyčíslení výsledků dosavadního propočtu sdruženého závodu. Aby nedocházelo k zbytečným diskusím o tom, že někteří závodníci by se umístili jinak při novém způsobu hodnocení, nebyly nové tabulky ani dány veřejnosti k dispozici.

A ještě jedna zajímavost:

Až dosud byl nejlepší výkon u sjezdových disciplín oceněn 0 bodem, zatímco u klasických disciplín je nejlepší výkon oceněn 240 body; resp. 60 body. V posledních letech, a to již na zmíněném semináři ve Falunu v roce 1954, se ozývaly stále více hlasy, aby tato rozdílnost oceňování byla převedena na společného jmenovatele. Nové tabulky jsou již na to připraveny. Přinášíjí známky jak pro 0, tak pro 240, resp. 60 bodů při nejlepší výkonu. Zavedením 0 bodů pro nejlepší výkon ve skoku by přineslo nepoměrné ulehčení rozhodčím stylu při skocích, neboť by bylo možné neomezovaným stupnicí od nuly nahoru mnohem lépe vyhodnotit a od sebe odlišit různou výkonů skokana ve stylu dosavadnímu omezené hodnocení skoku bez pádu v rozmezí 20 až 8 bodů. Zavedení základu 0 bodů pro nejlepší výkon ve skoku vyžaduje ale před účinností rozhodnutí skokanské komise FIS v tomto směru, že rozhodčí stylu, při jeho oceňování, budou

(Pokračování na str. 12.)

Již od samého začátku své existence přinášel sdružený závod problém správného vyhodnocení výkonů v obou svých disciplínách, tj. v běhu a skoku. Šlo o to, jak objektivně vyjádřit určité zhoršení běžců proti vítězi ve stejné hodnotě jako tomuto zhoršení odpovídající rozdíl slabšího výkonu skokana proti vítězi skoku, když v obou disciplínách se používá k vyčíslení výsledků jiných hodnot. Byly sestavovány různé tabulky, ty pak všelijak upravovány, jednou byl ve výhodě běh, později byl zvýhodněn zase skok. Každé řešení vždy ztroskotalo na těžkosti ocenit stejným způsobem běh a skok, dva rozdílné druhy pohybu.

Teprve v posledních letech bylo započato se soustavnými pracemi na

výsledcích mezi jednotlivými závodníky značný při těžké trati, špatných sněhových podmínkách a při velmi rozdílném výkonnostním standardu závodníků. Rozdíl středního výkonu proti nejlepšímu výkonu bude v prvním případě menší než ve druhém případě. Podle toho bude poměr středního výkonu k nejlepšímu rozdílný. Kromě toho zavedením parabolické křivky a nikoliv lineárního systému je docíleno, že výkony v blízkosti nejlepšího času jsou hodnoceny lépe než výkony závodníků, kteří se umístili ve druhé polovině.

Pro používání výše uvedeného systému byl vypracován p. Schmidem zvláštní grafikon, a to jeden pro skok a druhý pro ostatní disciplíny (běh, sjezd, slalom a obří slalom). Podstatou grafikonu, ze kterého by se nyní

## Nové hodnocení sdruženého závodu

vyřešení tohoto problému. V roce 1953 byl na kongresu FIS v Innsbrucku jmenován zvláštní, tzv. tabulkový výbor, nejdříve jen při skokanské komisi FIS, který dostal za úkol vypracovat nový způsob hodnocení, resp. vypracovat správné tabulky. Seminář svolaný při příležitosti mistrovství světa v klasických disciplínách ve Falunu v roce 1954 byl také zaměřen na toto téma. Již tenkrát byl vysloven názor, že rozdíly mezi prvními a dalšími závodníky záleží nejen na úrovni závodníků, ale i dalších činitelů, a že tento rozdíl by bylo možné získat průměrnou hodnotou z určitého počtu závodů. Mezitím byl tabulkový výbor změněn v samostatnou komisi FIS, která předložila na kongresu FIS v Dubrovniku v roce 1957 návrh svého člena p. Schmidu (Švýcarsko), na nový způsob hodnocení sdruženého závodu. Píše o tom předseda tabulkové komise inž. Hartwagner v Austria-Ski-Sport.

Nový systém vychází z úvahy, že střední výkon v každém závodě je si rovný a navzájem srovnatelný, přičemž tomuto střednímu výkonu je přidělena střední známka. Kromě toho nepoužívá dosavadního, lineárního systému tabulek, ale zavádí systém sestupného charakteru. Dosahuje toho určitou parabolou ve formě sestupně svislé křivky, která je určena následujícími znaky:

- nejlepší výsledek a k tomu příslušná známka,
- střední výsledek a k tomu příslušná střední známka,
- poměr středního k nejlepšímu výsledku, tzv. kvocient středního výkonu,  $c^m$ .

Tento kvocient středního výkonu je charakteristickým znakem pro kvalitu závodníka, můstku, běžecké tratě a sněhových poměrů. Je samozřejmé, že při lehké trati, při dobrých sněhových poměrech a při vysoké kvalitě všech závodníků je časový odstup mezi prvním a posledním závodníkem malý. Naproti tomu bude rozdíl ve

mohla každá známka zjistit, je komplikovaná matematická formule. K vyčíslení známky by však bylo zapotřebí následujícího postupu:

- vyhledání středního výkonu výpočtem aritmetického středu všech časů (součet všech časů děleno jejich počtem),
- vyhledání kvocientu středního výkonu  $c^m$  (střední čas dělit nejlepším časem),
- vyhledání výkonnostního kvocientu  $c^x$  (dosazený čas příslušného závodníka dělit nejlepším časem),
- výpočet v grafikonu.

Tato metoda stanoví naprosto přesně ocenění výkonu závodníka, a proto byla také při kongresu FIS v Dubrovniku v roce 1957 zásadně přijata.

Ovšem má také své určité nevýhody, a to pro těžkosti při praktickém použití. Jsou to:

- čas, kterého je zapotřebí k výpočtu známky, je přibližně dvojnásobný;
- funkcionáři, kteří se budou s touto prací zabývat, musí provést mnoho početních úkonů, anebo mít k dispozici logaritmické pravítko nebo počítací stroj;
- většina funkcionářů nebude schopna, aby pracovali bez závady s grafikonem. Větší nebo menší početní chyby budou na denním pořádku;
- při kombinaci by mohl být taktickým nasazením závodníků kvocient středního výkonu tak posunut, že by některý závodník takto způsobenou změnou známek za čas neb metry mohl být zvýhodněn.

Proto během dalších dvou roků se zaměřovala tabulková komise tím, aby složitý grafikon se dal změnit v jednoduché příruční tabulky. To se celkem podařilo, takže předseda zmíněné komise inž. Hartwagner mohl předložit na kongresu FIS ve Stockholmu v roce 1959 řešení, spočívající



# Mezinárodní závody v Harrachově

## RETROSPEKTIVNĚ

Když spartakiádní znělkou, hlášením, hymnou a slavnostními projevy byly zahájeny letošní již VII. harrachovské závody, bylo mnoho těch, kteří se zatoulali svými vzpomínkami do roku 1954, kdy prvním ročníkem vytvářeli základy dnešní tradice. Během uplynulých ročníků se toho hodně událo, co by zasluhovalo péra kronikáře. Obětavost, úsilí a námaha pořadatelů, bojujících s překážkami rázu administrativního, organizačního a celou řadou dalších, aby nakonec museli bojovat proti nepřízní počasí a s nedostatkem sněhu. To právě vždy dovedou ocenit s obdivem zahraniční účastníci.

Viděli jsme úspěchy našich závodníků střídající se se slabšími výkony, vítězství řady slavných zahraničních závodníků i těch, kteří v Harrachově slavili svůj mezinárodní křest. Vzpomeňme jen Hämälainena, letošního olympijského vítěze, který v r. 1954 vyhrál v Harrachově běh na 30 km a byl druhý na 15 km.

## Úroveň závodů

Mezinárodní závody v Harrachově jsou vedle mistrovství republiky naším nejvýznamnějším závodem v klasických disciplínách. Závody v Harrachově mají již svou tradici, tradičně dobrou úroveň a velmi dobrou pověst v zahraničí. Význam letošního ročníku ještě stoupl tím, že závod sdružený a závod ve skoku se konal jako mistrovství republiky. Na jeho průběhu by návštěvník stěží našel nějaké zjevné nedostatky, jeho úroveň se však nijak nelišila od úrovně předchozích ročníků. S tím však, myslím, nemůžeme být spokojeni. Abychom jen udrželi dosavadní jméno závodu, k tomu nestačí jen přešlapovat na místě.

## Účast závodníků

Zejména v běžích byl velký počet přihlášených, avšak počet startujících byl značně menší. Jedině v běhu na 15 km počet letošních startujících značně převýšil minulý ročník. Stálý pokles startujících je patrný na 30 km. Počet zahraničních závodníků tato čísla podstatně neovlivňuje.

Rok	15 km	30 km
1958	79	56
1959	78	42
1960	94	34

Účast zahraničních závodníků byla letos slabší proti minulým letům a rozhodně slabší, než si toho význam a úroveň Harrachova zasluhuje. Nemám na mysli jen kvalitu, ta byla vzhledem k naší dosavadní výkonnosti úměrná. Bylo by však jistě jen k prospěchu věci, kdyby se na startu objevil jeden nebo více závodníků světového jména. Letos ovšem ve stejném termínu se konaly mezinárodní závody v Lahti, kde startovalo 480 předních světových závodníků z deseti národů.

Mám na mysli celkový počet zahraničních závodníků. Zveme sice pravidelně větší počet, ale skutečný počet těch, kteří přijedou, je pak daleko menší. Napadá mě otázka, proč vlastně nestartovali v Harrachově závodníci Polska, kteří k nám mají nejbližší a když my k nim pravidelně vysíláme naše závodníky? A co závodníci Bulharska, kteří v posledních letech startují takřka na všech významnějších mezinárodních závodech, ale u nás jsme je už delší čas neviděli.

## K VÝSLEDKŮM

K největším zážitkům při harrachovských závodech patří vždy výkony finských skokanů a běžců. V tradici pokračoval i letošní vítěz ve skoku Petika K. Tirkonen, 24letý mechanik, který mimo jiné byl osmý v olympijské kvalifikaci finských skokanů. Jemu výkonem se blížil Jáchym Bulín, který sice zvítězil v soutěži o nejdelší skok, ve vlastní soutěži však ztratil 4 body za délku.

Mistr sportu V. Melich dokázal opět své kvality a schopnosti vítězit i v těžké zahraniční konkurenci. Vždyť závodníci M. Meinhold a K. H. Herzer se umístili na mistrovství NDR v závodě sdruženém jako druhý a třetí za Güntherem Flaugerem. V. Melich prokázal svou formu i o týden později vítězstvím v závodě sdruženém v Memorálu Bronislava Czecha nad nejlepšími polskými sdruženáři. Možná jen litovat, že jeho zranění začátkem sezóny mu nedovolilo získat dříve tuto vynikající formu.

O překvapení se postaral Jaromír Nevlud svým výkonem a umístěním v závodě sdruženém. Stoupající výkonnost v běhu, umožněná tréninkem v Dukle a výhoda tří skoků v závodě sdruženém, vytvořila z Nevluda jednoho z našich nejlepších sdruženářů. To prokázal také svým vítězstvím v závodě sdruženém na universiádě v Chamonix.

Vynikající výkon v běžích podala 19letá Christine Söldnerová. Zajímavé je pozorovat její stoupající výkonnost. V lednu v Grindelwaldu byla osmá (Patočková byla třetí), v únoru na mistrovství NDR byla čtvrtá a v Harrachově dokázala zvítězit nad našimi děvčaty.

Naši běžci svými výkony znovu prokázali, že není pro ně nedostatečné probojovat se mezi nejlepší evropské závodníky. Prokázali to jak naši mladí závodníci vítězstvím v Klingenthalu, tak naši reprezentanti prvními dvěma místy na závodech o Kup Kurikkala.

Bojovat o evropské prvenství v jakékoliv lyžařské disciplíně není ovšem závislé jen na přípravě a výkonnosti samotných závodníků. Výkon závodníka v závodě spoluvytváří mimo jiné také taktické vedení a pomoc trenéra a dále kvalita jeho lyžařského vybavení — lyží a vosků. Toto se názorně projevilo i v Harrachově. Nechci podceňovat osobnost závodníka, ale mnohdy několik vteřin, chybějících k vítězství, bylo možno získat a přispěním těchto složek výkonu. Musíme intenzivněji držet krok a získávat nejnovější poznatky ve výrobě a použití vosků (např. nanášení klustru stříkáním pomocí stlačeného vzduchu), lyží a dokázat zajistit především pro naše reprezentanty nejen to nejvyšší vybavení, ale i v dostatečném množství.

Dnes se už stává běžným vedení závodníka během závodu pomocí radiofonního spojení, stále větší váha je kladena na vypracování a realizování taktického plánu závodníka. Zde jsou ještě skryté rezervy a je na nás trenérech, abychom i zde zlepšili svou práci.

## Závěrem

Závěrem je nutno poděkovat harrachovským činovníkům a přátel, aby takových závodů bylo u nás více. Aby mohli získávat cenné zkušenosti nejen naši špičkoví závodníci, kteří mají možnost startovat v zahraničí, ale i masy mladých závodníků v domácím prostředí. Aby přišly naše mezinárodní závody v klasických disciplínách znamenaly další rozvoj našeho lyžařství.

FELIX CHOVANEC

(Pokračování ze str. 11.)

vycházet ze základny 0 bodů proti dosavadní základně 20 bodů za nejlepší skok. Toto rozhodnutí může být provedeno nejdříve až na kongresu FIS, který se koná v příštím roce v Madridu.

Bude-li toto zavedeno, je možné, že se tím rázem vyřeší při systému nových tabulek, který vychází z úvahy, jak již bylo řečeno, že střední výkon

v každém závodě je si rovný a navzájem srovnatelný, i problém hodnocení různých kombinací, severských disciplín se sjezdovými. Problém, který se u nás řešil před několika lety v souvislosti s různými našimi trojkombinacemi a čtyřkombinacemi a jehož špatné řešení přispělo nemálo k zániku těchto kombinací. A i když zatím nejde o jejich obnovování, jsou tyto kombinace i nadále vypisovány

jako veřejné závody (například populární Pohár Orlických hor v kombinaci běh, sjezd a slalom) a je tudíž stále aktuální jejich propočítání. Pořadatelé jsou postaveni před překážku, jakým způsobem provést vyčíslení výsledků, zejména v poslední době, když jak naše pravidla, tak zejména nové výpočtové tabulky o tom takticky mlčí, na což rozhodčí již několikrát poukazovali.

J. Č.

# Hodnocením výsledků lyžařských závodů

Základní organizační složkou k provádění lyžařského sportu jsou lyžařské oddíly, které mají vychovávat zdravé, silné a morálně vyspělé občany oddané naší socialistické vlasti.

Masové soutěže, které jsou nejvýznamnější pro rozvoj našeho lyžařství, přivádějí ke sportu řady nových výkonných sportovců — objevují se v nich noví závodníci, kteří postupně vyrůstají v okresních a krajských soutěžích a mnozí z nich dosahují největších cílů — mistrovských a přebornických titulů.

Obrazem výkonnosti závodníků v jednotlivých disciplínách a v jednotlivých závodech jsou výsledky, v nichž je vyjádřen vzájemný poměr sil a výkonů zúčastněných závodníků. Ve zveřejňovaných výsledcích je uváděna i oddílová příslušnost, která je vyjádřením činnosti oddílu a jejich péče o závodníky.

V lyžařském sportu nemáme však, jak je tomu u jiných sportů nějakou oddílovou soutěž, kromě několika málo mezi-oddílových nebo mezikrajských soutěží

nestačí však jen posuzovat, zda ve svém středu má vynikajícího jedince, který získává na závodech pravidelně některé z předních míst, ale je nutno posuzovat i výkonnost dalších jeho závodníků a také to, jak se stará o masovost lyžařského sportu, což se má projevit zvláště v prvních a druhých kolech lyžařských soutěží.

Proto považují za účelné, abychom již v okresních přebornických soutěžích a jiných soutěžích hodnotili i nejlepší oddíl, a to jak podle výkonů závodníků, tak i podle jejich počtu. V krajských soutěžích je vhodné hodnotit již nejen nejlepší oddíl, ale i nejlepší okres.

Abyste však toto hodnocení splnilo svůj účel — podnítilo soutěživost mezi oddíly, okresy a kraji, bude nutné, aby výsledek tohoto hodnocení byl vyhlášen spolu s výsledky jednotlivých závodníků, tj. již průběhem soutěže a bude nutno uvážit, zda by nebylo možné vítězství kolektivů i vhodné odměnit (věcnou putovní cenou — vlajkou a pod., nebo do-

zúčastněných závodníků, přičemž by byl stále ještě přehlednat počet závodníků v jednotlivých disciplínách, neboť se vychází od 240 bodů, které obdrží vítěz startující-li tři závodníci nebo 100 závodníků — i tato okolnost částečně ovlivňuje toto hodnocení oddílů, okresů i kraje.

Zmíněný způsob hodnocení vychází vlastně ze zásady výpočtu obvyklých při kombinacích různých lyžařských disciplín (běh+skok, sjezdové víceboje apod.), kdy musíme nalézt pokud možno nejspravedlivější ocenění výkonu závodníka a také to, aby toto bodové ocenění v různých disciplínách bylo v nejsprávnějším vzájemném poměru.

Je otázkou, zda uvedené hledisko je nutno přísně dodržovat při hodnocení celých kolektivů, kdy nám jde o to, vzájemně porovnat na závodním úseku činnost oddílů, okresů, kraje, porovnat, jak který organizační celek pečuje o své závodníky.

Podíváme se na jiné sporty, kde se při některých závodech hodnotí výsledky a kde pro pořadí kolektivů je rozhodující pouze pořadí a nikoli již dosažený výsledek (např. mezinárodní utkání v lehké atletice — hodnotí se pouze dosažené pořadí, a to 6, 4, 3, 2 1 bodem podle umístění, přičemž však soutěžící kolektivní mají předem určený počet závodníků pro každou disciplínu; nestejný však je již počet závodníků v jednotlivých disciplínách např. přímo na olympijských hrách. Při těchto jistě nejvýznamnějších závodech na světě se pořadí národů určuje pouze podle bodového ohodnocení pořadí závodníků a nikoli podle měřeného výkonu. Jiný způsob je zvolen v lehkooatletické lize, kde se měří výsledek podle finských tabulek apod.

Tyto okolnosti mě při rozboru provádění hodnocení lyžařských kolektivů vedly k úvaze, zda je nutné a správné vycházet pouze z výkonnosti omezeného počtu závodníků, a to přímo ze změřených výkonů (dosažených časů, nebo délky skoku). Růst výkonnosti a jeho porovnávání v jednotlivých letech je péče prováděno klasifikační komisí ÚLS a trenérskou radou a jsou o tom sestavovány přehledné tabulky, které se zabývají skutečně srovnáváním výkonnosti jednotlivých závodníků, kde však není rozhodující oddílová příslušnost.

A právě proto dospívám k názoru, že i pro hodnocení kolektivů závodníků (oddílů, okresů a kraje) by mohlo být postačující, hodnotit pouze pořadí, které je rovněž částečným vyjádřením výkonnosti, přičemž by bylo uvažováno s umístěním všech závodníků, a to způsobem:

První závodník by obdržel tolik bodů, kolik závodníků dokončilo závod, druhý a další závodníci vždy postupně o bod méně, takže závodník, který se umístí jako poslední, by obdržel 1 bod. (Tento postup je zvolen proto, poněvadž kdyby se sečítalo pouze přímé pořadí podle umístění závodníků, byl by kolektiv s větším počtem závodníků poškozen.) Tento způsob by přilhl i k hodnotě závodu po sportovní stránce, neboť vítěz závodu by obdržel tolik bodů, kolik závodníků by závod dokončilo; to znamená, že by v hodnocení byla vyjádřena i sportovní hodnota závodu podle počtu závodníků a nikoli jen změně výkonnosti několika málo závodníků.

Druhé hledisko, které mě k této úvaze vedlo, bylo zvolit takový způsob, který by byl jednoduchý a rychlý a výsledek mohl být skutečně zjišťován v co nejkratší době po ukončení závodu. Výkonost při tomto způsobu je však hodnocena pouze pořadím závodníků a přehlíží časové rozdíly mezi jednotlivými závodníky, tj. skutečnou výkonnost a sportovní výkon.

(Pokračování na str. 15.)

## ke zvýšení soutěživosti mezi oddíly

a kromě v celostátním kalendáři lyžařských soutěží zařazeného závodu o putovní pohár Zotavoven ROH v Peci, při němž putovní pohár získává lyžařský oddíl, který dosáhne celkově nejlepších výsledků nejen ve výkonu, ale i v počtech zúčastněných závodníků.

Tento nedostatek byl a je citelně pocíťován v našich lyžařských soutěžích, a proto alespoň na závěr zimního období je již několikrát prováděno hodnocení jednotlivých kraje a oddílů podle výsledků na mistrovství a přeborech ČSSR, a to podle umístění 20 prvních závodníků ve všech disciplínách těchto vrcholných soutěží.

Způsob a rozbor tohoto hodnocení byl popsán v 8. čísle časopisu Lyžařství (ročník 1958) s. Holanem a hodnocení za uplynulé období bude uveřejněno v příštím čísle.

Základem tohoto hodnocení je bodové vyjádření časového zpoždění jednotlivých závodníků k času vítěze, který obdrží 240 bodů, přičemž základem pro výpočet dalších koeficientů jednotlivých disciplín je čas dosažený v běhu na 15 km.

Účelem tohoto článku není zabývat se způsobem popsaného hodnocení, ale chce poukázat na účelnost zabývat se více než dosud hodnocením celých kolektivů závodníků — příslušníků jednotlivých oddílů (okresů, kraje).

Dnes, kdy stále klademe zvýšený důraz na činnost oddílů, nestačí již jen sledovat výsledky a výkonnost jednotlivých závodníků, ale je zapotřebí, aby nám soutěže a závody ukazovaly i na činnost kolektivů — oddílů. V oddílech

konce i titulem přebornického oddílu, okresu nebo i kraje).

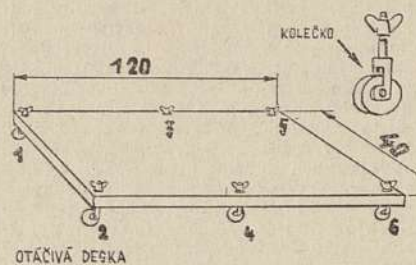
A nyní k vlastnímu způsobu hodnocení.

Zmínil jsem se již jak je prováděno hodnocení v přeboru a mistrovství ČSSR. Nedostatkem tohoto hodnocení je okolnost, že se do něho započítává jen prvních 20 závodníků bez přihlídnutí k dalším závodníkům, kteří se závodu zúčastní a k jejich umístění, takže je přehlednat ukazatel masovosti a ukazatel průměrné výkonnosti všech zúčastněných závodníků. Pro dobré umístění oddílu (kraje) postačuje, má-li ve svém středu jednoho nebo dva vynikající jednotlivce, kteří se umísťují na prvních místech v prvních dvaceti závodnicích a umístění a účast dalších není již rozhodující. Dalším nedostatkem je okolnost, že se hodnotí vždy jen 20 prvních závodníků bez přihlídnutí k tomu, kolik závodníků v různých disciplínách startuje, a je nesporné, že jinak se získává umístění do prvních dvaceti při malých počtech závodníků (někdy i méně než dvacet — kdy se hodnotí všichni závodníci) a jinak při velkém počtu závodníků (např. v běhu na 15 km mužů na mistrovství ČSSR — kdy účast je větší než 100 závodníků). A konečně nedostatkem tohoto hodnocení je i poměrně značná pracnost výpočtů, i když z hlediska rozhodčích není nijak složitá. Tato pracnost je myslím příčinou, že do hodnocení počítá se jen prvních dvacet závodníků každého závodu, ačkoli pro správné vyjádření vzájemného poměru závodní výkonnosti kolektivů by mělo být přihlídnuto k výkonnosti všech

Umístění	Kraj	Počet bodů vypočtený podle časového zpoždění závodnic	Počet bodů stanovený obrátceným pořadím (prvá závodnice 20 bodů, druhá 19 atd.)
1.	Praha	1238	61
2.	Liberec	676	56
3.	Hradec Králové	647,3	42
4.	Brno	412,8	21
5.	Jihlava	407,3	17
6.	neuveden kraj (Jakubnice)	200,5	8
7.	Prešov	194,8	4
8.	Ústí n. L.	188	1

# SJEZDAŘI, zima se zeptá...

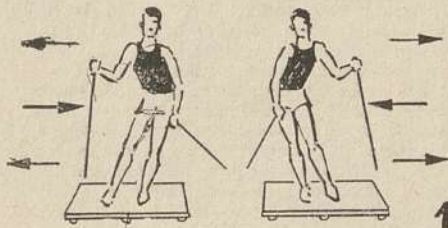
Dnes platí i pro závodníky ve sjezdových disciplínách, že neexistuje ve sportu období klidu. Sjezdaři, cvičící celé přípravné období (červenec až polovina listopadu) poctivě. V hlavním období nebudeš litovat, že jsi neudělal v létě vše pro zimu. Uvědom si, že neustálé cvičení nezatíží tak jako přerušování a opětné zahajování tréninku. Cvič vše, co ti dopomůže k úspěšným startům na sněhu.



Závodník musí být mrštný jako kočka, pohybově vyspělý, silný, odvážný, rozvážný a technicky na výši. Musí mít v sobě vše k zvládnutí požadavků, které se v závodech sezóny od sezóny neustále zvyšují.

Staň se přes léto »malým akrobatem« s velkou silou v nohách. Zařazuj hodně speciální cvičení — pomáhají sjezdaři co nejvíce rozvíjet potřebné vlastnosti. Zdokonaluj ty prvky, v kterých jsi zjistil na sněhu nedostatky (malá síla nohou, špatná práce kolen apod.). Pěstuj všechny možné letní sporty. Budeš-li v některém závodit, tím lépe.

**Nezapomeň na cvičení napodobivá.** V našich podmínkách, kdy bývá sníh



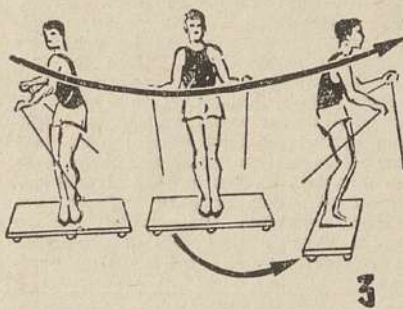
poměrně pozdě, jsou velmi důležitá. Pomohou ti odstranit zapomenuté návyky. Zejména jde-li o změnu nebo zpřesnění stylu. Zkrátíš tak četné hodiny při rozježdění na sněhu.

**ALOIS BRÁZDA,**  
odb. as. KTV — VUT Brno

Vycházej z toho, že napodobivá cvičení jsou aplikací postojů a pohybů z jízdy na lyžích. Musí být velmi příbuzná těm pohybům, které je třeba provádět na sněhu. Jde o snižování a zvyšování postoje, odlehčování, zatěžování, impulsy a pohyby při otáčení v oblouku. Rovněž o rychlé a správné reagování na členitost terénu. Nejdůležitější je práce nohou na rovné ploše. Kotníky jsou citlivá tykadla, která předávají trupu poznatky o nerovnostech terénu.



Uvádím dva druhy vhodných napodobivých cvičení. Cvičení na pohyblivé desce a přeběhy po švédských lavičkách. Pohyblivou desku použil s úspěchem Georges Joubert při výcviku posluchačů lyžařské školy v Grenoblu. Je to přístroj umožňující pohyby shodné s otáčivými pohyby a



impulsy na lyžích. Deska je namontovaná na kolečkách, která je možno nařídít na určité tření. (Zhotov si ji podle obrázku.)

## 1. CVIČENÍ NA POHYBLIVÉ DESCE

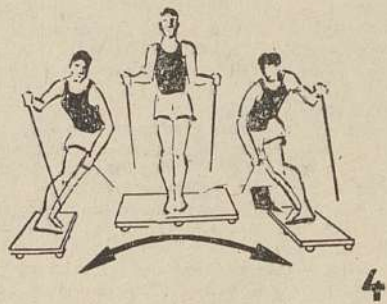
a) **Začátek oblouku pomocí vysazení boků.**

Provádí se boční střídavé přemísťování desky pod tělem, zatímco kyčle uskutečňují přemístění opačné a horní část těla udržuje rovnováhu (obr. 1). Je třeba mírně zvýšit tření koleček 1,2 a 5,6 do-tažením matek.

b) **Otáčení šroubovitým pohybem.** Stejněměrné nařazení všech koleček dovoluje otáčet s přístrojem pod tělem napravo i nalevo, zatímco horní část trupu vykonává pohyb přesně opačný (obr. 2).

c) **Točivé vytrčení pomocí šroubovitého pohybu a vysazením boků stranou.**

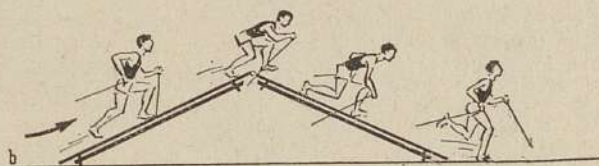
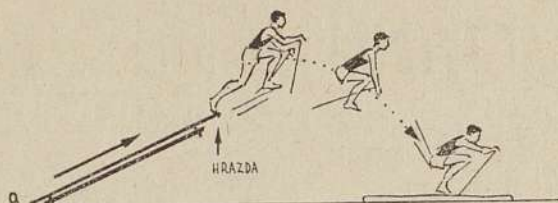
Kombinování dvou pohybů za a) a b) dovoluje komplexní přemístění desky pod tělem — blízké krátkému oblouku (obr. 3 a 4). Nejdůležitější podmínkou, která se musí respektovat při pohybech potřebných v oblouku, je zatěžování vnější lyže — prováděj tedy i na desce zatížení vnější nohy. Dále je zapotřebí, abys sloučil perfektní přesnost používání holí s ostatními pohyby na desce. Tvoříme tak komplexní pohybový návyk.



## 2. PŘEBĚHY PO ŠVÉDSKÝCH LAVIČKÁCH

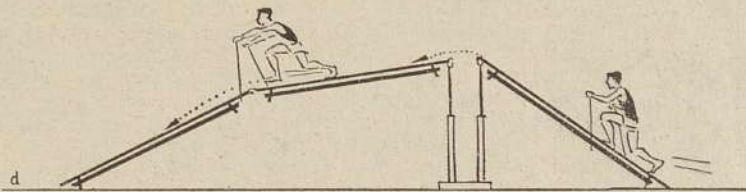
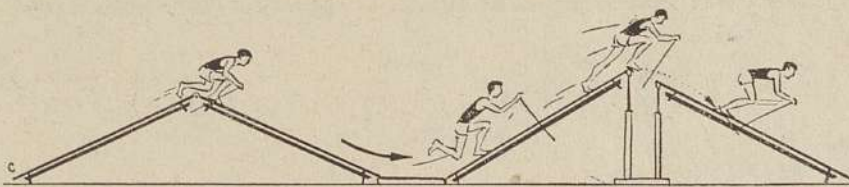
Cvičení na pohyblivé desce bylo na rovné pohyblivé se ploše. Přebíhání švédských laviček je cvičením na šikmých plochách s členitostí sklonů. Na nich napodobuješ pohyby, učíš se reflexům a tvoříš důležité pohybové návyky pro zdolávání změn sklonu svahu, protisvahů, boulí, terénních zlomů apod. Zkrátka těch technických prvků, které tě čekají obzvláště při sjezdu.

Při přebězích začínej volným tempem a zvyšuj postupně rychlost. Při



sestavování laviček hraje roli vybavení tělocvičny. Nejnutnější vybavení pro přeběhy: aspoň 4 švédské lavičky, hrazda, bradla, kruhy a 4 žíněny. Čím více laviček a ostatního ná-

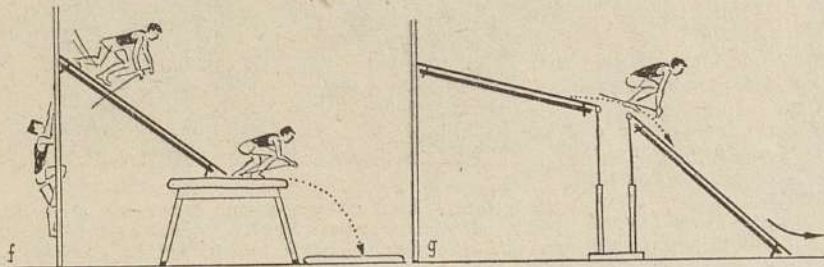
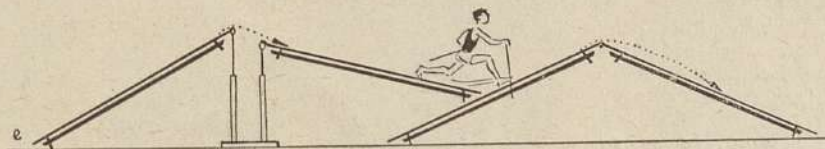
né návyky. Přesnost provedení usnadňuje kontrola trenérem, kamarádem-závodníkem a na pohyblivé desce je nejlepší kontrola před zrcadlem. Učí-li se nový cvik, zapojuješ do je-



řadí, tím lépe. I při tomto cvičení používej holí (tělocvičných). Kontroluj z profilu předklon. Nezapomínej na záchranu při cvičeních (obr. a—g).

Závěrem — dbej na přesnost provádění cviků, mohou vzniknout i špat-

ho provedení mnoho zbytečných orgánů. Neustálým procvičováním a pilováním dostává cvik správnou formu. Postupně na něj přestáváš myslet a vzniká nový pohybový návyk. Na prvním sněhu budeš mile překvapen.



Tento způsob jsem si ověřoval na výsledcích z loňského i letošního roku a dospěl jsem prozatím k závěru, že by mohl být spravedlivým vyjádřením činnosti oddílů, pokud jde o péči věnovanou závodníkům, a to pokud jde o jejich výkonnost i o jejich počet.

Pro zajímavost uvádím jako příklad přehled sestaveného hodnocení ze závodu v běhu žen na 5 km, ve kterém startovalo na mistrovství ČSSR 20 žen (rok 1959, viz tabulku na str. 13).

Z tohoto příkladu je zřejmé, že pořadí krajů v obou případech zůstává naprosto stejné — změněn je jen vzájemný poměr bodů. A myslím, že nám nejde tak o nějaký přesný výpočet, ale pokud možno o spravedlivé zjištění pořadí krajů s přibližným bodovým vyjádřením. Tento příklad uvádím jako ideální, neboť v obou případech je počítáno 20 závodnic, které závod dokončily. Provedl jsem i srovnání závodů v běhu na 15 km mužů, ve kterém startovalo 107 závodníků. Zde již proti oficiálně provedenému hodnocení byly některé přesuny, přičemž však u většiny případů zůstalo pořadí zachováno. Rozdíly, které vznikají, jsou způsobeny právě hodnocením pouze 20 závodníků ze 107. V případě, že hodnocení by bylo propočítáno podle časových rozdílů u všech závodníků (nikoli jen u 20), zůstalo by pořadí krajů stejné, jako u způsobu určeného jen podle pořadí (obrázceným počtem bodů). A pracnost a rychlost obou způsobů si zkuste sami.

Jsou jistě další způsoby, jak by bylo možno provádět hodnocení kolektivů závodníků (oddílů apod.), a je zapotřebí hledat nové vhodné způsoby, které by nám umožnily co nejrychleji a co nejspravedlivěji provádět hodnocení přímo během závodu, aby nám oživilo tyto závody a abychom podnítili soutěživost nejen mezi závodníky, ale i mezi jednotlivými kolektivy. Je třeba zvolit takový způsob, který by nám v okresech a krajích i na celém území ČSSR ukázal na celkovou závodní činnost jednotlivých organizačních celků (oddílů, okresů, krajů a zdůrazňuji — zvláště oddílů v těch nižších kolech, které jsou základem zvyšování masovosti) a to s přihlédnutím nejen k omezenému počtu nejvýkonnějších závodníků, ale i k celkovému průměru výkonnosti a masovosti.

Popsaný způsob má jistě své nedostatky — jsem si jich vědom — ale jen velmi obtížně najdeme zcela spravedlivá kritéria, jež by postihovala všechny okolnosti, které by měly být brány v úvahu. Jde mně hlavně o pohotovost, rychlost i spravedlnost, v žádném případě o samoučelnost, ale o hlavní účel tohoto hodnocení — zvýšit činnost oddílů na závodním úseku podnícením soutěživosti mezi oddíly. Hodnotíme-li jen výběr závodníků, z nichž část je přímo ve státní péči, nepřibližujeme se ke skutečnému zjištění činnosti oddílů, ale hodnotíme jen nejlepší z jednotlivců a opomíjíme umístění řady dalších. Kromě toho jde o to, aby hodnocení kolektivů závodníků (oddílů) bylo prováděno již od nejnižších soutěží a přímo v jednotlivých závodech, což vlastně nejvíce prospěje našim lyžařským soutěžím.

Jak jsem uvedl, popsany způsob je pouze návrhem (nikoli bez chyb), který bude nutno ověřit. Je zapotřebí, aby se k němu vyjádřili i jiní pracovníci v lyžařském sportu. Zveřejněním článku chceme vyvolat diskusi lyžařských pracovníků z tělovýchovného hnutí a očekáváme, že se nám alespoň některé ozvou a zašlou připomínky a návrhy, a to lyžařské sekci ÚV ČSTV (sportovní technické komisi).

Fr. TÁBORSKÝ



## LYŽAŘI TESLY PARDUBICE NECHALI ODPOČÍVAT JEN LYŽE

Ty tam jsou doby, kdy i lyžaři Tesly Pardubice patřili mezi ty, kdož po poslední túře odložili lyže a pak až do další zimy strávili čas čekáním na nový sníh. Pravda je, že i dříve neměli čas na zahálku. Čekalo je jejich středisko ve Sv. Petru v Krkonoších, kde bylo práce nad hlavu. A že po několika letech je v pořádku a že k tomu přibyla další ubytovna, lyžařský výtah na Orlí hnízdo, slalomová dráha a kdoví co ještě, je také jejich hlavní zásluhou. Teď chata slouží celý rok pracujícím ze závodu a lyžaři Tesly měli čas se poohlédnout po další činnosti. Letos od dubna se pilně scházeli. Více než 30 členů plnilo podmínky odznaku zdatnosti. Z toho skoro polovina ještě pilně cvičila některé skladby pro spartakiádu. Bylo to někdy k roztrhání, když se střetly oba zájmy, ale Strahov zdárně korunoval všechny ty týdny starostí a zmatků.

Sotva se všichni vrátili, už jejich vedoucí Vladimír Španlang měl pro ně připraveno pěkné uvítání. 21 členů dostalo přímo na nádvoří závodu odznak PPOV a současně odznak Plavec ČSSR. Blahopřál jim vedoucí pracovník závodu, místopředseda jednoty soudruh Pilař a propagační pracovník jednoty J. Skoumal. A do konce léta splnili PPOV všichni včetně odznaku Plavec ČSSR na koupališti v Bohdánči. Lyžařům Tesly skutečně od dubna zahálely jen lyže a bude to tak určitě každý rok. O to s větší chutí vyjedou na první sníh, protože zima je najde dobře připravené na novou sezónu.

Na snímku odevzdává Vladimír Španlang odznak PPOV Miloslavu Pruškoví, který splnil podmínky na »výtečně«. J. HERYNEK, Pardubice

# Kalendář lyžařských přespolních běhů

Datum	Název závodu	Místo konání	Pořadatel
<b>PRAHA</b>			
2. 10.	Pražkačka	Pražkačka	Slávia Žižkov
9. 10.	Komárkův memoriál	Krč	MV ČSTV Praha
16. 10.	Běh Motolem	Motol	Slávia VŠ Praha
23. 10.	Běh Kinskou zahradou	Kinská zahrada	Slovan Zdravotník
6. 11.	Paučkův memoriál	Krč	Spartak Koh-i-noor
20. 11.	Podzimní přespolní běh	Senohraby	Sokol Senohraby
<b>VÝCHODOČESKÝ KRAJ</b>			
25. 9.	Kontrolní závody lehkootletické	Lomnice n. Pop.	KV ČSTV
2. 10.	Lyžařský přespolní běh	Machov	Jiskra Machov
9. 10.	Kolem Peckovského hradu	Pecka u St. Paky	Jiskra Pecka
15. 10.	Lyžařský přespolní běh	Hradec Králové	OLS Hradec Králové
16. 10.	Lyžařský přespolní běh	Pardubice	RH Pardubice
23. 10.	Bucharův memoriál	Vrchlabí	Spartak Vrchlabí
30. 10.	Lyžařský přespolní běh	Č. Třebová	Lokomotiva Č. Třebová
4. 12.	Mikulášský přespolní běh	Jičín	TJ Jičín
<b>SEVEROMORAVSKÝ KRAJ</b>			
9. 10.	Okolo spartakiádního stadiónu	Olomouc	Slávia Olomouc
9. 10.	VII. ročník běhu Žambošskou	Vsetín	Spartak MEZ Vsetín
16. 10.	Lyžařský přespolní běh	Rožnov p. Radh.	TJ Rožnov p. Radhoštěm
23. 10.	Běh Mariánským údolím	Mar. Údolí	Spartak Mar. Údolí
23. 10.	Lyžařský přespolní běh	Přerov	LS OV ČSTV Přerov
23. 10.	X. roč. lyž. přesp. b. VrchovinouValaš. Meziříčí		TJ Valašské Meziříčí
13. 11.	III. roč. běhu Na kopečku u Ol. Kopeček		TJ Rudá hvězda Olomouc

## V Ostravě lyžujeme i v létě



vecké soustředění v Pieš- jezdit »výboři« a ostatní  
tanech, kde všichni členové oddílu, takže  
účastníci splnili odznak i o dobrou zábavu je  
BPPOV a zaběhli si ně- v oddíle dobře postará-  
kolik slalomů na suchu. no: Počátkem září chce  
V červenci byli tři nej- lyžařský spolu s vodá-  
lepší dorostenci a jeden kým oddílem uspořádat  
junior vyslání na letní závod ve vodním slalo-  
slalom do Zmrzlé doliny, který bude jistě prv-  
ny. V srpnu, ve spolu- ní tohoto druhu u nás.  
práci s oddílem vodního Vodní lyžování jako  
motorismu Baníku, staly doplnkový sport pro ly-  
se již populární lyžař- žeře má hodně přednos-  
ské čtvrtky na Žerman- tí. Stmeluje nám kolek-  
nické přehradě. Chlapci tiv velmi zábavnou for-  
dívčata se zde plně mou přes celé léto, a to,  
vyžívají na vodních ly- co dá svalstvu a odvaze,  
žích. Po pravidelném tré- pozná jenom ten, který  
ninku závodníků začnou to sám vyzkouší. Jk

Lyžařský oddíl Baníku Ostrava nemá dlouhou tradici, ale přesto zaujímá jedno z předních míst u nás. Je to hlavně proto, že se začal věnovat těm nejmenším, ze kterých mu dnes rostou velmi dobří lyžařští závodníci.

Oddíl pracuje po celý rok. V létě se chlapci a děvčata věnují doplňkovým sportům a i přes prázdniny se jednou týdně pravidelně scházejí k tréninkům. Jako každý rok bylo i letos uspořádáno jednotýdenní pla-



Mladí lyžaři Baníku Ostrava na Žermanické přehradě, vlevo nahoře dorostenec Jakšik. V červenci trénovali na sněhu ve Zmrzlé dolině Jakšik, Řiha a Polišenský.

# Ve Vratislavicích šestý umělý můstek

## PŘÍKLAD NADŠENÍ A OBĚTAVOSTI

Naši skokani na lyžích si věru nemožou stěžovat na nedostatek možností v letní přípravě. Mají k dispozici můstky s umělou hmotou v Harrachově (kritický bod 32 m), Trutnově (kritický bod 46 m), Bratislavě (kritický bod 32 m), B. Bystrici (kritický bod 50 m) a největší v Rožnově s kritickým bodem 53 m.

Harrachovský můstek byl sice delší čas mimo provoz, neboť na jeho dojezdu se přemostovala Mumlava a celý můstek potřeboval generálku, ale dnes se na něm už skáče, když jej znovu uvedli v život lyžaři Dukly Liberec s pomocí místních skokanů a činovníků.

Rodinka těchto pěti umělých můstků dostává v těchto dnech další přírůstek — velký můstek ve Vratislavicích u Liberce. Jeho projektant Jos. Zíta mu položil kritický bod na hranici 50 m. Můstek se staví pod dohledem trenéra a mistra sportu Mil. Bělonožníka na místě bývalého menšího můstku za vratislavickým koupalištěm. Bude jedním z nejmodernějších našich můstků. Jeho železná konstrukce nájezdové věže na 15 podpěrách je vysoká 23 m a má celkovou délku nájezdu 65 m. Velkou námahu si vyžádala úprava terénu, hlavně dopadu. Přemístilo se na 600 m<sup>3</sup> zeminy. Všechny práce se dělají většinou brigádnicky v akci »Z« při průměrné účasti 15 brigádníků, mezi nimiž jsou nejpilnější M. Bělonožník a Fr. Havrda.

Dva nejpilnější z pilných, mistr sportu M. Bělonožník a Fr. Havrda, kteří mají největší zásluhu na výstavbě vratislavického můstku.



Dopravit 20 tun železných rour o délce 1500 bm pro konstrukci můstku do prostoru věže, která má své základy 100 m nad dojezdem, nebyl úkol snadný. Vydatným pomocníkem brigádníků byla nákladní auta, z nichž jedno pilné ruce nakládají.

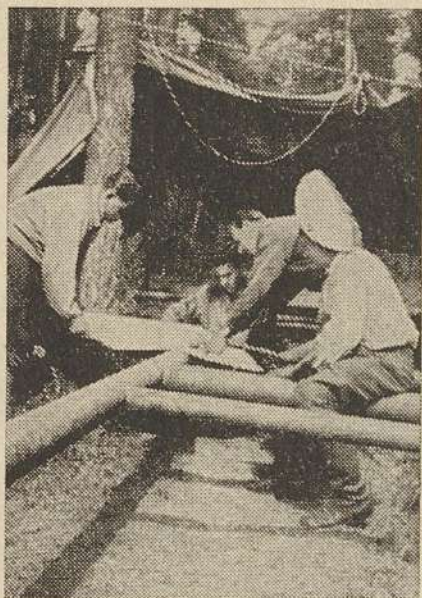
vrda, mající stavební dozor za Jiskru Vratislavice, která můstek staví. Každý odpracoval hodně přes 250 hodin. Mezi dalšími pak jsou Volejník J., Koucký Fr., R. a V. Soukupové, Makovec a další.

Na nájezdovou věž, která byla brigádnicky svářena přímo na místě svého stanoviště, bylo použito 20 tun ocelových rour v celkové délce 1500 bm. Na pokrytí nájezdu a dopadu bude zapotřebí 16 tun umělé hmoty, která byla u můstku už v době, kdy se začalo s jeho výstavbou.

Výstavba můstku se stala závazkem pro místní lyžaře, kterým vydatně přišli na pomoc ze sousedního Liberce i Jablonce n. N., aby již před letošním hlavním obdobím sloužil skokanům. Stane se tak dostaveníčkem jak našich nejlepších skokanů, tak i nadějných mládí. Skokanské mládí, které tak dostane jeden z nejhodnotnějších tělovýchovných objektů, má před sebou volnou cestu k těm nejvyšším metám za slávu československého lyžování.

Lyžaři Liberecka se s výstavbou vratislavského můstku nespokojí. Po jeho dokončení pokryjí umělou hmotou i cvičný můstek Slávie VSS přímo v Liberci, jehož kritický bod je jen 26,5 m, a tak bude plně sloužit výchově mladých skokanů. Nezapomnělo se ani na vodní můstek na koupališti v Rochlici na libereckém předměstí. Po celkové úpravě koupaliště bude muset být jeho nájezd prodloužen o 2 m. Také tento můstek dostane na nájezd novou hmotu.

Po přeřazení Harrachova do Východočeského kraje má tedy Liberec a jeho okolí všechny předpoklady stát se lyžařským střediskem Severočeského kraje. Že je tomu vskutku tak, to potvrzují slova mistra sportu a trenéra Mil. Bělonožníka: »Máme nyní na Liberecku všechno, o čem



Ani deštivé počasí nepřerušilo práci svářečů na konstrukci 23 m vysoké nájezdové věže. Zhotovili si z cely přístřešek, pod kterým v době nepohody našli úkryt.

jsme dříve snili. Máme všechny možnosti a předpoklady, které nám umožní plně využít kvalitně přechodné a přípravné období. V červenci a srpnu budeme více než dosud využívat vodního rochlického můstku, od září až do příchodu sněhu se odstěhujeme na umělé můstky do Vratislavic a Liberce. Z této skutečnosti může mít největší radost mládež, pro kterou jsme vlastně toto vše dělali. Na ní však záleží, kdy a jak rychle se Liberecko, společně se sousedním Jabloncem, napojí na slavnou a dobrou tradici lyžařského Harrachova.«

# Sáňkařství a bobový sport

## Včas připravovat závodníky k vrcholným soutěžím

V roce 1962 má být v Chamonix uspořádáno mistrovství světa v jízdě na saních a bobech, v roce 1964 jsou saně a boby zařazeny do zimní olympiády v rakouském Innsbrucku. I když ještě nevíme, zúčastní-li se obou těchto vrcholných mezinárodních soutěží českoslovenští reprezentanti, je nutné s tím počítat a podle toho usměrňovat i přípravu. Po několikaleté přestávce, kdy jsme se neúčastnili podobných výběrových soutěží, neznáme přesná měřítka výkonů reprezentantů jednotlivých států. Tím více musíme tedy spoléhat na vlastní měřítka, které musí být přesnější než předchozí léta.

Jako na zavalanou přicházejí v tomto směru zásady nové organizace sportovních soutěží, schválené 15. dubna letošního roku předsednictvem ústředního výboru ČSTV. V souvislosti s uplatněním zásad nové územní organizace bylo přijato významné usnesení, sledující zkvalitnění výběru závodníků do vrcholných mistrovských a přebornických soutěží.

Mistrovství ČSSR a dorostenecké přebory ČSSR se v novém uspořádání soutěží považují za přísně výběrové, tj. přestávají být i pro začínající kraje, jak tomu dosud mnohdy bylo, jen zastupitelskou soutěží jednotlivých krajů. V praxi to znamená omezení postup do mistrovství ČSSR v kategorii dospělých na sportovce I. výkonnostní třídy nebo zpřísnit současně sportovní technické limity startujících, při čemž nedílnou součástí zůstává i nadále start v krajském přeboru.

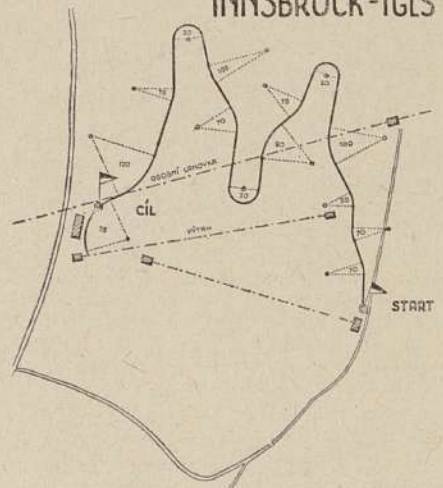
Podmínkou naší účasti na ZOH 1964 je úspěšný start na MS 1962. V přípravě na toto MS musíme docílit úspěchu již v mezinárodních závodech 1961, které se stanou přehlídkou nadějí našich reprezentantů v mezinárodní konkurenci.

To znamená, že již letošní rok musíme považovat za období zvýšené přípravy závodníků, saní i drah. V první fázi přípravy na podzim musíme proto vyvinout nejvíce úsilí. Výchovně propagační pracovníci krajských sekcí i komisi a trenéři všech tříd musejí neprodleně projednat možnosti a vytyčit plány zpřísněné individuální i kolektivní přípravy závodníků na hřištích a v tělocvičnách. Zajistit opravu saní a bobů, přípravu drah. Nelze ani podceňovat, natož opomenout teoretickou přípravu. Jinak se může stát, že i kraje, které v roce 1960 vyslaly své reprezentanty na mistrovství ČSSR, nebudou v roce 1961 připuštěny proto, že v krajských přeborech nespĺnily celostátní limity. Zavazuje to proto všechny pracovníky sáňkařského a bobového sportu zvýšit v roce 1960 své úsilí a působení na staré přeborníky i nové talenty.

ML+VK

NÁVRH OLYMPIJSKÉ BOBOVÉ DRÁHY

INNSBRUCK-IGLS



Navrhovaná bobová dráha v Igls má být 1600 m dlouhá a má mít celkem 14 zatáček, z nichž tři zatáčky mění směr o 180°, při průměrném spádu 9%. Největší spád se navrhuje od startu do druhé zatáčky, nejmenší spád 4,1% je navrhován z dvanácté zatáčky do cíle. Start má být na kótě 1130 m n. m. a cíl na kótě 995 m n. m., tudíž výškový rozdíl celé dráhy bude 135 m. Poloměry zatáček jsou navrhovány v mezích 20 až 120 m.

Od cíle jsou navrhovány dva výtahy na boby, a to jeden ke startu a druhý k druhé zatáčce, tj. 183 m pod startem. Kromě těchto výtahů se plánuje osobní lanovka, která bude mít též mezistanici v blízkosti startu bobové dráhy. Jaké bude další vybavení dráhy zatím návrh neřeší.

## Činnost po spartakiádě

Tělovýchovná jednota Spartak Smržovka nepatří v Severočeském kraji mezi největší jednoty, ale vykazuje vcelku dobrou činnost. Důkazem toho je její vyhodnocení OV ČSTV v Jablonci n. N. jako nejlepší TJ v okrese. Největší zásluhu na tomto čestném umístění má v první řadě sáňkařský oddíl a dále účast 45% všech členů na krajské a celostátní spartakiádě.

Na poslední schůzi TJ byl projednán dopis ÚV ČSTV o činnosti po II. CS. Velmi iniciativně se těchto úkolů ujal sáňkařský oddíl, který ihned vyhlásil další závazek na získání 50 nositelů odznaku zdatnosti hlavně mezi mládeží, takže získá v letošním roce celkem 150 nových nositelů odznaku zdatnosti, což představuje něco přes dvojnásobek počtu členů oddílu.

Jakým způsobem docílí sáňkařský oddíl těchto úspěchů? Velmi snadno. Vedení oddílu se spojilo se zotavovnou ONV Praha 6, kde pořádá nejen besedy o sáňkařském sportu (letos již 6 besed), ale při každém běhu také hromadné plnění disciplín odznaku zdatnosti BPPOV. K dnešnímu dni splnilo pouze v této zotavovně 90 chlapců a děvčat z Dejvic a Vokovic podmínky odznaku zdatnosti. Zkušenosti z této spolupráce jsou natolik dobré, že sáňkařský oddíl si dal do plánu činnosti na II. pololetí 1960 vyskolit si širší kádr rozhodčích, kteří budou rozdělení na jednotlivé zotavovny mládeže ve Smržovce a budou organizovat plnění odznaku zdatnosti.

Sáňkaři počítají s tím, že získají tímto způsobem v roce 1961 250–300 nových nositelů odznaku zdatnosti. Dále si dali za úkol postavit brigádnicky sloupce pro elektrické osvětlení na sáňkařské dráze a pomoci v akci »Z« MNV Smržovka při soutěži o vzornou obec. Kromě toho zajistí co největší účast na Štáfetě přátelství a míru v listopadu t. r. Tím odpovídá oddíl saní Spartaku Smržovka na dopis ÚV ČSTV.

MILOSLAV BELDA

## Ani FIL nezahálí

V polovině června se sešla technická komise mezinárodní sáňkařské federace v Innsbrucku, v místě příštích ZOH. Na schůzi byli přítomni delegáti Švýcarska, Rakouska, Itálie, Polska, NDR a NSR.

Na zasedání byl zvolen novým předsedou TK předseda svazu NDR pan Feuereiss a projednány četné důležité otázky.

Byl předložen návrh nové sáňkařské dráhy v Igls u Innsbrucku, na které se mají jet příští olympijské soutěže. Navržená dráha má být 1600 metrů dlouhá a má mít 16% spád. Při projednávání návrhu této dráhy bylo poukazováno na její veliký spád, a proto se uvažovalo o sáňkařské dráze přímo v Innsbrucku, která je velmi dobrá a končí přímo ve městě. Zůstalo však u toho, aby byl přepracován návrh dráhy v Igls s délkou 1350 m při průměrném spádu asi 10%.

Dále se jednalo o počtu účastníků

# VÝSLEDKY X. mistrovství ČSSR v jízdě na saních

## JEDNOSEDADLOVÉ SÁNĚ — MUŽI

Umístění	Jméno a jednota	I.	Pořadí jízd II.	III.	IV.	Výsledný čas
1.	Urban Horst (Sp. Smržovka)	1:23,5	1:25,8	1:20,1	1:28,6	5:37,8
2.	Černický Eda (D. M. Lázně)	1:26,3	1:27,3	1:27,2	1:27,0	5:47,8
3.	Peukert Erich (Sp. Smržovka)	1:23,5	1:25,7	1:34,2	1:28,6	5:52,0
4.	Kovanda VI. (Sl. VŠ Praha)	1:37,5	1:28,0	1:28,3	1:25,4	5:59,2
5.	Navotný M. (Sp. Smržovka)	1:24,0	1:26,4	1:44,3	1:26,7	6:01,4
6.	Hujer Jiří (Sp. Smržovka)	1:27,0	1:39,7	1:30,4	1:30,1	6:07,2
7.	Gerdelán M. (T. T. Lomnica)	1:37,4	1:31,0	1:32,1	1:27,2	6:07,7
8.	Skrábálek P. (S. Albrechtice)	1:42,9	1:29,0	1:30,4	1:27,7	6:10,0
9.	Mráz Josef (Sl. D. Smokovec)	1:31,0	1:32,4	1:34,5	1:40,5	6:18,4
10.	Křížovský M. (D. Smokovec)	1:36,2	1:31,9	1:38,3	1:32,3	6:18,7
11.	Urban Roland (D. M. Lázně)	1:31,2	1:42,8	1:34,8	1:31,2	6:20,0
12.	Židek Josef (Sp. J. Paseky)	1:30,2	1:30,1	1:35,9	1:44,3	6:20,5
13.	Jelínek V. (S. Albrechtice)	1:40,9	1:32,2	1:32,0	1:36,3	6:21,4
14.	Růžicka VI. (D. M. Lázně)	1:38,7	1:38,9	1:35,2	1:29,6	6:21,4
15.	Gerhard Rud. (Sp. J. Paseky)	1:29,7	1:41,0	1:41,5	1:31,3	6:23,5
16.	Hanřík Jan (D. M. Lázně)	1:43,0	1:37,8	1:34,1	1:31,6	6:26,3
17.	Hamák Broněk (Sl. VŠ Praha)	1:31,0	1:34,0	1:35,0	1:47,4	6:27,4
18.	Bartoš Otta (J. Jeseník)	1:39,8	1:36,4	1:34,8	1:38,4	6:29,4
19.	Glatz Rud. (Sl. D. Smokovec)	1:37,6	1:34,1	1:39,8	1:39,8	6:31,3
20.	Hillebrant M. (Sp. J. Paseky)	1:39,0	1:33,8	1:46,8	1:33,1	6:32,7
21.	Vinkler Artur (TJ Trnovany)	1:51,5	1:33,7	1:34,1	1:33,5	6:32,8
22.	Feix Herbert (Sp. Smržovka)	1:29,7	1:45,7	1:32,5	1:45,6	6:33,5
23.	Pavelka Sv. (Slávia Brno)	1:41,1	1:35,2	1:41,2	1:36,3	6:33,8
24.	Dašek VI. (Sl. VŠ Praha)	1:41,8	1:36,0	1:33,3	1:43,0	6:34,1
25.	Tichovský R. (J. Jeseník)	1:35,0	1:35,2	1:38,2	1:46,6	6:35,0
26.	Štembera Jiří (Tex. Liberec)	1:33,5	1:51,1	1:38,3	1:32,8	6:35,7
27.	Pokorný Miloš (D. M. Lázně)	1:40,5	1:33,7	1:42,4	1:39,3	6:35,9
28.	Vojtíšek Pavel (Sl. Brno)	1:33,1	1:34,1	1:50,0	1:40,3	6:37,5
29.	Jakoubě Jiří (D. M. Lázně)	1:45,5	1:38,0	1:42,6	1:33,0	6:39,1
30.	Hrubeš Ant. (Slávia Brno)	1:35,5	1:37,0	1:35,2	1:51,4	6:39,1
31.	Ebert Josef (Lok. Teplice)	1:46,9	1:41,0	1:35,3	1:36,2	6:39,4
32.	Hladík Josef (Sp. Smržovka)	1:36,1	1:46,0	1:36,3	1:46,6	6:45,0
33.	Vojtíšek Tomáš (D. M. Lázně)	1:55,3	1:43,0	1:38,0	1:30,2	6:46,5
34.	Čejka Jan (Sl. VŠ Praha)	1:33,3	1:51,0	1:40,9	1:45,0	6:50,2
35.	Holinká Mil. (S. Ostravice)	1:41,7	1:39,8	1:37,7	1:53,0	6:52,2
36.	Dvořák Jiří (Lok. Teplice)	1:40,6	1:48,1	1:43,3	1:42,2	6:54,2
37.	Studený Lad. (Tex. Liberec)	1:48,1	1:40,9	1:44,9	1:42,2	6:56,1
38.	Zeman Jindřich (Sp. J. Paseky)	1:41,7	2:02,3	1:35,4	1:37,5	6:56,9
39.	Horák Jiří (Slávia Brno)	1:42,9	1:34,7	1:52,2	1:51,6	7:01,4
40.	Cidlík Jiří (S. Ostravice)	1:46,7	1:50,0	1:40,6	1:44,4	7:01,7
41.	Verner Pavel (Lok. Teplice)	1:38,3	1:45,4	1:43,2	1:56,9	7:03,8
42.	Kučera Luděk (J. Jeseník)	1:44,7	1:50,2	1:43,4	1:46,8	7:05,1
43.	Pelec Václav (Lok. Teplice)	1:45,8	1:45,5	1:47,1	1:49,7	7:08,1
44.	Stýblo Jiří (Slávia Praha)	1:47,2	1:55,1	1:42,1	1:44,0	7:08,4
45.	Pláteník Ant. (Sl. M. Lázně)	1:52,9	1:42,0	1:40,9	1:55,2	7:11,0
46.	Malina Karel (Slávia Praha)	1:46,2	1:45,3	1:49,2	1:51,5	7:12,2
47.	Babka Josef (Tatr. Lomnica)	1:51,1	1:44,6	1:56,1	1:40,9	7:12,7
48.	Růžicka Fr. (Dyn. Teplice)	1:42,3	1:44,9	1:51,4	1:57,0	7:15,6
49.	Pospíchal Jar. (Dyn. Teplice)	1:54,8	1:49,4	1:40,2	1:53,9	7:18,3
50.	Novotný Sv. (Tatr. Lomnica)	1:55,4	1:54,6	1:43,9	1:45,3	7:19,2
51.	Matěcha Fr. (Sp. Smržovka)	1:50,0	1:45,4	1:42,7	2:01,4	7:19,5
52.	Kriegler Milota (Tex. Liberec)	2:17,8	1:43,7	1:38,3	1:40,0	7:19,8
53.	Jindřisek Ad. (S. Čer. Důl)	1:56,4	1:48,5	1:47,9	1:50,7	7:23,5
54.	Bucek Mir. (Start Praha)	1:52,0	1:47,8	1:51,7	1:52,8	7:24,3
55.	Svádlena Jan (Sp. Smržovka)	1:41,5	1:52,3	1:56,1	1:57,4	7:27,3
56.	Juda Karel (J. Jeseník)	1:50,0	1:45,0	2:08,0	1:49,0	7:32,0
57.	Kratochvíl A. (Lok. Teplice)	1:51,9	1:56,7	1:56,7	1:47,4	7:32,7
58.	Pásek Luboš (Baník Ostrava)	2:03,7	1:43,7	1:58,0	1:49,6	7:35,0
59.	Osina Boh. (Baník Ostrava)	1:54,8	1:48,9	2:04,1	1:50,7	7:38,5
60.	Kříž Milan (Start Praha)	2:10,0	1:58,8	1:49,9	1:46,9	7:45,6
61.	Neugebauer R. (Slávia Brno)	2:02,4	2:13,3	1:49,9	2:02,4	8:08,6
62.	Tomášek Jar. (Lok. Teplice)	1:53,9	1:53,9	2:32,5	1:49,2	8:09,5
63.	Ziegrosser P. (S. Kvítkov)	2:08,3	2:08,5	2:01,9	2:00,8	8:19,5
64.	Hrubeš Pavel (D. M. Lázně)	2:05,1	3:13,0	1:55,0	1:51,2	9:04,3

## JEDNOSEDADLOVÉ SÁNĚ — ŽENY

Umístění	Jméno a jednota	I.	Pořadí jízd II.	III.	IV.	Výsledný čas
1.	Valentová Zt. (Sp. Smržovka)	1:59,8	1:43,9	1:41,3	1:43,4	7:08,4
2.	Horová L. (Sl. M. Lázně)	1:49,5	2:01,5	1:39,8	1:38,9	7:09,7
3.	Matějková M. (J. Jeseník)	1:53,6	1:55,4	1:45,4	1:45,0	7:19,4
4.	Vrškůbá Hana (Tex. Liberec)	1:57,6	1:51,2	1:44,5	1:48,6	7:21,9
5.	Osinová Jana (Baník Ostrava)	1:46,8	1:47,0	1:47,3	2:00,8	7:21,9
6.	Acelová Etela (St. Smokovec)	1:54,9	1:45,3	1:45,1	2:00,7	7:26,0
7.	Holečková Jar. (Sl. VŠ Praha)	1:50,2	1:53,0	1:46,3	2:05,0	7:34,5
8.	Jarolímová J. (Tex. Liberec)	2:05,2	1:47,1	1:56,3	1:47,1	7:35,7

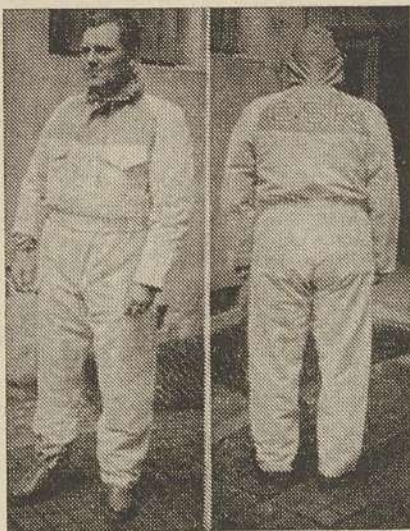
jednotlivých států na ZOH a rozhodlo se, že každý stát může vyslat vždy čtyři závodníky a jednoho náhradníka v kategorii jednotlivců. V kategorii dvousedadlových saní tři dvojice a jednoho náhradníka, tedy sedm závodníků. Všichni se mohou zúčastnit tréninku, startovat mohou však čtyři jednosedadlové a tři dvousedadlové sáně. Jiné usnesení o účasti na ZOH nebylo.

Jelikož je sáňkařský závodní řád neúplný a téměř na každém kongrese jsou předkládány návrhy na jeho doplnění, bylo rozhodnuto doplnit jej a přepracovat. Přepracováním byl pověřen místopředseda federace pan Swiderski z Varšavy. Jeho návrh bude zaslán všem členským státům k připomínkám. Případné doplňky zpracuje předseda TK pan Feuereiss, který také provede konečnou redakci pro projednání nového řádu v TK, která se sejde k příštímu zasedání v říjnu t. r. v Davosu. Pak bude návrh předložen ke schválení kongresu FIL začátkem roku 1961 v Oslo při MS.

Během projednávání řádu bylo také jednáno o mládeži a konstatováno, že mládež ve věku 16 let může startovat jak na ME, tak i na MS, kdežto na ZOH může startovat, jen když dovrší 17 let. I tato otázka bude projednána a zakotvena v závodním řádu, který bude již do příštích ZOH schválen a v platnosti.

Na příští zasedání TK v Davosu bude dořešeno složení komise, která se dosud skládala z nestálých členů, prostě kdo na zasedání vyslal delegáta, ten se jednání zúčastnil. Předseda Feuereiss hodlá prosadit, aby TK byla složena z 5 až 6 stálých volených členů. Inž. MIŇOVSKÝ

Podle požadavků technických pracovníků sekce byly zhotoveny kombinézy pro reprezentační družstvo bobistů. Jsou ze speciálního pružného materiálu v šedobílé barvě, svinovací kapuce je modrá, iniciálky červené s bílým okrajem. Opasek s dvojitou samosvornou přeskou. Kimonové rukávy jsou opatřeny podšívkou zúženou pro pohodlné navlékání rukavic. Stejně jsou i nohavice opatřeny podobnou zástěnkou proti unikání větru za jízdy.





9.	Myšková M. (T. Kopřivnice)	2:03,0	1:54,0	1:52,1	1:58,7	7:47,8
10.	Horová Eva (Sl. M. Lázně)	2:10,6	1:54,1	1:55,9	1:52,1	7:52,7
11.	Růžičková Eva (Dyn. Teplice)	1:55,8	1:46,8	2:16,8	1:53,7	7:53,1
12.	Hofmanová M. (Sl. Praha)	2:04,9	2:08,9	1:56,2	1:45,2	7:55,2
13.	Šoltysová M. (Tatr. Lomnica)	2:11,8	2:02,1	1:54,5	1:50,7	7:59,1
14.	Šefrová M. (Tex. Liberec)	1:55,2	2:14,6	1:53,0	1:57,0	7:59,8
15.	Kučerová L. (J. Jeseník)	2:23,5	1:53,8	1:51,1	2:00,7	8:09,1
16.	Becherová Jana (Lok. Teplice)	2:17,7	1:51,0	2:18,0	2:06,9	8:33,6
17.	Turková Mir. (Sl. C. Krumlov)	2:18,6	2:03,0	2:08,8	2:14,6	8:45,0
18.	Tomášková V. (Lok. Teplice)	3:21,1	2:02,9	2:04,5	2:09,1	9:37,6

### DOVOSEADLOVÉ SÁŇĚ — MUŽI

Umístění	Jméno a kraj	Pořadí jízd		Výsledný čas
		I.	II.	
1.	Novotný—Hujer (Liberec)	1:34,0	1:31,9	3:05,9
2.	Urban—Peukert (Liberec)	1:32,8	1:33,9	3:06,7
3.	Feix—Krejčí (Liberec)	1:35,5	1:37,5	3:13,0
4.	Cernický—Hamřík (K. Vary)	1:38,6	1:34,6	3:13,2
5.	Skrabálek—Jelínek (Liberec)	1:32,5	1:48,6	3:21,1
6.	Tlchovský—Bartoš (Olomouc)	1:47,4	1:49,1	3:36,5
7.	Urban—Jakoubě (K. Vary)	1:42,3	1:57,0	3:40,2
8.	Verner—Dvořák (Ústí n. L.)	1:56,5	1:46,1	3:42,6
9.	Růžička—Ebert (Ústí n. L.)	1:48,1	1:56,9	3:45,0
10.	Gerdelán—Glatz (Vys. Tatry)	1:55,0	1:52,0	3:47,0
11.	Hillebrant—Gerhard (Liberec)	1:57,9	1:49,8	3:47,7
12.	Křiváček—Novotný (Vys. Tatry)	1:55,1	1:54,0	3:49,1
13.	Holínka—Cidlík (Ostrava)	1:55,8	2:01,0	3:56,8
14.	Pelc—Kratochvíl (Ústí n. L.)	2:04,3	2:05,1	4:09,4
15.	Stýblo—Bucek (Praha)	2:17,4	2:02,3	4:19,7

### DOVOSEADLOVÉ SÁŇĚ — ŽENY

Umístění	Jméno a kraj	Pořadí jízd		Výsledný čas
		I.	II.	
1.	Patrmanová—Hladíková (Liberec)	2:06,2	1:54,4	4:00,6
2.	Růžičková—Tomášková (Teplice)	2:25,2	2:13,8	4:39,0
3.	Hofmanová—Holečková (Praha)	2:39,1	2:09,8	4:48,9
4.	Kučerová—Matějovská (Olomouc)	2:15,0	2:49,3	5:04,3

### DOVOSEADLOVÉ SÁŇĚ — SMÍŠENÉ

Umístění	Jméno a kraj	Pořadí jízd		Výsledný čas
		I.	II.	
1.	Peukert—Jarolímová (Liberec)	1:35,0	1:34,4	3:09,4
2.	Urban—Patrmanová (Liberec)	1:37,1	1:38,5	3:15,6
3.	Holínka—Myšková (Ostrava)	1:53,7	1:52,2	3:45,9
4.	Dašek—Holečková (Praha)	1:56,5	1:52,3	3:48,8
5.	Kučera—Kučerová (Olomouc)	1:58,0	2:00,3	3:58,3
6.	Babka—Šoltysová (V. Tatry)	2:14,5	1:47,7	4:02,2
7.	Stýblo—Dvořáková (Praha)	2:01,7	2:02,9	4:04,6
8.	Šefrová—Feix (Liberec)	2:03,3	2:08,0	4:11,3
9.	Osina—Osinová (Ostrava)	2:09,4	2:10,1	4:19,5
10.	Hladík—Hladíková (Liberec)	2:16,9	2:02,8	4:19,7
11.	Pásek—Pásková (Ostrava)	2:22,3	2:18,6	4:40,9

Tučně tisknutí dosáhl I. výkonnostní třídy.

## VÝSLEDKY přeboru ČSSR dorostu v jízdě na saních v r. 1960

### JEDNOSEADLOVÉ SÁŇĚ — DOROSTENCI

Umístění	Jméno a jednota	Pořadí jízd				Výsledný čas
		I.	II.	III.	IV.	
1.	Hanuš Rud. (Sp. Smržovka)	1:25,7	1:29,2	1:30,7	1:33,8	5:59,4
2.	Hynek Václav (Sp. Smržovka)	1:25,5	1:28,8	1:38,9	1:30,8	6:04,0
3.	Lánský R. (Sp. Smržovka)	1:26,0	1:24,5	1:48,6	1:32,3	6:11,4
4.	Dopita Ivan (T. Kopřivnice)	1:31,3	1:34,6	1:38,1	1:38,1	6:22,1
5.	Valenta Fr. (Sp. Smržovka)	1:28,4	1:43,0	1:35,1	1:37,0	6:23,5
6.	Gerdelán D. (Tatr. Lomnica)	1:37,0	1:39,0	1:38,1	1:32,2	6:26,3
7.	Puffer Josef (S. Kvitkovice)	1:39,4	1:33,3	1:47,5	1:33,5	6:33,7
8.	Cendelín M. (S. Albrechtice)	1:51,9	1:35,1	1:34,0	1:32,8	6:33,8
9.	Žitník J. (T. Kopřivnice)	1:36,8	1:45,1	1:38,9	1:33,2	6:34,0
10.	Glevehák Pavol (T. Lomnica)	1:36,3	1:43,0	1:40,1	1:35,0	6:34,4
11.	Hrdina Jiří (Sp. J. Paseky)	1:29,3	1:39,8	1:51,0	1:34,4	6:34,5

## VÝSLEDKY kvalifikačního závodu na saních »Pohár míru« 6. a 7. 2. 1960 v Mar. Lázních

Start. číslo	Jméno	Jednota	Čas	Poř.
<b>Muži</b>				
60	Peukert Erich, Sp. Smržovka		2:00,4	1
24	Urban Horst, Sp. Smržovka		2:01,1	2
20	Novotný Manfred, Sp. Smržovka		2:04,3	3
26	Hanák Bronislav, Sl. VŠ Praha		2:04,4	4
22	Urban Roland, Dukla Mar. Lázně		2:04,7	5
11	Hillebrant Max, Sp. Jabl. Paseky		2:05,2	6
44	Jakoubě Jiří, Dukla Mar. Lázně		2:05,4	7
68	Feix Herbert, Sp. Smržovka		2:05,5	8
23	Zeman Jindra, Sp. Jabl. Paseky		2:06,2	9
65	Vojtišek Pavel, Sl. Brno		2:06,4	10
66	Hujer Jiří, Sp. Smržovka		2:07,0	11
67	Kovanda Vladimír, Sl. Praha		2:07,2	12
64	Škrabálek Petr, S. Albrechtice		2:07,5	13
35	Mužik Josef, Sp. Klášterec		2:07,6	14
59	Krejčí Ludva, Sp. Smržovka		2:07,6	15
27	Židek Josef, Sp. Jabl. Paseky		2:07,8	16
63	Hrubeš Antonín, Sl. Brno		2:08,2	17
61	Černický Eda, Dukla Mar. Lázně		2:08,5	18
38	Vojtišek Tomáš, Dukla Mar. Lázně		2:09,1	19
25	Pláteník Ant., Slovan Mar. Lázně		2:09,3	20
55	Kříž Mil., Start Praha		2:09,9	21
71	inž. Dašek Vl., S. Praha		2:10,5	22
7	Gerhart Rudolf, Sp. Jabl. Paseky		2:10,7	23
46	Patrman Josef, Sp. Smržovka		2:10,9	24
3	Čejka Jan, Sl. Praha		2:11,8	25
14	Hladík Josef, Sp. Smržovka		2:12,4	26
47	Tomášek Jaroslav, Lok. Teplice		2:12,6	27
2	Pokorný Mil., Dukla Mar. Lázně		2:13,0	28
10	Hrubeš Petr, Sl. Brno		2:13,8	29
41	Hladík Karel, Sp. Smržovka		2:14,1	30
16	Myška Ant., Dynamo Teplice		2:14,7	31
30	Švadlena Jan, Sp. Smržovka		2:16,2	32
58	Růžička Vlad., Dukla Mar. Lázně		2:16,8	33
48	Malina Karel, Sl. Praha		2:17,0	34
50	Dr. Hora Josef, Slovan Mar. Lázně		2:17,7	35
5	Matěcha Frant., Sp. Smržovka		2:17,9	36
72	Barták Jiří, Sp. Klášterec		2:19,9	37
74	Johanovský Václav, Start Praha		2:20,7	38
17	Barták Vladimír, Sp. Klášterec		2:20,7	39
34	Barták Jindřich, Sp. Klášterec		2:21,2	40
54	Dvořák Jiří, Lok. Teplice		2:21,5	41
49	Batěk Jiří, Slovan Mar. Lázně		2:22,4	42
4	Barták Oto, Sp. Klášterec		2:23,1	43
32	Kratochvíl Josef, Lok. Teplice		2:23,3	44
43	Pelc Václav, Lok. Teplice		2:23,6	45
31	Růžička Frant., Dyn. Teplice		2:24,5	46
18	Růta Antonín, Sp. Smržovka		2:26,1	47
56	Eberl Josef, Lok. Teplice		2:28,6	48
29	inž. Horák Vl., Sl. Praha		2:28,7	49
52	Jelínek Václav, S. Albrechtice		2:29,3	50
40	Mužiček Oskar, S. Jistebsko		2:29,6	51
73	Bucek Miroslav, Start Praha		2:30,5	52
57	Stýblo Jiří, Start Praha		2:30,8	53
63	Verner Pavel, Lok. Teplice		2:32,1	54
51	Becher Roul, Lok. Teplice		2:35,0	55
37	Veselý Josef, C. Krumlov		2:36,1	56
19	Hamřík Jan, Dukla Mar. Lázně		2:36,4	57
9	Hrubeš Pavel, Dukla Mr. Lázně		2:36,8	58
21	Pavelka Svat., Sl. Brno		2:50,8	59

### Ženy

89	Jarolímová Jana, Text. Liberec	2:04,2	1
92	Horová Líba, Slovan Mar. Lázně	2:09,3	2
84	Tomášková Věra, Lok. Teplice	2:13,1	3
93	Hladíková Ilsa, Sp. Smržovka	2:17,2	4
78	Vršková Běta, Text. Liberec	2:17,6	5
80	Růžičková Eva, Dyn. Teplice	2:21,6	6
76	Horová Eva, Slovan Mar. Lázně	2:23,3	7
81	Svršková Růžena, Slovan M. Lázně	2:24,8	8
91	Schleisová Anna, Sn Mar. Lázně	2:25,1	9
75	Patrmanová Erika, Sp. Smržovka	2:27,2	10
90	Valentová Zdena, Sp. Smržovka	2:28,1	11
87	Holečková Jar., Sl. Praha	2:29,7	12
79	Dvořáková Hana, Start Praha	2:32,4	13
82	Hillebrantová M., Sp. Jistebsko	2:35,5	14
86	Šefrová Marta, Text. Liberec	2:39,3	15
83	Hofmanová Mil., Sl. Praha	2:58,0	16
85	Čapková Jana, Lok. Teplice	3:05,7	17

### Dorostenci

19	Hynek Václav, Sp. Smržovka	2:10,2	1
43	Hanuš Rudolf, Sp. Smržovka	2:11,8	2
3	Bodmar Osvald, Slovan Mar. Lázně	2:15,43	3

12.	Acel Akoš (Sl. St. Smokovec)	1:51,0	1:36,5	1:38,5	1:33,4	6:39,4
13.	Růžička R. (Tex. Liberec)	1:39,5	1:40,8	1:45,9	1:40,0	6:46,2
14.	Jakoubě Boh. (Sp. Smržovka)	1:30,8	1:57,2	1:40,0	1:38,8	6:46,8
15.	Jírovec W. (Tex. Liberec)	1:38,6	1:43,0	1:51,3	1:38,3	6:51,2
16.	Vlna Václav (Dyn. Teplice)	1:49,3	1:44,2	1:42,6	1:35,9	6:52,0
17.	Böhm Petr (Dyn. Teplice)	1:49,0	1:51,1	1:39,1	1:35,4	6:54,6
18.	Bednár Osvald (Sl. M. Lázně)	1:43,6	1:52,0	1:37,3	1:43,0	6:55,9
19.	Jaroš Jiří (Dyn. Teplice)	1:42,8	2:05,6	1:32,8	1:35,4	6:56,6
20.	Mika Jan (J. Klášterec)	1:41,9	1:51,4	1:48,9	1:38,5	7:00,7
21.	Štoček Jar. (Start Praha)	1:48,7	1:43,0	1:45,4	1:45,1	7:02,2
22.	Karaus V. (Sl. VŠ Praha)	1:46,2	1:39,0	2:01,6	1:39,2	7:06,0
23.	Hamták Jar. (Sl. VŠ Praha)	1:35,2	1:49,2	1:47,2	2:00,0	7:11,6
24.	Vlček Zd. (Sl. Zábovřesky)	1:42,9	1:44,7	1:53,5	1:51,9	7:13,0
25.	Štučka Pavel (Tex. Liberec)	1:37,0	1:46,9	1:48,7	2:02,7	7:15,3
26.	Vlček Pavel (S. Č. Důl)	1:41,8	1:40,1	2:11,6	1:41,9	7:15,4
27.	Šmat Pavel (Dyn. Teplice)	1:54,6	1:43,5	2:02,2	1:56,2	7:36,5
28.	Hujer Jiří (Sp. Smržovka)	1:55,0	2:14,7	1:47,1	1:41,1	7:37,9
29.	Jaroš Pavel (T. Kopřivnice)	1:38,2	2:05,2	2:10,0	1:44,8	7:38,2
30.	Novák Jar. (Sl. VŠ Praha)	2:39,4	1:36,3	1:54,0	1:35,8	7:45,5
31.	Beran Karel (Sl. VŠ Praha)	1:54,6	2:07,5	1:42,5	2:03,1	7:47,7
32.	Chromý V. (S. Kvitkovice)	2:03,7	1:55,0	1:58,6	1:50,4	7:47,7
33.	Dyntěra J. Sp. I. brněnská)	1:43,6	2:12,5	2:04,4	1:55,7	7:56,2

### JEDNOSEDADLOVÉ SÁŇE — DOROSTENKY

Umís- tění	Jméno a jednota	Pořadí jízdy				Výsled- ný čas
		I.	II.	III.	IV.	
1.	Tomášková Z. (Lok. Teplice)	1:35,8	1:47,3	1:38,9	1:41,2	6:43,2
2.	Peterková H. (Sp. Smržovka)	1:39,9	1:43,0	1:39,8	1:42,9	6:45,6
3.	Švadlenová A. (Sp. Smržovka)	1:35,5	1:37,3	1:56,4	1:39,9	6:49,1
4.	Tylová Oldř. (Lok. Teplice)	1:36,0	1:51,8	1:40,6	1:59,4	7:07,8
5.	Šefrová J. (J. Tex. Liberec)	1:40,4	2:05,8	1:50,2	1:53,1	7:29,5
6.	Hašková D. (Slávia VŠ Praha)	1:44,7	1:57,8	2:06,0	1:43,2	7:31,7
7.	Šepsová D. (Slávia VŠ Praha)	1:49,9	1:58,3	1:57,8	1:46,6	7:32,6
8.	Vlčková J. (Slávia VŠ Praha)	1:52,0	1:47,0	2:03,8	2:01,8	7:44,6
9.	Balogová E. (T. Kopřivnice)	1:56,8	1:53,8	1:57,2	2:01,2	7:49,0
10.	Podlahová M. (Sl. C. Krumlov)	1:50,0	2:21,0	1:57,7	1:47,3	7:56,0
11.	Ružajová E. (Baník Ostrava)	1:51,2	2:11,5	1:55,5	2:00,7	7:58,9
12.	Havlíková M. (Start Praha)	2:27,8	2:07,0	1:58,5	2:08,5	8:41,8
13.	Vávrová V. (Tex. Liberec)	2:25,0	2:04,0	2:04,2	2:15,9	8:49,1
14.	Urbanová J. (Baník Ostrava)	2:17,0	1:49,8	1:54,3	2:50,8	8:51,9
15.	Hudačková V. (T. Lomnica)	2:17,1	2:08,0	2:25,0	2:08,0	8:58,1
16.	Znamenáčková (Sl. VŠ Praha)	2:39,3	2:09,8	2:06,2	2:04,6	8:59,9

### DOVOSEDADLOVÉ SÁŇE — DOROSTENCI

Umís- tění	Jméno a kraj	Pořadí jízdy		Výsled- ný čas
		I.	II.	
1.	Hynek—Hanuš (Liberec)	1:39,2	1:42,8	3:22,0
2.	Valenta—Lánský (Liberec)	1:47,1	1:38,4	3:25,5
3.	Jakoubě—Hujer (Liberec)	1:44,3	1:43,8	3:28,1
4.	Žitník—Dopita (Ostrava)	1:45,5	1:45,5	3:31,0
5.	Gerdelán—Gleveňák (V. Tatry)	1:47,0	1:58,6	3:45,6
6.	Puffer—Chromý (Č. Budějovice)	1:47,1	2:00,3	3:47,4
7.	Jaroš—Böhm (Ústí n. L.)	1:47,7	2:11,2	3:58,9
8.	Novák—Beran (Praha)	2:36,6	2:06,2	4:42,8

### DOVOSEDADLOVÉ SÁŇE — DOROSTENKY

Umís- tění	Jméno a kraj	Pořadí jízdy		Výsled- ný čas
		I.	II.	
1.	Šepsová—Vlčková (Praha)	1:50,0	2:09,0	3:59,0
2.	Peterková—Švadlenová (Liberec)	2:17,8	2:16,6	4:34,4
3.	Balogová—Ružajová (Ostrava)	2:12,8	2:26,3	4:39,1

### DOROST — SMÍŠENÉ DVOJICE

Umís- tění	Jméno a kraj	Pořadí jízdy		Výsled- ný čas
		I.	II.	
1.	Urbanová—Dopita (Ostrava)	1:52,8	1:52,0	3:44,8
2.	Kalábová—Vlček (Brno)	1:47,7	1:58,8	3:46,5
3.	Karaus—Vlčková (Praha)	1:56,9	2:03,4	4:00,3
4.	Hanuš—Švadlenová (Liberec)	2:19,9	2:12,5	4:32,4
5.	Štoček—Havlíková (Praha)	2:11,0	2:21,6	4:32,6
6.	Hynek—Peterková (Liberec)	2:15,7	2:28,3	4:44,0
7.	Novák—Znamenáčková (Praha)	2:30,2	2:54,3	5:24,5

20	Lánský Rudolf, Sp. Smržovka	2:16,4	4
18	Jebavý Ivan, Sp. Smržovka	2:19,1	5
23	Sedlák Josef, S. Albrechtice	2:20,9	6
35	Klápště Jindřich, Sp. Smržovka	2:21,5	7
34	Novák Jan, Sl. Praha	2:21,9	8
14	Puffer, Josef, Č. Krumlov	2:22,3	9
8	Hrdina Jiří, Sp. Jabl. Paseky	2:24,8	10
17	Hamták Jaroslav, Sl. Praha	2:26,1	11
42	Beran Karel, Sl. Praha	2:26,5	12
28	Šmat Pavel, Dyn. Teplice	2:26,6	13
33	Jakoubě Bh., Sp. Smržovka	2:26,9	14
36	Jebavý Josef, Sp. Smržovka	2:27,2	15
16	Tomášek Jar., Lok. Teplice	2:29,6	16
12	Klápště Petr, Sp. Smržovka	2:30,2	17
37	Beneš Karel, Sl. Praha	2:31,9	18
44	Štučka Pavel, Text. Liberec	2:32,3	19
10	Štoček Jar., Start Praha	2:35,4	20
21	Červený Václav, Sl. Mar. Lázně	2:36,0	21
32	Cendelín Miloš, S. Albrechtice	2:36,1	22
15	Jaroš Jiří, Dyn. Teplice	2:38,0	23
2	Cerman Antonín, Lok. Teplice	2:39,6	24
25	Hladík Karel, Sp. Smržovka	2:44,6	25
11	Náprstek Milan, Sp. Klášterec	2:45,4	26
38	Matečka Petr, Sp. Smržovka	2:47,9	27
40	Jirovec V., Text. Liberec	2:48,5	28
1	Kerous, Sl. Praha	2:49,7	29
39	Vlček Zdeněk, Sl. Brno	2:50,3	30
27	Menda Antonín, Sp. Klášterec	2:55,5	31
24	Zajíček Josef, Lok. Teplice	2:57,8	32
9	Böhm Petr, Dyn. Teplice	3:19,8	33

### Dorostenky

59	Švadlenová Alena, Sp. Smržovka	2:21,0	1
49	Tylová Oldřiška, Lok. Teplice	2:22,9	2
46	Tomášková Zorka, Lok. Teplice	2:28,3	3
57	Peterková Hana, Sp. Smržovka	2:30,1	4
51	Vaterová Al., Sp. Smržovka	2:34,2	5
60	Šefrová Jana, Text. Liberec	2:36,4	6
55	Hašková Dagmar, Sl. Praha	2:36,7	7
53	Šepsová Daniela, Sl. Praha	2:37,3	8
56	Burešová Líbuše, Slovan Mar. Lázně	2:40,7	9
52	Vlčková Jana, Sl. Praha	2:41,0	10
45	Havlíková Marcela, Start Praha	2:44,7	11
48	Kalábová, Sl. Brno	2:46,2	12
47	Znamenáčková M., Sl. Praha	2:49,6	13
58	Augustová Líbuše, Sl. Praha	3:09,9	14

### Muži dvoosedadlové

15	Urban—Peukert, Sp. Smržovka	1:00,0	1
8	Novotný—Hujer, Sp. Smržovka	1:01,7	2
2	Krejčí—Feix, Sp. Smržovka	1:01,9	3
1	Kovanda—Čejka, Sl. Praha	1:02,4	4
12	Černický—Hamřík, Dukla M. Lázně	1:03,8	5
3	Vojtíšek—Pokorný, Dukla M. Lázně	1:04,2	6
10	Urban—Jakoubě, Dukla Mar. Lázně	1:05,8	7
11	Vojtíšek—Hrubeš, Sl. Brno	1:07,2	8
13	Matejíček—Hrubeš, Sl. Brno	1:07,6	9
14	Doleček—Hrubeš, Dukla Mar. Lázně	1:07,6	10
5	Patrman—Hladík, Sp. Smržovka	1:07,7	11
16	Dašek—Mallna, Sl. Praha	1:09,0	12
20	Zeman—Židek, Sp. Jabl. Paseky	1:32,8	13

### Dorostenci dvoosedadlové

7	Hanuš—Hynek, Sp. Smržovka	1:08,2	1
18	Maier—Červený, Sl. Mar. Lázně	1:10,8	2
8	Novák—Hamták, Sl. Praha	1:11,2	3
11	Sedlák—Jebavý, Sp. Smržovka	1:12,0	4
5	Beran—Beneš, Sl. Praha	1:37,8	5

### Dospělí smíšené

1	Hillebrant—Hillebrantová, Jabl. Pas.	1:03,0	1
3	Feix—Šefrová, Sp. Smržovka	1:03,6	2
10	Urban—Patrmanová, Sp. Smržovka	1:05,0	3
14	Kříž—Dvořáková, Sl. Praha	1:06,4	4
8	Dašek—Holečková, Sl. Praha	1:08,1	5
9	Jakoubě—Schleisová, Dukla M. L.	1:22,1	6

### Dorost smíšené

3	Hanuš—Švadlenová, Sp. Smržovka	1:08,7	1
10	Hynek—Peterková, Sp. Smržovka	1:09,1	2
4	Hamták—Augustová, Sl. Praha	1:13,8	3
6	Novák—Znamenáčková, Sl. Praha	1:16,4	4
11	Štoček—Havlíková, Start Praha	1:19,1	5

# Jmenování státních družstev na období 1960-61

Na základě návrhu trenérské rady jmenuje předsednictvo ústřední lyžařské sekce pro období 1960—1961 následující státní družstva:

## a) BĚŽCI:

1. Baluch Stanislav (Tatran Tatranská Lomnica)
2. Čillík Rudolf (Baník Kremnica)
3. Fousek Vít (Dukla Liberec)
4. Harvan Štefan (Lokomotiva Zvolen)
5. Hrubý Ladislav (Sokol Horní Branná)
6. Jeřábek Vladimír (Dukla Liberec)
7. Kolařík František (Rudá hvězda Vrchlabí)
8. Prokeš Josef (Spartak Sokolovo Praha)
9. Matouš Ilja (Sokol Horní Branná)

**Odpovědný trenér:** Jan Terežčák, zotavovna Budovatel, Starý Smokovec

## b) BĚŽKYNĚ:

1. Břízová Eva (Sokol Líšnice)
2. Dostálová Zdena (Slávia VŠ Praha)
3. Gajancová Alžběta (Tatran Tatranská Lomnica)
4. Patočková Libuše (Slavoj Kořenov)
5. Paulusová Eva (Slovan Jilemnice)
6. Srnková Vlasta (Slávia VŠ Praha)
7. Škodová Jarmila (Lokomotiva Trutnov)

**Odpovědná trenérka:** Květa Lešková, Havlovice 89, p. Úpice

## c) SDRUŽENÁŘI:

1. Bayer Petr (TJ Rožnov)
2. Fabián Jindřich (Slávia Olomouc)
3. Farský Karel (Jiskra Harrachov)
4. Kutheil Josef (Dukla Liberec)
5. Lahr Vítězslav (Jiskra Mšeno n. Nis.)
6. Martinák Miroslav (TJ Rožnov p. Radh.)
7. Mazánek Jaroslav (Spartak Semily)
8. Melich Vlastimil (Jiskra Harrachov)
9. Nüsser Josef (Jiskra Harrachov)

**Odpovědný trenér:** inž. Miroslav Kumpošt, Liberec, Hálkova 6, VŠS

## d) SKOKANI:

1. Bulín Jáchym (Jiskra Harrachov)
2. Hubač Zbyněk (Dukla Liberec)
3. Jebavý Drahoš (Spartak Vrchlabí)
4. Matouš Josef (Lokomotiva Trutnov)
5. Motejlek Dalibor (Jiskra Harrachov)
6. Nevlud Jaromír (Baník Ostrava)
7. Raška Jiří (Spartak Frenštát p. Radh.)
8. Ulrych Emil (Jiskra Harrachov)
9. Vašut Václav (Rožnov p. Radh.)

