

# LYŽAŘSTVÍ

ROČNÍK 62

Vedoucí redaktor JAROSLAV TROUSIL

## OBSAH

	Číslo	Str.		Číslo	Str.
<b>Politickovýchovné články a úvodníky</b>			<b>Metodické materiály</b>		
Karel Smola: Do olympijského roku 1976	1	1	Pavel Bartovský a Jan Maršík: Čerpáme ze zahraniční literatury	1	7
-jt-: Závazky k XV. sjezdu KSČ	1	15	Josef Vojtíšek: Rozvoj speciální vytrvalosti vrcholového běžce na lyžích	1	8
-es-: Volebné programy ve prospěch lyžiarov	1	16	Zdeněk Remsa: Rozvoj pohybových vlastností — předpoklad rozvoje techniky skoků	1	9
-sed-: Pionýrský slib v lyžařském areálu	1	obálka	Pavel Bartovský a Jan Maršík. Čerpáme ze zahraniční literatury	2	7
Jaroslav Trousil: Výroční schůze oddílů ve znamení zvýšené aktivity	2	1	Ján Terežčák: Úrazovosť pri páde na nájezde skokanských mostíkov	2	8
Závazky k XV. sjezdu KSČ	2	14	Dr. Jaroslav Potměšil: K technice běžců na lyžích	2	9
Jaroslav Trousil: Před XV. sjezdem KSČ	3	1	Ing. Pavel Borský: Výuka lyžařských batolat hrou slaví úspěchy	2	10
B. Rázl, J. Honců: Neuspokojivé výsledky na ZOH a jak dál?	4	1	Dr. Jiří Soukup: Lyžování dětí	2	12
Jaroslav Trousil: XV. sjezd KSČ vytyčil nové úkoly	5	1	Pavel Bartovský a Jan Maršík: Čerpáme ze zahraniční literatury	3	12
Dopis ústředního výboru ČSTV k XV. sjezdu KSČ	6	1	Pavel Bartovský a Jan Maršík: Čerpáme ze zahraniční literatury	4	7
Jaroslav Trousil: Po XV. sjezdu KSČ se zvýšenou aktivitou	7	1	PhDr. Miloš Příbramský: Členění výcviku sjezdových disciplín	4	8
Jiří Pilař: Lyžaři rozpracovali úkoly po XV. sjezdu KSČ	8	1	Blahoslav Komeščík: Běžecke lyže nebo sjezdovky?	4	9
-tr-: Trenéři o politickovýchovné práci	8	3	PhDr. František Vaverka: Odras skokana s pažemi nebo bez paží?	4	10
Ing. Václav Křezar, CSc.: Morálně politický profil reprezentanta	8	6	PhDr. František Vaverka: Odras skokana s pažemi nebo bez paží?	5	7
Jaroslav Trousil: Před volbami do zastupitelských orgánů	9	1	Karel Štefl: Jak se zvyšuje rychlost v běhu na ZOH	5	8
Jaroslav Trousil: Volební programy a lyžaři	10	1	Dr. Otto Kulhánek: Technický delegát ve sjezdových disciplínách	5	9
Společně k volbám	10	16	Jan Maršík: K tréninku sjezdaře v přípravném období	6	7
Jaroslav Trousil: Za další prohloubení socialistického charakteru ČSTV	11	1	Dr. Jiří Soukup: K výuce lyžování na rekreaci ROH	6	8
Karel Smola: Hodnocení roku 1976	12	1			
Lýdia Svobodová: Výchovné působení lyžařského rozhodcu	12	13—14			







	Číslo	Str.		Číslo	Str.
Jiří Rázl: Jak vybíráme mládež v Harrachově	1	6	Ján Hanus: Lyžiarske gymnázia riešiť komplexne	7	12
Dr. Otto Kulhánek: Nové tabulky pro sjezdové disciplíny	1	11	-tr-: Novináři na běžkách	7	13
Ing. Dušan Kyselka: Nové výpočetní tabulky FIS	1	12	Jarmila Čehovská: Krajskými konferencemi vyvrcholila volební kampaň	7	14
Jitka Stará: Nový lyžařský vzorný oddíl	1	14	Závod veteránů	7	15
-tr-: MEJ 1976 v Liberci	1	15	Ing. Pavel Borský: Je jízda visutou lanovkou nebezpečná?	7	15
-ig-: Spínačka na umelú hmotu	1	15	Jana Linhartová: Lyžařský výcvik předškolních dětí v Jablonci	7	16
-es-: Volebné programy ve prospěch lyžařov	1	16	-tr-: Nejlepší olympionici-lyžaři od Chamonix 1924 až po Innsbruck 1976	8	2
-ah-: Více bezpečnosti lyžařům	1	16	Dr. Otto Kulhánek: K vyhodnocování Světového poháru 1976—77	8	2
Dr. Otto Kulhánek: Finále Světového poháru 1976	2	6	-tr-: Vyznamenání lyžaři	8	4
Miloslav Bělonožník: Nová pravidla lyžařských závodů	2	14	-Mr-: Z mezinárodního lyžařského života	8	4
Dvacet roků lyžování v Mlynkách	2	obálka	-jk-: Sezóna úspěšného experimentu	8	5
-m-: Óda na lyžovanie	3	14	Karol Eidlps: Dialektická súvislosť masového a vrcholového lyžovania	8	5
-ab-: Velkí lyžiar v „malej Moskve“	3	15	Ing. Pavel Borský: Po třetí sezóně stálých veřejných lyžařských škol	8	11
Jan Weisshäutel: ZOH bez převratných materiálních novinek	4	6	Petr Jireš: Sportovní třídy ve Vrchlabí se činí	8	13
Dr. Otto Kulhánek: Novodobý rozvoj sjezdového sportu	4	12	MUDr. Zdeněk Eliáš	8	14
-HB-: Baník Rтынě hodnotil	4	15	-es-: Na Orave chcú viac	8	14
Nová evidence pedagogických kádrů	4	16	Ing. Josef Burda: Novinky na trhu pro sezónu 1976—77	8	15
Nový lyžařský vlek	4	16	-bor-: Zkouška přenosného vleku TOMOS v Krkonoších	8	16
Hledají se pořadatelé	4	16	-jt-: Volby do zastupitelských orgánů	8	16
Zdeněk Remsa: Čtyřletý cyklus a ZOH 1976	5	2	Dr. Otto Kulhánek: Obří slalom žen	9	2
Sedesátka V. Černého	5	11	Jaroslav Trousil: Nový FIS žebříček sjezdařů	9	3
Jarmila Čehovská: Okresní konference lyžařů skončily	5	14	Světový pohár sjezdařů 1976—77	9	4
Dr. Otto Kulhánek: Sjezdový sport na křižovatce	6	2	-tr-: Světový pohár běžců	9	4
Jaromír Petřík: Noví cvičitelé I. třídy	6	6	Ján Hanus: Združenári myslia na ZOH 1984	9	5
František Táborský: Henych a Paulů nejlepší	6	11	Dr. Karel Daněk, CSc.: Čtyři básníci-lyžaři	9	6
Válečkové sjezdové lyže	6	11	Josef Kutheil: Výběr talentované mládeže pro sdružený závod	9	12
-sed-: Ve šlápějích svého otce	6	12	Jarmila Čehovská: Mladý sdruženář 1976	9	12
-jk-: Budeme mazat československým Rexem?	6	13	Výkonnostní žebříčky sjezdařů	9	13
-es-: Aj na juhu sa dá lyžovať	6	13	Václav Uher: Lyžařská výstavba v Jihočeském kraji	9	14
Karel Hudeček: Úspěšná vimperská bilance	6	14	Hledáme jednotný tréninkový systém	9	14
Pospíšil nejlepším čs. sdruženářem	6	15	-jk-: Tahle jména si zapamatujte	9	16
Jaroslav Balcar vede žebříček skokanů	6	15	Světový žebříček skokanů	10	3
-tr-: Pražští lyžaři splnili závazek	6	16	Dr. Otto Kulhánek: Anita Woldová na skočkách	10	4
-es-: Kvalitativny posun na východe	6	16	-jk-: Jizerská padesátka: jen 7000!	10	5
-rin-: Úspěšný finiš Dukly Pardubice	6	16	-val-: Větší bezpečnost díky rolbám	10	5
Z jednání komisí FIS	7	3	-jk-: Nový stánek HS	10	5
Dr. Otto Kulhánek: Bilance Světového poháru	7	3	Zlatý odznak Lyžař ČSSR	10	6
V Brně chtějí tréninkové středisko mládeže	7	6	-jk-: Medailové boty	10	6
Reprezentační družstva pro rok 1976—77	7	6			
-jk-: Jablonečtí po roce činnosti	7	12			



	Číslo	Str.		Číslo	Str.
Pavel Borský: Příklad k následování — veřejná lyžařská škola Chomutov	10	11—12	Okolo frenštátských můstků	12	16
Miroslav Strnádek: Rok činnosti TSM v Tanvaldě	10	12—13	Šedesátka Josky Čísaře	12	16
Nové vedení krajských svazů	10	13	<b>Zahraníčí</b>		
Ing. Josef Šandera: Dvacet let práce lyžař- ských cvičitelů Ještědu Liberec	10	14—15	Jaroslav Trousil: Danneberg vítězem 24. Intersportturné	1	2
-jt-: Hledáme talenty	10	15	-tr-: Světový pohár sjezdařů v plném tempu	1	4
Gaby Koubek: TSM Domažlice bilancovalo	10	16	Wehling zvítězil v Schonachu	1	15
Zdeněk Remsa: Čs. lyžaři před novým OH cyklem	11	2	Braa vítězem Monolitu	1	16
Dr. Otto Kulhánek: B-licence, ano či ne?	11	3—4	Myrmo a Steiner první v Le Brassus	1	16
-bor-: Jak se olympijské zlato mění v bankovky	11	4	-tr-: Stenmark a Rosi Mittermaierová vítězi Světového poháru	5	5
-jh-: Skripta lyžování	11	4	Pavel Zelenka: Sjezdaři MEJ 76 za polárním kruhem	5	12
Pavel Borský: Lyžařská výzbroj v soutěži o prvenství	11	6	Vasův běh úspěchem Švédů	5	16
-kd-: Desetiboj hvězd	11	6	Mieto vítězem neoficiálního SP	5	16
Karol Eidlpes: Pospartakiádna činnost slovenských lyžiarov	11	12	Jan Vedral: Poprvé za velkou louží	6	3
Stříbrný odznak Lyžař ČSR	11	12	-tr-: Světový rekord Innauera v Oberstdorfu: 176 m	6	5
-sed-: TSM ve Frenštátě zahájilo	11	13	Tři olympijští vítězové úspěšní na Holmenkollenu	6	6
Jaromír Petřík: Školení a doškolení v I. čtvrtletí 1977	11	13	Silná konkurence v Lahti	6	6
-tr-: Dobré výsledky Svazu lyžování ČÚV ČSTV	11	15	Miloslav Bělonožník: Jak se připravují XIII. ZOH	7	2
Hlavní závody sezóny 1976—77	11	14	Dr. František Valach: Utajené lyžařské krásky Bulharska	7	5
Alena Bernášková: Letní tábor lyžařů-pionýrů z Nejdku	11	16	Tři vítězství Innauera	7	6
Mezinárodní závody vysokoškoláků	11	16	Koivisto vítězem jarních závodů	7	14
-tr-: Úspěšný mezinárodní seminář trenérů	12	2	Firma Dynamic vystoupila z poolu	9	5
Dr. Otto Kulhánek: Závod sdružený a jeho problémy	12	3—4	Ing. Pavel Borský: Nové vedení francouz- ského závodního lyžování	9	15
Ing. Pavel Borský: Před novou sezónou veřejných lyžařských škol	12	4—6	-jk-: Poprvé o tituly mistrů světa	10	2
Robert Langhammer: Skokanský areál v Písařově	12	12	-tr-: František Novák druhý v Bad Aussee	10	3
Václav Stibůrek: Lyžařský oddíl mládeže Sokola Lhotka	12	13	-tr-: Úspěšná finanční bilance ZOH 1976	10	3
Zajímavosti z oddílů a okresních svazů	12	14	<u>Ze světa</u>	10	16
Karol Eidlpes: Úspěchy podnetom k další aktivitě	12	15	-tr-: Sovětští běžci a běžkyně před sezónou	11	15
			-tr-: Turné přátelství	11	16
			-rm-: Starosti organizátorov ZOH 1980	12	2
			Zajímavosti ze světa	12	16



llička Jan 81

# lyžařství

ROČNÍK 62 ♦ LEDEN 1976 ♦ Kčs 3,—

1





# Čs. juniorské naděje

Velkým svátkem pro nejlepší čs. juniorské naděje v klasických disciplínách bude mistrovství Evropy 1976, jehož IX. ročník se bude konat 25.—29. února v Liberci. Očekává se účast mladých reprezentantů asi 20 zemí, nebudou mezi nimi chybět ani závodníci ze zámoří. První předběžnou přihlášku k juniorskému evropskému šampionátu zaslala Kanada. Běžecské disciplíny se budou konat na nově upravených tratích v Jizerských horách se střediskem v Bedřichově, skokanské na Ještědu.

Čs. reprezentační juniorská družstva se k této přehlídce lyžařského mládež pílňě připravují. Na prvním obrázku Zuzana Matoušová, která chce kráčet ve stopách svého otce, nynějšího trenéra čs. juniorek běžkyň Ilji Matouše. Na druhém obrázku Jana Strnádková z Tanvaldu a na třetím Viera Leskovjanská z Liptovského Hrádku, které jsou členkami juniorského reprezentačního kolektivu. Na čtvrtém obrázku zleva Miloš Bečvář ze Strakonice, Jaroslav Kohút z Liptovského Hrádku a Vladimír Votoček z Rokytnice patří k našim nejlepším juniorům-běžcům.





# Z OBSAHU PŘÍŠTÍHO ČÍSLA

●  
INTERSPORTTURNÉ 1976

●  
ZAHRANIČNÍ  
ZAJÍMAVOSTI

●  
K FINÁLE  
SVĚTOVÉHO POHÁRU

●  
NA PRVNÍ STRANĚ OBÁLKY FRANCOUZKA FABIENNE SERRATOVÁ, KTERÁ BY NA ZOH V INNSBRUCKU PŘIPOJILA RÁDA DO SVĚ SBÍRKY DALŠÍ MEDAILI. NA POSLEDNÍM MISTROVSTVÍ SVĚTA 1974 VE SJEZDOVÝCH DISCIPLÍNÁCH VE SV. MORICI SERRATOVÁ ZVÍTĚZILA V OBŘÍM SLALOMU A V TROJKOMBINACI. — NA ZADNÍ STRANĚ OBÁLKY ČS. REPREZENTANT STANISLAV HE NYCH PO MISTROVSTVÍ SVĚTA 1974 VE ŠVÉDSKÉM FALUNU, KDE ZÍSKAL STŘÍBRNOU MEDAILI V BĚHU NA 50 km. PŘEKVAPÍ NAŠI LYŽAŘSKOU VEŘEJNOST PŘÍJEMNĚ I V INNSBRUCKU?

## lyžařství

Ročník 62

Číslo 1

Vydává Československý svaz tělesné výchovy v nakladatelství Olympia v Praze. Šéfredaktor tělových. časopisů Alfred Janecký. Vedoucí redaktor časopisu Jaroslav Trousil. Řídí redakční rada: J. Trousil, předseda, Ing. P. Borský, K. Eidlpes, MUDr. Z. Ehláš, PhDr. F. Chovanec, J. Kotland, JUDr. O. Kulháněk, J. Maršík, Z. Paulů, A. Pečenka, Z. Remsa a dr. J. Soukup. Redakce: 115 88 Praha 1, Klimentská 1. Telefon čís. 66 5 51. Redakční uzávěrka: K 1. dni předcházejícího měsíce. Vychází jednou za měsíc. Vytiskla Stráž, tiskařské závody, n. p., Karlovy Vary. Rozšiřuje Poštovní novinová služba. Cena 3,— Kčs. Informace o předplatném podá a objednávky přijímá každá pošta i doručovatel. Objednávky do zahraničí vyřizuje PNS — ústřední expedice tisku, odd. vývoz tisku, Jindřišská 14, Praha 1. Uzávěrka tohoto čísla byla 1. prosince 1975.

Číslo indexu ČUTI 48 813

# DO OLYMPIJSKÉHO ROKU 1976

Lyžaři vstupují do roku XV. sjezdu KSČ, který je pro ně i rokem olympijským. Všechny lyžařské složky a funkcionáři lyžařských oddílů se aktivně podílejí na přípravách XV. sjezdu strany, vedou členy lyžařských oddílů k zapojení se do socialistického soutěžení a závazkového hnutí na počest XV. sjezdu KSČ a k příkladnému plnění všech úkolů na svých pracovištích. V duchu Provolání ÚV KSČ, vlády ČSSR, ÚRO a ÚV SSM vytvářejí podmínky pro politickou a společenskou angažovanost členů lyžařských oddílů ve složkách Národní fronty a v lidosprávních orgánech.