**Odpovědný trenér:** Zdeněk Remsa, Praha 12, nám. Míru č. 8

## e) SJEZDÁŘI:

1. Brůna Miloslav (Jiskra Železný Brod)
2. Hennrich Kurt (TJ Stalínovy závody Litvínov)
3. Chovan Ondrej (Slávia VŠ Bratislava)
4. Janda Jaroslav (Sokol Český Šumburk)
5. Mohr Zbyněk (Slávia Bratislava)
6. Richvalský Laco (Tatran Tatranská Lomnica)
7. Stiehl Petr (Dukla Liberec)
8. Šoltys Anton (Jiskra Kežmarok)

**Odpovědný trenér:** Jan Gurský, Bratislava-Krasňany, Pekná cesta 7/9-76

## f) SJEZDÁŘKY:

1. Bruková Olga (Tatran Tatranská Lomnica)
2. Černocká Magda (Slovan Špindlerův Mlýn)

3. Mohrová Ludmila (Tatran Tatranská Lomnica)
4. Mrklasová Eva (Jiskra Železný Brod)
5. Rubešová Jarmila (Slovan Špindlerův Mlýn)

**Odpovědný trenér:** Dušan Charvát, Gottwaldov I., dr. Kolaříka 7

Proti předešlým letům, kdy byla ve všech družstvech dána široká možnost mladým závodníkům, bylo rozhodnuto zúžit letošního roku státní družstva na závodníky s reálnými vyhlídkami na mistrovství světa 1962 a ZOH 1964 a soustředit na ně veškerou péči. Ústřední lyžařská sekce žádá všechny krajské lyžařské sekce, ze kterých členové státních družstev pocházejí, aby jim věnovaly prostřednictvím svých TR a ve spolupráci s TR ústřední sekce zvýšenou pozornost jak v otázkách výcvikových, tak výchovných a sociálních.

# Jmenování dobrovolných trenérů II. třídy

Na návrh trenérské rady jmenuje předsednictvo ústřední sekce lyžování po absolvování letního semináře a úspěšných zkoušek ve dnech 6.—10. 7. 1960 v Třeboni následující absolventy **dobrovolnými trenéry lyžování II. třídy.**

## a) BĚH:

1. Batz Otto (Baník Osek)
2. MUDr. Daněk Vratislav (RH Frenštát p. Radh.)
3. Eisenreich Zdeněk (Spartak Plzeň)
4. Háek Miloslav (Jiskra Studenec)
5. Jakeš Jaromír (Tatran Velké Karlovice)
6. Janalík Inocenc (Sokol Hověží)
7. Kašpar Jiří (Jiskra Rubena Náchod)
8. Klér Vladimír (Spartak Plzeň)
9. Ludvík Zdeněk (Jiskra Domažlice)
10. inž. Prášil Bruno (Spartak Smíchov ZWP)
11. inž. Syrovatský Vlad. (Sokol Senohraby)
12. Udatný Josef (Spartak Vrchlabí)
13. Zelený Zdeněk (Tatran Supikovice)

## b) SJEZD:

1. Apl Josef (Lokomotiva Česká Třebová)
2. Barlog Rudolf (Spartak MEZ Vsetín)
3. inž. Bílík Milan (Lokomotiva Brno Komárov)
4. Bok Vladimír (Dukla Karlovy Vary)
5. Dám Miroslav (Spartak Uherské Hradiště)
6. Fiala Zdeněk (TJ Gottwaldov)
7. Charvátová Olga (TJ Gottwaldov)
8. Jursík Josef (Jiskra Dvůr Králové)
9. Kosina Jaromír (Spartak Avia Čakovice)
10. Kostelecký Jiří (Jiskra Tepna Náchod)
11. Madeja Vladislav (TJ Železářny Třinec)
12. Malá Eva (Slovan Zdravotník Praha)
13. Spára Jan (Spartak Odolná Voda)
14. Vele Vladimír (Lokomotiva Liberec)
15. Vímř Vladimír (Baník Boží Dar)
16. Vozdecký Josef (Zbrojovka Brno)
17. Žikešová Olga (Spartak Dýšina)

## c) SKOK:

1. Babica Miroslav (Spartak Moravia Marián. údolí)
2. Jirásek Rudolf (Sokol Běloves)
3. Remsa Zdeněk (Spartak Avia Čakovice)
4. Smolík Zdeněk (Lokomotiva Česká Třebová)
5. inž. Štětina Ivan (Slávia VŠ Brno)

Závodní lyžování získává další mladé pracovníky, jejichž elán a získané poznatky je třeba podchytit a využít. Povinnosti trenérských rad krajských sekcí je nejen převzít jmenované do evidence, ale pověřit je ihned určitými úkoly.

# Lyžaři na spartakiádě

Lyžaři bývalé oblasti Libereckého kraje se plně zapojili nejen do příprav II. celostátní spartakiády, ale také na ní vystoupili. Nácvik spartakiádních skladeb se stal povětšinou vhodným a zábavným doplňkem letní přípravy.

Sportovní Liberecko vyslalo na Strahov 22 devítek pro skladbu s plnými míči. Nejpočetněji v ní byli zastoupeni lyžaři Slávie VŠS Liberec, které vzorně skladbu naučil trenér Josef Lánský. Iniciátorem nácviku skladby v Lokomotivě Liberec byl mistr sportu a trenér M. Bělonožník, ve Mšeně mistr sportu V. Lahr a Vl. Plíva. Mezi cvičenci nechyběl ani bývalý olympionik Josef Císař. Nebylo se ani čemu divit, vždyť plné míče — ty byly pořádné nářadí pro sportovce. Lživou formou zvyšují jejich zdatnost a jinak jsou fyziologicky účinná, a proto vhodná příprava právě pro sportovce.

Lyžaři pochopitelně nechyběli ani ve skladbě s tyčí. Našli jsme zde trenéra V. Weisshäutela, skokana M. Stuchlíka a jistě zde byli i další. Všichni přišli podat důkaz, že se plně cítí platnými členy velké rodiny tělovýchovného hnutí. A co řekli o svém pobytu a vystoupení na Strahově?

*Mistr sportu V. Weisshäutel:* »Je to pro mne samozřejmost! Vždyť pokračuji jen v tom, co už dělám od svého mládí. Mám cvičení rád, na Strahov se vždy těším a odnesu si z něho tentokrát ještě bohatší vzpomínky než z I. celostátní spartakiády.«

*Mistr sportu M. Bělonožník:* »Zúčastnil jsem se dřívějších sletů i I. celostátní spartakiády a tak jsem nemohl přerušit sled naší největší tělovýchovné přehlídky. Míče cvičím proto, že je to cvičení pro skutečné chlapy. A těmi by měli být přístě všichni sportovci!«

*Mistr sportu V. Lahr:* »Bydlím v tělocvičně a patřím do party 18 lyžařů, kanoistů a sportovců J. Mšeno n. N., kteří přijeli cvičit na Strahov. Těšil jsem se nejen na cvičení, ale i na všechno kolem spartakiády. Jsem všim mile překvapen. Nácvik skladby s plnými míči mně byl přípravou do závodní sezóny a snad pomohl i uzdravit koleno, které po zranění není stále ještě v pořádku.«

*Mojmír Stuchlík:* »Při I. celostátní spartakiádě jsem působil jako pořadatel a od té doby jsem čekal, až stanu v kolektivu mužů na Strahově! Vystoupení ve skladbě s tyčí mně dalo příležitost, abych splnil morální povinnost k tělovýchovnému hnutí. Cvičil jsem rád a budu cvičit dále! Vždyť je to nejlepší příprava na zimní sezónu.«

Ačkoli se již intenzivně připravujeme na nastávající zimu, bude dobře ohlédnout se ještě nazpět. Podle výsledků závodníků, s kterými jsme se utkali, můžeme mimo jiné usuzovat o našich vyhlídkách do budoucna. Především se však budeme zabývat úspěchy či neúspěchy rakouských lyžařů, kteří pro sjezdaře znamenali v minulých letech světovou špičku.

Po úspěších v Cortině a Badgasteinu pohlížela rakouská lyžařská veřejnost s napětím do budoucnosti, neboť mezera vzniklá odchodem Sailerových nebyla zatím zaplněna. V nejlepší formě byl začátkem sezóny Pepi Stiegler z Lienze. První kvalifikační závod v obřím slalomu doma v Lienzi vyhrál ve stejném čase s Egonem Zimmermannem. V těžkém mezinárodním závodě na Lauberhornu ve Wengenu byl ve sjezdu druhý za Willy Bognerem z NSR. Pro nás je zajímavé, že v tomto závodě se na šestém místě umístil Riedel z NDR. Druhým místem ve slalomu za Hiasem Leitnerem a před Hinterseerem vyhrál kombinaci.

Hůře začaly olympijskou sezónu ženy. V Grindelwaldu byla ve slalomu neúspěšnější Marianne Jahnová jako šestá, když na prvních třech místech se umístily Švýčarky v čele s Annemarií Wasserovou. V obřím slalomu, který vyhrála rovněž Švýčarka Chamot-Bertholdová, byla Erika Netzerová pátá. Nejčestnější obstála mladá Traudl Hecherová čtvrtým místem ve sjezdu, který byl kořistí Italky Pia Rivy.

Rakouští skokani si zatím vedli úspěšně na německo-rakouském turné. Plank byl v Oberstdorfu druhý za Bolkartem z NSR a v Garmischu šestý. V Innsbrucku byl za opět vítězným

## RAKOUŠTÍ LYŽAŘI V OLYMPIJSKÉ SEZÓNĚ

Bolkartem druhý Leodolter a třetí Plank. Bishofshofen byl rakouskou záležitostí: 1. Plank, 2. Leodolter, 3. Egger.

Hlavní předolympijská prověrka sjezdařů Hahnenkamm v Kitzbühlu zle zamotala předpovědi znalců a naděje Rakušanů. Poprvé po 25 letech se nestal vítězem kombinace domácí závodník. Obřím slalom skončil vítězstvím Karl Schranze, který v minulých letech slibně přebíral Sailerovo žezlo. Za ním skončili ve stejném čase Lanig a Wagenberger z NSR. Sjezd se jel poprvé na nově upravené a vyhlazené sjezdovce, která prý Rakušanům »nesedí« a mění sjezd v »kilometerlancé«. Vyhrál Francouz Adrien Duvillard na nových kovových lyžích před Zimmermannem I. a Švýcarem Forrerem. I slalom, ve kterém neuspokojil Rakušany Heider svým »Hennesteigem«, vyhrál opět Duvillard před Pepi Stieglerem a Bognerem z NSR. Kombinaci slalom-sjezd vyhrál samozřejmě Duvillard a Rakušané se utěšovali 2., 3., 6. a 10. místem.

Ženám získala v obřím slalomu druhé místo Erika Netzerová za Leducovou z Francie. Ve sjezdu triumfovala sedmnáctiletá Rakušanka Hecherová před Pitouovou z USA. Slalom vyhrály Američanky Mayersová a Pitouová, Netzerová jako nejlepší Rakušanka byla čtvrtá.

Po varovné porážce na domácím sněhu nastoupili Rakušané k bojům o olympijské medaile ve Squaw Valley. V obřím slalomu získali dvě, ale zlatou vyhrál Švýcar Roger Staub

jízdou hodnou nástupce Toni Sailer. Stříbrnou získal Pepi Stiegler a bronzovou Ernst Hinterseer. Hůře se dařilo Rakušanům ve sjezdu, když neúspěšnější byl Schranz sedmým místem, 3,2 vt. za vítězným Francouzem Vuarnetem. Pro zajímavost uvádíme další pořadí: 2. Lanig z NSR, 3. další Francouz Perillat, 4. Švýcar Forrer, 5. jeho krajan Staub a 6. Alberti [Itálie]. Neúspěch Rakušanů byl hledán opět v rychlé, technicky nenáročné trati, kde prý rozhodovala především váha a mazání. Ovšem bylo třeba přiznat, že ani v technice nebyli rakouští sjezdaři na výši. Ve slalomu měli Rakušané mnoho co zachraňovat. Ale ani zde jim ze začátku neprálo štěstí. Po prvním kole, které vytyčil Stein Eriksen, byl nejlepší Hinterseer pátým časem. Teprve v druhém kole, stavěném Mollitorem, napravili svou reputaci a Hinterseer, prý nejlepší jízdou svého života, získal zlatou, následován druhým Rakušanem Hiasem Leitnerem. Stiegler byl pátý. Mistrem světa v kombinaci se stal dvacetiletý Perillat.

Ženy přivezly jen jednu medaili, a to Hecherová za třetí místo ve sjezdu za Biebelovou z NSR a Pitouovou z USA. V obřím slalomu byla neúspěšnější Hofherrová na 9. místě, když o medaile se rozdělily Švýčarka Rugová, opět Pitouová a Chenalová z Itálie. Ve slalomu byla nejlepší opět Hofherrová jako pátá za Kanaďankou Heggveitovou, Sniteovou z USA a Hennebergerovou z NSR. Další bronzovou medaili získal ve skoku Otto Leodolter za Recknagem a

Halonem. V norské kombinaci byl Alois Leodolter 21.

I další závody na americkém kontinentě ukázaly, že neúspěchy Rakušanů ve sjezdu nebyly náhodné. Vždyť ve Stowe se nejlépe umístil ve sjezdu Zimmermann na 17. místě. Pravda byl sice sedmý, ale startoval za Kanadu. V obřím slalomu bylo za vítězným Bonlieuem pět Rakušanů v čele se Stieglerem a Leitnerem. Ve slalomu byl Hias Leitner druhý za Perillatem.

Ženy byly úspěšnější. Jahnová vyhrála obří slalom. Hecherová před Jahnovou sjezd. Pouze ve slalomu byla Jahnová čtvrtá.

Stejná porážka ve sjezdu očekávala Rakušany v Sunn Valley. V závodě, který vyhrál Forrer před Perillatem, byl Zimmermann 16. a ostatní těsně za ním. Ve slalomu si pověst napravili: 1. Hias Leitner, 2. Stiegler, 3. Obereigner. Ženy byly velmi úspěšné. Sjezd vyhrála Frandlová a slalom Jahnová.

V Evropě vyhrávali zbylí rakouští sjezdaři, co se dalo. V závodě Tre-Tre v Itálii vyhrál Granshammer obří slalom a kombinaci. Sjezd Georges

Duvillard a slalom Michel Arpin, oba Francouzi, s kterými se utkali naši závodníci na VCS.

O dvojnásobné vítězství v Parsen-Derby se postarali v mužích Messner a v ženách Haasová.

V boji o »Stříbrnou kouli« v Seerferdu vyhrál I. obří slalom opět Heihl Messner před Italem Gartnerem a Francouzem Arpinem. II. obří slalom vyhrál Granshammer. V Kandaharu na Holmenkollenu vyhrál slalom Zimmermann II. před Granshammerem a reprezentantem NDR Wagnerem. Obří slalom opět Zimmerman II. před Messnerem.

V Gornegrat-Derby v Zermattu, kde jsme slavili v minulých letech velké úspěchy, byl z Rakušanů nejlepší Helmut Schaller, který byl v prvním sjezdu druhý za Francouzem Gaiddonem a v druhém čtvrtý, když vyhrál Ludwig Leitner z NSR v novém traťovém rekordu. Slalom vyhrál Švýcar Mathias a Rakušané Burger a Schaller obsadili 2. a 6. místo. Oba sjezdy žen vyhrála mladá rakouská sjezdařka Christl Haasová. Slalom Hennebergerová z NSR před Rakušankou Edith Zimmermannovou.

V »Copa Foemina« v Abetone vyhrála Haasová sjezd i slalom. V závodě »Tre-Funivie« v Sestriere vyhrál obří slalom Zimmermann II a slalom i kombinaci Granshammer.

Závěrem hlavní sezóny byl závod Kandahar v Sestriere, kam se sjela opět většina světové elity. V ženách triumfovaly Rakušanky stoprocentně. Hecherová vyhrála sjezd a Jahnová slalom a kombinaci. Hias Leitner zajistil Rakušanům první místo ve slalomu, 2. Perillat, 3. Bonlieu a 4. Stiegler.

Sjezd vyhrál Adrien Duvillard následován Albertim a Ludwigem Leitnerem. Kombinaci vyhrál, podobně jako na začátku sezóny v Kitzbühelu, Duvillard před Ludwigem Leitnerem.

A tak můžeme v krátkosti uzavřít, že rakouské ženy se po neúspěších v posledních letech vypracovaly koncem sezóny do čela sjezdařství, hlavně díky mladým závodnicím. V mužích vyvstává před Rakušany velký otazník: Sjezd! V slalomu a obřím slalomu se drží na špičce. I po odchodu Hinterseerově budou mít dobré družstvo.

MUDr. Zdeněk ELIÁŠ

## FRANCIE

Koncem května a začátkem června se v Chamonix konala několikadenní porada představitelů vrcholných orgánů pro výuku jízdy na lyžích Francie, Švýcarska a Itálie. Diskuse byly zaměřeny na tyto hlavní otázky: všeobecná organizace výuky jízdy na lyžích; výcvik cvičitelů; úloha státu při rozvoji lyžařského sportu obecně a při výuce jízdy na lyžích zvláště; délka lyžařského výcvikového kursu a jeho minimální program; výcvik vedoucích lyžařských škol.

Bylo pojednáno i o poměru mezi výukou jízdy na lyžích a závodním lyžařským sportem. Praktická cvičení se konala na Mont Brévent a ve Vallée Blanche.

Poznámka redakce: Neúčast zástupců Rakouska není jistě náhodná. Svědčí o tom, že mezi Rakušany na straně jedné a ostatními alpskými zeměmi na straně druhé dosud trvají zásadní názorové rozdíly na výuku jízdy na lyžích.

## POLSKO

Začátkem února započne v Zakopaném I. zimní spartakiáda spřátelených armád, která potrvá osm dní. Této I. zimní spartakiády se podle dosavadních zpráv zúčastní vojáci-sportovci devíti zemí: Bulharska, Číny, ČSSR, Maďarska, Mongolska, NDR, Polska, Rumunska a SSSR.

Závody budou provedeny jednak v lyžařském sportu, jednak v ledním hokeji. Hokejová utkání, jichž se zúčastní ČSSR, Mongolsko, NDR, Polsko, Rumunsko a SSSR, budou vybojována na dvou moderních, nově vybudovaných ledních stadiónech v Torunu a Bydgoszsi. Lyžařské soutěže proběhnou v Zakopaném, a to v následujících disciplínách: v běhu na 15 km, 30 km a 50 km, ve sruženém závodě, ve skoku na lyžích, ve štafetovém závodě 4X10 km, v hliďkovém závodě na 25 km a v biathlonu na 20 km.

Ve dnech 22.—26. března 1961 zhlédne Zakopané další velkolepé lyžařské zápolení, memoriál Bronislava Czecha v klasických disciplínách. Memoriál se má stát velkým mezinárodním závodem, jakousi generální zkouškou pro MS v klasických disciplínách, které, jak známo, bude provedeno v Zakopaném přibližně ve stejné době v roce 1962. Poláci očekávají účast všech špičkových závodníků Skandinávie, Sovětského svazu střední Evropy. Memoriál Bronislava Czecha se tudíž rozdělí na dvě části, na klasickou a na sjezdovou, přičemž je zdůrazněna část klasická. Obě části však mají být provedeny v těsném sledu za sebou.

V souvislosti s I. zimní spartakiádou a MS 1962 se Poláci rozhodli provést v Zakopaném řadu nových staveb a přestaveb. Městské radě Zakopaného bylo dáno k dispozici 300 milionů zlotých na krytí nákladů spojených se stavbou a úpravou silnic, s provedením kanalizačních prací apod. Bude provedeno také několik staveb sportovních zařízení. Jde především o výstavbu lyžařského sportovního střediska, jehož hlavní budova je již pod střechou a má být dokončena do konce roku 1960. Závodníci zde budou mít k dispozici 180 lůžek. Budova je v blízkosti stadiónu, kde za příznivých sněhových poměrů je počítáno se startem a cílem všech běžeckých závodů.

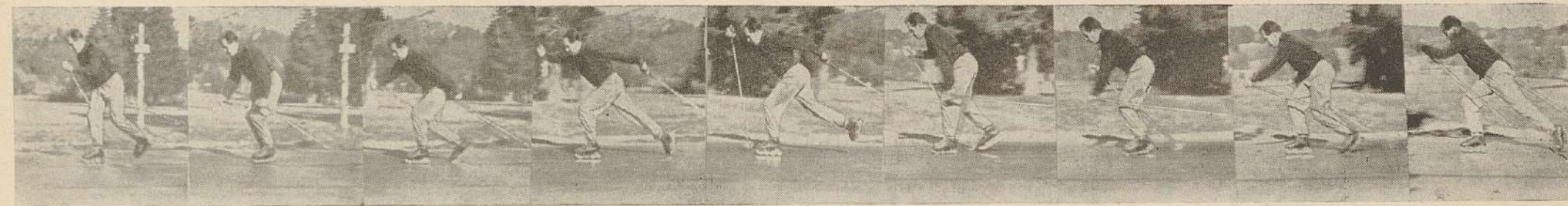
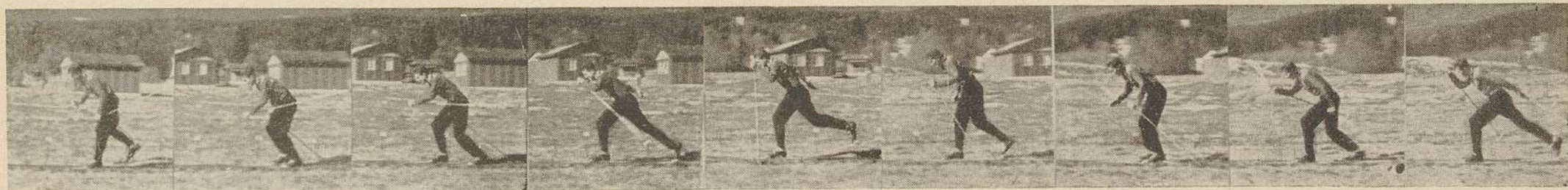
Nejdůležitějším objektem, s jehož přestavbou bylo rovněž již započato, je skokanský můstek. Můstek má být dostavěn koncem letošního roku a má se na něm skákat již u příležitosti I. zimní spartakiády. Přestavěná »Velká Krokiew« bude mít kritický bod 90 m a bude na ní možno provést i skoky v těsné blízkosti 100 m. Odrazový stůl byl posunut 12 m zpět, jeho sklon je 5—6°; doskočiště má sklon 39°. Vzdálenost od kritického bodu na konec dojezdové plochy měří 180 m. Moderní rozhodčí věž je konstruována z oceli a ze skla, má tři poschodí a terasu pro televizi a rozhlas. Z dojezdu na věž, v délce 250—300 m, budou závodníci dopravováni zdvižemi.

Zakopané vynakládá velké úsilí, aby MS 62 v klasických disciplínách se stalo po všech stránkách, zejména však po stránce organizace, velkým úspěchem polského lyžařského sportu.

## MEZINÁRODNÍ KALENDÁŘ

V Deauville se v červnu sešli zástupci 12 národních lyžařských organizací a dohodli se na mezinárodním termínovém kalendáři pro rok 1961. Za nepřítomnosti prezidenta FIS, Marca Hadlera, řídil kalendářní zasedání sekretář FIS Arnold Kaech. Termíny nejdůležitějších mezinárodních závodů byly stanoveny takto:

- 11.—14. leden Mezinárodní závody žen v Grindelwaldu;
- 14.—15. leden Lauberhornrennen ve Wengenu a Mezinárodní závody v klasických disciplínách v Le Brasusu;
- 21.—22. leden Hahnenkammrennen v Kitzbühelu;
- 27.—29. leden Grand Prix v Mégève;
- 28.—29. leden Kurikkala Cup;
- 3.—5. únor Kongsberg Cup v Lublani;
- 3.—5. březen Grand Prix v Chamonix;
- 10.—12. březen Holmenkollen v Oslo a Arlberg Kandahar v Mürrenu;
- 22.—26. březen Mezinárodní závody v klasických disciplínách v Zakopaném.



### NIEKOTRÉ ŠPECIÁLNE NAPODOBIVÉ CVIČENIA LYŽIARA-BEŽCA V PRÍPRAVNOM OBDOBÍ

V súčasnej tréningovej praxi v prípravnom období u lyžiarov-bežcov majú veľký význam špeciálne napodobivé cvičenia. Dôležitosť a potrebnosť zaradenia špeciálnych napodobivých cvičení do tréningu lyžiarov-bežcov v prípravnom období podmieňujú nerovnaké podmienky v priebehu roka, ktoré neumožňujú trénovať sústavne za rovnakých podmienok. Zima je príliš krátka na splnenie všetkých úloh špeciálnej prípravy (rozjazdenie, zdokonalenie techniky a pod.). Špeciálnu prípravu lyžiarov-bežcov nemôžeme preto obmedziť len na hlavné obdobie. I keď v minulosti používali lyžiar-bežci niektoré špeciálne cvičenia, predsa ich príprava v prípravnom období postrádala na špeciálnosti. Pod vplyvom poznatkov získaných na zahraničných zájazdoch a na základe domácich skúseností sa u nás v poslednej dobe v tréningovej praxi lyžiarov-bežcov pre plnenie úloh špeciálnej prípravy začali

používať tieto špeciálne prostriedky: lyžiarska dráha s umelou hmotou, kolieskové lyže, kolieskové korčule. Uvedené prostriedky umožňujú robiť beh v podmienkach veľmi blízkych, ba takmer rovnakých ako na snehu. Na uvedených prostriedkoch môžeme robiť prirodzený, po technickej stránke behu striedavému dvojkročnému odpovedajúci pohyb na lyžiach. Základný mechanizmus štruktúry behu striedavého dvojkročného na uvedených prostriedkoch je rovnaký so štruktúrou behu striedavého dvojkročného na snehu, odlišný je však v niektorých zvláštnostiach, ktoré podmieňuje mechanizmus použitého prostriedku, funkčné osobitosti, pohybové a technické vlastnosti lyžiar-bežca. Na uvedených prostriedkoch môžeme robiť všetky spôsoby behu na lyžiach, výstupy a zjazdy. Prispôbenie sa lyžiar-bežca a osvojenie si návyku robiť beh na použitom prostriedku netrvá dlho. Základný mechanizmus štruktúry techniky striedavého kroku si môžeme porovnať na uvedených kinogramoch so základným mechanizmom štruktúry techniky striedavého kroku na snehu — Š. Harvan, umelá hmota — Š. Harvan, kolieskové lyže a kolieskové korčule — J. Terežčík.

CYRIL GAJER

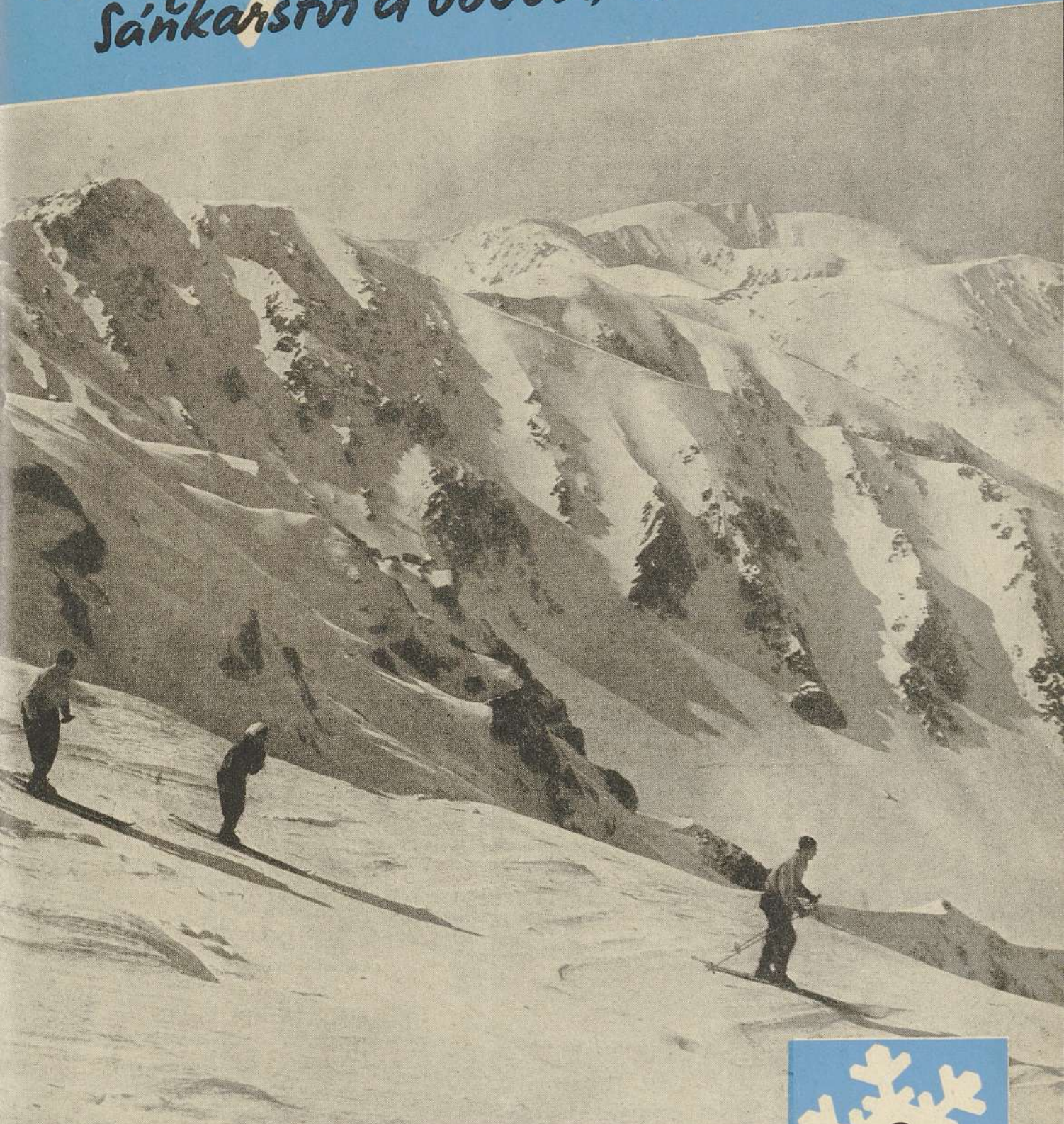


kollekt

# Slyžarství

Saňkařství a bobový sport


ROČNÍK 46  
ŘÍJEN 1960



ČASOPIS ČESKOSLOVENSKÉHO SVAZU TĚLESNÉ VÝCHOVY





**CHCEME  
 MÍR  
 A  
 ÚPLNĚ  
 VŠEOBECNĚ  
 ODZBROJENÍ**

Ústřední výbor ČSTV jménem 1,5 miliónu svých členů se připojuje k hlasu a vůli miliónů lidí z celého světa, očekávajících, že letošní zasedání Valného shromáždění OSN se bude s plnou vážností a odpovědností zabývat otázkami zachování světového míru a především otázkami úplného a všeobecného odzbrojení.

Těsně u našich hranic opět hřmí válečný pokřik revanšistů a jiných podněcovatelů nové války. Západoněmečtí generálové se souhlasem a dokonce i s podporou některých západních mocností žádají úplné vyzbrojení bundeswehru včetně atomového vyzbrojení a již dnes vyhrožují mírumilovným zemím v jejich sousedství. Patříme k těm, kteří poznali hrůzy nacistické okupace, hrůzy válečného požáru, a proto všechny své nejlepší síly dáváme do služeb zachování míru a pro mírové soužití všeho lidstva. Válka znamená vždy zkázu kulturních hodnot, stejně tak jako ochromení sportovní činnosti. Jsme toho názoru, že soupeření mezi jednotlivými národy by se mělo přenést do továrních hal, na kulturní pódia, na sportovní hřiště, do tělocvičen a na stadióny. Právě skončené XVII. olympijské hry plně potvrdily, že takové formy soutěžení jsou nejen možné, ale že taková je i vůle všeho lidstva. Obracíme se proto na všechny delegace Valného shromáždění OSN s výzvou: »Projednejte se vší vážností a historickou odpovědností návrhy SSSR na úplné a všeobecné odzbrojení, zaujměte k nim stanovisko a rozhodnutí, které by bylo v souhlasu s vůlí většiny národů na celém světě.«

ÚSTŘEDNÍ VÝBOR ČESKOSLOVENSKEHO SVAZU  
 TĚLESNÉ VÝCHOVY

# Mírové myšlenky vítězí

Letos v listopadu oslavíme 43. výročí Velké říjnové socialistické revoluce, kdy ruský proletariát vkročil do nejslavnější éry celého lidstva. V době kratší než půl století vybudoval nejmocnější stát, jaký lidské dějiny poznaly. Stát, který si vzal za svůj cíl boj za mír a proti válkám, který se stal vzorem a záštitou všem utlačovaným lidem. Veliký příklad ruských revolucionářů posiloval a posiluje milióny ponižovaných v jejich boji za svobodu a důstojnost člověka.

Národy veliké Číny a všech lidově demokratických států upevňují pod vedením Sovětského svazu svou hospodářskou sílu i mezinárodní postavení a uskutečňují tak nesmrtelné myšlenky Velké říjnové socialistické revoluce. Z hospodářsky zaostalých zemí se rodí nové průmyslové velmoci. Taková je skutečnost dnešních dnů. Tak výmluvné jsou výsledky nové éry, na jejímž začátku byla Velká říjnová socialistická revoluce.

Touha lidstva po svobodě a míru se vryla hluboko do srdcí bojovníků za její uskutečnění. Lid Asie a Afriky povzbuzován příkladem socialistických zemí se zbavuje potupného jha kolonialismu a přidává se na stranu těch sil, které bojují za vítězství života na zemi proti silám útlaku a teroru. Stavba koloniálního systému a imperialistické nadvlády se hrouť a na jejich troskách se rodí nový život, který již nechce znát hlad, bídu a válku.

Proto již na XIV. zasedání Valného shromáždění OSN přednesl soudruh N. S. Chruščov všem přítomným delegátům návrh sovětské vlády na nové uspořádání světa. Valné shromáždění přijalo tehdy rezoluci, která zásadně podporovala myšlenku úplného a všeobecného odzbrojení. Tyto návrhy Sovětského svazu nadchly lidstvo a světová veřejnost je ve své drtivé většině schválila. Ale situace se vyvíjela poněkud jinak, než lidstvo předpokládá. Vláda Spojených států nastoupila cestu neslýchaných provokací proti SSSR, zmařila konferenci na nejvyšší úrovni a uvrhla svět zpět do atmosféry studené války. Imperialisté se pokusili opět, jako již mnohokrát v minulosti, zastrážit a umlčet národy v jejich spravedlivém boji. Politika několika vlivných skupinek světové reakce byla tak znovu odhalena a postavena na pranýř.

Naproti tomu Sovětský svaz, podporován mírumilovnou veřejností, usiloval o plnění této rezoluce a snažil se neustále o to, aby i letošní XV. zasedání Valného shromáždění OSN uznalo úplné a všeobecné odzbrojení jako nejdůležitější problém dneška, aby vypracovalo úplnější a konkrétnější doporučení, které by neponechávalo zadní dvířka stoupencům horečného zbrojení, a aby se OSN stala místem mobilizace všech sil, které jsou schopny a ochotny hájit mír a hledat cesty ke smíření a dohodě.

Věříme jako milióny dalších mírumilovných lidí, že snaha představitelů SSSR nebude marná a že se podaří společným úsilím dosáhnout dohody a nalézt odpověď na otázku, jak mají žít státy pospolu za nyníjších podmínek, kdy existují země socialistické a kapitalistické.

Vývoj socialistických zemí od Velké říjnové socialistické revoluce do dnešních dnů je typickým příkladem odhalujícím snahu, sílu a rozvoj tvořivých sil národů, které se daly cestou míru a bojují proti všem možnostem válek. Uskutečňování této leninské politiky, jejímž prvním vítězstvím byla Velká říjnová socialistická revoluce, je nám zárukou, že sly míru zvítězí na celém světě.

*Lyžařství  
sánkařství  
a bobový  
sport*  
\*

ROČNÍK 48

ČÍSLO 8

Vydává Československý svaz  
tělesné výchovy ve Sportovním  
a turistickém nakladatelství v Praze.

\*

Vedoucí redaktor časopisu  
Milan Špaček.

\*

Redakce: Praha 1 — Staré  
Město, Národní třída 33,  
telefon 23-40-18.

\*

Redakční uzávěrka: K 15.  
dni předchozího měsíce.

\*

- 2 Za široký rozvoj lyžařského sportu
- 3 Připravujeme lyžařské soutěže
- 4 Využití hmoty PVC při tréningu lyžařů
- 6 Kolečkové brusle v přípravě sjezdaře
- 9 Oddiely a hospodářské problémy
- 10 Ze zájezdu metodiků do Rakouska
- 12 Jernberg, Vaganov, Ramgard
- 13 Kombinace běhu na lyžích a skoku v tréninku sdruženářů
- 18 Sánkařství a bobový sport
- 22 Ze skokanské komise FIS
- 24 Rychlost, rychlost, rychlost

\*

**Snímek na 1. stránce obálky:** Pohled s Lukovej — mezistanice lanovky na Chopku na Dereše a hřebem Nizkých Tater nad Jasnou. **Snímek na 4. stránce obálky:** Nad zasněženou hladinou Vrbického plesa prorážejí ze zimního oparu lyžařské terény Chopku.  
Foto: Vilém Heckel

\*

Vychází měsíčně kromě července a srpna.

\*

Tiskne Rudé právo, vydavatelství ústředního výboru KSČ. — Rozšiřuje Poštovní novinová služba. — Cena 2,50 Kčs. — Objednávky přijímá každý poštovní úřad nebo doručovatel. — Předplatné na I. pololetí 15 Kčs, na II. pololetí 10 Kčs.

A-11\*01488

# ZA ŠIROKÝ ROZVOJ LYŽAŘSKÉHO SPORTU

Se vstupem do letošního jubilejního roku jsme s hrdostí a láskou oslavovali patnácté výročí osvobození Československa Sovětskou armádou, měli jsme možnost projevit tyto krásné city během celé řady významných společenských a celonárodních událostí, do nichž jsme se přímo zapojovali i jako příslušníci našeho tělovýchovného svazu. Tyto oslavy proběhly ve znamení zvýšené politické aktivity všeho pracujícího lidu, ať už to bylo během předvolební kampaně i během samotných voleb v nichž slavně pozoruhodné vítězství jednota československého lidu pevně semknutého kolem KSC. Přijali jsme také novou ústavu, a to již socialistickou, a zároveň s jejím vyhlášením byla vyhlášena i Československá socialistická republika jako druhý stát na světě. Jako stát, jehož lid, který po celou svou bohatou historii stál v čele lidského pokroku, jde opět v jeho čele a jasně svítí svým příkladem jako pochoďeň uskutečňujících se odvážných lidských snů po svobodě a důstojnosti člověka.

Jedním z radostných projevů oslav tohoto nevidaného rozvoje tvůrčích síl československého lidu byly i akce našeho tělovýchovného svazu, na nichž jsme se nemalou mírou podíleli svou přímou účastí i my lyžaři. Byly to akce lyžařských spartakiádních soutěží i plnění limitů a organizování soutěží o spartakiádní vložku, účast na oblastních a krajských spartakiádách, které vyvrcholily tou nejmasovější událostí letošního roku — II. CS. Byla to velkolepá manifestace síly a jednoty ČSTV, která pro svůj dalekosáhlý politický význam překročila hranice svazu a stala se celonárodní oslavou krásy, radosti a síly. Úspěch II. CS byl tak veliký, že z podnětu KSC a na návrh vlády ČSSR udělil prezident republiky soudruh Antonín Novotný ČSTV nejvyšší vyznamenání: Řád Klementa Gottwalda — za budování socialistické vlasti.

Po tolika radostných chvílích přicházíme k dalšímu úkolu, který nás čekají, jako každým rokem s příchodem zimy...

A jako vždy, i letos to bude zájem a starost o naši mládež. Bude třeba věnovat jí naši péči a lásku, učít ji poznávat krásu lyžování i potřebu vhodně se na ně během celého podzimu připravit. Přivést mládež na hřiště a do tělocvičny, do terénu i na přespolní běhy zvláště pro ni uspořádané. Naučit ji se zájmem plnit podmínky odznaku BPOV a lásky k systematickému cvičení a překonávání tělesné námahy i duševní lhostejnosti.

Je samozřejmě, že život v oddílech se nebude omezovat pouze na činnost s mládeží, ale očekáváme, že i ostatní příslušníci oddílů zaktivizují svou činnost a přistoupí k práci na fyzickém růstu — a to nejlépe soutěží v plnění nového PPOV.

Proto musíme my vedoucí činovníci co nejdříve zaktivizovat pro toto období a soutěže dostatek organizátorů a pořadatelů, to znamená instruovat potřebné rozhodčí, cvičitele i trenéry i ty ostatní lyžařské pracovníky, abychom včas organizačně dobře připravili uskutečňovali všechny akce nastávající sezóny, která by měla být stejně úspěšná, jako byla akce Spartakiádní vložky. Plnění odznaku PPOV a BPOV, organizování a zajišťování SHM budou v nastávajících měsících naší hlavní snahou a naplní činnost lyžařských oddílů.

Do jaké míry se nám podaří využít těchto akcí k plánovitému rozvoji našeho lyžařského sportu, bude záležet v první řadě na nás všech, na jednotném vedení a působení, na formách, jimiž budeme získávat a působit jak při samotné práci na sněhu, tak i v denním životě členů

jednotlivých oddílů po všech stránkách společenských, kulturních i v individuálním styku všech členů kolektivu jednoty a oddílu. Budeme se snažit co nejvíce zapojit členstvo do těchto akcí tak, aby si je zalíbilo a s chutí cvičilo i lyžovalo.

Během uvedených akcí nesmíme zapomínat na tolik potřebnou a dosud opomíjenou politickovýchovnou praxi. Budeme pomáhat v odstraňování různých nedostatků, které nám dosud zpomalují všestranný rozvoj jak samotného hnutí, tak i jednotlivých členů svazu. Budeme jim pomáhat, ale také důsledněji vyžadovat, aby se příslušníci lyžařských oddílů čím dále tím více s hrdostí hlásili k naší organizaci, která má významné místo v rámci Národní fronty, k úspěchům ve výstavbě naší vlasti, k jednotě všech pracujících, a to nejenom u nás, ale i ve světovém měřítku. Nemůžeme se a nechceme se izolovat od společenského dění jak u nás doma, tak i za hranicemi naší republiky. Nebudeme si zakrývat oči ani zacpávat uši, ale budeme se pozorně učit z vývoje událostí doma i za hranicemi. Bude nás posilovat jednota a síla tábora míru vedeného SSSR, nová a nová vítězství afrických a asijských národů na jejich cestě za národní svobodou, když ze sebe shazují pouta kolonialismu.

Budeme také sledovat velmi pozorně vývoj situace za naší západní hranicí a budeme také odhalovat zločinnost vůdce západoněmeckého státu. Na jejich akce musíme odpovídat pevnou jednotou nás všech a pomáhat v tom směru morálně všem spoluobčanům zjiřím v oblastech, které bývaly kdysi doménou henleinovských zrádců a dnes jsou cílem útoků jejich následovníků, aby jednota a síla našeho lidu spolu s našimi přáteli co nejdříve a navždy překazily zločinné plány revanšistů. Jednota a uvědomění našeho členstva nám musí být čím dále tím více v dané mezinárodní situaci účinnou zbraní v boji proti válce, za vítězství míru na celém světě. A kovat tuto zbraň dobře, to je naší první, nejkrásnější a nejsvatější povinností a ctí.

Nová ústava a zákony, které jsme si letos dali, nám budou na této cestě nejlepšími vodítky. Povedeme naše soudruhy k soustavnému upevňování a využívání výhod demokratického centralismu, k správnému poměru ke společnému vlastnictví, ke kázní, k odpovědnosti, ke skromnosti na jedné straně a naproti tomu k oprávněné hrdosti, ke všem kladným charakterovým rysům, které jsou nerozlučně spjaty s pojmem socialisticky pracovat a žít. Budeme propagovat a s hrdostí publikovat příklady těch příslušníků našeho velikého lyžařského kolektivu, kteří se zapojili do mohutného a čestného dění těch, kteří uskutečňují nový rodící se život — do kolektivů brigád socialistické práce, jako už jsou reprezentativní František Kolařík se svým otcem a Ladislav Hrubý. Velmi nás potěší, když se jejich řady budou neustále rozrůstat.

Budeme upevňovat a podporovat spolupráci se všemi složkami Národní fronty, s organizacemi ČSM, ROH a Svazem. V této souvislosti si musíme uvědomit, že prohlubování a upevňování vztahů mezi těmito organizacemi má mimořádný význam zvláště dnes, kdy naše nová, socialistická ústava uzákonuje přechod některých státních funkcí na společenské organizace. Proto musíme vytvářet stále příznivější podmínky pro uskutečňování těchto perspektiv. Soudružské vztahy budeme vytvářet a dále upevňovat a pomůžeme otevřít oči všem, kteří jsou dosud ve vleku stále více zdiskreditovaných přežitků starého způsobu života i myšlení. Budeme pomáhat hlavně těm mladým, aby nebyli zbytečně dezorientováni omezeností a politickou zasloupeností několika těchto dosud již málo se vyskytujících zjevů.

Proto budeme v našich jednotách a oddílech prohlubovat upřímný zájem o všechno nové, co se kolem nás děje, o stále lepší a lepší vztahy mezi lidmi, o podmínky, ve kterých se tyto mohou neustále a lépe uplatňovat, a budeme příkladně podporovat snahu ke spolupráci mezi naším svazem a organizací ROH v závodech, s JZD, se školami a všemi, když se budou ucházet o účast na naší práci. Podpora těchto složek v jejich kolektivním členství v ČSTV, snaha za lepší život, za lepší vztahy mezi lidmi, za uskutečňování socialistické společnosti v naší vlasti musí být pro nás pro každého funkcionáře na jakémkoliv úseku společenské činnosti hlavním, nejrádostnějším a nejcennějším konáním vůbec, musí se stát naší vlastní záležitostí, součástí našeho nejlepšího »já«, naší ctí. A k tomuto krásnému cíli můžeme dojít jen společným úsilím, když budeme nápomocni těm, kteří to s naší věcí myslí upřímně, a pranýřovat a izolovat ty, kteří nechtějí dosud chápat. Jedině tak dosáhneme potřebné jednoty a morální síly, která nám pomůže přivést život v našich oddílech a tak v celém tělovýchovném hnutí a dále i v celém státě k těm vysokým cílům, které jsme si v letošním jubilejním roce vtyčili: Dobudovat socialismus v naší vlasti a připravovat podmínky pro komunistickou společnost.

## LYŽAŘI, je doba přespolních běhů.

Jsou vydatnou fyzickou a psychickou přípravou k závodům

**NEZAPOMÍNEJTE NA NĚ!**

2 Lyžařství

# Připravujeme lyžařské soutěže

Pečovat o nepřetržitý růst a rozvoj lyžování, a to jak nezávodního, tak i závodního, abychom i v tomto sportu dosahovali co největší masovosti i dobrých sportovních výkonů, je naší stálou povinností.

Jedním z prostředků, kterými plní lyžařství své úkoly, jsou lyžařské soutěže a závody, mající již dlouholetou dobrou tradici, která vrcholila právě v letošním roce zařazením lyžařských soutěží do rámce II. celostátní spartakiády a tím i oslav 15. výročí osvobození naší vlasti Sovětskou armádou, v roce, kdy jsme mohli již v nové ústavě vyjádřit, že Československá republika je republikou socialistickou.

Letošní lyžařské soutěže, z nichž mnohé probíhaly na místech hrdinných osvobozujících bojů, byly i výrazem díky našich lyžařů hrdinů našeho osvobození a měly skutečně slavnostní rámeček, který zavazoval lyžařské pracovníky k obětavé a dobré organizační práci, což se projevilo v jejich uspořádání i dobrých sportovních výkonech.

Ovšem to již bylo — a nyní je zapotřebí využít získaných zkušeností k další cestě kupředu — abychom nadále udrželi dobrou tradici lyžařských soutěží s výsledky, které od nich očekáváme — výchovu, masovost i dobré sportovní výkony.

Mají-li však lyžařské soutěže splnit toto své významné poslání, je zapotřebí je včas a dobře organizačně a propagačně připravit.

Přestavba územní organizace národních výborů a s tím související změny v organizaci složek ČSTV přinesly nám řadu nových úkolů, z nichž jedním je i úprava sportovních soutěží.

Předsednictvo ČSTV již v květnu t. r. schválilo nové zásady sportovních soutěží, jejichž struktura upevňuje nově vytvořené orgány ČSTV v okresech a v krajích a má zajistit masovější rozvoj sportů i růst výkonnosti, přičemž se přihlíží i k otázkám hospodárnosti.

Nové uspořádání všech soutěží a samozřejmě i lyžařských má podpořit rozvoj soutěžení v nových územních celcích, zejména v okresech, a přispěje ve všech stupních k jejich zkvalitnění. Přestavba organizace soutěží má vytvářet i příznivější podmínky ke zlepšení výchovné a propagační práce a přispět k ještě větší demokratizaci řízení tělovýchovné činnosti. Kromě toho se zvyšuje pravomoc okresů i krajů.

Při přípravě lyžařských soutěží všeho druhu je především nutno zajišťovat propagační charakter lyžařských závodů a soutěží, který se mnohdy opomíjel. Lyžařské závody nesmějí být jen pouhým změřením výkonnosti několika závodníků, ale musí se stát politickou i společenskou událostí v místě uspořádání, a to ve spolupráci a za pomoci národních výborů, masových organizací a všech složek Národní fronty i politických organizací, aby soutěže plnily nejen sportovní, ale i společenské a výchovné poslání. Bude zapotřebí obracet se na tyto orgány a organizace, navázat na dobrou spolupráci při zajišťování spartakiádních soutěží, aby lyžařské soutěže nebyly samoučelné bez široké účasti veřejnosti a aby kromě přímých účastníků závodů podnítily zájem u řady dalších našich občanů, a to zejména u mládeže, a přiváděly nám do tělovýchovné organizace a k tělovýchovné činnosti novou zdravou a hlavně mladou krev, což jistě přispěje k rozvoji našeho zdravého a krásného sportu.

Jenom tak neustrneme a budeme stále více a více pronikat do veřejnosti, aby se lyžařský sport stal skutečně sportem masovým.

S tímto zaměřením je nutno již nyní připravovat lyžařské soutěže, které podle pokynů ČSTV budou v roce 1961 organizovány na těchto stupních:

- přebory tělovýchovných jednot,
- přebory okresů,
- přebory krajů,
- mistrovství a přebor ČSSR.

Předpokládá se, že tělovýchovné jednoty, které mají vybudovány lyžařské oddíly, uspořádají nejen své přebory, ale i řadu dalších hlavně náborových závodů. Zvláštní pozornost bude věnována Sportovním hrám mládeže (SHM), které mají již také svou vlastní tradici a které jistě navá-



Snímek z vrcholu Kriváně v Malé Fatře nám otevírá široký pohled do srdce Slovenska na masív Nizkých Tater a Velké Fatry přes údolí Váhu.

žou na úspěšnou náborovou spartakiádní soutěž mládeže o »Spartakiádní vložku«. Zde mají lyžařské oddíly široké pole působnosti a je na nich, aby tyto závody byly vydatnou posilou pro rozvoj lyžování.

Při nové územní organizaci těžiště postupových soutěží bude spočívat v okresech, kde vedle přebornických soutěží budou provedeny další soutěže a zejména SHM, které by měly být organizovány ve všech nově utvořených okresech jako velké náborové soutěže, na které by navazovaly pravidelné okresní a krajské soutěže mládeže.

Řízení těchto soutěží bude spočívat v rámci zvýšené pravomoci zvláště na krajských sekcích a samotný krajský přebor se musí stát výběrovou soutěží nejlepších závodníků z kraje.

Přísná výběrovost účastníků se zvýšenou náročností postupových klíčů se v novém uspořádání soutěží projeví i na mistrovstvích ČSSR, které v žádném případě nebudou zastupitelskou soutěží jednotlivých krajů. V těchto soutěžích budou startovat skutečně nejlepší z nejlepších. Podle zmíněných zásad byl již upraven návrh směrnic čísel pro mistrovské soutěže ČSSR stejně jako pro dorostenecké přebory ČSSR.

Přebornické soutěže staršího dorostu budou totiž organizovány stejně jako v letošním roce až do celostátního finále, ovšem rovněž se zpřísněným měřítkem a účast bude omezena na závodníky výkonnostní třídy mládeže, a to také podle směrnic čísel.

I v kategorii mladšího dorostu byla i nadále ponechána soutěž o přebor ČSSR, ačkoli téměř ve všech ostatních sportech končí soutěže mladšího dorostu krajským přeborem. Umožňuje se nám tak i nadále, vzhledem k zdůvodněným potřebám výchovy mladých lyžařských závodníků, soutěžit na nejvyšší úrovni. Ovšem výběr do přeboru ČSSR mladšího dorostu bude co nejpřísnější a musí v něm startovat jen ti nejvýkonnější a nejvyspělejší mladí závodníci.

I v kategorii žactva je v lyžování povolena výjimka a jeho soutěže budou končit krajským přeborem. U většiny ostatních druhů sportu končí soutěže žactva přeborem okresu.

S přípravou všech těchto soutěží bylo již započato na aktivu předsedů sportovních technických komisí krajských sekcí a sportovních technické komise ústřední sekce (Klánovice 20. a 21. V. 1960), na kterém byli účastníci aktivu seznámeni s hlavními zásadami lyžařských soutěží v roce 1961. Byl již schválen kalendář vrcholných soutěží a v nově ustavených krajích se připravuje kalendář krajských, okresních a všech ostatních soutěží, které budou v roce 1961 uspořádány.

Nejde jen o přebornické soutěže vyšších stupňů, z nichž většinu zajišťují lyžařské sekce, ale především o tělovýchovné jednoty a jejich lyžařské oddíly, aby již od napadnutí prvního sněhu podchytily zájem, zvláště mladých, a vhodně a dobře připravenými a organizovanými soutěžemi rozšířily svoji členskou základnu, pečovaly o rozšiřování lyžařského sportu — o masovost i dobré výkony lyžařů bez rozdílů věku.

Půjde o to, aby všichni organizátoři a pracovníci, kteří se chtějí podílet na zdárném zajišťování všech lyžařských soutěží, přiložili ruce k dílu co nejdříve, abychom dobrou přípravou soutěží prospěli co nejvíce dalšímu rozvoji lyžařského sportu.

F. TÁBORSKÝ

# VYUŽITIE HMOTY PVC PRI TRÉNINGU LYŽIARA-BEŽČA

VŠIMNIME SI NIEKOLKO SKUTOČNOSTÍ  
PRI POUŽÍVANÍ HMOTY:

V druhej etape prípravného obdobia v mesiacoch október, november až do začiatku tréningu na snehu, čo u nás možno predpokladať niekedy koncom decembra, tréning lyžiara obsahuje popri rôznych cvičeniach v teréne a telocvični aj celý rad špeciálnych cvičení, ktoré sú zhodné so samotným zaťažením pri behu na lyžiach.

Trénuje sa predovšetkým v teréne, kde rôzne spôsoby behu tvoria hlavnú náplň. Aj samotný beh v teréne sa vyznačuje osobitnosťami a je pretváraný špeciálnymi cvičeniami, aby sa čo najviac podobal behu na lyžiach. V celej škále špeciálnych bežeckých cvičení, ktoré v hojnej miere používame, zaberá jazdenie na hmote PVC prvoradé miesto.

## TRÉNING NA HMOTE PVC — ALE LEN V MIERE!

Jazdenie na hmote vyžaduje od bežca-lyžiara veľkú fyzickú pripravenosť. Technika jazdy na hmote sa v niektorých spôsoboch behu plne zhoduje s technikou jazdy na snehu. Jazda na hmote však vyžaduje intenzívnejšiu švihovú prácu nôh a energický odpich paží. Pohyb na lyžiach vpred na snehu možno vykonať aj za minimálnej námahy, avšak pohyb vpred na hmote je možný len za vynaloženia maximálneho úsilia. Značné trenie sklznice na hmote vyžaduje pomerne sústavnú vysokú frekvenciu kroku a intenzívnu prácu paží, čím sa stáva tréning namáhavým.

Po povrchnom pozorovaní by sme mohli robiť závery, že toto je vlastne ideálny tréning a že by mohol tvoriť základnú náplň druhej etapy prípravného obdobia, t. j. pred odchodom na tréning na snehu. Takéto ohodnotenie tréningu na hmote by bolo prismselé a tiež škodlivé.

1. Aj keď jazda na hmote je zhodná čo do techniky prevedenia s jazdou na snehu, vyžaduje od pretekára maximálne fyzické zaťaženie, a to hneď od prvých krokov.

Jazda na hmote rýchle unavuje pretekára a tréning tu má charakter buď maximálnej rýchlosti, alebo maximálnej vytrvalosti.

2. Jazda na hmote aj pri svojej dokonalosti neumožňuje využívať celú škálu spôsobov behu na lyžiach tak, ako tomu je pri jazde na snehu v teréne. Chýbajú tu najmä rôzne nerovnosti, zmeny smeru, nepravidelné zjazdy a výstupy a tiež iné nepredvídané prekážky, ktoré umožňujú všestranný pohyb.

3. Zvlášť tu treba pripomenúť technické a taktické nedostatky. Štandardný odraz z nohy a zaručený pevný odraz s pažami, ďalej dôkladná vodivosť lyží, ako aj jednotvárnosť prostredia a terénu sa stále opakujú. Pretekár tu vykonáva automaticky opakované pohyby a odpadá tu taká technika jazdy, ktorú na snehu podmieňuje a usmerňuje terén a stopa v snehu.

Už týchto niekoľko pripomienok stačí, aby sme s tréningom na hmote postupovali opatrne a zväzili nielen jeho prednosti, ale aj nedostatky. Jazdenie na hmote, aj keď je takmer zhodné s jazdením na snehu, má teda svoje zvláštnosti a nemožno ho rovnať s tréningom a jazdením na snehu.

Jazdenie na hmote ostáva teda len jedným zo spôsobov špeciálnych (napodobivých) cvičení, ktorými skvalitňujeme celkovú prípravu.

Po skúsenostiach s používaním umelej hmoty pre tréning vo Vysokých Tatrách uvedieme niekoľko informácií.

## ZARADENIE TRÉNINGU NA HMOTE DO PLÁNU PRÍPRAVY:

Trénovať na hmote a podriaďovať pretekára nejakému dávkovaniu, to od neho vyžaduje aj pri malých dávkach značné úsilie.

Pretekár, aby zvládol náročný tréning na hmote, musí už pred jeho začiatkom vykazovať zvýšenú fyzickú pripravenosť. V prípade, že počítame s používaním hmoty

## SHM A LYŽAŘSKÁ MLÁDEŽ

Skončila úspešná súťaž o Spartakiádní vločky a mnozí pracovníci s mládežou si kladou otázku, čo dál, jak dále podchytit zájem mládeže o soutěžení, jak ve vřité soutěži pokračovat? Uvažovalo se na základě usnesení podzimního aktivu předsedů komisi mládeže o vypsaní soutěže analogické se soutěží o Spartakiádní vločku.

Obnovení Sportovních her mládeže, jejich rozsah a obsah nám poskytuje bohaté rozvinutí soutěží mládeže i v lyžování. Proto správně plenum ústřední lyžařské sekce rozhodlo, aby v mezispartakiádním období nebyla

soutěž obdobná soutěži o Spartakiádní vločku organizována. Taková soutěž by narušovala SHM, které jsou určeny hlavně mládeži dosud v tělesné výchově neorganizované, mají dát možnost mládeži soutěžit v jednotlivých sportovních odvětvích a tak získat zájem mládeže o tělesnou výchovu a sport.

SHM tedy mají stejný náborový charakter a cíle, jaký měla dosavadní soutěž o Spartakiádní vločku. Navíc SHM mají daleko dokonalejší organizační strukturu, která umožňuje širokou spolupráci orgánů ČSTV se svazovými organizacemi v závodech i na vesnici a s orgány školské správy.

Upevňování vzájemné spolupráce mezi těmito organizacemi a posilování jednotného vlivu na naši mládež je jednou ze základních zásad SHM. Spolupráce s jednotlivými organizacemi je dána tím, že SHM jsou sportovními soutěžemi organizovanými Československým svazem tělesné výchovy. Svazem pro spolupráci s armádou, Československým svazem mládeže a školskými orgány. Jsou podporovány národními výbory, složkami Národní fronty, zejména ROH.

Pro pracovníky s lyžařskou mládeží se otvírá při organizaci SHM široké pole působnosti. Je třeba již nyní, aby pamatovali na řádnou přípravu a plánování soutěží, neboť lyžařské soutěže mají velmi bohatý rozsah.

Dr. MIROSLAV PROKŠ



Zábery z tréningu čs. reprezentantov na hmote v príprave na OH vo Squaw Valley. Na trati Josef Prokeš, Ilja Matouš ide do umelého kopca; na ďalšej snímke zjazd Rudolfa Čillika.

v priebehu prípravného obdobia, čo sa uskutoční niekedy v októbri, novembri alebo až v decembri, musíme upraviť celkovú prípravu jednotlivcov už s týmto zameraním. V letných mesiacoch zintenzívňujeme prípravu takmer do takej miery, ako tomu bolo v minulosti do prechodu na tréning na snehu. Čiže pri prechode na tréning na hmote naša pripravenosť sa rovná takému štádiu, aké sme dosahovali v skorších rokoch v decembri. Teda o dva mesiace skraccujeme tzv. atletickú prípravu a nahradzujeme ju špeciálnou prípravou.

#### PRÍKLAD TRÉNINGOVEJ JEDNOTKY NA HMOTE:

Náhle zataženie organizmu a celého nervosvalového aparátu, ktoré pociťujeme hneď od prvých metrov pri jazde na hmote, nás núti zachovávať postupnosť v tréningu. Postupnosť pri používaní hmoty dodržiavame nielen pri samotnom tréningu na hmote, ale tiež v priemere celého prípravného obdobia.

S tréningom na hmote začíname niekedy začiatkom októbra. Zo začiatku zaraďujeme do týždenného tréningového cyklu najviac dve tréningové jednotky s použitím hmoty. Postupne trénujeme na hmote 3-krát až 5-krát týždenne.

Pre svoju jednostrannosť a prílišné krátkodobé zataženie pri tréningu na hmote volíme metódu striedavého alebo opakovaného tréningu. Samotné jazdenie na hmote v priebehu tréningu preliname rôznymi cvičeniami a behom v teréne. Náplň jednej tréningovej jednotky je nasledovná:

**Miesto tréningu:** bežecká dráha s hmotou PVC, postavená v lúčnatom prostredí. Zvlnený terén.

**Cvičebné pomôcky:** lyže a palice, lyžiarske topánky, lopty, guľa (tiež používame kladivo).

**Doba trvania:** 2 hod.

V úvodnej časti po oboznámení s obsahom začneme rozcvičkou (10 až 15 min.), skladajúcou sa z bežeckých

prvkov a dôkladného rozcvičenia celého tela cvičením v sede, stojí, ľahu a za pochodu a poklusu.

V prípravnej časti nasleduje 20 až 30 minút striedavého bežeckého tréningu v teréne.

Po krátkom aktívnom odpočinku, ktorý je vyplnený hlavne prezutím sa do lyžiarskych topánok, začíname jazdiť na hmote.

Jazdíme striedavo krátke, 50 až 100-metrové úseky švihovej jazdy, ktorú striedame uvoľneným krokom. Po obehnutí 5 až 8 kratších úsekov odopíname lyže a kompenzujeme jazdu na lyžiach rôznymi cvičeniami, pričom používame guľu, kladivo, lopty a vyklusávanie v teréne.

Nasleduje zase jazda na hmote, kde striedame 150 až 200-metrové úseky švihovej jazdy s voľnejším krokom na úseku 10–15 m, čo robíme na zákrutách dráhy.

Po najazdení 8 až 10 úsekov znova prerušujeme jazdenie striedavým behom v teréne a rôznymi cvičeniami.

Takéto opakované dávkovanie jazdy na hmote záleží na stave trénovanosti jednotlivca. Dobře trénovaný pretekár najazdí v jednom tréningu spolu až 10 km.

V záverečnej časti tréningu nasleduje ľahké vyklusanie a nejaká hra s loptou.

Je samozrejmé, že pri dávkovaní na hmote musíme brať ohľad na zvláštnosti jednotlivca, na jeho pripravenosť a tiež na jeho techniku jazdy.

Okrem vyššie spomínanej tréningovej jednotky na hmote zaraďujeme do týždenného tréningového cyklu aspoň jednu hodinu cvičenia v telocvični a 2-krát tréning v teréne bez použitia hmoty.

Záverom treba znova pripomenúť, že tréning na hmote i popri svojich prednostiach sa nevyrovná tréningu na snehu. Po dvojročných skúsenostiach však vieme, že jazdenie na hmote zaberá medzi používanými špeciálnymi cvičeniami popredné miesto a záleží len na nás, ako ho budeme vedieť využiť.

JÁN TEREZČAK, tréner lyžovania

# KOLEČKOVÉ BRUSLE V PŘÍPRAVĚ SJEZDAŘE

A. I. FREIDBERG:

V době letní a podzimní přípravy používají sjezdaři pro zvýšení všeobecné tělesné přípravy různá cvičení lehkooctletického charakteru, cvičení gymnastická, akrobatická i všeobecně přípravná, sportovní hry a jiné prostředky. Použití těchto cvičení napomáhá rozvoji jejich pohybových vlastností: zvláště se síla svalů, zvyšuje se vytrvalost a obratnost. Kladný efekt dávají některá speciální cvičení, která rozvíjejí vlastnosti zvláště nutné při práci sjezdaře, především schopnost rychle reagovat na stále se měnící podmínky sjezdové a slalomové trasy, vytrvalost při provádění statické námahy, mající velký význam při obřím slalomu a při sjezdu.

Ovšem, všechna výše uvedená cvičení v žádné míře nepřispívají k vypracování speciálních pohybových návyků, jejichž zvládnutí je nutné při nácviku techniky sjezdu a slalomu. Ke splnění tohoto úkolu napomáhá použití napodobivých cviků. Avšak výsledek může být kladný jen v tom případě, jestliže tyto cviky odpovídají určitým požadavkům. Základní, nejvšeobecnější požadavky spočívají v tom, že cvičení musí být blízké přirozenému pohybu formou, charakterem a úrovní napětí a uvolnění svalů a také posloupností jejich střídání v určitém časovém rozpětí.

Těmto podmínkám neodpovídají napodobivé cviky, kterých sjezdaři až dosud používali. Tak např. v posledních letech lyžaři v přípravném období — kvůli upevnění návyků techniky sjezdu — sjíždějí také svahy pokryté slupkami z pohanky, pilinami nebo chvojem. Je jasné, že skluž lyží je na takovém svahu podstatně horší a rychlost značně menší než na sněhu. Ale co je hlavní, jak ukázala zkušenost, provádění oblouků v takových podmínkách vytváří úplně jiné návyky, které nejen že nevedou k osvojení návyků techniky oblouku, ale podle všeho v dalším tomu překážejí. Jde o to, že při provádění oblouku na takovém svahu lyže klouzají bokem a tím se rychlost zmenšuje. Aby lyžař zamezil pádu, musí zaklánět trup a přenášet těžiště těla dozadu. Konečný charakter pohybu se pak natolik změní, že takový oblouk není vůbec podobný oblouku v přirozených podmínkách.

Jako speciální cviky jsou v tréninku lyžařů rozšířeny skoky současným odrazem oběma nohama — napodobující přeskoky na lyžích. Jsou to přeskoky přes překážky, přeskoky z odrazového můstku s holemi nebo skoky na trampolíně atd. Všechny tyto cviky používali při tréninku studenti Státního ústředního institutu tělesné kultury J. V. Stalina (Moskva) v oddíle se specializací sjezd a slalom, kteří je měli zvládnuty dobře. Jestliže by tato cvičení vytvářela návyky blízké k návykům, které jsou nezbytné pro slalomáře, bylo by možné se domnívat, že technika sjezdových a slalomových oblouků je po takové přípravě do jisté míry osvojena. Ovšem lyžaři tohoto oddílu se ukázali při přechodu na sníh technicky slabě připraveni. Tedy, napo-

dobivé cviky obvykle používané v praxi přelsezónního tréninku sjezdařů a slalomářů hrají takovou úlohu jako jiná všeobecně přípravná cvičení a nevytvářejí žádné specifické pohybové návyky.

Zkušenost z použití kolečkových bruslí při tréninku ukázala, že v tomto případě mohou být vytvořeny podmínky, při kterých napodobivý význam cvičení je značně veliký. Je to dáno v prvé řadě tím, že na kolečkových bruslích je možné provedení přibližně všech nutných technických prvků v pohybu s potřebnou postupnou rychlostí. Kromě toho technika provedení téměř všech cvičení je blízká k samé technice sjezdu a slalomu jak formou pohybu, tak i charakterem svalového napětí a uvolnění a také charakterem zrakových představ a vůbec všech pocitů vznikajících při sjíždění a obloucích. V podstatě je většina základních cviků sjezdaře a smolaře, jako např. bruslení, správný začátek oblouku, práce paží při oblouku, postavení nohou, trupu a nutná při tom střídání svalových napětí, velmi podobná tomu všemu, co dělá lyžař při provádění těchto cviků na lyžích na sněhu.

Velký význam je také v tom, že kolečkové brusle dovolují nacvičovat oblouky vcelku, projíždět jednotlivé figury, branky, jejich kombinace i celé slalomové trasy. Při tom, a to je zvláště důležité, se cviky mohou provádět při těchto rychlostech a časových úsecích jako při sjíždění lyžaře se svahu nebo po slalomové trase. Pocity, které vznikají při jízdě na kolečkových bruslích a při jízdě na sněhu, jsou i natolik blízké, že při přechodu na sníh je lyžař už připraven k provedení mnoha cviků, při jejichž nácviku by musil — bez použití kolečkových bruslí — ztratit hodně času v hlavním období.

Zvláště velký význam má použití kolečkových bruslí při přípravě lyžařů ovládajících slabě techniku.

Jakým způsobem může sjezdař a slalomář při svém tréninku použít kolečkových bruslí? Je důležité, aby provedl řadu cvičení v procesu pohybu — v jízdě

na kolečkových bruslích za motocyklem, nebo se svahu na asfaltované silnici, která by dovolila dostatečnou rychlost. Zde se jízdá na kolečkových bruslích používá k provedení oblouků, skoků a jiných různorodých napodobivých cviků a také k nácviku jednotlivých prvků techniky. Sjezly se svahu s lyžařskými holemi dávají možnost správně koordinovat pohyby lyžaře při oblouku. Účelným je stavět celé trasy a trénovat na nich. Trasy, stejně jako na sněhu, sestávají z jednotlivých figur a kombinací, označených nevelkými praporky, které je možno postavit přímo na asfalt.

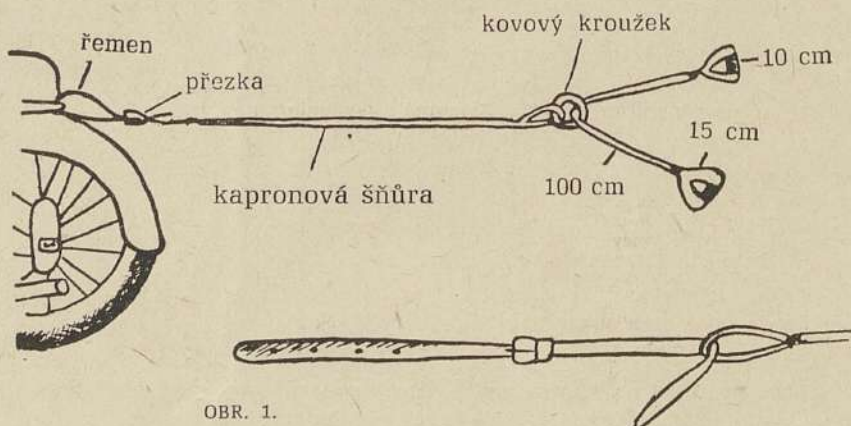
Trénink na kolečkových bruslích na asfaltových silnicích se provádí jak s vlekem, tak bez něho. V posledním případě je nutno vybrat úsek se svahem. Úsek musí být pokud možno bez nerovností v délce 1–3 km.

Příprava speciálního inventáře, výstroje a výstroje při tréninku na kolečkových bruslích nepředpokládá skoro žádných výdajů. Především je nutné mít kolečkové brusle; bylo by výhodné prodloužit je o 10–15 cm, tj. o 1 až 2 kolečka. Dá to lyžaři možnost přenášet těžiště vpřed a vzal, jak je to nutné pro vytváření správných návyků. Kolečkové brusle je možné připevnit na staré bruslařské či sjezdové boty. Velký užitek pro trénink přináší jízda na kolečkových bruslích za motocyklem. K tomu se hodí motocykl jakékoliv kubatury, sálcí i s přívěsem. K řízení však může být připuštěna pouze osoba mající řídičský průkaz. Sňura pro jízdu za motocyklem musí být lehká a pevná v délce 8–10 m. Nejlepší je kapronový provaz, který je dostatečně elastický a pevný. Jedním koncem se připevní za motocykl, na druhém se udělá smyčka, kterou se provlékne druhá sňura (asi 1 m dlouhá) mající na obou koncích rukojeti, za které se lyžař drží (obr. 1). Nejvýhodnějším oblečením je lyžařská bunda a šponovky. Aby se zabránilo odřením a úrazům při náhodných pádech, doporučují se náloketníky a náloketníky, jakých používá brankář při kopané, a kožené rukavice.

Pro označení jednotlivých branek nebo trasy se používají praporky, které se stavějí přímo na asfalt. Dají se lehce vyrobit vlastnoručně bez zvláštních výdajů. Měly by být dvojbarevné (obr. 2).

Při tréninku na kolečkových bruslích se též používají obvyklé lyžařské hole. Aby se změkčil náraz hole při odpíchování a aby se zamezilo podklouzávání bodců, je nutné na ně upevnit gumové zátky, které slouží jako amortizátory při prudkých úderech a vytvářejí výborný styk s asfaltem.

Trénink na kolečkových bruslích je nejlépe provádět ve skupině 10–12 lidí ne více než 2krát týdně v létě a 3krát týdně na podzim po 2,5–3 hod. jako součást obvyklého týdenního tréninkového

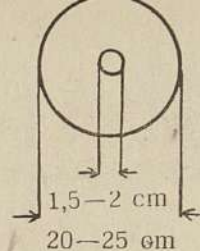
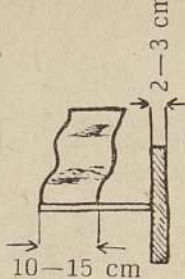
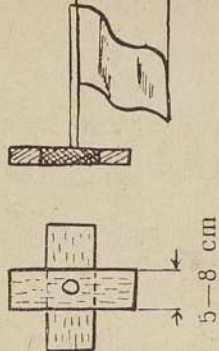


OBR. 1.

cyklu. Jestliže se trénink koná v jízdě za motocyklem, pak je žádoucí 5-6 lyžařů na 1 motocykl, jelikož při větším počtu se snižuje intenzita tréninku a zatížení cvičenců. Praxe ukázala, že při správné organizaci tréninku je postačující 1 pár kolečkových bruslí na 2 lyžaře mající stejné číslo bot. Při jízdě za motocyklem je třeba zvýšené opatrnosti; kategoricky je nutné dbát na zákaz jízdy před dopravními prostředky. Trenér by měl sedět vzadu za řidičem, aby mohl sledovat své svěřence a dávat jim rady.

#### Základní cviky a metodické pokyny

Pro trénink na kolečkových bruslích doporučujeme níže uvedené základní cvičení. Využití těchto cvičení v různých variantách s měněním se rychlostí a také při jejich doplnění jinými cviky dává možnost rozšířit použití kolečkových bruslí. Cvičení lze provádět jak ve vlekku za motocyklem, tak na svahu asfaltované silnice. Výjimku tvoří cvičení s holemi, které je možné provádět jen na svahu. Trasy se stavějí podle cíle tréninku (zdokonalování techniky a rychlosti, propracování prvků najždění a vyjždění branek aj.). Ovšem je třeba počítat s obtížností při prudkém zastavení na kolečkových bruslích. Z těchto důvodů se doporučuje stavět trasy takovým způsobem, aby je bylo možné projíždět většími či menšími výhodnými oblouky. Cíl má být na rovině, aby bylo dost místa pro zastavení.



OBR. 2.

1. Základní, nízký, vysoký postoj při přímém sjezlu. Úzká stopa. Kolena protlačena vpřed. Jedna noha zlehka předsunuta. Záda přímá, ramena rozevřená, ruce lehce ohnuty v loktech.

2. Postoj při sjiždění šikmo svažem. Kolena protlačena vpřed ke svahu. Trup a ramena otočena na druhou stranu.

3. Pérování nahoru - dolů v základním sjezdovém postoji.

4. Startování.

5. Provádění oblouků. Provádět na vnější noze.

6. Provádění řady oblouků. Měnit tempo, ostrost zatáčení, rychlost (obr. 3).

7. Skoky na kolečkových bruslích. Provádět ze základního postoje. Odrážet se prulým napínáním nohou. Při skoku se snažit zachovat »sbalení« do okamžiku dopadu.

8. Předskok. Překážky je možné nakreslit křídou na asfaltu nebo položit přes trasu větvičky apod. Postupně je třeba měnit mezi nimi vzdálenost a rychlost projíždění úseků.

9. Projíždění jednotlivých figur a kombinací branek. Zvláštní pozornost obracet na najždění a vyjždění branek.

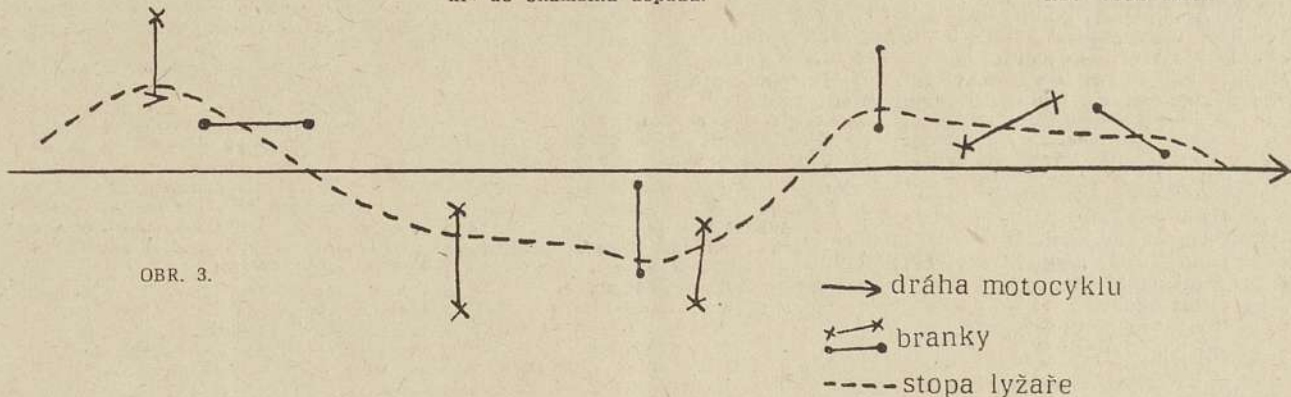
10. Projíždění trasy na svahu s holemi. Doporučujeme cvičit se v zapamatování trasy.

11. Projíždění po trase za motocyklem. Trasu je nutno postavit tak, aby dráha motocyklu byla přibližně přímá a branky byly postaveny po obou stranách dráhy motocyklu (obr. 3).

12. Jízda za motocyklem při různých rychlostech.

Nutno dodržovat postupnost při zvyšování rychlosti.

Teorie a praktika fizeckoj kultury 5/1960. Přeložil a upravil Jan Manek, KTV VŠSE Plzeň



OBR. 3.

## Zatím nic nového

Při příležitosti XVII. olympijských her v Římě a v rámci jejich organizačního uspořádání byla instalována také výstava sportovních potřeb, která byla umístěna v jednom z hezkých paláců komplexu EUR (Esposizione Universale Roma) na jižním okraji Říma, vybudovaných pro plánovanou, ale neuskutečněnou světovou výstavu v r. 1942. Končí zde linka římského metra, vedoucí sem od moderního ústředního nádraží kolem Colossea a Caracalových lázní, jež byly dějištěm olympijských soutěží ve sportovní gymnastice. EUR se ostatně stal do jisté míry »topografickým« olympijským pojmem, neboť zde byla uspořádána řada olympijských soutěží různých sportů. Tu se také nachází architektonicky mimořádný, nádherný Palazzo dello Sport, nejvýraznější sportovní objekt v Římě.

Výstava byla celkem vkusně umístěna v přízemí prostorných hal, její pojetí a styl se však dosti shodoval s obvyklým charakterem veletržních expozic. Týká se to i vstupního.

Vystaveno bylo snad to poslední a nejnovější, co světové firmy dnes vyrábějí a co přináší na trh. Zastoupeny byly bohužel téměř jen závody italské, německé, rakouské, švýcarské a francouzské, a je jen litovat neúčasti podniků z našich zemí, neboť např. my jsme zde mohli v mnohém dobře držet krok.

Výraznými expozičními úseky byly potřeby pro pobyt v přírodě (nejmä v jeho campingové formě), pro vodní motorismus, a co je pro nás nejzajímavější, pro lyžařský sport.

V exponátech lyžařského vybavení, jež byly vystaveny celkem

rovnoměrně a ve značné šíři, jsme viděli všechny hlavní součásti či složky výstroje a výstroje. Defilovaly tu lyže známých značek Kästle, Kneissl, Rossignol aj., lyže kovové, lyžařská obuv, vázání převážně pojistná (nechyběly ani typy jako naše IKARIA), hole, větrovky, svetry atd. Běžecská výstroj byla zastoupena jen několika předměty.

Co k tomu říci? Že se vývoj lyžařského vybavení, především výstroje, zatím nijak nepřiblížil ke stále více se projevující snaze a úsilí o zaměření lyžařského sportu ve smyslu jeho přirozeného provádění ve volném terénu, tedy tendenci, která je dnes zjevem zasahujícím lyžařský sport ve všech zemích a provázeným souběžnou nutností řešit pro to i vhodné a vyhovující potřeby. Takové, jež by této změně nejen odpovídaly, ale které by jí přímo napomáhaly a umožňovaly. Vždyť jsme na výstavě viděli vlastně vesměs »supersjezdovou« výstroj, tedy předměty, jimiž se soukromé podnikání snaží vycházet vstříc jednostranně zaměřenému zájmu dnešní mládeže v alpských zemích. S tím souvisí i jistá mondénnost lyžařských potřeb, která jde nad míru potřebné účelnosti i elegance, takže se stává samoúčelnou a nevhodnou a přikřke kontrastuje s vyvážeností nádhery zimní krajiny.