Ve všech reprezentačních družstvech v těchto dnech vrcholí závěrečná příprava na ZOH v Innsbrucku. Naše lyžaře čeká těžký úkol, aby v nejsilnější světové konkurenci obhájili dobré výsledky z mistrovství světa 1974 v klasických disciplínách ve Falunu a ve sjezdových disciplínách potvrdili, že chtějí pokračovat ve vzestupné úrovni po pěkných úspěších v sezóně 1974—75. Chtějí odvést dobré výsledky, neboť si váží dosud nebyvalé podpory stranických i vládních orgánů, jakož i vedení naší dobrovolné tělovýchovné organizace, která se projevila uskutečněním všech plánovaných výcvikových táborů doma i v zahraničí a zajištěním nejkvalitnější výzbroje a výstroje. Výkony našich lyžařů na ZOH očekává celá čs. sportovní veřejnost s mimořádným zájmem. Čs. závodníci a závodnice ve spolupráci s trenéry, lékaři, vědeckými pracovníky a dalšími činovníky učiní vše pro dobrou reprezentaci socialistické vlasti. Mělo by k tomu pomoci i prohloubení politickovýchovné práce ve všech reprezentačních kolektivech.

Lyžování patří mezi sporty, které mají svůj celospolečenský význam. V naší vlasti lyžuje více než tři a půl miliónu lidí a proto je možno lyžování označit za jeden z nejmasovějších sportů. Tato skutečnost svědčí o mimořádném zájmu našich občanů trávit svůj volný čas aktivním odpočinkem na našich krásných horách. Po IV. sjezdu ČSTV se zvýšenou měrou snažíme, abychom stále ve větším počtu tuto lyžující veřejnost získávali pro organizovanou činnost a zaměřili ji k cílům, které sleduje nejen tělovýchovná organizace, ale celá naše socialistická společnost. Chceme dále prohloubit spolupráci lyžařských oddílů tělovýchovných jednot, okresních a krajských svazů s organizacemi SSM, školami, ROH a národními výbory. Naši kvalifikovaní cvičitelé se snaží, aby byli účinnými pomocníky při zájezdech školní mládeže, učňovského dorostu a pracujících do hor a seznámili je s klady organizované činnosti v tělovýchovné organizaci. Proto také i letos budeme pokračovat ve školení nových cvičitelů a trenérů, kterých je stále nedostatek při tak velkém zájmu o lyžování.

Rada našich oddílů se může pochlubit i v uplynulém roce úpravou dalších sjezdových a slalomových svahů, běžeckých tratí, jakož i výstavbou skokanských můstků a lyžařských zařízení. Budou v nich pokračovat i v roce 1976, aby dále zlepšovaly podmínky nejen pro členy svých oddílů, ale i ostatní lyžující veřejnost.

Nová sezóna je také bohatá na veřejné, mistrovské i mezinárodní závody. Jejich pořadatelé se v loňské sezóně vyznamenali příkladnou obětavostí a nadšením a uskutečnili některé soutěže i za mimořádně nepříznivých podmínek. V letošním roce byli jsme také pověřeni uspořádáním juniorských mistrovství Evropy v klasických disciplínách, která se budou konat 25.—29. února v Liberci.

V roce 1976 budeme usilovat o další zkvalitnění a zintenzivnění činnosti jak ve výkonnostním sportu, tak i v masovém rozvoji. Je k tomu velmi příznivé pospartakiádní klima a naše lyžařské spartakiádní soutěže potvrdily, že je o ně velký zájem a že je naši činovníci dovedou organizovat. Soutěže masového charakteru v letošním roce se stanou zdrojem dalšího rozšiřování členské základny v lyžařských oddílech.

Máme zpracovaný perspektivní plán rozvoje lyžování na léta 1976—1980, který by měl přinést další rozšíření organizované masové základny, jakož i úspěchy čs. lyžování v mezinárodních soutěžích.

KAREL SMOLA, předseda výboru svazu lyžování ÚV ČSTV





# Před boji o olympijské medaile

Již jen několik dní nás dělí od okamžiku, kdy prezident rakouské republiky prohlásí XII. zimní olympijské hry v Innsbrucku za zahájené a na stadiónu v Bergisel zaplane olympijský oheň. A opět, po čtyřech letech, se nejlepší sportovci světa pustí do boje o počtu nejvyšší, o olympijské medaile.

Není na škodu si připomenout, že zimní olympijské hry, dnes tvořící nedílnou součást novodobých olympijských her, mají svou zvláštní historii. Celou čtvrtinu tohoto století trvalo, než byl zlomen odpor představitelů některých, především skandinávských zemí proti ustavení zimních olympijských her. A můžeme být hrdí na to, že to byli i zástupci Československa, především aktivní sportovec, závodník a propagátor lyžařského sportu Josef Rössler-Ořovský, kteří prosazovali zahrnutí zimních sportů do rámce olympijských soutěží. Teprve v roce 1924 se podařilo pod patronací Mezinárodního olympijského výboru uskutečnit v Chamonix úspěšný Týden zimních sportů, který rok nato, na VIII. olympijském kongresu v Praze, na návrh J. Rösslera-Ořovského byl zpětně uznán jako I. zimní olympijské hry. Tak byla zahájena nová olympijská éra zimních sportů. Přestože se v pozdějších letech občas vyskytly hlasy proti konání zimních olympijských her — jedním z posledních byl Avery Brundage, bývalý předseda Mezinárodního olympijského výboru — zůstaly zimní sporty nadále na programu olympijských her.

Počátkem každého čtvrtého roku se tedy scházejí nejlepší hokejisté, lyžaři, biatlonisté, krasobruslaři, rychlobruslaři, sáňkaři a bobisté na světě, aby změnili své síly a oslavili svátek olympijského přátelství. V únoru 1976 v Innsbrucku tomu tak bude podvanácté.

Bylo by jistě velmi poučné a zajímavé zalistovat trochu ve starých záznamech a statistikách a podívat se znovu na to, jak v minulosti čeští a slovenští sportovci dobývali olympijské vavříny. Spokojme se však pro tuto chvíli krátkým pohledem na poslední XI. zimní olympijské hry, kte-

ré se konaly v japonském Sapporu. V krasobruslení jsme tehdy zažili radost největší — v historii naší účasti na zimních olympijských hrách teprve podruhé — když Ondřej Nepela získal v soutěži mužů zlatou medaili. Velkou radost nám způsobili lyžaři: Helena Šikolová získala bronzovou medaili v běhu na 5 km a pronikla tak mezi dominující sovětské a finské běžkyně. Navíc přispěla spolu s A. Bartošovou a M. Cillerovou k cennému 6. místu ve štafetách. Dále to byl Jiří Raška, který na středním můstku obsadil páté a sručenář Tomáš Kučera, který získal 6. místo. V ledním hokeji přivezli čs. olympionici po prohře s družstvem USA bronzové medaile. Soutěže v rychlobruslení, sáních a bobech jsme neobsazovali, naši biatlonisté se výrazněji neprosadili.

V historickém pohledu jsme na zimních olympijských hrách — ve srovnání s XI. ZOH v Sapporu — dosáhli lepšího umístění jedině v Grenoblu v r. 1968 zásluhou dvou medailí (zlaté a stříbrné) Jiřího Rašky, stříbrných medailí čs. hokejistů, bronzové medaile krasobruslařky H. Maškové, čtvrtého místa sručenáře T. Kučery a šestého sáňkařky D. Beldové.

Je samozřejmé, že do Innsbrucku pojede čs. výprava s cílem úspěšně navázat na dobrou tradici a vzestupnou tendenci rozvoje zimních sportů v ČSSR. Všeobecně se ví, slyšíme to z projevů nejvyšších tělovýchovných představitelů a potvrzují to sami sportovci, že od posledních olympijských her se vedení Československého svazu tělesné výchovy podařilo za účinné podpory stranických a státních orgánů vytvořit takové sportovní technické a materiální podmínky pro vrcholový sport a olympijskou přípravu, jaké čs. tělovýchova v minulosti nepoznala. Plán mezinárodních sportovních styků byl v uplynulých letech přednostně orientován na vrcholový sport s cílem umožnit čs. špičkovým sportovcům a olympionikům v dostatečné míře se sřetávat s nejlepšími závodníky a družstvy světa a připravovat se v optimálních podmínkách. Také dnešní vybavení československých reprezentantů sportovní výzbrojí a výstrojí nezaostává v žádném ohledu za vymoženostmi soudobého vývoje.