Ani u nás nestojí stranou otázka lyžování v jeho nejzákladnější formě, tj. ve volném terénu. Také my se musíme vyrovnat s celou šíří této problematiky. Máme tu velkou šanci, neboť vhodná výstroj a výstroj, jak už bylo uvedeno, tomu podstatně napomůže.

Rada námětů se zde může uplatnit, a vyřešíme-li tuto otázku úspěšně, bude přínosem, který přesáhne rámec československého lyžařství.

VILÉM NEČESAL

Lyžařství 7



# KONTROLA

## PŘEDSEZÓNŇNÍ TRÉNOVANOSTI V DUKLE LIBEREC

Již řadu let provádíme v armádním sportovním družstvu lyžování kontrolu předsezónní trénovanosti v všech závodníkú pomocí různých cvičení zaměřených na výkonnost, rychlost, vytrvalost, sílu horních končetin a sílu odrazu nohou. Protože se tyto zkoušky provádějí ve stejných termínech vždy při nástupu vojenské základní služby, dále každého 15. srpna a října ve stejných disciplínách, dává nám výsledek letošních zkoušek již určitý ukazatel.

Běžci a sdruženáři se zúčastňují závodů v běhu na 200 metrů, 3000 m, závodů ve shybech a desetiskoku. Skokani a sjezdaři běhají 200 m, 1000 m, závodí rovněž ve shybech a desetiskoku. Letošní prověrky se konaly právě v termínu, kdy byli současně prověřováni i nováčkové při svém nástupu do vojenské prezenční služby k ASD, a tak bylo možno srovnat jejich výkonnost s výkonností nováčků z let 1958 a 1959 a také s výkony prověřovaných starších členů ASD.

Podobné zkoušky fyzické zdatnosti se provádějí rovněž u nováčků, kteří nastupují službu u bojových útvarů, a obojí nám při srovnání s léty minulými říká jedno: fyzická připravenost nováčků, kteří nastupují vojenskou službu, je rok od roku slabší. Letošní »nováčkovská« prověrka výkonnosti v ASD přímo varuje a volá po diskusí a výkony našich nováčků by měly být podnětem k zamýšlení všech oblastních a dobrovolných trenérů. Nejvíce se jeví pokles výkonnosti v oblasti síly a vytrvalosti. V roce 1958 byl průměrný výkon ve shybech 10, v r. 1959 9, letos 8,5. V běhu na 3000 m byl průměr v roce 1958 10:27, v roce 1959 10:32, letos 12:04, přičemž nejlepšího času dosáhl voják Štrobl a uběhl tuto trať za 10:59, nejhorší výkon podal voják Kadlec za 14:07, když nemohl trať vcelku vůbec uběhnout (jeho čas se do průměru však již nepočítává, jen prvních pět).

Příznivější je situace u skokanů a sjezdařů. Zde dosáhli závodníci lepších výkonů a zejména voják Motejlek, Hromádka a Koloušek jsou dobře připraveni. Jsou jedinými závodníky, kteří trénovali alespoň pod částečným dohledem trenérů. Všichni ostatní trénovali živelně, bez trénin-

kových plánů, bez trenérů a neznají ani nejjednodušší tréninkové metody. V tomto směru se nutně musí zamyslet oddíloví trenéři, kteří by měli dbát na to, aby do takových družstev, jako je Dukla nebo Rudá hvězda, přicházeli závodníci alespoň průměrně trénovaní. Vždyť letošní výkony nováčků se v některých případech dají sotva srovnat s výkony vojáků nastupujících k bojovým útvarům, kteří sport provádějí jen rekreačně.

K dalšímu zajímavému srovnání došlo u výkonů vojáků, kteří jsou v ASD již dva nebo jeden rok. Tak například voják Nosek uběhl při svém nástupu do ASD 3000 m za 9:59 min. a letos již za 9:30 min. Voják Souček se dokonce zlepšil z 10:15 na 9:35 min. Voják Bukovský udělal před rokem jen 5 shybů, letos 10. Sdruženář Luňáček uběhl před rokem 3000 m za 10:45 min., letos již za 10:15 min. Tito závodníci nebyli před nástupem vojenské služby žádnými specialisty na uvedené disciplíny, a přesto poctivým tréninkem dosáhli velkých zlepšení.

Pro zajímavost uvádím tabulku, kde lze srovnat nejlepší výkony při prověrce k 15. VIII. 1960 u vojáků, kteří jsou již alespoň jednu sezónu v ASD, s vojáky, kteří v srpnu do ASD nastoupili.

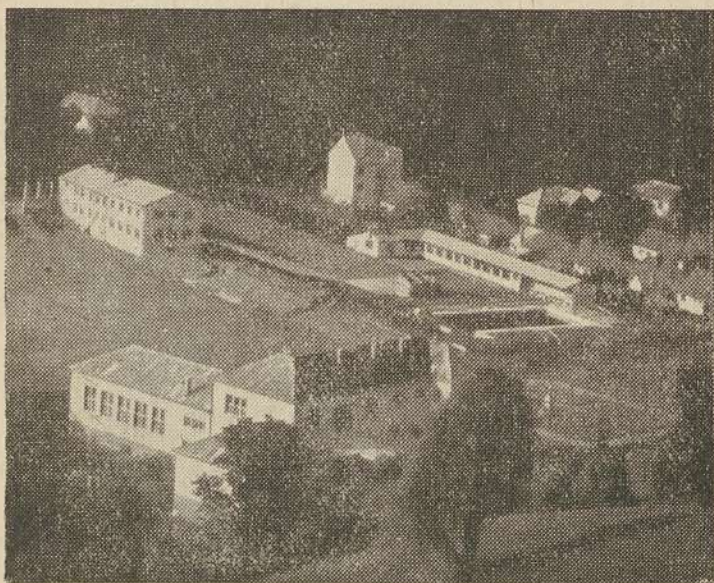
Závodníci ASD		Nováčkové	
<b>Běžci:</b>			
3000 m — Jeřábek	9:11	Štrobl	10:59
200 m — Gabera	24,5	Kreisinger	28,8
shyby — Gabera	17	Kreisinger	10
desetiskok — Erlebach	30,50	Schönhaur	28,60
<b>Sdruženáři:</b>			
3000 m — Sůva	10:05	Schovánek	12:41
200 m — Kuthel	24,7	Schovánek	29,2
shyby — Olekšák	15	Hladík	13
desetiskok — Kuthel	29,35	Schovánek	27,18
<b>Skokani:</b>			
1000 m — Hubač	3:12,5	Motejlek	3:12,5
200 m — Hubač	26,8	Motejlek	27,8
shyby — Hubač	13	Motejlek	7
desetiskok — Hubač	28,65	Motejlek	28,24
<b>Sjezdaři:</b>			
1000 m — Mašek	3:04	Hromádka	3:12
200 m — Žampa	27	Hromádka	27
shyby — Žampa	11	Hlušička	11
desetiskok — Žampa	30,20	Hromádka	29,00

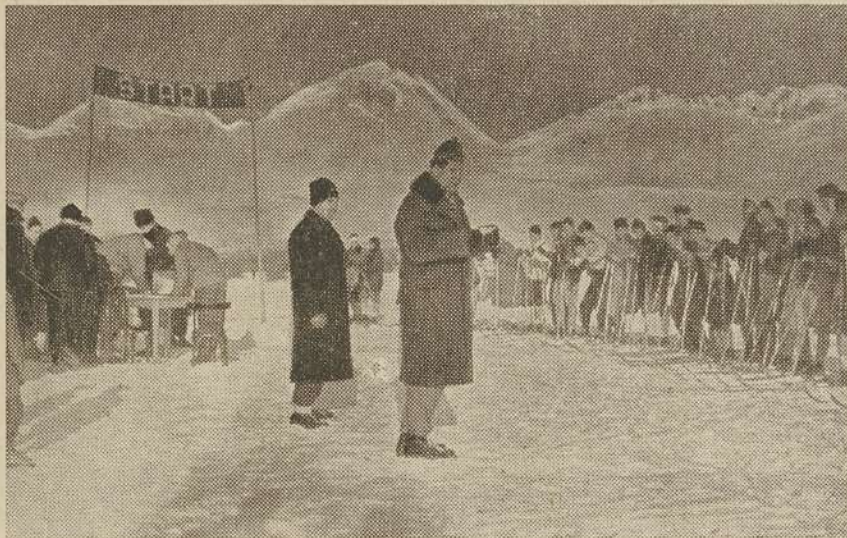
Zkoušky předsezónní připravenosti lyžařských závodníků jsou určité dobrou věc, zvláště dovede-li trenér objektivně naplánovat svým svěřencům přiměřené limity, kterých by měli dosáhnout. Cíl pak táhne, trénink se stává v létě zajímavějším, má hlubší podklad a závodník může sám dobře sledovat, jak jeho výkonnost roste nebo klesá, a později přijde na základě tréninkových záznamů na příčiny těchto výkyvů.

Je ovšem velmi nutné nepaušalizovat limity pro všechny závodníky stejně. Někdo bude na lyžích běhat dobře, zaběhne-li na suchu 3000 m za 10 minut, jiný k tomuto výkonu na lyžích bude muset umět běžet 3000 m na suchu za 9:30. Někdo bude mít na lyžích dost síly a dokáže udělat jen 10 shybů, jiný jich bude muset udělat jednu tolik. Bylo by však nesmyslem získávat sílu jen cvičením shybů. Pro lyžaře je nutná všestranná síla. Tyto disciplíny jsou jen relativním ukazatelem tréninkového úsilí a přibližné trénovanosti. Jak však již zkušenosti ukázaly, jejich výsledky pak jsou velmi shodné s výsledkem na sněhu.

BOHUMIL WEBER, Dukla Liberec

Dolné Hámre — Sandrik. Pohľad na telovýchovné zariadenie TJ Spartak Sandrik. Na výstavbe týchto zariadení majú značný podiel aj lyžiarí.





Gerlachov pod Vysokými Tatrami ožívá každým rokom vo februári počas lyžiarskych pretekov »Memoriál 24 hrdinov SNP«. Na snímke členovia miestneho JRD otvárajú pretek slávnostným prejavom.

## ODDIELY A HOSPODÁRSKE PROBLÉMY

Financovanie výdavkov každého športového kolektívu vyžaduje znašnú obetavosť, dôvtip i iniciatívne riešenie ponúkaných možností. Tak je tomu i v lyžiarskych oddieloch našich telovýchovných jednot. Ved' lyžovanie — najmä lyžovanie pretekové — znamená pre oddiel, ktorý má registrovaných pretekárov, pomerne vysoké výdavky. Táto stránka dobrovoľnej práce v lyžiarskych oddieloch je významným činiteľom pre pretekové i nepretekové lyžovanie.

Vo viacerých prípadoch mal som možnosť sledovať prácu v tomto smere. V jednom boli oddiely na spoločnej báze. Bolo to, pokiaľ ide o financovanie výdavkov najširšieho základu členskej bázy. Tu sa ide v zmysle hesla »každý za svoje«. No pri obstarávaní prostriedkov na krytie výdavkov pre špičkových pretekárov, resp. pre širšiu základňu výberového charakteru, ako aj pre zariadenia všeobecne prospešného rázu — kráčajú lyžiarske oddiely každý po svojom!

Tak možno povedať, že sa niektoré oddiely tesne primkli k svojej telovýchovnej jednote, kde nachádzajú určité porozumenie. Iné zase idú bok po boku so závolnými výborními ROH. Tento zjav je častý a výhodný pre činnosť iniciatívnych lyžiarskych oddielov najmä v prosperujúcich závodoch. Ďalšiu skupinku tvoria tie lyžiarske oddiely, ktoré súc domovom v našej prekrásnej dedine — hrdo sa hlásia do radov členov a priaznivcov jednotných športných družstiev. Mnohé lyžiarske oddiely sa boría o každú korunu samy.

K prvej skupine možno ako vzor uviesť je len z najstarších slovenských lyžiarskych oddielov. Nám je LO TJ Spartak Sandrik Dolné Hámre. Čo dokáže iniciatíva členských mas pri svedomitom delení prostriedkov jednoty tak, aby sa uspokojila väčšina členstva, vidieť najlepšie na tomto príklade. Ved' sandričania vlastnia objekty na svojom športovom štadióne takých kvalít, že by s nimi pri eventuálnej súťaži mali čo robiť i omnoho väčšie telovýchovné celky. Náš obrázok je toho najpresvedčivejším dôkazom. V lyžiarskom oddiele síce ne-

majú masy registrovaných pretekárov — napriek tomu však značné množstvo nepretekových lyžiarov. Pod velením skúsených cvičiteľov rok čo rok chodia do hôr veľa mladých lyžiarov. Výdavky pomáha platiť jednota. Takto v tomto lyžiarskom oddiele jestvovali prakticky SHM bez prerušenia.

Na takýchto zájazdoch — okrem základného výcviku — robili a robia i lyžiarske preteky. Samozrejme kolektív je pohromade i v dňoch, keď nie je na zájazdoch. Zrázne briežky Stiavnických vrchov mu predsa sčítajú možnosti dobrého lyžovania — ak jesto dosť snehu — i v Hodrušskej doline. Lyžiari sa však neodfahujú ani od ďalších úloh, ktoré jednota rieši pomocou členskej základne. Je to napríklad spolupráca na brigádach, aktívna účasť na kultúrnych podujatiach, vystúpenia na športovom dni, účasť na masových vystúpeniach atď. Takto nečudo, že v obci, ktorá má do 1500 obyvateľov, registruje telovýchovná jednota vyše 500 členov, z čoho je dobrá tretina aktívnych lyžiarov!

Z druhej skupiny by bol výpočet oddielov ľahší. Týchto jesto viacej. Kvalitne si vedú napríklad lyžiari z Iskry Nováky-CHZV, z Baníka Mlynky a z Baníka Kremnica. Tu všade — a v tomto smere i v predchádzajúcom lyžiarskom oddiele — niet rozdielu medzi lyžiarimi a turistami, najmä v letnom období. V Novákoch zvlášť činorode spájajú dobré s užitočným: zájazdy do hôr s budovalenskou snahou. Výsledok — výstavba pekných objektov v Chvojnici, svojpomocná výstavba bežeckej dráhy s umelou hmotou atď. Pionierom v tomto smere je aj lyžiarsky oddiel TJ Pokrok Krompachy, ktorý čo do riešenia otázok výstavby lyžiarskych zariadení je tiež dobrým príkladom.

Rastie aj počet lyžiarskych oddielov, hlavne z dedinského prostredia, ktoré sa pričitňujú prostredníctvom svojich členov aktívne pomôcť vlastnému JRD. Za takúto konkrétnu pomoc vie sa JRD aj odvďačiť. Príkladom je lyžiarsky oddiel TJ Sokol Gerlachov. Tu sa podujatia lyžiarskeho oddielu stávajú vecou mimo-

riadnej starostlivosti celého JRD. Dôkazom toho sú napríklad každoročne poriadané bežecké preteky »Memoriál 24 hrdinov SNP«. Obrázok priblíži tie slávnostné chvíľky, keď k vyše 100 nastúpeným pretekárom povedal krátky otvárací prejav člen vedenia miestneho JRD. Finančné záležitosti tohto podujatia boli vecou JRD. Predpoklad dobrej práce pre budúcnosť je i v lyžiarskom oddiele TJ Sokol Bzince. Zaregistrované máme i ďalšie príklady takejto súdružskej spolupráce s viacerými peknými pracovnými výsleškami. Takto lyžiarske kolektívy telovýchovných jednot stoja na mnohých miestach v prvých líniah boja o novú družstevnú dedinu.

Snahu po akosi komplexnom zvládnutí ekonomicko-hospodárskych problémov lyžovania vidieť i vo vytváraní obojstranných telovýchovných jednot — ako napr. TJ Sitno Banská Stiavnica, TJ Fatran Žilina, TJ Dynamo Nízke Tatry atď.

Veľmi racionálne si v tomto smere počínajú i lyžiarske oddiely TJ Lokomotíva, ktorých je viacero. Tu je výhodou najmä možnosť vysielat pretekárov, ako aj širšie členské výpravy za snehom. Pochopiteľne, že ide o zamestnancov železníc.

Účinnú pomoc majú početné lyžiarske oddiely i od národných výborov. Tu máme na mysli najmä pomoc pri výstavbe lyžiarskych zariadení, ktorú národné výbory podporujú z viacerých aspektov. V tomto smere vyniká Banská Bystrica, Vysoké Tatry atď.

Pre všeobecné zlepšenie činnosti na úsekoch hospodárskych v lyžiarskych oddieloch zostáva potreba dôsledného plnenia základných členských povinností — t. j. včasné a dôsledné platenie členských príspevkov. Pochopiteľne, že i v tomto smere majú niektoré lyžiarske oddiely praktické spôsoby riešenia výberu — dôvernici s pevným postom, výberčí pohybliví atď.

Nuž a v súčasnom období sú veľmi aktuálne slová delegáta bývalého kraja Gottwaldov, ktoré povedal na pléne lyžiarskej sekcie ÚV ČSTV v Prahe, že oddiely lyžovania musia žiť spoločensky. Je to nielen vec taktu, ale aj vec finančná! Tak jeho materský oddiel má krásny sklad — lyžiarsku základňu, z ktorej požičiava lyže najmä mladým členom za minimálny poplatok. Pravidelne robievajú spoločenské posedenia nazvané napríklad »prvé mazanie«, alebo na koniec obdobia »posledný zošus«, rôzne divadlá, besedy s filmami atď., atď. Nuž a z každej takejto akcie má ošoh poklaňa lyžiarskeho oddielu, resp. telovýchovnej jednoty.

Nie na zahodenie je aj možnosť prevzatia niektorých prác spojených s úpravou lyžiarskych objektov — pre ktoré sú z rozličných fondov zabezpečené úvery — do prevádzky vlastnými silami lyžiarskeho oddielu. Takto by bolo možné riešiť napr. údržbu niektorých ústredných zjazdových dráh atď.

V tomto heslovitom podaní mal som snahu aspoň v krátkosti naznačiť spôsoby a zdroje, ktoré sú naporúdzi k riešeniu hospodárskych problémov lyžiarskych oddielov. Pochopiteľne, že týchto možností je i viac — no iniciatívni členovia v oddieloch zaiste využijú každý, ktorý sa naskytne pre ešte úspešnejší rast svojho lyžiarskeho oddielu.

-vs-

Navazujeme na článek soudruha Husáka v 6. čísle našeho časopisu a chceme se pokusit shrnout pro informaci našich čtenářů-cvičitelů, co jsme jako cvičitelé na týdenním zájezdu po rakouských střediscích zimních sportů poznali.

Viděli jsme hodně, poznali hodně, ale přesto bychom rádi poznali více, než jsme měli v tom krátkém jednom týdnu pobytu možnost poznat. Pro lyžaře jsou rakouské Alpy nezapomenutelným zážitkem svou mohutností, rozlehlostí a nepřeberným množstvím terénů všeho druhu. Mluvíme-li u nás o využívání terénu pro výcvik, o vyhledávání protisvahů, muld, vhodných rovných tras s dojezdem do roviny, vše to, co činí výcvik rychlejším a pestřejším, víme, kolik to dá povětšinou námahy, než potřebný terén najdeme.

V Alpách je dokonale členitý terén pro výcvik téměř všude, a to pro jakkoliv pokročilého či začátečníka nehledě k velkému množství lanovek a výtahů bez nadsázky na každém kopci. A dráhy, kudy se sjíždí, jsou neustále upravovány mužem s lopatou, aby obecnost neodcházela na lépe upravenou trať ke konkurenci. Je zcela pochopitelné, že Rakušané jsou si vědomi těchto možností pro výcvik a náležitě podporují růst cestovního ruchu a tím značný přínos národnímu hospodářství. Mnoho lidí nachází tím obživu, protože zájem o rakouské Alpy, i v tak pokročilé době, kdy jsme tam byli, je velký.

A teď několik slov k terénům a k principům alpského lyžování. Prof. Kruckenhauser považuje sjezd šikmo a sesouvání za principy alpského lyžování. Uvidí-li někdo alpské svahy, pochopí hned, že tento princip je naprosto správný a zcela jasný.

Strmé svahy nutí lyžaře jezdit šikmo a rychlost jízdy zmírňovat, protože jedině tento způsob sjíždění je pro velkou většinu zcela bezpečný. A bezpečnost v odlehklých končinách vysokohorských je vždy na prvním místě. V praxi to vypadá tak, že cvičitel vede družstvo po příkrém svahu šikmo, sesouváním brzdí rychlost, nějakým způsobem (přeskok, přivratný oblouk či smyk) se velmi rychle podle vyspělosti cvičenců dostane přes spádnici, aniž rychlost zvýší a pokračuje stejným způsobem na druhou stranu.

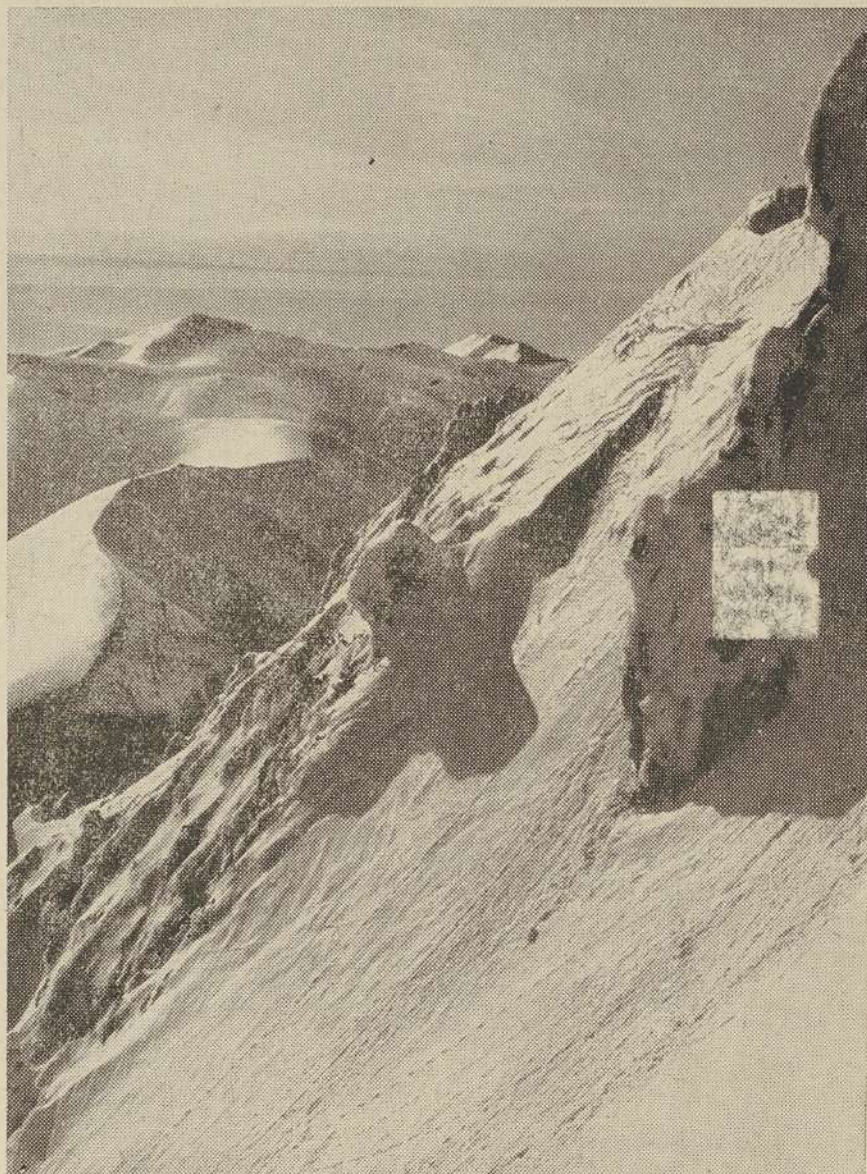
A takto uježděné svahy jsou i 200 až 300 m a více široké, mnohdy nepředstavitelně strmé a přesto po nich jezdí i zcela průměrní lyžaři. Na druhé straně volně pláně s dojezdy do roviny nebo protisvahů lákají k přímému sjezdu a požitku z rychlosti.

Uvědomíme-li si tyto jasné principy alpského lyžování, uvědomíme si zároveň i možnosti, které máme v naší zemi pro lyžování a na jakých principech musíme stavět výuku my.

**ZE ZÁJEZDU**

**METODIKŮ**

**DO RAKOUSKA**



## Soutěž „Poznávejte lyžařské terény“

V šestém kole naší soutěže (LYŽARSTVÍ č. 7) jsme uvedli, že léto, prázdniny a dovolené jsou už skoro za námi a že se proto budeme nyní stále častěji setkávat s myšlenkami, záměry a přípravami na novou zimní sezónu. A právě k těmto přípravám a plánům je zaměřena soutěž, aby vyprovokovala zájem lyžařské možnosti o řadu dalších míst a krajů u nás, jak to ostatně její průběh už ukázal. Účelnější usměrnění zájmu lyžařské veřejnosti prospěje totiž všem, a především lyžařům samým také tím, že si zvýšená návštěvnost dosud snad opomíjenějších míst vynutí opatření a zařízení, jež snad ještě nebyla v dostatečné míře k dispozici. Hlas lyžařů tu nezanikne, a bude-li dosti jednotný, může být až překvapivě účinný.

Vydejme se tedy a seznámme se s místem, kam si také budeme moci zamířit. To bude náš první krok. Kam? Podívejte se na obrázek — to je odpověď na první otázku. »Jak« a »S čím« jsou otázky druhá a třetí. Příliš kusé? Uvědomme si, že se nějak musíme připravit, chceme-li jezdit na hory lyžovat, což se týká každého z nás osobně i našich potřebných věcí. Stačí tudíž vtipně to jen slovem formulovat jako druhou a třetí odpověď a na korespondenčním lístku s nalepeným kupónem zaslat redakci.

-Ně-

KUPON č. 7  
Soutěž  
Lyžařství

I u nás máme vhodné a krásné vysokohorské terény, které zaslouží být zpřístupněny a vybaveny moderními lanovkami, vleky a ubytovny, aby je naši lyžaři mohli plněji využít.

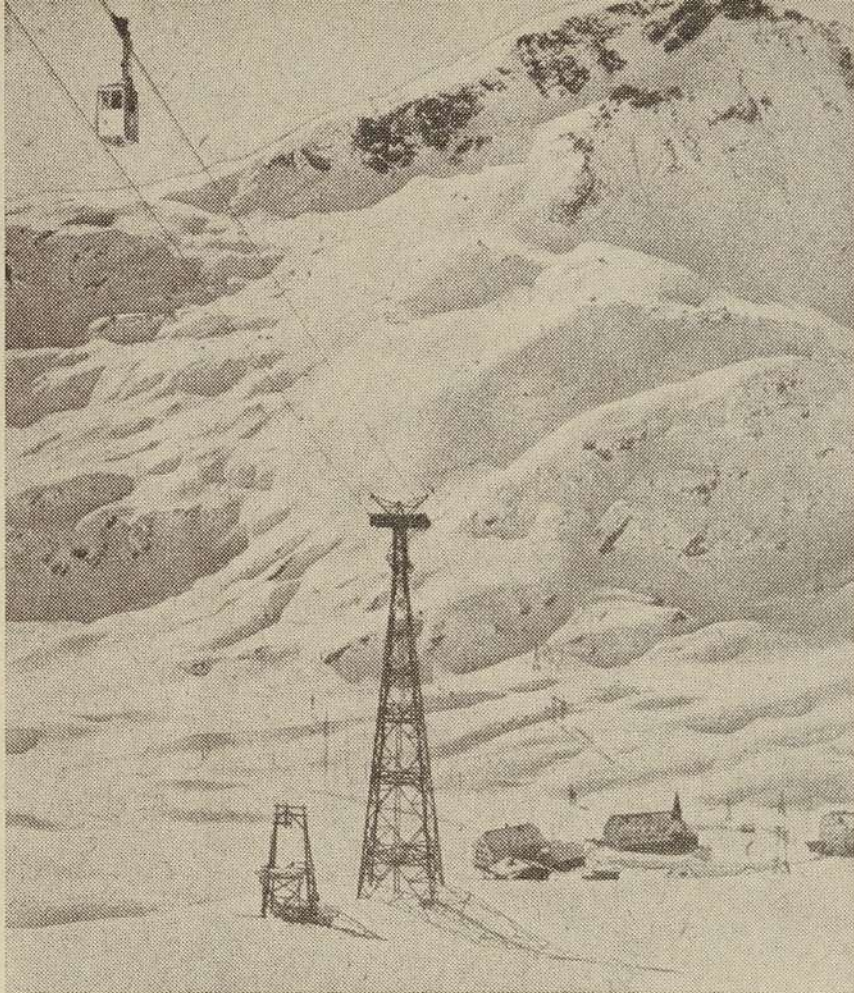
Avšak u nás převládající středohorské a podhorské terény podmiňují spíše turistické lyžování a běhání. A právě v souvislosti všech těchto disciplín musíme spatřovat principy našeho lyžování, tímto směrem výuku chápat a zavádět, aby se lyžování stalo ještě masovějším sportem přispívajícím k upevňování zdraví našich pracujících.

Je zajímavé, že se v Alpách pro běžné terénní lyžování stále více užívá a bude užívat kratších a měkčích lyží, v blízké budoucnosti hlavně lyží kovových. Např. armáda a horská služba užívá lyží délky 160 až 180 cm, poněkud širších než obvykle. Kratší lyže se jim lépe ovládají (hlavně na boulovatých tratích), nejedou tak rychle a měkká lyže pro jízdu v terénu je ideální.

Jedno odpoledne jsme byli návštěvníci ve St. Christophu, ve středisku, kde jeho vedoucí prof. Kruckenhauser se svými učiteli a demonstrátory provedli ukázkou rakouské školy lyžování. Vcelku lze říci, že nového v technice lyžování neukázali nic, v metodice v tak krátkém čase také ne. Demonstrátoři jsou po technické stránce výteční, stránku pedagogickou jsme mohli pozorovat jen příležitostně u jiných učitelů při výcviku. Při vyučování pak převládá dokonalá ukáзка cviku učitelem a kopírování žákem, což nám v besedě potvrdil i prof. Kruckenhauser. Bohužel, nějak systematicky pozorovat družstvo při výcviku vzhledem k pozdnímu termínu zájezdu nebylo možno, protože školy už převážně nefungovaly. Většinou jsme viděli s cvičitelem menší skupinku 3 až 7 lidí, kteří jeli lanovkou nahoru a pak pěkně pomalu za cvičitelem sjížděli dolů. Sjezd šikmo, sesouvání, přivratný smyk nebo smyk s výskokem (provedený na znamení učitele) jim vystačily na strmé a dlouhé svahy. Sjíždět trať Kandaharu není pro průměrného lyžaře snadné. Avšak tyto průměrní lyžaři uvedeným způsobem zvládli bezpečně boulemi zbrzděné strmé svahy i na obtížném sněhu. Z toho lze usuzovat, že systém a základy rakouské školy jsou pro tyto podmínky správné.

A nyní několik slov o učitelích jízdy na lyžích. V celém Rakousku je jich asi 1200. Převážná část z nich je z řad rolníků a příslušníků sezónních řemesel, jako jsou zedníci, tesaři apod., a jenom menší část jsou horští vůdci s celoročním zaměstnáním na horách. Každý státně zkoušený učitel musí projít půlročním studiem, z čehož 3 měsíce jsou teorie a 3 měsíce výcviku ve státním tělovýchovném středisku v St. Christophu. Dále pak pracují v lyžařských školách, které jsou v každém lyžařském středisku.

Na besedě u prof. Kruckenhausera jsme napřed viděli film nazvaný »We-



St. Christoph — kde je sídlo lyžařské školy prof. Kruckenhausera.

dela». Je to film, který ukazuje krásné terény Alp, masové sjezdy po velkých pláních a pak metodiku nácviku krátkých smyků a jejich užívání v jakémkoliv terénu a sněhu. Ve filmu je demonstrován historický vývoj jízdy špičkových závodníků asi od roku 1948, a z toho aplikací odvozeny principy rakouské lyžařské školy.

Na besedě, která trvala asi dvě hodiny, jsme si osvětlili některé ne zcela jasné otázky převážně metodiky nácviku sesouvání, oblouků v pluhu, snožných smyků atd. Dále nás zajímal názor prof. Kruckenhausera na otázku rotace a dlouhého oblouku snožným smykem hlavně v závodním lyžování. Rotační oblouk lze bezpochyby použít, protože jeho princip je zcela jasný. Studovat principy otáčení při sjezdu, kdy závodník chce ujet určenou trať co nejdříve, tzn. má lyže převážně špičkami dolů z kopce, je téměř nemožné. Poněkud lépe lze pozorovat techniku provádění oblouků u obřího slalomu. Nejvýraznější vynikají principy techniky u slalomu, kde kromě rychlosti je třeba účelně otáčet. Proto také principy rakouské školy a nakonec i jiných škol vycházejí z kratších oblouků, které jsou nejmarkantnější.

Při naší další zastávce jsme si prohlédli terény v Innsbrucku. Sněh ležel jen nahoře na Seegrube, kde jsou dva

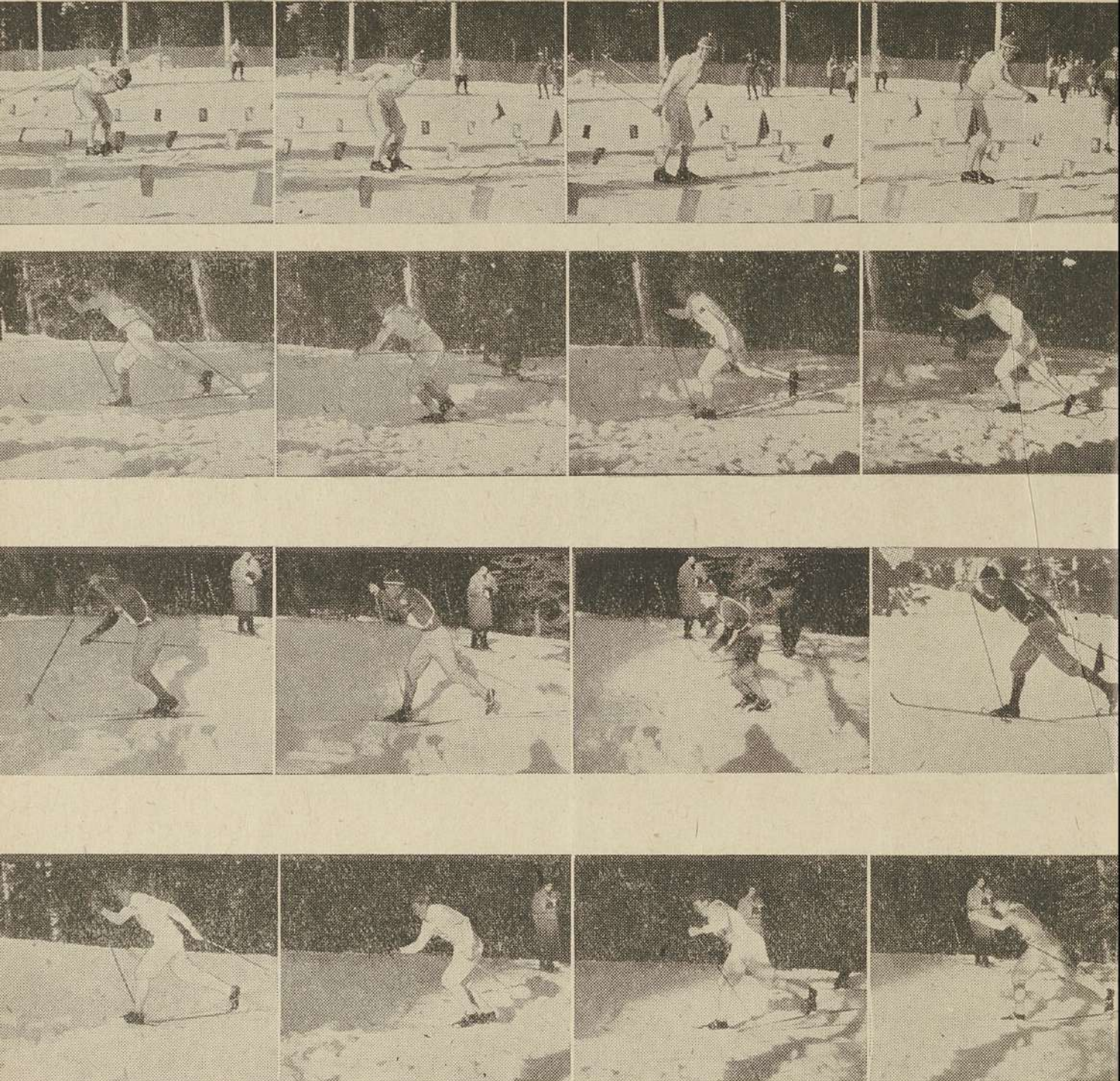
seďáčkové výtahy. Sněh byl velmi špatný, takže sjezd z Hafelekaru (2334 m) na Seegrube, úzkou a strmou skalní průrvou po spadlé lavině nás notně zahřál. Pro krátkost času a trvale deštivé počasí jsme olympijské trať na Patscherkofelu viděli jen na plastické mapě.

V Kitzbühelu bylo počasí a sněh daleko lepší. Vyjeli jsme dvakrát na Hahnenkamm (sjezdovka byla převážně bez sněhu), za kterým se otevírá překrásný kotol se třemi výtahy na Ehrenbachhöhe, Hochbrunn a Steinbergkogel. Byla zrovna sobota a neděle dopoledne, takže u všech lanovek stály spořádané fronty. Poctivě odstál frontu i »zlatý« olympionik Hinterseer. Absolvovali jsme sjezd do Kirchbergu po špatném sněhu a ze Steinbergkogelu překrásný sjezd po členitém hřebenu na Jochberg po krásném dopoledním firnu.

V Zell am See jsme se věnovali prohlídce vrcholů pouze dalekohledem, projeli se po jezeře na parníčku a krmili krotké labutě. Na vyjetí lanovkou nahoru a dolů na Schnittenhöhe nezbýval ani čas, ani šilinky.

Vcelku lze říci, že zájezd splnil jen zčásti to, co jsme očekávali vzhledem k pozdnímu termínu. Bude bezpochyby účelnější, když eventuální příští podobný zájezd bude uspořádán v plně sezóně.

Inž. MIROSLAV CHLOUBA



Běh střídavý dvoudobý a běh se soupažným odpichem jsou hlavní způsoby pohybu lyžaře běžce. Nebude proto na škodu, jestliže si na vzorné jízdě Švéda Jernberga — běžce s typickou švihovou technikou — zopakujeme některé zásady zmíněných dvou běžeckých prvků.

První kinogram nám analyzuje běh jednodobý se soupažným odpichem. Nebudeme popisovat celý průběh, ale všimněme si jen tří důležitých znaků ekonomické techniky. Na obrázku 3 vzpřímeného postoje při jízdě na obou lyžích. Je to odpočinková fáze, které je využito téměř k úplnému svalovému uvolnění a hlubokému vdechu. Délka skluzu a tím i odpočinku záleží na mohutnosti odrazu.

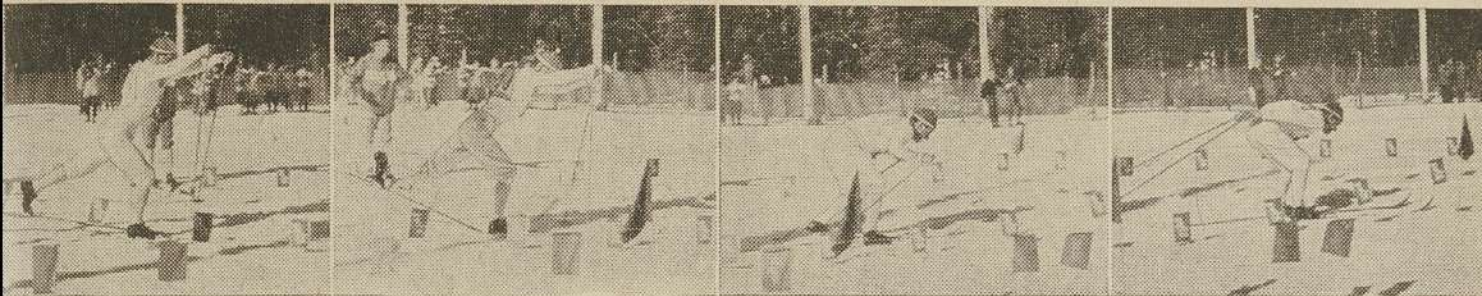
Obrázek 5 nám ukazuje správný energický odraz nohy, který je po pažích nejen druhou hnací silou, ale umožní dokonalé přenesení těžiště dopředu a tím zapojení celé váhy těla k tlaku na hole.

Konečně na obrázku 1 a 8 nám potvrzují daleko vykývnuté paže za tělem, s jakým úsilím byl proveden tlak na hole až do nejzazší fáze.

Jsou to tři důležité úseky běhu se soupažným odpichem, na které je třeba při výcviku zvláště pamatovat.

Na druhém kinogramu sledujeme opět Švéda Jernberga při běhu střídavém dvoudobém v závodě na 15 km na ZOH ve Squaw Valley, kde se umístil jako druhý časem 51:58,6 min. S jeho jízdou srovnáme techniku sovětského závodníka G. Vaganova (čtvrtý časem 52:18,0) a Švéda R. Ramgarda (osmý časem 52:47,3).

V prvé řadě si u S. Jernberga všimněme vyššího postoje, který umožňuje dobrou švihovou jízdu a rych-



◀ JERNBERG



◀ VAGANOV



◀ RAMGARD

lou krokovou frekvenci. Dalším kladným znakem Jernbergovy techniky je dokonalý přepad, udržovaný v každé fázi kroku. Tím je zajištěna optimální poloha těžiště umožňující využití odrazu správným směrem a dlouhý skluz na skluzné lyži. Velmi dobrá je i jeho práce pažemi, především správné zabodnutí hole na výši vázání skluzné nohy a daleký zátah odrazovou holí. Z celkového obrazu vysvítá vysoká lehkost a rytmičnost jízdy.

Technika jízdy sovětského závodníka Vaganova (kinogram III.) a Švéda Ramgarda (kinogram IV.) nedosahuje již té dokonalosti. Oba závodníci se dopouštějí stejné chyby neúplným přenášením váhy na skluznou lyži. Na obrázcích, na kterých jsou jmenovaní závodníci zachyceni ve stejné fázi, vidíme nesprávné předsunutí skluzné nohy v důsledku nedokonalého přenesení váhy těla na tuto nohu. Těžiště zůstává za skluznou nohou a je příčinou zkráceného skluzu na jedné lyži. Dalším důsledkem je omezení švihové práce, jak nám ukazuje poměrně krátké odlehčení odrazové nohy. Měřítkem pro správné přenesení váhy těla je bérec skluzné nohy, který má vždy směřovat spodní částí vzad, nejvýše může dosáhnout kolmého postavení.

Nepravidelná práce paží (vynechávání odpichů), jak vidíme u sovětského závodníka Vaganova, přináší sice fyzickou úlevu, ale znamená i značnou ztrátu hnačí energie. Kinogramy K. Novák, text B. Torzník

# KOMBINACE BĚHU NA LYŽÍCH

Výsledky, dosahované sovětskými sdruženáři na mezinárodních závodech, svědčí o tom, že sdružený závod je dosud opožděným odvětvím sportu v SSSR. Zaostávání se vysvětluje řadou příčin, zčásti i tím, že ve sportovní literatuře jsou dosud málo objasňovány otázky kombinace běžeckého a skokanského tréninku v hlavním období (v týdenním cyklu i v jednotlivé tréninkové lekci), že chybějí výzkumné práce o této otázce a je nedostatečná výměna zkušeností se zahraničními sportovci. Na základě toho se pokusíme v tomto článku objasnit zkušenosti sovětských i zahraničních sdruženářů za poslední čtyři roky v kombinaci tréninku běhu na lyžích a skoku během hlavního období.

Výsledky pozorování, dotazy v anketách a analýza výsledků největších závodů ukazují, že sdruženáři věnují v hlavním období málo pozornosti správné kombinaci běžeckého a skokanského tréninku.

Ze 44 sportovců (9 mistrů sportu, 21 první třídy a 14 druhé třídy) na otázku o kombinaci tréninku v hlavním období 38 odpovědělo, že s výjimkou učebně tréninkových soustředění přísnou cykličnost při tréninku nedodrží. Na otázku o specifickém významu skoků a běhu v rozličných etapách hlavního tréninkového období většina dotázaných sportovců odpověděla, že v předzávodní etapě věnuje přednostně 60 % běhům a 40 % skokům. V závodní etapě běhy a skoky zabírají stejný čas.

## Rozdělení na typy

Podle výsledků závodů je možno naše lyžaře-sdruženáře rozdělit na tři typy:

typ běžce (vykazuje ve sdruženém závodě dobrý výsledek zásahem vysokého počtu bodů z běhu);

typ skokana (vysoké ukazatele za souhrn vysokého počtu bodů při skocích);

střední typ (množství bodů za běh i skoky).

Ovšemže největší závody, zčásti mistrovství SSSR, ukazují, že nejlepší výsledky zpravidla mívají sdruženáři třetího typu, dobře připravení ve skoku i běhu.

Zastavme se u této přípravy co nejpodrobněji. Ve shodě s existující u nás periodizací bylo rozděleno hlavní období tréninku na dvě etapy: předzávodní a závodní.

## Hlavní úkoly

V předzávodní etapě přípravy mužstva byly vtyčeny tyto hlavní úkoly:

1. Zdokonalování sportovní techniky a taktiky sdruženáře.
2. Rozvíjení a zdokonalování fyzických kvalit (rychlost, vytrvalost, obratnost).
3. Zvyšování morálně volní přípravy.
4. Dosažení „sportovní formy“.

Prvé cykly zimního tréninku byly v hlavních rysech zaměřeny na přípravu členů mužstva k základní práci na sněhu. Velká pozornost byla věnována zdokonalování techniky v terénu, rozvíjení všestranné zdatnosti, rovnoměrným i střídavým tréninkem v trvání kolem tří hodin. Pro

přípravu ke skokům bylo užito speciálních cvičení na skokanských lyžích.

V dalším byl charakter tréninku pozměněn v týdenní cyklus. Smiššené tréninky s využitím speciálních cvičení, skoků i závodů na trati se střídaly třikrát (pondělí, úterý a pátek) a dvakrát byl prováděn trénink na trati (středa, sobota). V procentuálním poměru byl čas rozdělen takto: 40 % připadlo na skokanskou přípravu a 60 % na běh.

Trénink ve skoku začínal v listopadu a byl prováděn na můstku s kritickým bodem 40 m.

## Propracovat techniku skoku

Hlavní pozornost byla věnována propracování techniky skoku, síle odrazu a správnému doskoku. Ke zdokonalení jednotlivých prvků skoku bylo použito přípravných cvičení (například pro nácvik doskoku speciální cviky při sjezdu, trénink na slalomových lyžích atd.). Systematicky byly pořizovány filmové snímky tréninku, aby byly účastníkům ukázány chyby.

Cvičení na trati měla za cíl rozvíjení celkové výkonnosti, rychlosti a obratnosti pohybů i další zdokonalování techniky lyžařských úkonů.

K rozvíjení rychlostní výkonnosti bylo užito střídavých i opakovaných tréninků na úsecích 0,2–2 km. Největší počet zrychlení byl uskutečňován na úsecích 0,2–1 km. Celková kilometráž nácviku rychlosti v jednotlivých tréninkových lekcích dosahovala 12–14 km.

Obratnost pohybů se rozvíjela zvyšováním rychlosti na úsecích 100 až 400 m s maximálním vypětím na rovině i při stoupání a zvyšováním rychlosti při současných bězích na úsecích 100–300 m s maximálním vypětím z mírného svahu. Práce na rozvíjení obratnosti pohybů byla zařazena do každé tréninkové lekce.

Rozvíjení všestranné zdatnosti postupovalo ve spojení s rozvíjením rychlostní výkonnosti a obratnosti a bylo uskutečňováno ve formě střídavých i rovnoměrných tréninků (se slabým a středním vypětím) v průběhu 3–4 hodin. Celková kilometráž takových tréninků představovala 25 až 30 km středně až silně zvlněným terénem.

Spojování nácviku rychlosti na krátkých úsecích s dlouhodobými tréninky malého vypětí vedlo k značnému zvýšení speciální výkonnosti sdruženáře. Tréninkem na krátkých

úsecích se vypracovávaly kvality nezbytné sdruženáři při skocích z můstku.

## Kontrolní závody v běhu i skoku

Po dvou týdnech tréninku byly provedeny kontrolní závody v běhu i skoku z můstku. Výsledky těchto závodů ukázaly, že trénink s velkým specifickým důrazem na běh u většiny účastníků zlepšil čas absolvování trati i výsledky ve skocích (délka skoku i technika provedení) (diagramy 1, 2, 3).

V závodní etapě přípravy mužstva se plnily takovéto úkoly:

1. Pokračovalo další zvyšování úrovně trénovanosti.
2. Maximálně se rozvíjely pružnost, obratnost, rychlostní výkonnost i morálně volní kvality.
3. Zdokonalovala se sportovní technika a taktika.
4. Upevňovala se dosažená úroveň všestranné fyzické připravenosti.

Důslednost nacvičování v týdenním cyklu byla v podstatě zachována. Poněkud se zmenšilo zatížení v tréninkovém cyklu. Zmenšení zatížení bylo zdůvodněno vlekším průběhem obnovovacích procesů u sportovců, což potvrdily zdravotní prohlídky.

Skokanský trénink v této etapě byl prováděn v podstatě na sportovních můstcích s kritickým bodem 70 m. Základní pozornost se zaměřením k dosažení maximálního výsledku byla věnována zdokonalování techniky, síle odrazu a správnému doskoku.

## Soustředit pozornost na doskok

Největší péče byla soustředěna na absolvování doskoku a postoj při něm v souvislosti s tím, že u většiny členů mužstva v předzávodní etapě na 120–140 skoků připadlo po 20–30 pádech. Pády také často vyřadily sportovce z průběhu tréninku.

V této etapě jsme se uchýlili ke kontrolní metodě tréninku na můstku (2–3 skoky na výsledek bez neplatných skoků). To zvýšilo výsledek i stabilitu při skocích. Uplatňována byla rovněž technická forma tréninku, když účastníci dostali za úkol pracovat na stanoveném prvku skoku, což zlepšilo techniku skoku vcelku. Ze speciálních skokanských cvičení byly trénovány sjezdy s nácvikem doskoku a stability, skoky ze zkráceného i prodlouženého nájezdu pro nácvik síly odrazu i stability při doskoku.

Prostředkem zvýšení trénovanosti v této etapě byly kromě kontrolních tréninků závody ve skocích z můstku.

V tréninku na trati bylo užito týchž metod jako v předzávodní etapě, ale se zvýšením specifického významu

# A SKOKU V TRÉNINKU SDRUŽENÁŘŮ

střídavých i opakovaných tréninků.

Vypětí při absolvování úseků v opakovacích trénincích se poněkud zvětšilo a převýšilo závodní rychlost o 2–3 %. Opakovací tréninky byly prováděny na úsecích 0,3–2 km, přičemž se rozsah rychlostního nácviku poněkud zmenšil ve srovnání s předcházející etapou (6–7 km).

Ve střídavých trénincích byla základní pozornost obrácena k racionálnímu překonávání výstupů, zdokonalení terénní techniky, sjezdu, obrátů (ve složitých podmínkách horské zalesněné krajiny). K ovládnutí techniky v terénu byl vymezen zvláštní čas.

Prostředkem zvýšení trénovanosti v běžích byly závody a kontrolní tréninky (výsledky jsou uvedeny v diagramech).

## ■ Křivka zatížení postupně vzrůstá

Fyziologická křivka zatížení vzrůstala postupně v celém průběhu hlavního období, ne však vzestupnou čarou, nýbrž vlnovkou vykazující vstupy i poklesy. V průběhu dvou cyklů bylo zatížení zvýšeno, nejvýše vystoupilo ke konci druhého cyklu. V třetím cyklu bylo o něco sníženo a ve čtvrtém znovu stoupl a dospělo mnohem výše než ke konci druhého cyklu. Vlnkovité dávkování zatížení se kladně odrazilo ve výsledcích a zajistilo dobrou trénovanost členů mužstva. To se potvrdilo provedenými lékařskými prohlídkami.

K udržení úrovně celkové fyzické přípravy v hlavním období byla zařazena chůze na lyžích po poli, obraty stejnými pohyby na běžeckých a na skokanských lyžích po rovině i do svahu s malým úhlem sklonu, cvičení všestranně rozvíjející i specializující.

Po dobu 12 dnů před olympijskými hrami bylo zatížení poněkud sníženo. K udržení trénovanosti na můstku se trénovalo s malým množstvím skoků při plném zaměření na výsledek. Tréninky na trati byly prováděny formou rovnoměrnou i střídavou (do 15 km) se slabým a středním vypětím. Byla praktikována zrychlení na úsecích 200–800 m. K tréninkovým úkolům přistoupilo ovládnutí trasy závodů a okolní krajiny.

## ■ Plán tréninku

- (21. 1. 56) Ráno. Skokanský trénink (4 skoky).  
Večer. Prohlídka trasy běhu na 15 km.
- (22. 1. 56) Ráno. Skokanský trénink (5 skoků).
- (23. 1. 56) Ráno. Kontrolní trénink na trati 10 km (2krát 5 km) ve výšce 2000 m.  
(24. 1. 56) Odpočinek.
25. 1. 56) Ráno. Skokanský trénink (2 skoky).  
Večer. Střídavý trénink (13 km).

5. (26. 1. 56) Ráno. Střídavý trénink (5 kilometrů).

6. (27. 1. 56) Ráno. Skokanský trénink (5 skoků).

Večer. Rovnoměrný trénink (10 km).

(28. 1. 56) Úplný odpočinek.

(29. 1. 56). Závody.

Za nedostatek přípravy v průběhu posledních dvou týdnů před olympiádou nutno považovat trénink na trati ve výšce 2000 m, zatímco trasa závodů na 15 km pro sruženáře probíhala ve výšce 1224–1300 m. Provedení tréninků v takové výšce kladlo větší nároky na organismus, zejména na krevní i dýchací soustavu, avšak období aklimatizace v takové výšce bylo nedostatečné (10 dní).

Za metodicky nesprávné nutno také považovat, že kontrolní zkoušky na 10 km byly provedeny pět dní před závody ve výšce 2000 m. Účelnější bylo provést je v podmínkách blízkých charakteru závodu na 15 km.

Připojujeme rozsah tréninkového programu, prováděného sruženáři v hlavním období přípravy k olympijským hrám (diagram 1).

Procentuální poměr rozličných tréninků z celkového rozsahu prací: rovnoměrných 36,2 %, střídavých 44,1 procenta, opakovaných 8,7 %, kontrolních tréninků a závodů 11 %.

## ■ Opatření po VIII. ZOH

Nedostatky v přípravě olympijského mužstva byly podle našeho názoru tyto: Nízká úroveň výsledků největších sruženářů v závodech na 15 km ve srovnání s vedoucími sportovci světa je způsobena nedostatečným rozsahem přípravné práce v běžích (630–650 km) i malým rozsahem nácviku rychlosti na krátkých úsecích trati (8,7 % z celkového rozsahu). Při nácviku rychlosti byly krátké úseky absolvovány s malým

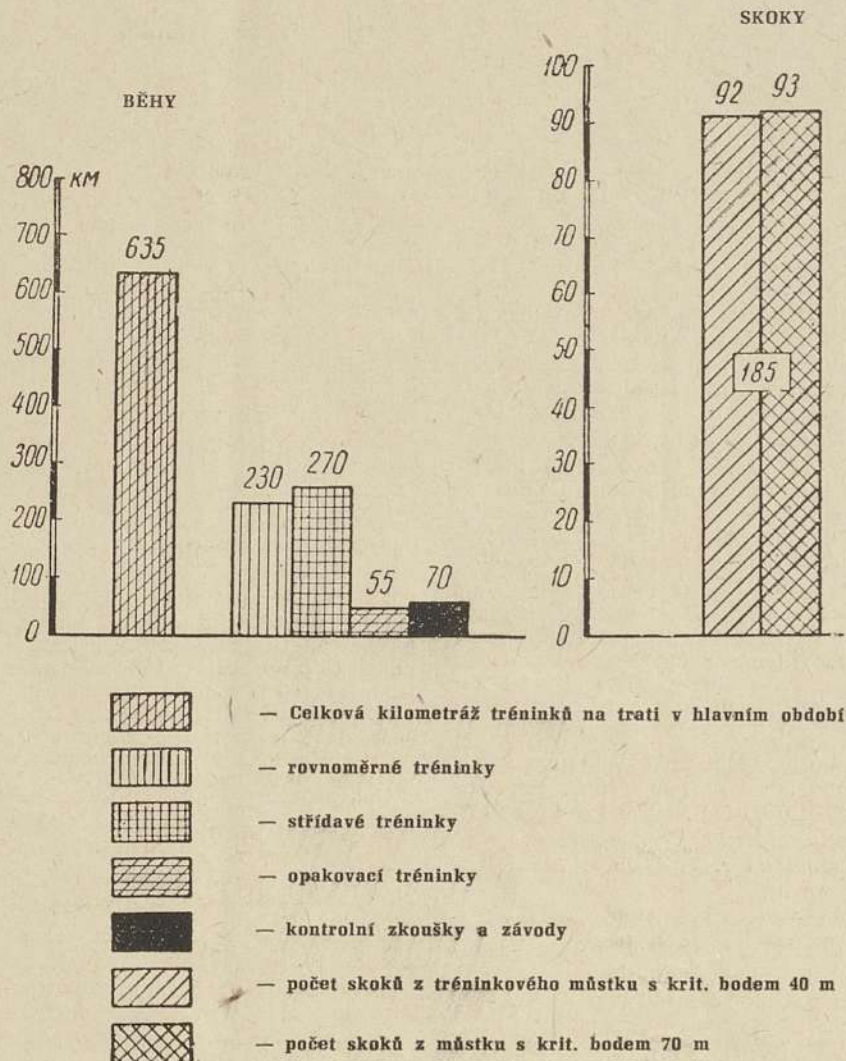


DIAGRAM 1. Rozsah tréninkové práce v hlavním období přípravy na závod sružený k zimním olympijským hrám r. 1956.



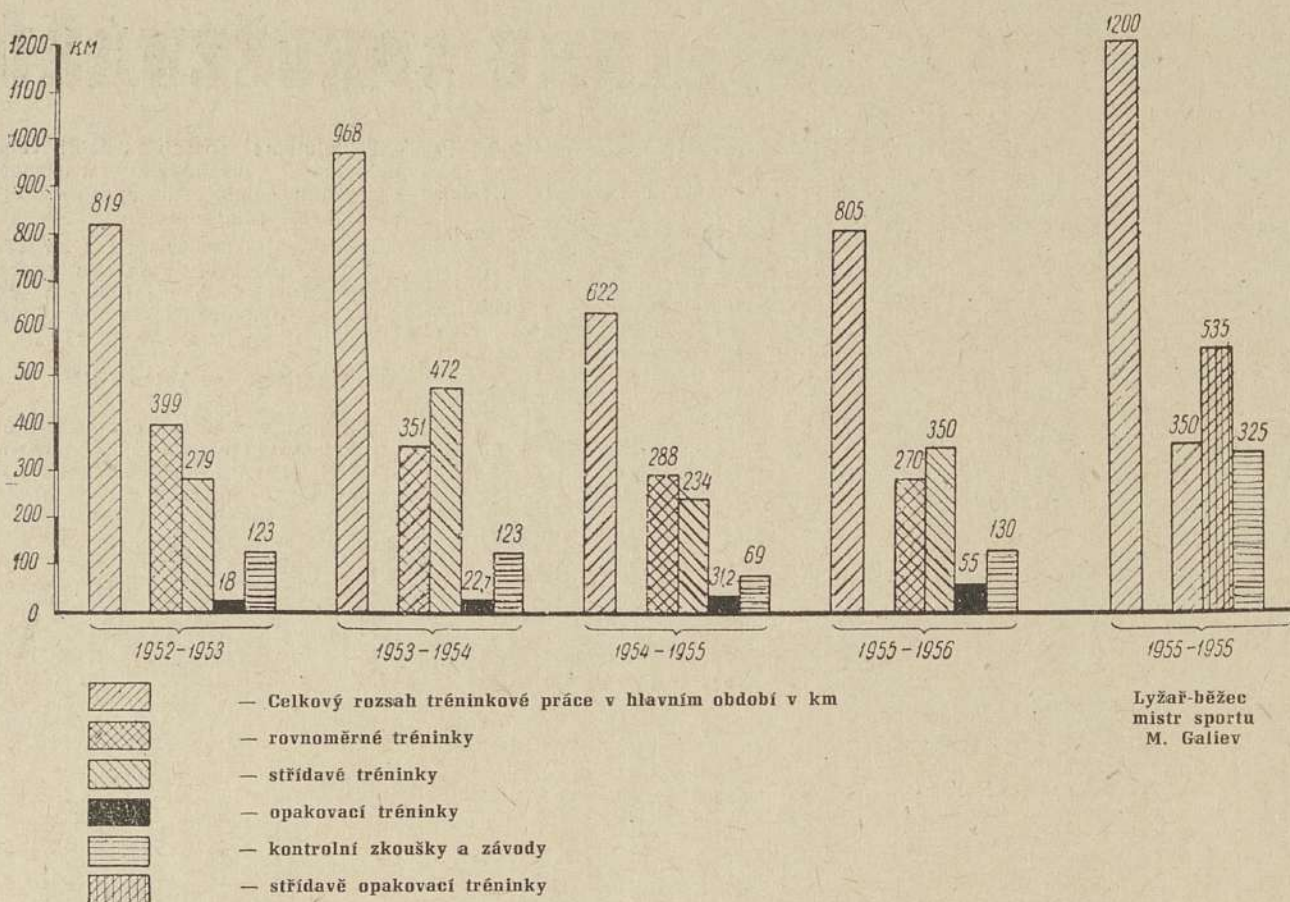


DIAGRAM 2. Celkový rozsah tréninkové práce sruženářů v běhu v hlavním období za léta 1952-1956.

Lyžař-běžec  
mistr sportu  
M. Galiev

vpětím, jen o 2-3 % převyšujícím závodní rychlost na trati.

Ve skocích na lyžích rozsah přípravného nácviku na můstcích s kritickým bodem 70 m byl rovněž malý (93 skoky).

Závadou byl i nedostatek individuálního přístupu k členům vybraného mužstva v dávkování zatížení a záliba ve velkých zatíženích při tréninku, zejména v závodním období.

Avšak zároveň s tím je nezbytné ocenit i kladné stránky v přípravě sruženářů. Použitý systém přípravy před olympijskými hrami se vcelku osvědčil a úhrnný výsledek ve sruženém závodě se ve srovnání s předešlými léty značně zlepšil.

Ke srovnání celkového rozsahu nácviku a charakteru tréninkového zatížení v poslední sezóně a v předcházejících letech připojujeme údaje za období od r. 1952 do r. 1956 (diagram 2).

V diagramu je ukázán celkový rozsah tréninkové práce v běhu, usku-tečněně nejlepšími sruženáři SSSR za poslední 4 roky.

Dále v diagramu 3 je znázorněn rozsah skokanské přípravy nejlepších sruženářů i skokanů v hlavním období z učebně tréninkového můstku s kritickým bodem 70 m.

### ■ Rozsah přípravy sruženářů a běžců

Jak je vidět z připojených údajů, celkový rozsah přípravného nácviku sruženářů je menší ve srovnání s rozsahem tréninku běžců (mistr sportu M. Galiev 1200 km, sruženáři 800 km).

Nedostatečný je také rozsah střídavých a opakovacích tréninků, kontrolních zkoušek a závodů u sruženářů (viz diagram 2).

Jestliže v běžecské přípravě sruženáři v letech 1952-1953 soustředili největší pozornost na rovnoměrné tréninky (49 % z celkového rozsahu práce, střídavé 34 %), pak v roce 1955-1956 rovnoměrné zabíraly 34 procenta a střídavé 43 procenta.

Nejlepší variantou kombinace běžecské přípravy za uvedené období možno považovat přípravu k olympijským hrám s velkým uplatněním střídavé a opakovací metody tréninku.

V diagramu 3 je ukázán rozsah skokanské přípravy u sruženářů a skokanů. Z těchto údajů je patrné, že skokanskou přípravu mužstva k olympijským hrám je možno podle rozsahu (213 skoků) označit za nejlepší jak ve srovnání s předešlými léty, tak i ve srovnání se skokany (250 skoků).

Skokanská příprava v rozličných sezónách začínala v různé době. Například v r. 1952 v prosinci, v r. 1953 v lednu na můstcích s kritickým bodem 70 m, v r. 1954 v listopadu a v r. 1955 rovněž v listopadu.

Pozdní zahájení skokanského tréninku se nutně projevovalo nepříznivě ve skokanské přípravě sruženářů.

Za nejspornější je dlužno považovat, začíná-li skokanský trénink značně dříve a provádí-li se souběžně s běžecovou přípravou od začátku hlavního období, jak to bylo skutečně při přípravě k olympijským hrám.

Pro správné hodnocení přípravy našich sruženářů má největší význam analýza přípravy nejlepších zahraničních sruženářů.

Pozorování a besedy provedené na VII. olympijských hrách, X. a XI. studentských hrách a při mezinárodních utkáních v Moskvě, Československu a Švýcarsku dovolují říci, že v přípravě sruženářů v zahraničí existují samostatné směry, školy závodu sruženého: norská, finská, švédská, československá, polská i ostatní s příslušnými charakteristickými zvláštnostmi každé z nich.

## ■ Analýza přípravy zahraničních sdruženářů

Podle výsledků na mezinárodních závodech je možno zahraniční sportovce rozdělit v podstatě na tři typy:

1. Typ běžce: finská škola a československá škola.
2. Typ skokana: švédská škola, rakouská škola a německá škola.
3. Střední typ: norská škola.

Třeba zdůraznit, že v každé zahraniční škole jsou jednotliví sdruženáři, příklánější se k jinému typu, avšak charakteristické rysy školy převládají.

Nejvyšší výkony ve sdruženém závodě počínaje r. 1952 patří sdruženářům středního typu:

Například: 1. VI. olympijské hry roku 1952 (Oslo) Slatvik S. (Norsko). — 2. Mistrovství světa r. 1954 (Falun) Stenersen S. (Norsko). — 3. VII. olympijské hry r. 1956 (Cortina d'Ampezzo) Stenersen S. (Norsko).

Zahraníční sportovci přistupují k přípravě v závodě sdruženém různě. Někteří věnují větší pozornost přípravě odvětví, ve kterém mají nejlepší výsledky. Tak Korhonen P. (Finsko) v hlavním období základní péči věnuje tréninku na běžecké trati. Trénuje současně s běžci připravujícími se na 15kilometrovou trať. Z 5—6 tréninků v týdnu dva vyhradí skokanské přípravě. Skoky začne trénovat koncem listopadu na můstku s kritickým bodem 40—50 m.

Podle výsledků v běžích na 15 km Korhonen se umístil mezi deseti nejlepšími běžci Finska.

Rakouští a němečtí sdruženáři věnují v přípravě větší pozornost skokům.

Švédští sdruženáři trénující současně se skokany věnují málo pozornosti přípravě na běžecké trati. Ze čtyř tréninkových lekcí v týdnu jen 1—2 vyhradují nácviku na trati.

Jindy však hned po skocích, bez odpočinku, provádějí nácvik rychlosti. Jejich výsledky v běžích, jak ukázala olympiáda, byly nízké (Erikson B. 15 km 1:00,36).

Polští sportovci věnují v trénincích mnoho péče ovládnutí horské lyžařské techniky. Trénují na slalomových lyžích (uplatnění prvků slalomu, absolvování zkrácených tras rychlostního sjezdu, sjezdu z hor v porostlém terénu se silně členěným reliéfem atd.). Tím se získává smysl pro rychlost a vypracovává se dobrá koordinace i stabilita doskoku.

Sdruženáři Norska z 5—6 tréninků v týdnu vyhradují tři nácviku skoků. Na začátku hlavního období více pozornosti věnují přípravě na běhy, neboť považují trať za obtížnější proces. Skokanskou přípravu zahajují s příchodem prvního sněhu na můstku s kritickým bodem 30—50 m. Praktikují skoky ve večerní době při umělém osvětlení. V lednu až únoru vyhradují běžecké i skokanské přípravě stejný čas.

V období přípravy k VII. olympijským hrám norské mužstvo sdruže-

nář (Stenersen S., Barhaugen A., Knutsen G., Morcalen K.) trénovalo společně s mužstvem běžců specialistů, připravujících se na 15km trať.

Trať 15 km na olympiádě, jak známo, vyhrál Nor Stenersen S., vykázav dobrý výsledek 56:18 min., ale jeho výsledek ve skocích byl podprůměrný, podlehl v délce Moškinu J. (SSSR) o 5—6 m. Zde je nezbytné ocenit, že Stenersena vždy charakterizoval mocný odraz i velká délka skoku (na mistrovství světa v roce 1954 ve Falunu skočil 81 m — největší délku mezi skokany).

Bilance mezinárodních závodů ukazují, že mnozí zahraniční sportovci kombinující běžeckou i skokanskou přípravu v hlavním období pravidelně dosahují i vysokých výsledků. Za příklad tohoto poměru může sloužit norský sportovec Stenersen, mistr světa r. 1954 a olympijský vítěz roku 1956 v lyžařském závodě sdruženém.

## ■ Vzestup závisí na správné kombinaci tréninku

Jak ukazuje analýza přípravy sovětských i zahraničních sdruženářů v hlavním období, vzestup výsledků závisí na správné kombinaci příprav zaměřených k rozvinutí nezbytných fyzických kvalit: obratnosti, pohoto-

vosti a rychlostní i celkové vytrvalosti.

Je možno doporučit toto rozdělení tréninkového času:

V předzávodní etapě 60 % věnovat přípravě v běžích, 40 % přípravě skoků. V závodní etapě na obě složky sdruženého závodu vynaložit stejné množství času.

Při plánování přípravy účelně vycházet z týdenního cyklu a zařadit dva tři dvourázové tréninky v předzávodní etapě a jeden až dva v závodní etapě.

V přípravě běhu je nezbytné usilovat o:

- a) zvýšení celkového rozsahu přípravné práce v hlavním období do 1000 až 1200 km;
- b) zdokonalování metodiky přípravy cestou zvyšování rozsahu vysoce intenzivního nácviku rychlosti na krátkých úsecích, s uplatněním střídavé a opakovací metody tréninku;
- c) v přípravě na krátkých úsecích trati při nácviku rychlosti překročit závodní rychlost o 4—9 %.

K dosažení stálosti výsledků ve skocích (v technice provedení i v délce skoku) je nezbytné zvětšit rozsah skokanské přípravy, provádět ji souběžně s přípravou běžeckou od začátku hlavního období. Účelně dosáhnout v hlavním období množství skoků: z učebně tréninkového můstku do 100—150, ze sportovního můstku do 200—250.

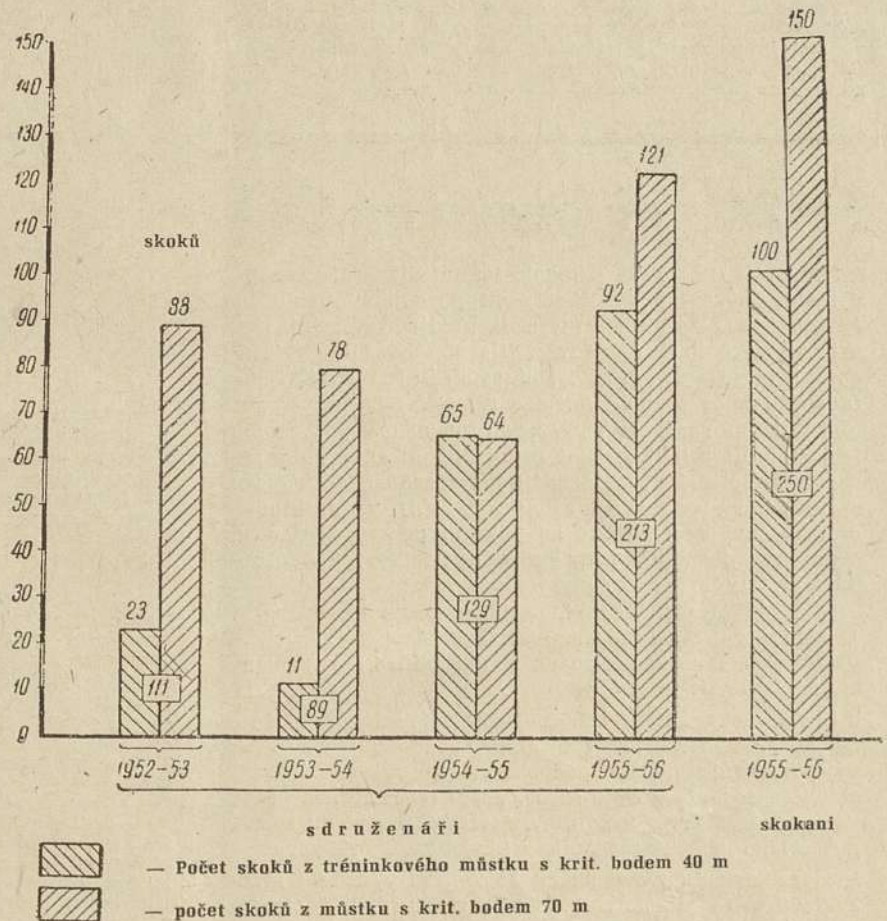


DIAGRAM 3. Rozsah skokanské přípravy nejlepších sovětských sdruženářů a skokanů v hlavním období.

# Sánkařství a bobový sport

NAŠE ODPOVĚĎ NA DOPIS ÚV ČSTV

## Sekce saní a bobů Severomoravského kraje ustavena

Krajská sekce saní a bobů v Ostravě svolala na poslední červencovou neděli na Ostravici plenární schůzi sekce, aby zhodnotila svoji dosavadní činnost za hlavní zimní období a ustavila novou sekci saní a bobů Severomoravského kraje. Na schůzi byli přítomni zástupci všech oddílů saní a bobů a poprvé také zástupci Jiskry Jeseník, soudruzi Kučera a Bartoš, jejichž oddíl v Jeseníku spadá nyní podle územní reorganizace pod Severomoravský kraj, a tím také pod krajskou sekci Ostrava.

Zasedání bylo velmi hodnotné. V hodnocení činnosti za uplynulou sezónu poukázal předseda krajské sekce Bohouš Osina na poctivou a dobrou práci všech členů naší sánkařské rodiny pro rozvoj a další rozšíření tohoto pěkného zimního sportu na Ostravsku.

Velký význam pro upevnění a technické zajištění sánkařského sportu má bezesporu spojení s jesenickým oddílem, který má již svoji sánkařskou tradici, velmi početný dorost a jednu z nejlepších sánkařských drah v republice. Bude to znamenat další pomoc sportovnímu sánkařství na Ostravsku. Jeseničtí mladí sánkaři a sánkařky odjíždějí většinou po ukončení školní povinné docházky ve svém rodišti do učňovských středisek, a tím prakticky přestávají sánkařský sport pěstovat. Nyní však budou moci i na Ostravsku v sánkařských oddílech pokračovat bez jakýchkoliv dlouhých administrativních řízení ve své závodní činnosti.

Velmi radostnou zprávou pro všechny účastníky plenární schůze bylo prohlášení soudruha Osiny, že TJ Baník Ostrava se stal investorem výstavby sánkařské dráhy v akci Z na Ostravici, že ještě letos bude provedena dokumentace a s výstavbou se započne v příštím roce. Dráha má být dlouhá 1400

až 1500 m, 9–12 klopených zatáček a výškový rozdíl 160 m. Tím by kraj Ostrava získal po Jeseníku v blízkosti Ostravy reprezentativní sánkařskou dráhu a nebyl by již odkázán na turistickou cestu v údolí Sepetné, která prakticky prozatím slouží jako sánkařská dráha. Velmi hodnotný byl také příspěvek soudruha Václava Kodejše, který navrhl, aby každý závodník a funkcionář věnoval na úpravu turistické cesty na Ostravskou chatu a tedy na úpravu naší nynější sánkařské dráhy jeden den ze své dovolené.

Závěrem zasedání byla provedena doplňující volba sekce, kde za Jiskru Jeseník byli zvoleni soudruzi Luděk Kučera a Otto Bartoš, za Sokol Ostravice namísto soudruha Bakoty inž. Cídlík a za Baník Ostrava soudruška Lída Doležalová a soudruška Věra Pásková.

Tím jsou prakticky nyní v sekci zastoupena všechna střediska našeho sportu a bude záležet jen na tom, jak budou jednotliví funkcionáři plnit své úkoly.

A jsou to nemalé úkoly, které stojí před krajskou sekci Severomoravského kraje. Půjde hlavně o navázání skutečně úzké spolupráce s Jeseníkem, o vyměňování a předávání zkušeností, o dobrou přípravu Sportovních her mládeže, a tím o uvedení v život zimní soutěže mladých sánkařů, a to hlavně ve spolupráci s Krajským pionýrským domem, která se minulou zimní sezónu tak dobře osvědčila při zakládání oddílů na Frýnecku, Vsetínsku a v Rožnově, a nakonec o brigádnickou výpomoc při výstavbě nové sánkařské dráhy. Čeká nás mnoho odpovědných úkolů, avšak krásný kus práce pro náš sánkařský sport. Věříme, že za nových podmínek se nám toto podaří.

Inž. LUBOMÍR PÁSEK

## SHM - příprava na OH

Na popud ÚV ČSTV se konalo letošní plenární zasedání ústřední sekce bobů a saní proti původnímu plánu již 2. října 1960 za účasti čtyřiceti předsedů všech krajů a pracovníků komisí mládeže. Hlavním bodem jeho jednání byla příprava a zajištění sánkařských soutěží pořádaných letos prvním rokem v rámci SHM.

S velikým uspokojením a zadostičinněním po mnoholeté činnosti přijali všichni přítomní zprávu, že mezinárodní olympijský výbor schválil na zasedání v Římě zařadit sánkařství do programu XII. ZOH v Innsbrucku v Rakousku. V roce 1964 se pojedou poprvé jako nové olympijské disciplíny jízdy na jednosedadlových a dvousedadlových saních pro muže a ženy.

Plenární zasedání rozhodlo skloubit tyto dva úkoly. Letošní první ročník sánkařských SHM s mistrovstvím ČSSR v obou našich sportech budou základními kameny čtyřleté předolympijské přípravy.

Na závěr zasedání všichni přítomní schválili jednohlasně předání rezolucí ÚV ČSTV a vládě ČSSR, v nichž vyjadřují svůj souhlas a podporu postupu našich zástupců na XV. zasedání Valného shromáždění OSN. Věříme pevně v úspěch naší mírové politiky, která je v souladu se zájmy celého lidstva a zajišťuje veliký rozkvět naší země.

Zavazujeme se všemi silami bojovat za vytvoření předpokladů pro zvyšování rekreační a sportovní hodnoty při masovém sánkování široké veřejnosti a zvyšovat mistrovství našich závodníků. V těchto intencích jsou také zaměřena všechna naše usnesení z pléna.

### USNESENÍ

plenárního zasedání ústřední sekce bobů a saní dne 2. 10. 1960

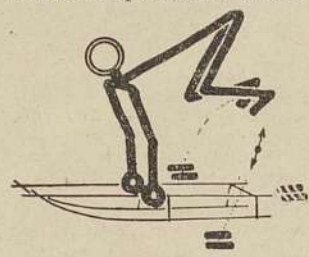
1. Všechny složky na úseku obou našich sportů, zvýší aktivitu v činnosti podle pokynů uvedených v dopise ÚV ČSTV zveřejněném po II. CS!
2. Předsednictvu ústřední sekce se ukládá: Vypracovat dlouhodobý plán předolympijské přípravy do roku 1964 na XII. ZOH pořádaných v Rakousku; učinit všechna opatření vedoucí k zajištění a k zvyšování mistrovství v obou našich sportech; všemi prostředky propagovat sánkařské soutěže, pořádané v rámci SHM.
3. Krajským sekcím se ukládá: S pomocí okresních komisí bobů a saní a členů oddílů navázat ihned spolupráci s okresními komisemi SHM; v celém kraji okresním komisím pomoci připravit plán sánkařských závodů SHM, vypracovat jejich vzorové rozpisy a pomáhat jim po odborné stránce literaturou, při úpravě sánkařských drah, nákupu sportovních saní, besedách, instruktážích apod. Zajistěte také spolupráci se školskými organizacemi ČSM a vedoucími PO, učiteli, se zástupci SRPS, Svazarmem, příslušníky armády atd. Je třeba propagačně, organizačně i metodicky zajistit správnou přípravu a průběh sánkařských soutěží SHM. Zde musí pomoci všichni.
4. K zajištění úkolů dalšího rozvoje sánkařského a bobového sportu v ČSSR ukládá se všem krajským sekcím (komisím), aby nejdříve do 15. X. 1960 zhotovily plány činnosti na rok 1961 a opisy těchto plánů zaslaly do 31. X. 1960 ústřední sekci.
5. Pro zpřesnění ústřední evidence po vytvoření nových územních orgánů ČSTV ukládá se krajským sekcím do 15. X. 1960 splnit úkoly požadované dopisem ústřední sekce bobů a saní ze dne 21. 9. 1960.
6. Plénum ústřední sekce bobů a saní schvaluje uspořádání mistrovství ČSSR — v jízdě na bobech na závodní dráze v Tatranské Lomnici ve dnech 9. až 12. února 1961, v jízdě na saních na závodní dráze z Ještědu u Liberce ve dnech 16. až 19. února 1961.

# PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ NA SANÍCH V TĚLOCVIČNĚ

BRONISLAV HANÁK

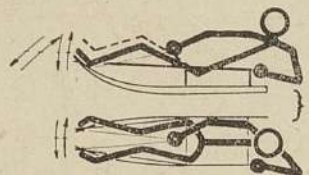
V druhé polovině přípravného období zařadíme do náplně cvičebních hodin v tělocvičnĚ průpravná cvičení na závodních saních. Účelem této gymnastiky je připravit sánkaře »na suchu« pro speciální trénink na závodní dráze dříve, než napadne sníh, a procvičovat základní prvky, jejichž bezvadné ovládnutí je předpokladem dobrého sportovního výkonu. Průpravná cvičení na saních v tělocvičnĚ, případně na hřišti za pěkného počasí, doporučujeme zvláště pro ty sánkařské oddíly, pionýrské domy, střediska učňovského dorostu atd., které mají nedostatek tréninkových možností na sněhu před zahájením vlastního závodního období.

V tělocvičnĚ cvičíme se závodními a sportovními saněmi.



Kresba č. 1

Saně opatříme gumovými nebo látkovými chrániči, abychom nepoškodili parketovou či korkovou podlahu a chránili skluznici saní.



Kresba č. 2

Cviky, které uvádíme, nevyčerpávají celou škálu možností cvičení sánkaře na suchu. Mají sloužit jako příklad pro trenéry jízdy na saních a předpokládají metodické rozpracování dalších cviků, s přihlédnutím k jejich fyziologické účinnosti na organismus sánkaře a ke stupni trénovanosti závodníka.

Uvedený rámcový návod předpokládá cvičení dvakrát týdně. Po rozcvičce a pohybové přípravě zařadíme do hlavní části cvičební hodiny (cvičení na nářadí) také nové nářadí »sáně«. Zkušenosti z oddílu Slávia VŠ Praha ukázaly, že je dobré, když při střídání 3 nebo 4 družstev je pověřen vedením cvičení na saních jeden trenér během celé cvičební hodiny. Trenérem bude zpravidla nejzkušenější závodník-cvičitel, který bude mít dobrou možnost srovnávat stupeň přípravy u všech závodní-

ků oddílu. Budete-li cvičit pravidelně 2—3 měsíce, projeví se tento »suchý kurs« zřetelně na závodní dráze a přispěje ke zlepšení techniky jízdy i výsledků trénovaných závodníků.

## Osnova cviků:

1. Základní posazení na saních.
2. Příčná a podélná stabilita.
3. Jízdní poloha.
4. Start roznožkou.
5. Zatáčení nohama a rukama.
6. Zatáčení vodítkem a přenášením váhy těla.
7. Zatáčení kombinací těchto prvků.
8. Brzdění.
9. Nošení saní.
10. Nástup se saněmi.

## ZÁKLADNÍ POSAZENÍ NA SANÍCH

**Stručný výklad:** Všichni cvičenci usednou na saně v půlkruhu kolem trenéra (maxim. 8 cvičenců). Vedoucí cvičení vysvětlí způsob držení za vodítko a druhou rukou za koncové držadlo. Upozorní na pravidly předepsané postavení pat nohou na startovní čáře.

**Provedení cviku:** Aby se cvičenci naučili rychle nasednout na saně a bezpečně uchopit řídící vodítko (např. po havárii), cvičíme nasednutí na saně z rozběhu 5—10 metrů. Saně umístíme v řadě vedle sebe asi s metrovými mezerami. Cvičenci stojí v pozoru ve stanovené vzdálenosti čelem, zády nebo bokem k saním, vleže, vsedě apod. Na povel trenéra rozběhnou se cvičenci k saním a co nejrychleji zaujmou polohu v základním posazení.

## PŘÍČNÁ A PODÉLNÁ STABILITA

**Stručný výklad:** Udržování příčné stability má vyloučit, nebo alespoň na nejmenší míru snížit, možnost zvrhnout saní do stran. Podélná stabilita zaručuje klidnou jízdu saní a ovlivňuje rychlost. Stabilita saní při jízdě je závislá na umístění těžiště, které je dáno posazením jezdce na saních. Musíme proto dbát na rovnoměrné zatížení obou sanic a na podélné umístění těžiště tak, aby přispívalo ke zrychlení pohybu saní (viz teoretické práce o jízdě na saních od inž. Kovandy).

**Provedení cviku:** Prakticky při nácviku stability a správného umístění těžiště usadíme cvičence co nejvíce k přednímu oplínku sedadla. Tím zajišťujeme i v hlubokém záklonu při vyšších rychlostech podélnou stabilitu. Přitom cvičenec sedí ve stejné vzdálenosti od obou bočních podélnic (ve středu) a tím dosahuje příčné stability.

Na povel se cvičenci uchopí oběma rukama za koncová držadla a provádějí hluboké základy a předklony. Nohy jsou přitom nataženy v před-



Základní posazení na saních a správné držení saní.

nosu podél sanic. Totéž cvičíme v upažení, předpažení a ve vzpažení. Při záklonu ve vzpažení se dotykáme rukama země a při předklonu špiček natažených nohou.

Jakmile si cvičenci najdou správné místo pro sezení, přidáme požadavky na udržování rovnováhy tím, že podložíme např. pod sanice oblou tyč přibližně v těžišti. Uvedené cviky opakujeme a snažíme se udržet saně v podélné rovnováze.

## JÍZDNÍ POLOHA

**Stručný výklad:** Tato poloha se zaujme ze základního posazení natažením nohou do přednosu vedle saní. Špičky nohou lehce svírají špičky sanic, tělo se zakloní dozadu tak, aby závodník viděl na dráhu.

**Provedení cviku:** Jako u nácviku základního posazení cvičíme nasednutí na saně z rozběhu v určené vzdálenosti. Na rozdíl od prvního cviku však zaujmají cvičenci polohu základního posazení, nýbrž ihned jízdní polohu. Naskýtá se možnost obměny v tom, že cvičenci na stanovené čáře od saní už nestojí, nýbrž sedí na zemi, leží na hřišti, na zádech a tak podobně, abychom i při tréninku na suchu vytvořili podmínky co nejvíce přizpůsobené podmínkám na závodní dráze. Po havárii musí jezdec, z různých poloh a většinou vzdálen od saní, pokud možno v nejkratším čase nasednout na saně a pokračovat v jízdě.

Abychom posílili břišní svalstvo závodníků, provádíme v druhé části tréninku jízdní polohy kmitání nohama v zá-

klonu ve směru vertikálním, dále cvičíme stříhy ve směru horizontálním, psaní číslic a pod. Tyto cviky provádějí cvičenci těsně nad špičkami saní nejdříve s držetím za koncová držadla saní a potom bez opory, tak jako v jízdě přes překážky a nerovnosti. (Viz kresba č. 2.)

## START S ROZNOŽKOU

**Stručný výklad:** Tento způsob startu se používá hlavně na přírodních drahách bez rozjezdového můstku, s mírným spádem dráhy na startovní území. Závodník zaujme na startu základní posazení. Na povel startéra vyskočí ze saní, roztlačí saně za přední podélnice ve směru jízdy a naskočí na ně roznožkou.

**Provedení cviku:** Na povel trenéra »teď« uchopí cvičenec saně vpředu za podélnice (levou nebo pravou rukou přidržuje vodítko), vyskočí ze saní a běží intenzivně na místě vedle saní drobnými rychlými kroky. Na povel »sed« naskočí roznožkou na saně a zaujme jízdní polohu.