Jak se tedy zdá, k nejvyšším úspěchům chybí už jen dvě věci: maximální vůle a úsilí v přípravě a ve vlastním boji a — jak to každý zná — tro-

cha toho štěstí, bez kterého se sportovní utkání nebo soutěž obvykle nevyhrávají. Takto řečeno to ovšem vypadá příliš zjednodušeně. Bylo by jistě třeba hovořit o každém reprezentantu, o každém reprezentačním družstvu, rozebrat velmi podrobně jejich tréninkové plány, jejich výkonnost a dosahované výsledky, jejich zdravotní stav, fyzickou a psychickou kondici atd. Ale to je trvalým úkolem trenérů, expertů, lékařů, psychologů a dalších funkcionářů, kteří se stále rostoucí péčí a na vědeckých základech řídí tréninkový proces a sledují plnění individuálních tréninkových plánů. Potěšitelné je, že trenéři a vedoucí, odpovědní za olympijskou přípravu, se ve svých hodnoceních shodují v tom, že všichni čs. reprezentanti, kteří pojedou na XII. zimní olympijské hry, si po celou dobu olympijských příprav i nyní před nástupem do olympijských bojů, velmi dobře uvědomují závažnost olympijské reprezentace, její sportovní a současně politický význam.

Do závěrečné etapy příprav na XII. ZOH vstoupil i štáb OH přípravy ÚV ČSTV. Po dobu více než jednoho roku se věnoval zajišťování otázek a úkolů, souvisejících se sledováním a řízením sportovní technické přípravy a s organizací čs. účasti na XII. ZOH v Innsbrucku. Na svých pravidelných schůzích projednával a řešil celou řadu problémů od materiálního vybavení, zdravotního zabezpečení, politicko-výchovné práce s reprezentanty, propagace, až po definitivní nominaci československé výpravy a plán její přepravy a pobytu v místě konání olympijských her. Veškerá rozhodnutí štábu byla konzultována s odpovědnými útvary ČSTV a v zásadních otázkách předkládána ke schválení nejvyšším orgánům ÚV ČSTV. Komplexní zajištění přípravy čs. účasti na olympijských hrách představuje skutečně mnoho problémů a úkolů, jejichž řešení nebylo snadné, zejména když si uvědomíme, že první pololetí minulého roku soustředilo přednostní pozornost všech československých tělovýchovných pracovníků na zajištění oslav 30. výročí osvobození Československa Sovětskou armádou, na splnění náročných úkolů Československé spartakiády 75. Nicméně lze dnes říci, že štábu přípravy čs. účasti na olympijských hrách v roce 1976 se podařilo úkoly spojené s účastí na zimních olympijských hrách uspokojivě splnit a vytvořit předpoklady pro to, aby čs. sportovci na XII. zimních olympijských hrách v Innsbrucku dosáhli dobrého umístění, splnili výkonnostní cíle, ke kterým směřovala jejich dlouhodobá olympijská příprava a důstojně tak reprezentovali naši vlast a socialistickou tělovýchovu. A k tomu jim přeje hodně zdaru!

Ing. VÁCLAV HUBIČKA  
tajemník ČSOV



Jana Šoltýšová je jednou z čs. mladých nadějných závodnic ve sjezdových disciplínách



# Stopy lyží vedou do Innsbrucku

Začátek nové lyžařské sezóny 1975/1976 je zcela ve znamení příprav na zimní olympijské hry, které budou zahájeny ve středu 4. února v Innsbrucku. Čs. reprezentační družstva běžců, běžkyň a sruženářů odcestovala 3. listopadu za prvním sněhem do švédské Kiruny za polárním kruhem. Trenéři a všichni účastníci tohoto výcvikového tábora se těšili, že v oblíbeném švédském lyžařském středisku absolvují první naplánované stovky kilometrů na prašanu. Tentokrát jim však počasí nepříalo a za sněhem se v druhé části přípravy muselo dokonce jezdit auty 30 km do Jukasjärvi, kde se sněhová vrstva v lesnatém terénu udržela i za oblevy.

Když pak v Krkonoších napadl sníh čs. lyžaři se vrátili z Kiruny již 22. listopadu, tedy dříve než bylo plánováno. „Byl jsem v Kiruně na prvním sněhu již posedmé a nikdy zde nebyly tak špatné sněhové podmínky a přitom tak velké mrazy,“ řekl trenér čs. družstva běžců Jaroslav Honců. „Zatímco v červnu, červenci i srpnu zde za polárním kruhem ležel sníh a pouze v jednom týdnu vystoupila teplota na 12 stupňů, v listopadu i švédští lyžaři zde marně čekali na příznivé sněhové podmínky. Přitom vítr a značný mráz znamenaly nebezpečí pro zhoršení zdravotního stavu závodníků.“

„Zažili jsme tři oblevy, kdy sníh mizel před očima, ale také třicetistupňové mrazy,“ připomenul trenér běžkyň Bohuslav Rázl. „Jezdění za sněhem do Jukasjärvi znamenalo značnou časovou ztrátu. A ani zde sníh a stopy nebyly kvalitní.“ Blanka Paulů a Jiří Beran se vrátili z tohoto výcvikového tábora s omrzlinami na uších a menších omrzlin nebyli ušetřeni ani další závodníci a závodnice.

Další příprava běžců a běžkyň v Krkonoších měla mnohem lepší průběh. Střediskem výcvikového tábora mužů byla Dvorská bouda, kde si pochvalovali dobré stravování i sněhové podmínky, domovem žen se stala Vosecká bouda. Sruženáři absolvovali první skoky ve Špindlerově Mlýně stejně jako členové čs. reprezentačního družstva skokanů, kteří tři dny upravovali můstek na lyžařském stadiónu ve sv. Petru. Ten byl také dějištěm prvních celostátních kontrolních závodů 29. a 30. listopadu. Byl na nich patrný začátek sezóny a přechod z umělé hmoty na sníh. Pád



Pohled na Innsbruck, dějiště XII. zimních olympijských her

Břetislava Nováka v tréninku a zranění kolena znamenalo pro něho pravděpodobně vyřazení pro celou novou sezónu a nepříjemnou ztrátu pro reprezentační družstvo. V sobotním závodě kapitán reprezentačního týmu Rudolf Höhnle v obou kolech upadl, po jednom pádu měli i Karel Kodejška a Jindřich Balcar. První kvalifikaci vyhrál Jaroslav Balcar před Ruskem a Škodou, druhou Zdeněk Janouch před Höhnlem a Jindřichem Balcarem.

Výsledky 1. kvalifikačního závodu: 1. Jaroslav Balcar 219,8 (78+74), 2. Rusko 208,0 (80+69), 3. Škoda 203,2 (75+73,5), 4. Tanczos 204,4 (80,5+72,5), 5. Felix 190,9 (74,5+66), 6. Lidák 185,2 (74,5+66,5), 7. Vagenknecht 183,8 (74,5+65), 8. Cieslar 183,5 (72+67), 9. Jirásko 182,2 (75+66), 10. Morcinek 180,6 (73+67).

Druhý kvalifikační závod ve Špindlerově Mlýně: 1. Janouch 216,3 (83,5+73,5), 2. Höhnle 211,5 (80+74), 3. Jindřich Balcar 207,3 (75,5+76,5), 4. Jaroslav Balcar 205,8 (75,5+71,5), 5. Rusko 203,9 (73,5+72), 6. Hýsek 202,0 (77,5+74), 7. Tanczos 199,2 (73+75,5), 8. Samek 197,0 (74+70), 9. Škoda 196,7 (75+68,5), 10. Morcinek 194,5 (73+73,5).

Ze Špindlerova Mlýna odjeli čs. reprezentanti a závodníci ASVS Dukly Liberec a Dukly Banská Bystrica do Vysokých Tater. Zde pokračovala příprava na středním můstku s normovým bodem 70 m a začala se upravovat devadesátka. Také další dva celostátní kvalifikační závody se konaly 13. a 14. prosince na Štrbském Plese na středním můstku. První z nich

za příznivých podmínek přinesl skoky patřičné délky s pěknými doskoky a byl dobře hodnocen oběma trenéry reprezentačního družstva Jáchymem Bulfnem a Daliborem Motejkem i ústředním trenérem Zdeňkem Remsou. Neždní závody se konaly za mlhavého počasí, při němž byla ztížena kontrola odrazu a také doskoky nebyly tak úspěšné jako v sobotu.

Výsledky třetího kvalifikačního závodu skokanů na Štrbském Plese: 1. Škoda 234,9 (85+75), 2. Lidák 234,2 (84,5+78,5), 3. Jindřich Balcar 230,8 (82,5+79), 4. Janouch 227,6 (84,5+75), 5. Jaroslav Balcar 225,9 (80,5+77), 6. Höhnle 224,8 (81+75,5), 7. Rusko 223,8 (82+74,5), 8. Felix 220,9 (80+72,5), 9. Sláma 219,1 (81+73,5), 10. Hýsek 216,2 (82+73,5).

Čtvrtý kvalifikační závod na Štrbském Plese: 1. Jindřich Balcar 235,3 (83,5+83), 2. Höhnle 233,7 (82,5+78,5), 3. Jaroslav Balcar 229,6 (79+78,5), 4. Lidák 228,2 (79+77), 5. Škoda 227,4 (76,5+76,5), 6. Janouch 223,1 (78,5+74), 7. Kodejška 222,1 (78+79,5), 8. Felix 21,4 (74+74,5), 9. Sláma 218,5 (75,5+76), 10. Rusko 216,4 (75+75,5).