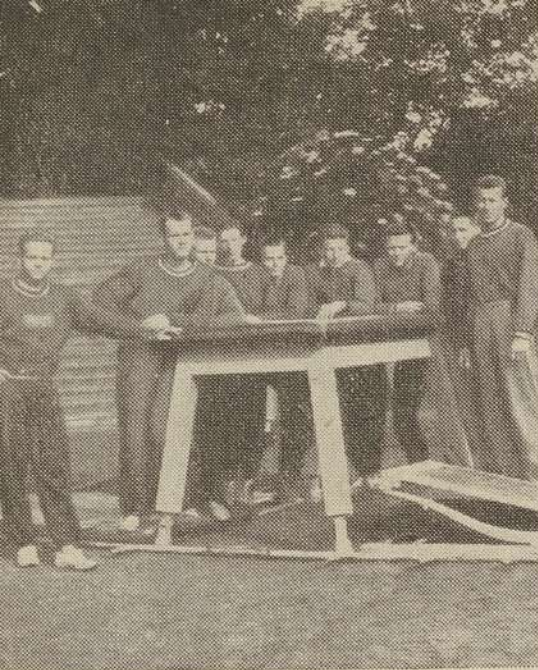
Nácvik startu roznožkou provádíme dále současnými přeskoky saní střídavě vlevo a vpravo za současného držení se rukama za přední podélnice jako při roztlačování. (Viz kresba č. 1.)

Cvičenci se přitom snaží vyskakovat co nejvýše nad zadní část sedadla, aby při startu v terénu nedošlo k zakopnutí o sněhový podklad—sánkařské dráhy.

Pokračování v příštím čísle. Napište nám svoje názory a připomínky.

Jízdní poloha.





Skupina vyznamenaných při návratu z spartakiádního vystoupení.

## ROSTOU NÁM NOVÍ LAHROVÉ

V polovině září jsem se, čistě náhodou, dostal do Jablonce. Nepřešel jsem ani polovinu města, když mne upoutala vývěska lyžařského oddílu Jiskry Mšeno.

»Cvičí se každé pondělí a každý čtvrtek. Cvičení vede s. Víta Lahr.«  
Takovou příležitost jsem si nemohl nechat ujít. Kdo by se ostatně nechtěl poučit u našich »sevefanů«? Déle jsem neváhal a cvičení jsem navštívil.

Krátké představení, měřivý pohled Víta Lahra, zařazení do družstva a už se běželo. Muži, ženy, dorostenci i dorostenečkové — všichni lehce vybíhali do táhlého kopce a nikdo nechtěl být poslední. Nahoře chvilka vydýchání a již přichází ke slovu mistr sportu Víta Lahr. »Ráz, dva, mohutný výpad vpřed, ráz, dva...«  
Následuje jeden cvik za druhým.

Cvičím spolu a vše pozorně sleduji. Obdivuji Vítovu lehkost, jeho harmonii pohybů. Počítám cvičence, je jich pětatřicet! Všichni jsou plně soustředění na Víta a nevnímají únavu ani čas. Ani ten šestiletý kloučák nezůstává pozadu a cvičí ze všech sil. Však také dostal pochvalu.

Po dvaceti minutách se dělíme na skupinky podle výkonnosti. V mé skupině si vedou cvičení hoši sami. Nejprve střídavý běh terémem, pak přichází na řadu desetiskok po jedné i po dvou nohou, kliky atd. Ještě pár rovinek a je čas končit. Jak ty dvě hodiny tréninku uběhly — to skutečně nevíme.

Domů jsme se rozešli dříve, než jsem mohl všem říci: »Byl jsem mezi vámi spokojen. Jste dobrý kolektiv. Přeji vám dobré výsledky!«

JIRÍ KOPF

## Než opustí

## BRÁNY KASÁREN

První chvíle listopadu 1958 nebyly růžové. O existenci družstva lyžařů v jedné z posádek ve Východočeském kraji neměl nikdo ani tušení. A tak jen několik nováčků lyžařů si marně lámalo hlavu, proč nastoupili svoji základní vojenskou službu právě zde. Teprve po měsíci sezval velitel útvaru všech deset lyžařů a oznámil jim, že bývalé okružové družstvo bylo přeloženo do zdejší posádky a oni, že jsou jeho základem. Tím se ovšem situace nezlepšila. Materiální zabezpečení prakticky žádné. Pochopení pro trénink? Každý se jen usmál, když slyšel o přípravě lyžařů v tělocvičně. V těchto, pro sport ne zrovna ideálních, podmínkách se začal formovat kolektiv. Kolektiv lidí, u nichž převládá jeden společný zájem — lyžování. Soustružník vedle učitele, stavař vedle automechanika. Všichni si uvědomili, že jen poctivou každodenní prací, svým vystupováním a chováním mohou zajistit alespoň minimální podmínky pro provádění svého oblíbeného sportu. Téměř s dětinskou radostí opouštěli v provincii 1958 brány kasáren — první zájezd na sněž. Poprvé po šesti týdnech procházelo 10 příslušníků lyžařského družstva branou bez obvyklých slovních doprovodů: »... leváda... dva... tvrdší krok... jak to tam šlapete...«  
Vojenská »vétriska« ujížděla do Strážného a i když i zde byla první »činnost« uklid rájů, byli přece jen na sněhu.

Potom přišel druhý, třetí, čtvrtý zájezd. Přes odpor některých funkcionářů staly se zájezdy pravidelnými. Existence lyžařského družstva u útvaru se stala skutečností.

Přišly první závody, první výsledky. První blahopřání velitele útvaru. První uznání snahy a práce. První sezóna pod hlavičkou Dukly skončila úspěšně. Změnil se poměr a názor na příslušníky družstva. Nebylo to však jen lyžování. Lehká atletika, plavání, odbíjená. I zde získávali lyžaři prvenství. V té době bylo již možno trénovat podle plánu, pravidelně se scházet. Systematická činnost v kolektivu, pomoc jednoho druhému přinesla první ovoce. Na podzim přišli noví lyžaři. Družstvo se rozšířilo. Materiální vybavení se zlepšilo. S novými příslušníky, lepším materiálním vybavením, pravidelným tréninkem přišly i zlepšené výkony. Lyžaři Dukly získali 6 prvních výkonnostních tříd, dvou přebornických titulů kraje Hradec Králové a několik dalších dobrých výsledků.

Lyžováním ovšem činnost neskončila. Byla zde II. GS. Celé družstvo se přihlásilo pro náročnou skladbu na metaech stolech. Nezklamali ani zde. Za své vystoupení na Strahově byli odměněni titulem »Vzorný kolektiv«.

Za několik dnů opustí někteří z nich brány kasáren. Odejdou a zapojí se do celého kolektivu budujícího naši socialistickou vlast. Odejdou a zůstane jen několik vzpomínek na kolektiv, který dovedl s optimismem snášet všechny těžkosti vojenské služby. Obětovali pro lyžování všechny svůj volný čas a jak slíbili, budou se lyžování věnovat i nadále.

Vám všem, kteří již odcházíte, i těm, kteří ještě zůstanou, díky za kolektiv, který jste utvořili. Hojně úspěchů v životě i sportu a brzy na shledanou na sněhu.

JAN VEDRAL

## BLAHOPŘEJEME!

TELEGRAM

V neděli 4. září 1960 v 9,45 hodin byl uveden do provozu lyžařský vlek v Říčkách v Orlických horách a zahájen zkušební provoz. Lyžaři TJ Jiskry Ústí nad Orlicí tím splnili závazek, který před dvěma lety uzavřeli. S lyžařským vlekem budovali celé zimní středisko a odpracovali společně s dalšími tělocvičnými jednotami k dnešnimu dni 33 150 brigádnických hodin.

Výstavba dále pokračuje tak, aby v letošní sezóně bylo celé středisko úplně dokončeno.

B. ŠUDA, předseda lyžařského oddílu TJ Jiskra, Ústí nad Orlicí

## Lyžařská výchovná základna mládeže ve Vrchlabí zahájila ...

Po velkých úspěších ve výchovné a sportovní práci v minulém roce zahájila lyžařská základna mládeže nový výchovný rok 1960—1961. Ve středu 7. září 1960 se sešli všichni závodníci zařazení do péče lyžařské základny spolu se svými trenéry ve vrchlabské sokolovně na slavnostní zahájení činnosti základny. Přítomní byli seznámeni s organizací a úkoly nového výchovného roku.

V současné době je zařazeno do péče lyžařské základny 25 sjezdařů a 25 běžců a sdruženářů, nejlepších a talentovaných závodníků z řad mládeže z celé vrchlabské oblasti Krkonoš.

V přípravném období se připravují pod vedením svých trenérů na trénincích 2X v týdnu v tělocvičně nebo v přírodě, plní podmínky odznaku zdatnosti BPPOV, zvyšují svoji zdatnost na přespolních běžích, překážkových drahách, lesních slalomech apod.

Jakmile napadne ve vyšších polohách Krkonoš sníh, zahájí pravidelné tréninky na sněhu.

V době hlavní sezóny je pro všechny členy základny připraveno mnoho hodnotných kontrolních závodů a všichni se zúčastní vybraných veřejných závodů, SHM a nejlepší potom všech mistrovských závodů pro mládež.

Sjezdaři se zúčastní vánočního a pololetního soustředění, které pro ně připravilo vedení základny. Již nyní je připravován pro všechny členy základny prázdninový tábor ve stanové základně ČSTV v Jinolících v Prachovských skálách.

Všem členům základny je zapůjčována bezplatně lyžařská výzbroj a jednotné lyžařské oblečení.

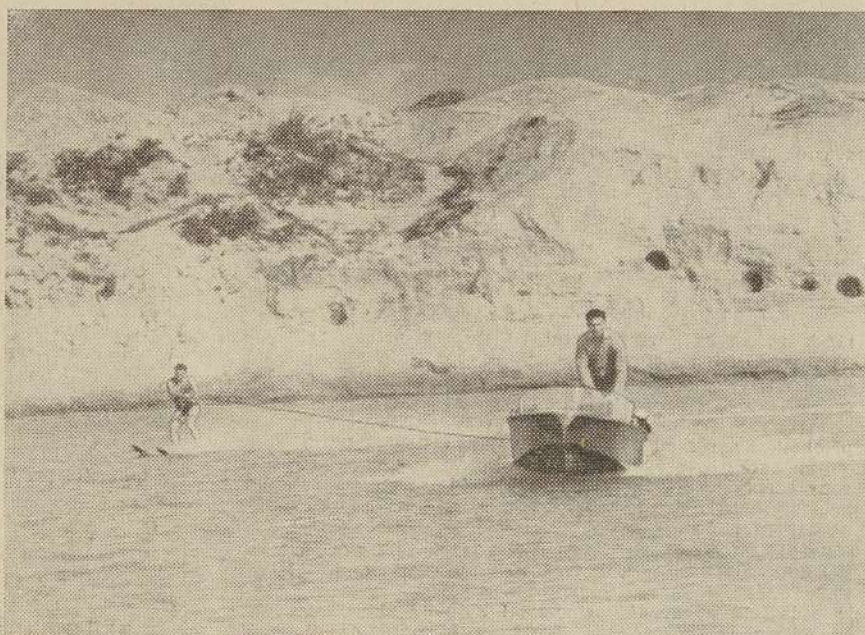
Závodníci zařazení do základny mají proto všechny předpoklady k velkému růstu nejen po stránce sportovní výkonnosti, ale i po stránce morální. Úkoly pro výchovný rok 1960/1961 nejsou proto také nijak malé. Zvláště sjezdové družstvo základny si na tento výchovný rok stanovilo vysoký úkol:

1. Zdokonalit a zvládnout u všech závodníků techniku sjezdového oblouku.
2. Dosáhnout u všech žáků, aby se stali nositeli odznaku PPOV nebo BPPOV.
3. Dosáhnout u všech žáků, aby se stali nositeli výkonnostních tříd a odznaku Lyžař ČSSR.
4. V dorosteneckých kategoriích dosáhnout alespoň u tří závodníků na mistrovství ČSSR umístění do prvních pěti.
5. Připravit žáky základny tak, aby dosáhli na okresním přeboru výsledku do prvních deseti závodníků a v krajském přeboru v první polovině závodníků podle jednotlivých kategorií.
6. V přípravném období zařadit do I. třídy základny 8 mladých talentovaných závodníků narozených v roce 1950 a mladších.

Činnost lyžařské základny mládeže ve Vrchlabí je pestrá a obsáhlá. I úkoly nejsou malé. Věříme, že trenéři i závodníci úkoly, které si vytkli pro letošní výchovný rok, splní a svojí prací se přičiní o další rozvoj závodního lyžování v naší ČSSR.

V jejich práci jim přejeme hodně úspěchu, v zimě dostatek sněhu, sjezdářům hodně lanovek.

JIŘÍ JIRSA,  
trenér II. třídy



## I DRUHÉ SÚSTREDENIE MALI ZJAZDÁRI V BRATISLAVE

Od 4. 9. do 9. 9. t. r. bolo druhé kontrolné sústredenie vybraných zjazdárov v Bratislave. Bolo ich — pod vedením trénerov D. Charváta a J. Gurského — celkom osem mužov a päť žien. Bratislavské telovýchovné zariadenia im slúžili naplno. Členovia štátneho družstva zjazdárov opäť brázdili hladinu vody. Tentoraz nie však dunajskej, ale vody bratislavských Zlatých pieskov. Mnohí sa spýtajú: čo sú to za Zlaté piesky? Treba prezradiť, že nejde o tie, ktoré sú obďaleč Varny v Bulharsku. Sú to však príjemné, novobudované kúpaliská prírodného charakteru, vzdialené pár minút od stredu mesta.

Vody Zlatých pieskov lemujú navrhšené haldy piesku a štrku. Nuž a tak pri razantnej jazde na vodných lyžiach sa zdalo, akoby lyžiari jazdili v prostredí ladovcových útvarov kdesi v Alpách.

Tréningy vybraných kandidátov na lyžiarsky zjazdársky reprezentačný dres sledovalo veľa mládeže. Iste mnohí z nich budú ich nasledovať — veď príklady tahajú. Nuž a jazda našich popredných zjazdárov bola i na hladine Zlatých pieskov hodnotná a príťažlivá.

## PRÁCE NA NOVOM MŮSTKU V BANSKEJ BYSTRICI

Už dávnejšie má Banská Bystrica tradíciu v lyžiarskom skokanstve na Slovensku. Nuž a nečudo, že lyžiarski pracovníci sa pozerajú na problém výstavby lyžiarskych mŕstkov otvorenými očami. Vlni sa im podarilo adaptovať veľký lyžiarský mŕstok na Srnkovej, ktorý sa po adjustácii príslušenstvami zaradil medzi najlepšie svojho druhu v našej vlasti. Usilujú sa mať »pokopec« i mŕstok s umelou hmotou. Veru už dva roky u nich hlieve tento cenný materiál. Pustili sa síce s veľkou vervou do práce — ale tá vlni akosi zaviazla a nedajbože sa rozbehnúť. Mŕstok je vytrasovaný na okraji mesta. Z komerčných, ba i z tréningových príčin je to chvályhodné. Nuž ale vec vlastného umiestnenia mŕstku na dosť sypkom spodku (doskočište) a v dolnej časti údolia (dojazdová rovinka), ktoré ešte prehĺbili, aby predĺžili kritický bod — to je už záležitosť, ktorá si zaslúži úvahy, a to zavčasu!

Situácia je dnes taká, že ťažko povedať, či v októbrevé dni budu môcť na tomto mŕstku, ktorý do tých čias majú pokryť umelou hmotou a dostaviť vežu atd., atd. — skokani v rámci medzinárodných pretekov skákať! Boli by sme ozaj radi, keby tomu tak bolo — teda aby stavbu dokončili do pretekov. Na mŕstku je ale ešte veľa roboty. No a najmä poveternostné podmienky robia veľké škrtý cez rozpočet! Mám na mysli najmä veľké dažde, čo spfchlí tohto leta.

Žiadalo by sa teda zapáť všetky sily naplno! Veď mŕstok s umelou hmotou je potrebný teraz pred zimou! I podjeseň sa ešte zide! Situácia však mobilizuje: prebudit sa!

-a-

# AKCE CERVINIA

Uprostřed léta, ve dnech 1.—3. srpna, se konaly na strmých svazích Cervinie pokusy o překonání »světového rychlostního rekordu« v jízdě na lyžích. Mladí lyžaři sjížděli trať v závrtném tempu, stále v šusu, bez švihů a bez bran. Šlo o to, překonat inoficiální rychlostní rekord 159,291 km/hod., který zajel Zeno Colo v roce 1947. Jak je referováno v rubrice zahraničních zpráv, v tomto směru byl pokus úspěšný. Novým »rekordmanem« se stal Ital Luigi di Marci, který dosáhl rychlosti 163,265 km/hod.

Příznivci lyžařského sportu mně jistě dovolí krátký komentář k tzv. »akci Cervinia«, titul, pod kterým přinesl zahraniční sportovní tisk referáty o průběhu rychlostních zkoušek.

Přestože rychlostní pokusy mají neoficiální charakter, je šance »stát se nejrychlejším mužem na lyžích na světě« velmi přítelivá. Loňského roku se rekordů Zena Cola již velmi těsně přiblížil Egon Zimmermann II, Rolando Zanni, Willy Forrer a jiní. Letos byly rychlostní zkoušky v Cervinii přímo zaplaveny adepty na nového mistra světa. Zdá se, že sjezdař, který jednou poznal pravé kouzlo rychlosti, tomuto kouzlu také navždy propadne.

Rychlostním zkouškám na sněhu předcházely zkušební testy v aerodynamickém pokusném ústavu v Göttingenu. Iniciativa vyšla od Fr. Kneissla, známého rakouského výrobce lyží. To je podezřelé a zavání businessem! Bylo by zklamáním, kdyby výsledkem rychlostních zkoušek byla např. oznámení, že nejrychlejšími lyžemi jsou nové kneisslovky z umělé hmoty značky Epxol.

Všimněme si krátce technické stránky provedení zkoušek v aerodynamickém tunelu a na sněhu. Pokusy v tunelu byly prováděny na závodníku Schöpfovi. První den byl vystaven působení proudu vzduchu o rychlostech v rozmezí 90 až 190 km/hod. Při 160 km/hod. musel Schöpf vyvinout veškeré úsilí, aby se udržel v normálním sjezdovém postoji. Dostavily se obtíže v dýchání, skla u brýlí nevydržela tlak. Druhý den byly pokusy opakovány, avšak závodník byl opatřen aerodynamickou výstrojí. V protokolu se uvádí, že výstroj nesmí vážit víc než několik málo kilogramů, protože ji závodník, jedoucí v hlubokém podřepu, musí oběma rukama udržet. Celý obsah protokolu o provedených zkouškách lze shrnout ve 3 body:

1. udržování rovnováhy bylo podstatně snazší s aerodynamickou výstrojí než bez výstroje,
2. jezdci se lépe dýchalo, neboť tlak při vysoké rychlosti tolik necítil,

3. odpadla náhlá únava nohou z tlaku na celé tělo.

Obecně řečeno, zkoušky v Göttingenu ukázaly, že použitím aerodynamické výstroje se účinky tlaku snížily přibližně o jednu třetinu, a dále že byla eliminována nebezpečí, která by mohla být vyvolána tlakem, kdyby nebylo použito aerodynamické výstroje.

Jak to vypadalo na sněhu? Svah pro rychlostní zkoušky leží v nadmořské výšce 3800 m. Rozhodující část tratě je 400 m dlouhá. Rychlost se měří na délce 100 m. Tento 100m úsek tratě má spád 62,8 %, to znamená relativní výškový rozdíl 62 m. Závodníci se prý vrhali s bezpříkladnou odvahou dolů po spádnici právě tak, jak odvážně se odrážejí skokani na mamutích můstcích. Trať byla perfektně upravena a zakončena bezpečným dojezdem, takže nedošlo ani k jedinému pádu.

Až potud fakta!

Okolnosti, proč se věci vůbec zabýváme, je otázka, jakou mají rychlostní zkoušky hodnotu sportovní. Není pochyb o tom, že sportovní hodnotu mají. Závodníkům je umožněn účelný trénink. Jsou v něm obeznamenání nejen s účinky velkých rychlostí, ale mohou si při něm vyzkoušet i nevhodnější držení těla a vedení lyží za velkých rychlostí. Poznatky takto nasbírané jim budou velmi cenné při vlastním sjezdování.

Ze zkušeností posledních let ovšem víme, že je snahou rychlost při rychlostních zkouškách rok od roku stupňovat. Tím nepochybně riziko úrazovosti vzrůstá. Kromě toho je velmi pravděpodobné, že po vzoru Cervinie se budou pokoušet pořádat podobné zkoušky i další místa. Zdá se nám proto, že je velmi naléhavé, aby se FIS začala rychlostními zkouškami zabývat, aby jejich provádění vymezila a jejich pořádání vzala pod důkladnou kontrolu.

Stockholmská usnesení FIS z roku 1959 znamenají podstatné zpřesnění pravidel pro závodní lyžařský sport, zejména pro sport sjezdový. Tato usnesení byla na sklonku minulého roku promítnuta do konkrétních ustanovení mezinárodního soutěžního řádu. Jejich cílem je zvýšit bezpečnost závodníků. Nelze však připustit, aby závodníci podstupovali zvýšená rizika úrazovosti na jiných úsecích lyžařského sportu, než je sport sjezdový. Rychlostní zkoušky, které pro závodníky mají velkou přitažlivost a nesporně i značnou sportovní hodnotu, nemohou proto být ponechány živelnému vývoji.

O. KULHÁNEK

## ZE SKOKANSKÉ KOMISE FIS

Skokanská komise se sešla k oficiálnímu zasedání dvakrát v průběhu olympijských her ve Squaw Valley a ke dvěma zasedáním subkomisí. K neoficiálnímu jednání došlo za účasti 8 členů komise v lednu t. r. v Innsbrucku a některé problémy jsou řešeny písemnou cestou. Osvědčený, dlouholetý předseda skokanské komise FIS Sigmund Ruud, který byl na kongresu ve Stockholmu opět zvolen do čela komise, vykonává tuto funkci velmi agilně, takže menší aktivita skokanské komise z doby předsednictví I. Kaloniemiho byla vystřídána činnou prací.

Tímto článkem chci seznámit naši lyžařskou veřejnost s hlavními problémy, které komise řeší a současně i vyvolat širokou diskusi k hlavním otázkám, které s konečnou platností mají být vyřešeny na kongresu 1961 v Madridu.

V úvodu zasedání skokanské komise ve Squaw Valley byla uctěna památka na podzim minulého roku zesnulého průkopníka skokanského sportu a konstruktéra prvního mamutího můstku v Planici Stanko Bloudka z Jugoslávie povstáním a dvouminutovým tichem.

K projednávaným bodům:

1. Stále je hledán spravedlivý systém

pro jmenování rozhodčích stylu pro OH a MS. Na kongresu v Dubrovniku v roce 1957 byl pověřen Ante Gnidovec z Jugoslávie vypracováním návrhu, který byl projednáván ve Stockholmu v minulém roce, ale nebyl schválen. Tam byla zvolena užší komise pro vypracování podrobného návrhu. Nakonec však bylo vyřešeno pouze rozhodcovské obsazení olympijských her 1960 a zásadní řešení odloženo na příští zasedání. Na schůzi ve Squaw Valley byla tato otázka jen krátce projednávána. Byl vzat na vědomí návrh Flumianiho z Itálie a G. Raama z USA a celá záležitost postoupila k projednání subkomisí rozhodčích.

2. Vývoj skokanského stylu.

Na toto téma promluvil Schjelderup z Norska. Ve své přednášce se zabýval celým skokem a jeho jednotlivými částmi. Správně poukázal na důležitost přesného odrazu a využití aerodynamického letu vzduchem. Nakonec mluvil o obtížnosti správného doskoku při dodržení maximálního předklonu, až těsně před dopad. Jeho vývoje jsou v zásadě shodné s našimi názory, které jsou uvedeny v odborné literatuře. V diskusi se ukázalo, že ve všech zúčastněných státech se řídí stejnou teorií a většina diskusních příspěvků se zabývala zatahováním

nohou před doskokem. Bylo rozhodnuto, že tato otázka musí být důkladně probána na příštím zasedání. Byl bych proto velmi rád, kdyby mi naši trenéři, rozhodčí a závodníci napsali své názory k této otázce: »Je nutno zatahnout nohy před doskokem, když se dodrží maximální předklon až do konce letu či ne?« Navrhněte formulaci popisu správného doskoku.

3. V otázce stavby můstků byl řešen nejvhodnější (ideální) profil můstku s P 80 m a poměr H:N u malých tréninkových můstků o velikosti 25—50 m.

Bylo předloženo 6 návrhů ideálního můstku s P 80 m těmito experty: Klopfer, NSR, Straumann, Švýcarsko, Renner, NDR, Nordlie ml., Norsko, Muniak, Polsko a Bělohořík ČSSR. V návrzích se všichni shodují v řešení přechodových oblouků. Všichni použili složených oblouků a nepřesné kružnice. Sklon odrazového zvláště se v návrzích pohybuje od 6,5° do 8 stupňů, sklon nájezdu 35 až 36 stupňů, sklon doskočiště 37—40 stupňů, R<sub>1</sub> 65/75 až 78/100 m, R<sub>2</sub> 85/105 až 100/140 m, R<sub>3</sub> 90/230/250 až 125/250/380 m, H:N bylo 4krát 0,56, jednou 0,54 a jednou 0,52, M 14,5—18 m, M<sub>1</sub> ve 4 případech je 0 a ve dvou případech 8—10 m, délka stolu 4,75—5,1 m, označení »U« (délka neaktivního nájezdu) používají tři v rozmezí 10—13,3 m, zatím co tři další toto označení vypouštějí. Délka aktivního nájezdu 80—80,5 m a F (délka celého nájezdu až na hranu stolu) 88—98,5 m. Zájemcům

## ITÁLIE

Útok na oficiální světový rychlostní rekord na lyžích byl korunován úspěchem v druhý den »rychlostních zkoušek«, konaných začátkem srpna na Breithornu poblíž Cervinie. Jak Willy Forrer (Švýcarsko) s rychlostí 159,645 km/hod., tak Edoardo Agreiter (It.) s rychlostí 159,433 km/hod. překonali rychlostní rekord 159,292 km/hod., který vytvořil Zeno Colo v roce 1947. Forrer patřil již v prvním dnu zkoušek k nejrychlejším jezdčům, dosáhnuv spolu s Italem Luigi di Marci rychlost 155,844 km/hod. Rekord Forrerův však vydržel jen 24 hodin. Již 5. srpna byl překonán hned čtyřmi jezdci, mezi nimi samotným Forrerem. Novým držitelem »světového rychlostního rekordu« se stal Luigi di Marci s 163,265 km/hod., následován Němcem L. Leitnerem (162,528 km/hod.), Forrerem (162,161) a Schlunegerem, Švýcarsko (160,284).

Jak rakouský, tak německý lyžařský svaz zakázaly svým jezdčům účast na zkouškách rychlosti v Cervinii. Rakouský svaz dokonce vyslal činovníka ke zkouškám, který měl pohrozit přihlášeným rakouským jezdčům vyloučením z lyžařské závodní činnosti po dobu 1 roku.

## NDR

Společnost pro šíření olympijské myšlenky v NDR předkládá lyžařské veřejnosti graficky velmi vkusně upravenou knižní publikaci, obsahující výsledky tuhých bojů spolu s dosaženými výsledky ve všech disciplínách v letošních zimních olympijských hrách ve Squaw Valley. Publikace má název VIII. Olympische Winterspiele, má 162 stran, texty byly napsány deseti autory, převážně účastníky her. Úvodní slovo a doslov napsal Gerhard Uhlig, redakci obstarali Charlotte Pahlke a Erhard Hühne. Kniha se objevila před měsícem již také na našem knižním trhu; cena je Kčs 39,20.

## ŠVÉDSKO

Na sklonku léta sněmoval ve Stockholmu Švédský lyžařský svaz. Diskutovalo se o příštím hlavním období. Byla nominována skupina závodníků a závodnic, jež bude pozvána k prvému tréninku, který bude uskutečněn od 4. do 11. prosince t. r. ve známém tréninkovém táboře Valadalen. Z mužů byli nominováni běžci Allan Andersson, John-Erik Eggens, Sture Grahn, Sixten Jernberg, Tord Karlsson, Lennart Larsson, Per-Erik Larsson, Lasse Olsson, Lennart Olsson, Jan Stefansson, Rolf Rångard a Assar Rönnlund. Družstvo žen tvoří Inger Elofssonová, Toini Gustavssonová, Irma Johanssonová, Barbo Martinssonová,

Sonja Ruthströmová a Britt Strandbergová. K těmto závodníkům a závodnicím, představujícím elitu švédského lyžařského sportu, přistupuje 20 mladších adeptů, z nich 12 mužů a 8 žen. Jak shora uvedeného vyplývá, jsou v přípravě opět všichni velcí běžci Švédska. V čele stojí »suverén« Sixten Jernberg jako číslo 1, následován mladým Rolfem Rångardem, který je všeobecně pokládán za nástupce Jernberga. V družstvu jsou zastoupeni další mladší závodníci, mezi nimi především Stefansson a Eggens, od nichž si svaz slibuje nejvíce.

## ŠVÝCARSKO

Letošní plénum švýcarského lyžařského svazu postavilo v čelo svazu zcela nové vedení. Aby byly odstraněny vážné difference mezi závodníky a vedením svazu, byly nově obsazeny jak funkce předsedy technické komise, tak funkce předsedy komise soutěží. Předsedou technické komise se stal nový místopředseda svazu dr. Jürg Frey, kterému byla svěřena i péče o národní mužstvo. Předsedou komise soutěží byl ustaven Tony Muff.

Hlavním úkolem technické komise podle usnesení pléna bude připravit národní mužstvo pro mistrovství světa v roce 1962 v Chamonix a v Zakopaném. Perspektivním úkolem je příprava mužstva pro OH v roce 1964 v Innsbrucku. Komise se vzhledem k těmto důležitým sportovním událostem má zaměřit především na mladší, dorůstající talenty. Pro členství v národním mužstvu A byla stanovena maximální věková hranice 30 roků. V mužstvu B může napříště závodník zůstat do 22 let věku. Nepodaří-li se mu do té doby se kvalifikovat pro mužstvo A, musí národní mužstvo opustit. Národní mužstvo A se v době od 13. do 16. října sešlo ke krátkému soustředění do Magglingen, kde byly s konečnou platností odstraněny neshody mezi svazem a závodníky a stanoveny tréninkové plány.

## RAKOUSKO

Sportovní svaz Rakouska, aby umožnil mladým lyžařům Rakouska, NSR, Švýcarska a Itálie start na olympijských sportovních zařízeních, provede ve dnech 10.—12. února 1961 v Innsbrucku a Seefeldu zimní hry mládeže ve všech olympijských disciplínách. V té době sice nebudou ještě dokončeny stavby všech sportovních zařízení ZOH 1964, přesto však je o hry značný zájem. Účast je odhadována na 400 závodníků a závodnic.

## AUSTRÁLIE

Mistrovství Austrálie ve skoku na lyžích pro rok 1960 vyhrál začátkem září Nor Björn Stordahl.

mohu na požádání zapůjčit srovnávací tabulku.

Poměr H:N u malých tréninkových můstků s P 25—50 m má být podle názoru komise 0,38—0,5. Byla schválena mnou předložena tabulka, která byla otištěna v minulém ročníku Lyžařství, jako zatím platná norma pro stavby malých cvičných můstků.

4. Změny v pravidlech (IWO) Bylo doporučeno několik změn v mezinárodním závodním řádu, které ovšem vstoupí v platnost až po jejich novém vydání. Týkájí se jednak organizace mezinárodních letů vzduchem, což pro nás zatím není důležité. Závažnější z navrhovaných změn je změna § 74/d, podle níž je možno přerušit a anulovat sérii skoků, v níž je skákáno příliš málo. Tedy nejen, když je skočeno více než 8 procent za kritický bod můstku, ale i opačně. Zde je komise vedena snahou dát závodníkům možnost skákat s nepříznivější rychlostí na tom kterém můstku. Současně je tím dávana ještě větší odpovědnost soutěžnímu výboru. Bylo by podle mého názoru správné i v našich nových pravidlech na tento doplněk pamatovat.

5. Budoucí hodnocení skoku při olympijských hrách a mistrovstvích světa. Tato otázka se nyní dostává do popředí jednání komise. Komise doporučila, aby se již příští mistrovství světa v Zakopaném hod-

notilo podle nového způsobu. V úvahu přichází několik možností, a to:

- Při MS a OH absolvují skokani:
- 3 skoky a všechny se počítají do konečného výsledku,
  - 3 skoky, z nichž se započítávají 2 nejlepší,
  - 4 skoky ve dvou různých dnech (2 skoky denně) a všechny 4 skoky se započítávají,
  - 4 skoky ve dvou dnech a vždy nejlepší skok každého dne započítat,
  - 6 skoků ve dvou různých dnech (3 skoky denně) a 2 nejlepší skoky každého dne se započítávají,
  - 6 skoků ve dvou dnech (3 skoky denně) a všech 6 skoků se započítává.

V původním návrhu Kozdruně z Polska se mluvilo o dvou závodech v následujících dnech za sebou. Nyní se však uvažuje i o delším časovém rozpětí mezi jednotlivými závody, například na začátku OH nebo MS a na konci. Hlavní důvod pro požadování rozšíření programu pro skokany je sportovní. Při větším počtu skoků může skokan lépe ukázat své skutečné kvality. V nynější fázi jednání i ekonomické hledisko má svou váhu a mluví pro pořádání dvou skokanských soutěží. Na nedávném zasedání předsednictva FIS v Moskvě byla tato záležitost důkladně diskutována a byl vysloven názor, že by se mělo rozhodnout mezi těmito alternativami:

- 3 skoky v jednom dnu, z nichž dva nejlepší počítat,
- po 3 skocích ve dvou dnech, z nichž vždy dva nejlepší počítat,
- po 3 skocích ve dvou dnech, z nichž všechny počítat.

Názor předsedy komise Sigmunda Ruuda je, že by měla přicházet v úvahu i čtvrtá možnost, a to po 2 skocích ve dvou dnech, z nichž vždy nejlepší skok započítávat.

Já doporučováno, aby se vyzkoušely různé možnosti. Rakousko, Polsko a SSSR se již na zasedání v Moskvě vyjádřily souhlasně s pořádáním dvou skokanských soutěží na MS a OH. Poláci a Rakušané prohlásili, že v příští zimě zařadí do svých mistrovských soutěží dva skokanské závody. I my můžeme snadno vyčíslit podle našich mistrovských skokanských soutěží různé alternativy, protože jsme pořádali před vlastním závodem kvalifikační závod. Obracím se proto na všechny trenéry, závodníky a rozhodčí, aby se nad návrhy zamysleli a podali mi zprávu.

6. Nové tabulky pro závod sdružený. Bylo rozhodnuto, že nové tabulky budou v roce 1960—1961 používány společně se starými tabulkami. Staré tabulky zatím nepozbývají platnosti. Doufám, že v nejbližší době sekretariát FIS nové tabulky rozešle, abychom je mohli vyzkoušet i u nás.

M. sp. Miloslav BÉLONOŽNÍK,  
člen skokanské komise FIS



# Rychlost, rychlost, rychlost...

Tato devíza se dostává čím dále tím více do popředí v boji o vteřiny ve sjezdovém závodě a je alfou a omegou v přípravě na něj.

Rychlosti jsou podřízeny všechny složky působící na výkon sjezdaře během závodu: Fyzická a psychická forma závodníka, jeho výstroj a výstroj, teoretická i v praxi vyzkoušená znalost aerodynamických zákonů, umění mazat lyže a štěstí uhodnout právě nevhodnější kombinaci vosků atd.

Při nadstokilometrových rychlostech v hodině hrají všechny tyto složky navzájem velkou roli v boji o setinky vteřin v konkurenci těch největších a vyrovnaných soupeřů. Jak se dovedli s nimi vyrovnat jednotlivé kolektivy a jednotliví závodníci na letošních OH ve Squaw Valley vám částečně osvětlí obrázky na vedlejší straně. Záběry nás přenášejí do Squaw Valley na sjezdovou dráhu, na její horní polovinu nad vodopád, kde byla bočná terénní vlna šikmo ke směru jízdy, která byla závodníky různě přejížďena. Záběry jsou pořízeny ze stejného místa. Všimněte si, jak je třeba jet dnes závod ve velké rychlosti téměř v přímé jízdě přes ploché terénní vlny bez jiných překážek kromě těch, které vznikají z velké rychlosti.

Největší potíží všech účastníků byla příprava lyží pro maximální rychlost a jejich zvládnutí na trati. Podívejte se, jak se tohoto úkolu zhostili nejlepší jezdci Švýcarska, Francie, Německa a Rakouska.

Rakušan Egon Zimmermann stojí vysoko na svých lyžích, má roztaženy ruce a tím jakoby zataženou vzduchovou brzdu. Tak nemohl vyhrát ani na nejrychlejších lyžích. Jeho postoj byl pohodlný a kdyby se byl trochu stlačil, mohl ušetřit spoustu drahocenných vteřin.

Pěkně rychle přešel vlnu Anderl Molterer. Podle snímku nebyl jeho postoj špatný. Jel trochu křečovitě a dost v záklonu. Celkový postoj měl lepší než to ukazuje jeho výsledný čas. Molterer se zdá být příliš lehký pro dnešní rychlostní závod ve sjezdu.

Mladý Němec Willy Bogner jel závod zcela jinak než Zimmermann. Dokázal zůstat skoro na sněhu a přitom s holemi pod pažemi. Kdyby měl o několik kilogramů více, mohl připravit svého týmového druha Lanniga o stříbrnou medaili. Jeho jízda vedla touz stopou a měl přibližně stejné držení těla. Tímto usekem projížděl nejlépe Němci s nejmenší časovou ztrátou. Dá se říci, že zde dovedli vymáčknot rychlost a její další zrychlení tak, jako žádné jiné mužstvo.

Rakušan Pepi Stiegler se dostal příliš vysoko do vzduchu. Nahoře je sice velmi pěkně srovnaný se sevřeným jistým držením těla, ale jeho skok byl přece jen tak vysoký a tím i daleký, že musel později před vodopádem nasadit přívrat, aby získal potřebný předklon. Zato musel zaplatit rychlostí, kterou pak těžko doháněl. Tento jeho způsob projetí na zmíněném místě způsobil pravděpodobně zlý pád v tréninku a odsunul jej na 15. místo.

Roger Staub ze Švýcarska se snažil po nedobrovolném skoku dostat se co nejdříve na sníh aspoň jednou lyží. Přesto jej toto napřímení stálo nějakou desetinu vteřiny, a to se mu nevyplatilo. Nepomohla mu ani jeho obdivuhodná forma a záviděníhodná váha, zvláště když tentokrát neměl nejrychlejší lyže.

Vítěz Jean Vuarnet z Francie, a na snímku to ani není vidět, byl v tomto závodě největším »honičem« rychlosti na svých velmi rychlých lyžích. Jel na hranici záklonu, nedostal se příliš vysoko do vzduchu, měl srovnané lyže a v okamžiku dopadu přešel co nejnižší a seděl v záklonu. K tomuto výkonu si přivezl skvělou kondici a potřebnou váhu. Ukázal, jak na to nejen svým soupeřům ze zahraničí, ale i svým domácím kolegům, kteří jsou i lepšími lyžaři. Přizpůsobil již známou teorii a aerodynamické zákony ve sjezdovém závodě praxi tak, jako dosud žádný závodník.

Podle snímku Karla Schranze, nejlepšího Rakušana v tomto závodě, pochopíte, proč se Rakušané stydělí, když se Schranz vmlouval na mazání. Na jeho držení těla nemají vlnu špatně mazané lyže. Je křečovitý, toporný, roztažený, přitom ještě v nebezpečném záklonu. Ani ty nejrychlejší lyže by ho nezachránily od předvedeného způsobu jízdy. Jel sice předtím i potom skvělou jízdou, ale ostatní jeli od startu k cíli ještě lépe a bez vady. Jeho umístění se nedá také omlouvat jedno-duchostí tratě. Schranz nebyl ve své vrcholné formě.

Francouz Perrillat jede vstříc bronzové medaili. Je sice také trochu vysoko, ale zato pěkně klidný a pružně srovnaný, tak jak se to dá očekávat od mistra světa. Jeho časový odstup od Vuarneta a Lanniga lze přičíst jen menší jeho váze. Lannig musel na trati mnohem více pracovat, protože měl pomalejší lyže.

Švýcar Forrer máji vlnu jako kdyby tam vůbec nebyla. Podobně jako Willy Bogner před ním. Ani on si nedal žádnou námahu vytáhnout hole z podpaží. Jistě a pružně složen míjel bouli — příkladná jízda. Ani by nás neudivilo, kdyby si zároveň přitom zajížděl. Švýčari neměli také právě nejrychlejší lyže, avšak s těmito výkony se umístili přece jen na špičce.

Švýcarský junior Jakob Ardüser se dostal také trochu do vzduchu, ale navázal ihned spojení s terénem. Objevil se jako živý lyžařský faun zcela jistě, pružně a klidně, protože jinak by si nemohl dovolit ponechat hole pod pažemi. Zdá se, že měl z jízdy radost. Byl vzdálen křečovitosti těch »starších ročníků«, kteří v tomto závodě mysleli jen na svou materiální budoucnost. Takto nezatižení a nezneužívání — to budou příští vítězové.

Adrien Duvillard, vítěz Hahnenkammu a později i Kandaharu v Sestrière, přehlédl tuto vlnu a vzápětí se vznášel vysoko ve vzduchu. Jeho malý předklon nezaručil kontrolu tohoto skoku, pomalu se stočil do záklonu a po dopadu upadl. Až k tomuto pádu měl vynikající mezičas. Rychlé lyže vyžadují i čisté zacházení, jinak se jejich předností obrátí proti svému veliteli.



EGON ZIMMERMANN



ANDERL MOLTERER

**JEAN VUARNET**



**WILLY BOGNER**

**WILLY FORRER**



**KARL SCHRANZ**

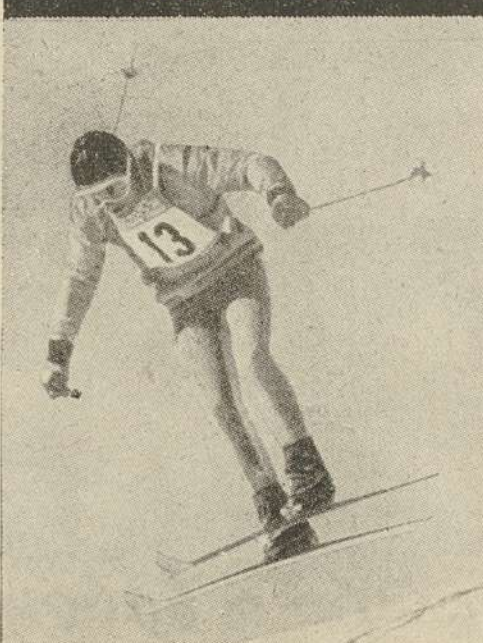


**PEPI STIEGLER**

**JAKOB ARDÜSER**



**GUY PERILLAT**



**ROGER STAUB**

**ADRIEN DUVILLARD**



září 1960

# Slyžarství

Saňkařství a bobový sport

ROČNÍK 46  
LISTOPAD 1960



CASOPIS ČESKOSLOVENSKEHO SVAZU TĚLESNÉ VÝCHOVY





# BOHATÍ ŽIVOT

ÚSTŘEDNÍ LYŽAŘSKÁ SEKCE PROJEDNALA ZÁVĚRY XIII. PLENÁRNÍHO ZASEDÁNÍ ÚV ČSTV A URČILA HLAVNÍ ÚKOLY VSEM LYŽAŘSKÝM SLOŽKÁM PRO OBDOBÍ DO II. SJEZDU ČSTV.

*I. Ve všech lyžařských oddílech a sekcích projednat teze sjezdového referátu a aktivně se zapojit do diskuse, která bude před II. sjezdem ČSTV. V období do 15. XII. 1960 svolat plenární schůzi oddílu, na kterou je třeba zajistit účast všech členů.*

*II. V lyžařských oddílech projednat přípravu výroční schůze tělovýchovné jednoty a zajistit, aby některý z pracovníků lyžařského oddílu byl volen do výboru TJ. Stejným způsobem zajistit v okresních sekcích přípravu okresní konference.*

*III. Při zajišťování všech lyžařských soutěží postavit na prvé místo vždy a v každém lyžařském oddíle SHM. Zajistit, aby se jich zúčastnilo v letošním zimním období celkem 50 000 chlapců a děvčat.*

*IV. Na široké základně propagovat a organizovat soutěže o odznak »Lyžař ČSSR« tak, aby do II. sjezdu ČSTV vzrostl počet jeho nositelů o 5000.*

*V. Zaktivizovat práci okresních sekcí především v krajích: Severočeský, Východočeský, Severomoravský a Středoslovenský.*

*VI. Ustavit 30 nových základen v místech, kde jsou přirozené podmínky pro rozvoj lyžařského sportu.*

*VII. Zajistit zvýšení počtu nositelů výkonnostních tříd proti dnešnímu stavu:*

*a) v krajích Východočeský, Severomoravský a Středoslovenský o 30 %.*

*b) V krajích Západočeský, Severočeský, Jižomoravský a Východoslovenský o 20 procent.*

Předsednictvo ústřední sekce lyžování ukládá sekcím všech KV ČSTV projednat tyto úkoly a rozpracovat je do konkrétních opatření v rámci své působnosti, aby se staly základem plánu práce všech krajů na r. 1961.



# NAŠICH ODDÍLŮ

Motto.

*Pro sebe a pro nás chce Sovětský svaz mír.  
On poznal válku, smazal stopy rozvalin.  
Pracoval s pohledem upřeným k vítězství  
a přemohl samotu.  
V sobě sjednocený sjednotí svět.*

Paul Eluard

# Přátelům nám nejdražším

Měsíc listopad, Měsíc československo-sovětského přátelství, má už své hřejivé místo v srdcích nás všech. Vzpomínáme na Velkou říjnovou socialistickou revoluci, na vítězství a slávu, kterých každým svým novým úspěchem dosahuje Sovětský svaz.

Hlásí se vzpomínky na věrná a věčná přátelství našeho a sovětského lidu a ožívají okamžiky, kdy k nám ve vzpomínkách přicházejí naši už dnes legendární osvoboditelé — prostí lidé velké země, ze které zní hlas touhy po míru a jeho uskutečňování tak důsledně a pevně, vytrvale a neochvějně. Zdravíme lid země, která je pramenem naší svobody, klidu, důvěry a radostné víry v budoucnost.

V listopadu, Měsíci československo-sovětského přátelství, jsme celým srdcem u přátel nejbližších. Když přijíždějí mezi nás sovětsští umělci, sportovci i prostí občané, rádi je vítáme. Vypravujeme k nim Štafetu přátelství a míru. Jedinou štafetu na světě, ke které se připojují pozdravy, vzpomínky, obklopuje ji péče, příběhy, zážitky a spatřujeme v ní symbol čistých vztahů k Sovětskému svazu. Štafetu, která je výrazem onoho proudu v našich myslích, uvolněného idejemi Velkého října, jenž žene národy k výšinám socialismu a komunismu.

Vysíláme štafetu putující celou republikou a současně k ní připojujeme zvěsti o splněných závazcích k překročení hospodářských plánů, o dalším zvyšování produktivity práce, kvality výrobků, o dobrých výsledcích na polích, v továrnách, v kulturním i sportovním životě, o všech úspěších našeho lidu. Tohle všechno, celý náš nový život patří ke Štafetě přátelství a míru, směřující každým rokem k hranicím Sovětského svazu.

Patří k ní dějinná skutečnost, že náš lid je hospodářem ve své socialistické zemi právě proto, že před třiačtyřiceti lety byl Veliký říjen, právě proto, že nám Sovětská armáda přinesla svobodu a protože nás vede a řídí leninská komunistická strana, strážící věrně odkaz Října.

Zúčastňujeme se štafety jako sportovci a předáváme si ji jeden druhému, jako si předáváme odkaz věrnosti Říjnu a velké věci výstavby socialismu. Předávají si ji tisíce a desetitisíce pracujících od pracoviště k pracovišti, od závodu k závodu, od vesnice k vesnici, od města k městu, z Prahy přes celou naši krásnou vlast až do okamžiku setkání na československo-sovětské hranici s pocity lásky, věrnosti, upřímného přátelství a víry ve vítězství společné myšlenky — míru a svobody všech lidí na světě.

A tak vedle Štafety míru a přátelství, vedle veřejných vystoupení sovětských umělců a sportovců, vedle všech tradičních setkání probíhajících během krásného Měsíce přátelství se setkávají také někde na Ukrajině, na Urále, na Sibiři, na Slovensku, v Čechách a na Moravě vzpomínky se vzpomínkami lidí, kteří již dříve v pevném objetí navázali přátelství člověka s člověkem. V listopadu prožíváme znovu každým rokem tuto radostnou lásku, víru a jistotu, které se natrvalo usídlily mezi námi a sovětskými přáteli.

Prožíváme znovu pocity přátelství, které vlastně nemá své vyhraněné termíny, a cítujeme jeho teplo a vlnivé slunce, které nikdy nezapadá, nezná dny ani noci, které hřeje a dává nám oporu i jistotu budoucnosti.

**Lyžařství  
sánkařství  
a bobový  
sport**  
\*

ROČNÍK 46

ČÍSLO 9

Vydává Československý svaz tělesné výchovy ve Sportovním a turistickém nakladatelství v Praze.

\*

Šéfredaktor odborných tělovýchovných časopisů  
Josef Laštovka

Vedoucí redaktor časopisu  
Milan Špaček.

\*

Redakce: Praha 1 — Staré Město, Národní třída 33,  
telefon 23-40-18.

\*

Redakční uzávěrka: K 15.  
dni předchozího měsíce.

\*

- 2 Za široký rozvoj lyžařského sportu
- 3 Před II. sjezdem ČSTV
- 4 Výchovná práce trenéra
- 6 Příprava státních družstev
- 10 Nezapomeňte na přípravu SHM
- 13 K lyžařským zájezdům mládeže
- 14 Nové vydání lyžařských pravidel
- 16 Co se stalo a co se děje v Rožnově
- 17 Lyžiarí v Mlynkách
- 18 Sánkařství a bobový sport
- 21 Druhá zimní spartakiáda národů SSSR
- 24 Lyže pro naše terény

\*

Snímek na 1. str. obálky: SHM přivítají tisíce mladých hochů a děvčat mezi lyžaři v našich krásných zasněžených terénech. Foto Přemysl Karásek. Snímek na 4. str. obálky: Projížďka ranní zasněženou sluneční krajinou je nezapomenutelným dojmem, který si odnáší každý, kdo propadne kouzlu zimní přírody. Foto Josef Janovský

\*

Vychází měsíčně kromě července a srpna.

\*

Tiskne Rudé právo, vydavatelství ústředního výboru KSČ. — Rozšiřuje Poštovní novinová služba. — Cena 2,50 Kčs. — Objednávky přijímá každý poštovní úřad nebo doručovatel. — Předplatné na I. pololetí 15 Kčs, na II. pololetí 10 Kčs.

A-08\*01409

# ! ZA ŠIROKÝ ROZVOJ LYŽAŘSKÉHO SPORTU

Pod tímto heslem se konalo koncem září 1960 v Praze plenární zasedání sekce lyžování ústředního výboru Československého svazu tělesné výchovy. Toto dvou denní zasedání se zabývalo rozбором situace v lyžování, zhodnotilo naše úspěchy i neúspěchy a široce se zabývalo s opatřeními do budoucna. Zasedání zahájil soudruh Pavol Biedník, předseda ústřední slovenské lyžařské sekce a pozdravil všechny přítomné. Byly zvoleny komise pro zhodnocení a usnesení a po této volbě se ujal slova předseda soudruh Karel Smola, který ve svém referátu hovořil o mezinárodní situaci, o našich budovatelských úspěších a o účasti a nutnosti zapojení se všech členů lyžařských oddílů do boje za světový mír.

Hlavní referát prvního plenárního dne přednesl předseda komise základního lyžování soudruh L. Holubek na téma »Rozbor situace na úseku nezávodního lyžování«. Zhodnotil práci KZL z údobí jejího jednoročního trvání a vytyčil nemalé úkoly, které čekají lyžařské hnutí v příštích letech III. pětiletky, kdy budou muset lyžaři proniknout mezi nejširší veřejnost, propagovat a ukazovat krásu a hodnoty lyžařského sportu našim pracujícími tak, aby se přesvědčili o výhodách

organizovaného lyžování při návštěvě našich krásných lyžařských terénů a hor v době pracovního volna, to je během všech druhů rekreace, ať již to je rekreace ROH, zimní zájezdy škol, zájezdy turistů atd. Na tomto úseku nezávodního lyžování nás čeká veliký kus práce a v tom smyslu se nesla i řada připomínek v diskusi, do které se zapojili předsedové všech přítomných krajů a zástupce odboru turistiky soudruh Michalíčka.

Druhý den jednání zahájil předseda ústřední lyžařské sekce soudruh Karel Smola a udělil slovo zástupci sportovního odboru II. celostátní spartakiády, který poděkoval lyžařům za jejich vydatnou pomoc a za vzorné uspořádání lyžařských spartakiádních soutěží, předal plakety a diplomy jednotlivcům i zástupcům vyznamenaných složek. Při této slavnostní příležitosti byly také předány předsedům krajů, které byly územní reorganizací zrušeny knihy jako poděkování za jejich dobrou a obětavou práci. Žádný z odměněných se s lyžařskou činností neloučí, ale všichni budou svými zkušenostmi dále nápomocni našemu sportu.

Pak předstoupil před plénium se svým referátem »Za rozvoj závodního lyžování« předseda trenérské rady soudruh Miloš Duffek. Zabýval se podrobně úspěchy i neúspěchy závodního lyžování v uplynulém roce a vytyčil směr pro zkvalitnění práce trenérských rad, pro zlepšení výkonnosti reprezentantů a pro zvýšení výkonnosti závodního lyžování ve všech disciplínách. Podrobně poukázal na souvislost správné morální výchovy a sportovního, růstu lyžařských závodníků a na odpovědnost nejenom trenérů, ale i všech funkcionářů ve výchovném procesu. Hluboký rozbor nynější situace závodního lyžování a závěry z něho učiněné nám mají být zárukou zlepšené přípravy a výchovy našich nejúspěšnějších závodníků a závodnic tak, aby již na příštích MS a OH zaujaly naše lyžování takové místo, které odpovídá postavení socialistického Československa ve světě.

V bohaté diskusi všech přítomných, která se nesla v duchu, jak konstruktivně a konkrétně pomoci československému závodnímu lyžování, byl vysloven souhlas se zásadami, které uvedl soudruh Duffek.

Na závěr tentokrátě vpravdě pracovního a úspěšného plenárního zasedání bylo přijato následující usnesení:

**I.** Naše plenární zasedání se koná ve významném období, kdy celý svět upírá pozornost k zasedání Valného shromáždění OSN, kde vedoucí delegace SSSR soudruh Chruščov znovu přednesl návrh na odzbrojení. Jako všichni naši občané, tak také my — zástupci lyžařských orgánů ČSSR se stavíme plně za stanovisko Sovětského svazu po bok obránců míru na celém světě.

Plenární zasedání schválilo text rezoluce, která byla odeslána Československému výboru obránců míru. Dále pak plénium schválilo a odeslalo pozdravný telegram ke 40. výročí Rudého práva.

Plénium lyžařské sekce vyzývá všechny krajské a okresní sekce, všechny lyžařské pracovníky, příslušníky lyžařských oddílů, aby se aktivně zapojili na svých pracovištích, školách a v tělovýchovných jednotách do plnění úkolů souvisejících s úspěšným dokončením úkolů II. pětiletky, s přípravou III. pětiletého plánu a II. sjezdu ČSTV.

Důležité úkoly nás čekají na úseku výchovné práce, při výchově nového socialistického člověka, kde je třeba, aby se tato stala součástí práce všech činovníků v lyžařství, a to hlavně trenérů, rozhodčích a cvičitelů.

Plénium s radostí konstatuje dobrou práci a velké zapojení příslušníků lyžařských oddílů pro zdar II. celostátní spartakiády a úspěšné provedení spartakiádních soutěží, a to zvláště soutěže o Spartakiádní vložku a děkuje všem lyžařským pracovníkům bez rozdílu za účast na dobrém díle II. celostátní spartakiády.

**Členové pléna ústřední sekce jsou si plně vědomi společné odpovědnosti při řízení a zajišťování trvalého rozvoje lyžařského sportu.**

**II.** Úkoly vytyčené usnesením pléna lyžařské sekce konaného v Žilině ve dnech 27.—28. 6. 1959 označené jako trvalé zůstávají i nadále závazné pro práci ústřední i krajských sekcí.

**III.** Dále plénium ukládá:

1. Využít všech dostupných forem a akcí pro další rozvoj masové základny a zvýšení organizovanosti v lyžařských oddílech v úzké spolupráci se složkami NF, stranickými orgány, národními výbory, orgány ROH, ČSM, armádou, školami, JZD, závody apod. Ve spolupráci s těmito složkami vytvářet pro oddíly podmínky pro rozvoj lyžování, a to zvláště mezi mládeží.

Se školskými referáty KNV a ONV pojednávat, aby v horských oblastech byli učitelé lyžaři. Absolventů Institutu je nutno plně využívat na důležitých místech v naší tělovýchově. Prohloubit spolupráci oddílů se školami a závody uzavíraním vzájemných patronátů.

Je třeba rozšířit počet oddílů, zvláště v krajích Severočeském, Východočeském, Severomoravském, Středoslovenském a Východoslovenském, přičemž je nutno zajistit dobudování sekcí ve všech okresech kraje Severočeského, Východočeského a Severomoravského a v 75 % okresů kraje Západočeského, Středočeského a Východoslovenského a řídit jejich práci.

2. Zaktivizovat celoroční činnost oddílů i sekcí za účelem zvýšení všestranné morální i tělesné zdatnosti lyžařů, přičemž nezbytnou součástí plánu práce oddílů bude příprava a plnění podmínek odznaku PPOV a BPOV a plnění podmínek odznaku »Lyžař ČSSR«. Umožnit

získání odznaku »Lyžař ČSSR« i nečlenům oddílu. Pokračovat a zkvalitnit soutěž o nejlepší oddíl, okres a kraj.

3. Zvýšenou pozornost věnovat organizaci a zajištění Sportovních her mládeže. Při jejich organizování plně využít zkušeností získaných při organizaci soutěže o Spartakiádní vložku.

Náborových soutěží SHM využít k získání co největšího počtu mládeže k trvalému provádění lyžování a zajistit dostatečný počet cvičitelů pro tento účel.

4. Pokračovat a prohlubovat úzkou spolupráci s odbory turistiky. Vyjasnit si vzájemné vztahy a úkoly a soustavou spolupráci ve všech složkách ČSTV, od ústřední sekce až do lyžařských oddílů přispívat k rozvoji tělesné výchovy. Podobnou spolupráci navázat i s odborem ZTV.

5. Zvýšit propagační činnost a využít všech možných propagačních forem deního a odborného tisku, rozhlasu a televize k popularizaci lyžování. V časopise Lyžařství zveřejňovat dobré výsledky oddílů, které mají ukázat cestu ke zlepšení jejich činnosti.

6. Soustavně zkvalitňovat práci ústřední trenérské rady a jejím prostřednictvím práci trenérských rad v krajích. Dbát o zvýšení politické a odborné úrovně trenérů a zvýšit náročnost na přípravu reprezentantů i ostatních závodníků s celoroční tvrdou a účelnou přípravou, aby se podstatně zvýšila jejich kázeň, morální zdatnost a sportovní výkonnost.

Při tréninkových metodách plně využít zkušeností z přípravy na OH i z vlastních OH a plnou podporu věnovat na všech organizačních stupních mladým závodníkům a závodnicím žen. Uvažovat o zvýšení počtu účastníků v soutěžích dorostu zvláště na přeborech ČSSR. U mladých závodníků sledovat a podporovat ve spolupráci s armádou jejich závodní činnost během základní vojenské služby.

# Před II. sjezdem ČSTV



**T**řinácté plenární zasedání ústředního výboru Československého svazu tělesné výchovy zhodnotilo projevem soudruha Oldřicha Berana a v široké diskusi velkolepou II. celostátní spartakiádu a rozhodlo svolat na dny 19.—22. dubna 1961 II. sjezd ČSTV.

K této stěžejní události našeho svazu hovořil v hlavním referátu předseda ÚV ČSTV soudruh František Vodsoň a přednesl teze k II. sjezdu ČSTV, které se stanou podkladem k diskusi o širokém rozvoji tělovýchovy v Československu.

V referátu předsedy ÚV ČSTV bylo zdůrazněno, že základní teze k II. sjezdu ČSTV budou projednány ústředním výborem ČSTV a předloženy k diskusi tělovýchovnému hnutí, naší veřejnosti, aby se mohla i ona vyjádřit k otázkám rozvoje československé tělovýchovy a sportu. Přejeme si, aby se diskuse ke sjezdu stala vlastní všem členům ČSTV, aby se o ni zajímalo všechno obyvatelstvo naší země. Chtěli bychom například, aby i v období příprav V. sjezdu JZD, který se bude konat v březnu 1961 v Praze, hovořili jeho účastníci i k otázkám tělesné výchovy v rozvoji kulturního života na naší vesnici.

Přáli bychom si, aby se úkolem tělesné výchovy ve třetí pětiletce zabývaly příslušné organizace ROH v závodech, aby se všichni pracující

vyjádřili, jak by jim mohla nejlépe pomoci tělesná výchova ke splnění jejich velkých budovatelských úkolů. Doporučujeme, aby se otázky dalšího rozvoje tělesné výchovy a sportu staly předmětem úvah a jednání i ostatních organizací, jako ČSM, KSČ a dalších, které musí říci, jakým způsobem se budou podílet na řešení těchto problémů.

V naší tělovýchovné organizaci proběhne diskuse podle předpokladu tak, že základní teze projednají všechny orgány ČSTV, funkcionáři v oddílech a odborech tělovýchovných jednot. K projednání základních tezí přistoupíme na členských schůzích oddílů a odborů tělovýchovných jednot na výročních členských schůzích a konferencích jednot, okresních a krajských konferencích a na všech dalších poradách, aktivech, seminářích, školeních a podobně. Bude třeba, aby na všech příštích aktivech funkcionářů každého úseku tělovýchovné práce se stala diskuse pravidelnou a byla zaměřena na konkrétní otázky, kterými hnutí žije.

Návrhy a zkušenosti z celé diskuse pomohou členové ČSTV při sestavování úkolů hlavního referátu pro II. sjezd ČSTV. Je nutné, aby se staly základní teze předmětem jednání a zájmem všeho našeho lidu. Při zpracovávání diskuse je třeba, aby se problémy projednávaly na úrovni jednotlivých příslušných orgánů. Jedná-li se o problémy oddílů, budou se jimi zabývat výbory tělovýchovných jednot a teprve otázky přesahující jejich rámec budou předkládány s jejich vyjádřením okresním výborům. Podobně musí postupovat okresní výbory ČSTV a krajské výbory ČSTV, které zašlou své připomínky ústřednímu výboru ČSTV. Otázky projednávané na úrovni závodů je třeba projednat na místě s příslušnou složkou. Budou-li hovořit o otázkách tělovýchovy pracující

v závodech, zašlou své souhrnné diskusní příspěvky tělovýchovné jednotě v závodě, anebo kde není, tak nejbližší místní tělovýchovné jednotě. Průběh diskuse budou soustavně sledovat okresní výbory ČSTV, které projednají došlé diskusní příspěvky a seznámí s nimi krajské výbory ČSTV. Hodnocení diskuse bude postupně zpracováno v okresech po okresních konferencích a v krajích po krajských konferencích. Bude se zde hodnotit jak vlastní průběh diskuse a přijatá usnesení, tak stav i kvalita došlých diskusních příspěvků i příprava jednání sjezdu.

Celá předsjezdová kampaň proběhne v období výročí založení KSČ. Tato slavnostní událost bude příležitostí, abychom vzpomněli 40. výročí založení FPT, pokrokové tělovýchovné organizace, k jejímž myšlenkám se dnes hrdě hlásíme. V tomto období bude nutné ukázat našemu členstvu a veřejnosti, jakým pomocníkem byla Federace komunistické strany při řešení složitých problémů tehdejší doby. Uspořádáme mimo jiné také po zkušenostech z předspartakiádního období »Besedy na zíněnkách« s příslušníky FPT.

Údobí oslav 40 let založení KSČ bude vhodnou příležitostí k tomu, abychom v našem tělovýchovném svazu důstojným způsobem rozvinuli výchovně propagační práci, abychom pomohli našemu členstvu blíže se seznámit se smyslem myšlenek, které jasně vyzněly velkolepou manifestací II. celostátní spartakiádu.

Všichni příslušníci lyžařských oddílů, členové, závodníci a funkcionáři využijí této příležitosti a v zájmu našeho krásného sportu přistoupíme s plnou odpovědností k projednávání a současnému řešení našich problémů, s kterými se stále setkáváme, tak, aby mohly být předloženy II. sjezdu ČSTV a konečně pak vyřešeny ku prospěchu a pro další rozvoj lyžařského sportu.

7. V mezinárodním styku zvýšit spolupráci a styk s lidově demokratickými zeměmi.

8. Zajistit maximální ustavování lyžařských základů, pečovat o jejich činnost, aby tyto se staly základem pro růst nových závodníků. Vyšetřit možnosti zřízení speciálních středních škol se zaměřením na lyžování.

9. Vytvářet materiální podmínky k provádění investiční výstavby a zvýšit péči o trvalou úpravu dosavadních lyžařských zařízení.

Působit důrazněji prostřednictvím orgánů ČSTV na urychlené zlepšení kvality lyžařské výzbroje a výstroje, především lyží a vosků a působit na cenové úpravy zvláště u výzbroje mládeže.

10. Pokud nemohly být pro nedostatek času předneseny některé přihlášené diskusní příspěvky, podají je přihlášení písemně ústřední sekci. Z téhož důvodu budou na některé dotazy a připomínky, na které nemohlo být rovněž pro nedostatek času odpověděno přímo na plénu, diskutujícími zaslány odpovědi členů

předsednictva ústřední sekce, případně příslušných komisí.

**VI.** Těmito zásadami se bude řídit ústřední lyžařská sekce a krajské sekce při sestavování plánu práce na rok 1961 a zpracují je do konkrétních úkolů tak, aby se jejich plnění promítlo v plnění činnosti všech lyžařských sekcí a zvláště v činnosti lyžařských oddílů.

Termín rozpracování těchto zásad do plánu činnosti ústřední a krajských sekcí byl určen do 31. října 1960.



# OLYMPIJSKÝ | VÍTĚZ JEAN VUARNET | VZPOMÍNÁ NA ČSSR

J. Vuarneta jsem poznal poprvé na OH 1956 v Cortině. Byl jedním z členů francouzského družstva, ale nepatřil mezi favority. Ani v roce 1958 na mistrovství světa v Badgasteinu nepatřil mezi favority, přece však získal bronzovou medaili za třetí místo. Po MS 1958 zúčastnil se VCS. Během VCS jsem s ním často hovořil o problémech sjezdové techniky a lyžování vůbec. Na každou moji otázku odpověděl, svými zkušenostmi a poznatky se netajil. Netajil se také tím, že se mu u nás velmi líbí, byl pobyt v ČSSR velmi spokojen. Od VCS 1958 jsme se neviděli. Po jeho vítězství ve sjezdu na OH, které bylo označováno novináři za jedno z největších překvapení (pro odborníky to jistě tak velké překvapení nebylo) jsem mu poslal dopis, ve kterém jsem ho požádal, aby mně napsal několik svých zkušeností z OH a tréninku vůbec. A nedávno jsem dostal odpověď. Uvádím některé části jeho dopisu, které ukazují, že na svůj pobyt v ČSSR nezapomněl a že jeho přátelský poměr k čs. závodníkům zůstal stejný, přestože se jako olympijský vítěz stal velmi slavným.

*»Milý příteli, děkuji Ti za dů... Připojuji dva články, Tvůj dopis a omlouvám se, které můžeš podle svého ná- že jsem neodpověděl dříve. zoru upravit nebo komentovat a samozřejmě i uveřejnit z USA velmi zaměstnán. v »Lyžařství«.*

*Děkuji Ti za projevové bla- hopřání. Jistě si vzpomínáš, že jsme spolu mluvili na VCS 1958 o tom, že pro zá- vodníka, který má dosáhnout vynikajících výsledků, je naprosto nutné, aby se pravidelně zúčastňoval závo-  
Posílám Ti své nejlepší přátelské pozdravy a pro- sím Tě, aby ses o ně rozdělil se všemi čs. lyžaři a zejmé- na s těmi, které jsem měl možnost poznat na VCS 1958 osobně.«*

Myslím, že poměr J. Vuarneta k čs. lyžařům je dokladem toho, že dosavadní Velké ceny Slovenska zanechaly u zahraničních účastníků dobrý dojem. Potvrzuje znovu, že na mezinárodních závodech nejde jen o dosažení nejlepších výkonů, ale že utkání sportovců různých světů pomáhají rozšiřovat užší přátelské styky mezi národy.

4 Lyžařství



## Mé vítězství na olympijských hrách

JEAN VUARNET

K tomu, abych vyhrál sjezd ve Squaw Valley, jsem nepoužíval nějaké tajné zbraně, ale myslím, že historie mého vítězství a jeho příprava mohou posloužit mnoha sjezdařům, kteří mě chtějí následovat.

Moje zbraň číslo 1 byla metodicky prováděná příprava, se kterou jsem začal ihned od OH v Cortině d'Ampezzo v roce 1956.

Pochopil jsem, že porazit jezdce s výjimečným nadáním, jako byl Toni Sailler, a získat titul olympijského vítěze je možno jen promyšlenější přípravou, než měl on. Již po několika let jsem se zabýval o lyžařskou techniku v jejím plném vývoji. Poznal jsem, že Toni Sailler jede ve sjezdu rychleji než ostatní jezdci proto, že nechává své lyže velmi poddajné v každém terénu. Mimo to jsem se přesvědčil v roce 1956, že Toni Sailler nezaujímal aerodynamický postoj, kterým získal rychlost, častěji než potřeboval k vítězství. Pro svou vlastní jízdu jsem se rozhodl využívat aerodynamiky maximálně. Se svým přítelem George Joubertem jsem napsal velmi dokumentární a takřka vědeckou knihu pro objasnění základů všech problémů sjezdu a slalomu. Došel jsem tak k určitým domněnkám, které jsem se pak pokoušel ověřit v praxi při jízdě. Téměř všechny teorie, které jsme s Joubertem postavili, se ukázaly správnými. Kdybychom chtěli napsat knihu znovu, nemuseli bychom nic škrtnat. Bylo by možno jen několik věcí připojit... Mé výsledky mně dokazovaly, že jsem byl na dobré cestě.

V roce 1957 přinesla má práce ovoce. Získal jsem titul mistra Francie ve slalomu a v kombinaci. Rozhodl jsem se tedy věnovat se více rychlé jízdě, což znamenalo mnoho dní příprav. V roce 1958 jsem byl znovu mistrem Francie ve slalomu a ve sjezdu. Na mistrovství světa v Badgasteinu jsem získal bronzovou medaili, když jsem jel celkem normální závodní jízdu. Věděl jsem ostatně již před startem, že budu mezi nejlepšími, podle měření času a podle Joubertových poznatků z tréninku. V roce 1959

jsem vyhrál Velkou cenu Chamonix a byl jsem mistrem Francie ve sjezdu, přičemž jsem zkoušel nové, kovové lyže. Od tohoto okamžiku jsem se rozhodl připravovat se od základu na jedinou disciplínu olympijských her — na sjezd.

Na počátku zimy 1959—1960 jsem se cítil v plné formě a dobře vyzbrojen pro vítězství. Při všech jízdách, které byly na soustředění francouzského družstva měřeny, jsem byl nejrychlejší. Příčinou byl můj postoj, ve kterém jsem se snažil vyhledávat největší rychlost a poddajnost (přízpůsobivost) lyží na sněhu. Uměl jsem totiž přejíždět všechny překážky tak, že jsem stále zachovával aerodynamický postoj, a v tomto postoji jsem byl neúnnavný.

Byl jsem připraven, ale jeden detail málem všechno zhatil. Při Lauberhornrennen, v Kitzbühelu a potom v Poháru Emila Allaise jsem nemohl najít jediný pár lyží, které by vyhovovaly a odpovídaly mé tělesné váze, podjížděl jsem

všechny oblouky. Zvykl jsem si na kovové lyže »Allais 60« a nechtěl jsem je zaměňovat. Těsně před odjezdem do Squaw Valley, jsem dostal na štěstí dobré lyže. Přes neúspěchy na počátku sezóny jsem kupodivu nepozbyl odvahy. Ostatně, má sebedůvěra byla vybudována na dlouhé a metodické přípravě. Kromě toho vítězství mého přítele Adriena Duvillarda v Kitzbühelu a v Poháru E. Allaise mně dokázaly, že francouzské družstvo bylo velmi silné. Proto jsem také mohl již několik dní před sjezdem napsat svému otci, že mám nejlepší vyhlídky...

★

*Tolik Jean Vuarnet, a že dosáhl svého cíle a octl se na nejvyšším stupni olympijských vítězů, k tomu mu můžeme všichni jen ze srdce upřímně blahopřát.*

*O tom, jaká je situace v dnešní závodní sjezdové technice, až příště.*

## VÝCHOVNÁ PRÁCE TRENÉRA

Pro většinu trenérů není problémem vypracovat tréninkový plán pro své svěřence a podle něho postupovat. To znamená vytvářet a vychovávat u sportovců takové návyky, že jejich výsledkem je sportovec s výbornými výkony. Ale jak dokázat, aby náš svěřenec byl nejenom výkonným sportovcem, ale aby zároveň byl vzorným, skromným a pracovitým občanem naší vlasti?

Mohli bychom uvést mnoho příkladů z řad našich vynikajících sportovců. Velká většina jich ze své slávy nezpychla, dovedou vzorně na svých pracovištích pracovat, dovedou se kamarádsky chovat, zkrátka jsou sportovci v pravém slova smyslu.

Máme však bohužel některé, třeba i vynikající sportovce, kteří nám nedělají radost co se týká chování na veřejnosti anebo pokud jde o pracovní morálku v zaměstnání.

Snahou nás, trenérů, musí být takovéto sportovce nevybocovat z našich řad. Naši povinností je snažit se jejich chování a morálku usměrnit. Abychom nevychovali špatné sportovce, je třeba začínat se správnou výchovou již u mládeže, protože těžko se odnaučí dospělí sportovci špatnému chování, kterému se naučili v mládí.

V našem rožnovském oddíle jsme si my, trenéři, vypracovali hned na začátku svého působení určitý systém, podle kterého jsme pak postupovali.

Celý tréninkový systém vypadá zhruba asi takto:

1. VÝCHOVA — mravní, estetická, rozumová.
2. ŽIVOTOSPRAVA — strava, spánek, práce, zábava.
3. SAMOTNÝ TRÉNINK —

a) všestranný — rychlost, vytrvalost, síla, obratnost, posilovací cvičení, uvolňovací cvičení;

b) speciální — běh, skok.

V první řadě chceme tedy podle našeho tréninkového systému vychovávat ze svých svěřenců schopné občany naší vlasti a pak teprve výborné sportovce.

Pro skok a závod sdružený, na který jsme se v Rožnově

hlavně zaměřili, je třeba vybírat chlapce, kteří mají odvalu, kteří se nebojí a kteří jsou průbojní. Nemá smyslu chtít vychovat skokana z chlapce bázlivého, neprůbojného a nectížádstivého. Vybírali jsme si tedy takové, kteří měli tyto vlastnosti potřebné ke skoku. Tím jsme si utvořili kolektiv, ve kterém můžeme za pár let vychovat dobré skokany a sdruženáře.

Na druhé straně nám vyvstává velká potřeba s jejich výchovou. Práce to není lehká usměrňovat kolektiv takových chlapců tak, aby z každého z nich byl jednou sportovec a nejenom »sportovec s výbornými výsledky«.

Co tedy děláme, aby nám výchovná práce nakonec přinesla to, co od ní očekáváme. Na své svěřence se snažíme působit a ovlivňovat jejich chování nejenom během tréninkových hodin, ale stále i mimo ně. To vyžaduje mnoho času, který jim musíme věnovat. Sledujeme chování svých svěřenců ve škole a v závodech na jejich pracovištích. Jsme ve styku s jejich učiteli a hlavně s jejich rodiči. Chodíme také společně na zábavy, do kina a na různé kulturní podniky. V každé tréninkové hodině v úvodní části provádíme krátkou informaci s výchovným zaměřením. Aby se naši svěřenci naučili samostatně a odpovědně pracovat, dáváme často některému z nich vést tréninkovou hodinu podle předem připraveného konspektu. Každý kázeňský přestupek řešíme kolektivně za účasti člena výboru lyžařského oddílu. Kromě těchto opatření pořádáme každý měsíc výchovně propagační besedu s filmem. Na těchto besedách se upevňuje celý náš kolektiv. Filmy vybíráme jednak zábavné a jednak odborné. V první části přípravného období vybíráme filmy z různých sportovních odvětví. V druhé části přípravného období a v hlavním období zařazujeme filmy speciálně lyžařské.

Celý systém této tréninkové práce se nám osvědčuje. Po stránce výchovné dosahujeme pěkných výsledků a tím se nám také jeví v daleko lepším světle sportovní výkony závodníků našeho lyžařského oddílu.

BOHUSLAV MALEŇÁK

*Lyžařství 5*

Celoroční náročná a všestranná příprava je podmínkou dobré výkonnosti samozřejmě i u skokanů.

V letošním roce se státní družstvo skokanů připravovalo do poloviny července individuálně podle dispozic předsedy skokanské komise soudruha Schröfela, a to třikrát v týdnu po dvou hodinách. Od této doby je jejich příprava řízena mnou nově jmenovaným trenérem státního družstva skokanů. Vzhledem k pokročilé době se zvýšila její náročnost a byla rozšířena o společné dvoudenní výcvikové srazy.

Ve dnech 15.—17. července se uskutečnil první společný sraz státního družstva skokanů ve Svobodě nad Úpou. Jeho úkolem bylo:

- prověření momentální fyzické formy;
- vypracování tréninkových plánů;
- plnění kontrolních disciplín;
- předání plánovaných limitů v kontrolních disciplínách.

Účast na prvním srazu nebyla uspokojivá. Z devíti členů družstva se dostavilo jen 5 soudruhů. Stačilo však poučení o povinnostech a společné odpovědnosti reprezentanta, aby na příštím srazu byla účast a dochvilnost stoprocentní. Věřím, že uvědomění i zlepšená morálka družstva potrvá.

Také s fyzickou formou jsem nebyl na tomto prvním srazu u některých soudruhů spokojen. Mnozí měli v přípravě značné zpoždění. Tak např. soudruh Jebavý byl na vojenském cvičení, kde neměl možnost tréninku, soudruh inž. Nevluď netrénoval mnoho pro zaneprázdnění v zaměstnání atp. V nejlepší tělesné formě byli v té době soudruzi Matouš a Motejlek, kteří prokázali dobrou trénovanost. Projevilo se to hlavně ve výsledcích v některých kontrolních disciplínách.

Ústřední skokanská komise vypsala to-

tiž pro družstvo skokanů sedm kontrolních disciplín, které jsou dobrým tréninkovým doplňkem a zároveň měřítkem trénovanosti. Jsou to: běhy na 60 a 100 m, skok do dálky sounož z místa, skok do výšky sounož z místa, pětiskok sounož, desetiskok z nohy na nohu a 10 překážek 80 cm vysokých, 1,5 m od sebe vzdálených proskákat sounož na čas.

Po první prověrce kontrolních disciplín ve Svobodě nad Úpou jsme provedli 16. září další v Harrachově a následující pak koncem října. Všem přítomným soudruhům byly předány limity v jednotlivých disciplínách. Dále si účastníci na tomto srazu vypracovali za mě spolupráce podrobné osobní tréninkové plány pro letošní rok. Každý plán je sestaven pro jednotlivé měsíce, ty jsou pak rozvedeny do týdenních cyklů a tréninkových jednotek. Ostatní, kteří nebyli přítomni, si vypracovali svoje plány doma, zaslali je mně ke schválení a případnému doplnění.

Hrubý plán předsezónní přípravy družstva vypadá asi následovně:

Červenec — srpen: 4X v týdnu celkem 7½ hod., 30 hodin měsíčně.

Září: 4X v týdnu celkem 8 hod., 32 hodin měsíčně; 1X v týdnu skoky na PVC 8 skoků, 32 skoků měsíčně.

Říjen — listopad: 5X v týdnu celkem 8 hod., 40 hodin měsíčně; 2X v týdnu skoky na PVC 16 skoků, 64 skoků měsíčně.

Prosinec: 3 týdny soustředění na sněhu, trénink podle dispozice trenéra.

#### TÝDENNÍ CYKLUS:

Červenec — srpen: úterý: stadión 2 hodiny, čtvrtek: terén 2 hodiny, sobota: stadión 1 hodina, neděle: terén 2½ hodiny.

Září: úterý: terén 2 hodiny, středa: tělocvična 1½ hodiny, pátek: terén 2½ hodiny, sobota: stadión 2 hodiny, neděle: skoky na PVC.

Říjen — listopad: pondělí: terén 1½ hodiny, úterý: stadión 1½ hodiny, středa: terén 2 hodiny, čtvrtek: tělocvična 1 hod., pátek: terén 2 hodiny, sobota: skoky na PVC, neděle: skoky na PVC.

Do našeho druhého srazu, který se konal ve dnech 15.—18. září v Harrachově, trénovali všichni členové družstva podle svých tréninkových plánů v domácím prostředí pod vedením osobních trenérů, přidělených skokanskou komisí.

Na druhém srazu byla již příprava zaměřena převážně na trénink vlastního skoku na můstku s umělou hmotou, dále pak na trénink v terénu, hry a plnění kontrolních disciplín. I když terén nebyl při prověrce některých disciplín (proti první kontrole provádění na stadiónu ve Svobodě nad Úpou) regulární, prokázali všichni soudruzi podstatné zlepšení.

Poněvadž v Harrachově není atletický stadión, zhotovili jsme si například překážky z prutů a postavili je na lesní cestě, která byla nerovná a mírně do svahu. I za těchto ztížených podmínek si všichni zlepšili své nejlepší osobní výkony. Nejpodstatnější zlepšení v této disciplíně prokázal soudruh inž. Nevluď. Ve skoku do dálky sounož z místa byl nejlepší soudruh Matouš výkonem 285 cm. Rovněž tak i v pětiskoku sounož výkonem 14,10 m. Tato prověrka se vyznačovala velkou hojností a snahou o získání nejlepších výsledků. Nejnitiativnějšími členy byli soudruzi Hubač a Motejlek.

Se snahou o zlepšení fyzické připravenosti celého družstva jsme zatím spokojeni. Přidat musí soudruh Vašut. O při-

JÁN GURSKÝ

## Zjazdári pred zimou

Státné družstvo zjazdárov na rok 1961 má 8 členov. Výber reprezentantov sa uskutočnil podľa výsledkov dosiahnutých v minulej sezóne s prihliadnutím na ďalší rast s perspektívou na MS 1962 a OH 1964. Sú to:

Miloslav Brúna, 24-ročný sústružník v Železnobrodských sklárňach.  
Inž. Kurt Heinrich, kapitán družstva, 29-ročný strojní inžinier v Stalínových závodoch v Záluží.

Ondrej Chovan, 22-ročný poslucháč architektúry v Bratislave.

Jaroslav Janda, 18-ročný autoklapiar v LIAZ Rýnovice.

Zbyněk Mohr, 23-ročný poslucháč zemepračstva v Bratislave.

Ladislav Richvalský, 25-ročný chatár vo Vysokých Tatrách (pod Rysami).

Peter Stiehl, 25-ročný, t. č. vojak v Dukle Liberec.

Anton Soltyš, 23-ročný elektromontér v OSP Kežmarok.

Rôznosť zamestnania a prostredia im dáva pomerne nerovnaké podmienky tréningu. Z toho dôvodu ÚTR im vychádza v ústrety, aby každý mohol plniť svoj tréningový plán. Sú to v prvom rade sústredenia nielen v zime, ale aj v prípravnom období. I pri tak rôznorodých

spoločnosti sú vzťahy jednotlivcov stmelované do dobrého, kamarátskeho a disciplinovaného kolektívu, s ktorým sa dobre pracuje a u ktorého je predpoklad ďalšieho rastu a dobrých výsledkov.

Tréningový plán na letné mesiace júl a august boli stanovené na päť tréningových jednotiek (desať hodín) týždenne s intenzitou tréningu strednou a silnou. Každý člen družstva dostal tréningový plán rozpisovaný pre jednotlivé prostredia a zásobník cvikov. Základné tréningové jednotky tvoria: tréning v teréne, na ľahkoatletickom ihrisku a posilňovací tréningový súbor.

#### Tréning v teréne (2 hod.)

Vyber si stále miesto v teréne značne členitom, v riedkom lese s porastom.

Rozcvičenie (15 min.):

5 min. poklus strieďať s rýchlym chôdzou, až dôjde na miesto. 5 min. gymnastické cviky preťahovacie. 5 min. posilňovacie cviky s využitím stromov (ako rebriny, ribstola), päť, metrovice, kameňa (miesto medicínu, gule).  
Hlavná časť (30 min.):

Striedavo 30 m rýchly beh do kopca, predom, zadom, cvalom stranou, traver-

zy a 50 m chôdza. Celkom 5X. Potom 50 m beh z kopca a 50 m chôdza 3-krát. Slalomové prebehy medzi stromami asi 100 m dlhé (charakter obrovského slalomu) a krátke asi 50 m (charakter slalomu). Výstup k »startu« chôdzou, vydychať. Opakovať každý spôsob 3X. Výskoky a zoskoky do piesku alebo lístia s obrátmi vo vzduchu.

Ukľudnenie (10 min.):

Cvičenie rovnováhy (chôdza a poskoky na zvalených stromoch). Preťahovacie a uvoľňovacie cviky.

Zbytok času do dvoch hodín sa vyplní loptovou hrou.

#### Tréning na ľahkoatletickom ihrisku (2 hod.)

Trénujeme na atletickom ihrisku alebo na vhodnom mieste v teréne. Potrebné náčinie a náradie: 7,25 kg guľa, stojany, latka na výšku (prípadne náhradný materiál).

Rozcvičenie (25 min.):

400 m poklus, 50 m chôdza, 100 m poklus, 50 m chôdza. Gymnastické precvičenie paží, trupu a nôh, poskoky, cvičenie v sede, ľahu a kľaku.

Hlavná časť (70 min.):

Sprinty na 50 m: 10X najprv voľne,

pravě soudruha Rašky, který nastoupil vojenskou službu a nebyl uvolněn na náš tréninkový sraz, nemám v posledních dobách přehled. Rovněž tak soudruh Ulrych nebyl přítomen na našem prvním srazu ve

svobodě a ani v Harrachově se nemohl prověřky účastnit.

Pro informaci uvádím plánované limity všech členů družstva v některých disciplínách a zatím nejlepší letošní výkony.

Jméno		Skok do dálky z místa sounož	Pětškok sounož	Desetškok z nohy na nohu	Skok do výšky sounož s 1 náskokovým krokem	10 překážek 80 cm vysokých, 1,5 m od sebe
Jebavý	Plán	272	14,00	27,60	120	7,4
	Dosažený výkon	266	13,87	26,72	118	7,00
Vašut	Plán	274	13,60	27,00	125	7,4
	Dosažený výkon	262	12,77	24,52	—	7,9
Motejlek	Plán	266	13,00	26,00	130	8,00
	Dosažený výkon	264	12,89	25,12	130	7,6
Inž. Nevlud	Plán	270	13,10	27,00	125	7,00
	Dosažený výkon	270	13,45	26,69	120	6,5
Hubač	Plán	267	13,10	26,50	130	6,7
	Dosažený výkon	260	12,73	25,15	125	6,6
Ulrych	Plán	270	13,30	27,00	120	7,2
	Dosažený výkon	Neplnil	—	nemocen	—	—
Raška	Plán	268	13,00	26,20	115	7,8
	Dosažený výkon	Neplnil	—	—	—	—
Matouš	Plán	280	14,20	28,00	138	7,00
	Dosažený výkon	285	14,10	27,80	135	7,4

Sprinty nebyly v Harrachově plněny pro nevhovující terén.

Stěžejním bodem na tomto srazu byl trénink vlastního skoku na můstku. Všichni soudruzi sjížděli nejprve dopadovou plochu, aby se seznámili s hmotou a nabývali naprosté jistoty při sjíždění. Poté jsme začali se systematickým nácvikem doskoku, postavení po doskoku a projíždění přechodového oblouku. To vše jsme cvičili na dopadovém svahu.

Po zvládnutí těchto prvků všemi členy jsme přistoupili k tréninku vlastního skoku. Provedli jsme několik skoků pro rozskákání a získání jistoty a pak jsme se

opět zaměřili na trénink doskoku a odrazu. Každý jednotlivec postupně tyto prvky dobře zvládl. Dokonce i ti soudruzi, kterým činily v dřívějším značné potíže.

Další společný sraz byl ve Vratislavci nad Nisou.

Nyní se zase všichni připravují v domácím prostředí podle svých tréninkových plánů pod vedením osobních trenérů.

Budou-li všichni členové družstva pokračovat i nadále ve svědomitém tréninku podle vytyčeného plánu, věřím, že jejich dobrá příprava se projeví na výkonech již v nastávající sezóně.

potom zrychluj tempo, po odbehnutí sa vracaj krokem alebo ľahkým poklusom — vydychaj. Cvičenie s guľou (kameňom). Nadhadzuj si guľu v pravej, potom v ľavej ruke — 20X. Hod guľou spodným oblúkom (v stojí rozkročenom, v predklone, paže natiahnuté), striedavo pred seba, potom cez hlavu za seba — 10X. Vrh guľou pravou, ľavou a oboma pažami — celkom 20X. Nácvik gularského posunu.