Čs. reprezentační družstvo sruženářů startovalo poprvé na mezinárodních závodech na Štrbském Plese, jichž se zúčastnili také polští závodníci. Škoda, že chyběli sruženáři NDR, kteří znamenají světovou špičku. Mistr ČSSR František Zeman a Josef Pospíšil porazili polské reprezentanty Kazimierza Długopolského a Marka Pacha, ale k většímu porovnání sil nedošlo. Slavomír Buchta se zranil při skokanském tréninku a v závodech



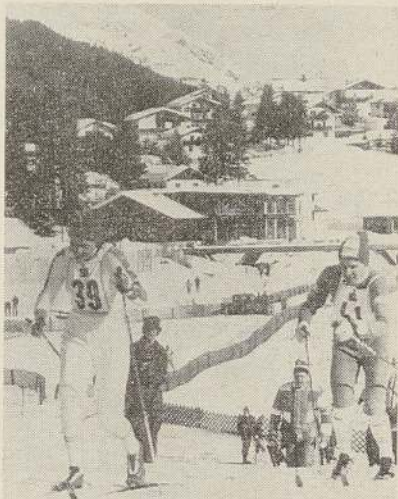
nemohl startovat. Miroslav Kremel, který zvítězil v první části závodu sdruženého — skocích, běh pro chřipku nedokončil.

Celkové pořadí v závodě sdruženém: 1. Zeman 431,500 (za skok 211,5, za běh 220,000), 2. Pospíšil 425,405 (207,7 - 217,705), 3. Długopolski 424,890 (210,2 - 214,690), 4. Pach (oba Polsko) 404,900 (204,4 - 200,500), 5. Bartošek 389,160 (206,3 - 182,860), 6. Zubek (Polsko) 382,855 (177,3 - 205,555), 7. VI. Rázl 382,015 (186,3 - 195,715), 8. Tajner (Polsko) 380,015 (178,6 - 201,415). — Skoky: 1. Kremel 213,3 (77+77), 2. Zeman 211,5 (79+69), 3. Długopolski 210,2 (76+64,5), 4. Pospíšil 207,7 (77+68,5), 5. Bartošek 206,3 (72,5+69), 6. Pach 204,4 (78,5+66). — Běh na 15 km: 1. Zeman 48:59,4, 2. Pospíšil 47:14,7, 3. Długopolski 47:34,8, 4. Zubek 48:35,7, 5. Tajner 49:03,3, 6. Pach 49:09,4.

Čs. běžci při soustředění na Dvorské boudě v Krkonoších měli tři kontrolní závody 1., 3. a 5. prosince. V prvním z nich na trati 12 km se dělilo o první místo Beran a Šimon ve stejném čase 43:41 min. Třetí byl Böhm 43,48 před Michalkem 43:56, Fajstavrem 44:24, Saidlem 45:01 a Jarým 45:31. Henych pro onemocnění nestartoval. Ve druhém na 15 km bylo pořadí: 1. Šimon 42:04, 2. Beran 42:33, 3. Jarý 42:46, 4. Michalko 43:10, 5. Saidl 43:42, 6. Böhm 44:02, 7. Fajstavr 45:42 min. Ve třetím kvalifikačním závodě na 18 km, který se běžel za vytrvalého sněžení, zvítězil Šimon za 1:00:51 hod. před Beranem 1:01:26. Další pořadí: 3. Fajstavr 1:01:54, 4. Michalko 1:01:58, 5. Jarý 1:02:50, 6. Böhm 1:03:33. Kromě Henycha, Berana, Jarého, Šimona a Fajstavra po kvalifikačních závodech přicházel v úvahu jako šestý pro olympijské družstvo Ján Michalko. V neděli 7. prosince odcestoval čs. reprezentační tým běžců do Davosu, kde se připravoval až do vánočních svátků za velmi dobrých sněhových podmínek na dokonale připravených tratích od nejlhčích až po nejobtížnější. Zde se také zúčastnil prvních mezinárodních závodů nové sezóny.

Běžkyně po přípravě na Vosecké boudě odjely do Vysokých Tater. Podmínky pro přípravu na Štrbském Plese nebyly tak dobré jako ve Švýcarsku a kontrolní závody se běhaly na náhradních tratích. V prvním z nich na 15 km (třikrát 5 km) v sobotu 13. prosince zvítězila Blanka Paulů za 53:47 min. Jaškovská se Sekajovou se dělily o druhé místo stejným časem 54:10 před Bartošovou 54:30, Brožkovou 54:47, Pasiarovou 54:50, Jeriovou 55:11 a Bekešovou 55:30. V neděli 14. prosince na 5 km bylo pořadí: 1. Paulů 16:59,4, 2. Sekajová 17:00,6, 3. Bartošová 17:05,8, 4. Jaškovská 17:18,3, 5. Pasiarová 17:24,2, 6. Bekešová 17:31,2, 7. Jeriová 17:33,8, 8. Brožková 17:43,4 min. Příjemně překvapila jaškovská, která při patnáctce ještě na 10. kilometru vedla před Paulů s náskokem 13 vteřin.

Čs. reprezentantky se 20. a 21. prosince zúčastnily mistrovství ČSSR



Tak to vypadá na olympijské běžecké trati žen v Seefeldu

družstev a prvního celostátního kvalifikačního závodu, které uspořádala Naveta Jablonec na Malé Jizerce. V běhu na 5 km zvítězila Blanka Paulů za 17:36,4 min. před Sekajovou 17:55,8 a Bartošovou 17:56,5. Z juniorek byla první Jeriová v čase 18:38,8. Nedělní štafety na 3x5 km vyhrálo první družstvo RH Štrbské Pleso ve složení Jaškovská, Sekajová, Paulů za 58:39,3 min. před druhou štafetou RH Štrbské Pleso 1:00:22 hod. a Navetou Jablonec 1:00:56.

Běžci startovali 20. a 21. prosince na prvních mezinárodních závodech ve švýcarském Davosu, jimiž byl zakončen mezinárodní výcvikový tábor běžců, uskutečněný v tomto středisku zimních sportů před vánočními svátky. V běhu na 15 km za účasti nejlepších reprezentantů Norska, NDR, Švédska, Švýcarska a finských juniorek byl v běhu na 15 km Stanislav Henych čtvrtý a ve štafetě 3x10 km B-tým ČSSR ve složení Šimon, Jarý, Michalko obsadil třetí místo, první čs. štafeta v sestavě Fajstavr, Beran, Henych skončila šestá. Běh na 15 km vyhrál Švéd Magnusson za 45:01,91. Druhý byl Nor Myrmo v čase 45:22,97 před svým krajanem Braa 45:35,55 a Henychem 45:47,96. Další pořadí: 5. Renggli 45:53,61, 6. Pfeuti 46:16,60, 7. Giger (všichni Švýcarsko) 46:33,22, 8. Formo 46:37,60, 9. Martinsen (oba Norsko) 46:43,46, 10. Wassberg (Švédsko) 48:47,26. Umístění dalších čs. reprezentantů: 11. Beran 46:49,37, 12. Fajstavr 46:54,18, 15. Jarý 47:02,79, 27. Michalko 47:54,65, 34. Saidl 48:34,64, 35. Šimon 48:39,19, 36. Böhm 48:44,97. Pořadí štafet na 3x10 km: 1. Norsko (Myrmo, Formo, Braa) 1:30:58,37 hod., 2. Švýcarsko 1:32:11,90, 3. ČSSR II. 1:33:13,16, 4. Švédsko 1:33:36,73, 5. Švýcarsko II. 1:33:58,62, 6. ČSSR I. 1:34:10,75.

Předvánoční mezinárodní závody sdružených na Štrbském Plese potvrdily vysokou úroveň reprezentantů NDR, kteří obsadili prvních pět míst. Mistr ČSSR František Zeman byl šestý, Pospíšil osmý a Buchta, který star-

toval po svém zranění, obsadil dvánácté místo. Bezpečné prvenství patřilo mistru světa Ulrichu Wehlingovi. Konečné pořadí: 1. Wehling 436,60, 2. Winkler 424,00, 3. Tuscherer 418,94, 4. Deckert 418,75, 5. Zimmermann (všichni NDR) 399,38, 6. Zeman (ČSSR) 399,06, 7. Scheibenhof (NDR) 393,40, 8. Pospíšil (ČSSR) 391,69, 9. Hartleb 381,50, 10. Rapat (oba NDR) 375,69, 12. Buchta (ČSSR) 368,52 b.

Čs. sjezdaři a sjezdařky se připravovali od 9. listopadu na ledovci v rakouském Söldenu u Innsbrucku. Druhý týden se zhoršilo počasí, napadl nový sníh a přístupová silnice k ledovci byla uzavřena. Československá výprava potom odcestovala do Sv. Mořice. Ve Švýcarsku byly výborné podmínky pro závěrečný trénink před zahájením závodní sezóny. Novým hlavním trenérem družstva žen se stal bývalý úspěšný čs. reprezentant Michal Šoltýs, druhým trenérem je Jan Čermák. „Ve Světovém poháru se zaměřujeme především na slalom a obří slalom,“ řekl hlavní trenér reprezentačního týmu mužů Jan Vedral. „Naši reprezentanti jsou dobře připraveni na olympijskou sezónu, stejně jako ženy. Udělají vše, aby zopakovali dobré výsledky sezóny 1974—1975.“

Příjemným překvapením byl první bod Miloslava Sochora v zahajovacím obřím slalomu Světového poháru 5. prosince ve Val d'Isère, kde obsadil desáté místo v nejsilnější konkurenci 103 startujících. Další body ČSSR v Poháru národů vybojovaly Jana Šoltýsová a Dagmar Kuzmanová, které ve slalomu Světového poháru 17. prosince v Cortina d'Ampezzo obsadily šesté a deváté místo. První část závodů Světového poháru potvrdila, že počet uchazečů a uchazeček o olympijské medaile ve sjezdových disciplínách stoupá.

Ve Světovém poháru mužů po sedmi závodech je v čele Švéd Ingemar Stenmark se 66 body před Italem Piero Grosem, který má o šest bodů méně. O třetí místo se zatím dělilo Rakušan Hinterseer s Kanadánem Irwinem se stejným počtem 47 bodů. Další pořadí v první desítce: 5. Klammer (Rakousko) 36, 6. Plank (Itálie) 35, 7. Roux (Švýcarsko) 32, 8. G. Thöni (Itálie) 31, 9. Russi 29, 10. Good (oba Švýcarsko) 28 b.

Ve Světovém poháru žen po sedmi závodech je pořadí na vedoucích místech: 1. Rosi Mittermaierová (NSR) 84, 2. Brigitte Totschnigová (Rakousko) 79, 3. Bernadette Zurbriggenová (Švýcarsko) 66, 4. Serratová (Francie) 52, 5. Morerodová (Švýcarsko), 50, 6. I. Epplová 37, 7. E. Mittermaierová (obě NSR) 31, 8. C. Nelsonová (USA) 28, 9. Deuflová (Rakousko) 27, 10. Lukasserová, Kasererová (obě Rakousko) a Nadigová (Švýcarsko) po 21 b.

Pořadí v Poháru národů po čtrnácti závodech (muži a ženy): 1. Rakousko 336, 2. Švýcarsko 263, 3. NSR 198, 4. Itálie 189, 5. Kanada 85, 6. Francie 76, 7. Švédsko 68, 8. USA 58, 9. Norsko 23, 10. Írán 17, 11. ČSSR 9 b.

JAROSLAV TROUSIL

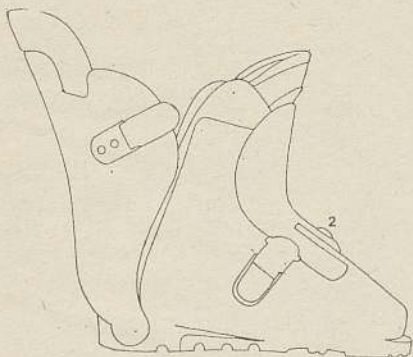


# BOTY: po letech zase novinky

Po několikaleté stagnaci v konstrukci sjezdových bot se stojaté vody dostaly zase do pohybu. Přední světoví výrobci přicházejí s novými nápady a nové vynálezy se patentují jako na běžícím pásu. Jde o reklamní triky, nebo o opravdové zlepšení? Jedno i druhé. Pokusme se tedy získat přehled o tom, co na tomto důležitém poli lyžařské výstroje stojí skutečně za pozornost, a to nejen našich konzumentů, ale nejspíše i československých výrobců.

Jeden z charakteristických rysů novinek není sice tak podstatný, ale při dnešních nárocích na větší vzhled všech moderních průmyslových výrobků přece jen nezanedbatelný. Jde o **estetickou stránku** výrobku tak důmyslného a nákladného, jakým jsou právě současné sjezdové boty. Nesporně se zlepšily linie a tvar plastických bot i jejich barevná harmonie. Výrazně se to projevuje v kolekcích na sezónu 1975–76. Dva američtí a jeden italský výrobce se zaměřili na superlehkou linii, dva další přední italské výrobci se zase zaměřili na přímo rafinovanou ladnost barev i linie. Jeden základní účelový rys lze však rozeznat i na těchto nových tvarech: Přední část boty je na rozdíl od dosavadních modelů vyšší a vytváří tak účinnou protiváhu ještě dál narůstající výšce zadní opěrné části.

Rada výrobců přešla na zavírací systémy s **využitím různých typů lanek** a dala tak za pravdu dvěma výrobcům — Heschungovi a Molitorovi — kteří tento systém používají už dávno. Snadněji se s nimi manipuluje než s pevnými přezkami, lépe se přizpůsobují tvrdému a málo ohebnému tvaru vnější skořápky a zajišťují lepší vzájemný kontakt mezi jejími jednotlivými částmi. Například nový model Caber „Grinta“ má v odliktu z



Příklad polyuretanové vnější boty ze tří dílů: model Panther firmy Munari. Do boty se vstupuje zezadu. Poloha předního dílu se reguluje šroubkem (2). Dolní přezka stahuje současně dva kovové pásy umístěné mezi vnější a vnitřní botou

umělé hmoty i na vnější ploše oddělené frontální části, která plní zároveň úlohu jazyka, speciální vyložené žlábkové, do nichž lanka zapadají tak, že vůbec nevyčnívají nad povrch. Dodržení nastavených tvarů a úhlů a držení nohy v takto uzavřené botě je vynikající. Podobné řešení si zvolila také továrna Dolomit pro svůj model „Analisi“.

Výrobci lepším konstrukčním řešením vnější boty, resp. jejích částí,

umožňují **snížení počtu přezek**. Přispívá k tomu lepší systém anatomického přizpůsobení boty noze, vycházející z několika technicky pozoruhodných nápadů. Americký výrobce Scott takto plně uspokojivým způsobem nahradil pět přezek jednou jedinou.

Boty s individuální úpravou výplně **vstříkováním ustoupily téměř úplně do pozadí**. Někteří výrobci zachovávají tento systém jen u některého svého modelu. Převládají **nové a vysoce přizpůsobivé výplňové materiály**, které si každá noha sama ihned vytvaruje do žádoucí anatomické formy, přičemž si tyto materiály svou tvárnost zachovávají. V kvalitě těchto materiálů, jejichž význam je z hlediska uživatele prvořadý, bylo v poslední době dosaženo největších pokroků; zdá se, že k tomu přispěly v nemalé míře i výsledky výzkumu pro potřeby kosmonautiky a hlavně osobní výstroje kosmonautů.

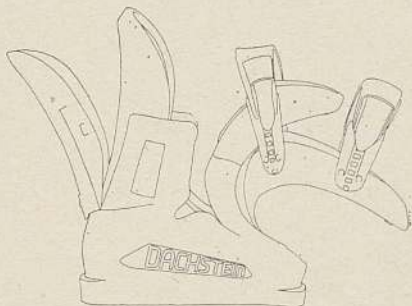
Na ústupu jsou také boty, jejichž vnější část je odlita z jediného kusu. Měly mnohem více nevýhod než předností. Dokonalé obutí umožňovaly jen výjimečným jedincům, jejichž nohy tvaru takovéhoto bot náhodou odpovídaly. U převážné většiny uživatelů ani kvalitní výplňové materiály nemožňovaly takovou korekturu nedostatků těchto bot předem daného a strnulého tvaru, aby bota opravdu nikde netlačila, nebo byla dokonce skutečně pohodlná. V těch vzácných případech ovšem, kde taková bota skutečně „sedne“, plní svou úlohu z hlediska techniky jízdy znamenitě. A pokud jde o špičkové závodníky, bylo jejich postavení vždy o to snadnější, že příslušní výrobci jim takovou botu podle potřeby vyrobili na míru.