Štarty s behom na 25 m; štarty prevádzaj z blokov alebo jamôk. Usiluj sa o rýchle prevedenie — 10X. 5 min. oddych. Skoky. Päť skokov znožmo naväzovane. Skoky ihneď navádzajú za sebou, bez výdrže v drepe. Rozpätie skokov si zmeraj a v ďalšom tréningu kontroluj. Skok ďaleký (5 skokov). Rozbeh si vmeraj späť na dvojkroky. Skok do výšky (10 skokov). Nacvičuj aj iné spôsoby, ako ti vyhovuje. Skoky znožné cez 5 nízkych prekážok, 1 m od seba vzdialených (5X). 5 min. oddych. 200 m rýchly beh, 1X.

Záverová časť (15 min.):

Cvičenie obratnosti na zemi. Kotúľ napred a nazad, skok plavmo, stoj o rukách, o hlave, premet napred, stranou, nazad, salto napred, nazad (so záchranou). Niekoľko vyrovnávacích a preťahovacích cvikov.

Posilňovací tréningový súbor (2 hod.)  
Môže sa cvičiť aj doma

1. Poklus 400 m (alebo na mieste asi 2 min.). 2. Gymnastické rozcvičenie. 3.

Kľuky v podpore ležmo striedavo zanožň pravou a ľavou. 10 kľukov+1 min. oddych+10 kľukov. 4. Posilňovanie brušných svalov: ľah na chrbte, ruky vzpažené (so záťažou) — pomaly dvíhať trup a nohy čím vyššie. 10X + 1 min. oddych + 10X. 5. Výskoky: Výskoky z drepu do drepu s obratom o 180° vpravo a vľavo. Doskok na plné chodidlá. 30 výskokov +1 min. oddych +30 výskokov. 6. Posilňovanie chrbtových a bočných svalov. Stoj rozkročný, na krku za hlavou pridržať asi 20kg brámeno. Predklon a vzpriam 20X + 1 min. oddychu + 20X. Úklon a vzpriam vpravo a vľavo 20X + 1 min. oddych + 20X. 7. Oddych 5 min. 8. Opakovať od č. 3—7. (Kľuky, brušné svaly, výskoky, chrbtové a bočné svaly, oddych.) 9. Cvičenie so švihadlom. 1 min. skákať + 1 min. oddych + 1 min. skákať. 10. Cvičenie obratnosti na zemi. 11. Niekoľko vyrovnávacích a preťahovacích cvikov. Dávkovanie postupne zvyšujeme a zrychlujeme prevedenie.

Tento súbor je určený aj za náhradu tréningu vonku, v krajne nepriaznivom počasí. Normálne je doplnený (do 2 hod.) loptovou hrou.

Dávkovanie som uviedol priemerné. V priebehu prípravného obdobia sa dávkovanie stupňuje jednak rýchlejšim prevedením, jednak zvýšeným počtom cvikov — individuálne podľa typu a potreby u jednotlivca tak, aby intenzita tréningu stúpala na silnú a v malých krátkych dávkach na maximálnu.

Pokračovanie na str. 12.

## O PŘÍPRAVĚ REPREZENTANTŮ — SDRUŽENÁŘŮ

V červenci byla uskutečněna první schůzka s členy reprezentativního družstva sruženářů v Harrachově, kde byly vypracovány individuální rámcové tréninkové plány. Jejich základ tvoří čtyřdenní tréninkový cyklus nácviku rychlosti, síly, vytrvalosti a obratnosti. Vzorová náplň denního tréninkového režimu byla upravena podle požadavků trenéra na závodníka s přihlídnutím k jeho dřívějším nedostatkům. Prostředí, v němž sruženáři mohou trénovat, je různorodé, a chybí-li někomu atletická dráha nebo tělocvična, musí si hledat vhodnou náhradu v přírodě.

Pro kontrolu trénovanosti byly předepsány následující disciplíny:

Běh na 100 m, 3000 m, skok vysoký, skok do dálky z místa, pětškok sounož, kluky, shyby a dřepy jednož. Stanovené limity disciplín jsou, měsíčně kontrolovány a mají být splněny závodníky v listopadovém soustředění.

Dosavadní zkušenosti ukazují, že mladí závodníci prokazují zlepšení jak kontrolních disciplín, tak i ve skoku na umělé hmotě, zatímco »starší« kádr družstva je na stejné úrovni jako v loň.

Všeobecně se dá říci, že silové prvky kontrolních disciplín splní všichni a budou nedostatky pouze v rychlosti a skocích, což by se znovu promítlo v nedostatečně silném a rychle zvládnutém odrazu. Ve zbývajícím čase, tzn. do napadnutí sněhu, uděláme vše pro to, abychom zlepšili předpoklady našich sruženářů ve skoku, aby právě tato disciplína byla jejich silnou zbraní.

V důsledku poškození můstku s umělou hmotou v Rožnově pod Radhoštěm (poškození povodněmi) jsme prozatím omezení ve skokanské přípravě na malý můstek v Harrachově, který nám vyhovuje, jelikož máme stále co nacvičovat při odstraňování starých a chybných pohybových návyků. V říjnu a v listopadu bylo těžší přípravě ve skoku na větším můstku, který v naší přípravě nahradil rožnovský. Oběhají pracovníci Jiskry Vratislavice spolu s mistrem sportu M. Bělonožníkem a mnoha brigádníky z Liberce učinili vše, aby trénink na jejich krásném novém můstku mohl být zahájen.

Běžecká příprava sruženářů je prováděna převážně v domácím prostředí podle individuálních plánů a pokynů osobních trenérů, jelikož na srazech se pro nedostatek času zaměřujeme pouze na skoky.

Novým zpestřením běžecské přípravy jak pro sruženáře, tak i pro specialisty-běžce je trénink, popřípadě i provádění kontroly připravenosti na standardní, 3 km dlouhé trati, v harrachovských lesích, která byla poprvé v provozu v neděli 2. října 1960 při lyžařském přespolním běhu pořádaném Jiskrou Harrachov. Účast startujících mužů, dorostenců a žáků byla potěšující a máme největší radost z účasti 8 rožnovských sruženářů. »Rožnováci« berou letní přípravu vážně, a budoucnost ukáže, že jejich tréninková práce přinese též i výrazné zlepšení výkonnosti.

Zároveň bych chtěl poděkovat i přátelům mladým sruženářům, kteří se již nyní tak potěšitelně projevují dobrou fyzickou připraveností na hlavní závodní období, aby i v budoucnosti nepolevili ve svém úsilí pro dosažení nejvyššího a nejcennějšího cíle, kterým je úspěšná státní reprezentace ČSSR.

Inž. MIR. KUMPOST,

trenér státního družstva sruženářů

**J**SMĚ KRÁTCE PŘED ZÁVODNÍ SEZÓNOU 1961 A JE TŘEBA KRITICKY ZHODNOTIT naše síly před důležitým úkolem, jakým je důstojná reprezentace ČSSR. V minulých letech zasáhly naše sjezdárky několikrát úspěšně do bojů u mezinárodních soutěží. Tyto úspěchy nebyly vzhledem k počtu startů ojedinělé ani náhodné, zdaleka však také nelze říci, že byly soustavné. O jednom nás však přesvědčily. K určitým úspěchům nepřivedla naše sjezdárky vyježděnost a vysoká technika získaná v Alpách, ale poměrně intenzivní trénink v přípravném období a houževnatý zimní trénink na našich horách. Tedy fyzická zdatnost a vůle zvítězit byla největší a účinnou zbraní našich sjezdařek a právě na tuto zbraň v poslední době zapomínáme.

# SJEZDAŘKY 1961

## PŘED ZÁVODNÍM OBDOBÍM

Nechci se dnes zmiňovat o tom, co jsme za dva roky od MS 1958 vykonali ve výcviku širokého okruhu mladých sjezdařek, jsem však přesvědčen, že to nebyla práce zbytečná. Je ovšem nutné, aby práce s tímto nadšeným kolektivem nerušeně pokračovala. Jsem toho názoru, že zajištění další péče o mladé závodnice, které se zatím neprosadily do státního družstva, je organizační otázkou, tedy otázkou řešitelnou. (Sportovní základny zmobilizování všech trenérů, zpřístupnění tréninku na lanovkách.)

Vzhledem k tomu, že o tituly mistrů světa bude v Chamonix bojováno již v únoru 1962, bylo nutno letos na jaře sestavit pro toto mistrovství užší státní družstvo sjezdařek. Při nominování družstva bylo nutno brát v úvahu, že úspěšná reprezentace na MS 1962 bude značně závislá na výsledcích v nastávající sezóně. Do družstva bylo nominováno 5 reprezentantek a dovolte mně, abych vás s nimi seznámil.

**OLGA BRUKOVÁ** je devatenáctiletou úřednicí Turisty ve Starém Smokovci. Je dcerou bývalého reprezentanta ČSSR Karola Bruka a jedinou svobodnou členkou družstva. Je juniorskou přebornicí ČSSR z roku 1960 a v tomto roce také zvítězila ve sjezdu při lednových výběrových závodech v Tatranské Lomnici.

**MAGDA ČERNOCKÁ-SLAVÍČKOVÁ** má 26 let a je sestrou v dětské ozdravovně ve Špindlerově Mlýně. Několikrát reprezentovala ČSSR. V minulé sezóně získala mistrovský titul v obřím slalomu, zvítězila v závodě o »Jánošíkovu valašku« a v obřím slalomu v závodě »Osvobození«.

**MS MILKA MOHROVÁ-RICHVALSKÁ.** Milce je 23 let a dosáhla již několika mezinárodních úspěchů. Patří k nim vítězství ve sjezdu v Zermattu, 7. místo v Kitzbühlu, 5. místo v Saalfeldenu, 2. místo v Zakopaném a několik vítězství na VC Slovenska.

**EVA MRKLASOVÁ-FUČÍKOVÁ** je 23letou maminkou čilého syna a na závodní dráhu se vrátila úspěšně po tříleté přestávce. Její zranění ani mateřství jí neubralo na temperamentu a ve všech závodech, které v minulé sezóně absolvovala, docílovala velmi dobrých výsledků. V závodě »Osvobození« zvítězila ve slalomu.

**JAROSLAVĚ RUBEŠOVĚ** je 26 let a je matkou 2 děvčátek. Již několikrát reprezentovala ČSSR a v minulé sezóně

získala 3 mistrovské tituly. Zvítězila ve sjezdu, slalomu a trojkombinaci. Rovněž zvítězila ve slalomu při výběrových závodech na Pustevnách. Náhradnicemi jsou Věra Algerová a Anna Slavíčková.

V první polovině června byly svolány všechny reprezentantky k týdennímu soustředění v Bratislavě, kde byla po dvouleté práci s širším družstvem zahájena příprava reprezentačního družstva pro MS 1962. Vybrané reprezentantky byly podrobně seznámeny s tréninkovým plánem pro MS 1962 a OH 1964 i s jeho postupnými cíli. Úkoly a cíle, které plán staví, nejsou snadné a k úspěšným výsledkům se může dopracovat jen ta reprezentantka, která přistoupí k plnění plánu ve všech jeho bodech s pocitem plné odpovědnosti. Nelze však předpokládat, že závodnice, která se svými výkony do reprezentačního družstva zařadila, již tento pocit odpovědnosti má. Tréninková labilnost v dubnu až srpnu je toho jasným důkazem. Není dost možné omlouvat nepostačující trénink nedostatkem času, nevhodami individuálního tréninku a jinými příčinami.

Povinností reprezentanta je vědomě odstraňovat ve spolupráci s trenérem tyto nedostatky, avšak výchova uvědomělých reprezentantů není zdaleka jen věcí kolektivu družstva a trenéra. Vlastností skutečného reprezentanta musí být formovány již kolektivem spolupracovníků, v rodině, na pracovišti a v lyžařském oddíle. Nemaleý vliv na utváření charakteru reprezentanta však mají i všichni příznivci lyžařského sportu, lyžařští pracovníci i sportovní novináři.

Tréninkový plán pro MS sleduje předně další zvyšování fyzické zdatnosti reprezentantek. Určuje závodnicím počet, délku i náplň tréninkových jednotek. Při plánování jsme vycházeli ze zkušeností posledních let, hlavně jsme se snažili odstranit nedostatky dřívějšího tréninku. Nechci rozebírat jednotlivé formy a metody, upozorním jen na některé zásady:

a) Při plánování osobního výcviku v přípravném období je nutno za nynější situace volit takové tréninkové formy, při kterých není závodník odkázán na trénink kolektivu. Tréninkové kolektivy se nám zatím v bydlitých reprezentantek nepodařilo vytvořit.

b) Trénink je prováděn denně formou přípravných, posilovacích a uvolňo-

vacích cvičení. Délka takového cvičení se pohybuje od 30—45 minut. Mimo to má každá reprezentantka absolvovat 3—4 tréninkové jednotky týdně. Doba jednotky je 120 min.

c) Podstatnou náplň tréninku je běh, skok a vrhy v terénu i na hřišti, dále pohybové hry, posilovací cvičení, akrobatická cvičení, slalom na suchu, cvičení na náraďi a cvičení speciální. V poslední době jsme často přeceňovali význam, obratnosti na úkor disciplín, které působí na rozvoj celkové fyzické zdatnosti. Do dnešního tréninku zařazujeme mnohem častěji běhy, hlavně přes různé překážky a v terénu.

d) Kontrola tréninku a trénovanosti je důležitou součástí přípravy. Provádíme ji měřeními a srovnávaním kontrolních cviků. Stanovíme normy fyzické zdatnosti.

e) Spolupráce s lékařem je nutná zvláště pro hodnocení stavu trénovanosti.

f) Je třeba stále více zdůrazňovat hygienu tréninku a životasprávu reprezentanta.

Obsahem tréninkového plánu pro MS 1962 a OH 1964 jsou i termíny závodů a soustředění na sněhu. V závodním období 1961 budou startovat naše sjezdařky pravděpodobně v Grindelwaldu, Kitzbühelu, Chamonix, v Zakopaném a na VC Slovenska v Tatr. Lomnici. Pro úspěšné vystoupení na MS 1962 je nezbytně nutné, aby naše reprezentantky dosáhly v uvedených závodech takových výsledků, za které budou bodovány v mezinárodním žebříčku FIS. Nebude to jistě úkol snadný, neboť úroveň sjezdařiny žen se od MS 1958 značně zvýšila.

Důležitou částí programu prvního bratislavského soustředění byla rovněž kontrola dosavadního tréninku a momentální fyzické zdatnosti. Výsledky nebyly uspokojivé. V dubnu a květnu trénovaly závodnice jen příležitostně a dosahované výkony byly jen průměrné. Kladně bylo možno hodnotit jen sebekritiku závodnic, že toho »dělalý« málo, a také to že si uvědomily, že s tím málem by velkých úspěchů nedosáhly. Ze soustředění odjžděly reprezentantky s dobrým předsevzetím, že svůj trénink zlepší. Vůdkem k zlepšení přípravy jim měly být osobní tréninkové plány i vzorové tréninkové soubory. Avšak ani trénink v červenci a v srpnu nebyl ještě vyhovující. Závodnice si trénink zjednodušovaly rekreačním plaváním, tenisem a turistikou. Částečným pokrokem červencového a srpnového tréninku byla každodenní posilovací cvičení.

V druhém zářijovém týdnu se sjely závodnice k druhému soustředění opět v Bratislavě. Charakter tohoto soustředění byl poněkud odlišný. Zatímco v prvním soustředění jsme se zaměřili na instruktáže různých tréninkových forem a demonstrovali jsme reprezentantkám zásobu cviků, v druhém soustředění jsme víc sledovali osobní výcvik, přičemž jsme se snažili o to, aby si závodnice udělaly jasnou představu o správném zatížení v tréninkové jednotce.

Z hodnocení vyšlo najevo, že trénink, který absolvovaly závodnice v červenci a srpnu doma, byl dost intenzivní. Při měření kontrolních cviků jsme navíc zjistili chyby v provádění některých disci-

plín, čímž bylo porovnání růstu výkonosti částečně zkresleno. Návěkem správného provádění těchto cviků jsme chyby odstranili a předpokládám, že na příště nám budou výsledky těchto měření dobrou kontrolou růstu fyzické zdatnosti. Chybu jsme provedli i v tom, že jsme nestanovili již v prvním soustředění limity, kterých by měly závodnice po dvouměsíčním tréninku dosáhnout. Náš plán sice říkal reprezentantkám, co a jak mají trénovat, limity však nepředepisoval. Tento nedostatek jsme pro příště odstranili.

Trénink v září byl již clevelandemější. Reprezentantky trénovaly pravidelně, jen Milka Mohrová měla v tréninku přestávku způsobenou nemocí a Olga Bruková byla z pravidelného tréninku vytržena na kratší dobu pracovním přetížením. Z písemného hlášení, které jsem od reprezentantek obdržel, usuzuji, že kvalita jejich tréninku se v září podstatně zlepšila. Změna k lepšímu je hlavně v tom, že reprezentantky trénují pravidelně a věnují tréninku potřebný čas.

Podařilo se nám prostřednictvím osobních trenérů zvýšit intenzitu tréninkových jednotek, pak budeme moci hodnotit letní přípravu za poslední měsíce před příchodem na sniž kladněji.

Již v úvodu jsem psal, že účinnou zbraní našich sjezdářek bývala v době našich úspěchů převaha ve všestranné fyzické zdatnosti. Na tuto zbraň musíme tím více vsadit i dnes. Jsem toho názoru, že při dnešní vysoké úrovni sjezdových disciplín nemohou s pouhým tréninkem na sněhu vystačit ani ty závodnice, které mají příležitost trénovat v Alpách. Vysoká náročnost závodů a silná konkurence je donutila k celoroční přípravě. Osobně si přeji, aby si to uvědomily všechny naše reprezentantky a svůj trénink stále zdokonalovaly. Kdo chce vítězit, nemůže se spokojit jen s polovičatou prací. Dále si přeji, aby všichni přátelé lyžování byli našim reprezentantkám v jejich přípravě nápomocní radou, povzbuzením i domluvou.

## NORMY PRO HODNOCENÍ FYZICKÉ ZDATNOSTI SJEZDÁŘEK

Fyzickou zdatnost sjezdářek hodnotíme měřením kontrolních cvičení. Výborně připravená je ta závodnice, která ve všech měřených disciplínách získá známku 1. Dobře připravená závodnice získá průměrnou známku 2 a dostatečně připravená získá průměrnou známku 3. Průměr se vypočítává z osmi disciplín podle uvedené tabulky:

	1	2	3
60 m	9,0	9,3	9,8
500 m	1:40,0	2:00,0	2:10,0
koule 4 kg	9 m	8 m	7 m
skok daleký	430 cm	390 cm	350 cm
skok vysoký	120 cm	110 cm	100 cm
5 navazovaných skoků sounož	10,5 m	10 m	9 m
počet kliků za 15 vt.	15	13	11
dřepy za 45 vt.	45	43	40

Zvlášť se hodnotí ještě cvičení obratnosti a plavání.

DUŠAN CHARVÁT

# LETNÍ A PODZIMNÍ PŘÍPRAVA BĚŽKYŇ

Několikaletá příprava širšího počtu závodnic umožnila v letošním roce provést výběr nejlepších a sestavit nové státní družstvo běžkyň, které má všechny předpoklady, aby při dobrém vedení úspěšně hájilo v nejbližších letech barvy československého lyžářství. Říkám v nejbližších letech, poněvadž vedle zkušených závodnic se v družstvu řadí nadějně dorostenky, které prokázaly, že jim nechybí žádná z vlastností, které tvoří dobré závodnice.

Do družstva byly jmenovány závodnice: Libuše Patočková ze Slavoje Kořenov, Eva Paulusová ze Slovnanu Jilemnice, inž. Vlasta Srnková ze Slávie VŠ Praha, Jarmila Skodová z Lokomotivy Trutnov, Zdena Dostálová ze Slávie VŠ Praha, Eva Břizová ze Sokola Lišnice u Zamberka, Bětko Gajancová z Tatranu Tatranská Lomnice a náhradnice Eva Sneiderová ze Spartaku Plzeň.

Těmto závodnicím byla věnována zvýšená tréninková péče již v letních měsících a byly proto svolány již v polovině června k dvouměsíčnímu aktivu do tělovýchovného střediska v Nymburce. Tam byly seznámeny s náročnými tréninkovými úkoly pro přípravné období a byly jim vypracovány individuální podrobné tréninkové plány na nejbližší dva měsíce. V plátech bylo přihlíženo k tréninkovým možnostem a dohodavá příprava jednotlivých závodnic, k jejich zaměstnání a věkovým rozdílům.

Pro první týdny byly v nich stanoveny nejméně tři tréninkové jednotky v týdnu s podrobnou náplní na rozvoj: 1. rychlostní vytrvalosti; 2. speciální vytrvalosti; 3. obratnosti a síly.

Uvádím několik příkladů tréninkové jednotky v červnu, kdy byla příprava zahájena:

a) Úterý — hřiště: Rozklusání 3krát kolem hřiště. Rozcevičení 10 minut. 10 startů, běh maximální rychlosti asi 20 m, zpět klus. 5×100 m, zpět chůze a klus, 3×200 m, 3×400 m, 3×200 m, pokaždé zpět chůze nebo klus. Vyklusání — uvolnění. 10 min. gymnastika s koulí. 10 kliků, opakovat 5krát. 5krát desetiskok střídnonož z nohy na nohu s 5m rozběhem.

b) Čtvrtek — terén: Rozklusání po rovině. Rozcevičení 10 min. 5 min. běh středně, 5 min. rychlá chůze, opakovat 4krát. Odpichy do mírného kopce, opakovat 5krát. Vybíhání prudkého asi 20 metrů dlouhého svahu rychle — 5krát, zpět vždy chůze. Vyklusání — uvolnění.

c) Neděle — vytrvalost: Rozcevičení 10 min. 2 hod. rychlá chůze v terénu nebo 1 hod. běh v terénu, mírně, středně a protaženě, prokládat chůzí nebo 40 km na kole.

Individuálně mimo to pěstovaly v rámci tréninku různé jiné oblíbené sporty (košíková, odbíjená, plavání, pádlování, cyklistika).

V dalších měsících byly dávky postupně zvyšovány, takže tréninková jednotka nejvyspělejší závodnice v září obsahovala:

a) Úterý — hřiště: Rozklusání 3krát kolem hřiště. Rozcevičení 10 min. gymnastika. 10krát starty, běh maximální rychlosti asi 20 m, zpět mírný klus. 10×100 m, zpět pomalý klus. 10×200 m protaženě, zpět klus a chůze. Vyklusání — uvolnění. Gymnastika s koulí 10 min. 10krát desetiskok z nohy na nohu. 10 kliků opakovat 6krát.

b) Čtvrtek — terén: Rozklusání po rovině 1 km. Rozcevičení 10 min. 5×1 km středně a protaženě, mezi tím vždy 3 min. oddech. Odpichy do mírného kopce, opakovat 8krát. 10krát vybíhání prudkého 20m svahu, zpět chůze. Vyklusání — uvolnění.

c) Neděle — vytrvalost: Rozcevičení — rozklusání. 3 hod. rychlá chůze v kopcovitém terénu nebo 2 hod. chůze a běh v kopcovitém terénu. Uvolnění.

Ke konci každého měsíce byly prováděny kontroly limitů předepsaných lehkotletických disciplín, kterými jsme sledovaly spolu se soudruzkou Prokešovou plnění tréninkových úkolů. U všech závodnic bylo dosaženo značného zlepšení a postupného překonávání vlastních výkonů.

V polovině září se uskutečnilo týdenní soustředění v tělovýchovném středisku v Nymburce, kterého se zúčastnily všechny běžkyňe. Program byl velmi pestrý a účastnice se seznámily se všemi možnostmi tréninku v tělocvičně, na hřišti, na vodě, v terénu i na silnici. Trénink probíhal velmi intenzivně v gymnastice, sportovní gymnastice, lehké atletice, cyklistice, míčových hrách, vodních sportech, bězích v terénu i na hřišti.

Během soustředění byl měřen opakovaný běh v terénu na 8×400 m s dvouminutovým odpočinkovým mezíklusem. Běžkyňe dosahovaly následujících časů:

Dostálová	1:50	1:30	1:30	1:28	1:30	1:25	1:30	1:30 min.
inž. Srnková	1:50	1:40	1:35	1:38	1:40	1:35	1:35	1:35 min.
Břizová	1:40	1:50	1:40	1:38	1:35	1:45	—	— min.
Gajancová	1:40	1:50	1:40	1:40	1:35	1:45	—	— min.

Další den probíhalo měření na hřišti na 12×200 m ženy, 10×200 m juniorky, 8×200 m dorostenky (s mezíklusem zpět).

Na ukončení týdenního soustředění byly v neděli provedeny kontroly limitů v předepsaných lehkotletických disciplínách:

Běh na 100 m. Vrh koulí obouruč (součet vrhů levou a pravou rukou) na tři pokusy nejdelší. Desetiskok s 5m rozběhem — střídnonož z nohy na nohu (na tři pokusy nejdelší). 10 kliků na čas z napjatých rukou do napjatých. Běh na 800 m ženy a juniorky. Běh na 600 m dorostenky.

Nejúspěšnější byla Dostálová, která běžela 100 m za 14,7 vt., 800 m za 2:35,8 min., desetiskok měla 25,28 m, v koulí obouruč dosáhla 16,80 m.

10 kliků na čas měla nejrychlejší Paulusová za 8,8 vt.

# NEZAPOMEŇTE NA PŘÍPRAVU SHM

V minulém čísle Lyžařství jsme čtenářskou veřejnost stručně informovali o významu obnovených Sportovních her mládeže. Vzhledem k tomu, že je nutno před začátkem hlavního období řádně připravit plán všech lyžařských soutěží mládeže a jejich organizací, uvádíme některá důležitá ustanovení směrnic pro soutěže SHM v lyžování.

Soutěží se v běhu, slalomu a skoku. Závod ve slalomu a skoku se má vypisovat zejména v horských oblastech.

## PODMÍNKY PRO ZÁVOD V BĚHU:

**Kategorie 9—10letých:** hoši — 500 m s max. výškovým rozdílem 10 m; dívky — 500 m s max. výškovým rozdílem 10 m.

**Kategorie 11—12letých:** hoši — 1000 m s max. výškovým rozdílem 20 m; dívky — 500 m s max. výškovým rozdílem 10 m.

**Kategorie 13—14letých:** hoši — 2000 m s max. výškovým rozdílem 50 m; dívky — 1000 m s max. výškovým rozdílem 20 m.

**Kategorie 15—16letých:** hoši — 3000 m s max. výškovým rozdílem 75 m; dívky — 2000 m s max. výškovým rozdílem 30 m.

**Kategorie 17—18letých:** hoši — 5000 m s max. výškovým rozdílem 100 m; dívky — 3000 m s max. výškovým rozdílem 50 m.

## PODMÍNKY PRO ZÁVOD VE SLALOMU:

**Kategorie 11—12letých:** hoši — do 200 m, nejvíce 18 branek, rozdíl 70 m; dívky — do 150 m, nejvíce 10 branek, rozdíl 40 m.

**Kategorie 13—14letých:** hoši — do 280 m, nejvíce 25 branek, rozdíl 100 m; dívky — do 210 m, nejvíce 15 branek, rozdíl 70 m.

**Kategorie 15—16letých:** hoši — do 350 m, nejvíce 35 branek, rozdíl 130 m; dívky — do 280 m, nejvíce 20 branek, rozdíl 100 m.

**Kategorie 17—18letých:** hoši — do 430 m, nejvíce 45 branek, rozdíl 170 m; dívky — do 350 m, nejvíce 30 branek, rozdíl 130 m.

## PODMÍNKY ZÁVODU VE SKOKU (HOŠI):

**Kategorie 13—14letých:** kritický bod můstku do 35 m.

**Kategorie 15—16letých:** kritický bod můstku do 45 m.

**Kategorie 17—18letých:** kritický bod můstku do 55 m.

Ve všech závodech se závodí podle Pravidel lyžování. Podmínkou účasti je písemný souhlas lékaře k závodění a prokázání totožnosti občanským průkazem nebo žákovskou knížkou.

Celá soutěž je organizována tříkolově. První kolo v běhu se skládá ze dvou samostatných závodů. Umístění se boduje tak, že první závodník má tolik bodů, kolik účastníků závod dokončilo, druhý o bod méně atd. Vítězem 1. kola se stává ten, kdo má nejvyšší celkový počet bodů z obou závodů. Druhé a třetí kolo je po jednom závodě v každé kategorii.

U slalomu a skoku je 1., 2. i 3. kolo složeno vždy z jednoho závodu v každé kategorii. Závod ve slalomu se může jet podle rozhodnutí pořadatele dvoukolově. Postup do vyšších kol je podle směrnic čísel, která určí okresní komise SHM.

První kola lyžařských soutěží mají proběhnout v lednu 1961, druhá a třetí kola v lednu až únoru 1961. Podrobnosti najdete ve Směrnicích a pokynech k uspořádání I. ročníku SHM, které vydalo STN pod názvem Sportovní hry mládeže 1960—1961.

Dr. MIROSLAV PROKŠ

## PODROBNÉ VÝSLEDKY

### kontroly limitů členek státního družstva běžkyň v Nymburce 25. září 1960

Běh na 100 m dorostenky:		Běh na 100 m ženy:		Desetiskok:	
Gajancová	14,9 vt.	Dostálová	14,7 vt.	Dostálová	25,28 m
Šnebergrová	15,0 vt.	Patočková	15,0 vt.	inž. Srnková	24,68 m
Břizová	15,4 vt.	Paulusová	15,9 vt.	Břizová	23,75 m
		inž. Srnková	16,0 vt.	Patočková	23,53 m
Běh na 800 m ženy:		Běh na 600 m dorostenky		Paulusová	23,35 m
Dostálová	2:35,8 min.	Břizová	1:54,2 min.	Šnebergrová	22,90 m
inž. Srnková	2:42,7 min.	Gajancová	1:54,5 min.	Gajancová	22,40 m
Paulusová	3:08,7 min.	Šnebergrová	1:58,8 min.		
Vrh koulí obouruč celkem		pravou	levou	10 kliků na čas:	
Dostálová	16,80 m	9,64 m	7,16 m	Paulusová	8,8 vt.
Břizová	14,80 m	8,39 m	6,41 m	Břizová	9,0 vt.
inž. Srnková	13,99 m	7,47 m	6,52 m	Šnebergrová	10,5 vt.
Gajancová	13,56 m	7,77 m	5,79 m	Gajancová	10,6 vt.
Patočková	12,39 m	6,36 m	6,03 m	inž. Srnková	10,8 vt.
Paulusová	11,94 m	6,68 m	5,26 m	Dostálová	12,2 vt.
Šnebergrová	10,03 m	5,86 m	4,17 m	Patočková	13,8 vt.

Týdenním soustředěním a kontrolou limitů v Nymburce vyvrcholila I. etapa přípravného období. Další tréninkové plány na zbytek září a říjen byly již zaměřeny převážně na běh v terénu a jen částečně ještě na hřiště. Obsahovaly zvýšené dávky a delší tréninkové úseky, posilovací cvičení rukou činkami a manuální práci a podle možností tréninkem na umělé běžecké dráze.

Týdenní cyklus nejspolejší běžkyně byl následující:

a) Úterý — hřiště: Rozklusání 3krát kolem hřiště. 10 min. rozcvičení. 5×100 m maximálním tempem, zpět chůze a klus. 5×200 m protaženým tempem, zpět chůze a klus. 8×300 m protaženým tempem, zpět chůze a klus. 2×600 m protaženým tempem, zpět chůze a klus. Oddych — vyklusání. Posilovací cvičení rukou, gymnastika koulí pravou i levou. 10 kliků opakovat 6krát. Uvolňovací cvičení.

b) Čtvrtek — terén: Rozcvičení 10 min. Rozklusání 1 km po rovině. 6×600 m běh v kopcovitém terénu (vždy 3min. oddych). 10krát vyběhání prudkého svahu maximálně, zpět chůze. Uvolnění — oddych. 5 min. běh, mírně a středně, protaženě, 5 min. oddych. 10 min. běh, mírně a středně, 5 min. oddych. 5 min. běh, mírně a středně protaženě. Uvolnění — vyklusání.

c) Neděle — vytrvalost: Rozcvičení — rozklusání. Chůze 3—4 hod. v členitém, kopcovitém terénu. Uvolnění.

Ve druhé polovině října následovalo desetidenní soustředění ve Vysokých Tatrách, kde již převládala trénink vytrvalostní, běh a rychlá chůze ve vysokohorském terénu, dále byl zařazen pravidelný odpolední trénink na umělé běžecké dráze, který se prolnal s během v terénu a uvolňovacími cvičeními.

KVĚTA LELKOVÁ,  
trenérka státního družstva běžkyň

## KATEGORIE JUNIORŮ UPRAVENA

Podle rozhodnutí předsednictva sekce lyžování ÚV ČSTV ze dne 19. října 1960 byla zrušena kategorie juniorů ve skoku a ve sjezdových disciplínách.

Kategorie juniorů zůstává pouze v běhu mužů a žen a v závodech sdruženém. Pro tyto disciplíny je nutno v rámci pravidel lyžařských závodů vypisovat a organizovat soutěže juniorů.

# ABSOLVENTI ŠKOL

přijďte k nám

NAVŠTĚVUJTE SPORTOVNÍ ŠKOLU  
MLÁDEŽE V KLINGENTHALU

Takto lákavě zve propagační leták vydaný školou v Klingenthalu mládež z celého území NDR, která holduje lyžování. Pro naši lyžařskou veřejnost jde jistě o málo známý fakt, a tak bude namístě o této škole napsat několik podrobností.

Sportovní škola mládeže v Klingenthalu byla založena v roce 1955. V místě, které má bohatou lyžařskou tradici, o níž dostatečně hovoří jména sportovců, jako Harry Glass, Günther Flauger, Martin Körner a jiných. Vedle normálních osnov všeobecně vzdělávacích je na této škole zvýšené zaměření na tělesnou výchovu a především na lyžování. Do této školy jsou přijímáni žáci z 8. třídy všeobecně vzdělávacích škol a studium je čtyřleté (na úrovni naší dvanáctiletky). Pro přijetí na školu je podmínkou zvláštní nadání na lyžování. Během studia je mládež vedena zkušenými trenéry a za čtyři léta, co škola vychovává žáky, dosáhli títo několika pozoruhodných úspěchů. Na I. německém lyžařském týdnu mládeže dosáhli žáci školy z 15 možných 13 vítězství. Někteří ze žáků školy jsou v olympijském kádru pro ZOH 1964. Vedle sportovních úspěchů je kladem této školy, že z ní vycházejí jak talentovaní lyžaři, tak i vzdělaní mladí lidé, kteří mají možnost uplatnit se v občanském povolání nebo v dalším studiu.

Jen z takovýchto letmých informací je patrné, že jde o instituci, která jistě pomůže k dalším úspěchům závodního lyžování v NDR.

A nyní jen malou úvahu o našem lyžování. Masovost a možnosti našeho lyžování se se situací v NDR nedají srovnat. Zatímco v NDR se zimní střediska dají spočítat na prstech jedné ruky, máme my hor a středisek tolik, že o nich nemáme ani dostatečný přehled. A jaká je úroveň našich lyžařů ve srovnání s lyžaři NDR? Skokani nás již dávno výkonnostně přerostli, běžci jsou tak asi na stejné úrovni a u sjezdářů nejsou-li již v současné době špičky NDR lepší, tak jsou jistě rovnocenné našim. Naše tradice nám bude pomalíčku málo platná, nebudeme-li dost pružně přecházet na nové způsoby zajištění růstu našeho závodního lyžování. Dnes je již jasné, že sportovního mistrovství dosahují sportovci, kteří vyrůstají v silných kolektivech za nejlepšího tréninkových možností. A proto by podobné řešení školních institucí i u nás bylo jistě přínosem jen vítaným.

Metodická komise ústřední lyžařské sekce pracuje na návrhu a jedná s ministrem školství o zřízení podobných sportovních škol u nás. Doufáme, že i naše lyžařská mládež dostane příležitost k většímu sportovnímu růstu.

EVŽEN KNĚZEK,  
ústřední metodik

# SOUTĚŽ O „ZÍSKÁNÍ MLADÝCH LYŽAŘŮ“



V listopadu 1959 vyhlásil lyžařský oddíl Slávia ÚRO Praha soutěž, která nesla v záhlaví motto: Náborem mládeže za zvýšení úrovně československého lyžařství. Jak z ideje soutěže vyplývá, měla za úkol zvýšit počty mladých lyžařů a získat je pro pravidelné provozování lyžařského sportu. Snaha lyžařského oddílu Slávia byla jistě velmi dobrá a očekávalo se všeobecně, že se do ní přihlásí dostatečný počet lyžařských oddílů. Skutečně došlo 33 přihlášek a zdálo se, že tato soutěž pomůže k zapojení mnoha mladých lyžařů.

Bohužel, výsledky do soutěže došly pouze od 10 oddílů, z nichž 9 z historických zemí a 1 ze Slovenska, počet tedy vzhledem k původním přihláškám malý. Překvapuje proto, že nedošlo více výsledků oddílů, které jistě s mládeží dobře pracují, ale nechťejí se pochlubit výsledky své práce. Je to jistě velká škoda, protože by jejich příklad mohl být vzpruhou pro mládež v oddílech, které se umístily na předních místech.

Podmínky soutěže měly tyto body: 1. získat mladé lyžaře ve věku 11—14 let pro systematický celoroční výcvik; 2. uspořádat závody pro neorganizované mladé lyžaře; 3. zúčastnit se co největšího počtu lyžařských závodů v kategoriích žactva a dorostu; 4. zajistit největší počty cvičenců z řad mládeže na krajských spartakiádách; 5. získat co největší počet Spartakiádních vloček; 6. zaměřit závodní výcvik mládeže tak, aby se co největší počet probojoval do závěrečného kola zimní spartakiádní soutěže v kategorii žactva a dorostu; 7. uzavřít tělovýchovný patronát nad školou.

Podmínky tedy jistě bohaté a mnohostranné a dávaly možnost lyžařským oddílům ukázat dobře prováděnou práci s mládeží.

A nyní k vlastním výsledkům:

Kritéria soutěže

Oddíl	1	2	3	4	5	6	7	Celkem
Lokomotiva Liberec	72	120	1563	112	1203	86	50	3206
Spartak Dýšina	134	110	2223	129	229	32	30	2887
Lokomotiva Trutnov	68	40	1813	59	479	138	10	2607
Slávia Žižkov ÚRO	56	110	919	38	1037	20	10	2190
Slavoj K. Vary	—	60	772	35	1037	26	—	1930
Sp. Č. Budějovice	30	140	795	26	192	30	10	1223
Baník M. Svatoňovice	40	120	94	—	846	20	10	1130
TJ Valašské Meziříčí	32	30	455	13	211	16	10	767
Lokomotiva Rača	34	10	395	11	86	8	10	554
Jiskra Domažlice	30	10	390	22	70	20	10	552

Je jistě potěšitelné, že mezi oddíly, které poslaly výsledky a byly vyhodnoceny, objevují se nejen oddíly silné, s velkými předpoklady pro dobré umístění již vzhledem k poloze v horských oblastech, ale i oddíly menší, které mají podmínky velmi těžké, např. Lokomotiva Rača. Výsledky, které jsme dostali od oddílů, byly zpracovány často různě, jiné zase dobře, některé bylo třeba doplnit. Komise, která hodnocení prováděla, je toho názoru, že neúplným uváděním výsledků se některé oddíly poškodily. Snad jim to bude poučením pro příště, aby zpracování výsledků byla věnována největší péče.

Vzorně byly zpracovány výsledky Lokomotivy Liberec a Spartaku Č. Budějovice, menší nedostatky se objevily u Jiskry Domažlice, Slavoj K. Vary, Lokomotivy Rača a Lokomotivy Trutnov. Zarážející je ta skutečnost, že i ze silných, typicky lyžařských krajů, jako Východočeského a Severočeského, došly výsledky vždy pouze z jednoho oddílu. Bude proto napříště vhodné, věnuje-li se podobným soutěžím i krajská sekce, která může tímto způsobem oživit práci v okresních sekcích.

Nakonec nezbyvá než poděkovat oddílu Slávia ÚRO Žižkov, který tuto soutěž uvedl v život, a přál bychom si, aby tato soutěž mohla být opakována i v příštích letech, ovšem za účasti většího počtu oddílů. Musíme si všichni uvědomit, že jen stálou prací můžeme prospět dalšímu rozvoji lyžařského sportu zvláště mezi mládeží a tím i plnit úkoly předsednictva ÚV ČSTV.

KNOBLOCH, ROBEK, LEISS





Roháče: pohľad z Rákoru od hraničného kamene dolú na Spálenou dolinu a na hreben — Tri Kopy, Baníkov, Pachoľa, Salatin.

## Soutěž „Poznávejte lyžařské terény“

Pokračujeme v akci »Poznávejte lyžařské terény«, avšak už bez soutěžního zaměření. Není zde tedy »KUPÓN č. 8«, nebude se odesílat korespondenční lístek, s odpověďmi na soutěžní otázky. Proč?

V průběhu předchozích kol bylo několikrát uvedeno, že hlavním cílem i smyslem soutěže bylo zobrazení terén poznat, uvědomit si ho a potom i navštívit. Přitom se předpokládalo, že forma soutěže bude povzbuzujícím podnětem nikoliv snad jen pro naději na případnou výhru, ale ze zájmu, ba z potřeby naše kraje, naše hory vidět na obrázku i ve skutečnosti.

Ukázalo se několik zajímavých a do jisté míry i podnětných okolností, např. v počtu účastníků. Bylo jich celkem málo a ještě méně těch, kteří poslali správné odpovědi. Skoda, že nikoliv také vždy včas. Pokud jde potom o obsah, tedy o ony 3 otázky každého kola soutěže, byla už vyslovena domněnka, nebyly-li příliš těžké. Snad tedy někdy první otázka, ale s odpověďmi na druhou a třetí se mohl každý zájemce poměrně snadno vypořádat, nehledě k tomu, že to byly poznatky a znalosti právě do hor a pro hory užitečné a potřebné.

Je to tudíž především počet účastníků, který ukazuje na změnu dosavadního pojetí akce jako soutěže. Její smysl ale nepozbývá na aktualnosti, tj. na dalším propagování našich terénů, na seznamování s jejich zajímavostmi, krásami a lyžařskými možnostmi. Proto se v tomto čísle našeho časopisu opět setkáváme s obrázkem, opět s lyžařským terénem, ale nikoliv už »neznámým«. Tím snad ještě zůstal onen z minulého čísla [v 7. kole soutěže — LYŽARSTVÍ č. 8] — onen mohutný horský terén s charakteristickým hřebenem a vrcholky Malé Fatry: Grúň, Hromové, Chleb [vlevo už mimo obrázek], dále Velký Kriváň a zcela vzadu [vpravo] Malý Kriváň.

Snad se může zdát nošením dříví do lesa mluvit lyžařsky a turisticky o Malé

Fatře, než i pro toho, kdo tyto hory zná, je zde tolik nových, zajímavých a »neobjevených« možností, že se může znovu a znovu seznamovat s partlemi rovnocennými Vrátné, této pro mnohé jediné představě Malé Fatry. Tak např. překrásný, turistickolyžařsky nejzajímavější (a také nejdelší) sjezd z boku Velkého Kriváně kolem Kravarského do Bránice na Belou, s nímž jsme se už seznámili [v listopadovém čísle loňského ročníku LYŽARSTVÍ na str. 10], nebo partie v centrálním úseku Malé Fatry [obrázek v minulém čísle] — hreben s prudkými svahy i pláněmi, které skýtají možnosti lyžařských cest téměř alpského rázu. Vyžaduje to ovšem dobrou fyzickou i technickou připravenost a dobrou a vyhovující výzbroj a výstroj — což jsou také odpovědi na druhou a třetí otázku posledního kola soutěže.

A terén na obrázku v tomto čísle? Skoro bychom v mnohém mohli udělat paralelu s Vrátnou, pokud jde o téměř až mondénní zájem o tyto hory. Ano, Roháče se obdobně staly moderním, ba jedním z výlučných požadavků skupiny lidí, kteří své lyžařské konání doveďou promítat a prezentovat a kteří jsou ochotni je brát na vědomí jen jmény Vrátna, Chopok, Roháče. Ale jako Vrátnou v Malé Fatře, tak se jim i v Roháčích pojem těchto hor zužuje na Zverovku a Tatliákovu chatu [kam se ostatně musí dostat vlastními silami], a pak už jen na okolí roháčské chaty, na jezera, Smutnou dolinu, Predné Zelené.

Jak krásná však je cesta Spálenou dolinou k roháčským vodopádům a jak málo lyžařů tudy sjeđe — ano, dolní úsek už není »lyžařský«. Jaké nádherné pláne jsou pod Smutným sedlem na Žiar-skou dolinu, po nichž jen ojedinelý lyžař sjíždí — ano, nazpět se musí zase stoupat. A kolik lyžařů se vypraví dále, na celodenní túru tím a oním směrem, z Rákoru na Končistou a Látanou dolinou zpět, od jezer k Baníkovu, na Pachoľu, za hřebeny a do dolin za Vollovcem, Barancem a jinými a jinými. Nezná hory ten, kdo zná jen jejich nejvý-

znamnější místa. Nezná Malou Fatru, kdo jezdí jenom ve Vrátné, nezná Roháče, kdo byl i vícekrát jen na Tatliákově chatě. Proto budeme i v dalších číslech našeho časopisu seznamovat s našimi terény a dále budeme přinášet obrázky našich hor. Pro radost, pro touhu po nich a pro cestu za nimi. -Nč-

## Zjazdári pred zimou

Pokračování ze str. 7.

Zbývajúce 2 tréningy (4 hod.) v týždni sú vyplnené individuálne podľa osobnej zaľuby v doplnkových športoch, ako loptové hry, najmä basketbal a futbal, plávanie, cyklistika a pod. Toto spiestrenie tréningu má za účel podporiť emocionálnu zložku zjazdára. Každý člen družstva dostal rozpis, dávkovanie a zásobník cvikov pre tieto tréningy.

Od septembra pribudol ešte 2-hodinový tréning v telocvični. Uvádžam len rámcový rozpis.

Úvodná časť:

5 min. naháňajúky, slalomové prebehy, prekážkové behy, švihadlá, preskoky cez švédske lavičky, atletická chôdza, prebehy a pod.

20 min. gymnastika jednotlivcov, dvojíc, preťahy, pretlaky, cvičenie na rebrnách, s náčiním, špeciálna gymnastika a pod.

Hlavná časť:

90 min. cvičenie na narád, na kombinovanom náradí, jednoduché preskoky, kombinované preskoky s pružnými mostkami, prekážkové dráhy a pod. Obratnosť na zemi, jednotlivci, dvojice, v skupinách a pod. Hry závodivé, športové, najmä loptové.

Záverečná časť:

Cvičenie rovnováhy, uvoľňovacie cviky a pod.

Od septembra trénujú zjazdári každodenne. 4 dvojhodinové základné tréningové jednotky, t. j. spolu 8 hod., a 3 jednohodinové tréningy doplnkových športov. Celkovo teda 11 hod. týždenne.

Tréningovanosť sa kontroluje (okrem individuálneho zmerania) 3X, a to v júni, septembri a v novembri na sústreďeniach. Zatiaľ sme stanovili tieto kontrolné cviky: beh na 60 m, vrh guľou, skok do výšky, skok do diaľky, beh na 800 m, počet drepov za 30 sek., počet kľukov za 10 sek., dĺžka platieh skokov (znožmo naväzovane [všetky cviky v rozpätí maximálne 2 hodin]).

MUDR. Eliáš, ktorý má zjazdárov v starostlivosti, robí súčasne pri kontrolných cvičeniach funkčné skúšky. Tento spôsob kontroly tréningovanosti je pre zjazdárov málo objektívny a presný, vzhľadom na zvláštnosť pohybov na lyžiach. Preto hľadáme s našim lekárom lepší spôsob, o ktorom ešte podáme zprávu.

V tréningovom pláne je ďalej zahrnuté: ideovo-politická príprava, vôľovo-morálna príprava, teoretická príprava, ako aj štúdium cudzích jazykov, ktoré sa zokonalí na budúcich sústreďeniach. Ďalšie sústreďenia sú plánované: 2 týždne v novembri, 3 týždne v decembri a 1 týždeň v januári už pred odchodom na prvé medzinárodné preteky. Tieto sústreďenia budú už na snehu a ich náplň bude mať charakter tréningu predpretekového obdobia.

Aby naši zjazdári boli úspešní, nestačí len tvrdá príprava »na suchu«. Je nutný aspoň mesačný tréning na snehu pred prvými pretekmi. Odkázaní sme len na tréning doma, a preto je naše pranie: čím skôr sneh!

## K LYŽAŘSKÝM ZÁJEZDŮM MLÁDEŽE

Každá roční doba přináší dětem jiné radosti. Jaro probouzející se přírodou vyhání děti ven do polí a lesů a rozveseluje zkrěhlé nitro. Teplá náruč léta svádí k radovánkám u vody a přímo láká k vycházkám. I chladná strniště na podzim jsou svědky nového veselí. Také zima skýtá dětem nové radosti na sněhu, které dovedou náležitě využít. Tyto radosti jim umožní řada zimních sportů.

Všechny zimní sporty — sáňkování, bruslení, lyžování atd. — provádějí se venku ve volné přírodě, na čerstvém bezprašném vzduchu, z dosahu tísňových ulic a městských čtvrtí. Zimní sporty poskytují dětem neomezený pohyb ve volné přírodě. Proto jsou velmi prospěšny zdraví. Pohybem v čistém vzduchu otužují se děti náležitě, ztrácejí strach z nepohody a nastuzení. Ziskávají nejen příjemné osvěžení, ale i mnoho možností k poučení. Význam zimních sportů spočívá v tom, že je možno provádět je všude. Nejvíce zdravého vzduchu zbaveného prachu jim dává lyžování. Zde pracují svaly celého těla rovnoměrně. Neustálým pohybem zvyšuje se oběh krve, který podporuje trávení a hojnější výměnu látek. Kromě zvýšené síly svalů probouzejí se i užitečné síly duševní, hlavně samostatnost a duchapřítomnost, neboť lyžař musí se rychle rozhodnout při překonávání různých náhle se objevivších překážek. Utužuje se láska k bližnímu a získává se i po stránce estetické. Krásy zimní přírody, zvláště horské, nenechávají děti lhostejnými při pohledu na bizarní skupiny zasněžených stromů a křovin, na dlouhé bílé pláně, hluboká údolí s balvany mlh. Kolik nadšení a radosti je ve vyprávění po zdařilé vyjížďce! A jak se těší na novou vyjížďku!

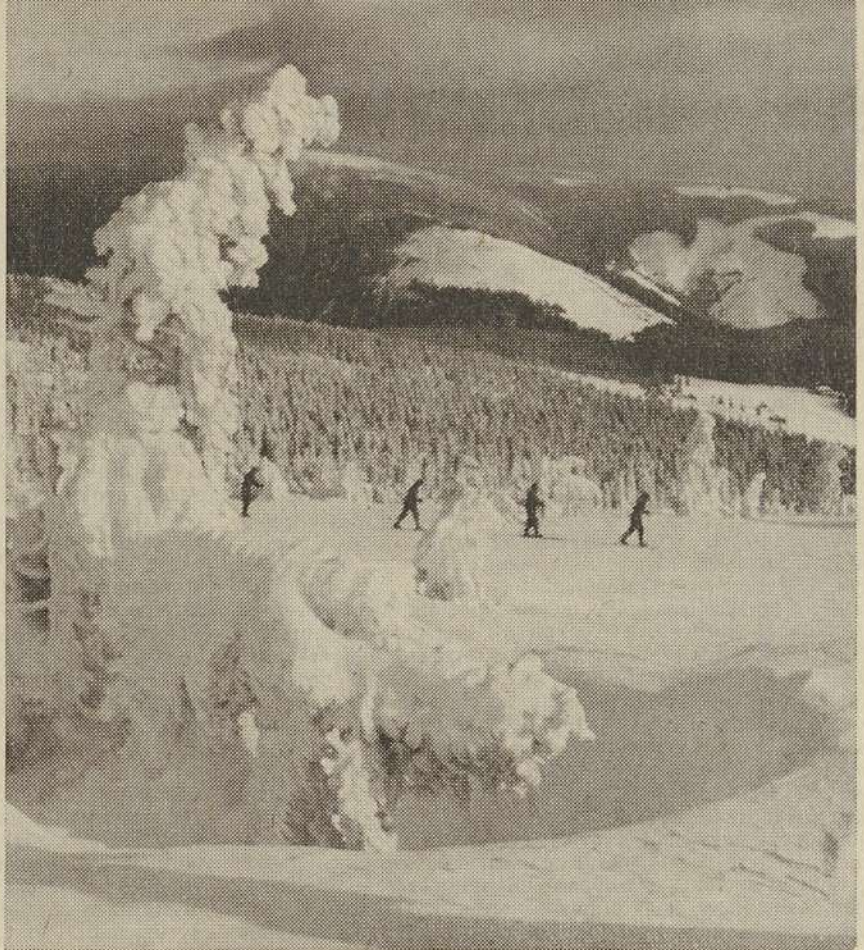
Popřejte dětem radosti lyžování!

Začalo to před lety nesměle rekreací školní mládeže na horách. Postupným zdokonalováním vznikly výchovně cvičkové lyžařské zájezdy školní mládeže do hor. A tak mládež II. a III. stupně dostává se na týden do horského prostředí, kde tráví pod dozorem zkušených cvičitelů svůj volný čas v pečlivém a poctivém lyžařském výcviku. Rok od roku se tyto akce zdokonalovaly. Do této akce se zapojili kromě ministerstva školství i další činitelé. Tím rostla úroveň zájezdů a získané zkušenosti jsou velmi cenné. Každému se dostalo alespoň základního školení v jízdě na lyžích a bylo pečováno o celý pobyt na horách, který byl dobře plánován.

Ale pak ministerstvo školství omezilo zájezdy jen na výběrové školy III. stupně. A tak mládež škol II. stupně ve věku od 10 do 14 let byla odkázána jen na akce agilních SRPS a na dobročinnost patronátních závodů s vlastními chatami. A jen ojediněle se vyskytly případy obětavých učitelů, kteří svou volnou neděli věnovali dětem. A tak i tato mládež byla vyvezena aspoň v neděli ven na hory a tam ponechána vlastní iniciativě, neboť jednotlivý obětec na všechno nestačil.

V mnohých krajích, kromě výběrových kursů pro závodníky, vypomáhali obětaví pracovníci z lyžařských sekcí autokaravými zájezdy do hor. Avšak tato práce nepravdělnou účastí mnohých zájemců stávala se nesystematickou, a tím ztrácela na účinku. Jen částečně získávali tak účastníci jak výcvikem, tak i toulkami zasněženým horským krajem četné zkušenosti a nezapomenutelné dojmy.

Opětným zařazením výchovně výcvikových lyžařských zájezdů do nových



## Podzimní sen

Přišel podzim s vůní sněhu.

Mrazivé prsty severáku pohrávají si s oškubanými hlavami strnišť a s pestrými šedinami zvadlých listů. Studené kupy mračen se převalují lenivě přes vrcholky hor a s nádechem bílých mlh usedají do sevřených údolí. Vysoké homole vršků trčí nehybně z moře mračen, na kterém bohaté slunce modeluje hloubku vln. Jen nejvyšší temena vyprávějí si krásnou pohádku, vyrostlou z jíní a sněhu.

Před očima vyrůstá vidina bílého opojení:

Nesmírné ticho spící přírody zachvacuje svou velebností. Jen telegrafní tyče, zahalené v husté hermelíny, napínají své drátěné nervy k prasknutí a hvízdají si píseň severáku. Jaký požitek brouzdati na lyžích bílým královstvím na třpytném úbrusu v čistém, bezprašném vzduchu pod ocelovou klenbou!

Stromy, zahaleny v plášť z jasněho stříbra, pokývují těžkými hlavami. Jinde široké koruny v bizarních tvarech klenou se v báječné kráse zjemnělých linií. Na otevřených místech jásaří v duhových barvách mocné střechy, které se posadily na konečky ohnutých větví. Vpředu vlnící se moře sněhu v nachových barvách slunečních paprsků. Jaká krása, že se jí nevyrovná žádné umělecké dílo!

A což teprve ten pocit dětského rozjaření, pocit veselosti a radosti, svobody při prudké jízdě dřevěných smyčců po třpytných strundách zpívajícího sněhu, v harmonických akordech vonného vzduchu! Tot ona přitažlivá síla těch vznešeně krásných počitků.

Kdo jednou zkusil, ten těžko odolá, a znova a znova jako Sirénou je přitahován ke krásné pohádce sněžného království.

B. R.

učebních osnov tělesné výchovy škol týdenních zájezdů i v době vyučování, mimo pololetní prázdniny, byl opět učiněn další krůček vpřed.

Bude třeba, aby k této odpovědné a radostné práci škol, které si vzaly za úkol využít zájezdů jako jednoho z prostředků výchovy socialistického člověka, přistoupili další spolupracovníci, hlavně patronátní závody škol, a dali k dispozici školní mládeži své chaty k delšímu pobytu v horách. A dále aby

SRPS pochopilo důležitý význam této akce a přispělo všemožnou pomocí k jejímu uskutečnění. Vykonaloby se tím kus dobré práce pro zmasovění lyžařství. Kromě toho by školní mládež poznala život a mravy i zvyky milovníků zimní přírody a krásy zasněžených hor, nahromadila by si tak velkou zásobu bohatých zkušeností a doplnila tak školní vědomosti. Tato forma práce je vhodnou příležitostí k výchově nové, socialistické generace.

Po »búrlivých« zmenách v pravidlách zjazdových pretekov, ktoré vyplynuli zo známych nešťastných prípadov Semmelinka a Marka, sa hladina na tomto úseku v medzinárodnom lyžiarskosti ukladnila. Pozornosť sa preto znovu obracia k stále aktuálnym, ale kľudnejším témam medzinárodného poriadku. Jednou z najzaujímavejších tém, kde sa stretávajú najrôznejšie záujmy, je nesporne otázka zaraďovania pretekárov do výkonnostných skupín.

Na túto tému bolo podaných už mnoho návrhov. Najmä alpské krajiny nie sú s doterajším stavom spokojné, a to najmä pokiaľ ide o zjazdové disciplíny, kde vzhľadom na ich veľmi dobré prírodné podmienky majú pochopiteľne aj väčší počet kvalitnejších pretekárov. Naproti tomu mimoalpské krajiny, a sme v tom aj my, škandinávské štáty atď., kladú stále intenzívnejší odpor návrhom alpských krajín. Nie preto div, že sa hľadajú aj kompromisy medzi týmito vyhranenými stanoviskami. Je celkom pochopiteľné, že otázka losovania hrá hlavnú úlohu pri preteku v slalome. Preto návrhy, o ktorých sa t. č. v medzinárodnom lyžiarskom svete diskutuje, sa týkajú tiež prevažne slalomu. O čo ide alpským krajinám? Ústami predsedu rakúskeho lyžiarskeho sväzu dr. Lorenza navrhujú, aby pri každom medzinárodnom preteku bola vytvorená osobitná skupina 10 najlepších jazdcov, prihlásených na pretek bez ohľadu na národnosť, zostavená podľa výkonnostných tabuliek FIS, ktorá by štartovala ako exkluzívna skupina. Zadeľovanie do ďalších skupín by sa robilo podľa príslušného doterajšieho pravidla a spôsobov. Tento spôsob by mal platiť aj pre lyžiarske majstrovstvá sveta.

Celkom opačný a samozrejme oveľa spravodlivejší je návrh sovietsky, ku ktorému sa teraz prikláňajú aj škandinávské krajiny, tmočiac ho ústami fínskeho zástupcu

v predsedníctve FIS R. Hohenthala. Podľa sovietskeho návrhu by mal byť v 1. skupine zastúpený jedným pretekárom každý štát, ktorý je na preteku zastúpený. Fíni ho dopĺňujú tým, že síce 1. skupina má byť zostavená podľa výkonnostných tabuliek FIS, ale nadto má byť každý štát, ktorý sa zúčastní preteku, zastúpený jedným pretekárom. Podľa toho by 1. skupinu tvorilo 20 až 22 pretekárov.

K týmto diametrálne sa líšiacim návrhom prichádza prezident FIS s kompromisným návrhom, ktorý by sa mal týkať OH a MS. Navrhuje pre slalom usporiadanie dvoch pretekov, a to vyradovacieho preteku a konečného (hlavného) preteku. Pre vyradovací pretek by sa losovalo ako dosiaľ podľa výkonnostných tabuliek FIS. Prvých 30 pretekárov z tohto preteku by postupovalo do konečného (hlavného) preteku. V prvom kole tohto preteku by pretekári štartovali podľa umiestnenia vo vyradovacom preteku a v druhom kole opačne, t. j. 30. by išiel ako 1., v poradí 29. ako 2. atď. Pri tomto navrhovanom spôsobe by prvých 30 pretekárov malo rovnaké podmienky. Bol by tu značnejší časový odstup medzi prvým a druhým kolom, kým by totiž posledný pretekár sa dostal k štartu, no dalo by sa to riešiť tak, že prvé kolo by sa išlo predpoludňím a druhé poobede. Pravda, mimo OH a MS by bolo obťažné robiť na medzinárodných pretekoch dva preteky v slalome. Takto by sa väčšiemu počtu pretekárov umožnili podmienky, za ktorých by bojovali o dobré umiestnenie. Uvedené návrhy budú predmetom podrobnej diskusie nielen v zjazdovej a slalomovej komisii FIS, ale iste aj na samotnom kongrese FIS v Madride. I z našej strany by bolo vhodné, keby naši pracovníci najmä na úseku zjazdových disciplín sa k týmto návrhom vyjadrili a dobré pripomienky by mohli byť tmočené v komisii FIS. J. MRÁZ

## Nové vydání PRAVIDEL LYŽAŘSKÝCH ZÁVODŮ

Ústřední komise rozhodčích dokončuje přípravy k novému vydání Pravidel lyžařských závodů. Pracovala na tomto úkolu přes rok, v nespočetných hodinách poctivého úsilí. Probrala také všechny připomínky, které jí byly dány.

Na závěr této práce provedla od 13. do 16. října v Cholticích čtyřdenní seminář, v němž byl důkladně probrán připravený návrh znění nových Pravidel lyžařských závodů. Byla to recenze širokého kolektivu odborníků. V semináři bylo zastoupeno 7 z 10 krajů, byli tam 4 členové předsednictva ÚLS včetně jejího místopředsedy, zastoupena byla sportovně technická komise, názvoslovná skupina metodické komise, názvoslovná komise vědecké rady ČSTV. Mezi účastníky bylo 22 ústředních rozhodčích a 7 rozhodčích 1. třídy, z čehož bylo 6 rozhodčích FIS. Byli také přítomni 2 členové komisi FIS, běžecké a sjezdové.

Výsledek choltického semináře projde již jenom schválením předsednictva ÚLS a jazykovou úpravou odborníků. Je pochopitelné, že předsednictvo ÚLS může v návrhu provést úpravy. V období mezi odevzdáním rukopisu Pravidel tiskárně a mezi vlastním vydáním Pravidel, bude ještě zasedat kongres FIS a ten bude

provádět některé změny mezinárodních pravidel lyžařských závodů. K těmto změnám však ještě bude možno přihlídnout a podle potřeby je promítnout do našich nových Pravidel.

Po vnější stránce bude uspořádán obsah Pravidel: V úvodu se hovoří o smyslu lyžařských závodů a vysvětluje se jejich výchovné poslání. První část Pravidel je označena jako všeobecná a pojednává o zásadách pro organizační přípravu závodu. V další části, která je nejpodstatnější, jsou stručná, ale přesná pravidla pro závody běžecké, pro závody ve skoku, ve sjezdových disciplínách a ve vícebojích. Poslední část Pravidel vysvětluje a doplňuje jednotlivá stručná znění pravidel, dává i praktické směrnice a pokyny pro vytyčování a úpravu všech tratí i můstků, pro zajištění bezpečnosti závodníků atd. Je zde také uveden přehled úkolů jednotlivých činovníků, jsou zde směrnice pro hodnocení stylu skoku, je zde norma můstku a přehled skupin slalomových branek.

Nutno připomenout, že Pravidla jsou souhrnem nutných ustanovení a směrnice pro provádění závodů a že bude třeba ještě také nově vydat učební texty, obdobné textům z roku 1955, určené pro školení rozhodčích a technických pracovníků, kteří provádějí stavbu lyžařských tratí, můstků a zařízení, nebo kteří je připravují pro závod.

A teď konkrétně o některých změnách lyžařských závodních pravidel, jak je podává choltický návrh.

Běhy na lyžích se už nedělí na »rychlostní« a »vytrvalostní«, protože toto dělení je vývojem běhu již překonáno. Ve výčtu běžeckých disciplín je tedy běh na lyžích a štafetový běh. K přehledu všech lyžařských závodních disciplín (běžeckých, sjezdářských, skoku a vícebojů) jsou připojeny ještě dva odstavce-

ky o závodech zvláštních. Jsou to jednak branné závody hlídkové i jednotlivců, orientační závody a závody ve vleku, jednak jsou to přípravné závody bez lyží, jako přespolní běhy, slalom na suchu, letní sdružený závod aj. Tyto závody se v jejich lyžařské části provádějí podle Pravidel lyžařských závodů, v ostatních částech podle pravidel a směrnic Svazarmu, OT ÚV ČSTV nebo podle pravidel příslušných sportů. Některá pravidla pro tyto závody mohou být přímo uvedena v rozpisu závodu.

V návrhu nových Pravidel je patrna snaha po jednotnosti formulace všude tam, kde ustanovení mohou být stejná pro různé disciplíny. Je patrna snaha po zjednodušení a jednotnosti i v názvech. Tak např. u všech sjezdových disciplín kontrolují průjezd brankami kontroly (a ne »strážce branek« slalomu). Hlavní činovníci jsou označováni: hlavní rozhodčí, hlavní počtář, hlavní pořadatel, hlavní měřič délek atd.

Pro větší závody se vedle závodní komise a vedle pořadatelské a hospodářské komise nově vytváří propagačně výchovná komise.

Stanovení počtu členů soutěžení výboru a jeho obsazení bylo námětem mnoha diskusí. Zdá se však, že tato otázka není ještě ani teď definitivně uzavřena, když se choltický seminář postavil značnou většinou za čtyřčlenný soutěžní výbor, složený ze zástupce závodníků, ředitele závodu, hlavního rozhodčího a velitele tratí.

V návrhu Pravidel pro jednotlivé disciplíny je důležité ustanovení, že čas běhu se měří buď elektricky, nebo ručně, a to s přesností 1 desetiny vteřiny, pokud to dovolí technické vybavení. Nemíli, měří se na celé vteřiny. Pro běžce bude platit napříště před startem obdobně jako pro sjezdaře, že musí mít startovní

Když se před rokem zaváděla v Zálesní Lhotě v Podkrkonoší výroba speciálních závodních lyží pro sjezd a pro slalom, setkal se národní podnik »Sportovní a technické potřeby« s mnohými nepředvídatelnými obtížemi a překážkami. Ředitel podniku soudruh Treitner dal plnou důvěru našemu vynikajícímu odborníkovi soudruhu Syrovátkovi — známému výrobcí »Rusovek«, který vypracoval takřka v rekordním čase potřebné dokumentace i s technologickými postupy a který i sám zhotovil ve vývojovém středisku v Praze potřebné prototypy, a to jeden pár »slalomek« s celuloidovou skluznicí a jeden pár se skluznicí »kořix« pro sjezd.

ÚTR lyžařské sekce použila ráda již vloni výzvy n. p. Sportovní a technické potřeby k pokud možno nejúspěšnější spolupráci a pověřila mě a ústředního trenéra soudruha Tvrdníka patronací nad tímto novým výrobním závodem. Společně se soudruhem ředitelem Treitnerem a soudruhem Syrovátkou navštívili jsme před rokem provoz v Zálesní Lhotě, který v té době měl kromě připravované výroby speciálních závodních lyží pro sjezd a slalom také ještě i jiný, neméně důležitý, výrobní program. Po zevrubné prohlídce závodu spojené s částečnou instruktáží přímo ve výrobě, rokovali jsme tehdy dlouho do noci s vedoucím provozu soudruhem Jebavým a obětavým mistrem v závodě soudruhem Mečříkem, za přítomnosti zástupců zaměstnanců a složek provozu i zástupců okresu.

První, tzv. »nulťá« série, vyšla konečně těsně před koncem minulého roku z továrny. Však jsme jí již také netrpělivě očekávali, neboť jsme těchto 14 prvních párů nutně potřebovali k vybavení mladých členů státního družstva. Byla to

# Jak pokračuje ?

## NAŠE VÝROBA SJEZDOVÝCH LYŽÍ ■

vlastně jakási ověřovací série, ale na posudky si museli soudruzi ze Zálesní Lhoty přece jen trochu počkat, neboť jsme chtěli mít uzavřené poznatky z celé sezóny, tj. i z použití na mokřem jarním sněhu apod. Mezitím ovšem »jela« už celá výroba skoro »naplno«, a tak již v prvním čtvrtletí t. r. bylo dáno do obchodu 369 párů »slalomek« a 146 párů »sjezdovek«, do konce I. pololetí pak celkem 730 párů »slalomek« a 473 párů »sjezdovek«, takže měsíční kapacita byla »jen« 200 párů měsíčně, tj. za každou pracovní hodinu průměrně jeden pár.

Na sklonku loňské sezóny, v dubnu t. r., byli zástupci národního podniku pozváni na plénum sjezdové komise, kde s nimi byly prohořeny všechny zjištěné nedostatky a vady prvních sérií. Členové sjezdové komise museli při této příležitosti konstatovat, že nové »slalomky« a »sjezdovky« nedosahují prozatím ještě vrcholné kvality zahraničních závodních lyží, např. Kästle, Kneissl, Rossignol apod., takže se zatím ani nadále bez dovozu těchto zahraničních lyží pro vybavení našich reprezentantů neobejdeme.

Další výrobní porada za naší přítomnosti se konala v červenci, kde byly všechny příčiny dosavadních výrobních nedostatků zevrubně zkoumány a hledány cesty k jejich odstranění. Přítomně jsme zhodnotili naše poznatky z jarní improvizované exkurze v továrně fir-

my Kästle v Hohenems, při příležitosti zájezdu mladých závodníků s ČEDOKEM do Rakouska. Na konci této porady bylo dohodnuto, že kromě jiného provedeme novou instruktáž a pohovoříme se zaměstnanci přímo na pracovišti. A tak došlo 17. října k naší nové návštěvě v Zálesní Lhotě. Nutno přiznat, že jsme byli vcelku příjemně překvapeni změnami, které se tam staly za ten rok v celém provozu. Přivítal nás výborný kolektiv pracujících a nebylo třeba nás přesvědčovat o tom, že všichni zaměstnanci mají mimořádný zájem o kvalitu svého finálního výrobku, tj. speciálních závodních lyží pro sjezd a slalom. To se snadno poznalo na pečlivosti, s jakou každý z nich svůj pracovní úkon provádí. A tak i když jsme v závěrečném pohovoru měli dát zaprotokolovat, že tu jsou ještě některé výrobní nedostatky, uznávali jsme také, že za ně nemohou být odpovědní jen zdejší pracovníci. Je velká škoda, že se podniku ještě nepodařilo zajistit např. výrobu silnějších zámkových hran (tj. minimálně v síle 1,5 mm). Vždyť těmito slabými, dosud montovanými hranami v síle 1 mm jsou lyže i nadále značně znehodnocovány ve své kvalitě.

A s jakou výrobní kapacitou můžeme nadále počítat?

V posledním čtvrtletí letošního roku bude zhotoveno ještě 458 párů »slalomek« a 300 párů »sjezdovek«. Slalomky se zatím vyrábějí v délkách od 190 do 215 cm, a sjezdovky od 195 do 220 cm, oba druhy v odstupňování po 5 cm, ale připravena je i technická dokumentace k výrobě »mezimírových« délek, a to 202, 207, 212 a 218 cm. V příštím roce má být zvýšena výrobní kapacita na 300 až 350 párů měsíčně!

Vývojově bylo dohodnuto, že bude urychleně zhotoveno několik zkušebních párů slalomových lyží s celoronovou skluznicí, opatřenou několika nastříkanými vrstvami výborného laku, který k nám dovážíme z Německé spolkové republiky pod názvem »Tajfun-Blitz«, čímž by se snad dala nahradit ne zcela vyhovující skluznice z celuloidu. Tyto lyže vyzkoušejí někteří naši reprezentanti již v listopadu na svém prvním soustředění ve Vysokých Tatrách. Jsme si vědomi toho, že nejdůležitější a také nejrychlejší skluznice by byly z »teflonu«, ale zatím není tento dovážející materiál pro tento účel vůbec dosažitelný. Další vývojovou novinkou soudruha Syrovátky v únoru příštího roku budou lyže zhotovené kombinací dřeva s laminátem (umělá hmota ze skelných vláken). Předložené vzorky jsou zatím mnohoslabinné, tak se máme nač těšit. Jinak bude v příštím roce rozšířen sortiment v závodních sjezdových lyžích ještě o typ »Kombination« — pro obří slalom, u nichž bude převládát prvek rychlostní, i když bude zachována dobrá točivost lyží.

ANTONÍN HUSAČ

čáru před chodidly, kdežto hole mohou být oprčny před startovní čárou nebo za ní. Startovní povel u běhů (včetně štafet) se sjednocuje se startovním povelům u sjezdu a obřího slalomu — rytmickým čítáním posledních pěti vteřin. V tomto smyslu bude také projednávána změna mezinárodních pravidel. Naopak však je pro slalom navrhován odlišný startovní povel, tak jak jej předepisují mezinárodní pravidla, kde se v povelu posledních pěti vteřin nečítá a startér volí interval mezi návěstím »Pozor!« a výkonným povelům »Teď!« podle svého uvážení.

Při ručním měření, kterým se zajišťuje elektrické měření času ve sjezdu a obřího slalomu, se také měří startovní odchylky skutečného startu od času stanoveného startovní listinou.

Abý u slalomu, kde se měří jenom ručně, nemusel být jiný startovní povel nebo jiný způsob startu, než při měření elektrickým, navrhuje nová Pravidla neměřit čistý čas závodníků, ale zjistit na průběžných hodinách čas startu a čas projetí cílem a z rozdílu získat výsledný čas. Totéž provádí nejpřesnější elektrická soustava měření časů, zvaná »registračka«. Problematickým zůstává jenom případný předčasný start (ulití) ve slalomu. Je-li startér pohotov, nemůže k němu prakticky dojít. Jestliže však startér označí závodníkům start ve slalomu za předčasný, musí být závodník vyloučen. O otázkách startu bylo již mnoho diskusí. Hlavně z toho hlediska, že se už dá elektricky měřit závodníkům čas na setny, ba dokonce i na tisíciny vteřiny, ale při ručním měření se u startu zanedbává závodníkova ztráta, která může být i větší než vteřina. Ve sjezdových disciplínách není možné zavést start jako například v lehké atletice, kde mají závodníci pevnou oporu pro vyra-

žení od startu. Charakter rozjezdu na lyžích vyžaduje, chceme-li měřit rychlostní závod co nejpřesněji, měřit čas přechodu nohou startovní čárou.

Běžecské tratě 30 a 50 km mohou vést i dvakrát po téže okruhu. U kratších vzdáleností nemá být trať vedena vícekrát po svém okruhu.

V pravidlech o tratích sjezdových závodů je uplatněna snaha regulovat rychlost sjezdu žen. Proto jsou brány na ženské sjezdové tratě nejméně 4 m široké, aby jich bylo možno umístit potřebné množství za sebou.

Pravidla obřího slalomu přesně vymezují oprávněnost závodníka trénovat na pásu tratí a přesně určují způsob prohlídky vytyčené tratě.

U slalomu je pevně stanoven sled barev branek ve směru od startu k cíli: modrá, červená, žlutá, přičemž může první branka začínat kteroukoliv barvou.

Ve sjezdovém dvojboji, složeném ze sjezdu a slalomu, odpadá dosavadní určení startovního pořadí ve slalomu podle výsledků sjezdu. Pro všechny sjezdové víceboje platí, že je pro každou disciplínu samostatně losováno podle výkonnostních skupin.

V běžích i ve sjezdových disciplínách může závodník dokončit poslední část závodu na jedné lyži.

Propracování celého návrhu bylo tak důkladné, že nová Pravidla jistě přispějí ke zpřesnění při provádění závodů, čímž se zvýší i jejich výchovné působení. Budou dobrým předpokladem pro to, aby se mohlo uplatnit motto, které je uvedeno v mezinárodních pravidlech a které jinými slovy říká: Závodník, který se po měsíce svědomitě připravoval na svůj výkon, má právo, aby byl v době připraveném závodě hodnocen rozhodčími stejně úzkostlivě.

Dr. JIŘÍ JELÍNEK

# ZRAZ MIKULÁŠSKÝCH LYŽIAROV

Málo bolo snečných dní tohto leta. Jedným z nich bol aj 18. september 1960, kedy sa stretli lyžiari nového okresu Lip-tovský Mikuláš.

Program stretnutia bol bohatý: kontrola pripravenosti, hromadné plnenie disciplín PPOV a BPOV, preverka tréningových plánov, rozprava o účasti v ŠHM atď. Kontrola tréningovosti bola volená vo vhodnú dobu, nakoľko nedostatky zistené u niektorých jedincov možno ešte vždy odstrániť systematickým tréningom do začiatku hlavného obdobia.

Väčšina pretekárov-lyžiarov výsledkami však dokázala, že sa pripravovali správne a tréningové dávky boli vhodné volené. Z celkovej počtu 35 zúčastnených najlepšiu formu všestrannosti ukázali bežci: Ilavský — Mlyndček, Klamár, Divald, Pokorný, Michalik, Gajancová a



Lorand Divald pri zdoľaní výšky 148 cm



Účastníci zrazu na štadióne Iskrý v Mikuláši.

Šlachtová; zo zjazdárov Novotný, Štrkolec, Pálly a Medla, ktorí súčasne splnili disciplíny PPOV a BPOV na výbornú. Veď skok do výšky u niektorých mladších dorastencov 148 cm, vrh guľou 11,90 m a mnohé iné boli ozaj dobrej úrovne.

Aby sa činnosť ešte zintenzívovala, uskutočnili sa pred hlavným obdobím jeden kontrolný zraz. Zlepši sa situácia hlavne u zjazdárov, ktorí sa pod vedením dobro-

voľného trénera súdruha Poddaného budú schádzať týždenne na spoločnom tréningu.

Bežci využijú k ďalšej príprave umelú dráhu a zúčastnia sa viacerých lesných behov.

Chuť a hlavne pravidelnosť tréningov dáva veľký predpoklad, že výsledky sa oproti minulým obdobiam ešte zlepšia a zvýši sa základňa lyžiarov-pretekárov.  
Ludo HRNČIAR

Nechceme vzpomínať ani si sťažovať. Poznali sme však, že je naša povinnosť vysvetliť priateľom skokú na umelú hmotu i väčšine závodníkov, čo se vlastne stalo, že se letos v létě neská-kalo na našem můstku. Věřte však, že se přitom jen těžko vyhýbáme neradost-nému vzpomínání a velikému stesku. Ale vyhneme se mu. Stejně by nám to nic nepomohlo. Vezmeme to tedy jen věcně a zcela zkrátka.

Jakkoliv se vám může zdát nepochopitelné, je pravdou, že jsme se koncem loňské zimní sezóny už ani nemohli dočkat prvního jarního sluníčka. A sotvaže vysvitlo, nebylo jediného závodníka

našeho oddílu, který by nebyl odpole-dne co odpole dne na můstku. To proto, že při špatných sněhových podmínkách v Rožnově se hlavní období našich sko-kanů po pokrytí našeho můstku umělou hmotou přesunulo vlastně na konec léta a začátek podzimu. A letos mělo být toto období zvlášť bohaté. Vždyť právě u nás, na našem největším můstku s umělou hmotou, mělo vyvrcholit první podzimní nedělní první turné sovětských, polských, maďarských, německých a našich reprezentantů po československých můstcích s umělou hmotou. Tešili jsme se, že u nás přivítáme opět rekordmana našeho můstku Jáchyma Bulína, úspěšné sovětské olympioniky Sakadzeho a Koč-kina, i polské, maďarské a ostatní naše nejlepší skokany a že poprvé přivítáme a uvidíme skákat i další sovětské re-prezentanty a Rennerovy svěřence z NDR. Proto je samozřejmé, že jsme na tu-to velkou sportovní událost chtěli můs-tek co nejlépe připravit. Proto na něm začali všichni závodníci našeho oddílu hned po skončení zimní sezóny doslova žít. Brzy však došlo ke katastrofám.

Nejdříve nám v noci 16. dubna vyho-Fola lyžařna se všim uskladněným vyba-vením našich závodníků, novou umělou hmotou i se starými sjezděnými rohože-mi, které jsme předtím stáhli k výměně. Škoda, kterou pokud jde o dováženu umělou hmotu nebylo vůbec možné na-hradit, činila okrouhle 160 000 Kčs.

Nedlouho potom bylo naše neštěstí do-vršeno, když následkem trvalých dešťů došlo k tak povážlivému sesunu zeminy na hbnou můstku, že v započatých bri-gádnických pracích jsme mohli pokračovat teprve po vyjádření geologa vysla-ného KV ČSTV v Ostravě. O rozsahu sesunu půdy svědčí však nejmůlavnější skutečnost, že musel být vypracován pro-jekt generální opravy můstku. Jeho usku-tečnění předpokládá takové množství bri-gádnických hodin, že musíme volat k po-moci nejen všechny členy našeho oddí-lu, ale i neorganizované příznivce ly-žařského sportu v Rožnově. Dosud však voláme bez většího úspěchu. Ale věříme, že nebudeme už dlouho volat nadarmo a že nám pomůže zveřejnění článku.

S tím větší radostí proto chválíme vše-chny závodníky a většinu členů výboru našeho oddílu, kteří doslova obětují té-měř každou volnou chvíli práci pro včasné zajištění opravy můstku a podá-vají tak skutečný příklad opravdové lás-ky ke svému sportu a oddílu. Podávají ho od nejstaršího 72letého člena výboru, přes reprezentanty-členy státních druž-stev až k nejmladším sotva 10letým žá-kům. A kdyby ve své práci zůstali pře-ce jenom natrvalo osamocení, dokáží, že se přesto v Rožnově opět bude ská-kat a že u nás budeme moci brzy přivítat všechny ty závodníky, na které jsme se letos tolik těšili!

M. RAJNOCH

## NOVINKY SPORTOVNÍHO A TURISTICKÉHO NAKLADATELSTVÍ

Salda: **ČESKÝ RÁJ**. Turistický průvodce popisuje jednu z nevyhledávanějších a turisticky nejdělejších oblastí ČSSR — Jičínsko, Turnovsko, Sobotecko, Mnichovohradištsko, Semilsko a Železnobrodsko. Informuje o přírodních poměrech a dě-jinách oblastí, popisuje vycházky, výlety a túry a v závěru přináší praktické infor-mace pro turisty a výletníky. — 182 stran, 1 šestibarevná mapa, cena v PWC vazbě Kčs 15,50.

A. Mikula: **TURISTA POZNÁVÁ ZVĚŘ**. Knížka je zaměřena k poznání zvěře, žijící v našich lesích, polích, loukách a vodách. Učí poznávat přítomnost zvířat a určovat je podle různých znaků, které zanechávají. Přináší údaje o vzhledu, rozměrech a vahách představitelů jednotlivých druhů, upozorňuje, kde se určitá zvěř vyskytuje, na její charakteristické hlasy a různé zvláštnosti. Stručně uvádí i biologii zvěře. — 138 stran textu, 32 stran obrazové přílohy, cena brož. Kčs 10,—.

## LYŽIARI V MLYNKÁCH sa intenzívne pripravujú na nastávajúcu sezónu

Hrejivé, teplé, slnečným jasom zaliate leto skončilo svoju samovládu. Nastúpila sychravá jeseň, ktorá napokon donesie to túžobne očakávané — miliardy iskričiek vločiek snehu. Do bieleho hávu sa odedú naše hory, aby mohli v svojom náručí privítať všetkých, ktorým učarovali. A keď sa zima opýta, čo sme robili v lete, budeme môcť odpovedať kladne?

Lyžiari v Mlynkách áno. Plne si uvedomujú, že iba dôkladná telesná a duševná príprava, podložená nezlomnou energiou, húževnatosťou a vôľou po ví-



Členovia lyžiarskeho oddielu Baníka Mlynky v jednej z najkrajších tiesňav Slovenského raja — Kysel.

fazstve, môže priniesť zaslúžené ovocie. A tak i keď svahy »Mlynčanských vrchov« nebrázdili stopy lyží, brázdili ich samotní lyžiari (a aj brázdia), ktorí sa intenzívne zúčastňovali ďalších kvalitatívnych úprav, či už zjazdových alebo bežeckých tratí. Bola to dobrá telesná i morálna príprava, do ktorej treba zaradiť aj dokončovacie práce na lyžiarskom vleku.

Nezabúdalo sa ani na rozvoj pohybových schopností členov lyžiarskeho oddielu, loptové hry a gymnastické cvičenia boli hlavným zdrojom ich rozvíjania. Vyvrcholením letného prípravného obdobia bol však týždňový turisticko-tréningový zájazd tridsiatich nádejných adeptov »bieleho športu« vo veku od 7—16 rokov do prírodnej rozprávky Slovenska — Slovenského raja. Glacká lúka sa stala dočasným domovom, z ktorého sa podnikali výjazdy do všetkých oblastí Slovenského raja. Boli sme uchvátení tichou velebou namodralých obzorov zalesnených strání Slovenského raja i divoromantickými skalnými tiesňavami i zorčiacimi zrázmi vodopádov.

V účastníkoch zájazdu zanechalo toto všetko nezabudnuteľné zážitky, utužil a stmelil sa celý kolektív rozdielnych pováh, vyhranil sa ich športovo-morálny profil. Najväčším kladom celého zájazdu bola však vysoká disciplinovanosť a morálka jednotlivých členov.

Viditeľne sa zlepšila celková telesná dispozícia, pohyblivosť, obratnosť i vytrvalosť. Dobrú náladu a doslova zájazdovú atmosféru nepokazilo ani občasné, niekedy až veľmi nepriaznivé počasie. Neradi sme sa nakoniec lúčili s miestami, na ktoré nikdy nezabudneme a ktoré nám dali mnoho užitočného do nastávajúcich bojov na snehu. Stúbil sme si však, že na rok sa zídeme ešte vo väčšom počte, aby sme ešte intenzívnejšie pomohli rozvoju jedného z najhodnotnejších športov — lyžovaniu a aby sme ešte dôkladnejšie poznali krásy nášho domova.

Nastávajúca lyžiarska sezóna bude prebiehať v znamení veľmi úspešného päťročného trvania organizovaného lyžiarstva v Mlynkách. Veď »Kahanec bane Mlynky« a »Pohár Slovenského rudohoria« získali si už obľubu aj u našich vrcholných pretekárov. Našou snahou bude i naďalej zvyšovať a rozvíjať všestrannú úroveň týchto pretekov, ktoré z príležitosti uskutočnenia výstavby ly-



Stavba lyžiarskeho vleku v Mlynkoch.

žiarskeho vleku chceme rozšíriť o ďalší verejný pretek v špeciálnom slalome. Nezabudneme ani na mládež — chceme sa uchádzať o usporiadanie vrcholných súťaží žiakov v zjazdových disciplínach, aspoň v rámci Slovenska. Uskutočnením dávneho sna — vybudovaním lyžiarskeho vleku, nastúpime plánovitú cestu vo výchove pretekárov zjazdových disciplín a súčasne odstránime najväčšiu prekážku v intenzívnejšom rozvoji lyžiarstva v Mlynkách a okolí — finančné ťažkosti.

Prvé výsledky organizovaného lyžiarstva už vidieť, no nie je to ešte ani zďaleka to, čo je v našich možnostiach. Veríme, že drobná, mravčia práca s mládežou nám priniesie svoje ovocie. A veríme, že aj československé lyžiarstvo zase dôjde k vysokým metám, na ktorých kedysi už stálo.

LADISLAV DENEŠ

## HRAJTE HOLOMAJZNU



Praktická ukážka hry

Tato hra se hraje v mnohých oddílech. Vznikla živelně a rozšířila se po II. CS (dostatek tyčí). Je podobná pozemnímu hokeji. Hraje se v tělocvičně s cvičebními tyčemi a gumovým kroužkem (kolečko od kočárku apod.).

Tímto článkem chci upozornit na její vhodnost pro lyžaře:

- vedle rozvíjení obratnosti a orientace (vyhýbání a přeskoky tyčí) značně posiluje svalstvo ramenního pletence,

- je možné ji hrát i v nezařízené tělocvičně.

Zařazujeme ji jako vyvrcholení cvičební hodiny (event. druhý vrchol).

Pravidla jsou jednoduchá:

Hraje libovolný počet hráčů (podle velikosti tělocvičny), jako branek používáme nářadí (koza, kůň).

Hra se zahájí vhozením kroužku mezi dva hráče. Přihrávat a střílet je možné jedině tažením tyče, ne přiklepením nebo nohou. Tyč ani kroužek se nesmějí zvedat.

Branky lze dosáhnout jedině vystřelením kroužkem (ne dotlačením) v případě, že dva hráči napíchnou kroužek na hole současně, je hra přerušena a kroužek se vhadzuje mezi ně.

Hru velmi zrychlí obložení volného prostoru švédskými lavičkami, které umožní hru s odrazem.

»Holomajznu« hrajeme turnajovým systémem na pokračování. Velmi se osvědčila a hrajeme ji s velkým zájmem.

JAR. POTMĚŠIL, Slávia VŠ Praha

# Sáňkařství a bobový sport

## Nové bezpečnější a sportovně hodnotnější saně

Ústřední sekce bobů a saní při ÚV ČSTV organizuje závodní sáňkařství a bobový sport v ČSSR. Jako avantgardní složka v tomto odvětví sportu se však zabývala i současným stavem neorganizovaného sáňkování, především mládeže a relativně velkou úrazovostí při jeho živelném provozování. Jistě nebude bez zajímavosti ani na škodu, seznámíte-li se s některými závěry, které se týkají i vaší práce v tělovýchově a které mohou pomoci zlepšit současný stav.

Pod heslem »Mládeži — sportovní sáňkařství« chce letos sáňkařská sekce vytvořit předpoklady pro zvýšení dosud nízké rekreačně sportovní hodnoty sáňkování celé široké veřejnosti. Jako na zavalanou začínají v tomto roce Sportovní hry mládeže (SHM).

Sáňkařské soutěže, pořádané v rámci SHM, jsou vlastně jakýmsi základním kamenem našich příprav na ZOH 1984 v sousedním Rakousku. Poprvé v dějinách ZOH se pojedou vedle jízd na dvousedadlových a čtyřsedadlových bobech jako samostatné disciplíny též jízdy na jednosedadlových a dvousedadlových saních pro muže i ženy! Jsou to technické disciplíny, ve kterých tradičně máme všechny předpoklady dobýt pro naši vlast vítězství. Proto začínáme již letos, a proto především s mládeží! Ze široké základny konstruktérů a stavitelů samotříř, skluzem se pohybujících »samohybů«, pchybovů, bystrostí i odvahou nadané mládeže, která v hojném počtu již sama vyhledává v sáňkařství své uplatnění a využítí, z-tě jistě pod odborným vedením vyrostou ti nejlepší reprezentanti ČSSR. A připojí k hrdým titulům — 7X mistrů Evropy — další!

Druhý, ale pro potřebu naší pokrokové společnosti neméně důležitý cíl této akce je předně — snížení úrazovosti, dále — organizační usměrnění a podchycení masové, ale převážně jen živelně provozované sáňkování a nakonec — převedení jeho provozovatelů do řad tělovýchovců! Doposud přehlížené a podceňované sáňkování lze lépe a více využít ve prospěch zdraví, osvěžení i společenského využití teprve tehdy, budou-li vytvořeny technické a pokrokové odpovídající předpoklady pro provozování sportovně hodnotnějšího sáňkařství!

Požadavky na sportovní saně a jejich konstrukční řešení:

**Saně** jsou dvoustopý, skluzem se pohybující dopravní prostředek, nemající mechanického řízení ani brzd.

**Sportovní saně** se zásadně liší od obyčejných starých typů především tím, že naprosto splňují požadavky **ovladatelnosti** na sněhu i ledu, **stability** i **řiditelnosti**. Tím vším zajišťují mnohem větší bezpečnost a dávají sáňkařství vyšší sportovní hodnotu.

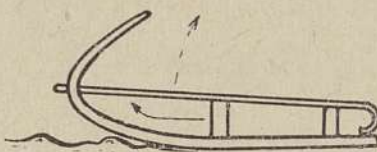
**Závodní saně** jsou shodně našimi i mezinárodními pravidly dále omezeny již pouze vahou, maximálně 20 kg a maximálním rozchodem sanic 48 centimetrů.

Hlavní konstrukční zlepšení proti obyčejným saním:

1 — **Pozvolný náběhový oblouk** saníček. Zajišťuje větší rychlost a hlavně

bezrázové zadrnutí při přejíždění jakýchkoliv nerovností a překážek, kamenů, škváry apod.

**Pozvolný náběhový oblouk** přejede vše a zbrzdění není nikdy rázové, takže jezdec stačí reagovat záklonem, naproti

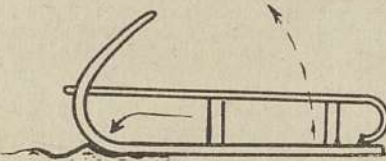


Obr. 1

tomu **prudce zakřivený oblouk** způsobuje náhle zbrzdění — náraz a přelétnutí posádky setrvačností dopředu. (Obr. 1 a 2.)

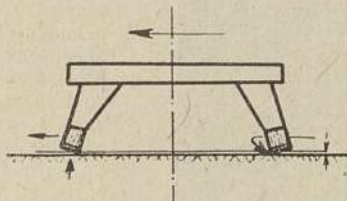
2 — **Ovladatelnost** na měkké sněhové dráze i na tvrdém, uježděném ledovém úseku sjezdu.

Konstruktivně to zajišťují mírně na vnitřní hranu posazené sanice. Tím nejsou skluznic plochy kování, jako u starých typů, rovné s povrchem dráhy, ale jsou mírně sešikmené a jsou hlavně širší!



Obr. 2

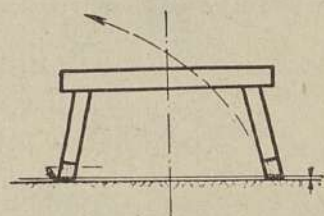
Zešikmené a široké skluznice sportovních saní si automaticky samy vyrovnávají optimálně potřebnou velikost — šířku styčné plochy, odpovídající váze posádky a měkkosti povrchu dráhy. Na ledovém úseku dráhy jedou jen po vnitřních hranách, zařiznou se a dobře vedou saně, takže nekloužají a zůstávají za všech okolností ovladatelné a řiditelné! (Obr. 3.)



Obr. 3

Silnější čepové spojení sanic zesílené kováním zajišťuje bezporuchovost provozu.

Dosavadní slabě dimenzované úzké skluznice obyčejných saní se v měkkém terénu zařezávají i snadno se v čepch vyvrátí, což jest nejčastější závada u více užívaných a více sedadlových saní.



Obr. 4

Ve tvrdém úseku sjezdu se zase smekají, poněvadž jedou po plných plochách, a proto saně setrvačností jedou dále stále rovně, kam se jim zachce.

Jsou tudíž neovladatelné a tím i neřiditelné!

3 — **Vyšší stabilita** sportovních saní je doclena především jejich nižší konstrukcí. Pohodlí vysokých saní pro starší sáňkaře je zde vyváženo snazším ovládním a řízením bez drhnutí nohama o zem. Nohy na sportovních saních jsou volně nataženy a opěny kupředu na sanicích. Dozadu skloněná sedadla vyrovňávají spád dráhy. Nový pevnější popruhový výplet a příznivě tvarování opěrníků dovoluje **pohodlné a jisté sezení** bez klouzání dopředu a nárazů při skocích a přejíždění překážek. (Obr. 4.)

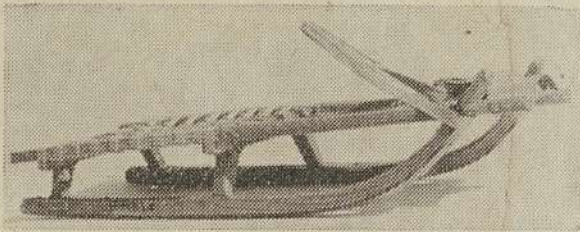
4 — **Snadná řiditelnost** saní a tím jejich vysoká sportovní hodnota je podmíněna konstrukčním řešením sad 1. a 2. a mírným, asi 2% podélným prohnutím skluznic uprostřed a požadavkem, že obě sanice musejí mít naprosto stejné podélné zakřivení skluznic.

Dosavadní typy se svou dlouhou a naprosto rovnou dosedací plochou skluznic se dotýkají dráhy v celé délce sanic. Poněvadž se takto zařezávají stejně ve předu i vzadu, nelze je proto na ne dost uježděném terénu uříditi ani sebevětší silou. Aby saně byly dobře řiditelné, nesmějí být ani výrobně vadné, např. zkřivené, zkroucené »do vrtule«, ohnuté »do šavle«, hlavně sanice musejí být rovnoběžné, nesmějí se rozbíhat nebo sbíhat, tvořit tzv. »pluh«.

Je toho ještě hodně, co by měl každý kupující a především prodávající o saních a sáňkařství vůbec vědět, aby si mohl vybrat, nebo aby odborně zákaznickovi poradil a obsloužil ho.

Pracovníci technické komise sekce BaS ÚV ČSTV doporučují pouze nové, podle těchto základních požadavků upravené typy. Jsou to:

1. Sportovní saně vyrobené hlavně pro mládež speciálně pro sáňkařské soutěže SHM. V zájmu zvýšené bezpečnosti doporučujeme je i pro ostatní spotřebitele. Podle uvedených našich požadavků je vyrábí n. p. Sport Horažďovice pod zn.: SPORT 1960 nebo »JESTED«, a to hned ve dvoji úpravě jako dvousedadlové i jednosedadlové za 135 Kčs. Mají popruhový výplet nebo celoplošné sedadlo. Mohou být vybaveny zástěnkou opatřenou kapsou pro potřeby na údržbu a voskování skluznic pro sportovce nebo pro osobní potřeby (svačinu, odložené svršky) při rekreačním sáňkování. Po-



Sportovní saně  
Sport 1960  
s popruhovým  
výpletem

čítá se, že zástěnku bude možno dokupovat samostatně k popruhovým saním asi za 20 Kčs. Její účel je též chránit před větrem a přímým najetím na překážku. Malá děčka si na ní pokládají nožičky, které se jim tak nemohou dostat pod saně, neroztahují je a neustydnou tolik!

Dalším zlepšením je popruhové vodítko, které nelze zkrátit. Je upravené pro tažení do kopce a ve dvojitém rychle upravitelném složení slouží k řízení saní za jízdy a lze jej upravit i k nošení saní na zádech.

Celková nízká konstrukce, bytelnější provedení čepových spojů a kování určuje jejich další dobrou vlastnost — trvanlivost.

Barevná sedačka s modrou zástěnkou i aerodynamické tvary jsou líbivé. Kování saní je značně silnější, pevně připevněné průchozími nýty procházejícími sanicemi.

Na vývoji těchto saní spolupracovali inž. Vladimír Kovanda a soudruh Vladimír Syrovátka, známý odborník ve stavbě lyží, a soudruh Nápravník z vývojového střediska n. p. Sport v Praze. Nemałym podílem se zasloužili na kvalitě výrobku soudruzi ze závodu v Horažďovicích. Takovéto saně dávají všechny

předpoklady k vítězství ve sportovních zápoleních a především v sáňkařských soutěžích v rámci sportovních her mládeže.

Tyto sportovní saně se neliší tvarem ani vlastnostmi od speciálních závodních saní zn. »SÚLOV« za 450 Kčs, které doporučujeme těm nejnáročnějším, kteří by chtěli mít něco víc, nebo sportovcům, kteří provozují sáňkařství závodně. Jsou pro závod maximálně vytiženy téměř na 20 kg. Podélnice mají zpevněny ve svislém směru ocelovou plochou pružinou a jsou omotány bandáží z umělé hmoty, která je zajišťuje proti prasknutí. Riditelnost a ovladatelnost za vysokých rychlostí je u nich dále vylepšena určitou volností v čepch, docílenou gumovým vyložení a utěsněním čepových spojů sanicěk též proti vnikání vody. Mají gumou izolované a odpružené kování sanic. Kovovým zpevněním čepových otvorů v sanicích, příčniců (oplínků)

i nožiček stávají se takřka nerozbitné. Je u nich uplatněna nejnovější geometrie skluznic, zajišťující snížení jízdních odporů na minimum a tím dosažení maximálních rychlostí při současně dobré manévrovací schopnosti na přírodních i umělých drahách se svisle klopenými nájezdovými stěnami a náhlými přechody v nájezdu a výjezdu zatáčky. Těžké silné kování snižuje těžiště saní a pevnostně chrání sanice. Vlastní skluzná plocha je ze speciálně hlazené, za studena doválcovaním zpevněné, víceuhlíkaté nebo legované oceli. Ve srovnání s podobným typem německých saní »Pils« jsou svými vlastnostmi i materiálově plně na výši a provedením je náš výrobek předčít!

Rozměry i vahou naprosto vyhovují našim i mezinárodním předpisům FIL.

Vedle těchto speciálně závodních a těžkých saní vyrábí závod SÚLOV též lehčí provedení tohoto typu jako polozávodní. Tyto mají všechny konstrukční vymoženosti jako závodní. Vzhledově a ve dřevě jsou téměř stejné. Mají jen slabší kování a některá výrobní zjednodušení v lacinějším provedení nebo úpravě. Doporučujeme je především na rekreační chaty ROH, učitelům tělocviku, vyspělejší mládeži, vedoucím skupin ČSM a PO, tělovýchovným jednotám a školám, pro soutěže SHM apod.

Technické údaje sportovních saní vyráběných v ČSSR v roce 1960:

Zn. »SPORT« Mládežnické SHM:	Zn. »SÚLOV« Závodní:	Polozávodní:	Typ 242 a 243/P s držadlem:
Váha . . . . . 5 kg	19,5 kg	7,0 kg	6 kg
Délka . . . . . 128 cm	138,0 cm	137,0 cm	140 cm
Rozchod . . . . . 34 cm	38,0 cm	38,0 cm	36 cm
Kategorie jedno i dvoused.	-dvousedadlové	asi 200 Kčs	dvou a třisedadlové
Cena . . . . . 135 Kčs	450 Kčs		

BRONISLAV HANÁK

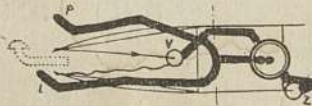
## PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ NA SANÍCH V TĚLOCVIČNĚ

V minulém čísle jsme probrali čtyři počáteční průpravná cvičení od základního posazení na saních až po start roznožkou. V tomto článku vás seznámíme s nácvikem zatáčení.

### ZATÁČENÍ TLAKEM NOHOU NA ŠPICE SANÍ

**Stručný výklad:** Saně podložíme v těžišti asi 5 cm širokým a 2–2,5 cm tlustým prkénkem (viz obr. 1). Saně podkládáme proto, abychom je mohli zkřížit, protože v protichůdném vychýlení sanic po vertikále spočívá moderní technika řízení závodních saní alpského a středoevropského typu.

Zatáčíme-li vpravo, tlačíme levou (vnější) nohou na levou sanici tak, že chodidlem zatlačíme na špičku sanice směrem doprava, lýtkem a částečně i stehnem zatěžujeme levou podélnici. Pravou nohu mírně pokrčíme, nadzvíháme a odkloníme od sanice. Tím pravou (vnitřní) sanici odlehčíme. Takto dosaženým zkřížením sanic vede levá skluznice saně doprava ve směru zužujícího se náběhového oblouku (viz šipky na obr. 1 a 2). Zatížená vnější sanice jede rychleji a otáčí se kolem odlehčené (vpředu zvednuté) vnitřní sanice. Zatáčení vlevo provádíme obdobným způsobem s opačným zatěžováním a odlehčováním sanic.



Obr. 3

Drží-li se závodník vzadu pravou rukou, odlehčuje (zvedá) předek vnitřní (pravé) sanice

**Provedení cviku:** Cvičenec zaujme jízdní polohu a vyváží saně v těžišti. Individuálně zkouší zatěžování vnější sanice, nejdříve jedné a potom druhé.

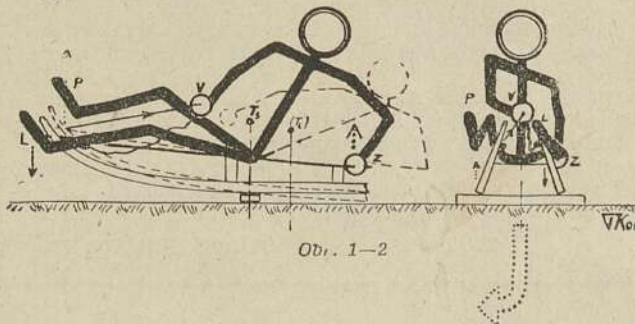
Účelem tohoto cvičení je, aby závodník dosáhl co možná největšího zkřížení saní. Trenér posoudí u jednotlivých cvičenců intenzitu zatáčení podle rozdílu ve zdvihu vnější sanice proti vnitřní (špičky saní jsou nestejně vysoko).

### ZATÁČENÍ TLAKEM NA KONCOVÉ DRŽADLO (TAHEM ZA KONCOVÉ DRŽADLO)

**Stručný výklad:** Tento prvek navazuje na práci nohou a účinek řízení nohama ještě zvyšuje. V zatáčce doprava táhne levá (zadní) ruka za koncové držadlo směrem nahoru a tím pomáhá levé noze zatěžovat předek vnější sanice (viz obr. 1).



Průpravná cvičení na saních



Obr. 1-2



tlakem na koncové držadlo směrem dolů a doleva.

**Provedení cviku:** Při nácviku v tělocvičně sedí cvičenec skoro zpřímá a zvolenou rukou uchopí pevně (nikoliv křečovitě) koncové držadlo. Tahem nebo tlakem se snaží opět o co největší zkřížení sanic. Po nacvičení kombinujeme tento prvek s řízením tlakem nohou na špiče saní. Cvičení opakujeme tak dlouho, dokud nedosáhneme dostatečného zkřížení saní a dokud závodníci nebudou reagovat automaticky na povely trenéra »zátáčka vlevo« a »za-

táčka vpravo«. V plném zálohu provádějí cvičení zkušenější závodníci.

#### ZATÁČENÍ VODÍTKEM A PŘENÁŠENÍ VÁHY TĚLA

**Stručný výklad:** Velkým pomocníkem závodníka při řízení saní je vodítka. Použitím vodítka (tahem) nadzvedáváme buď levou, nebo pravou sanici, a tak dosahujeme již známého zkřížení saní se zavedením náběhového oblouku vnější zatížení sanice do směru otáčení. Obě nohy jsou při cvičení volně nataženy v přednosu podle saní. Nesmějí však

zatěžovat podélnice, protože svým tlakem působily proti tahu vodítka a anulovaly by jeho účín.

**Provedení cviku:** závodník uchopí řídicí vodítka a střídavě táhne za levou a pravou jeho polovinu, aniž posouvá vodítka v ruce. Trenér si ověří sílu paží jednotlivých závodníků a zaměří trénink na posilovací cviky paží a zápěstí zvláště v těch případech, kde zdvih sanic je nedostatečný. Obrázky 1, 2 a zvláště 3 názorně ukazují tah za pravou část vodítka [zdvihání předku pravé sanice], zatímco levá polovina vodítka je uvol-

něna. Nestačí-li v ostřejší zatáčce intenzita tahu za vodítka kombinované s tlakem nohou na špiče saní uvést saně do potřebného směru, vykloní se závodník horní polovinou těla na vnější stranu zátáčky. Tím dosáhne dvojitého efektu: jednak mu vyklonění umožní táhnout větší silou za vodítka a jednak dosáhne vykloněním většího zatížení vnější sanice, které je podstatou moderní techniky v řízení závodních saní. Proto při nácviku kombinujeme tento prvek se cvičením začáteční pomocí řídicího vodítka.

## ŽEBŘÍČEK NEJLEPŠÍCH SÁŇKAŘŮ 1960

Ústřední trenérská rada schválila celostátní žebříček závodníků-sáňkařů za rok 1960. Žebříček byl sestaven ze 3 kvalifikačních závodů a mistrovství ČSSR.

V kategoriích mužů jsou s převahou nejlepší závodníci Severočeského kraje, kteří mají v první desítku 7 závodníků. Následuje Západočeský kraj a hlavní město Praha. Na 1. místě se umístil a mistrovský titul získal mistr sportu Horst Urban před Erichem Peukertem. Mistr sportu Petr Škrabálek skončil až na 7. místě v žebříčku vzhledem k zakolísání na mistrovství republiky. Překvapením byla vynikající forma mladého slovenského závodníka Eduarda Černického (3. místo), výborné výkony závodníka pražské Slávie inž. Kovandy (5. místo) a nadějněho smržovského závodníka Jiřího Hujera (6. místo).

V kategoriích dorostenců má Severočeský kraj stejnou převahu jako v soutěžích mužů — 7 závodníků v prvních deseti. Na 1. místě se umístil s převahou dorostenecký přeborník ČSSR Rudolf Hanuš ze Spartaku Smržovka před svým klubovým druhem Václavem Hynkem. Na velmi čestném 5. místě je zapsán v žebříčku jeden z nových závodníků Ivan Dopita ze Severomoravského kraje.

V kategoriích žen již není převaha Severočeského kraje tak patrná, i když se v jeho prospěch sloučily dvě staré nejsilnější sáňkařské oblasti Liberec a Ústí nad Labem. Z deseti prvních závodnic polovina hájí barvy Severočeského kraje. 1. místo si však vybojovala západočeská mistryně Libuše Horová z Mariánských Lázní před Janou Jerolímovou a Zdenou Valentovou. Na mistrovství ČSSR příjemně překvapila doposud méně známá moravská závodnice L. Matějovská z Lázní Jeseníku, která v žebříčku zaujímá 5. místo.

V kategoriích dorostenek s velkým náskokem obsadila 1. místo Alena Švadlenová ze Smržovky před Zorkou Tomáškovou a Oldřiškou Tylovou z Teplic. Za 5 závodnicemi Severočeského kraje se umístily sáňkařky hlavního města Prahy — Dana Šepsová, Mila Hašková a Milena Augustová ze Slávie vysoké školy.

Hodnotíme-li výsledky uplynulé závodní sezóny vcelku, je třeba konstatovat, že Severočeský kraj si udržel a proti minulým létům ještě posílil své vedoucí postavení mezi sáňkařskou elitou Československé socialistické republiky. K tomuto úspěchu blahopřejeme závodníkům i obětavým funkcionářům sáňkařského sportu. Ostatní kraje by měly přidat do kroku. Především Západočeský kraj, Pra-

ha, Severomoravský kraj a slovenské kraje zůstaly hodně dlužny svému dobremu jménu. Jistě je v jejich silách zlepšit přípravu svých závodníků na takový stupeň, aby v roce 1961 dosáhly lepších výsledků.

#### MUŽI:

1. Urban Horst (Severočeský) 124,8, 2. Peukert Erich (Severočeský) 110,2, 3. Černický Eduard (Západočeský) 75,6, 4. Novotný Manfred (Severočeský) 73,5, 5. Kovanda Vladimír (Praha) 70,3, 6. Hujer Jiří (Severočeský) 63,6, 7. Škrabálek Petr (Severočeský) 55,1, 8. Jelínek Václav (Severočeský) 42,6, 9. Urban Roland (Západočeský) 41, 10. Hillebrandt M. (Severočeský) 40, 11. Hanák Bronislav (Praha) 38,1, 12. Gerdelán Milan (Východoslovenský) 35,3, 13. Feix Herbert (Severočeský) 34,5, 14. Židek Josef (Severočeský) 34, 15. Gerhardt Rudolf (Severočeský) 30,1,

#### DOROSTENCI:

1. Hanuš Rudolf (Severočeský) 121,6, 2. Hynek Václav (Severočeský) 106,1, 3. Lánský Rudolf (Severočeský) 89,7, 4. Valenta František (Severočeský) 49,6, 5. Dopita Ivan (Severomoravský) 38,2, 6. Cendelín J. (Severočeský) 36,4, 7. Hrdina Jiří (Severočeský) 35,8, 8. Jevavý Ivan

- (Severočeský) 33,6, 9. Gerdelán Petr (Východoslovenský) 31,5, 10. Žitník Josef (Severomoravský) 26,9, 11. Puffer Josef (Jihočeský) 25,6, 12. Sedláč Josef (Severočeský) 19,9, 13. Bednár Oswald (Západočeský) 18,3, 14. Šmat Pavel (Severočeský) 17,8, 15. Glevěňák Pavel (Východoslovenský) 17,6.

#### ZENY:

1. Horová Libuše (Západočeský) 75,4, 2. Jerolímová Jana (Severočeský) 68,2, 3. Valentová Zdena (Severočeský) 55,6, 4. Vršková Alžběta (Severočeský) 48,1, 5. Matějovská L. (Severomoravský) 44,1, 6. Tomášková Věra (Severočeský) 30,3, 7. Osínová Jana (Severomoravský) 27,9, 8. Acelová Etela (Východoslovenský) 22,6, 9. Patrmánová Erika (Severočeský) 15,4, 10. Holečková J. (Praha) 13,3.

#### DOROSTENKY:

1. Švadlenová Alena (Severočeský) 107,3, 2. Tomášková Zorka (Severočeský) 80,5, 3. Tylová Oldř. (Severočeský) 77,3, 4. Peterková Hana (Severočeský) 73,6, 5. Šefrová Jana (Severočeský) 30,2, 6. Šepsová Daniela (Praha) 25,1, 7. Hašková M. (Praha) 13,9, 8. Augustová (Praha) 7,5, 9. Rušajová (Východoslovenský) 6,7, 10. Vaterová A. (Severočeský) 4,5.

## My všichni máme všeobecné pojištění osob Vy ještě ne?

Všeobecné pojištění osob je jedním z druhů pojištění, které provozuje Státní pojišťovna. V poslední době se stalo u našich pracujících velmi oblíbeným, neboť umožňuje opatřit si trvalou pojistnou ochranu za jediné pojistné, na rozdíl od většiny ostatních druhů pojištění osob, která předpokládají pravidelné placení pojistného.

Všeobecné pojištění osob nese plným právem tento název také proto, že je všeobecným, všestranným doplňkem nemocenského, důchodového pojištění a poskytuje nad jeho rámec zabezpečení v případě úrazu, úmrtí a ve stáří.

O jeho oblíbenosti svědčí i to, že za posledních 6 měsíců bylo zapláceno pracujícími na pojistném více než 75 milionů Kčs. Všeobecné pojištění osob může dobře posloužit v případě potřeby i vám i vaší rodině. Uvažujte i vy o tomto druhu osvědčené pojistné ochrany. Informace vám podají naše inspektoráty, nebo naši pracovníci. Sjednáním všeobecného pojištění osob zajistíte si další zabezpečení své životní úrovně.

STÁTNÍ POJIŠTOVNA

# NEJBLIŽŠÍ ÚKOLY ODDÍLŮ BOBŮ A SANÍ

1. Vypracovat plán činnosti sáňkařských a bobových oddílů na rok 1961.
2. Vypracovat finanční rozpočty a zajistit materiálně účast závodníků — nositelů I. a II. výkonnostní třídy na kvalifikačních závodech.
3. Na základě krajských kalendářů sestavit termínovou listinu závodů a soutěží, na které hodláte vyslat své závodníky.
4. Zahájit suchý trénink na saních v tělocvičně, aby si cvičenci zvykli na své nářadí již v závěru přípravného období.
5. Dokončit opravy závodních saní a nezapomenout na zlepšení jejich estetického vzhledu vhodným nátěrem.
6. V listopadu zakončit zemní úpravy sáňkařských a bobových drah, pozvat ke kolaudaci pracovníka komise drah ústřední sekce. Skicy nově upravených drah s běžnými technickými daty zaslat na ÚV ČSTV k rukám inž. Horáka.
7. Uspořádat v nejbližším okolí alespoň jednu besedu o sáňkařském sportu pro mládež a sportovní veřejnost.
8. Navázat styk s okresní komisí SHM a uspořádat ihned, jak napadne sněh, první sáňkařské závody mládeže. Výsledky závodů zařazených do SHM zasílat průběžně ústřední sekci bobů a saní, Praha I, Na poříčí 12.
9. Zažádat neodkladně o zaregistrování nových závodníků, případně o evidenci přestupu závodníků z jednoho oddílu do druhého na ÚV ČSTV, registrační komise sekce bobů a saní, Praha I, Na poříčí 12.
10. Vyřídít závodníkům vašeho oddílu udělení nebo obnovení výkonnostních tříd, pokud se tak dosud nestalo. II. a III. výkonnostní třídu uděluje KV ČSTV, I. výkonnostní třídu ústřední sekce bobů a saní ÚV ČSTV, Praha I, Na poříčí 12.
11. Provést typování bobů podle pokynů uvedených ve Zprávách sekce.

## Nezahálejí

O dráze v Dubí u Teplíc není nutno se rozepisovat. Všichni závodníci na saních a bobech jí velmi dobře znají. Letošního roku dochází k výstavbě elektrického osvětlení za finanční podpory MNV Dubí na dolejší úseku dráhy. Práce, opět brigádnické, pokračují rychle kupředu a letošní sezóna bude ve znamení přípravy reprezentantů za umělého osvětlení, aby tak k vrcholným soutěžím nastoupili opravdu dobře připraveni.

MNV Dubí plánuje opět na příští rok další finanční podporu na výstavbu dalších zatáček, aby dráha v Dubí byla kvalitně a aby na ní bylo dosaženo výkonů mezinárodní úrovně.

Všichni ti, kteří se podílejí na její výstavbě, doufají, že v nejbližších letech bude tato dráha patřit mezi nejlepší a že se dočká toho, že bude hostit i mezinárodní reprezentanty.

VĚRA TOMÁŠKOVÁ

Po II. letní spartakiádě národů SSSR, po zimních a letních olympijských hrách se připravují milióny fykulturníků sovětských republik na II. zimní spartakiádu národů SSSR.

»Bílá spartakiáda« bude jistě velmi dobrou prověrkou fykulturní a sportovní práce v okresech, městech, oblastech, krajích, autonomních republikách, ve sportovních sdruženích a v úřadech. Přispěje k dalšímu rozvoji zimních druhů sportu v kolektivních tělesné výchovy, pomůže objevit mladé talenty, které budou zastupovat sovětský sport na IX. zimních olympijských hrách v r. 1964.

II. zimní spartakiádě národů předchází masové soutěže a spartakiády v závodech, v továrnách, v úřadech, ve školách středních i vysokých, v kolchozech, sovcích. Budou se konat po celou zimu. Okresní, městské, oblastní, krajevé a republikánské soutěže skončí do 10. února.

Další etapou budou pásmové soutěže mezi reprezentačními mužstvy oblastí, krajů, autonomních republik, Moskvy a Leningradu. V sedmi pásmech — v centrálním, severním, západním, volžském, uralském, sibiřském a v pásmu Dálného východu — budou startovat rovněž nejlepší mužstva výrobních (v lyžování a v rychlobruslení) a selských kolektivů fykultury (v lyžování).

A konečně od 19. února do 4. března se budou konat finálové soutěže. Jako první budou startovat slalomáři. Budou závodit na svazích Chibin v Kirovsku (od 19. do 22. února).

Skokani na lyžích a mistři biathlonu se utkají od 25. do 27. února v Gorkém.

Lyžaři-běžci, rychlobruslaři, hokejisté, mistři moderního biathlonu a krasobruslení se sjedou ve Sverdlovsku, kde se bude konat 25. února slavnostní zahájení finálové části spartakiádních soutěží.

Charakteristickou zvláštností této spartakiády je její měřítko: pásmové soutěže se budou konat ve více než čtyřiceti městech! Což to není nejlepší propagace sportu? Například mladí rychlobruslaři budou startovat v Kalininu, Archangelsku, Tule, Saratově, v Permi, v Novosibirsku, Chabarovsku. Jejich dospělí kolegové budou závodit v Tambově, ve Vologdě, ve Smolensku, Gorkém, Čeljabinsku, Irkutsku, v Čitě. Spartakiádní lyžařské běžecké trasy povedou kolem Petrozavodska, Vladimira, Saratova, Ufy, Krasnojarska, Iževska, Chabarovska, Ulan-Ude a jiných ruských měst.

Stejně jako před dvěma roky jsou do zimní spartakiády zařazeny lyžařské závody, moderní biathlon, skoky na lyžích z můstku a sdružený lyžařský závod, slalom, obří slalom, rychlobruslení, krasobruslení, lední hokej a hokej s míčkem.

Avšak na rozdíl od minulé spartakiády budou lyžaři-muži dodatečně startovat také v závodech na 10 km. Kromě dospělých sportovců se objeví na startu také chlapci a děvčata (ne mladší 17 a ne starší 19 let).

Poněkud byl změněn program rychlobruslařských závodů. Bylo rozhodnuto, že do rychlobruslařských soutěží bude zařazen kromě klasického víceboje také zvláštní sprinterský dvojboj pro muže na 500 a 1000 m a 1000 m pro ženy.

K pásmovým soutěžím budou připuštěni lyžaři první výkonnostní třídy a v selských kolektivních sportovci, kteří mají alespoň druhou výkonnostní třídu. Stejně podmínky platí také pro rychlobruslaře, ovšem s tím rozdílem, že sportovci z výrobních kolektivů mohou mít pouze druhou výkonnostní třídu.

Poněkud menší jsou požadavky na krasobruslaře, hokejisty, slalomáře a na zástupce jiných druhů sportu. Musí v zimě dosáhnout výsledků alespoň druhé výkonnostní třídy.

Čtenáře bude také jistě zajímat, v jakém počtu se jednotlivá družstva zúčastní pásmových a finálových soutěží. Společně s trenéry může mužstvo každé oblasti, kraje, ASSR, Moskvy a Leningradu mít nejvýše 114 lidí.

Do finálových soutěží bude připuštěno: v lyžařském běhu a v moderním biathlonu 20 dorosteneckých a dospělých mužstev, 14 výrobních a 12 selských fykulturních kolektivů; ve skocích na lyžích, v závodech sdruženém, v krasobruslení, ve slalomu a v obřím slalomu — 16 družstev; v rychlobruslení — 16 dorosteneckých a dospělých mužstev a také 10 výrobních fykulturních kolektivů; v hokeji 4 družstva a družstvo Moskvy sestavené z přeborníků SSSR r. 1960; v hokeji s míčkem — 4 družstva a loňský přeborník SSSR — družstvo Sverdlovská.

Přebor družstev na II. zimní spartakiádě bude určen výsledky, kterých dosáhla družstva oblastí, krajů, ASSR, Moskvy a Leningradu v osmi družích sportu, družstva výrobních fykulturních kolektivů a dorosteneckých družstev ve dvou družích sportu.

# DRUHÁ ZIMNÍ SPARTAKIÁDA NÁRODŮ SSSR

Aby se určilo prvenství družstev jednotlivě podle skupin oblastí, krajů a ASSR, budou se dodatečně započítávat výsledky startů lyžařů selských fyškulturních kolektivů a rovněž žáků v lyžařských bězích a v rychlobruslení, kterých dosáhli na pásmových spartakiádách, konaných ministerstvem kultury SSSR.

Kromě toho byla stanovena paralelní klasifikace pro sportovce sdružení Dynamo, Spartak, Trud, Burevěstnik, Lokomotiv, Vodnik, Trudovyje rezervy, Urožaj a ozbrojených sil SSSR.

Pět nejlepších organizací obdrží ceny rady ministrů RSFSR a diplomy Vše-ruské rady Svazu sportovních sdružení a organizací. Kromě toho budou soutěže družstev rozehrány ve skupině oblastí, krajů a ASSR, mezi sportovními sdruženými a úřady a rovněž v jednotlivých družích sportu, které jsou zařazeny do programu spartakiády. Vítězové soutěží jednotlivců obdrží stuhu přeborníka, diplom I. stupně, medaile a ceny Všesvazové rady Svazu sportovních sdružení a organizací.

Z časopisu »Sportivnaja žizn' Rossiji« č. 9 přeložil Tomáš Vandas

# PO SQUAW VALLEY INNSBRUCK

Rakousko již zahájilo přípravné práce na IX. zimní olympijské hry v roce 1964. V Innsbrucku funguje od června t. r. generální sekretariát her, v jehož čele stojí prof. Friedl Wolfgang. V popředí činnosti sekretariátu je zatím výběr pro výstavbu, který se stará o vybudování všech potřebných zařízení. S trasami a tratěmi pro sjezdové disciplíny např. projevil už prof. Wolfgang — takto také předseda sjezdové komise FIS — souhlas, ač jinak úvahy o místech pro jednotlivé olympijské závody byly pro výběr v mnohem hlavo-lamem.

Innsbruck sám je totiž, jak známo, ve značné míře vystaven fönu, který ohrožuje známé sjezdovky např. na Patscherkoflu, takže se zdá, že volba padne asi na Götzenner Lizum, který je před fönem chráněn vysokým hřbetem Kalkköglu. Zde by tudíž mohly být provedeny všechny alpské disciplíny ve výši asi 1500 m n. m., poněvadž vhodný terén sahá až do výše kolem 2200 m. Musela by sem být ovšem vybudována silnice pro auta, stejně jako další hotely a výtahy. (V úvahu přicházejí jen sedačkové výtahy a lanovky, nikoliv vleky.)

Klasické disciplíny budou provedeny na dvou místech: skok prostý přímo v Innsbrucku, běhy a skok do závodu sdruženého v Seefeldu, kde jsou stále sněhové podmínky a kde také zvlněný terén s řídkými lesy je nad jiné vhodný. (Severané např. jsou s ním nadmíru spokojeni.)

Innsbrucký můstek na Berg-Iselu bude přebudován z kritického bodu 70 m na 81 m (přesně jako olympijský můstek ve Squaw Valley), kdežto můstek v Seefeldu pro skok sdružený bude naopak redukován. U můstku v Innsbrucku dojde vůbec k větším zemním úpravám, jimiž se vytvoří také značně rozsáhlé přirozené hlediště. Zdá se, že také zájem o zvýšení cizineckého ruchu tu bude v mnohem podnětným a napomáhajícím činitelem.

VILÉM NEČESAL

## SSSR

Na pozvání sovětských horolezců navštívil letošního roku známý alpinista, lyžař a trenér Pierre Julien ze Chamonix Sovětský svaz. Strávil s 10člennou skupinou sovětských horolezců několik dnů na Kavkaze v oblasti Elbrusu. Po návratu předal tisku překvapivou zprávu o výstavbě moderního lyžařského střediska v romantickém údolí Kavkazu, v Bakuriani. Výstavba střediska má být dokončena v roce 1962. Bylo již započato se stavbou dvou velkých hotelů s kapacitou asi 1000 lůžek. Lanovka dopraví lyžaře z výše 2300 m do výše 4100 m. Odtud bude možno sedačkovým výtahem se dát dopravit do neobvyklé výše 5300 m (oba vrcholy Elbrusu mají výšku 5633 m a 5595 metrů). Také se stavbou silnice, která povede až do výše 3800 m, již bylo započato. Specifické atmosférické podmínky Bakuriani umožní so-

větším lyžařům konání lyžařských podniků ve velkém rozsahu i v létě.

Za tři roky, prohlásil Pierre Julien zástupci časopisu L'Equipe, je nutno počítat se sovětskými lyžaři jako s vážným soupeřem také ve sjezdových disciplínách.

## FRANCIE

Technická komise pro mistrovství světa 1962 v Chamonix provedla koncem září spouš expertem FIS Karlem Molitorem prohlídku terénu, v němž mají být provedeny v roce 1962 mistrovské závody v jednotlivých disciplínách. Současně byl dohodnut prozatímní program MS 1962 takto: 11. II. slalom — muži; 12. II. slalom — ženy; 14. II. obří slalom — muži; 15. II. sjezd — ženy; 17. II. obří slalom — ženy; 18. II. sjezd — muži.

★

Okolo majstrovstiev sveta v lyžovaní, ktorých zjazdová časť bude v roku 1962 v Chamonix a klasická časť taktiež v roku 1962 v Zakopanom, sa vyskytujú ťažkosti najmä pro nespo-kojnosť Francúzov. Spory sa mali odstrániť na kalendárnom kongrese FIS v Dauville v lete tohto roku. Medzi Francúzmi a Poliakmi došlo k dohode o termínoch, podľa ktorých preteký

v Zakopanom budú v dňoch 18. 2. až 25. 2. 1962 a

v Chamonix od 25. 2.—4. 3. 1962.

No hneď po skončení konferencie napísali Francúzi FISe list, v ktorom trvajú na tom, aby im bol pridelený termín 18.—25. 2. 1962. Táto otázka bola predmetom veľmi dlhej diskusie na zasadnutí predsedníctva FIS v dňoch 19.—21. 8. 1960 v Moskve. Hlasovaním väčšinou hlasov boli termíny stanovené takto:

Zakopané 18.—25. 2. 1962,

Chamonix 11.—18. 2. 1962 alebo 25. 2.—4. 3. 1962,

pričom Chamonix si môže zvoliť termín, ktorý mu lepšie vyhovuje. Nebol vyslovený súhlas, aby obe časti MS prebiehali v spoločnom termíne.

Úspokoja sa Francúzi s týmto rozhodnutím? —Mr—

★

Prípravy na majstrovstvá sveta v lyžovaní v zjazdových disciplínach v Chamonix sú v plnom prúde, hoci sú ešte ťažkosti s termínom. Mužská zjazdovka »Piste Verte« je novovybudovaná. Taktiež pre ženy vybudujú novú zjazdovú trať. Mužské slalomy sú taktiež pripravené v novom teréne »Terrain du Monde«, a tak po tejto stránke bude asi všetko v poriadku. No až preteky pre MS ukážu, ako budú traté vyhovovať v zime.

Je už pripravený ubytovací plán pre účastníkov z radov pretekárov a funkcionárov, pre ktorých je v samotnom Chamonix pripravených 3000 postelí. Pre obecnosť bude v okruhu 30 km od Chamonix pripravených ďalších 20 000 postelí. Pre tých, čo pricestujú do Chamonix autom, je pripravené parkovište pre 10 000 automobilov. Televízne prenosy sú už zabezpečené.

## ŠVÝCARSKO

Organizační výbor Mezinárodního lyžařského závodu žen v Grindelwaldu se za předsednictví Elsy Rothové rozhodl provést závod v roce 1961 v »plném« programu, tj. také v bězích. V letech, kdy budou konány ZOH nebo MS, běhy odpadnou. Počínaje rokem 1961 má být počet účastnic v závodech omezen. Zahranič-ním závodnicím je vyhrazeno 8 míst pro stát, Švýcarskám 14 míst. Program pro rok 1961 byl stanoven takto: 10/1 slalom, 11/1 obří slalom, 12/1 běh a společ-ný trénink sjezdu, 13/1 sjezd, 14/1 štafe-tový běh.

## FINSKO

V Pajulahti, 18 km od známého Lahti, vybudovali Finové svou Vysokou školu pro tělovýchovu. Na zdi přednáškového sálu visí velká mapa, v jejímž středu

leží Pajulahti, a odtud do všech směrů vedou hustě vedené barevné linky. V záhlaví mapy je heslo »Suomen Latu« — finská stezka.

Suomen latu je heslo, zavedené v roce 1955, jímž Finové založili velkolepou akci pro masový rozvoj lyžařského sportu. Akce se rychle rozvíjela s elánem a velkým úspěchem. Dnes je získání odznaku Suomen Latu vlasteneckou povinností každého Finy. Akce je založena na bohaté síti »středisek«, ve kterých je možno za levný peníz se najít a přenocovat. Jde většinou o noclehárny se skromným vybavením. Suomen Latu je financována z fotbalové sportky.

Podmínkou pro získání odznaku je překonat na lyžích stanovenou vzdálenost v jednom dnu. Je několik výkonostních tříd. Nejnížší třídou je třída pro děti (12 let), jež mají předepsanou vzdálenost 20 km. Další třídou, pro rodinné výlety nebo výlety ve skupinách, je vzdálenost 40 km. Nejvyšší třídou, pro dospělě v plné síle, je vzdálenost 90 km. Suomen Latu se stala celonárodní soutěží, její odznak je možno získat několikrát za sebou. Absolování 600 km v jednom zimním období je odměněno odznakem se zlatou hvězdou. Po pěti letech je možno získat nejvyšší stupeň odznaku »Suomen Latu« s pěti zlatými hvězdami pro zdolání tratě v celkové délce minimálně 3000 km.

V roce 1955 se akce zúčastnilo přibližně 12 000 lyžařů. Loňského roku bylo registrováno více než 500 000 účastníků. To je přibližně 12 procent veškerého obyvatelstva Finska. Dnes je ve Finsku běžným zjevem, že z městečka s 18 000 obyvateli je v neděli na cestách na lyžích 5000—6000 osob.

## RAKOUSKO

Rakouský sjezdový sport utrpěl ve Squaw Valley porážku, z níž se zřejmě dosud nesebral. Předseda sportovní komise pro sjezdové disciplíny dr. Sulzberger ohlásil drastická opatření k odstranění příčin a chyb, které vedly ke ztrátě prvenství rakouské sjezdařiny. Prohlášení dr. Sulzbergera je symptomatické pro krizi, kterou t. č. rakouský sjezdový sport prochází. Rekl kromě jiného: »... musíme učinit vše, abychom stmelili naše špičkové závodníky v družstvo, které by bylo ovládáno kamarádským duchem, a nesmíme dovolit, aby v budoucnosti jezdec firmy A jel na jezdecké firmy B. Nelze připustit, aby zájmy výrobců lyží byly stavěny nad zájmy rakouského lyžařského sportu. Kdo ze závodníků se nepodrobí našim směrnicím, bude bez ohledu na jméno nebo výkonost vyloučen z družstva.« Pro první tréninkový kurs na sněhu je počítáno s 3 družstvy mužů po 25 jezdcích a s 2 družstvy žen po 12 členkách. Do družstev budou zařazeni všichni mladí kvalifikovaní »nováčci«.

★

Koncem září byla vypsána soutěž pro přestavbu skokanského stadiónu na Berg Isel pro IX. ZOH v roce 1964. Dnešní stadión má být podstatně rozšířen, počítá se se 60 000 místy k stání. Místek, aby dovozoval skoky kolem 90 m, bude přestavěn především na doskočisti, ve spodním přechodovém oblouku a na dojezdu. Dojezd má být prodloužen o ro-

vinu, na které dnes stojí restaurace, která padne novému můstku za oběť. Dojezdová plocha bude přiměřeně zvýšena do protisvahu, její konec bude proti dnešnímu stavu o celých 12 metrů vyšší.

Celá úprava si vyžádá mnoho práce, jen k vybudování tribun kolem dojezdové plochy bude třeba přesunu 160 000 m<sup>3</sup> zemin. S pracemi bylo započato na podzim letošního roku, aby závod ve skoku na Berg Isel, pořádaný v rámci německo-rakouského skokanského turné začátkem příštího roku, se mohl konat na částečně již přestavěném můstku.

★

V červnu se konalo v Dornbirnu plenární zasedání Rakouského lyžařského svazu, které vzalo na vědomí odstoupení dosavadního prezidenta svazu dr. Otty Lorenze a zvolilo Andrease Steinera z Innsbrucku novým prezidentem. Vedení sportovní komise pro klasické disciplíny převzal Fred Rössner ze Salzburku, vedením sportovní komise pro sjezdové disciplíny byl pověřen dr. Sepp Sulzberger z Innsbrucku. Referentem pro ZOH 1964 se stal prof. Friedl Wolfgang. Nový prezident ve svém projevu vytyčil tři hlavní úkoly svazu: zesílit práci pro masovost, ještě silněji podporovat mládež a pečovat o to, aby lyžařský sport v Rakousku se stal lidovým sportem č. 1. Na příštím kongresu FIS se Rakusané chtějí pokusit prosadit svou starou myšlenku, aby na MS a OH bylo do 1. skupiny jmenováno prvních 10—15 nejlepších jezdců světa bez ohledu na jejich státní příslušnost; teprve pro závodníky nad toto číslo by platila zásada 4 jezdců pro stát a disciplínu.

Starostí má svaz s trenérem pro mužské sjezdaře. Prozatím jsou pro tuto funkci vyhlédnutí mistr světa ve slalomu Josl Rieder a Hans Senger. Zástupci jednotlivých zemí žádali více kursů pro trenéry a pro stavitele slalomů. Velmi živá debata se rozpředla o návrhu Salzburškého svazu, aby Hahnenkammrennen byl příště vyhrazen pro muže, zatímco závody žen by se konaly v Bad-Gasteinu. Návrh byl přijat.

Značné úspěchy, kterých dosáhli francouzští sjezdaři v uplynulé sezóně, nedaly Rakusanům spát. Olympijský vítěz Hinterseer zkusil lyže vyrobené z polyesterového materiálu dosud ve sportu používaného k výrobě raket. Hinterseer chválí jízdní vlastnosti nových lyží, které spátuje především v mimořádné elasticitě, v snadné točivosti a vysoké rotační způsoblosti na ledě. Silné pnutí střední části lyží umožňuje prý jezdcům vyrovnávat nerovnosti terénu již lyžemi, aniž přitom musel zvláště namáhat horní část těla. Je velmi pravděpodobné, že v nastávajícím zimním období se utká v soutěži lyže z umělé hmoty s lyží kovovou.

## POLSKO

Nemenej důslednější se připravují na MS v klasických disciplínách Poláci v Zakopanem. Zaměřávají se hlavně na technické zabezpečení a v zime 1961 budou už mít k dispozici trate a můstky pro velké mezinárodní preteky této zimy.

Keby mali být dva preteky v skoku prostom podľa novonavrhovaných zmien pravidiel v tomto zmysle, majú pripravený tento predbežný program MS:

18. 2. 1962: 9.00 30 km beh,  
12.00 Skok združený,

19. 2. 1962: 9.00 15 km beh do združeného preteku,

11.00 5 km beh ženy,

20. 2. 1962: 9.00 4×10 km štafety muži,

21. 2. 1962: 10.00 10 km beh ženy,

22. 2. 1962: 10.00 15 km muži-speciálny,

23. 2. 1962: 10.00 3×5 km štafety ženy,

24. 2. 1962: 9.00 50 km beh muži,

13.00 Skok prostý, 1. pretek,

25. 2. 1962: 12.00 Skok prostý, 2. pretek.

Značný pokrok zaznamenali už Poláci aj v ostatných prípravách týkajúcich sa ubytovania, stravovania, dopravy a pod.

-Mr-

★

Při posuzování výkonů polských lyžařů, lze je zařadit mezi střední evropskou třídu. Potvrzují to i výsledky, kterých dosáhli v mnohých mezinárodních závodech i na zimní olympiádě ve Squaw Valley.

Poláci však nejsou dosaženými výsledky spokojeni. Nyní se jim naskytá velká příležitost, kdy budou moci využít domácího prostředí a vše — jak sami říkají — napravit.

Je to vůbec poprvé, kdy v poválečném období bude se lyžařské mistrovství světa konat v zemi, která patří do velkého tábora socialistických států. Poláci se chtějí důstojně zhostit svěřeného jim úkolu a z hlediska sportovního důkladně připravit své závodníky na tuto velkou událost.

Obě největší světová lyžařská zápolení, a to jak ve Francii, tak také v Polsku, budou měřením sil a úvodem k blížící se olympiádě v Innsbrucku v roce 1964.

Tato velká lyžařská událost nutí organizátory příštího mistrovství světa v Zakopanem k mobilizaci všech závodníků, funkcionářů a především také lyžařskou budoucnost své země — mládeže. Je jistě samozřejmé, že podobný »poplach« musí provést také ty státy, které se chtějí tohoto světového sportovního zápolení zúčastnit.

Poláci například zavedou, podobně jako v jiných sportovních odvětvích, velmi prospěšnou soutěž — získávání olympijských kruhů. Tato soutěž má nejen přinést zkvalitnění výkonů, ale především sloužit k široké propagaci a rozvoji tohoto krásného a zdraví prospěšného sportu. Polský lyžařský svaz — PZN — vypracoval a také již rozeslal všem v úvahu přicházejícím zájemcům o lyžování, čtyřletý perspektivní plán příprav na blížící se mistrovství světa a olympiádu. Očekává se, že tento plán dozná po konzultaci trenérů, lékařů, hlavního tělovýchovného komitétu a vědeckotělovýchovného institutu ještě některých změn. Důležité však je, že přípravy již běží na plné obrátky a že se přešlo od slov ke konkrétním činům.

Do plánu příprav polských lyžařů jsou zahrnuty také mezinárodní závody — spartakiáda přátelů armád, která se uskuteční v únoru 1961, dále Memorál Bronislawa Czechy v Zakopanem a konečně Grand Prix de Chamonix v březnu roku 1961.

Hlavními iniciátory a vykonavateli všech úkolů jsou tělovýchovné jednoty, které mají všestrannou podporu

# LYŽE PRO NAŠE TERÉNY

Při zjišťování předností i nedostatků lyží a všech lyžařských potřeb, stanovila komise pro výzbroj lyžařské sekce ÚV ČSTV mezi jinými úkoly posoudit také u nás zavedené typy lyží, jejich rozměry a jejich využití pro lyžařskou turistiku.

Za tím účelem jsme proměřili přímo ve skladech obchodů všechny u nás prodávané druhy lyží a zjištěné rozměry šířky ve špičce, ve středu lyže i v patce jsme porovnali se starší rozměrovou normou W. Salwiberga. Tato norma byla stanovena ve třicátých letech v alpských zemích v rozmachu terénního lyžování a na počátku závodního sjíždění. Je typickou normou telemarské lyže s dobrým poměrem točivosti (vzájemný vhodný poměr šířky ohbí a patky ke středu lyže). Tento širší rozměr lyže je velmi příznivý pro hluboký prachový a sypký snhí vyšších poloh alpských terénů.

U nás byla tato norma prostě převzata, ačkoliv našim terénním i sněhovým podmínkám odpovídá celkem

užší typ lyží. Naše horské i vysoko-horské oblasti okrajové i uprostřed Slovenska mají celkově nižší relativní výšku proti alpským zemím. Většinu ostatního území tvoří vysočiny a nížiny. Sněhová pokrývka 25 cm udrží se průměrně tři týdny a pouze na horách vydrží snhí delší dobu, to ovlivňuje průměrnou roční i denní teplotu. Průměrná teplota na horách se pohybuje i v zimním období v blízkosti 0 st. C. Mrazy nebývají dlouhé, rozdíl denních teplot nejsou výrazné. Všechny tyto podmínky terénní a sněhové poměry ovlivňují zase zpětně kvalitu sněhové pokrývky. Nový snhí poměrně rychle sesedá, pokrývá se kůrou, noční mrazíky urychlují jeho přeměnu v tuhou, zmrzlou podložku, takže převážná většina našich snhů je v podstatě ponejvíce tuhá až tvrdá. Takové sněhové podložce a různorodému terénu spíše odpovídá užší typ lyže, neboť při výstupech a přesunech méně namáhá nohu v kotníku a je lehčí; v terénu je pohyblivější, na sjezdových drahách a v lyžařských stopách je rychlejší.

Porovnejme si rozměry některých druhů a typů lyží uvedených v tabulce. Ze srovnání je patrné několik poznatků.

Především, že se naše výroba všeobecně přidržuje širšího rozměru a o tom jsme si už řekli, že není pro nás výhodný. Nevýhodu ještě zvyšuje nepřesnost výroby. Jen tak lze vysvětlit, že např. u druhu Artis-turist, cena 258 Kčs, všechny délky od 180 cm do 210 cm mají stejné šířkové rozměry.

Za druhé, je zajímavé, že vývoj závodní sjezdové lyže směřuje k užším rozměrům (viz Kästle). Je to příznivé i pro naše poměry a zdá se, že také na tvrdých, upravených slalomových svazích a sjezdových drahách jsou užší lyže výhodnější, ovladatelnější a rychlejší. Je to vlastně obdobná situace jako v našich tvrdých sněhových podmínkách.

Třetí poznatek ukazuje, že se u nás nevyrobí, správněji, že u nás není v prodeji střední typ lyží, takže základní výcvik se provádí většinou na sjezdovkách a v menší míře na běžkách. Těžší lyže, zvláště pak velké spodní tak a těžké boty omezují přirozenou pohyblivost a zužují lyžování na loučkaření. Odklon od radostného využití lyžařských terénů je současným světovým problémem, jímž se zabýval také V. mezinárodní kongres pro vyučování jízdě na lyžích, uspořádaný v uplynulém zimě v Zakopaném. Řeší se zaváděním lehkých turistických lyží středních rozměrů, tzv. flachlandski nebo v Norsku loipeski, které mají velmi široké možnosti využití, zvláště při výcviku mládeže, pro turistiku i jako pracovní přesunový prostředek v nejrůznějších druzích povolání.

Sdílíme názor, že je vhodné zavést také u nás scházející střední rozměrový typ lyží, především pro základní výcvik a turistiku, pro mládež a široký okruh lyžařů, kteří se nevěnují závodnímu specializovanému lyžařskému sportu a představují 90 procent veškeré naší lyžařské veřejnosti.

Samozřejmě, že se zavedením středního typu lyží se jeví i potřeba současně řešit lyžařské vázání použitelné k běhu i na spodní tah a lyžařské boty kvalitní, lehké i pevné, vhodné i pro běžecké vázání i pro spodní tah. Tyto otázky jsou neméně důležité, neboť i podle našeho soudu je pořadí závažnosti: 1. vázání, 2. lyžařská obuv, 3. terénní lyže.

Je ovšem zapotřebí poradit se se širokým okruhem našich lyžařů a domníváme se, že k těmto otázkám je třeba slyšet mnoho hlasů. Věříme, že tento námět bude podnětem k diskusi o výstroji, neboť výzva krajům k vyjádření o vhodnosti lyží a lyžařských potřeb, zatím nebyla úspěšná.

ZDENĚK KÚS,

člen subkomise pro výzbroj

TABULKA ROZMĚRŮ LYŽÍ

Délka v cm Šířka v mm sp. ohbí střed patka	Sjezdové				Turistické			Běžecké	Návrh na turistické	
	Artis turist a 258, Start sjezd slalom	Norma W. Salwiberg	Kästle	Flachlandski r. 1940	Loipe německé r. 1960	Loipe norské r. 1960	Tobo Linex	Olympia	*) k tomu vždy = 1 mm	
215	92	91,5	91	88,5					82,5*)	
	74	72,5	72	71					66	
	83	80	81	79					74,5	
210	90,5	90	91	87			68	64	82	
	73	70	72	70			58	53	65	
	81,5	79	83	79			59	59,5	74	
205	89,5	91	89	87	80				—	—
	72	70	71	67	66				—	—
	80,5	78	80	77	71				—	—
200	88	90	90	84		72	78		80	
	71	70	69	66		62	62		64	
	79	80	82	76		65	67		73	
195	87	90					77		—	—
	70	70					63		—	—
	78	80					66		—	—
190	85								79	
	69								63	
	77								71,5	
185	85	90							—	—
	68	70							—	—
	76	77							—	—
180	84	89							—	—
	67	70							—	—
	75	77							—	—

polského lyžařského svazu. Materiálně a finanční pomoc poskytuje hlavní tělovýchovný komitét, Polský olympijský výbor a také jednoty a sportovní svazy, z peněz, které si ušetřily.

Na plenárním zasedání delegátů polského lyžařského svazu, které se konalo v červenci, bylo rozhodnuto, aby do rámce příprav na mistrovství světa a na olympiádu, byl zahrnut velký počet lyžařů a lyžařek všech disciplín, a poté, aby užší kádr vybraných závodníků, rovněž všech dis-

ciplín, byl řízen ústředně. Hlavní důraz pro školení mládeže bude kladen v letním soustředění, kde tato budoucnost polského lyžařství získá potřebné teoretické a fyzické předpoklady, pro praktické provádění tohoto »bílého opojení« a pro příští aktivní závodní činnost.

Jen takto se může polská veřejnost a příznivci lyžařského sportu dočkat zasloužených úspěchů a pak také častěji vidět své reprezentanty na stupních vítězů.

-ka-

To je název nového lyžařského filmu, určeného naší mládeži, který dokončili v gottwaldovském filmovém studiu. Podnět k tomuto hranému středometrážnímu snímku dala náhodná schůzka gottwaldovských filmařů-lyžařů s vedoucími lyžařské sportovní školy, kterou navštěvují chlapci z Jančkových Lázní, z Ml. Buků, z Pece a ze Svobody nad Úpou.

Výtečné výkony těchto mladých jezdařů, zápletka kolem rozbitého okna ve škole, kolem pětky z matematiky a přeborů školy ve jezdu daly vznik novému pěknému filmu, který si dal za úkol vychovávat naši mládež k poctivosti v učení i k čestnému sportovnímu zápolení.

Podle scénáře, který napsali Jiří Blažek a Josef Pinkava, natáčely se letos v únoru a v březnu v Krkonoších exteriérové záběry a později v gottwaldovských ateliérech interiérové scény. Režisér Jo-



# Komu patří pohár



sef Pinkava pracoval s ved. vý-  
roby D. Schafferem, kameramanem  
J. Kolínem a odborným poradcem  
B. Pinkavou. Hlavní role žáků by-  
ly svěřeny L. Petříkovi, B. Nová-  
kovi a P. Mlatečkové, v roli do-  
spělých hrají trenér školy Ivan  
Hrabě a Jiří Sovák. Další 30 dětí  
sportovní lyžařské školy vytvořilo  
epizodní role.

Aby se dalo letos natáčení to-  
hoto filmu uskutečnit, bylo třeba  
podnět lásky k lyžím a obětavosti  
nejen od členů filmového štábu,  
ale i od dětí a herců. Vzpomeňme  
si jen, jak nepříznivá a na sl-  
učíčko skoupá byla letošní zima.

Mnoho zajímavého a pěkného  
by se dalo o tomto kolektivu fil-  
mařů a mladých sportovců napsat.  
Ale raději se běžte podívat na je-  
dno z děl, které bude letos v pro-  
duci uvedeno do kin.





*Jedlivá 9*

# Slyžarství

Sáňkařství a bobový sport

ROČNÍK 46  
PROSINEC 1960



ČASOPIS ČESKO-SLOVENSKÉHO SVAZU TĚLESNÉ VÝCHOVY





# Lyžaři TJ Spartak Dýšina KE II. SJEZDU ČSTV



Členové lyžařského oddílu TJ Spartak Dýšina se na své výborové schůzi seznámili se základními tezemi k II. sjezdu ČSTV i se závazkem ústřední lyžařské sekce — v SHM dosáhnout 50 000 startujících lyžařů.

Všichni členové oddílu podpoří tento závazek stejně svědomitě jako zajistili soutěž o získání největšího počtu lyžařů vyhlášenou lyžařským oddílem Slávia Praha Žižkov ÚRO.

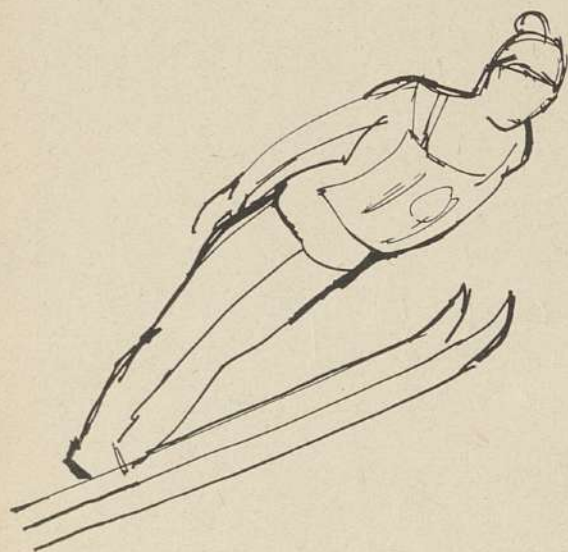
Dále zajistí zdařilý průběh I. kola SHM v lyžování a k závazku LS ÚV ČSTV přispějí

**300 startujícími.**

Členové lyžařského oddílu, kteří jsou členy okresní sekce, přislíbili současně uspořádání II. a III. kola SHM v nejmasovějším měřítku.

Pro úspěšný rozvoj tělesné výchovy a ke zvýšení počtu kvalifikovaných pracovníků v tělovýchově přijali trenéři, rozhodčí a cvičitelé kolektivní závazek připravit pro nově ustavený oddíl v Chrástu u Plzně 6 rozhodčích a 2 trenéry. Současně se zavázala trenérská rada získat 10 třetích výkonnostních tříd, 10 druhých výkonnostních tříd mládeže a 2 druhé výkonnostní třídy.

**LYŽAŘSKÝ ODDÍL  
TJ SPARTAK DÝŠINA**



# PŘED II. SJEZDEM ČSTV

KAREL SMOLA, předseda LS ÚV ČSTV

Končíme rok 1960 — rok významných politických, hospodářských i sportovních událostí. V tomto roce vyvrcholila mírová ofenzíva Sovětského svazu na 15. zasedání Valného shromáždění OSN, kde byl ústy předsedy rady ministrů N. S. Chruščova zdůrazněn a upřesněn požadavek na úplné a všeobecné odzbrojení a dále pak vznesen požadavek žádající úplnou likvidaci koloniálního systému.

V tomto boji stojí pevně po boku Sovětského svazu všechny náš lid, jehož jménem na půdě OSN hovořil prezident republiky soudruh Antonín Novotný, který také upozornil na vážné nebezpečí agresivní politiky západního Německa.

Současně jsme letos oslavili 15. výročí osvobození naší vlasti Sovětskou armádou. Výsledky 15 let vítězného boje československých pracujících za lepší a bohatší život byly pevně zakotveny v nové, socialistické ústavě. Bylo dosaženo velkého vítězství — vítězství socialistických vztahů, byla vybudována bohatá Československá socialistická republika jako druhý socialistický stát světa.

Velkou přehlídkou jednoty, síly, mládí a krásy bylo provedení II. celostátní spartakiády, která se stala jednou z hlavních slavností k 15. výročí. Její mohutnost a ideová náplň zanechaly v každém diváku a účastníku nezapomenutelný dojem. Proto také byl ČSTV odměněn prezidentem republiky nejvyšším státním vyznamenáním — Řádem Klementa Gottwalda. Malou měrou k tomuto úspěchu přispěli i závodníci a funkcionáři lyžařského hnutí.

Hodnotíme-li rozvoj masové základny lyžařského sportu, můžeme konstatovat, že jsme dosáhli v posledních letech dobrých výsledků. Nejde jen o Spartakiádní vložku, rozšířil se též počet lyžařských oddílů. Celá řada lyžařských oddílů se také v posledním období organizačně upevnila.

Za rozvojem masové základny lyžařského sportu se opožďuje úroveň závodního lyžování. Zde si musíme přiznat, že úroveň v domácím měřítku se sice postupně zlepšuje, roste počet nositelů výkonnostních tříd, snižují se časové rozdíly mezi vítězi a dalšími závodníky. Není možno přehlédnout ani několik dobrých výkonů, kterých bylo docíleno na mezinárodním poli; např. 1. místo štafety žen v Grindelwaldu, 1. a 2. místo s. Hrubého a s. Čillika na Cupe Kurikka, 1. místo s. Nevluda na ZAMS v Chamonix, 1. místo s. Melicha v Zakopaném a 1. místo s. Harvana a s. Patočkové v Klingenthalu.

Přesto však v celkovém porovnání s růstem výkonnosti v ostatních státech jsme nedíleli krok se světovým průměrem a dostáváme se dokonce pod evropský průměr. Snižování úrovně se výrazně projevilo zejména na mistrovství světa v roce 1958 a na zimních olympijských hrách v roce 1960.

Předsednictvo ústřední lyžařské sekce a rovněž její plenum se v letošním roce podrobně zabývaly touto situací na základě materiálů předložených ústřední trenérskou radou a navrhuji opatření, která by měla tuto situaci podstatně zlepšit. Jedná se o vytvoření optimálních podmínek pro naše reprezentanty, samozřejmě v daných možnostech tak, aby se to projevilo již ve výsledcích na mistrovství světa v Zakopaném v roce 1962 a na zimních olympijských hrách v Rakousku v roce 1964.

Proto hlavními úkoly v roce 1961 i v dalších letech pro všechny lyžařské sekce a oddíly je zajištění růstu sportovního mistrovství a využití všech forem pro rozvoj masové základny. Zaměříme svou pozornost na zvýšení počtu nositelů výkonnostních tříd o 20 až 30 %. Založíme 30 nových lyžařských základen a budeme pečovat o jejich činnost tak, aby se staly líhni nových reprezentantů. Budeme náročnější na trenéry, na reprezentanty i ostatní závodníky, aby zlepšili svou práci především v letních a podzimních měsících. Naše pozornost bude v příštím roce soustředěna na zajištění Sportovních her mládeže, od kterých očekáváme další zvěštění masové základny lyžařského sportu i objevení nových talentů. Při organizování SHM plně využijeme zkušeností získaných při organizaci soutěže o Spartakiádní vložku.

Celá naše činnost v příštím roce proběhne v rámci významných historických výročí, jako je 40. výročí založení KSČ a 40. výročí založení Federace proletářské tělovýchovy. Všechnen náš lid s hrdostí vzpomene velkých bojů komunistické strany za lepší a spravedlivější život a sportovci vzpomenu boji proletářské tělovýchovy za uplatňování pokrokových myšlenek v duchu proletářského internacionalismu do československé tělovýchovy. Na příští rok je svolán II. sjezd ČSTV, který zhodnotí svou činnost za uplynulé období a určí direktivy a cíle pro další naši činnost.

Předsednictvo ústřední lyžařské sekce jménem celé lyžařské veřejnosti uzavřelo na počest II. sjezdu ČSTV závazek, který byl konkretizován na všechny úseky naší činnosti. Tento závazek je směrnici pro jeho rozpracování v krajích, okresech i oddílech. Věříme, že úkoly, které si tak ukládáme, budou nejen splněny, ale i vysoko překročeny a že akce: každý trenér I. a II. třídy, každý ústřední rozhodčí a I. třídy a každý cvičitel získají nového trenéra, rozhodčího a cvičitele bude rozšířena i na všechny členy našich oddílů.

Úkoly, které si dáváme jako tělovýchovní pracovníci na úseku lyžařského sportu pro příští období, budou velké a obtížné. Vyplynají však ze stavu, že výsledky v tělovýchově mají dosahovat úrovně výsledků v hospodářském a politickém životě ČSSR. Proto celá naše práce musí být prodchnuta socialistickým vlastenectvím. Tělovýchovu musíme chápat jako součást kulturního života, jako součást výchovy. Musíme vytvářet ve sportovních kolektivech pořádek a vychovávat smysl pro kázeň, odvahu a vůli vítězit, vyvolávat zdravou ctižádnost, houževnatost a bojovnost. Musíme i my v tělovýchově dovést správně reagovat na potřeby politického i hospodářského vývoje společnosti, abychom se stali bojovníky za zajišťování velkých a náročných cílů při budování komunistické společnosti.

*Lyžařství  
sánkařství  
a bobový  
sport*

\*

ROČNÍK 46

ČÍSLO 10

Vydává Československý svaz tělesné výchovy ve Sportovním a turistickém nakladatelství v Praze

\*

Šéfredaktor odborných tělovýchovných časopisů  
Josef Laštuvka

Vedoucí redaktor časopisu  
Milan Špaček

\*

Redakce: Praha 1 — Staré Město, Národní třída 33,  
telefon 23-40-18, 23-42-65

\*

Redakční uzávěrka: K 15.  
dni předchozího měsíce

\*

- 2 Rozbor situace v lyžování
- 4 Návštěva ve Východočeském kraji
- 5 Úkoly trenérů do II. sjezdu ČSTV
- 6 Prostředky ke zlepšení výkonnosti
- 7 Lyžařské základny v Plzni
- 8 Běžecská kolečka
- 9 K tréninku sjezdových disciplín na začátku hlavního období
- 10 Poznáváme lyžařské trenéry
- 11 Kalendář lyžařských soutěží 1961
- 15 Dálkové školení rozhodčích I. třídy
- 16 Osnova základny lyžařského výcviku
- 24 Jak mazat SKIVO vosky

\*

Snímek na 1. str. obálky: SHM přivedou na start lyžařských soutěží novou mladou krev. Foto Přemysl Karásek. Snímek na 3. str. obálky: Také v sánkařství se rozšíří základna mladých sánkařů o účastníky SHM.

\*

Vychází měsíčně kromě července a srpna.

\*

Tiskne Rudé právo, vydavatelství ústředního výboru KSČ. — Rozšiřuje Poštovní novinová služba. — Cena 2,50 Kčs. — Objednávky přijímá každý poštovní úřad nebo doručovatel. — Předplatné na I. pololetí 15 Kčs, na II. pololetí 10 Kčs.

A-09\*02463

# Rozbor situace V LYŽOVÁNÍ

Sekretariát ÚV ČSTV projednal nynější situaci v lyžování a připravil příslušná opatření, která mají umožnit další rozvoj lyžařského sportu. Seznamujeme dnes naše čtenáře s obsahem některých statí rozboru, které ukazují řadu opatření potřebných k usměrňování rozvoje lyžařského sportu.

Lyžování se stalo v posledních deseti letech naším nejrozšířenějším sportem. Pohyb na lyžích má vysoké fyziologické hodnoty, neboť uvádí do činnosti celý organismus a podporuje tak jeho rovnoměrný rozvoj. Kromě toho je zimní příroda nejzdravějším prostředím a hřištěm, ve kterém naleznou nejlepší osvěžení všichni, kdo provozují lyžování.

Veliké rozšíření a obliba lyžařského sportu sahá dnes u nás prakticky do každé rodiny, kde je alespoň jeden pár lyží a kde některý z členů aktivně provozuje lyžařský sport. Toto nebyvalé rozšíření lyžování umožnila zvyšující se úroveň našeho lidu a předání horských hotelů a chat do užívání široké veřejnosti jako rekreačních středisek ROH nebo jako vlastnictví závodů a podniků.

Veliké oblibě a rozšíření lyžařského sportu neodpovídají však výsledky dosahované našimi reprezentanty na mezinárodních závodech v zahraničí. Obzvláště v posledních třech letech jsme neudrželi krok za světovou špičkou a výkonnostně nás předstihla i řada států, které byly ještě v roce 1956 za námi.

## Masová základna

Lyžování je organizováno v řadě složek jak v ČSTV (ZTV, turistika a v ostatních sportovních odvětvích jako doplňkový sport), tak i jinými resorty, jako je MSK, ROH, ČSM, MNO, MV a Svazarm. V důsledku toho je v lyžařských oddílech organizováno jen malé procento lyžujících veřejnosti. Pro širokou oblibu a zájem veřejnosti o lyžařský sport převládá v činnosti lyžařských oddílů péče o nezávodní (základní) lyžování.

Abyste byl tento úsek lépe řízen a aby byla zdůrazněna péče o lyžařské oddíly, byly ve všech sekcích ustaveny v roce 1959 zvláštní komise — komise základního lyžování, které organizují a řídí veškerou nezávodní činnost. Jejich ustavení se ukázalo jako správné a již dnes po krátké době činnosti se projevují kladné výsledky jejich práce.

Abyste bylo možno konkrétně hodnotit růst a úbytek masové základny, byla v prvním pololetí 1959 dokončena evidence lyžařských oddílů, členů a funkcionářských kádří. Pořízením přehledu o stavech v lyžařských oddílech jsme vytvořili základní předpoklady pro objektivní posuzování rozvoje našeho sportu.

V posledních letech se značná část lyžařských oddílů organizačně upevnila a také byl zaznamenán přírůstek členstva. Je řada oddílů, které mohou sloužit ostatním za vzor, jako např. Jiskra Mšeno n. Nisou, Slávia ÚRO Praha-Zižkov, Spartak Dýšina, Lokomotiva Trutnov, Sokol Janské Lázně, Sokol Nové Město na Moravě, Lokomotiva Liberec, RH Banská Bystrica, Baník Osek, Slovan Jilemnice a řada dalších. Oživení činnosti oddílů přinesla také soutěž o nejlepší oddíl a krajskou sekci. Do budoucna bude třeba v ní pokračovat a zajistit, aby se do plnění podmínek zapojila většina lyžařských oddílů.

Činnost lyžařských oddílů oživila značně soutěž o Spartakiádní vložku. Lyžařská sekce jako první ze všech sportovních odvětví vyhlásila již v listopadu 1957 tuto soutěž na počest II. CS. Jak potvrdil její průběh a zájem mezi mládeží, stala se neúspěšnější a nejmasovější spartakiádní soutěží vůbec. Do plnění podmínek se zapojily desetitisíce naší mládeže a každý účastník se snažil ze všech sil o to, aby jeho rukáv zdobil vkusný odznak soutěže a byl nositelem alespoň jedné červené vložky. Základ úspěchu soutěže spočíval především v tom, že lyžařská sekce a tisíce lyžařských pracovníků ve spolupráci se školami a organizacemi ČSM se aktivně podíleli na organizování závodů, takže mládež měla dosti příležitosti měřit své síly a plnit technické limity soutěže. Přes nepříznivé sněhové podmínky v roce 1958 a 1959 bylo zorganizováno celkem 4297 závodů za účasti 243 260 chlapců a děvčat, kteří splnili 68 198 technických limitů, z toho 2226 nejlepších se stalo nositeli zlaté Spartakiádní vložky.

Soutěž o Spartakiádní vložku se stala neúčinnější propagací lyžařského sportu mezi mládeží a současně důstojnou propagací II. CS. Zkušenosti získané při jejím organizování využijí lyžařští pracovníci nyní při zajišťování průběhu

SHM. S vyhlášením podobné soutěže se počítá za 3 roky opět před III. CS.

Lyžaři přispěli svým dílem k úspěchu II. CS také zapojením se do náviku prostých při hromadných vystoupeních a jako organizátoři ve spartakiádních stábech. V soutěži sportovních odvětví o počty cvičenců vystupujících na okresních spartakiádách se lyžování umístilo v hodnocení procentní účasti na čtvrtém místě, když celkem vystupovalo 20,6 %; a v pořadí podle absolutního počtu vystupujících celkově na druhém místě se 3859 cvičenci.

Za účelem další propagace lyžování a získání nových členů do lyžařských oddílů byla vyhlášena soutěž »Lyžař ČSSR«. Již dnes se ukazuje velký zájem veřejnosti o tuto soutěž.

## Politickov ýchovná práce

Stav a úroveň politickov ýchovné práce odpovídá stavu tohoto úseku v celém našem tělov ýchovném hnutí. Při všech příležitostech, na všech aktivech, poradách, kursech a seminářích zdůrazňujeme význam správně prováděné politickov ýchovné práce, ale zlepšení situace se v normálním životě oddílů projevuje značně pomalu. Politickov ýchovné úkoly nejsou našimi funkcionářskými kádřemi plněny tak, jak je zapotřebí, a práce trenérů, rozhodčích a cvičitelů je stále převážně sportovně technická.

V ýchovně propagační komise jsou sice ustaveny ve všech lyžařských sekcích, ale jejich práce je ve většině případů formální a zaměřuje se více na úsek propagace než na politickov ýchovnou práci. Přes uváděné nedostatky je nutno kladně hodnotit účast členů lyžařských oddílů na masových akcích, jako jsou oslavy 1. máje, Běh vítězství, Štáfeta míru a přátelství apod. Dále je třeba kladně hodnotit brigádnickou práci na výstavbě a údržbě lyžařských zařízení. Touto formou jsou odpracovávány desetitisíce hodin. Nejlépe si vedou v krajích Liberec, Hradec Králové, Ústí a Ostrava.

Přes všechnu snahu se nepodařilo zlepšit propagaci tiskem. V řadě případů se jeví i zhoršení. V zimním období se v některých denících a mnohdy také v Československém sportu psalo více o kopané než o lyžování, přestože jsme dodávali novinářům dostatečné množství materiálů. Uveřejňovány jsou nanejvýš zprávy o mezinárodních závodech a o mistrovství republiky. O zkušenostech z práce oddílů a jiných neatraktivních otázkách se přše nedostatečně nebo vůbec ne. Ani popularizace soutěže o Spartakiádní vložku neodpovídala jejímu významu. Poměrně dobrá je spolupráce s rozhlasem, a to jak v ústřední sekci, tak i v krajích. Je třeba zlepšit spolupráci s televizí.

V názorné propagaci byly úspěšné letáky o náborových závodech o Spartakiádní vložku, leták o náboru mládeže do oddílů, skládačky pro mládež, instrukční plakáty o běhu, sjezdu a skoku a o základním výcviku, vkusné diplomy pro mládež i dospělé s lyžařskou tematikou a odznak vydaný u příležitosti 70 let organizace lyžování v ČSSR. Dostatečně byl také využit film Lyžařská abeceda a instrukční filmy z významných mezinárodních soutěží.

## Učebně metodická práce

Uplynulé tři roky byly v učebně metodické práci ve znamení zavedení a uplatňování nové učební osnovy lyžařského výcviku nezávodního v praxi jak v lyžařských oddílech, tak ve všech složkách, které lyžování organizují.

V posledních dvou letech se vedení lyžařského výcviku podle této osnovy zlepšilo, a to tím, že většina cvičitelů a instruktorů cvičitelů již osnovu zcela zvládla a pochopila její význam. Zlepšilo se také využití osnovy pokud jde o přenesení výcviku do terénu. Postupně ubývá cvičitelů, kteří vedou lyžařský výcvik pouze v prostoru lanovky, což bylo dříve pro lyžařskou výuku typické. Širšímu uplatnění učební osnovy v praxi pomohlo natočení filmu Lyžařská abeceda a vydání instrukčního plakátu o základním výcviku.

Učební osnova je také postupně více uplatňována při výcviku vedeném ostatními složkami, jako jsou MNO, ROH, ZTV a odbory turistiky. K plné dohodě zatím nedošlo jen s ministerstvem školství, kde je poradní orgán pro zpracovávání osnov

ovlivňován individuálními názory některých pracovníků tělovýchovných kateder. Tato otázka se v současné době řeší a je reálná naděje, že i v kursech organizovaných MSK bude výuka vedena podle učební osnovy schválené ústřední lyžařskou sekcí. Dobře se v praxi uplatnilo vydání učebních textů pro jednotlivé závodní disciplíny, čímž byl získán souhrnný materiál pro výuku trenérů II. a III. třídy.

Také názory na metodiku tréninku a techniku se ustalují. Dnes není v tomto směru zásadních rozdílů proti názoru světového. Pouze u sjezdových disciplín došlo v důsledku malých tréninkových možností k určité stagnaci ve vývoji techniky.

I když se ještě projevují určité rozpory v názorech, je možno říci, že lyžařská výuka jak na úseku nezávodního, tak i závodního výcviku je vedena podle jednotných metodických zásad.

## Na úseku organizačním

Předsednictvo ústřední sekce pracuje podle celoročního plánu práce, který rozpracovává do podrobnějších čtvrtletních plánů určujících úkoly pro jednotlivé komise. Také práce komisí je aktivní a plánovitá.

Krajské sekce jsou ustaveny ve všech krajích a jejich aktivita a organizovanost se v posledních dvou letech zlepšily. Pracují dnes celoročně, což bylo dříve, před několika léty, ojedinělým případem.

Okresní sekce byly ve staré územní organizaci ustaveny celkem ve 135 okresech. Jejich práce nebyla, až na řídké výjimky, soustavná. Při výstavbě orgánů v nové územní organizaci byly krajským sekcím přímo určeny okresy, kde je nutno aktivizovat okresní sekce. Jde nám především o okresy v horských a podhorských oblastech.

## Na úseku závodního lyžování

Průběh lyžařských soutěží v roce 1958 a 1959 byl značně narušen nepříznivými povětrnostními a sněhovými podmínkami. Teprve v roce 1960 umožnily poněkud zlepšené sněhové podmínky i lepší průběh soutěží, a tím i větší možnosti tréninku a závodění. Kromě 2 098 závodů u Spartakiád v ložku bylo v zimě 1959—1960 uspořádáno celkem 740 přebornických výběrových a veřejných soutěží.

Význam lyžařských soutěží v roce 1959—1960 zdůraznilo jejich zařazení do programu soutěží II. CS. To zavazovalo všechny organizátory k usilovnější a obětavější práci. Projevilo se to především na úseku propagace a výzdoby, která byla bohatší a důstojnější. Dostatečný počet dobře provedených soutěží se projevilo také v počtu startujících závodníků. Jejich základna se podstatně rozšířila.

## Hodnocení výkonnosti v domácím měřítku

Hodnotíme-li výkony našich závodníků v domácích poměrech, je nutno konstatovat, že se úroveň postupně zlepšuje. Roste počet nositelů výkonnostních tříd a v letech 1958 a 1959 se snížily časové rozdíly mezi vítězi a dalšími závodníky. V roce 1960 nastalo určité ustrnutí ve výkonnosti u všech disciplín. Slabinou stále ještě zůstává skok, závod sružený a běh žen, kde se počty závodníků nezvyšují. U běhu žen je naopak zaznamenán úbytek. Ve skoku se zatím ve výkonnosti závodníků nedostatečně projevila možnost trénovat na místech s umělou hmotou. Ve sjezdových disciplínách neroste technická zdatnost úměrně s bojovností a snahou závodníků, což ukázala řada nedokončených soutěží mnoha závodníků. (Sjezdový dvojboj na mezinárodním závodě o Velkou cenu Slovenska dokončilo jen 20 % našich závodníků.)

Potěšitelná je dobrá práce trenérů; vesměs pracují všichni obětavě jak v oddílech při vedení výcviku závodníků, tak v trenérských radách. Za poslední rok se zvýšil počet trenérů III. třídy o 65 zásluhou krajů Liberec, Plzeň, Ústí n. L., Karlovy Vary, České Budějovice, které organizovaly samy školení. Je třeba soustavně prohlubovat odbornost trenérů a zvyšovat jejich náročnost při vedení tréninku závodníků.

## Hodnocení výkonnosti v mezinárodním měřítku

V porovnání se světovou úrovní a vývojem světové výkonnosti nedosáhl naší závodníci v posledních letech uspokojivých výsledků. Neudržel krok ve všech disciplínách a již od roku 1957 zaostávají za světovým růstem. Umístění dvou našich reprezentantů na ZOH 1960 — Rudolfa Čillíka a Vlastimíla Melicha, je neuspokojivé. I když jsme si byli vědomi toho,

že po šesti měsících usilovné přípravy nelze očekávat nadprůměrný výkon, věřili jsme v lepší výsledek. Výkony obou závodníků na ZOH byly značně pod jejich průměrem. Potvrzuje to tento příklad: na ZOH se umístil maďarský reprezentant Sajgo Pál o 29,3 vteřiny před Čillíkem v běhu na 15 km v Harrachově (za tři týdny potom) při obvyklém výkonu Čillíka v poměru k ostatním našim závodníkům porazil Čillík Pála o 2:50 min.

Oba naši závodníci byli vystaveni na ZOH plně všem nepříznivým a klimatickým obtížím. Chyběla jim dostatečná aklimatizace v tak vysokých polohách, důkladná pomoc na trati (informovanost a občerstvení), jakou měli závodníci jiných států. Také tíha odpovědnosti, která leží na jediném zástupci v tak velkém závodě, na výkonu nepřídává. I přes to bylo správné jejich vyslání, protože jinak bychom neměli zprávy o vývoji světového lyžařství a mohli bychom se při porovnání našich závodníků s cizími závodníky na jiných mezinárodních závodech utěšovat o dobré úrovni našeho závodního lyžování.

I když tedy ZOH nejsou plně objektivním měřítkem naší výkonnosti, nemůžeme zavírat oči před skutečností, že jsme zůstali zpět za světovým vývojem. Tento stav byl naznačen již na mistrovství světa v roce 1958.

Příčiny jsou v nedostatcích učebně metodické práce a ve stále se zhoršujících možnostech dlouhodobé přípravy ve výcvikových táborech. Ústřední sekce se snažila řešit otázku podpory klasických disciplín na podzim 1959 podstatným snížením členů státních družstev a soustředěním prostředků i trenérské péče na omezený počet vybraných reprezentantů. V krátké době šesti měsíců nebylo již možné plně vyrovnat nedostatky minulých tří let.

Přes nepříznivý výsledek na ZOH dosáhli naši reprezentanti několika dobrých výsledků na důležitých mezinárodních závodech. Byly to zejména: 1. místo Hrubého a 2. místo Čillíka v běhu na 15 km na Cupe Kurikka v NSR. 1. místo inž. Nevluda ve sruženém závodě na Akademickém mistrovství světa ve Francii, 2. místo Evy Paulusové a 3. místo inž. Vlasty Srnkové na Akademickém mistrovství světa ve Francii (jednu vteřinu za vítězkou). 1. místo Melicha v závodě sruženém v Zakopaném v Polsku a na mezinárodních závodech v Harrachově. 1. místo Harvana, 1. místo Patočkové a 1. místo štafety v Klingenthalu. 2. místo Mohrové ve slalomu v Zakopaném, 1. místo L. Mohrové na mezinárodních závodech o Velkou cenu Slovenska. 2. místo Bullna na mezinárodních závodech v Harrachově, 3. místo Patočkové na 10 km na mezinárodních závodech v Grindelwaldu.

Přes tyto dílčí úspěchy nejsme s úrovní našeho závodního lyžování spokojeni. Je třeba si povšimnout příčin tohoto stavu a udělat opatření k nápravě:

## Zlepšit trenérskou práci

Ústřední trenérská rada nevydala dosud ucelené metodické pomůcky pro vedení tréninku a jeho forem. Přes vysokou aktivitu rozmělněnou do drobných úkolů nezaměřila se na zajišťování a důsledné plnění hlavních a podstatných úkolů. V posledních letech neuplatňovala plně svoji řídicí funkci jak vůči krajským trenérským radám, tak i vůči trenérům státních družstev. Práce krajských trenérských rad není systematická, je mnohdy jednostranná, málo řídicí a usměrňující práci trenérů. Některé krajské sekce viděly svoje hlavní poslání v organizační práci, v různých kursech rozhodčích a cvičitelů a přehlížely závodní úsek lyžování.

V práci trenérů se projevily zejména tyto hlavní nedostatky: nedostatek ve výchově morálně volních vlastností závodníků, nedostatečná kázeň a nevyvozování důsledků za různé kázeňské přestupky, nedůsledné uplatňování správné celoroční práce a správných tréninkových metod, nejednotné působení na kolektivy závodníků a vzájemné rozpory s ostatními funkcionáři.