Nyní však výrobci téměř v jednotné frontě přecházejí na produkci **bot, které lze přizpůsobit prakticky každé noze** nebo alespoň jejich převážné části. Bylo by však omylem předpokládat, že se zájem přizpůsobivosti a pohodlí prosazuje vlastně na úkor technických potřeb jízdy, zejména závodní. Skutečnost je naopak taková, že díky novým konstrukcím se oba tyto zájmy dostávají do celkem šťastného souladu. Také u bot, které mají odpovídat vysloveně závodnickým nárokům, se v současné době zaznamenává **přechod k větší pružnosti a ohebnosti vnější části boty**. Nespornou zásluhu na tom mají i nejlepší italské sjezdaři, kteří jako první žádali od svých výrobců boty měkčí, které by jim umožnily plně využít citlivosti nohou a zvýšit tak přesnost vedení lyží i kvalitu jejich skluzu. Dokonce i firma Lange, která zahájila revoluci ve stavbě bot výrobou skořepiny z umělé hmoty, a to z krajně tvrdého odliktu, se dala na ústup a prosazuje

nyní určitou ohebnost; svědčí o tom zejména podrážka zvaná Flex-cut, která se ohýbá zároveň s lyží, ale také horní část boty.

Jsou tedy pokroky i ve výrobě vnější části boty značné. Týká se to jak použitých materiálů, tak i tvaru a zavíracího systému.

**Vnější skořepina ze dvou částí ustupuje nyní třídílné**. Jeden díl tvoří celá spodní část s podrážkou, druhý díl přední, a třetí díl zadní část. Druhou a třetí část tvoří díly pohyblivé (Hanson, Munari „Panther“, Caber „Grinta“, Dolomit „Analisi“, Dachstein „Matic“, Kastinger „Grand Prix“, Olin T 1 aj.). Jde o systém velmi racionální, poněvadž lyžař má možnost přesnějšího dávkování i kontroly pohybu no-



Třídílná bota Concord Matic firmy Dachstein. Přezky jsou umístěny na předním dílu

hy dopředu, dozadu a do stran. Vývoji přední části v samostatný díl napomáhalo už postupně zvyšování tvrdosti vnější části jazyka v posledních letech. U boty Dachstein „Concord Matic“ je tento díl už téměř samostatný, u modelu Caber „Grinta“ úplně oddělitelný. Všechny nové konstrukce této přední části sledují jeden cíl: **všestranné zlepšení opory směrem dopředu**. To se nyní stalo klíčovým úkolem všech nových konstrukcí. Tisíce lyžařů mohou dosvědčit, kolik citlivých míst je na přední části chodidla, na nártu a nad ním. Dosavadní příliš široká horní část vnější boty umožňovala volné ohnutí nohy dopředu o 15–20 stupňů. Poté noha obvykle tvrdě narazí na zcela tuhou část, která nedovoluje téměř žádný další pohyb. Různé dvoudílné nebo trojdílné konstrukce umožňují, aby se tvrdost a tuhost přední části postupně zmenšovala a sahala jen tam, kde to je skutečně nutné, to znamená těsně nad úroveň ohybu hlezenního kloubu. Na 1 tímto místem se nyní odpor přední části postupně zmiňuje a noha může při ohnutí dopředu využít v plné míře vyšší i širší opěrné plochy. Polštářování jazyka nebo dílu, který plní jeho úlohu, je silnější a pevnější.

K pevnému a přitom měkkému náklonu nohy dopředu přispívá několik technických řešení lepšího nastavení sklonu horní části boty, a také některé velmi důmyslné systémy postupného brzdění při ohýbání nohy v hlezenním kloubu. Například americká firma Scott se omezila na jedinou přezku a vyztužení přední části i brzdění při ohnutí obstarává klouzání dvou ocelových plíšků umístěných podél míst, kde měly boty kdysi šňerování [jsou umístěny zespodu], po



drážkami zdrsňeném plechu umístěném na povrchu spodní části boty v místech nártu. Jen závodní model této boty má dvě přezky, podle znalců však vyhovuje i závodníkům model s jednou přezkou. Munari používá přední část skořepiny, která je celá oddělitelná. Je přišroubována jediným šroubem ke spodnímu dílu skořepiny a bota se po obutí stáhne jen jednou kratičkou přezkou. Tato konstrukce plně nahradí dosavadních pět přezek.

Novinkou jsou také systémy umožňující naklonění „komínu“ boty do stran. Statistické studie úhlu organického náklonu spodní třetiny nohou do stran ukazují individuální odchylky v tomto směru nastavitelné, nemůže proto uspokojit všechny uživatele, a



Model Caber Grinta přináší tři originální řešení: anatomicky výborně konstruovanou horní a přední část; přezky s uzavíráním na lanka, nikoli na pevné ocelové dráty, lanka zapadají do speciálních drážek; přední část vnější boty je oddělitelná, po uzavření však tvoří díky lankám bezvadné spojení s ostatními částmi a zajišťuje zároveň pevné i pohodlné držení s progresivně brzdivým účinkem při ohnutí nohy dopředu

proto se u velkého počtu lyžařů projevuje chybné hranění. Nesprávný boční náklon jejich bot jim neumožňuje držet lyže na plochách. Model „Casse“ firmy San Marco má proto nastavitelný nejen sklon dopředu, ale i boční náklon. Firma Scott nahrazuje například dva nýty spojující horní a dolní část skořepiny nýty excentrickými, které umožňují boční náklon na obě strany až o 9 stupňů.

Závěrem lze říci:

1. Téměř všechny nové modely jsou méně tuhé a umožňují progresivnější naklonění nohy dopředu i dozadu.

2. Nové modely mají lépe tvarované a kvalitněji polštářované opěrky i přední část (jazyk, horní okraje bot), což umožňuje měkčí oporu dopředu i dozadu.

Je sice pravda, že výrobci bezpečnostních vázání podstatně přispěli k omezení těžkých zranění na úrovni bot, ale zabránit traumatickým škodám vzniklým neustálým opakovaným nárazů a tření — to mohou jen výrobci bot sami. Zdá se, že nové modely, nebo alespoň řada z nich, znamenají významný pokrok tímto směrem.

Ing. PAVEL BORSKÝ

# Jak vybíráme mládež v Harrachově

**Prudký rozvoj úrovně klasického lyžování na základě nejnovějších poznatků a zkušeností vyžaduje mimo jiné správný postup při výběru talentů.**

Výběr talentů je důležitou oblastí vrcholového sportu, protože vysoké sportovní výkony mohou dosáhnout jedině výjimečně talentovaní jedinci. Tréninková střediska mládeže (TSM) představují v systému vrcholového sportu základní etapu vyhledávání talentů. TSM by měla vytvořit materiální a kádrové předpoklady pro racionální výběr talentů.

Výběru mládeže u nás pro klasické lyžování musíme věnovat daleko větší pozornost vzhledem k malému počtu žáků ve třídách, což představuje průměrně 20—25 žáků, z toho připadá na 1 třídu 10 % sezónních žáků, s kterými při výběru nemůžeme počítat. Tato poměrně malá základna pro výběr nás nutí k uvážlivému a pečlivému postupu.

Výběr žáků do TSM se skládá ze tří stupňů:

1. nábor
2. předběžný výběr
3. speciální výběr

ad 1. **NÁBORU** předchází propagace, která má přiblížit a seznámit mládež se závodním lyžováním. Používáme besedy, poučaće a spolupráce se školou. Nábor zahrnuje 2.—3. třídu ZŠ. Zveme jednak žáky vybrané pozorováním při lyžařských soutěžích a dále všechny ty, kteří mají zájem závodně lyžovat. Celý nábor trvá 4 měsíce (květen—srpen).

Během náboru sledujeme tyto hlavní znaky:

1. úroveň pohybových schopností
2. úroveň sportovní aktivity
3. zájem rodičů

1. Úroveň pohyb. schopností hodnotíme pomocí těchto kontrolních disciplín:

- vytrvalost — 3×300 m a 2 km
- rychlost — 30 m sprint, nízký start
- síla — shyby, kliky, skok z místa a pětiskok
- obratnost — sledování při pohybových hrách, akrobacie

2. Úroveň sportovní aktivity — Sledujeme především pravidelnost docházky na trénink, jako nejdůležitější vnější podmínku pro rozpoznaní k čemu má žák předpoklady. Další pomocníkem je spolupráce se školou.

3. Zájem rodičů — u tohoto znaku klademe důraz na to, aby rodiče vytvářeli a zajistili do budoucna pro své děti dobrou sportovní atmosféru.

Vyhodnocením těchto tří znaků určíme pořadí žáků a rozdělíme nábor do dvou skupin A a B. Ve skupině A jsou zařazeni žáci jevící se lépe.



Naše mládež pilně využívá prvních sněhu na horách

## ad 2. PŘEDBĚŽNÝ VÝBĚR

Skupinu A zařazujeme do předběžného výběru, který trvá 2 roky. Úkolem tohoto předběžného výběru je objektivní posouzení všech stránek jedince. Pro hodnocení používáme těchto kritérií:

- a) pohybové schopnosti — ukazatele zůstávají stejné jako v 1. stupni výběru
- b) úroveň výkonnosti ve zvolené disciplíně — žák musí dosahovat alespoň dobrých výsledků ve zvolené disciplíně a ukázat určitý stupeň osvojení techniky vybrané disciplíny
- c) prospěch žáka — spolupráce se školou
- d) zdravotní stav — spolupráce s lékařem
- e) tělesný rozvoj — sledujeme výšku, váhu, držení těla apod.