## Roztříštěnost do malých oddílů

s nedostatečnou trenérskou péčí a nedostatečnými prostředky na další rozvoj zejména mladých závodníků způsobily stav, že někteří vybraní a talentovaní závodníci, kteří nejsou zařazení do reprezentačních družstev, nemají potřebnou podporu. Tento nedostatek bude odstraněn částečně zřízením lyžařských základů.

## Nedostatek kvalitní výzbroje

K tomu, aby lyžařský závodník mohl podat maximální výkon odpovídající jeho připravenosti a technické vyspělosti, potřebuje nutně kvalitní výzbroj, především lyže a vosky.

Pokračování na straně 5.

# NÁVŠTĚVA ve Východočeském kraji

Otevíráme anketu, v níž chceme naše čtenáře seznámit s činností, úspěchy i neúspěchy lyžařských pracovníků v jednotlivých krajích. Jejich odpovědi nás seznámí s problémy v jejich krajích a s plány, jak je krajské sekce chtějí řešit zejména nyní v předsezdnovém období. Navštívili jsme předsedu Východočeského kraje, který je nejlepším v republice, soudruha Mirka Hlouška, aby nás informoval o nejdůležitějších úkolech a akcích, které řeší a připravují.

*Jak proběhne předsezdnová kampaň u lyžařů vašeho kraje?*

Na listopadové schůzi předsednictva naší sekce jsme se podrobně zabývali tezemi předsezdnového referátu, připravili celou kampaň a ve Zprávách sekce našeho kraje jsme dali zásadní pokyny. Nyní už bude záležet především na lyžařských oddílech a okresních sekcích, aby podrobně projednaly teze předsezdnového referátu a svými zkušenostmi a připomínkami se zapojili do celostátní diskuse tak, aby se jich mohlo použít ve prospěch lyžování. Lyžaři Východočeského kraje byli vždy jednou z nejlepších sekcí KV ČSTV, a jsem proto přesvědčen o tom, že si toto postavení uchováme i nadále.

*Jaká je spolupráce oddílů a jednot ve vašem kraji?*

U většiny lyžařských oddílů je spolupráce s jejich mateřskou tělovýchovnou jednotou velmi dobrá, i když některé výbory tělovýchovných jednot přejí spíše kopané, hokej nebo jiným sportům, a to zejména po stránce finanční, avšak je jen málo případů »nespolupráce«. Zde se jedná o oddíly, které přes léto spí, hraji si jen a jen na svém písečku a mateřskou jednotu znají jen tehdy, potřebují-li peníze.

Pochopitelně, že jsou rozdíly mezi lyžařskými oddíly horských oblastí a nížin, ale vcelku je spolupráce dobrá. Krajská sekce se snaží co nejvíce radit oddílům k zlepšení jejich činnosti, plnění úkolů, upozorňuje je na lhůty k předkládání plánu činnosti i finančních.

Většina lyžařských oddílů se stará zčásti i o činnost ZTV, zapojuje se do brigádnických akcí jednoty. Nejvíce záleží na dobrém kádrovém obsazení výborů lyžařských oddílů, neboť dobří činovníci s pocitem odpovědnosti ke své funkci jsou základem spolupráce s jednotou.

*Jak se u vás projevuje úloha jednotné tělovýchovné organizace ve výchově lyžařů?*

Myslím, že v našem kraji je jen velmi málo »skalních« lyžařů, kteří by nechápali poslání ČSTV. O tom svědčí velká účast cvičenců z řad lyžařských oddílů na okresních, krajských spartakiádách i II. celostátní spartakiádě, dále řada organizátorů při jmenovaných akcích. Kromě toho jsme uspořádali zimní část II. krajské spartakiády ve Spindle-

rově Mlýně, která byla velmi úspěšná. Stav politické a výchovné práce není ještě na potřebné výši, jak je tomu v celém našem tělovýchovném hnutí. Věřím však, že se i na tomto úseku naší práce stav podstatně zlepšil v nejbližší budoucnosti. Prozatím je řada lyžařů zapojena na svých pracovištích do soutěže o titul brigáda socialistické práce a sekce uvažuje zavést podobnou soutěž do lyžařských oddílů.

*Rozvoj lyžování mládeže i dospělých v horských oblastech je podmínkou rozvoje lyžování v ČSSR. Jak řešíte tento problém u vás?*

Východočeský kraj má ideální podmínky pro rozvoj lyžování právě v horských a podhorských oblastech. Však také 60 % registrovaných závodníků v ČSSR je z našeho kraje. Naši hlavní základnou, z níž nám vyrůstají a vyrůstají špičkoví závodníci, je horská oblast Krkonoš.

Řada sportovních základen, které jsou již několik let úspěšné, a řada dalších, které se postupně vybudují, budou masovou základnou pro rozvoj lyžařského sportu našeho kraje i celé ČSSR. Jejich rozvojem se sekce zabývala a zabývá neustále a z řady zkušeností nutno včas připomenout tu, že dosavadní sportovní základny jsou již dnes nedostačující vzhledem k prudkému vzestupu závodního lyžování v evropském nebo celosvětovém měřítku. Snažíme se podle zkušeností získaných z NDR o zásadní řešení, aby ministerstvo školství a kultury v blízké budoucnosti povolilo zřídit v Krkonoších (například ve Vrchlabí, Jilemci, případně jinde) alespoň dvě školy se speciálním zaměřením na lyžování jak v klasických, tak i ve sjezdových disciplínách. V obou školách by byla počínaje šestým postupným ročníkem soustředěna mládež mající pro lyžování vloh, chuť a lásku. Při školách by současně byly zřízeny internáty. Dále usilujeme o to, aby bylo lyžování v horských oblastech zařazeno jako povinný vyučovací předmět na školách. K významu těchto akcí a k výsledkům, které od nich očekáváme, není třeba dalšího komentáře.

U dospělých, i když jsou zaměstnáni od 8.00 do 14.00 hodin, jsou s každodenním tréninkem na sněhu potíže, protože viditelnost v zimě je špatná, nehledě k tomu, že technické vybavení našich stadiónů i lyžařských zařízení patřících oddílům není dosud na potřebné výši. Zejména si stěžujeme na lyžařský stadión ve Sv. Petru ve Spindlerově Mlýně, kde jsou můstky upravovány jen při vrcholných závodech, a to ještě pořadatelé těchto závodů. Totéž a ještě více platí o sjezdových drahách, slalomových svazích a běžeckých tratích. Zmíněné závady jsou již řadu let velkou brzdou rozvoje lyžování v této oblasti a naše kritika nebyla dosud ze strany Ústředních tělovýchovných zařízení v Praze brána vážně!

*Jaké připravujete soutěže v letošním hlavním období a jak je zajistujete?*

Letošní krajská termínová listina je na závody bohatá a rovněž v okresech

je stav potěšitelný. Na prvé místo dáваме samozřejmě SHM. Při jejich organizaci použijeme bohatých zkušeností ze soutěže o Spartakiádní vložku.

V příští sezóně je naše sekce pořadatelem tří vrcholných závodů, a to dorosteneckého přeboru ČSSR ve sjezdových disciplínách ve Spindlerově Mlýně. Dále ve spolupráci s TJ Jiskra Harrachov uskutečneme mezinárodní závody v klasických disciplínách v Harrachově. Uspořádáme také XIV. ročník závodu Osvobození v Modrém dole a Obřím dole.

Kromě toho v rámci »Týdne skoků na lyžích« uvidí tyto mezinárodní závody obyvatelé Vysokého nad Jizerou, Trutnova a Spindlerova Mlýna. Organizační příprava všech těchto akcí i zajišťování zbývajících soutěží je v plném proudu a jsem přesvědčen, že všechny závody — malé i významné — budou mít dobrou úroveň.

*Jak spolupracujete s odborem turistiky, ZTV, školami, ROH, HS?*

Nemohu prohlásit s čistým svědomím, že je tato spolupráce stoprocentní. Zde jsou ještě značné nedostatky, které je nutno v budoucnu postupně systematicky a po vzájemné dohodě odstraňovat. Záleží nejen na agilitě lyžařských oddílů, ale i na okresních sekcích a příslušných orgánech, aby se tato potřebná spolupráce neustále prohlubovala a z dosud získaných zkušeností byl položen základ pro další její zintenzivnění se jmenovanými složkami.

Ve spolupráci s ČSM bude správné uvažovat o tom, proč nepořádáme i zimní pionýrské tábory o pololetních prázdninách, když letní tábory, zejména v posledních letech, mají velké úspěchy svým tělovýchovným a sportovním programem táborových dnů.

*Co připravujete v příštích pěti letech?*

Je toho hodně, co máme v plánu na třetí pětiletku, a dalo by se o tom psát do nekonečna. V prvé řadě půjde o značné zvýšení počtu členů lyžařských od-



Předseda sekce lyžování Východočeského kraje soudruh Mirek Hloušek

# Úkoly trenérů do II. sjezdu ČSTV

V dubnu 1961 bude svolán II. sjezd ČSTV, který zhodnotí dosavadní činnost a určí úkoly na jeho další funkční období. II. sjezd spadá do doby, kdy končí naše hlavní období a kdy budeme jako každoročně hodnotit výsledky naší práce v rozvoji lyžařství, zda jsme dosáhli cíle, který jsme si stanovili.

Všechny naše úkoly vyplývají z podrobného rozboru situace v lyžování, který jsme letos během roku provedli. Konstatovali jsme, že jsme s úspěchem zajistili širokou masovou základnu, zejména díky úspěšnému průběhu soutěže o Spartakiádní vložku. Současně jsme však museli hodnotit, že úroveň závodního lyžařství pokulhává za světovým vývojem a neodpovídá ekonomickému a kulturnímu pokroku naší socialistické vlasti.

Je proto třeba využít plně hlavního období, které před námi stojí, abychom se do II. sjezdu ČSTV v největší možné míře vypořádali s nedostatky, které jsme při rozboru našeho závodního lyžařství otevřeně odhalili.

Nemalou, možno říci hlavní úlohu zde sehrají naši trenéři. Na jejich práci, na jejich pochopení všech úkolů jak ve výchově, tak i ve výcviku závodníků závisí, jak dalece se nám podaří již v tomto roce zvýšit úroveň našeho závodního lyžařství. I když nemáme dosud dostačující počet dobře pracujících trenérů odpovídající síle naší lyžařské základny, i když jsme před ním již postavili opravdu náročné úkoly, věříme, že ještě přidají ve své práci. To vyžaduje náročnost v práci všech našich trenérů. Povedeme je k tomu, aby zvyšovali svoje politické, výchovné a odborné působení. Vyžadujeme od nich, aby byli nároční vůči všem závodníkům i reprezentantům, a to jak ve výchově morálně volních vlastností, tak v kvalitě a kvantitě fyzické i technické přípravosti.

V průběhu zasedání XIII. pléna ÚV ČSTV vyhlásila naše ústřední lyžařská sekce jménem všech lyžařských sekcí a lyžařských oddílů závazek ke II. sjezdu ČSTV. Splněním všech jeho podmínek značně přispějeme rozvoji celé naší tělovýchovy.

A jaké úkoly čekají trenéry při uskutečňování vyhlášeného závazku?

Rekl jsem již, že počet trenérů není dostačující široké základně našeho lyžařství. Proto bude velikou zásluhou každého trenéra I. a II. třídy, když získá dalšího, alespoň jednoho nového trenéra. Chceme-li prospět značně masové základně, která se bude jistě vlivem SHM ještě dále rozšiřovat, musíme mít dostačující počet kvalifikovaných trenérů. Obětavých pracovníků je mezi námi dost. Je třeba jen je vyhledat, podat jim pomocnou ruku a přivést je k aktivní trenérské spolupráci.

Práce našich trenérů v uplynulém období měla radostný klad — velmi dobré výsledky u mládeže. Jsme si však vědomi toho, že nám dosud uniká značná část této talentované mládeže při odchodu ze škol. Velký počet výkonných dorostenců po skončení školy, po odchodu na jiné pracoviště, případně po nástupu do vojenské základní služby, se ztratil zcela ze závodního lyžování. SHM mají za úkol zajistit aktivní závodní činnost mladých lidí až do 27 let, i když nejsou členy ČSTV. Umožňuje se tedy našim trenérům v rámci SHM starat se nejen o ty nejmladší, ale věst je dále, získávat další a další zájemce o náš závodní lyžařský sport — využívat tak dále bohaté hříbny, kterou jsme vytvořili soutěží o Spartakiádní vložku. A z této populární soutěže máme zkušenost, že úkol — získat 50 000 startujících v SHM v lyžování — je splnitelný, že je reálný. Trenéři jistě také přispějí k jeho splnění.

Kolektivní výchova a výcvik má většinou lepší výsledky, než individuální. Proto jsme podporovali zřizování sportovních základen jako jeden z prostředků, umožňujících kolektivní výcvik talentovaných závodníků. Nyní stojí před námi úkol zařadit urychleně a zajišťovat plynulý chod třiceti nových lyžařských základen v místech, kde jsou přirozené podmínky pro

rozvoj lyžařského sportu. A nemusíme zdůrazňovat, že je to v plném rozsahu úkol našich trenérů! I zde máme již značné zkušenosti, hlavně při organizování SSM a SSD. Je třeba těchto zkušeností plně využít, a tak zajistit rozvoj lyžařských základen.

A ještě jeden bod závazku se týká plně našich trenérů. Je to zvýšení počtu nositelů výkonnostních tříd. Je třeba připomenout, že počet nositelů výkonnostních tříd je základem dalšího zvyšování úrovně lyžařství v oddílech, okresech, krajích i v celé republice. Je také obrazem trenérské práce. S růstem úrovně závodního lyžařství musí růst samozřejmě i počet nositelů výkonnostních tříd. Jinak to ani není při dobré trenérské práci možné. Na trenérských schopnostech a znalostech závisí ve velké míře dokážeme-li na sportovním poli převahu socialistického zřízení nad zřízením kapitalistickým. Chtějte dokázat mistrovskými výkony a sportovními úspěchy svých svěřenců vysokou životní a kulturní úroveň naší společnosti!

Splněním našeho společného závazku do II. sjezdu ČSTV dokážeme, že lyžařství stojí v čele plnění všech úkolů, které připadají tělovýchově a sportu v naší socialistické společnosti.

MILOŠ DUFFEK, předseda ÚTR

## ROZBOR SITUACE V LYŽOVÁNÍ

Dokončení ze strany 3.

Naše výroba, přestože za poslední dva roky udělala značný pokrok, nevyrobí dosud výrobky, které by se vyrovnaly kvalitním zahraničním. Jsme proto odkázáni na dovoz ze zahraničí minimálního množství potřebné výstroje pro špičkové závodníky.

### Osnovy TVŠ v horských a podhorských školách

Již řadu let se snažíme o to, aby v hodinách tělocviku škol v horských a podhorských oblastech bylo lyžování vyučováno povinně a během zimy byly hodiny tělocviku věnovány pouze lyžování. Tento způsob již zavedl sám ze svého rozhodnutí bývalý krajský školní inspektor soudruh Jůn v Libereckém kraji a velmi se osvědčil a přinesl dobré výsledky.

### Závěr

Stručně je nutno uvést, že výsledky nezávodní činnosti lyžařského sportu je možno hodnotit úspěšně stejně jako péči o širokou členskou základnu a řadu úspěšně provedených akcí, jako například soutěž o Spartakiádní vložku, výsledky náborových závodů, poměr k svépomocné výstavbě lyžařských zařízení a celkovou proorganizovanost hnutí.

Úroveň závodního lyžování, především výkony reprezentantů v porovnání se světovou špičkou, je nutno podstatně zlepšit. Předpoklady pro toto zlepšení jsou. Spojit elán, nadšení a bojovnost, kterých jsme byli svědky tak často v náborových soutěžích mládeže, s pilí, obětavostí a zkušenostmi našich nejlepších trenérů a s bezpodmínečně nutným hospodářským zajištěním výcvikových táborů a tréninku reprezentantů tak, aby se v krátké době dostavily lepší výsledky hodné reprezentace socialistické ČSSR.

dílů, o výchovu závodníků a v tomto směru pečovat o uvědomělou kázeň, dobré příklady podporovat, úspěchy pochváliť, ale i důsledně napravovat přestupky a netrpět primadonství.

Chceme na základě závazku ústřední lyžařské sekce podstatně zvýšit počty trenérů, cvičitelů, pracovníků s mládeží, rozhodčích, zlepšit výchovně propagační práci na všech stupních. Budeme muset zkvalitnit práci okresních sekcí lyžování, oddílů, základen a ve spolupráci se všemi složkami masových organizací zajistit organizovanost lyžařského výcviku a provozování lyžařského sportu na horách.

Ve výstavbě lyžařských zařízení je

naším úkolem číslo jedna výstavba lyžařského střediska v Modrém dole a řada dalších, které jsou zahrnuty v rájónovém plánu Krkonoš. Ve spolupráci s krajskou komisí výstavby a orgány cestovního ruchu a národními výbory je plánována výstavba mnoha dalších lyžařských zařízení v horských oblastech kraje.

Naše úkoly rozvoje lyžování ve třetí pětiletce jsou veliké, ale jsem přesvědčen, že je širokou spoluprací splníme a některé i překročíme.

Co vzkazujete našim čtenářům?

Lyžování je krásný sport, to je všeobecně uznáváno a my lyžaři říkáme,

že je to sport nejkrásnější. Podívejme se, kolik desítek tisíc lidí jezdí každý týden na hory a kolik z nich je organizováno v lyžařských oddílech. Snažme se proto, abychom získali do našich oddílů co nejvíce lidí odkázaných dosud lyžovat jen tak pro svou zábavu. Naším krásným horám přejí, aby je navštěvovalo stále více a více lyžařů a aby si z nich odváželi osvěžení, radost a zdraví.

Za lyžaře Východočeského kraje zdravím všechny čtenáře Lyžařství a do nastávající sezóny jim přeji hodně zdaru!

# Výměnou názorů a zkušeností řešíme problémy lyžařského mládež

Stojíme na prahu nového hlavního období a zamýšlíme se nad tím, co jsme vykonali dobrého pro lyžařskou mládež, co lze ještě zlepšit a kde máme nedostatky. Je mnoho otázek, o kterých je možno hovořit, vzájemně si sdělovat zkušenosti a zveřejňovat výsledky dobré práce. Otevíráme proto diskusi o podstatných problémech práce s mládeží, zvláště pokud jde o nezávodní lyžování. Dosud není uspokojivě vyřešena metodika nezávodního výcviku mládeže, jsou málo dostupné prameny pro příklady zábavných, hravých forem výcviku. Jsou problémy na poli spolupráce se školami, organizacemi ČSM a Svazarmu, není ujasněn cíl nezávodního výcviku a jeho náplň. Pište nám o svých zkušenostech a sdělte nám svoje těžkosti. Diskusi uvádíme odpověďmi na otázky, které jsme předložili několika známým lyžařským pracovníkům.

Soudruh Jaroslav Vojtěch, předseda komise mládeže LS ÚV ČSTV, odpovídal:

**Otázka:** Jak doporučujete provádět nezávodní výcvik v horských oblastech, kde oddíly jsou jistě orientovány hlavně na závodní činnost mládeže?

**Odpověď:** Nezávodní činnost je dosud prováděna hlavně ve školách, a to v těch, na nichž učí učitelé, kteří mají kladný vztah k lyžování. Je proto velmi důležité, aby učitelská místa v horských oblastech byla obsazována učiteli, dobrými lyžaři a lyžařskými cvičiteli.

**Otázka:** Co považujete za cíl nezávodního výcviku mládeže?

**Odpověď:** Naučit nejméně 80 % všech dětí jezdit turistickým způsobem na lyžích a bezpečně zvládnout terén.

Soudruh inž. Miroslav Chlouba, pracovník ústřední metodické komise a spoluautor nové učební osnovy, měl následující názory:

**Otázka:** Jak se vám jeví současná situace v nezávodním výcviku mládeže?

**Odpověď:** Výcvik mládeže byl dosud zanedbáván. Více jsme se zabývali výcvikem dospělých, kde jsou jiné podmínky. Pro mládež je zejména třeba zařadit do výcviku více her.

**Otázka:** Jak je třeba odlišovat metodický postup výcviku mládeže od základního výcviku dospělých?

**Odpověď:** Je třeba volit zcela jiné formy výcviku. Vychází se sice ze všeobecné osnovy na sněhu, která je platná pro dospělé i pro mládež. Je však třeba odlišit metodický postup i přístup vzhledem k věkovým zvláštnostem mládeže.

**Otázka:** Jak si ceníte výcvikových lyžařských zájezdů žactva škol?

**Odpověď:** Zájezdy žactva škol jsou výborné. Je třeba více prohloubit spolupráci s orgány školství, aby odbor-

nost lyžařského výcviku byla na větší výši než dosud.

Z rozmluvy se soudruhem Igorem Benkem, předsedou slovenské UKM, plynášíme:

**Otázka:** Jaké máte ve slovenských krajích zkušenosti s nezávodním výcvikem mládeže?

**Odpověď:** S organizovaným výcvikem nezávodního lyžování střetáváme se na Slovensku především na lyžařských zájezdech škol do hor. Sprezadávací učitelé posledních 5 roků přešli 3–6dňovou inštruktážou na sněhu. Výcviková úroveň lyžařských zájezdů je dobrá. Pravidelne sa výcvikom zaoberajú i niektorí lyžiarské oddiely ako v Tisovci, Starom Smokovci, Liptovskom Mikuláši, Bratislave a Vrútkach. V zásade však pravidelný výcvik v rámci celoročnej práce zaoštvá.

**Otázka:** Co myslíte, že by zlepšilo dosavadní stav v metodice nezávodního výcviku mládeže?

**Odpověď:** Uverejnit hravé metody práce.

**Otázka:** Domníváte se, že dosavadní osnova lyžařského nezávodního výcviku je vhodná i pro mládež?

**Odpověď:** Osnova zdá se mi vhodná.

**Otázka:** Jak řešíte výcvik mládeže na sněhu v oblastech se špatnými sněhovými podmínkami?

**Odpověď:** Řeší sa len výcvikovými zájazdami škol a zájazdami na nedele. Těšíme se na shledanou v příštím čísle a hlavně také na vaše diskusní příspěvky.

Dr. MIROSLAV PROKŠ

## Prostředky ke zlepšení výkonnosti

MUDr. DANĚK VRATISLAV

Dobrý sportovní výkon je především výsledkem systematického a plánovaného tréninku. Trénovaný závodník nemá přehlížet i další možnosti, jak zvýšit svou výkonnost. Nemám přitom na mysli doping, který jako prostředek zvyšující výkon je zakázán. Pomímám také zcela kapitulu o získávání vrcholné formy nebo udržování formy, kterou se musí zabývat hlavně trenéři. Proberu však několik okolností rovněž důležitých pro dobrý výkon.

### Odstranit brzdivé faktory

Především musí být u závodníka odstraněny všechny brzdivé faktory, které brání růstu jeho formy i přes soustavné provádění tréninku. Takovým faktorem, který může působit brzdivé na růst formy nebo který dokonce může způsobit náhlý pokles formy, případně může vyvolat i příznaky přetrénování, je tak zvaná ložisková infekce v těle. Jest dosti častým zjevem i u sportovců. Jsou to tak zvané váčky na zubech, které sídlí pravidelně na kořenech rozpadlých zubů, hnisavá ložiska na mandlích (čepy), u žen chronické záněty v okolí vaječnicků a podobně. S těmi je nutno se závčas vypořádat a tyto odstranit.

Dalšími takovými brzdícími faktory mohou být například bolestivé následky po poraněních. Bolesti po podvrtnutí v kloubu, po natržení vaziva nebo šlachy, po zánětu šlachy atd. Je proto nutno se ještě před sezónou zaměřit na jejich vyléčení.

Brzdícím faktorem je rovněž i nevhodná nebo nedostatečná strava, hlavně strava, která je chudá bílkovinami, masem a pak také ovocem a zeleninou.

### Volba správné délky odpočinku

Musí být vhodně volena délka odpočinku mezi jednotlivými tréninkovými jednotkami. Odpočinek musí být úměrný předchozí námaze, nesmí být ani příliš krátký, ani příliš dlouhý. Příliš krátký odpočinek po tréninku má za ná-

sledek, že další trénink začne v období, kdy fyziologické hodnoty i výkonnost jsou ještě nízké. Nemůže tu nastat žádné zvýšení, nýbrž naopak součet únavy, a tím snížení výkonnosti. Příliš dlouhé přestávky mezi jednotlivými tréninky způsobují, že zvyšují fyziologických hodnot, k němuž došlo po předchozí námaze, klesá zase na původní úroveň.

Obzvláště je třeba opatrnosti, trénuje-li se dvofázově, například na soustředění. Zde je hlavně nutný dosti dlouhý odpočinek mezi dopoledním a odpoledním tréninkem. Jsou-li intervaly mezi jednotlivými tréninky kratší, nežli jak to odpovídá stavu trénovanosti závodníka, mohou se dostavit známky přetrénování. Tyto příznaky mohou se však dostavit i z jiných důvodů, například při volbě špatných tréninkových metod, špatné životosprávy, onemocnění a podobně.

Přetrénovanost se projevuje nejprve tím, že i přes usilovný trénink se výkon nezlepšuje. Naopak někdy i klesá. Mnoho takových případů, kdy i při sebeintenzivnějším tréninku výkonnost závodníka nestoupá, ať se o to sebevíce snaží, mívá zde svůj původ. V tomto případě je nutná konzultace závodníka s trenérem a sportovním lékařem. Při správném a včasné rozpoznání, úpravě tréninku a léčení je možná rozkrá náprava.

### Používání aktivního odpočinku

Velmi důležité je i zařazení aktivního odpočinku do tréninkového cyklu závodníka. Je nutno dbát o střídání způsobu a druhu tréninku — aby nebyl stereotypní — a je nutno zařadit do tréninkového cyklu druhy sportu a tělesné činnosti zcela od lyžování odlišné.

Takový aktivní odpočinek prováděli s dobrým výsledkem například členové státního družstva při soustředění na Kežmarské chatě před olympijskými hrami v Cortině. Po dopoledním lyžování odpoledne bruslili, hráli hokej na zamrzlém plesu před chatou a večer pořádali turnaje ve stolním tenisu.

Aktivní odpočinek umožňuje totiž až o 20 % rychlejší zotavení z únavy. Musíme mít na mysli i vznik chronické únavy z eventuálního stereotypního tréninku na sněhu.

### Masáž

Pro zvýšení výkonu má význam i zařazení tréninkové masáže nebo alespoň automasáže do tréninkového cyklu. V tomto případě je třeba v tréninkovém období provádět u závodníka 2krát týdně masáž celkovou nebo alespoň částečnou, to je některých partií tělních. Masáž má předcházet koupeli. Masáž, která přichází v úvahu, by měla

Letošním rokem jsou zřizovány sportovní základny ve všech sportech. Myšlenku základen vítáme s otevřenou náručí, i když někde by bylo nutno jejich směrnice doplnit nebo poopravit. Jistě budou velkým přínosem všem sportovcům a zkušenosti přinesou jejich doplnění.

Dnes se tedy stávají základny skutekem a těm pracovníkům, kteří po zrušení dřívějších sportovních škol dorostu udržovali školy polooficiálně ve formě dřívějších základen, nutno vzdát dík a ocenit jejich snahu a myšlenku, které se dnes dostává plně podpory našich nejvyšších sportovních orgánů.

Jednou z takových základen je základna v Plzni, která se již v sezóně 1959—1960 dožila pěti let trvání. Její mladší sestra v Železně Rudě oslavila letos své třetí narozeniny. Také bývalá hrstka pracovníků se dnes rozrostla na základě pochopení jednotlivých oddílů. Pevný organizační řád základny založený na úplné dobrovolnosti, kontrola žákovských knížek, kde neprospěch znamená zastavení činnosti nejen ve cvičení, ale také startu při závodech, to vše spolu s ideovou výchovou se v praxi již mnohokrát osvědčilo. Základna má svou samosprávu, která nejen spolurozhoduje, ale účinně spolupracuje, aby tak pro-

# LYŽAŘSKÉ ZÁKLADNY v Plzni

gram základny a veškeré akce mohly být zvládnuty.

Akcí nebylo málo. Cílová jízda na kolech, motocyklech a lodích ze Šumavy do Plzně k zahájení II. CS, letní soustředění na sněhu ve Vysokých Tatrách, turistický zájezd do polských Tater a do okolí Zakopaného, soustředění a kontrolní prověrky základny Plzeň a Železná Ruda, stanový tábor pro ty nejmenší a pak cesta po lodích spojená s tréninkem na suchu pro starší dorostence a dorostenky. A vše si financovali členové základny sami z peněz získaných brigádníckými pracemi a šetřením. II. CS, jakož i krajské spartakiády se zúčastnilo 70 procent všeho členstva základny.

Nejvíce radosti nám udělal náboi do základny. Její vedení se obrátilo na Pionýrský dům a přímo zde založilo náborovou část základny. Tato akce měla takový ohlas, že koncem sezóny 1960 nestačili trenéři a tak pomohli cvičitelé a Horská služba. Akce byla nakonec se zdarem zvládnuta a dnes již možno říci, že základna je natolik připravena, aby nejen zdořala nový nápor lyžařských

adeptů, ale aby také usměrnila další výcvik těm, kdo se právě projeví jako vynikající jedinci a vstoupili již do dalších ročníků lyžařské základny.

Radostnou prací v našich základnách ocenil ústřední trenér soudiuh Tvrzník, který byl přítomen slavnostní schůzi, kde byly rozdělovány Spartakiádní vložky a kdy nejlepší členové základny — hoch a dívka — získali putovní cenu věnovanou pro obě kategorie za splnění všech kritérií stanovených pro její získání.

Vedení základny se podařilo zainteresovat i rodiče žáků základny, a možno říci, že rodičovské schůzky, pořádané jednou za dva měsíce, mají nejen dobrou návštěvu, ale i úroveň. Podařilo se také získat několik rodičů k vydatné pomoci v základně.

Můžeme si jen přát, aby kolektiv pracovníků sílil, aby jejich práce byla také trochu oceněna a hlavně pak podpořena z vyšších míst, aby mohl náš lyžařský sport nadále vychovávat mládež pro naši socialistickou společnost k dalším pronikavým úspěchům i ve sportu, tak jako je tomu v našem hospodářském životě.

JAN ZEDNÍČEK

být tohoto druhu: pravidelná, lehká, ve formě masáže/celkové. Masáž dostředivá, nepřilíš hluboká, spočívající ve tření, rozfíření, hnětení. Nezařazovat tepání. Masáž se dá s dobrým efektem použít i po cestování na závody drahou nebo autobusem, kdy odstraňuje únavu z cesty. Všeobecně možno říci, že masáž umožňuje o 5 % rychlejší zotavení z únavy.

Masáže lze však použít také před startem důležitého závodu. Této masáži se říká masáž pohotovostní a její příznivý vliv na výkon je dobře znám. V tomto případě by se masáž měla provádět takto: několik dnů před závodem by se měl závodník podrobít dvěma celkovým masážím.

Před startem závodu v běhu na lyžích se pak vlastní pohotovostní masáž provádí asi 20—25 minut před odstartováním. Má být podle momentálního stavu závodníka buď dráždivá, nebo uklidňující. Záleží na tom, zda závodník reaguje na start tak zvanou startovní apatii nebo předrážděním, tak zvanou startovní horečkou.

Asi 10—15 minut před odstartováním je možno zařadit masáž srdce, která se provádí tím, že se masíruje srdeční krajina hrudníku. Je rovněž buď dráždivá, nebo uklidňující.

**Používání vitamínových preparátů** Prostředkem ke zvyšování výkonu je také používání vitamínových preparátů. Bylo zjištěno, že příznivě na výkon působí dlouhodobé podávání vitamínů, hlavně kombinace vitamínů C s vitamínem A, dále vitamín B, a to již během tréninku. Šest dnů před důležitým závodem se doporučuje začít pravidelně brát amid kyseliny nikotinové, riboflavin a vitamín B<sub>1</sub>, což jsou komponenty komplexu vitamínu B. Co do množství odpovídá vhodná denní dávka asi čtyřem kusům dražé B-komplexu firmy Spofa, eventuálně analogického našeho nebo zahraničního preparátu, ve kterém jsou uvedené komponenty obsaženy (Bepanthen, Lipovitan, Bekozym atd.). Tuto dávku je dobré rozdělit na dvě dávky a brát dvakrát za den 2 dražé.

V této době je nutno zvýšit také příjem vitamínu C. To se může dít používáním preparátu Celaskon, 3krát denně 2 tablety. Při snídani ráno před startem, vezme se poslední dávka, asi 3 dražé B-komplexu a 2 tablety Celaskonu. Příliš velká dávka Celaskonu zde není výhodná pro možnost okyselení organismu.

Látky způsobující únavu, produkty výměny látkové, jsou totiž většinou také kyselé povahy a zbytečně bychom ztížili organismu jejich likvidaci.

Výhodné je zvyknout si na pokrm, u nás poněkud opomíjený — ovesnou kaši, která obsahuje všechny podskupiny B vitamínu v přirozené a tím účinnější formě. Rovněž používání C vitamínu v tabletách je doplňkem a náhradou za malý obsah vitamínu C v ovoci a zelenině v zimních měsících. I zde platí, že účinnější forma C vitamínu je přítomna v ovoci, hlavně v ovoci čerstvém, v zimě tedy v ovoci jízdním.

**Používání glukózy před startem** Závodníci by si měli zvyknout požit těsně před startem něco cukru, aby si tím zvýšili hladinu uhlohydrátů v krvi a oddálili jejich vyčerpání a tím pokles výkonu. Je možno požit 5—6 kostek cukru v době 3—10 minut před startem, to znamená v době, kdy se již po rozježdění stojí v řadě před startérem.

Další možnost je vypít v uvedené době malý šálek čaje silně přelázaný 4—5 lžičkami glukózy. Ještě výhodnější je použít nového, ale již vyzkoušeného preparátu fy Spofa »Glucoran«, který je k dostání v lékárnách. Jsou to tablety, které obsahují glukózu spolu s vitamínem C a vitamínem B. Znovu zdůrazňuji, že se tak musí stát až těsně před startem, tj. v době 3—10 minut před odstartováním. Při dřívějším požití se vlivem biochemických reakcí v organismu nejen nedostaví žádný účinek, ale může nastat až paradoxní účinek, snížení hladiny cukru v krvi a tím pokles výkonu. Spíše je výhodnější, když závodník dojíždí ještě několik tablet glucoranu nebo kostek cukru za jízdy po odstartování.

**Ozařování horským sluncem** Dalším prostředkem zvyšujícím výkon, který používají hlavně němečtí atleti, je ozařování horským sluncem před závodem až do erythem, tj. začervenání pokožky. Pozor však na příliš velkou dávku, neboť při spálení pokožky, při tvorbě puchýřů, se výkonnost již zmenšuje. Kromě toho působí příznivě i během tréninku systematické ozařování trénujícího závodníka menšími dávkami paprsků.

Všechny tyto vyjmenované prostředky mohou do určité míry zlepšit výkon závodníka. Rozumí se trénovaného závodníka. Nedůslednost nebo chyby v tréninku se však těmito prostředky nahradit nedají.



# Běžecská kolečka

Text i kresba GABY KOUBEK

Důležitou součástí tréninku každého závodníka-běžce na prvním sněhu je procvičování a zdokonalování běžecské techniky na cvičném kolečku.

Na krátké upravené trati s ideálně prošlapanou stopou si neosvojují nové polybové návyky pouze běžci-začátečníci, ale i ostřílení borci si zlepšují svůj způsob běhu. Povíme si dnes bližší o vybudování takového cvičného kolečka a o způsobu tréninku na něm.

Především je nutné si uvědomit, že trenér potřebuje vždy nejméně dvě cvičná kolečka v prostoru, kde jeho svěřenci trénují. Obě kolečka mívají standardní umístění a také pokud možno dobré označení (barevné plíšky na stromech apod.). Prvé kolečko je dlouhé asi 200–300 m, druhé kolečko je dlouhé asi 1–3 km.

Kolečko č. 1 je pouze pro nácvik a zdokonalování základních běžecských kroků (běh střídavý dvoudobý, běh střídavý čtyřdobý a běh s odpichem soupaž) a je položeno v otevřeném terénu (pokud možno v závětrí) — nejlépe na rovině nebo na mírném svahu. Jeho délka je proto menší, aby kontakt cvičících a trenéra byl po celou dobu tréninku co nejužší. Trénující musí být stále ovládnuti hlasem svého trenéra — po celé délce i šířce kolečka. Malý rozměr kolečka má ještě další pedagogické přednosti [běh cvičících je ze stanovíště trenéra dobře viditelný a nacpák: cvičenci mohou dobře sledovat ukázky různých způsobů běhů, které jim předvádí jejich trenér nebo cvičitel].

Kolečko č. 2, které je položeno ve členitém, nerovném a zalesněném terénu, slouží nejenom pro nácvik dalších technických prvků lyžařského běhu — viz tabulka — ale také pro zvyšování trénovanosti závodníků, pro trénink intervalový, střídavý apod., a zvláště pro nácvik taktiky závodního běhu.

Pojednáme bližší o kolečku 200metrovém.

Na jeho «výstavbu» si vybereme místo blízko lyžařského střediska — chráněné od větru. Je-li kolečko opravdu za humny střediska, pak není často vzácností, že jeho výhod využívají i ti nejmenší a nejmladší (8letí až 10letí «borci») a pro docvičení jednoduchého prvku některého základního běžecského kroku nemusí být ani pod přímým dozorem trenéra.

Před vlastním vybudováním malého kolečka provedeme ještě v chatě výklad o lyžařském názvosloví a odborných výrazech při popisu jednotlivých běžecských kroků (přepad, zátaž, sklon berce atd.), aby cvičenci při vysvětlování těchto termínů venku (na mrazu) zbytečně neprostdili. Ve větší místnosti chaty (nebo na chodbě) či venku před chatou (na nástupišti) provedeme ještě

TABULKA SLOUŽÍ JAKO NÁVOD PRO VYTVOŘENÍ 1km až 3km KOLEČKA:

Nácvik	Charakter a sklon lyžařské stopy	Terén
Odšlapování	Stopa mění směr asi o 45 stupňů. Mírný sjezd	Otevřený terén nebo v lese
Přešlapování	Stopa v rovině. Mění směr asi o 30 st.	Terén pokrytý (les), užší cesta
Bruslení	Stopa v mírném sjezdu	Otevřený terén nebo široká cesta v lese
Rychlé, krátké změny směru jízdy — tzv. «mikfluky»	Stopa v rovině, v mírném sjezdu i do mírného stoupání	Úzká cesta v členitém nepřehledném terénu (porost, mláží, pařezy, kameny atd.)
Běh střídavý čtyřdobý (dříve zvaný: rozložený čtyřtakt)	Stopa do mírného stoupání (v hlubokém sněhu)	Úzká cesta v pokrytém členitém a nepřehledném terénu (pařezy a kameny po stranách stopy)
Zrychlený běh střídavý dvoudobý — krátký «hopsavý» — krok, využívaný setrvačně rychlejší po předcházejícím sjezdu	Stopa do protisvahu	Prudký krátký výstup, je-li muž předcházet sjezd
Rychlé obraty v prudkém stoupání (serpentina)	Stopa šikmo svahem (v místě obratu udusání sněh)	Široká cesta nebo krátký průsek, paseka v lese
Běh ve vlnách. Střídavý běh dvoudobý nebo běh s odpichem soupaž (využití vln ke zrychlení jízdy)	Stopa v rovině a v mírném sjezdu. Širší stopa ve sjezdu	Terénní vlny a «hupačky» v rovině i ve sjezdu. Dolky a žlaby (tzv. «muldy»)
Terénní skok — tlumění nárazů a nácvik rovnováhy v prudkém nerovném sjezdu	Tvrdá stopa (několik kolejí) v prudkém sjezdu na rozkymáceném svahu	Z cvičných a bezpečnostních důvodů terén na volné louce
Běžecské smyčky (všechny tři druhy)	Stopa ve sjezdu mění směr vlevo i vpravo asi o 90 stupňů	Nejlépe zatáčka v úvazové nakloněné cestě. Nevede-li cesta v lesním porostu, je třeba zatáčku na louce vyznačit větvíčkami
Běžecské sjezdové postoje (všechny tři druhy)	Stopa v mírném i prudkém sjezdu (mírné vlnkvi). Stopa bez zatáček, nejvýše mírné velké oblouky	Různý profil terénu. Také členitost a pokrytost terénu různá. Dojezd stopy do roviny

před vlastním tréninkem asi 5–10minutovou rozvíčku.

Před vyjetím základních stop kolečka, které si projedou cvičenci sami, nezapomeneme zdůraznit, že stopa kolečka má být dostatečně široká a pokud možno neporušená (zdvojenými stopami) — v jedné linii. Již tato připomínka má svůj výchovný moment: učíme mladé závodníky neporušovat pracně vybudovanou stopu závodní tratě.

Podle obrázku budujeme vždy dvě souběžná kolečka (šířka mezikruží KA = asi 5 m). Větší kolečko (kv) je pro muže, juniory a dorostence, menší kolečko (km) je pro ženy, dorost a žáky. Linie stopy, GH, KL, K, L, a EF, je položena v naprosté rovině. Úsek stop, GE a L, L je do mírného stoupání.

Vzdálenosti: GH a EF = asi 80 m, GE a FH = asi 20 m.

Stanoviště trenéra: M, T a S.

Stanoviště cvičících při výkladu trenéra (a při jeho ukázkách na úseku AB) je prostor CD.

## POSTUP VÝCVIKU:

1. Trenér oznámí svým svěřencům prvek cvičební látky například odraz při běhu střídavým dvoudobým... Stanoviště trenéra: bod M.

2. Trenér na úseku BA předeve v plném tempu nacvičovaný prvek.

3. Následuje vysvětlení a odůvodnění užitého tohoto prvku — jak, kdy, na jakém sněhu atd.

4. Na místě (mezi AB) vysvětluje podrobně práci nohou, rukou a trupu.

5. Jízda bez holí (trenér na úseku BA).

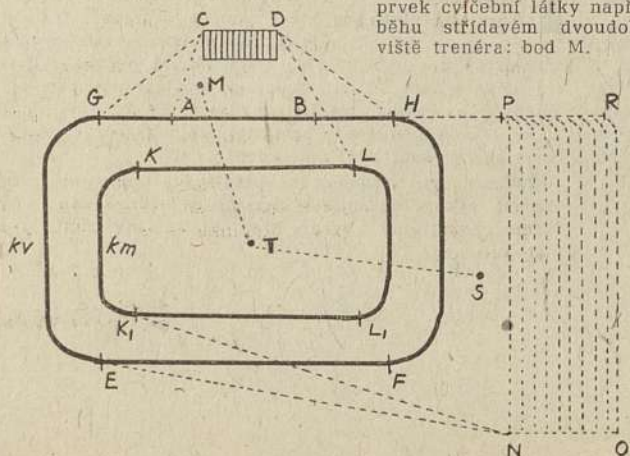
6. Cvičenci si odloží hole v prostoru CD a postupně (vzdálenost mezi běžci 10 m) přejdou z C na G [a dále po kolečku kv]... cvičí samostatně nácvik skluzu. Běží v minimální rychlosti — asi 5 až 10 koleček. Trenér na bodě T.

7. Trenér si z místa T dělá krátké písemné poznámky, načez celý proud (10 až 15 cvičenců) zastaví v bodu B na povel: «Čelo stát» a cvičenci se shromáždí v zástupu bez vzdálenosti mezi body BH.

8. Trenér pak vytkne každému individuálně (podle poznámek) jeho chyby, případně oznámí všem cvičícím jednu hlavní chybu, která se vyskytuje u všech v celém kolektivu. V následujících 3–5 kolečkách se chyba opravuje.

9. Může se praktikovat zvláště tehdy, je-li pouze 5 až 10 cvičenců, také tento způsob nácviku: všichni cvičenci jsou shromážděni v prostoru CD a sledují [kriticky!] z tohoto místa jízdu vždy jen jednoho z cvičících. Trenér z bodu M hodnotí nahlas způsob jízdy uvedené cvičence a přihlížející si tak dobře uvědomují jednotlivé chyby. Po dojetí cvičence na bod B vytkne trenér chyby ještě jednou.

Pro zpeřnění nácviku (až před odjezdem do střediska) je možno například uspořádat běh jednotlivců v jednotlivých druzích kroků na čas, tj. trenér stopuje jízdu jednotlivce v bodu A do bodu H. Závodci se zařadí po doběhnutí do



# K tréninku sjezdových disciplín na začátku hlavního období

V tomto příspěvku se nesnažíme o žádné originální řešení, o převratné nazírání na začátek tréninku v hlavním období, chceme spíše připomenout některé správné zásady, které jsou tak často našimi sjezdaři opomíjeny. Chceme uvést i některé zkušenosti, získané našimi krajskými trenéry. Náš příspěvek se netýká špičkových závodníků, kteří jsou vedeni zkušenými trenéry, je věnován především sjezdařům krajské výkonnosti (převážně II. VT dospělých a I. VT mládeže) — a snad i trenérům.

Své připomínky začínáme tam, kdy sjezdaři poprvé přicházejí v hlavním období ve styk se sněhem a kdy jsou již řádně připraveni suchým tréninkem z tělocvičen a hřišť. A protože chceme své připomínky skončit před startem na prvních veřejných závodech či okresních přeborech, rozdělili jsme si pro přehlednost trénink na sněhu na: a) rozježdění; b) trénink sjezdu; c) trénink obřího slalomu; d) trénink slalomu.

## A ZAČNEME HNED ROZJEŽDĚNÍM

Je to období prvního styku se sněhem, a proto nelze je opomenout, nebo se snažit nějak je obejít. Jak má být dlouhé? Domníváme se, že postačí 2krát až 3krát sobota a neděle, tedy celkem 4 až 6 dní, po 5 až 8 tréninkových hodinách denně. Delší rozježdění, jsou-li k tomu podmínky, nemůže samozřejmě škodit, může být jediné lepším předpokladem pro další trénink.

S rozježděním budeme pspíchat, ovšem ne tak, abychom ho zkrátali, ale aby bylo posunuto co nejvíce k počátku hlavního období, tedy skutečně na první sněh. Čekat až napadne dostatek sněhu na sjezdové trati nebo slalomových svazích s výtahem je chyba. To už má rozježdění končit a začínat vlastní trénink. Zapře-li sjezdař své „já“, a to chceme doporučit, může využít již několikacentimetrové vrstvy sněhu na hřebenech našich hor a seznámit se s tímto prvním sněhem na běžkách. Rovnováha předozadní i boční nemůže nikdy uškodit. K rozježdění na sjezdových lyžích je třeba více sněhu, ale opět nám postačí

zasněžené hřebeny, které mají 20—30 centimetrovou pokrývku.

Hned zpočátku se snažíme, pokud je to možné, často měnit terén, a to proto, aby nám nezevedněl a abychom nezačali jezdit pasívně, jak se říká »vozit se«.

A jak se rozjíždět? V žádném případě ne jako samotář. Ne pro zásadu Horské služby, ale především proto, že kolektiv vedený zkušeným trenérem značně usnadní rozježdění, poradí a pomůže při odstraňování chyb a nedostatků, třeba i z dřívějších let, které by pak byly velkou brzdou v dalším postupu.



Po řádném rozježdění, nejlépe v první polovině soustředění, obvykle na krajských střediscích, přistupujeme

## K TRÉNINKU SJEZDU,

základu tréninku po všechny disciplíny. Říkáme-li základu, myslíme to doslova a chceme závodníkům i trenérům doporučit začínat po rozježdění tréninkem sjezdu a ne slalomu, jak je někde zvykem. Důvodů je několik.

Především přechod z rozježdění na trénink sjezdu je plynulý. Přecházíme na sjezdové tratě, nejdříve na jejich horní úseky, které jsou bez větších zatáček. Protože trénujeme sjezdovou trať etapově, po úsecích, je jízda mimo trénovaný úsek dalším rozježděním a třibením techniky.

Tím, že zachováváme zásadu postupného zvyšování rychlosti, nebojíme se pak trénované úseky měřit na stopkách. Zvykáme tím závodníky uvažovat nad účelností a rychlostí jejich jízdy a zároveň v kolektivu odstraňujeme strach a nervozitu z této rychlé jízdy, což je po psychologické stránce příprava na podmínky závodu.

Pomínout trénink sjezdu

v začátku hlavního období znamená nenahraditelnou ztrátu v získání **techniky rychlé a účelné jízdy**, znamená psychologicky nepřipravit závodníka pro sjezdové disciplíny vůbec. Dostatek tvrdosti a stálého zvyšování nároků při tréninku sjezdu, to je cesta, která přivádí sjezdaře k lepším a lepším výsledkům.

Trénink sjezdu nenahradí ani z části jízda na hladkém 300 až 400 m dlouhém svahu s výtahem. Pouze dobrá sjezdová trať je schopna závodníka dobře připravit. Jedině na ní získáme výbornou fyzickou připravenost a razanci, rychlost a vyježděnost a neméně



důležitou psychologickou připravenost. A na vaši námitku o velké frekvenci na tratích a lanovkách, o slabé úrovni sjezdových tratí v Čechách odpovídáme naší zkušeností. Trénujeme brzy ráno a přes poledne, tedy v době nejmenšího provozu na trati. Hledáme i nové možnosti, viz náročná sjezdová trať v Rokytnici n. J.

A končíme začátkem — že **trénink sjezdu je základem tréninku všech sjezdových disciplín**. Na jeho nácvik pro jeho náročnost věnujeme nejvíce času — 50 až 60 % veškerého tréninku v začátku hlavního období. Vyplatí se to, neboť **rychlost je alfou a omegou veškerého sjezdování**.

Na trénink sjezdu organicky navazuje

## TRÉNINK OBŘÍHO SLALOMU

Přistupujeme k němu teprve tehdy, až zvládneme všechny sjezdové prvky, které jsme na sjezdové trati nacvičili. Při tréninku této disciplíny klademe především důraz na **cvičení aktivní jízdy**, tedy žádné pasívní vození v brankách i mimo ně. Stále se snažíme jízdu zrychlovat použitím všech vhodných způsobů. Nezapomí-

náme především na odšlapování, jízdu na jedné lyži a udržování sjezdového postoje, který by byl za dané situace a rychlosti nevhodnější. Největší důraz pak klademe na **přesné najíždění brank a kontrolu jízdy při vysoké rychlosti**.

Obří slalom trénujeme na upravené sjezdové či slalomové trati hodně členité, mezi řádně vytyčenými brankami. Domníváme se, že volná, rychlá jízda v členitém terénu bez brank pro trénink obřího slalomu postačí, je nesprávná.

Jinak platí vše to, co jsme uvedli při tréninku sjezdu.

## A NAKONEC TRÉNINK SLALOMU

Slalom je nejtechničtější disciplínou a vyžaduje proto řádnou předchozí přípravu. Doporučujeme tedy závodníkům, aby s jeho tréninkem nespěchali, přistupovali k němu po 10—12denní přípravě, až po absolvování základů tréninku sjezdu a obřího slalomu. Začínat s ním hned po rozježdění, kdy sjezdař nemá ještě potřebné schopnosti, které lze získat jen na sjezdové trati, to rozhodně nedoporučujeme. Je to špatný postup, je to zbytečně mrhání časem.

## A ZÁVĚREM?

Ještě jednu radu. Netrénujte sami, zapojte se do kolektivu, který je pod dohledem trenéra. Kolektiv vám pomůže pochopit zásady správného tréninku, bude vám rádcem i kritikem a v jeho středu se budou formovat vaše morálně volní a charakterové vlastnosti tak, aby byly v souladu s požadavky, které jsou kladeny na sportovce v socialistické společnosti.

Chceme-li brát svůj sport vážně, musíme mu věnovat hodně času, péle a musíme mu přinést i značné finanční oběti. Musíte se proto naučit využívat času co nejvíce, hodně jezdit, nelyžovat jenom ústy nebo nerozvíjet plané teorie. Alkohol a kouření, to nechte těm druhým, co nechtějí závodně lyžovat.

Dr. JAROSLAV KÁRNÍK,  
JAROMÍR JON.

Obrázky  
JIRINA KÁRNÍKOVÁ

prostoru CD a ostatní cvičenci jsou na »startu« mezi body AB.

Z cvičných důvodů je prospěšné již předběžně vysvětlit cvičencím odšlapování, které je nutno provádět za bodem G a před bodem E. Stejně užitečné je také vysvětlení prvku: přeshlapování, které je nutné v mírném stoupání za bodem F a před bodem H.

Všechny prvky nácviků kroků je nutno provádět i proti původnímu směru, tj. doleva i doprava — změna směru jízdy!

K nácviku: **běhu s odpichem soupaž** přejdou cvičenci do řadu mezi body PR.

Z této čáry si cvičenci nejprve pro-

jedou svoji stopu, např. PN nebo RO, stopy vzdálené od sebe asi 3 m, a po dojezdu k čáře NO zahájí trenér (ze stanovíště »S«) nácvik **běhu střídavého čtyřdobého**. Cvičenci nacvičují tento krok samostatně, každý ve své stopě, ve směru nahoru, např. z N na P nebo z O na R. Ve směru opačném (tj. jízda z mírného kopce) se pak provádí nácvik běhu s odpichem soupaž.

Po řádném nácviku je možno přejít opět na základní kolečko (kv nebo km). Vzdálenost PN nebo RO je asi 40 až 80 metrů.

Dodržte i toto pravidlo: Je-li stopa na kolečkách již zledovatělá (odraz je

ztížen), pak vybudujte ihned kolečko nové.

Nácvik na malém kolečku (kv nebo km) provádíme zpravidla v hodinách dopoledních.

Nácvik na velkém kolečku (1 až 5 km) provádíme většinou odpoledne.

A závěrem ještě jedna připomínka.

Až si jednotlivé běžecké kroky vybrousíte do dokonalé »vyježděnosti«, nezapomeňte i na zpracování své individuální tréninkové tabulky s porovnávanými délkami kroků a jejich frekvencí na odlišných sklonech běžeckých stop a na různém sněhu.

## Poznáváme lyžařské terény

Šumava! Komu by se nevybavil svět lesů a plání, Klostermannových lesních samot a nekonečných hvozdů, tichých, zádumčivých, krásných. Šumava, tento pohraniční horský val, odedávna pevná vlastí hráz střežená tvrdými Chody a Králováky. Nejzápadnější hranice slovanská, hory, kraj a lesy, jež právem našly své básničky a pěvce.

Tyto naše hory se táhnou v dělice přes 130 km severozápadním směrem, rozhraničující už po dlouhá staletí přirozenou čarou dva světy. Jejich relief je poměrně vyrovnaný, vcelku bez prudkých zlomů a strmých svahů a srázů, i když svými vrcholky dosahuje hranice 1400 m (nejvyšší šumavskou horou je Javor, ležící na bávorské straně, 1457 m n. m.).

Rozlehlé, vzrostlé a majestátní šumavské hvozdů jsou spolu se svými rašelinisky, slatěmi a překrásnými šumavskými jezery přirozenou vodní nádrží Čech, k čemuž přispívají i podnební poměry se značným množstvím srážek, jichž např. na Vysoké Šumavě spadne asi dvojnásobek celostátního ročního průměru. Také značné průměrná nadmořská výška (dvě třetiny území ležícího v Čechách nad 1000 m jsou právě na Šumavě — je to přes 400 čtverečních kilometrů) má výrazný vliv na oblačnost a teplotu v jednotlivých ročních obdobích, což opět ovlivňuje stav vodních srážek v létě i v zimě.

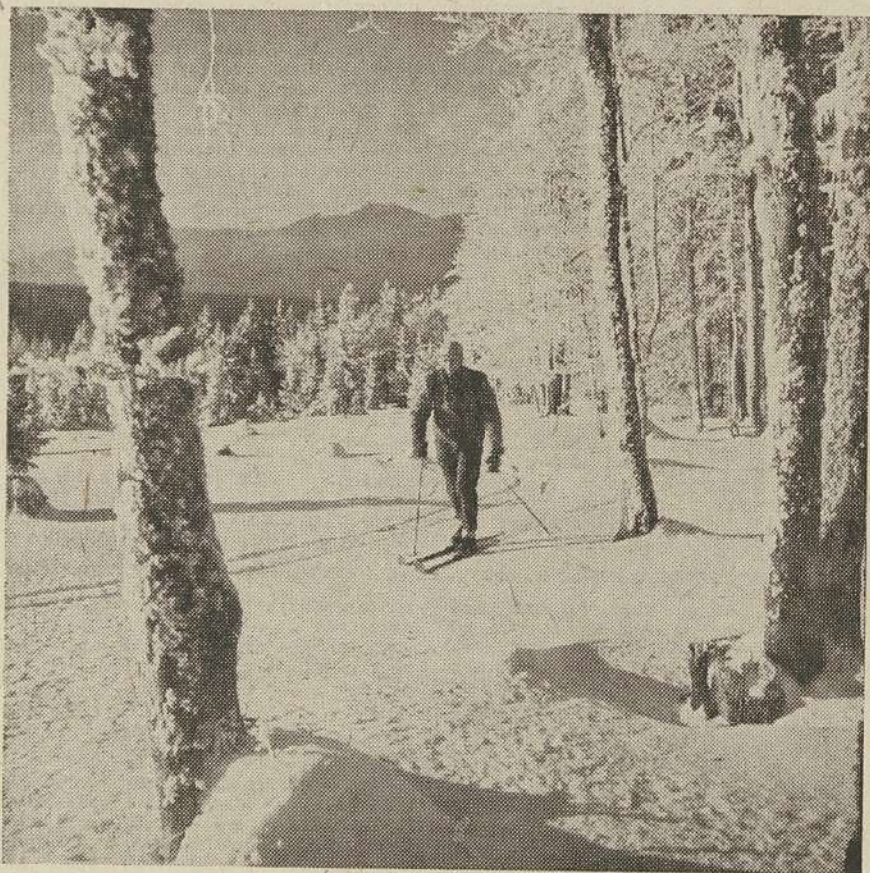
Se sněhem můžeme na Šumavě počítat od října do května — sněžných dnů je zde asi 70. Nejčastěji padá sníh v lednu. V říjnu leží 4—6 cm sněhu, v listopadu v podhůří 10 cm, na hřebenech 20 cm, od prosince pak již značná trvalá vrstva sněhu, která se drží do dubna. V květnu potom už jen výjimečně. Na vlastní Šumavě leží sněhová pokrývka asi 150 dnů v roce, v podhůří 60—70 dní. Jsou tu tedy velmi dobré sněhové poměry, které spolu s profilem kraje a hor vytvářejí přímo ideální podmínky pro lyžování ve volném terénu, v neporušené přírodě.

A lyžaři? Počítáme-li k »domácím« i Plzeňské, pro něž je Šumava asi tím, co pro Pražany jsou Krkonoše, nebude mnoho těch, kteří by sem pravidelněji zajížděli. Je až s podivem, jak se zájem ubírá vychozenými cestami, aniž by porovnával s jinými možnostmi. Vždyť ta Praha nemá prakticky nijak zvlášť blíž do Krkonoše než na Šumavu, a Boubín, Fancíř, Mústek, Churánov, Železná Páda nejsou neznámé pojmy v lyžařském světě. Také na ubytovacích možnostech a lyžařských zařízeních tu nechybí (nejnověji se staví lanovka na Klef) — novým životem žije dnes i Šumava. Půjde tudíž jen o to, rozhodnout se a zajet jednou i sem, kde si lyžaři už před lety zorganizovali svou tradiční »Zlatou lyži«, kde bude tentokrát vybojován i mistrovský závod v běhu na 50 km (Stachy v únoru 1961).

Vilém NEČESAL



POHLED Z MÚSTKU NA OSTRÝ



OD PANCÍŘE K JAVORU

# KALENDÁŘ LYŽAŘSKÝCH SOUTĚŽÍ 1961

## I. VRCHOLNÉ SOUTĚŽE

12. 2.	Mistrovství ČSSR — Hančův memoriál	běh 50 km	M	Stachy-Zadov	LS KV Č. Budějovice
16.—19. 2.	Dorostenecký přebor ČSSR	klasické	D	Rožnov p. Radh.	LS KV ČSTV Ostrava
18. 2.	I. mistrovství ČSSR	biatlon	M	Lopeník	KV Svazarmu Brno
18.—26. 2.	Přebor Čs. lidové armády v lyžování		MŽ	Ovčárna	
20.—25. 2.	Přebor ministerstva vnitra	lyžování	MŽ	Železná Ruda	
20.—25. 2.	Zimní universiáda	klas.+sjezd.	MŽ	Chopok	
1.—5. 3.	Mistrovství ČSSR	klasické	MŽJ	Špindlerův Mlýn	LS MV Praha
2.—5. 3.	Mistrovství ČSSR	sjezdové	MŽ	Vrátná	Dynamo Žilina
4.—5. 3.	SZBZ — finále	branný	MŽD	Harrachov	OV Svazarmu
9.—12. 3.	Mezinárodní závody	klasické	MŽJ	Harrachov	J. Harrachov
12.—14. 3.	Velká cena Slovenska	sjezdové	MŽ	Vysoké Tatry	LS KV Košice
16.—19. 3.	Dorostenecký přebor ČSSR	sjezdové	D	Špindlerův Mlýn	LS KV Hradec Král.
8.—9. 4.	Závod Osvobození	obří slalom	MŽ	Studničná hora	LS KV Hradec Král.

## II. VÝBĚROVÉ ZÁVODY

### BĚH:

8. 1.	Veřejný závod	5 km	Ž	Machov	J. Machov
15. 1.	Bezroukov memoriál	15 km	M	Sliač	Lok. Zvolen
12. 2.	Mistrovství ČSSR — Hančův memoriál	50 km+10 km	MŽ	Zadov-Stachy	LS KV Č. Budějovice
1.—5. 3.	Mistrovství ČSSR	5, 10, 15, 30 km	MŽ	Špindlerův Mlýn	LS MV Praha
9.—12. 3.	Mezinárodní závody	5, 10, 15, 30 km	MŽ	Harrachov	J. Harrachov

### SKOK:

15. 1.	Šachty, XI. ročník	skok	MDst	Vysoké nad Jizerou	J. Vysoké n. Jiz.
22. 1.	Štít február, vítazstva mezinárodní	skok	MD	B. Bystrica	ČH B. Bystrica
5. 2.	Týden skoků	skok	MD	Vysoké nad Jizerou	J. Vysoké n. Jiz.
5. 3.	Mistrovství ČSSR	skok	M	Špindlerův Mlýn	LS MV Praha
12. 3.	Mezinárodní závody	skok	M	Harrachov	J. Harrachov

### SDRUŽENÝ:

14.—15. 1.	Výběrový závod	sružený	MJD	Jáchymov	B. Jáchymov
21.—22. 1.	Velká cena Lomnice	sružený	MJD	Lomnice n. Pop.	J. Lomnice
4.—5. 2.	Krajský přebor	sružený	MJD	Mšeno	J. Mšeno
1.—5. 3.	Mistrovství ČSSR	sružený	MJ	Špindlerův Mlýn	LS MV Praha
9.—12. 3.	Mezinárodní závody	sružený	MJD	Harrachov	J. Harrachov

### SJEZDOVÉ:

1.—2. 1.	Novoroční preteky	zjazdové	MŽD	Tatr. Lomnica	T. Tatr. Lomnica
14.—15. 1.	Telnický závod	sl.+obř.sl.	MŽD	Telnice	J. Telnice
25.—27. 2.	Jánošíkova valaška	zjazdové	MŽ	Vrátná	Dynamo Žilina
2.—5. 3.	Mistrovství ČSSR	sjezdové	MŽ	Vrátná	Dynamo Žilina
2.—3. 4.	Velká noc	sl., obř.sl.	MŽ	Tatr. Lomnica	T. Tatr. Lomnica
8.—9. 4.	Závod Osvobození	sl., obř.sl.	MŽ	Luční hora	LS KV Hradec Král.

## VŠECHNY SOUTĚŽE A ZÁVODY

Datum	Název závodu	Discipl.	Kateg.	Místo konání	Pořadatel	Druh závodu
<b>PROSINEC 1960</b>						
17.—20. 12.	Klasifikační závody	běh, sj.	vše	Praděd	LS KV Brno	
26. 12.	Memoriál M. Erbena	slalom	MŽD	Harrachov	Sp. Rýnovice	klasif.
26. 12.	Pohár osvobozených Krkonoš	skok	MDst.	Špindlerův Mlýn	Sn Špindl. Mlýn	
26. 12.	Veřejný závod	beh	vše	Boží Dar	B. Boží Dar	
26. 12.	Veřejný závod	štafety	MŽDst.	Červenohor. sedlo	Lok. Šumperk	
26. 12.	Pefkov memoriál	běh	vše	Jasenie	TJ Jasenie	
31. 12.	Tradiční štafety	štafety	MŽD	Harrachov	J. Harrachov	
<b>LEDEN 1961</b>						
1.—1. 1.	Veřejný závod	běh	vše	Klínovec	Sn K. Vary	
1. 1.	Novoroční běh Pragovky	běh	vše	Friesovky	Sp. AZKG	
1. 1.	Pohár Harrachovských sklářen	skok	MD	Harrachov	J. Harrachov	
1. 1.	I. jizerský biatlon	biatlon	M	Jablonec	Svazarm Jablonec	
1. 1.	Veřejný závod	běh, skok	Ž	Albrechtice	S. Albrechtice	
1. 1.	Ver. preteky	beh, skok	MŽD	Hronec	TJ Hronec	
1.—2. 1.	Novoroční preteky	zjazdové	MŽD	Tatr. Lomnica	T. Tatr. Lomnica	výběrový
8. 1.	Mem. Venerovského	beh	vše	Tatr. Lomnica	T. Tatr. Lomnica	klasif.
8. 1.	Ver. preteky	slalom	MŽD	Levoča	Sn Levoča	
8. 1.	Cena Biotiky	beh, skok,	MŽJD	Slov. Lupča	TJ Biotika	
8. 1.	Pohár automobilových závodů	běh	vše	Vrchlabí	Sp. Vrchlabí	
8. 1.	Veřejný závod	běh	Ž	Machov	J. Machov	výběrový
8. 1.	Veřejný závod	běh	MŽŽ	Kubova Huť	Sp. Strakonice	klasif.
8. 1.	Putovní šifř jizerských hor	běh	vše	Polubný	S. Horní Polubný	
8. 1.	Postupový závod	sjezdový	MŽ	Špindlerův Mlýn	Rudá hvězda	
8. 1.	Čertova pláň	běh	vše	Čertova pláň	Sn Zdravotník	klasif.
8. 1.	Memoriál Tomášů	běh	MŽJD	Velké Karlovice	T. V. Karlovice	klasif.
8. 1.	Veřejný závod	skok	MD	Bílá	LS OV Ostrava	
6.—13. 1.	X. ročník VAAZ Brno	klas. sj., biat	vše	Pústevny	VAAZ Brno	klasif.

Datum	Název závodu	Discipl.	Kateg.	Místo konání	Pořadatel	Druh závodu
8. 1.	Veřejný závod	skok	MDŽ	Nová Huť	Sp. Dyšina	klasif.
8. 1.	Blatenská stezka	běh	MŽD	Hor. Blatná	T. H. Blatná	klasif.
8. 1.	Veřejný závod	sjezd	vše	Boží Dar	B. Boží Dar	klasif.
15. 1.	15 km Šumavou	běh	MDŽ	Špičák	Lok. Plzeň	klasif.
15. 1.	Veřejný závod	skok	MDŽ	Kraslice	T. Kraslice	klasif.
15. 1.	Žďárská 15 km, Mem. J. Kalase	běh	vše	Ždár	Sp. Ždár	klasif.
15. 1.	Pohár Bilých Karpat	skok	MD	Filipov	Veselí na Mor.	
15.—22. 1.	Přebory vojenských škol	vše		Pástevny	VAAZ Brno	klasif.
15. 1.	Veřejný závod	skok	MD	Písařov	T. Písařov	
15. 1.	O pohárek města Vsetína	slalom	ž	Vsetín	Sp. Z. Vsetín	
15. 1.	Veřejný závod	skok	MD	Liberec	Lok. Liberec	klasif.
15. 1.	Kořenovský závod	běh	MŽJD	Kořenov	Sj Kořenov	klasif.
15. 1.	Veřejný závod	běh/skok	ž	Jas. Důl	J. Jas. Důl	
14.—15. 1.	Telnický závod	sl., obř. sl.	MŽD	Telnice	J. Telnice	výběrový
14.—15. 1.	Veřejný závod	sdruž.	MD	Jáchymov	B. Jáchymov	výběrový
15. 1.	Stašská 15	běh	vše	Zadov	S. Stachy	klasif.
15. 1.	Trutnovská 15	běh	vše	Trutnov	Lok. Trutnov	
15. 1.	XI. roč. Sachtý	skok	MDst.	Vysoké n. Jiz.	J. Vysoké n. Jiz.	výběrový
15. 1.	Bezroukov memoriál	beh	MŽJD	Sliach	Lok. Zvolen	výb., klasif.
15. 1.	Cena Podkonic	zjazd	MŽD	Podkonice	TJ Podkonice	
15. 1.	Ver. pretek	skok	MD	Dol. Lehota	TJ Lehota	
15. 1.	Štít mesta Prešova	beh, štaf.	vše	Prešov	T. Prešov	
15. 1.	Ver. preteky	skok	DŽ	Ždiar	LS OV. V. Tatry	
15. 1.	Velká cena Vys. Tatier	slalom	MŽD	Hrebienok	Sn Smokovec	klasif.
15. 1.	Šarišský poh. a Mem. Vehecov	slalom	MŽD	Čergov		
22. 1.	Cena Košice	slalom	MŽD	Jahodná	Lok. Košice	
22. 1.	Pohár 24 padlých hrdinův	beh	vše	S. Gerlach	S. Gerlach	klasif.
22. 1.	Primát Považia	beh	MŽJ	Soblakov	TJ Trenčín	
22. 1.	Ver. pretek	skok	MD	Sv. Jur	S. Sv. Jur	
22. 1.	Trubanov memorial	beh	MŽD	Vyhňe	ČH B. Bystrica	
22. 1.	Zjazd o Kahanec	zjazd	MŽD	Remata	TJ Handlová	
22. 1.	Obrovský slalom	obr. sl.	MŽD	Malino Brdo	TJ Ružomberok	
21.—22. 1.	Velká cena Lomnice	sdruž.	MJ	Lomnice n. Pop.	J. Lomnice	výběrový
22. 1.	Krajský přebor	30+10	MŽ	Špindlerův Mlýn	Sn Špindlerův Mlýn	klasif.
22. 1.	Maternův memoriál	30 km	M	Špindlerův Mlýn	Sn Špindlerův Mlýn	
22. 1.	Štít február. víťazstva mezinár.	skok	M	B. Bystrica	ČH B. Bystrica	výběrový
22. 1.	Schejbalův memoriál	štafety	vše	M. Svatoňovice	B. M. Svatoňovice	
22. 1.	Veřejný závod	skok	MDst.	Dolní Brusnice	J. Dvůr Králové	
22. 1.	II. veřejný závod	běh	ž	Dolní Branná	S. Dolní Branná	
22. 1.	Veřejný závod	běh, skok	MŽD	Vilémov	J. Vilémov	
22. 1.	Senohrabská 15	běh	vše	Senohraby	S. Senohraby	klasif.
22. 1.	Postupový závod	běh	MŽD	Krausovy boudy	Sp. Záv. 9. května	
22. 1.	O pohár města Vsetína	slalom	MŽD	Vsetín	Sp. Z. Vsetín	
22. 1.	VI. ročník Velké ceny Beskyd	skok	MD	Ostravice	S. Ostravice	klasif.
22. 1.	Patnáctka Vysočiny	běh	vše	Křižánky	S. Křižánky	klasif.
22. 1.	Mem. Karla Hona	beh	vše	Vyškov	Sj Vyškov	
27.—28. 1.	Krkonošský přebor, Memor. J. Německého Zlatá lyže	běh, skok	vše	Nové Město	S. N. Město	klasif.
29. 1.	Pohár Lopeníka	slalom	MŽD	Lopeník	Sp. Uh. Hradiště	
29. 1.	Veřejný závod	běh, skok	MŽD	Nýdek	S. Nýdek	
29. 1.	Veřejný závod	běh, sjezd	DŽ	Veřovice	S. Veřovice	
29. 1.	VII. ročník veř. závodu	běh, skok	MŽD	Písařov	T. Písařov	
29. 1.	Cena zotavoven ÚRO	obř. sl.	MŽD	Špindlerův Mlýn	Slávia ÚRO	
29. 1.	Krajský přebor	20+10 km	MŽ	Držkov	J. Držkov	klasif.
29. 1.	Mezinárodní závody	skok	M	Mšeno	J. Mšeno	klasif.
29. 1.	Putovní koberec	běh	MŽJD	Vratislavice	J. Vratislavice	klasif.
29. 1.	Kraslických 30 km kr. př.	běh	M	Kraslice	T. Kraslice	klasif.
29. 1.	Veřejný závod	skok	MDŽ	Zadov	S. Zadov	
29. 1.	Krajský přebor	30+10	MŽ	Vimperk	J. Vimperk	klasif.
28.—29. 1.	III. ročník sjezdové ceny	sl., sl.	MŽD	Janské Lázně	S. J. Lázně	klasif.
29. 1.	Krajský přebor	štafety	MŽDst.	Horní Branná	S. H. Branná	klasif.
29. 1.	Hornobranská první lyže	štafety	vše	Horní Branná	S. H. Branná	
29. 1.	XII. ročník	obr. sl.	MŽD	Klač. Magura	Lok. Vrutky	
29. 1.	Ver. pretek	obr. sl.	MŽD	Fab. Hola	Lok. Tisovec	
29. 1.	Ver. pretek	zjazd	MŽD	Křižná	TJ Harmanec	
29. 1.	Cena MNV Ploštín	beh	vše	Ploštín	TJ Ploštín	
29. 1.	O bielu stuhu	štafety	vše	B. Štiavnica	TJ B. Štiavnica	
29. 1.	Ver. pretek	skok	MD	Turany n. Váhom	TJ Turany	
27.—29. 1.	Krajský přebor	beh, skok	MŽJD	Bratislava	LS KV Bratislava	
29. 1.	Pohár Slovenského rudohoria	beh	MŽJD	Mlynky	B. Mlynky	klasif.
28.—29. 1.	Pohár kromp. vzbúry	zl., sl.	vše	Krompachy	B. Pokrok	
30. 1.—4. 2.	Krajské přebory	klas. sjezd	vše	Harrachov	LS KV	klasif.
31. 1.	Týden skoků	skok	M	Trutnov	Lok. Trutnov	klasif.

#### ÚNOR:

3. 2.	Týden skoků	skok	M	Špindlerův Mlýn	Sn Špindl. Mlýn	klasif.
5. 2.	Týden skoků	skok	M	Vysoké n. Jiz.	J. Vysoké n. Jiz.	výběrový
3.—5. 2.	Krajský přebor	klas.	ž	Jilemnice	Sn Jilemnice	výběrový
3.—4. 2.	Krajský přebor	klas.	ž	Kubová Huť	Sp. Strakonice	
4.—5. 2.	Krajský přebor	klasif.	MŽD	Zadov	S. Stachy	klasif.
4.—5. 2.	Krajský přebor a sdruž. závod	klasif.	MD	Mšeno	J. Mšeno	výběrový
5. 2.	Veřejný závod	slalom	MŽD	Desná	TJ Desná	
4.—5. 2.	Pohár TJ Rožnov, kraj. přebor	klasif.	MŽJD	Rožnov	TJ Rožnov p. Rad.	klasif.
5. 2.	Svratecká třicítka	30+10 km	MŽ	Svratka	Sp. Svratka	klasif.
5. 2.	Běh Ploštínami	běh	MŽD	Ploštín	Sp. Val. Klobouky	
5. 2.	Mem. Janka Nováka	slalom	vše	Mart. Hole	Sp. Martin	klasif.
5. 2.	Krajský přebor	30, 10	MŽD	Pec-Bobí louky	Slávia ÚRO	klasif.
3.—5. 2.	Pohár Železné Rudy	klas. sjezd	ž	Železná Ruda	KM LS	výběrový

Datum	Název závodu	Discipl.	Kateg.	Místo konání	Pořadatel	Druh závodu
5. 2.	Krajský přebor	klasické	MŽD	Železná Ruda	LS KV	
3.—5. 2.	Krajský prebor	beh	D	Kremnica	TJ Kremnica	
5. 2.	Verejný pretek	skok	MD	Turč. Teplice	TJ Turč. Teplice	
5. 2.	Verejný pretek	beh	MŽJD	Dolany	S. Dolany	
5. 2.	Okolo Štrby, kraj. přebor	30 km	M	Štrba	S. Štrba	klasif.
4. 2.	Noční preteky	slalom	MŽD	Hrebtenok	Sn Smokovec	
5. 2.	Pohár február. víťazstva	slalom	MŽD	N. Medzev	B. Medzev	
9. 2.	Veřejný závod	skok	MD	Písek	S. Písek	
9.—12. 2.	Krajský přebor	sjezdové	MŽD	Praděd	LS KV Ostrava	klasif.
12. 2.	Pohár dargovských hrdinů	beh	MŽJD	Sečovice-Borda	Sj Sečovice	
12. 2.	Banický kahanec	beh, skok	MŽJ	Dobš. Lad. jaskyňa	B. Dobšiná	
12. 2.	Pohár železoruč. baní	zj., sl.	MŽD	Smolník	B. Smolník	
12. 2.	Verejný pretek	beh	vše	Chvojnica	TJ Chvojnica	
12. 2.	Cena Dem. jaskyň	sl., obr. sl.	vše	Jasná	Dyn. N. Tatry	
12. 2.	Slalom na javore	slalom	vše	Javor	TJ Lučenec	
10.—12. 2.	Krajský přebor	sjezdové	vše	Pústevny	LS KV Brno	klasif.
11.—12. 2.	Krajský přebor	klasické	DŽ	Hořice	Sp. Metra Blansko	
12.—19. 2.	Univerziáda Brno	klas., sj.	MŽD	Jasná	Univerzita J. E. P.	
12. 2.	Memoriál L. Mítka	běh	MŽJD	Vsetín	Sp. Z. Vsetín	klasif.
12. 2.	IV. roč. Poh. bratrství, mezinár.	skok	MD	Nýdek	S. Nýdek	klasif.
11.—12. 2.	Zimní mřové slavnosti, mezinár.	běh, sdruž.	vše	Tanvald	J. Tanvald	klasif.
12. 2.	Putovní koberec	skok	MD	Vratislavice	J. Vratislavice	
12. 2.	Veřejný závod	obř. sl.	MŽD	Malá Skála	TJ Malá Skála	
12. 2.	Krajský přebor	klasické	ž	N. Město v Kruš. h.		
10.—12. 2.	Krajský přebor	sjezdové	D	Harrachov	Sn Orbis	
12. 2.	Přes tři kopce, krajský přebor	běh	MŽJD	Misečky	Sp. Koh-i-noor	klasif.
10.—12. 2.	Krajský přebor	sjezdové	MŽD	Klínovec	OLS K. Vary	
12. 2.	Zlatá lyže Šumavy, kraj. přebor	štafety	vše	Špičák	Sj MP Plzeň	
11.—12. 2.	Krajský přebor	klasické	ž.	Železná Ruda	OLS Klatovy	
12. 2.	Velká cena Jáchymova	skok	MD	Jáchymov	B. Jáchymov	
12. 2.	Hančův mem. — mistr. ČSSR	50 km	M	Zadov	LS KV Č. Budějovice	výběrový
12. 2.	Veřejný závod	10 km	ž	Zadov	LS KV Č. Budějovice	výběrový
12. 2.	Krajský přebor	sl., sl.	Dml., ž.	Klet	LS KV	klasif.
11.—12. 2.	Krajský přebor	klasické	MŽJDst.	Lomnice n. Pop.	J. Lomnice	klasif.
11.—12. 2.	Krajský přebor	sjezdové	MŽD	Spindlerův Mlýn	Sp. Vrchlabí	klasif.
12. 2.	Pohár Zvičiny	skok	MDst.	Zvičina	S. Třemešná	
12. 2.	II. roč. Velké ceny města Police	sdruž.	ž.	Police n. Metují	Sp. Police	
16.—19. 2.	Dorostenecký přebor ČSSR	klasické	D	Rožnov	LS KV Ostrava	
19. 2.	XI. roč. Severomorav. poháru	běh	MŽJD	Hrabenov	S. Hrabenov	klasif.
19. 2.	Štít vesnice	skok	MD	Ostravice	S. Ostravice	klasif.
19. 2.	VIII. roč. Ceny hutníka	sl., sl.	vše	Javorový	TJ Třinec	klasif.
19. 2.	VII. ročník veřejného závodu	sl., obř. sl.	MŽD	Písařov	T. Písařov	
18. 2.	Mistrovství ČSSR	biatlon	M	Lopeník	KV SVAZARM Brno	
19. 2.	Jihlavská 15	běh	MŽ	Čeríněk	Dyn. Jihlava	klasif.
19. 2.	III. roč. Velké ceny Mor. krasu	klasické	vše	Hořice	Sp. Metra Blansko	
19. 2.	Bílá Potoky	obř. sl.	MŽD	Val. Klobouky	TJ Val. Klobouky	
18.—26. 2.	Přebor Čs. lidové armády	lyžování	MŽD	Ovčárna	VAAZ Brno	klas. arm. výbě.
20.—25. 2.	Univerziáda ČSSR	klas. sjezd	MŽD	Jasná		
18.—19. 2.	Veřejný závod	sdruž.	MJD	Machov	J. Machov	klasif.
19. 2.	Velká cena Jilemnice	běh	MŽD	Jilemnice	Sn Jilemnice	
19. 2.	Cena města Č. Třebové	štafety	vše	Na Horách	Lok. Č. Třebová	
19. 2.	Křišťálový pohár	skok	MD	Zacléř	B. Zacléř	
19. 2.	Cena Mladých Buků	sl., obř. sl.	ž.	Mladé Buky	J. Mladé Buky	
19. 2.	Mem. Jakuba Štěpána	obř. sl.	vše	Žalý	Sp. Avia Čakovice	klasif.,
19. 2.	Krajský přebor	sl., sl.	MŽDst.	Klet	Sp. Motor Č. B.	
18.—19. 2.	Krajský přebor	sjezdové	ž	Klínovec	PLS K. Vary	
19. 2.	Chodských 30 km	běh	M	Domažlice	J. Domažlice	klasif.
19. 2.	Velká cena Šumavy	obř. sl.	MŽD	Můstek	Slávia Plzeň	klasif.
19. 2.	Okolo pramenů	běh	vše	M. Lázně	B. M. Lázně	klasif.
18.—19. 2.	Krajský přebor	sjezd.	MŽD	Bouřňák	LS KV	klasif.
19. 2.	O stříbrnou lyži	běh	vše	Dol. Podluží	J. Dolní Podluží	
19. 2.	Pohár SPB	běh	vše	V. Senov	J. Velký Senov	
19. 2.	Putovní pohár STAP	skok	MD	Vilémov	J. Vilémov	
19. 2.	Veřejný závod	skok	MD	Liberec	Lok. Liberec	
17.—19. 2.	Krajský přebor	sjezdové	MŽ	Špindlerův Mlýn	Slávia VŠ	klasif.
17.—19. 2.	Krajský přebor	sl., obř. sl.	D	Jasná	OV Mikuláš	
19. 2.	XII. ročník »Strmá dolina«	slalom	vše	Strmá Dolina	JRD Porúbka	klasif.
17.—19. 2.	Krajský přebor	běh	MŽJ	B. Bystrica	RH B. Bystrica	
19. 2.	Verejný pretek	skok	MD	Lubochňa	TJ Lubochňa	
17.—20. 2.	Krajský přebor	zjazdové	vše	Vrátná	LS KV Bratislava	
19. 2.	Verejný pretek	běh	vše	Prešov	Lok. Prešov	
19. 2.	Kahanec bane Mlynky	obr. sl.	MŽD	Mlynky	B. Mlynky	
20.—25. 2.	Přebor ministerstva vnitra	lyžování	MŽD	Železná Ruda		
25.—26. 2.	Pohár február. víťazstva	skok	MD	Prešov	Lok. Prešov	
26. 2.	Memoriál hrdinův SNP	beh	MŽJ	Štrbské pleso	Sn Štrbské Pleso	klasif.
25.—26. 2.	Krajské prebory	klasíc.	vše	Prešov	OV Prešov	klasif.
25.—26. 2.	Krajské prebory	zjazdové	vše	Tatr. Lomnica	OV Poprad	klasif.
26. 2.	Cena mesta Brezna	beh	vše	Brezno	TJ Brezno	
26. 2.	Velká cena Manína	beh	MŽJD	Pov. Bystrica	Sp. Pov. Bystrica	klasif.
26. 2.	Vet. pretek Bab. memoriál	skok	MD	Ružomberok	TJ Ružomberok	
25.—27. 2.	Jánoškova valaška	zjazd.	MŽ	Vrátná	Dyn. Žilina	výběrový
25.—27. 2.	Krajské prebory	zjazd.	MŽ	Vrátná	Dyn. Žilina	
26. 2.	Cena zotavení ÚRO	běh	vše	Pec-Bobí louky	Slávia ÚRO	klasif.
25.—26. 2.	Ještědský pohár, kraj. přebor	sjezdové	MŽDž	Liberec	Lok. Liberec	klasif.
26. 2.	Jizerský maratón	běh	MŽD	Mšeno	J. Mšeno	klasif.
25. 2.	Večerní slalomy	slalom	vše	Mar. Lázně	Sn Mar. Lázně	
26. 2.	Pohár Rudé hvězdy	běh	vše	Špičák	RH Plzeň	klasif.
26. 2.	Memoriál M. Konášové	běh	žDžžky	Špičák	Sj LZ Plzeň	klasif.
26. 2.	Veřejný závod	skok	MDž	Domažlice	J. Domažlice	klasif.
26. 2.	Jáchymovské slalomy	slalom	vše	Jáchymov	B. Jáchymov	klasif.

Datum	Název závodu	Discipl.	Kateg.	Místo konání	Pořadatel	Druh závodu
25.—26. 2.	Krajský přebor	sjezdové	ž	Říčky	J. Ústí n. Orlicí	
26. 2.	Pohár Jestičebích hor	skok	MDž	M. Svatoňovice	B. M. Svatoňovice	
26. 2.	Krakonošův štít	běh	Mž	Pomezí boudy	RH Pardubice	
26. 2.	Pohár Zvičiny	slalom	MžDst.	Zvičina	J. Dvůr Králové	
25.—26. 2.	Krajský přebor	sjezdové	Dž	Lopeník	Sp. Uherský Brod	
25.—26. 2.	Cena lanovky	sjezdové	Dž	Lopeník	Sp. Uherský Brod	
26. 2.	Srubařův mem., kraj. přebor	štafety	MžD	Půstevny	Sp. Frenštát	
26. 2.	VII. roč. Vsackého poháru	slalom	MžD	Vsetín	Sp. MEZ Vsetín	klasif.
26. 2.	Vsacký pohárek	obř. sl.	ž.	Vsetín	Sp. MEZ Vsetín	
26. 2.	Veřejný závod	obř. sl.	MžD	Červenohor. sedlo	Lok. Šumperk	klasif.

#### BŘEZEN:

1.—5. 3.	Mistrovství ČSSR	klasické	MžJ	Spindlerův Mlýn	LS MV Praha	výběrový
2.—5. 3.	Mistrovství ČSSR	sjezdové	Mž	Vrátná	Dyn. Žilina	výběrový
4.—5. 3.	SZBZ — finále	branný	MžD	Harrachov	ÚV SVAZARM	
4.—5. 3.	Veřejný závod	běh, sjezd	ž	Velké Karlovice	T. Velké Karlovice	
5. 3.	II. roč. Seniorská 12 km	běh	M-40 let	Praděd	Sp. Moravie M. Údolí	
5. 3.	O cenu Radegasta	slalom	Mž	Půstevny	RH Frenštát p. R.	
5. 3.	Zlatý vrch put.	obř. sl.	MžD	Říčky v Orl. horách	J. Ústí n. Orl.	
5. 3.	Veřejný závod	sj., obř. sl.	MžD	Machov	J. Machov	
5. 3.	Štít města Pardubic I	obř. sl.	ž.	Javoří, V. Úpa	Dyn. Pardubice	
5. 3.	Veřejný závod	skok	MDst.	Vrchlabí	Sp. Vrchlabí	
5. 3.	Telnický pohár	b., sk., sj.	ž	Telnice	TJ Telnice	
9.—12. 3.	Mezinárodní závody	klasické	MžD	Harrachov	J. Harrachov	výběrový
12.—14. 3.	Velká cena Slovenska	zjazdové	Mž	Skalnaté pleso	T. Tatr. Lomnice	
5. 3.	Verejný pretek	skok	MD	Podkonice	TJ Podkonice	
2.—5. 3.	Krajský výb. pretek	běh	ž.	Donovaly	KV ČSTV	
12. 3.	Cena Vázeckých jaskyň	beh	vše	Važec	Lok. Važec	
12. 3.	Putovní pohár Velveta	skok	MD	Dol. Podluží	J. Dolní Podluží	
12. 3.	Putovní štít Klínovce	sjezd	MžD	Klínovec	Žižka K. Vary	klasif.
12. 3.	Cena Bukové hory	obř. sl.	Dž.	Čenkovice	Lok. Č. Třebová	
12. 3.	VII. roč. desetičlenných hlídek	70 km	M	Šišák-Zvičina	S. Bílá Třemešná	
12. 3.	Štít města Pardubic II	obř. sl.	MžD	Javoří Důl	Dyn. Pardubice	
12. 3.	Krajský přebor	30/10 km	Mž	Třeštík	OV Gottwaldov	klasif.
9.—13. 3.	Krajský přebor	sj., klas.	ž	Půstevny	LS KV Ostrava	
16.—19. 3.	Dorostenecký přebor ČSSR	sjezdové	D	Spindlerův Mlýn	LS KV Východoč. kraj	
18.—19. 3.	Veřejný závod	sjezdové	MžD	Červenohor. sedlo	Lok. Šumperk	
19. 3.	Polomská 30, kraj. přebor	30+10 km	Mž	Velký Polom	B. Doubrava	klasif.
19. 3.	IX. roč. Tyršova štítu	skok	MDst.	Janské Lázně	S. Janské Lázně	
19. 3.	Memoriál Hanče a Vrbaty	štafety	MžD	Benecko	OV Semily	
19. 3.	VI. roč. Boubínských štafet, kraj. přebor	štafety	MžD	Kubova Huť	Sp. Strakonice	
19. 3.	Verejný pretek	skok	MD	Dem. dolina	Dyn. N. Tatry	
19. 3.	Běh okolo Vrbického plesa	beh	vše	Jasná	Dyn. N. Tatry	
19. 3.	Štít Pragovky	běh	MžD	Friesovky	Sp. AZKG	
26. 3.	Verejný pretek	štafety	vše	Oravice	Sn Trstená	
26. 3.	Verejný pretek	štafety	vše	Štrbské pleso	Sn Štrbské Pleso	
26. 3.	Cagašikov memoriál	obř. sl.	MžD	Slezský Dom	J. Svit	
26. 3.	Kotelné rokle	obř. sl.	MžD	Dvoračky	TJ Železný Brod	
26. 3.	Jarní slalom	slalom	MžD	Mústek	OLS Klatovy	klasif.
26. 3.	XX. roč. Malej Fatry	obr. sl.	Mž	Vrátná	Dyn. Žilina	
26. 3.	Božidarské jarní běhy	běh	vše	Boží Dar	RH Boží Dar	klasif.
26. 3.	Jarní běh	běh	vše	Zadov	S. Stachy	
26. 3.	Memoriál kpt. Jaroše	běh	vše	Dvoračky	Sp. Ml. Boleslav	klasif.
26. 3.	Cena Pece pod Sněžkou	obř. sl.	ž.	Pec p. Sněžkou	Sn Pec p. Sněžkou	
26. 3.	III. roč. Štítu města Hradce Král.	slalom	MžDst.	Liščí hora	Sp. Hradec Králové	
26. 3.	Veřejný závod	štafety	vše	Praděd	LS OV Olomouc	
26. 3.	Pohár stryca z Gigule	obř. sl.	MžD	Velké Karlovice	T. Velké Karlovice	
26. 3.	O stříbrný kahanec Baníka	sl., obř. sl.	Dž	Půstevny	B. Ostrava	výběrový

#### DUBEN — KVĚTEN

2.—3. 4.	Velkonoční preteky	zjazdové	MžD	Tatr. Lomnica	T. Tatr. Lomnica	klasif.
2. 4.	Ondrášova cena	obř. sl.	vše	Lysá hora	TJ Žel. Stalingrad	klasif.
2.—3. 4.	Štít města Kolína	sl., obř. sl.	Dm, ž.	Luční	J. Kolín	
8.—9. 4.	XIV. roč. Závodu Osvobození	sl., obř. sl.	Mž.	Studničná	LS KV Východoč. kraj	výběrový
9. 4.	Veřejný závod	sjezdové	ž	Červenohor. sedlo	Lok. Šumperk	
9. 4.	Verejný pretek	obr. sl.	MžD	Velká Stud. dolina	Sn Smokovec	
9. 4.	Cena Lipt. hol	obr. sl.	Mž	Ziarská	Stavoindustr.	
16. 4.	Dračia bránky	zjazd	Mž	Popradské pleso	Sn Štrbské Pleso	
16. 4.	Jarní slalom	slalom	MžD	Praděd	LS OV Olomouc	klasif.
23. 4.	Velká cena Ďumbiera	zjazd	Mž	Ďumbier	Brezno	
7. 5.	Zjazd z Roháče	zjazd	MžD	Roháče	ČH D. Kubín	
7. 5.	Rozloučení se sněhem	štafety	vše	Luční hora	Lok. Trutnov	
7. 5.	Rozloučení se sněhem	slalom	ž.	Pec pod Sněžkou	Sn Pec pod Sněžkou	
14. 5.	Jarní slalom pod Derešmi	slalom	MžD	Jasná	Dyn. N. Tatry	
14. 5.	Verejný pretek	skok	MD	Bratislava	Lok. Bratislava	
21. 5.	Slalom spod Jastrabej veže	slalom	MžD	Zelené pleso	T. Tatr. Lomnica	
3. 7.	Mem. padlých lyžiarov-automatčíkov	slalom	MžD	Velká Zamrzlá dol.	Jednota Kežmarok	

Všechny síly pro zdar STHM 1961!

# ■ Dálkové školení rozhodčích I. třídy

Na jaře příštího roku zahájíme první ročník dálkového školení rozhodčích I. třídy, které nahradí dosavadní způsob několikadenního školení internátního.

Forma dálkového školení je na různých úsecích našeho života stále častěji užívána a přináší jisté výhody a klady. Když ústřední komise rozhodčích rozhodla o použití tohoto způsobu školení pro výchovu nových rozhodčích I. třídy, vycházela zejména ze skutečnosti, že velké množství lyžařských závodů a dalších pracovních úkolů nedovoluje několikadenní uvolňování ze zaměstnání za účelem tohoto školení.

Nedostatkem dřívějšího způsobu školení bylo například jeho obesilání. Jak vypadala praxe? Účastníci byli přijímáni a do kursu pozváni na základě návrhů svých krajských sekcí. A krajské komise rozhodčích neprováděly výběr kandidátů v některých případech příliš odpovědně. Uchylovaly se často jen ke splnění přidělených směrných čísel v zájmu zvyšování počtu školených pracovníků své oblasti. Kandidáti tak často přicházeli do kursů nedostatečně připravení, a to se pochopitelně projevovalo při závěrečných zkouškách. A tak se i stávalo, že školení absolvovali rozhodčí jen částečně schopní zastávat funkce a plnit úkoly, které na rozhodčí I. třídy při závodech čekají. Porovnáním celkově dosud dosažených výsledků s hodnotou nákladů vynaložených na tato školení, pak docházíme k závěru, že dosavadní forma školení rozhodčích I. třídy nebyla ekonomicky výrazná, byla formální a stala se tak pro vlastní výsledky školení málo účinnou. Tím původní smysl školení sledující zvyšování kvalifikace kádrů nebyl splněn.

ÚKR sledovala tento vývoj a hledala řešení, kterým by dosavadní formu školení nahradila a které by bylo zárukou skutečného zvyšování kvalifikace rozhodčích. Takové řešení nalezla v zavedení dálkového školení, které bude rozvrženo na dobu jednoho roku. Tím vznikne záruka, že frekventanti, kteří budou mít osobně pevný úmysl vyškolit se do funkce rozhodčích I. třídy, budou schopni v údobí jednoho roku řádně prostudovat celou látku školení a připravit se na závěrečné zkoušky. Méně vytrvalí nebo méně kvalitní kandidáti během studia odpadnou, takže závěrečné zkoušky podstoupí skutečně jen ti nejlepší, nejvytrvalejší a našemu sportu nejjednodušší uchazeči. Chceme mít v řadách našich nejvyšších rozhodčích pracovníky skutečně vytrvalé, pro lyžařinu zapálené a jí věrné. Nechceme vychovávat rozhodčí, kteří nám potom nikde jako rozhodčí nepracují.

Výběr kandidátů budou při nové formě školení provádět stejně jako dříve krajské sekce, s tím rozdílem, že nyní budou spolupůsobit na výuce navržených kandidátů. Budou přímo odpovědní za jejich osobní přípravu, kterou musí zajišťovat jak v teoretické části, tak také v praktické jejich práci v terénu. Tím dosáhneme proti dosavadnímu stavu rozšíření instruktorského sboru, a to povede ke zkvalitnění studia.

Krajské sekce předloží na závěr hlavního období na základě ÚKR vydaných orientačních čísel přihlášky kandidátů. ÚKR provede jejich evidenci a výsledek oznámí krajským sekcím, které pak uvědomí všechny kandidáty. Při jejich výběru musí krajské sekce dbát zejména na morálně politický charakter kandidáta, jeho odborné pedagogické a lyžař-

ské schopnosti i jeho zapojení do ostatní tělovýchovné práce. Je třeba si v tomto směru uvědomit, že rozhodčí I. třídy je v první řadě instruktorem a vychovatelem dalších lyžařských rozhodčích. Krajské sekce mohou přihlásit na školení pouze kandidáty, kteří působili úspěšně nejméně dvě sezóny jako rozhodčí II. třídy.

Vlastní studijní běh započne zadáním dvou témat konzultačních prací v květnu 1961, tedy v době, kdy lyžařský rozhodčí již skončil svou činnost na sněhu. Druhé bude kandidátů zadáno v srpnu. Zde musí kandidát prokázat, že látku dokonale ovládá a že jí rozumí. Budou to otázky závodního lyžování, speciální otázky organizační a rozhodcovské. Kandidát je zodpoví ve formě přednášky pro kurs rozhodčích II. třídy.

Témata konzultačních prací stanoví členové ÚKR doplnění ústředními rozhodčími — osvědčenými pedagogy. Jejich úkolem bude zajistit nejen konzultační práce, ale i hladký průběh závěrečných zkoušek. Konzultační práce budou přesně termínovány jak zadáním, tak i odevzdáním vypracovaných materiálů, dobou provedení kontroly i vrácením opravené práce kandidátovi. Kromě zmíněných dvou prací sestaví a vypracuje kandidát do konce prosince studijního roku deset příkladů pro závod sdružený, z nichž alespoň u čtyř použije interpolace, a deset příkladů pro sjezdový trojboj.

Krajské komise budou podle svých možností sledovat přípravu kandidátů a budou jim v jejich práci nápomocny. Mají zde značné pole působnosti a mnoho způsobů, jak se tohoto úkolu zhostit. Mají možnost stanovení patrona, jakéhosi školitele, případně i více, kteří budou ve stálém styku s kandidáty a podají o jejich přípravě krajské komisi zprávu. Krajské komise mohou také své kandidáty zapojit jako instruktory při školení nových rozhodčích nižších tříd. Povinnost krajských komisí rozhodčích sledovat přípravu kandidátů přispěje k aktivizaci práce samých komisí i všech rozhodčích vyšších tříd.

V zinném období deleguje krajská komise kandidáta alespoň na dva závody, z toho nejméně na jeden ve vedoucí funkci (předseda organizačního výboru, ředitel závodu, vrchní rozhodčí), aby byly provedeny jeho organizační schopnosti i praktické znalosti rozhodčích. Současně je třeba, aby kandidát působil alespoň v jednom závodě ve funkci rozhodčích stylu.

Před závěrečnou zkoušku podají pak krajské komise ÚKR zprávu o přípravě kandidáta. Ke zkoušce bude pozván, pokud vypracoval úspěšně předepsané konzultační práce, koncem studijního roku během měsíce března. Závěrečná zkouška se skládá ze tří částí: písemné, ústní a praktické. Zkoušky budou provedeny ve dvou územních skupinách vždy během dvou dnů a budou pro ně stanoveny tříčlenné zkušební komise.

ÚKR ve spolupráci s učebně metodickým oddělením ÚV ČSTV připravuje pro dálkové školení rozhodčích příručku, v níž budou obsaženy přednášky z celé látky přicházející v úvahu při zkouškách. Tato příručka bude sloužit i vsm ostatním rozhodčím při školení rozhodčích nižších tříd.

Formou dálkového školení sleduje ÚKR dosažení těchto cílů:

- Rozšíření výběru vhodných kandidátů, neboť počet účastníků studia nebude tak omezen jako při dosavadním internátním školení.
- Předejde se tak nepřípravě kandidátů ke zkouškám. Konzultační práce a průběžná školení pod vedením krajské komise budou nutit kandidáty k soustavné práci.
- Celoročním studiem i praxí a zvýšenými požadavky při zkouškách na závěr studia, zejména zahrnutím jízdy na lyžích, požadavkem znalostí některých úseků technické činnosti (úprava a stavba tratí, úprava můstků apod.) a absolvováním funkcí na větších závodech bude dosaženo zvýšené kvalifikace kandidátů jak po stránce teoretické, tak i praktické.
- Forma dálkového školení umožní při stejných finančních nákladech a při předpokládané kvalitě rozhodčích dosáhnout většího počtu vyškolených rozhodčích.
- Bude rozšířena a současně prohloubena vlastní pracovní náplň krajských komisí a dosáhne se aktivního zapojení široké vrstvy krajských pracovníků do výchovy předních kádrů našich lyžařských rozhodčích. Neboť krajské komise budou odpovědné za celoroční plynulou přípravu kandidátů. Budou jí řídit a kontrolovat a tím vlastně převezmou celý teoretický i praktický výcvik kandidáta.

S takovými perspektivami připravujeme tedy první běh dálkového školení rozhodčích I. třídy. Věříme, že nám tento nový způsob přinese dobré výsledky a že přispěje ke zkvalitnění lyžařského sboru rozhodčích.

Abychom dosáhli těchto předpokládaných výsledků, bude záležet v první řadě na dobré práci krajských komisí rozhodčích a s nimi na všech lyžařských rozhodčích vyšších tříd. Ti všichni mají možnost a také povinnost přispět svým dílem na zvyšování úrovně a odbornost našich rozhodčích.

IVO MATOUŠEK, člen ÚKR

## Kolínští se dobře připravují na SHM

Pracovníci s mládeží v okrese Kolín správně pochopili význam propagace pro úspěšné zajištění soutěže SHM. Ve spolupráci s okresním školním inspektorem zorganizovali besedy, na nichž byli

účastníci seznámeni s organizací a posláním SHM a zhlédli film »Spartakiáda na horách«. V kolínských kinech se vystřídal záci všech škol. Akce u nich vzbudila velký zájem o lyžařské soutěže Sportovních her mládeže.



# OSNOVA ZÁKLADNÍHO LYŽAŘSKÉHO

Na stránkách našeho časopisu proběhla v minulých dvou ročnících široká diskuse o Československé osnově lyžařského výcviku nezávodního a o textech k ní vydaných — Technika lyžování. Metodická komise LS ÚV ČSTV shrnula zkušenosti z diskuse, praxe a zpráv z krajů a stanovila závěry, které byly předneseny na aktivu metodických pracovníků v dubnu letošního roku na Luční boudě v Krkonoších. Čtenáři byli seznámeni se závěry diskuse, připravenými metodickou komisí pro jednání aktivu a s výsledky jednání aktivu v č. 6 našeho časopisu. V tomto článku vás chceme seznámit s výsledky provedené revize osnovy a učebních textů.

Nejprve několik slov k původní Československé osnově lyžařského výcviku nezávodního, publikované v roce 1957, z hlediska zkušeností, nových poznatků, diskuse a pohledu na praktické provádění lyžařského sportu v naší zemi. Snahou autorů osnovy bylo, aby úzce zaměřená stará metodická řada, která nevyhovovala ani co do pojmu, ani obsahu, byla nahrazena osnovou takovou, která by odpovídala provádění lyžařského sportu nezávodního na našem území, v našich podmínkách geografických, materiálních, výcvikových a jiných. Co do pojetí a zaměření výcviku byla osnovou novou, umožňovala volbu metodického postupu podle podmínek výcviku. Vlastní metodiku však řešila pouze okrajově a ne do důsledků, což nebylo jinak možno v tehdejší době, kdy se s osnovou měnila v zásadě i celá technika sjíždění. Proto se také zabývala pouze výcvikem na sněhu, jak bylo zvykem i dříve. Dnes jsme toho mínění, že se každý lyžař (ne tedy pouze cvičitel či závodník) musí seznámit nejenom s vlastní technikou lyžování v praxi na sněhu, ale že musí mít i některé základní znalosti, aby mohl provádět lyžování vědomě a cílevědomě. Skutečnost je taková, že většina začátečníků se s těmito pro ně důležitými teoretickými znalostmi buď vůbec neseznámí, anebo se seznámí jen velmi povrchně. Zajímají se, kde se mohou naučit lyžovat, jaké lyže si mají koupit, co na sebe obléknout, jaké vosky vzít s sebou a jak je používat, jak se mají pohybovat v horách a jak poskytnout první pomoc na horách, jak se to na těch lyžích vlastně dělá atd. Vstoupili do lyžařského oddílu, chodí cvičit do tělocvičny, do přírody, provozují doplňkové sporty a nakonec pak provádějí vlastní výcvik na sněhu.

Uvědomíme-li si, jaká je skutečnost při provozování lyžování, musí nová osnova obsahovat všechna tato základní teoretická poučení, i tělesnou přípravu

zaměřenou k lyžování a vlastní výcvik na sněhu. Původní osnova z roku 1957 proto dnes z těchto hledisek nevyhovuje, protože neřeší lyžařský výcvik komplexně. Dokonce nebyla ani osnovou ve správném významu tohoto slova, nýbrž byla pouze metodickými postupy pro výuku sjíždění, běhání a skoku, a kromě toho řešila například do důsledků jen jeden hlavní metodický postup pro sjíždění a změny směru jízdy (rozumí se přivratnou cestou). Neobsahovala rovněž cvičení pro základní seznámení se s lyžemi a pořadová cvičení.

Základní přípravná cvičení na lyžích, získání »pocitu lyží a sněhu« jsou pro začátečníka stejně důležitá jako pro pokročilého přípravné cviky pro nácvik třeba srovnávacího smyku. O důležitosti základních pořadových cvičení pro organizaci při výcviku není snad třeba se zmiňovat. Z toho pak plyne oprávněnost i nutnost zařazení těchto cvičení do osnovy základního lyžařského výcviku na sněhu.

## »OSNOVA ZÁKLADNÍHO LYŽAŘSKÉHO VÝCVIKU«

(dřívejší název Československá osnova lyžařského výcviku nezávodního)

Uvádíme pouze názvy jednotlivých přednášek a praktické činnosti:

### I. TEORIE

- A. Vývoj lyžařství a jeho význam v socialistické tělesné výchově.
- B. Organizace lyžování.
- C. Výzbroj a výstroj.
- D. Druhy sněhu a mazání.
- E. Technika a biomechanika jízdy na lyžích.
- F. Metodika lyžařského výcviku.
- G. Zásady pohybu na lyžích v horách.
- H. Celoroční příprava lyžaře.
- J. Zdravotní význam lyžování, lyžařské úrazy a první pomoc.

V osnově jsou obsaženy (neuvádíme je

pro stručnost a přehlednost) názvy jednotlivých statí každé přednášky.

### II. PRAXE

- A. Základní všestranná příprava lyžaře.
- B. Základní lyžařský výcvik na sněhu. V části praktické uvedeme podrobněji:

#### A. ZÁKLADNÍ VŠESTRANNÁ PŘÍPRAVA LYŽAŘE

1. Cvičení všestranně rozvíjející;
2. Cvičení speciální:

#### B. ZÁKLADNÍ LYŽAŘSKÝ VÝCVIK NA SNĚHU

1. Přípravná cvičení na lyžích:
  - a) postoje a změny postojů;
  - b) pohyby nohou a trupu;
  - c) skoky.
2. Pořadová cvičení s lyžemi a na lyžích:
  - a) připínání a odepínání lyží, držení holí;
  - b) svazování a nošení lyží a holí;
  - c) základní postoje s lyžemi v ruce a na lyžích;
  - d) nástupové tvary.
3. Obraty:
  - a) přivratem;
  - b) odvratem;
  - c) kombinací přivratu s odvratem;
  - d) výskokem;
  - e) přednožením;
  - f) překročením.
4. Chůze a běh:
  - a) chůze;
  - b) běh střídavý dvoudobý;
  - c) běh střídavý čtyřdobý;
  - d) běh s odpichem soupaž jednodobý;
  - e) běh s odpichem soupaž dvoudobý;
  - f) běh s odpichem soupaž trojdobý.
5. Výstupy:
  - a) chůzí;
  - b) chůzí s přidupem;
  - c) stranou;
  - d) stranou vpřed;
  - e) oboustranným odvratem;
  - f) jednostranným odvratem.
6. Sjezd:
  - a) po spádnici;
  - b) šikmo;
  - c) bruslením.
7. Brzdění:
  - a) přivratem;
  - b) jednostranným přivratem;
  - c) sesouváním.

## DOBŘÍ ČINNOST ZÁKLADNY V LIBERCI

Ještě většímu rozvoji lyžařského sportu pod ještědem jistě vydatně pomůže sportovní lyžařská základna v Liberci. Jejím vedoucím je mistr sportu Mil. Bělonožník, kterému pomáhá 14 trenérů. Závodníci jsou rozděleni do kategorií běžců, sjezdařů; skokanů a sdruženáři jsou zatím společně. Běžci mají celkem čtyři družstva. O vyspělé závodníky se starají Balatka se Sajtertem, o mladší dorostence a žáky vesměs nositelé zlaté Spartakiádní vložky Veselý, o žáčky Rusky. O mladší i starší družstvo sjezdařů pečuje Vele. Skokanů a sdruženáři mají na starost Bělonožník, Bradáč, Makovec a Havrda. Jím pak podle oborů pomáhají trenéři Lánský, Stancl, Kumpošt, Ševčík, Svoboda a Simunek.

Základna zahájila první rok své činnosti a už se může pochlubit dvěma vlastními závody ve skoku na umělé

hmotě můstku ve Vratislavicích, kterých byla pořadatelem, a zajistila si tak první finanční základ. Zimní činnost bude výhradně na sněhu, kdy každý závod, hlavně mladých závodníků, bude vlastně tréninkem pod odborným vedením zkušených trenérů. Podle výsledků všech závodů budou do základny přibírání další adepti lyžování. Dokonce základna sama vypíše kvalifikační závod pro přijetí mladých závodníků do svých řad. Nikdo tedy nemá už předem místo v základně »pod penzí«. To proto, že trenéři nebudou jen přihlížet k výkonnosti závodníka, ale i k jeho chování ve veřejném životě, ve škole a jak se dovede podrobit dobrovolné kázní. Na pomoc si vedení základny přivzalo rodiče mladých závodníků. Seznámilo je s celkovou činností základny, s povinnostmi závodníků i s potížemi, se kterými se základna při

svém vzniku setkává. Vyzvalo je pak, aby se sami zúčastnili práce při činnosti základny, hlavně při zájezdech mladých závodníků na závody.

Do nastávající sezóny se všichni členové základny zaměří na podporu soutěží SHM a pak lyžařské části Zimní olympiády, která se připravuje v Liberci na pololetní prázdniny.

Po odchodu sněhu bude činnost základny pokračovat bez přestávky. Družstva budou mezi sebou soutěžit v disciplinách odznaku PPOV a BPPOV. Do příští sezóny pak už budou všichni nositeli odznaku zdravotní a většina pak podle výsledků na sněhu i výkonnostních tříd.

Liberecká lyžařská základna se stane i vydatným pomocníkem oddílům, kterým bude poskytovat odbornou radu i pomáhat v činnosti. A to už proto, že všichni závodníci základny budou na závodech hájit barvy svých oddílů, do kterých budou přenášet správné tréninkové metody.

Liberecko jde správnou cestou v rozvoji lyžařství — je třeba jen vytrvat ...!



## 8. Změny směru jízdy:

- a) odšlapováním;
- b) přešlapováním;
- c) obloukem v přívratu;
- d) přívratným obloukem;
- e) přívratným smykem;
- f) srozným smykem;
- g) přeskokem.

## 9. Skoky:

- a) přeskok;
- b) odskok;
- c) terénní skok;
- d) skok ze sněhového můstku.

## 10. Brané prvky v lyžování:

- a) zdolávání překážek;
- b) plížení s lyžemi a na lyžích;
- c) přeprava raněného.

V osnově základního lyžařského výcviku na sněhu jsou uvedeny všechny lyžařské cviky, které se nejčastěji užívají. Jsou uvedeny pouze systematicky podle účelu, ke kterému slouží, ne tedy metodicky.

Jak je z uvedeného patrné, je v osnově základního lyžařského výcviku obsaženo mnoho látky. Tato bude postupně zpracována, aby mohla sloužit širokým masám lyžařů, ve formě skript, knižní publikace a filmu. Vlastní technika lyžování zůstává zachována tak, jak byla popsána ve skriptech »Technika lyžování« z roku 1958.

Na tomto místě bychom považovali za nutné zdůraznit, že jakékoliv přehánění různých prostojů, které bylo z neznalosti správných principů provádění často vidět na našich horách, je nesprávné a je třeba proti němu neustále bojovat. Chceme, aby lyžař v terénu používal ekonomických přirozených prostojů a pohybů založených na správných biochemických zásadách.

V některém příštím čísle našeho časopisu se chceme podrobněji zabývat novými poznatky a zkušenostmi v technice jízdy základního lyžařského výcviku. V současné době jsou zpracovávány členy metodické komise metodické řady nácviku všech cviků obsažených v osnově základního lyžařského výcviku na sněhu. Je to vlastně zásobník průpravných cviků seřazených metodicky za sebou pro každý cvik. K tomuto pak se připravují metodické připomínky pro práci s osnovou a k výcviku.

Zpracování metodických řad nácviku

a metodických připomínek přikládáme velkou důležitost, protože ne všichni cvičitelé znají a dovedou používat průpravných cviků při výcviku, čímž výcvik nejen zpešťují, ale hlavně urychlují a z kvalitnější.

Sama osnova s metodickými řadami nácviku cviků by však pro výcvikovou praxi nestačila. Proto jsou zpracovávány metodické postupy, jejichž hlavním dělítkem je především lyžařská vyspělost (výcvik začátečnicků a pokročilých) a teprve v druhé řadě, a to pouze u pokročilých, přihlíží k dalším podmínkám (zaměření, cíl výcviku, stáří, nadání, výzbroj, terén atd.).

## VÝCVIK PODLE METODICKÉHO POSTUPU:

a) Základní lyžařský výcvik začátečnicků na sněhu může provádět každý člověk na lyžích s vázáním umožňujícím zdvihání paty ve snadném terénu. Obsahuje základní seznámení se s výzbrojí, orápravná a pořadová cvičení, základní druhy obrátů, výstupů, snadných sjezdů a brzdění přívratem, sjezd s kličkou a změnu směru sjezdu odšlapnutím ke svahu, skok bez odrazu.

Cílem výcviku začátečnicků je bezpečné zvládnutí snadných terénů nejjednodušší technikou.

b) Základní lyžařský výcvik pokročilých na sněhu může mít mnoho variant podle podmínek výcviku. Zvolili jsme dva základní postupy se zaměřením na běhání a turistiku a se zaměřením na sjezdění. Dále budou zpracovány metodické postupy výcviku dětí, mládeže, užitého lyžování, pro výcvik v armádě atd.

Tyto metodické postupy budou obsahovat za sebou seřazené cviky, jak to odpovídá zaměření výcviku a ostatním podmínkám. V zásadě pak tyto postupy jsou doporučovány, nejsou předpisem, ponechávají cvičiteli volbu řazení cviků podle vlastního uvážení, zkušeností a podmínek výcviku.

Tímto článkem jsme chtěli v krátkosti seznámit čtenáře s výsledkem revize Československé osnovy lyžařského výcviku nezávadného. Pro jednoznačné pochopení dodáváme, že takto sestavená osnova je zamýšlena pro výcvik běžného lyžaře. Učební texty pro školení pomocných lyžařských cvičitelů, lyžařských cvičitelů a instruktorů lyžařských cvičitelů budou vycházet z této osnovy, avšak budou rozšířeny jak co do obsahu, tak i rozsahu a hloubky vyučovací látky.

Za metodickou komisi LS ÚV ČSTV  
inž. MIROSLAV CHLOUBA

## Směrná čísla mistrovství a přeborníků 1961

V souvislosti s novým územním rozdělením krajů byly vydány směrnice a zásady pro provádění sportovních soutěží. V našem sportu zůstávají zásady stejné jako v období 1959/1960. Je zdůrazňována hlavně výběrovost a jejich zkvalitnění. Účast v krajském přeboru je jednou z podmínek postupu do vyšší soutěže. Pro zkvalitnění soutěží se doporučuje účast pouze I. VT závodníků u mládeže a I. VT dospělých. Je důležité si připomenout, že lyžování patří k těm sportům, kterým je povolena pro mladší dorost nejvyšší celostátní soutěž, a to přebor ČSSR.

Postupový klíč pro účast na mistrovství ČSSR, juniorského a dorosteneckého přeboru ČSSR pro rok 1961 je rozepsán podle procentního zpoždění, tak jako tomu bylo v minulých letech. Směrná čísla jsou rozepsána již podle nového územního rozdělení. Podle usnesení trenérské rady bylo nutné určit v jednotlivých kategoriích i disciplínách směrná čísla proto, že se chce zajistit v těchto kategoriích i disciplínách stanovený počet startujících. Tyto počty by měly být dodrženy krajskými výpravami, zvláště v kategoriích juniorů, žen, dorostenek mladších a starších. V jednotlivých disciplínách byla stanovena následující hranice procentního zpoždění. Pro názornost uvádíme srovnání s rokem 1960.

	1960	1961
Disciplína	%	%
Běh na 50 km	25	20
Klasické disciplíny muži	20	20
Ženy, junioři, juniorky	25	20
dorostenci starší a ml.	20	15
dorostenky mladší	20	10
Sjezdové disciplíny muži, ženy, junioři, juniorky	40	40
dorostenci starší a mladší	40	40
dorostenky starší a mladší	30	40

I v tomto roce mají kraje možnost vyslat závodníky na vlastní náklad, pokud jejich počty oznámí včas a závazně pořadatel příslušných vrcholných závodů. Pořadatel si však vyhrazuje právo rozhodovat o nich vzhledem k svým ubytovacím možnostem (hlavně ve Vrátně).

Sjalomy jsou rozepsány pro plný počet mužů a dalších 8 příslušníků Dukly, 4 ministerstva vnitra, to je celkem 75 startujících.

ZDENEK NAVRÁTIL

## Jablonecký okres na výbornou

Jablonecký okres dosáhl v uplynulé zimě pěkných výsledků v pořádání náborových lyžařských závodů mládeže o Spartakiádní vložku, kdy startovalo ve 111 závodech 6569 chlapců a dívek, kteří získali 2826 červených Spartakiádních vložek. V náborových závodech byli objeveni četní talentovaní závodníci, z nichž mnozí získali pak další úspěchy v různých veřejných závodech. Navíc se v jabloneckém okrese zúčastnilo 6017 mladých lyžařů SZBZ.

Není jisté bez zajímavosti, že nejlepší jednotou v pořádání náborových závodů byla malá tělovýchovná jednota Sokol Jistebko, která nemá ani lyžařský oddíl. Pořádání náborových závodů si vzali

na starost pracovníci turistického oddílu v čele s B. Honou a pracovníci základní tělesné výchovy v čele s náčelníkem M. Hujerem. Jednota zorganizovala 19 náborových závodů s celkovou účastí 510 chlapců a dívek. Bylo uděleno 395 červených Spartakiádních vložek a 34 mladých závodníků do 15 let získalo zlatou vložku. Mládež měla o lyžařský sport velký zájem a vydatně také pomáhala při značení a úpravě tratí, které musely být pro špatné sněhové podmínky často měněny. A to je jisté také velkým přínosem a předpokladem pro to, aby lyžařství v Jistebku na trvalo zakotvilo.

K. SLAVÍK

## SJEZDOVKA na jižní straně Chopku

Všichni lyžaři a hlavně ti, kteří přijždějí výtahem z Pohroní se rádi potěší zprávou, že v nastávající zimě bude už sjezdovka i na jižní straně Chopku. Její povrchová úprava nebude sice ještě definitivní, ale při opatrné jízdě bude sjezdová. Její start je pod vrchní stanicí lanové dráhy a cíl až pod hotelem Srdiečko ve výšce 1100 m. Délka tratě asi 5 km s výškovým rozdílem 900 m. Od startu povede vždy výborně vysněženou muldou asi 1200 m jižním směrem. Potom se stáčí o 90 stupňů delším traverzem na východ, kde povede kosodřevinovým porostem až na průsek sedačkového vleku a po několika obloucích se vrací k mezistanici. Bylo využito holín a louček a nejnужnější průseky kosodřevinou byly omezeny na nejmenší míru. U mezistanice pokračuje sjezdovka loučkami a pod novostavbou hotelu několika širokými oblouky se otáčí do pravé strany, křížuje osu lyžařského výtahu a přechází do svého nejnarůčnějšího úseku, do vysokého lesa, kde bývá výborný sníh a pokračuje chráněná vysokým lesem až do svého cíle, který bude na konci cvičné louky.

Ta je také novinkou pro všechny lyžaře, navštěvující jižní stranu Chopku. Začíná asi ve výšce hotelu Srdiečko, je asi 300 m dlouhá a 60 m široká. Po kraji louky vede vlek, který už Transporta dodala. Má délku 450 m, výškový rozdíl 138 m, kapacitu 260 osob za hodinu. Bude jistě výborným doplňkem v čase, kdy pro nepříznivé povětrnostní podmínky nebude v provozu sedačkový výtah. Uvažuje se cvičnou louku osvětlit, aby se mohla plně využít i k večernímu lyžování.

Ve vysokém lese bylo potřebné vést trasu strmějším svahem, kde byla provedena velká zemní úprava. Celá trasa vedoucí lesem je široká nejméně 10 m, v exponovaných zatáčkách 25 m. V některých zatáčkách jsou i výběhy pro ty, kteří si potřebují oddechnout, aby nepřekáželi na trati.

Snahou lyžařské sekce KV ČSTV v Banské Bystrici bylo postavit sjezdovku ne sice vysloveně závodní, ale pro průměrného lyžaře, který již bezpečně ovládá základní prvky lyžařské techniky v terénu.

Dnes jsou již i na Chopku možnosti pro začátečníky, jednak na cvičných loukách v nižších polohách, na obou stranách a v jarních měsících je jistě úplně bezpečné lyžování v muldách na jižní straně hřebene Chopku. Mohou se spustit i po horní polovině sjezdovky až k mezistanici a odtud se bezpečně svest dolů výtahem.

Je třeba veřejně vyzvednout porozumění Krajské správy lesů a lesního závodu v Brezně nad Hronom, které s velkým pochopením vycházely vstříc při trasování jak sjezdové tratě, tak i cvičné louky, a při jejich včasné výrubu. I zaměstnanci JRD Velká Lomnica, kteří Velkou zásluhu na tom, že už bude možné sjezdovku používat v této sezóně, mají skoro tři měsíce provádět zemní úpravy a odstranit nejen stovky výrátů a kofenů, ale i skalnatou morénu, která byla v trase sjezdovky. Plně tu využili svoje bohaté zkušenosti, které získali pod vedením lyžařských pracovníků na výstavbě a údržbě sjezdových tratí ve Vysokých Tatrách. Jejich úsilí třeba děkovat, že vzdor pozdnímu začátku prací bude možné už letos sjezdovku užívat.

-km-



## Závodění — dobrá příprava

V posledním měsíci, než nastane hlavní období pro sjezdaře, zvyšujeme intenzitu tréninku na suchu. Vyhledáváme cvičení v přírodě. Jsou vydatná a velmi důležitá. Závodník se tak otužuje pro nastávající pohyb na sněhu.

Rok co rok pořádají před zimou některé lyžařské oddíly závody — tzv. slalom na suchu. Samotný start na nich má značný význam. Závodníci si tak připravují nervovou soustavu pro první závody na sněhu. Bohužel, doposud je těchto předsezónních závodů poskrovnu. Dobré by bylo plně využít hezkého podzimu a pořádat podobné závody častěji.

Zajímavého slalomu na suchu se zúčastnili sjezdaři z Brna. Uspořádal jej lyžařský oddíl Spartaku ZJS ve formě náborového závodu pro mládež. Slalom byl postaven na holé louce, která měla tři různé sklony svahu. Tak jak má mít i slalom na sněhu. K vytyčení bylo použito tenkých bambusových holí předepsané výšky pro lyžařský slalom. Délka tratě 200 m, počet branek 50. Byly postaveny figury branek, běžně používané na sněhu. Organizace byla prováděna stejně jako při slalomu na lyžích.

Závod sám splnil nejen úkol náborový — 150 startujících z řad mládeže a dorostu — ale i úkol přípravný pro vyspělé závodníky. Po závodě v diskusi s těmi zkušenějšími závodníky bylo konstatováno:

Slalom na suchu mezi tyčemi na holém kopci je daleko větším přínosem pro sjezdaře, než starší způsob běhání slalomu mezi stromy. Není třeba brzdit běh, a tím být v zálkonnu. Uplatní se nejen lyžická zdatnost, ale i schopnost pamatování tratě (chyták), rovněž i technika probíhání brankových figur. Dvoukolový závod je časově podobný závodů na sněhu a je vlastně dobrou nervovou přípravou. Tím, že jsou tyče z tenkého bambusu, nebojí se nikdo vbíhat mezi ně naplno. Všichni závodníci měli velkou chuť po tomto závodě zaběhnout si co nejvíce podobných slalomů před nastávající sezónou. Je na vás, jak dostatečně využijete výhod podobného tréninku.

ALOIS BRAZDA

## V Senohrabech se opět bude skákat

Starší lyžaři se jistě pamatují na léta, kdy lyžařský můstek v Senohrabech byl jedním z mála, kde se konala celá řada závodů. Pak s rostoucím zájmem o naše hory poklesl časem zájem o lyžařský sport v Senohrabech. Mizel jako ten sníh v okolí Prahy. Můstek, o který nikdo nepečoval, se rozpadl, věž byla rozebrána a na doskočišti vykonala své dílo zkázy voda.

V Senohrabech ale rostla mezí generace lyžařů, kteří nyní patří mezi nejlepší ve Středočeském kraji. A ti oživilí otázku znovupostavení můstku. Inž. Syrovatkový připravil plány na nový můstek s kritickým bodem 38 m. Postavení můstku si vyžádalo přemístění několika desítek kubických metrů zeminy a řeziva bylo třeba skoro devět kubiků. Byl to velký úkol na malou tělovýchovnou jednotu, zvláště když subvence na postavení

můstku nebyla žádná. Zaslouhou velké pracovní obětavosti členů oddílu se přece jen dílo podařilo: téměř 3000 brigádnických hodin odpracovali členové jednoty na »svém« můstku a tak vzniklo dílo v hodnotě asi 30 000 Kčs — nový lyžařský můstek v Senohrabech. Byl slavnostně otevřen při lyžařském přespolním běhu, který se konal 20. listopadu se startem a cílem na dojezdu můstku. A prvé lyžařské závody zde proběhnou v lednu, kdy VIII. ročník již tradiční Senohrabské patnáctky bude rozšířen o závod sdružený a skok prostý.

Skokani z Prahy a celého Středočeského kraje budou tak mít již tuto zimu možnost k přípravě na můstku vzdáleném jen necelou hodinu od Prahy. Doufejme, že se tato možnost projeví v růstu výkonnosti i počtu skokanů.

VÁCLAV SETNÍČKA

# Tři závody lyžařů na suchu

Právě v době, kdy první sníh pokryl vrcholky hor i samotný Ještěd, uspořádali si lyžaři v Liberci tři závody na suchu. Byla to důkladná prověrka připravenosti sjezdářů, běžců i skokanů na nastávající sezonu. Od vlastních závodů na sněhu se mnoho nelišila a tak lyžaři museli při všech závodech vydat ze sebe skutečně vše.

**Sjezdáři se sešli** na IV. ročníku slalomu na suchu Slávie Liberec VSS. Na startu bylo 50 startujících všech kategorií. Museli proběhnout s lyžařskými holemi 30 branek na trati dlouhé 300 m. Na mokřem a jehličím posetém lesním terénu to závodníkům často »jelo« jako na skutečném sněhu. Někteří pak proletěli brankou tak rychle, že druhou minuli a byli diskvalifikováni. Tuto tvrdost pravidel pocítil na své kůži nejrychlejší běžec Wintř z liberecké Slávie. Po diskvalifikaci si však závod zaběhl mimo soutěž znovu a jeho čas 45,3 vt. byl nejlepší na trati docílený. Vlastní závod však vyhrál Mašek z Dukly Liberec za 45,9 vt.

**Běžci měli sraz** v Lidových sadech v Liberci, kde si uspořádali krajský lyžařský přebor v přespolním běhu. Startovalo v něm na 150 závodníků, mezi nimi pak silně byla zastoupena mládež. Na trati byli závodníci vypouštěni v intervalech, jako na lyžích, po dvojicích. Potěšitelná byla účast v kategoriích mužů, kde startovalo 30 běžců. Na trati dlouhé 6200 m zvítězil bezpečně trenér Dukly Liberec B. Weber za 25:10,6 min. Před Hanýšem z Jablonce a Holým z Lok. Liberec.

**Skokani dostali** do nové sezóny nový

velký můstek s umělou hmotou ve Vratislavicích, které jsou mezi Libercem a Jabloncem nad Nisou. Celkem bylo na jeho, výstavbě odpracováno přes deset tisíc hodin dobrovolné práce. Hotové dílo můstku má hodnotu 700 000 Kčs!

Zahajovacích závodů se zúčastnilo úplně skokanské družstvo ČSSR vedené trenérem Zđ. Remsou a dalších 20 našich předních skokanů. Po slavnostním zahájení, kdy předseda MNV Vratislavice Jos. Bartoš symbolicky přestřihl na hraniční stůl, byl první skok svěřen Mil. Bělonožníkovi, jako dar a uznání za velké dílo, které jeho zásluhou za vratislavickým koupalištěm vyrostlo.

Prvním vítězem na můstku se stal Ulrych z Dukly Liberec s 219,5 bodu (skoky 49 a 49 m) před oddílovým kolegou Motejkem 216 b. (skoky 47,5 m a 48 m) a Hubáčem rovněž z Dukly 215,5 bodu (skoky 48 a 47,5 m). Na dalších místech skončili inž. Nevlund, Řehák, Matouš, Mazánek, Kuthel a Doubek. Na otevření vratislavického můstku bude dlouho vzpomínat Jebavý. V prvním kole měl nejdelší skok 50 m, tedy přesně na hranici kritického bodu můstku, neudržel jej však a upadl. Skončil celkově jako desátý se 192,4 bodu. Po vlastním závodě se skákal jedno kolo o nejdelší skok. Měl jej Ulrych a skokem 50 m vytvořil první rekord můstku.

Vzorné uspořádání všech tří závodů, dobré výkony potvrdily, že naši lyžaři jdou do nové sezóny poctivě připravení a že Liberecko dobře navázalo na lyžařskou tradici střediska v Harrachově, které přešlo do Východočeského kraje.

*Projekt vratislavského můstku Jos. Zity z Vysokého uvedl ve skutek mistr sportu Mil. Bělonožník. Po dobu jeho výstavby se doslova na můstek odstěhoval. Nebylo to konečně ani jinak možné. Vždyt sám zde odpracoval 931 brigádnických hodin a pozadu nezůstal ani jeho syn Milda, který zde odpracoval 322 hodin. Dalšími pilnými brigádníky zde byli Fr. Havrda 501 hod., Mil. Kocour 628 hod. a J. Voplakal 589 hodin. Na obrázku Mil. Bělonožník, v pozadí nový můstek ve Vratislavicích.*

## ■ ■ ■ ■ ■ Mistrovství ČSSR v biatlonu

Při sledování zpráv ze zimních olympijských her ve Squaw Valley v roce 1960 se naše veřejnost seznámila s nově zařazenou olympijskou disciplínou — biatlonem.

Biatlon je v podstatě zimní moderní dvojboj, který pozůstává z kombinace vytrvalostního běhu na lyžích a střelby z pušky na terč. Běží se na trati 20 km dlouhé a střílí se na terč z armádní pušky na čtyřech různých stanovištích (střelnicích), které jsou stejnoměrně rozděleny po celé trati, takže vždy jedna se nachází v jedné čtvrtině trati.

Soutěžící závodník v biatlonu nese s sebou celkem 20 nábojů, které vždy po pěti vystřelí na každém ze čtyř stanovišť. Po ukončení závodu se hodnotí dosažený čas v běhu a časová bonifikace za výsledky ve střelbě konečným součtem čistého času získaného závodníkem za běh i střelbu.

Při hodnocení biatlonu v našich poměrech možno říci, že má několik společných vlastností se Sokolovským závodem branné zdatnosti, který má již trvalou tradici. Přestože biatlon bude prvně zařazen v ČSSR až v příštím roce, dosáhli naši českoslovenští sportovci v této soutěži překvapivě dobrých výsledků na mistrovství Německé demokratické republiky v roce 1960.

Nyní však o tom, jak bude biatlon převzat do soutěží v ČSSR. Zařazení biatlonu jako nové soutěže lyžařského běhu a střelby z armádní pušky na terč předcházela celá řada porad a diskusí mezi LS ÚV ČSTV a ÚV Svazarmu. Po vzájemné dohodě s přihlédnutím k brannému charakteru biatlonu bylo rozhodnuto, že všechny jeho soutěže v ČSSR budou vypisovat a provádět složky Svazarmu. Toto rozhodnutí je jisté správné a není třeba dalšího zdůvodnění s ohledem na provoz se střelivem, kontrolu na střelnicích apod., kde Svazarmu jsou v tomto směru dány podmínky nejlepší. Ovšem toto rozhodnutí nezabývá pracovníky v lyžování péče o pořádání soutěží v biatlonu. Naopak je

nutné, aby se všichni lyžařští pracovníci, technici, rozhodčí, trenéři atd. plně zapojili do přípravných prací a samých soutěží ve spolupráci se všemi orgány Svazarmu tak, jak bylo nejvyššími orgány svazu dohodnuto. Je nejvyšší čas, aby se v tomto směru krajské a okresní sekce ČSTV v lyžování dohodly společně se sekce Svazarmu na stejné úrovni.

Vzhledem k tomu, že jde v příštím roce 1961 o první uspořádanou soutěž v biatlonu v ČSSR, bylo vzájemnou dohodou LS ÚV ČSTV a ÚV Svazarmu rozhodnuto, že v roce 1961 bude vypsáno pouze a přímo mistrovství ČSSR bez nižších soutěží. Mistrovství ČSSR v biatlonu v roce 1961 pořádá z pověření ÚV Svazarmu KV Svazarmu Jihomoravského kraje ve dnech 18.—19. února na Lopeníku u Uherského Brodu.

Podle prozatímních směrnic budou na mistrovství pozvány vždy dvě čtyřčlenná družstva z každého kraje a po jednom čtyřčlenném družstvu z armádních sportovců a ministerstva vnitra. Samému mistrovství bude předcházet dvoudenní soustředění všech závodníků, a to hlavně se zaměřením tréninku na střelbu. Všichni závodníci mají možnost seznámit se blíže s prozatímními pravidly, která již byla vypracována a odeslána všem složkám Svazarmu.

Při mistrovství v biatlonu budou vyhlášena tři první vítězná družstva a tři první jednotlivci. Dále budou vyhlášeni vítězové v běhu a ve střelbě samostatně.

Armádní pušky, ze kterých bude při prvním mistrovství ČSSR v roce 1961 střeleno, nemají předepsanou značku, avšak není dovoleno používat pušky poloautomatické nebo automatické.

Závěrem chci ještě upozornit všechny lyžařské pracovníky a závodníky, aby v dalším zajišťování příprav a samého mistrovství v biatlonu sledovali pečlivě tisk Svazarmu a informovali se u složek této organizace.

Jiří FEIX

# Sáňkařství a bobový sport

## Začíná závodní období

Inž. JOSEF MIŇOVSKÝ,  
předseda sekce bobů a saní ÚV ČSTV

Jsmo před hlavním obdobím, ve kterém chceme prokázat nejen další sportovní růst, ale také, jak jsme organizačně připraveni.

Jedním z nejdůležitějších našich úkolů v blízké zimě je získání mládeže do našich řad pomocí Sportovních her mládeže. Příprava SHM byla jedním z hlavních bodů letošního podzimního plenárního zasedání ústřední sekce bobů a saní.

Sportovní hry mládeže musí nejen sledovat, ale také pro ně pracovat činovníci všech našich složek za spolupráce všeho členstva tak, aby propagace a výsledky práce pro SHM nevznikly naprázdno.

Všude tam, kde jsou podmínky pro pěstování sáňkařství, musí být navázán nejužší styk s okresními komisemi SHM. Bobisté a sáňkaři musí ve vlastním zájmu pomocí těchto komisí organizovat sáňkařské závody v rámci SHM. Podrobné pokyny, jak je organizovat, najdete ve Zprávách sekce.

Všechnu mládež, která se zúčastní sáňkařských závodů v rámci SHM, je třeba získat do členských řad oddílů a zainteresovat ji pro celoroční činnost a cvičení v oddílech nebo v ZTV. Nezapomínejte na to, že vstupujeme do předolympijské přípravy a že i při sáňkařských závodech SHM můžeme objevit budoucího olympionika.

Do konce roku provedou dále oddíly členskou schůzi a počátkem příštího roku pomohou zajišťovat výroční schůze jednot okresních a krajských orgánů naší tělovýchovné organizace. Pro nás z toho vyplývá projednat hlavně otázky SHM a předsjezdové kampaně na oddílových schůzích. Účast na SHM nám bude nejlepší kontrolou, jak se členstvo oddílů zapojilo do jejich organizace.

V rámci předsjezdové kampaně projednáme také na oddílových schůzích teze předsjezdového referátu předsedy ÚV ČSTV soudruha Fr. Vodsloně. Doporučíme našim oddílům, aby na počest II. sjezdu ČSTV pořádaly náborové soutěže, uzavíraly závazky zaměřené především na nábor nových členů, školení trenérů a rozhodčích, na získání dalších VT, na plnění disciplín PPOV a na zajištění SHM. Při jejich uzavírání nezapomínejte i na údržbu dosavadních zařízení a inventáře, případně na výstavbu nových zařízení. Uzavírajte však jen reálné závazky, které budete moci plnit a také kontrolovat, jsou-li splněny. Jestliže je ve vaší jednotě starý člen FPT, uspořádejte s ním besedy ke 40. výročí založení KSC a FPT.

Je třeba si uvědomit, že tělovýchova a sport není jen cvičením a závoděním, ale že je to celá řada drobné, svépomocné, výchovné a organizační práce a že tělovýchova je proto důležitou složkou života socialistického člověka. Proto jistě bylo řečeno na XI. sjezdu KSC mimo jiné o tělovýchově toto: »Vidíme v ní součást výchovy, která vede ke smyslu pro kolektiv, poskytuje lidu radost a osvěžení, upevňuje jeho zdraví a brannou připravenost.«

Naše práce bude proto stále lepší, aby cíle, které jsme si vytkli — účast a úspěšná reprezentace na ZOH 1964 — bylo dosaženo. I když dosud naše sekce nepatří počtem mezi ty největší, máme před sebou jasnou perspektivu, že z početné základny sáňkující mládeže získáme nové členy k rozšíření našich oddílů. Splněním těchto úkolů přispějeme dalšímu rozvoji naší tělovýchovy.

## Průpravná cvičení na saních v tělocvičně

(Dokončení.)

BRONISLAV HANÁK  
BOBOVÁNÍ

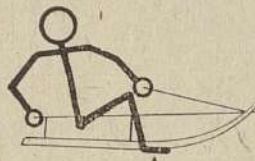
**Stručný výklad:** Na dráze s menším spádem může závodník zvýšit rychlost saní bobováním. Bobování je kývavý pohyb trupu, využívající impulsu dodaného vahou horní části těla, které se rytmicky pohybuje kupředu a dozadu. Při tomto cvičení jsou plstěné nebo soukenné chrániče na skluznicích naprosto nutné.

**Provedení cviku:** Závodník zaujme jízdní polohu, předkloní se kupředu a rychlejším záklonem přenechá dopředný impuls pánvi na saně, které se posunou vpřed, na dráze se rychleji rozjedou. Během bobování dbá trenér na správné dýchání cvičenců: při předklonu nadechnutí a při záklonu výdech. Za nácviku určíme metu (čáru), které musí cvičenci bobováním »na suchu« dosáhnout.

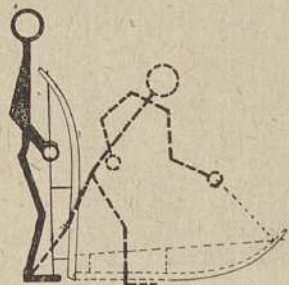
## BRZDĚNÍ

**Stručný výklad:** Závodníci se musí naučit brzdít plnými chodidly těsně vedle saní. Patami nebrzdíme z důvodů bezpečnostních (možnost pohmoždění kotníku) a také proto, že od-

ukončení závodu uchopí závodník saně lehce za podélnice nad předním oplínkem (příčníkem). Paže má přitisknuty



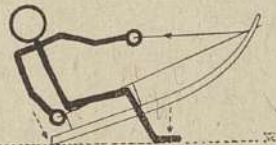
letující sněh ztěžuje viditelnost závodníka. Při rychlosti přes 50 km/hod. nezabrdíme na jedinou. Proto je třeba saně nejdříve přibrzdit lehkým položením chodidel vedle saní při stálém zvyšování tlaku nohou na dráhu.



k tělu jako při postoji v pozoru, špičky nohou se dotýkají koncových držadel saní.

Na povel »saně odložit« nakročí závodník levou nohou krok vpřed a spustí saně za vodítko před sebe, jak znázorňuje obrázek.

**Provedení cviku:** Závodníci nastoupí se saněmi do řady na



**Provedení cviku:** Cvičenci zaujmou jízdní polohu. Na povel trenéra »brzdít« položí v kolenou pokrčené nohy vedle saní a zvednou předek saní za vodítko tak, aby konce sanic působily jako brzda. Cvičení opakujeme několikrát se střídáním rukou, abychom posílili paže, nohy a zádové svalstvo.

## NÁSTUP SE SANĚMI A NOŠENÍ SANÍ

**Stručný výklad:** Pořadová cvičení se saněmi jsou důležitou složkou sportovního vyzrání závodníků. Při nástupu se saněmi na zahájení nebo

upažení, a to tak, aby saně byly obráceny sedadlem ke cvičencům. Cvičení se provádí podle povelů trenéra několikrát za sebou, aby družstvo vystupovalo jednotně.

Nošení saní na ramenu nacvičujeme v řadě a v zástupu za pochodu. Trenér dbá na to, aby se závodníci vzájemně nezranili při přemístování saní z pozoru na ramena.



# Sportovní kalendář bobů a saní

Datum	Název závodu	Pořadatel — místo	Druh	Datum	Název závodu	Pořadatel — místo	Druh
18. 12.	veřejný závod	Spartak Smržovka, M, Ž, D, MI	sn	15. 1.	okresní přebor	OV ČSTV Poprad — bb, dráha	bb
26. 12.	propagační závod	Spartak Smržovka, M, Ž, D, MI	sn	15. 1.	okresní přebor	OV ČSTV Jeseník	sn
26. 12.	Vánoční propagační závod mládeže, Mar. Lázně 1981	Sokol Lípí — dráha Habří	sn	15. 1.	přebor jednoty	TJ Tatra Kopřivnice	sn
1. 1.	náborový závod	Spartak Smržovka, M, Ž, D, MI	sn	15. 1.	náborový závod mládeže	TJ Sokol Ostravice	sn
1. 1.	oddflový přebor	Mariánské Lázně	sn	15. 1.	náborový závod mládeže ODPM	TJ Nový Jičín	sn
1. 1.	náborový závod mládeže	Mariánské Lázně	bb	15. 1.	krajský přebor MV ČSTV Praha	Liberec—Ještěd	sn
1. 1.	veřejný závod	Sp. Klášterec n. Ohří	sn	15. 1.	veřejné závody	Mariánské Lázně	bb
1. 1.	veřejný kontrolní závod	Jiskra Jeseník, M, Ž, D, MI	sn	15. 1.	propagační závody	Kraslice	sn
1. 1.	Novoroční závod	OV ČSTV Teplice, MI, D	sn	19. 1.	pretek na saniach	Hřebienok — ROH rekreatní	sn
4. 1.	SHM — saně I. kolo — školy	Sokol Jistebsko	sn	21. 1.	pretek na saniach	Vagónka Tatra, Hrebienok	sn
7. 1.	závod mládeže	Spartak Smržovka	sn	21. 1.	pretek na saniach	Pozomné stavby Poprad — Hrebienok	sn
7. 1.	závod mládeže	OSS Tatranská Lomnice — bb, dr.	sn	21. 1.	pretek na saniach	Tatralan Kežmarok — Hrebienok	sn
7. 1.	pretek na saniach	OSS Žďar	sn	22. 1.	krajský přebor na saniach a bobech	KV ČSTV Košice — bb, dráha	sn, bb
7. 1.	pretek na saniach	Lokomotiva Teplice — Dubí	sn	21. 1.—22. 1.	krajský přebor dorostu a dospělých	Mariánské Lázně	sn
7. 1.	přebor oddílu	Jiskra Textilana Liberec — Ještěd	sn	22. 1.	krajský přebor	Mariánské Lázně	bb
7. 1.	přebor oddílu	Jiskra Textilana Liberec	bb	22. 1.	krajský přebor MV ČSTV	Teplice	bb
7. 1.	pretek na saniach	Tatranská Polianka	sn	22. 1.	velká cena Jezerního vrchu	Klášterec n. Ohří	sn
8. 1.	pretek na saniach	TJ Javorina	sn	22. 1.	Pražský závod — 7. ročník	Smržovka	sn
8. 1.	pretek na saniach	TJ Slovan St. Smokovec — Hrebienok	sn	22. 1.	místní kolo SHM	Smržovka	sn
8. 1.	pretek na saniach	TJ Tatran Tatr. Lomnica—Hrebienok	sn	22. 1.	veřejné závody	Jablonecké Paseky, M, Ž, D	sn
8. 1.	pretek na saniach	TJ Dolný Smokovec—Hrebienok	sn	22. 1.	krajský přebor saně, Ostrava	Lázně Jeseník	sn
8. 1.	pretek na saniach	TJ a JRD Velká Lomnica—Hrebienok	sn	22. 1.	náborový závod	Sokol Lípí — dráha Habří	sn
8. 1.	pretek na saniach	TJ a JRD Velký Slavkov — Hrebienok	sn	22. 1.	veřejný závod	TJ Desná	bb
8. 1.	okresní přebor	TJ Sokol Jistebsko—Paseky	sn	28.—29. 1.	Pohár M. Lázní	Mariánské Lázně	bb
8. 1.	I. kolo SHM	Mar. Lázně, AŠ, Kraslice, Domažlice, K. Vary	sn	28.—29. 1.	veřejný závod v rámci mírových slavností	Tanvald	bb, sn
8. 1.	veřejný závod	Mariánské Lázně	sn	29. 1.	veřejný závod	Kraslice	sn
8. 1.	propagační závod	Mariánské Lázně	bb	29. 1.	veřejný závod	K. Vary	sn
8. 1.	oddflový přebor	TJ Klášterec n. Ohří	sn	29. 1.	Velká cena města Teplic	Lokomotiva Teplice	sn
8. 1.	okresní přebor	OV ČSTV Teplice—Dubí	sn	3. 2.	O nejlepšího sánkaře — noční závod	Mariánské Lázně	sn
8. 1.	okresní přebor	OV ČSTV Teplice—Dubí	bb	5. 2.	Pohár míru	Mariánské Lázně	sn
8. 1.	okresní přebor	OV ČSTV Liberec—Ještěd	sn	5. 2.	Rudá hvězda Vítězného února	Teplice—Dubí	sn
8. 1.	okresní přebor	OV ČSTV Liberec	bb	5. 2.	závod mládeže	TJ Jiskra Jeseník	sn
8. 1.	náborový závod mládeže a dospělých	Jiskra Jeseník	sn	5. 2.	propagační preteky	V. Tatry—Hrebienok	sn
8. 1.	náborový závod mládeže	Tatra Kopřivnice	sn	5. 2.	Pohár mládeže	Praha	sn
8. 1.	náborový závod mládeže	Baník Ostrava—Ostravice	sn	8. 2.	okresní kolo SHM	OV ČSTV Teplice	sn
8. 1.	oddflový přebor	Slávia VŠ Praha — Smržovka	sn	9. 2.—12. 2.	Mistrovství ČSSR na čtyřsedadlových a dvousedadlových bobech	OV ČSTV, Tatr. Lomnice	bb
8. 1.	oddflový přebor	Slávia VŠ Praha — Smržovka	bb	10. 2.	okresní kolo SHM	Klášterec n. Ohří	sn
8. 1.	okresní přebor Č. Budějovice a Č. Krumlov	OSS H. Smokovec—Hrebienok	sn	12. 2.	Kvalifikační závod Pětileté růže	Č. Krumlov	sn
12. 1.	pretek na saniach	TJ Štrbské Pleso—Hrebienok	sn	12. 2.	veřejný závod	Smržovka	sn
12. 1.	pretek na saniach	TJ Štrbské Pleso—Hrebienok	sn	12. 2.	oblastní kolo SHM	Klášterec n. Ohří	sn
13. 1.	SHM I. kolo — školy	TJ Spartak Klášterec n. Ohří	sn	12. 2.	O Modrou stuhu města Dubí	Teplice—Dubí	sn
14. 1.	SHM — okresní kolo	OV ČSTV M. Lázně, Domažlice, K. Vary	sn	12. 2.	veřejný závod	Mariánské Lázně	sn
14. 1.	pretek na saniach	Hrebienok, Chemosvit, Tatravít, Svít	sn	12. 2.	Pohár Beskyd	Ostravice	sn
14. 1.	pretek na saniach	TJ Slovan N. Polianka	sn	18. 2.—19. 2.	Mistrovství ČSSR v jízdě na saních pro dospělé a dorost	Liberec, OV ČSTV Ještěd	sn
14. 1.	pretek na saniach	TJ Vyšné Hágy	sn	19. 2.	Pohár Jabloneckých skláren	Smržovka	sn
14. 1.	pretek na saniach	TJ Štola	sn	19. 2.	Soutěž družstev škol	Mariánské Lázně	sn
14.—15. 1.	krajský přebor Jihočeského kraje	Č. Krumlov	sn	19. 2.	Memoriál Škuthana a Vagnera	Mariánské Lázně	bb
15. 1.	krajský přebor	KV ČSTV Ústí n. Lab.—Ještěd	sn				
15. 1.	krajský přebor	KV ČSTV Ústí n. Lab.—Dubí	bb				
15. 1.	okresní přebor	OV ČSTV Poprad — bb, dráha	sn				

## Vysvětlivky:

sn = závody v jízdě na lyžích  
bb = závody v jízdě na bobech  
Tučně jsou vtištěny kvalifikační závody, z jejichž výsledků bude sestaven celostátní žebříček nejlepších závodníků.

# DNEŠNÍ SITUACE v závodní sjezdové technice

★ Uveřejňujeme další část úvah olympijského vítěze ve sjezdu Jeana Vuarneta o přípravě sjezdařů k výkonům umožňujícím vítězit mezi nejlepšími na světě.

★

Získat olympijský titul ve sjezdu znamená podat jeden z největších sportovních výkonů na světě. Vezme-li v úvahu letošní závody, je možno konstatovat, že se jedná o výkon atletický, technický a taktický. Z těchto tří hledisek je nutno posuzovat vše, co je nového v závodní technice.

■ **Chceš-li vyhrát, musíš být  
atletem v plné formě.**

Sjezdař musí připravovat svou fyzickou kondici nejméně 6 měsíců dopředu. První dva měsíce musí být věnovány především tréninku na hřišti a v přírodě, ke konci tohoto období pokud možno v obtížném hornatém terénu. Třetí měsíc představuje dobu přechodu: fyzická příprava a znovuvytváření techniky na lyžích. Čtvrtý měsíc intenzivní trénink na sněhu, nejprve na značně lehkých, ale velmi dlouhých sjezdovkách s velkými výškovými rozdíly, potom na sjezdovkách těžkých. Během posledních dvou měsíců, které předcházejí před největším závodem, si musí postupně zvykat na rytmus závodu: 4 až 5 dní trénink, kontrolní jízda, první disciplína, druhá disciplína, odpočinek, 4 až 5 dní trénink atd. Před konečným závodem dlouhá příprava v místě konání.

Pozor! Toto období šesti měsíců je obdobím, kdy se získává kondice. Předtím, během léta, je v sjezdařově zájmu připravovat se na sněhu, zlepšovat techniku, odstraňovat slabé stránky jízdy, učit se novým pohybům. Je žádoucí, aby ten, kdo se chce připravovat na olympijské hry, se připravoval po celý rok, a nikdy nepopouštěl lyže déle než na měsíc.

Tato postupná fyzická příprava dovoluje pak sjezdaři plně rozvinout sílu, obratnost, rychlost reflexů a rovnováhu na lyžích. Během tohoto tréninku je třeba vyhýbat se starostem a každodenně pečlivě si určit velikost nervového vypětí. Ve skutečnosti musí mít sjezdař, stejně jako automobilový závodník, vynikající duševní rovnováhu.

■ **Každoročně zlepšovaná technika sjezdaře musí maximálně využívat jeho atletické kvality.**

Každý divák je nadšen pohledem na sjezdaře, překonávajícího těžkosti sjezdovky. Je to skutečně mimořádná

podívaná, ohromující, a zdá se, že je mimo hranice lidských možností. »Není již techniky«, »sjezdař vzdoruje zákonům rovnováhy«, napsali jistí novináři. To není zcela přesné. Je nutno jednoduše uvážit, že dobrá technika, ta, která podmiňuje závodění a která dovoluje projevit svou odvahu, musí maximálně využívat všech vlastností lyžaře: síly, obratnosti, rychlých reflexů, rovnováhy. Každoročně se v tomto smyslu lyžařská sjezdová technika značně vyvíjí.

■ **Jaké jsou nejdůležitější technické novinky za poslední dva roky.**

Sjezd: aerodynamický postoj, »vyhledávající největší rychlost«, není již nahodilý, přechodný, ale je to základní postoj sjezdaře. Všechny technické prvky, skoky, předskoky, oblouky je nutno začínat z tohoto postoje a končit je v něm. To vyžaduje úplnou převýchovu sjezdaře, aby si zvykl zůstat stále aktivním. Sjezdař musí neustále zdokonalovat svoji techniku na základě svých fyzických a duševních předpokladů. Základním směrem ve vývoji je hledání stále aerodynamičtějšího a uvolněnějšího postoje.

■ **Sjezdař musí být také velmi inteligentní a musí mít velkou zkušenost pro použití taktiky v závodě.**

Ve sjezdu je již 6 nebo 7 let dokázáno, že vítěz je zřídka kdy ten, kdo je nejrychlejší v obtížných místech. Vysvětlení je jednoduché. Sjezdař, který si myslí, že je nejlepší a že může vyhrát závod, nechce vydat v šanc své naděje nadbytkem odvahy v místech, kde je nejvíce rizika. Naopak ten, kdo se cítí méně připraveným, riskuje všude. To je také důvodem, proč vůbec může být rychlejším v obtížných úsecích; nicméně nemůže vyhrát, protože jeho méně dobrá technika mu způsobuje ztráty celých vteřin po celé délce trati.

Současný vynikající sjezdař musí umět zvážit riziko, které na sebe bere. To znamená bezvadnou znalost svých možností, možností soupeřů, skutečná rizika na sjezdové trati při různých rychlostech. Ve slalomu jsou stejné dva problémy: správný odhad těžkých míst, nutná kontrola rychlosti ve figurách. — Jeden příklad to velmi dobře vystihuje: Guy Périllat byl v zimě 1958—1959 jedním z nejlepších slalomářů, bereme-li v úvahu v jednom kole při velkých mezinárodních závodech. Protože však vždycky v některém kole spadl, nebyl před Squaw Valley oficiálně klasifikován mezi 20 až 30 závodníky první mezinárodní skupiny. Poučen zkušenostmi kontro-

loval svou jízdu při závodech ve Squaw Valley a získal titul mistra světa v kombinaci.

Dvoukolový závod je pro závodníka daleko obtížnější, pokud jde o taktiku. Zvítězit nad těmito obtížemi neznamená jen podat důkaz o své inteligenci, ale také o dokonalém ovládní nervů. V průběhu této sezóny byl velmi názorný příklad Willy Bognera. Na Lauberhornu vyhrál Bogner sjezd, je pravda, že díky krátkému utišení víchřice, která v ten den ve Wengen panovala. Druhého dne vyhrál první kolo slalomu. Rozhodl se co nejméně riskovat pro zajištění svého vítězství v kombinaci, ale současně nepochybně mýšlel na první místo ve slalomu. Brzdil však příliš a ztratil jak slalom, tak i kombinaci. Ve Squaw Valley vyhrál první kolo slalomu; žádný lyžařský odborník, který bral v úvahu jeho mládí a jeho malou zkušenost, nevěřil v jeho vítězství. Oprávněně, neboť upadl, přesto prvé místo bylo v jeho možnostech.

★

Několik odborných postřehů Jeana Vuarneta, se kterými jsme vás seznámili, vysvětlují částečně problémy přípravy a způsobu závodění jednoho z nejlepších sjezdařů na světě. Jisté teď nikdo nezůstává na pochybách, že vítězství na sjezdových tratích nepřichází jen náhodně. Je jasné, že se úspěchy připravují dlouho, systematicky a vědomě. Ne pouze materiální podmínky, ale výborná kondice, aktivní vědomosti, zkušenosti, vůle vítězit a vědomí, jak bojovat a vítězit, mohou být zárukou dnešních úspěchů mezi světovou sjezdařskou elitou.

## SPORTOVNÍ A TURISTICKÉ NAKLADATELSTVÍ PŘIPRAVILO PRO LYŽAŘE TYTO PŘÍRUČKY A UČEBNÍ TEXTY:

Skok na lyžích	5,51 Kčs
Lyžařské výpočtové tabulky	6,— Kčs
Předsezónní příprava lyžaře	8,40 Kčs
Pravidla lyžařských závodů	4,75 Kčs
Změny pravidel lyžařských závodů	0,55 Kčs
Technika lyžování	15,84 Kčs
Závodní lyžování I.	4,70 Kčs
Závodní lyžování II.	8,80 Kčs
Závodní lyžování III.	9,90 Kčs
Závodní lyžování IV.	8,65 Kčs
Závodní lyžování V.	3,— Kčs

Kničky dostanete v reprezentační prodejně Sportovního a turistického nakladatelství, Hyberská 34, Praha 1, nebo vám je zašle poštou na dobírku STN — odbyt, Klimentská 1, Praha 1.

## RAKOUSKO

V oblasti Axamer Lizum u Innsbrucku byly upraveny slalomové svahy jako prvé z tratí pro lyžařské soutěže olympijských her v roce 1964. Od 28. 7. porazilo 80 vojáků ve spolupráci s civilními dělníky 900 stromů, což představuje asi 400 m<sup>3</sup> dřeva. Vykopali asi 1000 pařezů, provedli přibližně 400 odstřelů skal, upravili povrch svahu a celý jej oplotili. Z Norska dovezené travní semeno má během 2 let celý svah zpevnit. Slalomy pro muže mohou být vytvořeny v délce 485 m při relativním výškovém rozdílu 200 m. Obě odděleně umístěné tratě pro slalomy žen, vyúsťují do tratě obřího slalomu mužů, mají výškový rozdíl 170 m a délku 310 m. Tratě obřího slalomu a sjezdu pro ženy, jakož i obřího slalomu mužů, kde nebylo třeba provést přesuny zemin, mají být dány do provozu již v zimním období 1960/1961. Organizační výbor v Innsbrucku však dosud stojí před velkými finančními problémy v souvislosti se stavbou potřebných lyžařských výtahů a nové silnice k sjezdovým tratím.

★

Rakouský lyžařský svaz zápasí s největšími obtížemi z posledních let v souvislosti se sestavou národního družstva sjezdařů. Olympijský vítěz Hinterseer se stal trenérem v Tynolích, Oberraigner převzal tutéž funkci pro zemi Saalbach. Gramshammer odjíždí do Sun Valley, Zimmermann I. je rovněž v USA, kde s Penny Pitouovou vede lyžařskou školu v Belknap Mountains. Anderl Molterer, o kterém od dob neúspěchů ve Squaw Valley nebylo nic slyšet, prý má v úmyslu nastoupit u Friedla Pfeiffera v Aspenu jako lyžařský cvičitel. Karl Schranz nastoupil 9měsíční vojenskou službu. Schranz, který bude patrně uvolňován, Hiaz Leitner, Stiegler a Nennig jsou zbylí jezdci družstva, kolem nichž budou Rakušané muset vytvořit své národní mužstvo. Za této situace jsou starosti nového předsedy sportovní komise sjezdařů pochopitelné!

★

Na podnět Rakouského lyžařského svazu usneslo se předsednictvo svazu výrobců sportovní vyzbroje a výstroje Rakouska, doporučit svým členům účast na akci zaměřené k rozsáhlé podpoře výkonných jezdců-sjezdařů. Novinářské zprávy o «vyhlášení války firmám na výrobu lyží ze strany lyžařského svazu» se rozplynuly jako mýlová bublina. Lyžařský svaz v této souvislosti vydal prohlášení, ve kterém uznává dosavadní pomoc výrobců lyží věnovanou rakouskému sjezdovému sportu, pokládá však za svoji povinnost postarat se ve vlastním zájmu závodníků, aby pomoc byla udržována v rámci, který by neohrozil amatérskou kvalifikaci závodníků.

Poznámka redakce: I opatrná šalamounská formulace lyžařského svazu je neslučitelná se zásadami amatérismu.

★

Rozruch vzbudila slova prof. Roessnera, která přenesl na adresu národního mužstva sjezdařů u příležitosti prvního končího tréninku u Schielleitenu u Styrského Hradce. Zkušený Roessner, který v roce 1956 v Cortině vedl přípravu k největšímu lyžařskému triumfu Rakouska, oslovil reprezentanty těmito slovy: «Přítím létem počínaje bude lyžařský svaz od vás nekompromisně požadovat, abyste alespoň v létě vykonávali řádná zaměstnání. Výkon zaměstnání bude podmínkou, abyste v zimě mohli startovat.»

P o z n á m k a r e d a k c e: Roessnerova slova jsou příznačná pro dnešní situaci rakouského sjezdového sportu. Nepotřebují komentář!

## NSR

Přestože se dosud nevyjádřili všichni členové předsednictva lyžařského svazu NSR, je téměř jisté, že 4. nejlepší slalomář ve Squaw Valley Ludwig Leitner, bude mít pro celý měsíc leden zakázány starty v zahraničí. Leitner tudíž nebude moct absolvovat nejdůležitější lednové mezinárodní sjezdové závody v Adelodenu, Kitzbühelu a Wengenu. Důvodem pro distanc je start Leitnera na rychlostních zkouškách začátkem srpna v Cervinii. Jak známo, zakázal německý svaz svým závodníkům účast na těchto zkouškách. Leitner nedbal zakazu svazu a startoval na kovových lyžích firmy, u které je zaměstnán jako prodáváč.

## FIS

Opětovně se objevují zprávy, že Marc Hodler, prezident FIS, chce prosadit zásadní novinku ve slalomu. Jeho myšlenkou je, aby slalom na MS a OH se stal spravedlivější zkouškou technické dovednosti jezdců, než je tomu dosud. Navrhuje, aby v jakémsi vylučovacím závodě bylo zjištěno 30 nejlepších jezdců. Ti by byli připuštěni do vlastního závodu, a to tak, že by do prvního kola slalomu nastoupili ve startovním pořadí určeném podle pořadí umístění ve vylučovacím závodě. Do druhého kola závodu by závodníci nastoupili v pořadí obráceném. Hodler tím chce zabránit, aby vylosování se stalo rozhodujícím faktorem pro umístění v závodě.

## FINSKO

Finský olympijský vítěz v letech 1952, 1956 a 1960, několikanásobný mistr světa, jeden z nejúspěšnějších finských lyžařů, Hakulinen odstoupje z mezinárodního kolbiště. «V příští zimě se zúčastním již jen několika malých závodů a pak budu pomalu pomýšlet zanechat závodního sportu vůbec. Mistrovství světa v roce 1962 se již v žádném případě nezúčastním,» řekl Hakulinen nedávno novinářům.

## NORSKO

Tradiční lyžařské závody na Holmenkollenu, pokud jde o závod ve skoku, jemuž zpravidla přihlíží kolem 100 000 diváků, budou v letošní zimě provedeny s podstatně změněným způsobem hodnocení. Poprvé v historii nebude závod ve skoku proveden v jednom dnu. Mají být hodnoceny 4 skoky provedené ve dvou dnech, 2 v sobotu a 2 v neděli. Odpadnou tím dosavadní «křivdy» v hodnocení, vyplývající třeba jen z malé chyby v jednom ze 2 skoků. Při novém způsobu hodnocení získá vítězství skokan s nejlepším průměrným výkonem, což je nesporně spravedlivější. Program: 25. 1. obří slalom; 26. 2. slalom; 10. 3. 15 km muži a 10 km ženy; 11. 3. 50 km; 11. 3.—12. 3. skok.

## FRANCIE

Francouzský lyžařský svaz se pro družstvo běžců zřekl pro rok 1960/1961 trenéra ze Skandinávie a pověřil funkci trenéra státního družstva bývalého mistra Francie Benoît Carrara. Špatné výsledky francouzských běžců ve Squaw Valley byly ostře kritizovány. Jaký cíl má Carrara? S nejlepšími běžci se napojit

na třídu Italů a Poláků! K tomu je třeba mnoho práce, řekl Benoît Carrara. Koncem října absolvovali běžci kondiční trénink ve sportovním středisku Mirande. V druhé polovině listopadu trénovali 14 dnů v oblasti Chamonix a od 15. prosince nastoupili k hlavnímu tréninku na sněhu v Lamouru. Zde se připravují na nejdůležitější lednové zkoušky — le Brassus (14., 15.), les Rousses (21., 22.) a Kurikkala Cupe v Aostě (28., 29.). Národní mužstvo tvoří 8 běžců, Jean Mermet, René Mercier, Roger Secrétan, Simon Legendrand, Louis Colin, Philippe Baradel, François Mathieu a Victor Arbez. Z juniorů bylo k tréninku přizváno 6 nejlepších, a to juniorský mistr Claude Legendrand, Georges Poirot, Philippe Gropiller, René Ravel, Georges Melet a Denis Behra.

## USA

Penny Pitouová, 21letá sjezdačka, jedna z nejlepších jezdkyň Spojených států, se stala profesionálkou. Založila v Belknap Mountains novou lyžařskou školu. Za svého šéfa si zvolila svého snoubence, Rakušana Egona Zimmermanna.

## ŠVÉDSKO

Sigge Bergman, energický a «nápaditý» předseda Švédského lyžařského svazu a předseda běžecké komise FIS, napsal brožurku, která byla rozeslána lyžařům, svazům a členům různých lyžařských organizací. Brožurka je myšlena jako prostředek k povzbuzení a ukazatel cesty pro aktivní závodníky v nastávající sezóně. Bergman referuje nejdříve o svých dojmech ze Squaw Valley a pak dospívá k závěrům, které opírá o vlastní zážitky a zkušenosti. Zdůrazňuje, že sportovec, který chce startovat na OH, musí být tvrdý. Tvrdost a vytrvalost nelze získat jen tréninkem a starty v obyčejném domácím prostředí, nýbrž především starty v zahraničí. Tam závodník pozná sebe, své možnosti a zejména své budoucí soupeře. Mnoho záleží na vedení. Mezinárodně zkušení vedoucí výprav, kteří znají kladné i záporné rysy svých svěřenců, znamenají velmi mnoho pro výpravu. Je nutno vyrovnávat, povzbuzovat a nezapomínat, jak citlivým je plně trénovaný, k závodům připravený sportovec. Dva závodníci reagují zřídka kdy stejným způsobem na nevyklé a nové podmínky. Změnu klimatu, cestování, cizí prostředí, změnu stravy atd. snášejí jeden dobře, druhý však má obtíže se přizpůsobit. Pro všechny tyto otázky bude nutno rozšířit spolupráci s lékaři a vědci. Již dnes je nutno započítat s přípravami pro MS 1962 a pro OH 1964. Pro sportovce, kteří touží po olympijské slávě, již neexistují «mezisezóny». Squaw Valley přineslo Švédsku úspěchy. To však není důvodem pro odpočívání a spotřebání na tradici. «Musíme se ještě zlepšit a mobilizovat nové čerstvé síly,» končí Bergman svoji výzvu. Reakce švédské sportovní veřejnosti na podněty Bergmana byly velmi pozitivní.

★

Švédský lyžařský svaz se rozhodl pro postavení prvního skokanského můstku z umělé hmoty, «aby neztratil kontakt s novodobým vývojem». Ve zprávě studijní komise svazu se píše, že skokani NDR, v čele s Recknagemem, mají před začátkem zimy «v nohách» kolem 300 skoků, mezi nimi i skoky přes 70 m. V NDR, uvádí komise, je t. č. v provozu 23 můstků z umělé hmoty.



# Jak mazat „SKIVO“ vosky

Začátkem letošního roku se konečně objevily ve Sportovních prodejnách lyžařskou veřejností tak dlouho očekávané vosky československé výroby pod značkou „SKIVO“. Byly vyvinuty ve snaze vyrovnat se vlastnostmi osvědčeným švédským, norským a finským voskům REX a SWIX v podniku hl. m. Prahy ve výrobě Chemická výroba.

Vzorky těchto vosků byly před zahájením jejich sériové výroby přezkušovány našimi trenéry, závodníky i odborníky. Dnes se dostávají široké lyžařské veřejnosti k praktickému použití v dostatečném množství a v přístupné ceně. Sada šesti běžeckých vosků stojí 12 Kčs, jeden vosk 2 Kčs. Jsou číslovány a zbarveny pro snadnější rozeznání jejich použití pro běh nebo sjezd za příslušných teplot. Číslem 0 až 5 je označena sada běžeckých vosků, 6 až 9 jsou vosky pro sjezd. Jednotlivým čísly odpovídají určité barvy, shodné přibližně s barvou SWIXU a REXU.

Snad nejvyhledávanějšími z celé řady běžeckých vosků budou prvé dva. Číslo 0 — žlutý a číslo 1 — červený. Oba používáme při vyšších teplotách kolem +2° C a osvědčují se hlavně na ten, pro mazání nejnejpříjemnější sněh, na nový lepkavý sněh, takzvanou vatu, všemi závodníky tolik obávanou. Je to opravdu poprvé, kdy dostáváme pro tento druh sněhu celkem vyhovující vosky československé výroby.

Další čísla a barvy: číslo 2 — fialové SKIVO, číslo 3 — modré, číslo 4 — zelené, číslo 5 — žlutozelené mají přibližně stejný způsob použití jako obdobné barvy SWIXU a REXU. Jsou jen o poznání měkčí, a musí se proto mazat v tenčích vrstvách. Číslo 6 — modré SKIVO, číslo 7 — červené, číslo 8 — oranžové, číslo 9 — zelenostříbrné, jsou vosky pro sjezd.

Přilnavost těchto vosků na skluznici zvýšíme dobrou úpravou podkladového vosku, u běžek vpálením Skare. Těž zažehlením vosků na špičkách a patkách zvýšíme jejich trvanlivost i jízdní rychlost.

Označení rozpětí teploty na obalu vosku jsou neúměrně běžným teplotám, které se u nás vyskytují. Tak například pro vosk číslo 3 — modrý je označeno použití od -12° C do -18° C a pro nejtvrdší žlutozelené SKIVO teplota méně 25° C a níže, které se u nás málokdy vyskytují. Vlastnost, že SKIVO vosky »zabírají« a osvědčují se při velkých mrazech je jejich předností před našimi dříve vyráběnými »R« vosky. Přes tyto přednosti zmíněných vosků budeme postrádat dříve u nás vyráběné Skare a Klistr, po kterých je stále velká poptávka i v zahraničí.

S přihlédnutím k tomu, že v našich prodejnách se budou až do vypotřebování zásoby ve výrobě i ve vlastnictví lyžařů stále ještě vyskytovat i »R« vosky, sestavili jsme přehlednou tabulku použití obou druhů našich vosků na určité teploty, a to ne podle zkráceného návodu na obalu SKIVO, ale podle zkušeností prakticky získaných jejich mazáním a srovnáváním s lyžemi namazanými SWIXY nebo REXY. Domníváme se, že tato tabulka pomůže našim lyžařům-závodníkům

Při teplotě	Jakost sněhu	Pro jízdu v terénu a běh použití vosků podle druhu sněhu pro		Pro sjiždění (je-li možnost použít lanovku)
		nový sněh	starý sněh	
+ 2° a více	mokrý	„Skivo“ č. 1 (červené) po celé lyži, pod střed v silnější vrstvě „Skivo“ č. 0 (žluté)		„Skivo“ č. 6 (modré pro sjezd) v silnější vrstvě
		Při „vatě“ „Special“, při vyšších teplotách „Klistr“	Silnou vrstvu „Klstru“ dát vychladnout a uhladit parafínem	
0° až + 2°	vlhne až vlhký	Při „vatě“ „Skivo“ č. 2 (fialové) po celé lyži a pod střed tence „Skivo“ č. 1 (červené) nebo č. 0 (žluté)	„Skivo“ č. 3 (modré) po celé lyži, pod vázaní silnější vrstvu „Skivo“ č. 2 (fialové), při vyšší teplotě „Skivo“ č. 1. (červené)	„Skivo“ č. 6 (modré pro sjezd) v tenké vrstvě
		„Mix“ míchat s „Mediem“ pod střed silnější vrstvu „Media“ dobře rozetřít nebo vrstvu „Special“	Blanu „Klstru“ dobře proparafinovat /dlouholežíci silněji „Klstru“	
0° až - 2°	na rozhraní mezi suchým a vlhkým	„Skivo“ č. 3 (modré) po celé lyži, pod střed středně silně „Skivo“, č. 2 (fialové) nebo tence „Skivo“ č. 1 (červené), špičky a patky možno zažehlit	Po celé lyži tence „Mix“, pod střed silněji „Media“ a proparafinovat dlouholežíci blanu „Klstru“ překrýt slabě „Mediem“	„Skivo“ č. 7 (červené pro sjezd)
- 2° až - 5°	suchý	„Skivo“ č. 4 (zelené) po celé lyži, pod střed tence „Skivo“ č. 3 (modré), špičky a patky možno „zažehlit“	Po celé lyži tence blanku „Skare“ nebo „Klstru“ a překrýt po celé délce „Mixem“ popřípadě pod střed tence „Medium“	„Skivo“ č. 8 (oranžové pro sjezd)
- 5° až - 12°	suchý	„Skivo“ č. 5 (žlutozelené) po celé lyži tence, dobře vyleštit a pod střed tence „Skivo“ č. 4 (zelené)	Po celé skluznici slabou vrstvu „Mixu“, pod vázaní silněji, špičky dobře vyleštit	„Skivo“ č. 9 (zelenostříbrné pro sjezd)
- 12° až - 18°	přemrzlý	„Skivo“ č. 5 (žlutozelené) do špičky, pod střed dvě vrstvy	Tenká vrstva podkladového skare, pod střed překrýt „Mixem“	
- 18° až - 25°	přemrzlý	„Skivo“ č. 5 (žlutozelené) tenkou vrstvu dobře vyleštit	„Mix“ pozbývá při vysokých mrazech svých vlastností	

naučit se dobře mazat SKIVO vosky, neboť zásoby zahraničních vosků rychle ubývají.

Tato tabulka našich nových vosků bude hlavní pomůckou pro všechny lyžaře, turisty a ty, kteří podniknou první kroky na své lyžařské závodní dráze v některé z náborových soutěží SHM, při plnění běžeckých disciplín PPOV, či odznaku »Lyžař ČSSR« nebo při účasti na Sokolovském závodě branné zdatnosti. Účastníci těchto masových akcí se zpravidla ke SWIXU nebo REXU nedostali a jen závistivě pokouvali po jejich šťastnějších vlastnicích.

Teď se podmínky, výrobem SKIVO vosků, takřka vyrovnávají. Výrobce však může dlouho očekávané vosky dále vylepšovat a doufejme, že se soustavně jejich zlepšování dočkáme tak, jako jsme se konečně dočkali i jejich výroby.

Nakonec prozrazujeme něco, co nechceme před výrobci tajit. A to je skromný dotaz, zda jsme na tom ve výrobě tak špatně, že si v ČSSR nemůžeme dovolit dlouho očekávaným voskům dát alespoň

přiměřený obal, jaký mají u nás již běžně hořčice, sardelové pasty a všechny možné jiné krémy? Proč má lyžař, který je například na túře, přimazávat měkké žluté nebo červené vosky ve větru a nepohodě s nepoddajnou lepenkovou krabičkou, které často kus přimáže na skluznici, nebo proč jí musí okusovat zuby, aby se dostal k vosku, pakliže již nenosí po dřívějších smutných zkušenostech s sebou nůžky? A proč, když se mu podaří namazat/a zbytek vosku s krabičkou, která tímto použitím přestává být uzavřena, uschovat do kapsy, musí objevit po návratu obsah krabičky vymazaný na zmíněné součásti oděvu?

Závěrem ještě jednou na adresu výrobců. Vyrobili jste nám celkem dobré vosky. Děkujeme za ně. Ale těšíme se, že na potřebnou přilnavost (mysleño trvanlivost vosku na lyžích) a hlavně na vhodné balení vosků nás nenecháte čekat dalších 5 let.

LIDKA RIEDLOVÁ,  
členka metodické komise LS



ZA ODZNAKEM „**LYŽAŘ ČSSR**“  
DO NAŠICH KRÁSNÝCH HOR

---