Po ukončení 2. stupně výběru shromáždíme všechny získané informace a po společném poradě trenéra, lékaře, učitele a rodičů zařadíme vytypované žáky do speciálního výběru.

## ad 3. SPECIÁLNÍ VÝBĚR

se děje na prahu vlastního speciálního etapy dlouhodobého tréninkového procesu.

V našem návrhu pro výběr do TSM vycházíme z dlouhodobých zkušeností lyžařské základny v Harrachově. Předběžný výběr považujeme za velmi důležitý, neboť jsme přesvědčeni, že po dvouletém působení a pozorování můžeme zodpovědně posoudit úroveň základních předpokladů pro klasické lyžování. Je nutné se opírat ve svém hodnocení nejen o výsledky, o úroveň pohybových schopností a funkčních předpokladů, ale především o dynamiku rozvoje jednotlivých ukazatelů, která by nám měla odpovědět na otázku zda sportovec bude moci podstoupit vrcholný trénink. To je cílem našeho snažení.

JIRÍ RÁZL, trenér TSM Harrachov



# Čerpáme ze zahraniční literatury

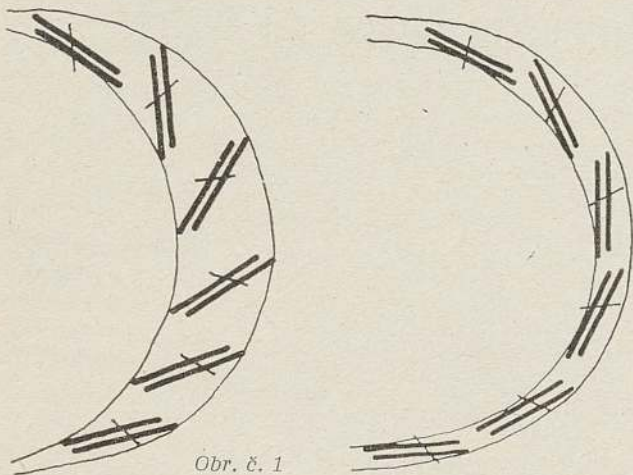
Navazujeme na dva již zveřejněné články, ve kterých přinášíme na pokračování nejzajímavější pasáže ze 6. dílu lyžařského učebního plánu NSR. Zatím jste měli možnost seznámit se s názorem autorů na vztah lyžařských škol a závodního lyžování a v druhé části s názory na techniku zatáčení, jak se uplatňuje ve všech disciplínách závodního sjezdového lyžování, i v lyžování sportovním.

V tomto příspěvku předkládáme poznatky svazu pro výuku lyžování a komise pro techniku a metodiku z oblasti techniky slalomu. Celá pestrá škála nejrůznějších druhů oblouků je zde rozdělena do tří oblastí, z nichž dvě jsou celkem jasně vymezeny (oblouky s přestupováním, oblouky s jet-efektem) a u nás také známy. Ne tak srozumitelně je vysvětlen tzv. klouzavý způsob jízdy.

V dalších částech vás chceme seznámit ještě s výkladem taktiky slalomu, techniky a taktiky obřího slalomu a sjezdu, případně s některými zajímavými názory z oblasti sportovního tréninku ve sjezdových disciplínách, pokud nejsou u nás známé nebo ověřené.

## VŠEOBECNÉ POZNÁMKY K TECHNICE SLALOMU

Slalom je vedle sjezdu nejstarší sjezdovou disciplínou. Z této disciplíny přicházely v minulosti nejsilnější podněty pro vývoj lyžařské techniky. Výrazy „Schleudern“, „Jetten“ a „Umsteigen“ (oblouky s přestupením) vznikly ze slalomové techniky a jsou dnes všeobecně známy.



Obr. č. 1

Zlepšování a nový vývoj lyžařské techniky se objevily a byly použity zpravidla v jízdě špičkových jezdců a teprve poté je lyžařští teoretikové, trenéři a cvičitelé analyzovali. Pomocí nových tréninkových metod se staly tyto techniky učebním cílem široké masy lyžařů.

Slalom je časově nejkratší sjezdová disciplína, svým způsobem lyžařský sprint. Slalom však vyžaduje od závodníka po fyzické i psychické stránce zrovna tolik, jako obě časově delší disciplíny. Při slalomu nedýchá obvykle závodník normálně, nýbrž jen povrchově při napnutém hrudním svalstvu, což u něj způsobuje kyslíkový dluh (potřeba kyslíku je větší než jeho přísun). Není-li tento stav intenzivně trénován, dochází často k tělesnému vyčerpání a ke ztrátě koncentrace. Závodník pak padá v těsné blízkosti cíle. Dobrý slalomář potřebuje sílu, rychlost, rychlostní a silovou vytrvalost a rychlou reakci.

## TECHNIKA ZATÁČENÍ VE SLALOMU

Průměrný lyžař se učí změnám směru tak, aby při nich brzdil, to znamená, že je zvýrazněna fáze vedení oblouku. Otáčející se lyže jsou značně vzpříčeny, aby se dosáhlo silnějšího brzděného účinku. Klade se velký důraz na bezpečnost jízdy.

Při závodě se lyžař snaží ztratit co možno nejméně času zatáčením a podle možnosti jízdu ještě zrychlit. To vyžaduje zcela zvláštní techniku (viz obr. 1).

## KLOUZAVÝ ZPŮSOB JÍZDY

Oblouk se nasazuje měkce a nenápadně, někdy pouhým otáčením nohou a dodatečnou rotací, která napomáhá zatočení. Při tomto způsobu jízdy je rozhodující přesné a krouživé vedení oblouku. Oblouk je veden obvykle s výrazným zatížením vnější lyže a se zdůrazněným pohybem kolen vpřed a dovnitř oblouku. Dojde k jeho vyříznutí, to

znamená, že lyže klouže při otáčení po hraně, aniž by se příliš přičíla do strany.

Tento způsob jízdy předpokládá značnou sílu stehenních svalů a správný cit pro vedení oblouku. Přestane-li vést lyžař lyži důsledně po hraně, začne se přičít nebo na nerovném a boulovatém terénu podjíždět stranou.

# na POMOC trenérům A cvičitelům

## OBLOUKY S PŘESTUPOVÁNÍM

Další možností závodníka jsou oblouky s přestupováním. Mohou být využity nejrůznějším způsobem. Tuto techniku musí závodník ve všech jejích formách ovládat. Jednotlivé varianty jsou podrobně popsány ve svazku 2.

## JÍZDA S JET-EFEKTEM (SCHLEUDERN)

Tato technika dovoluje vlivem přelození středu otáčení vzad jízdu v obloucích o mnohem menším poloměru.

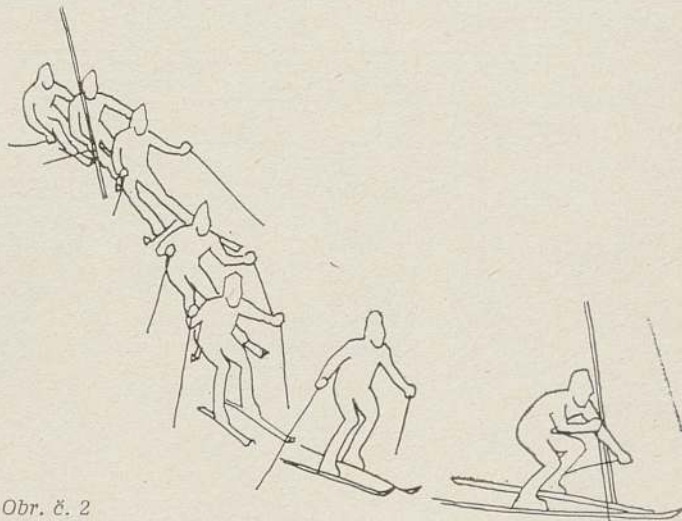
Dochází jen k minimálnímu podjíždění stranou. Důležitá je opora o hůl, která často zabrání pádu vzad (popis základní techniky je ve svazku č. 3).

Jsou závodníci, kteří dávají určité technice přednost resp. jsou přímo jejími reprezentanty.

## ZÁVODNÍCI, DÁVAJÍCÍ PŘEDNOST KLOUZAVÉMU ZPŮSOBU JÍZDY

Tito závodníci mají rádi krouživý, klidný způsob jízdy. Příliš rychlé a „narovnané“ slalomy jim nevyhovují. Rytmičké slalomy s velkými změnami směru na pevně a nepřilíš zledovatělé trati jim vyhovují nejvíce. Tito závodníci jezdí obvykle optimální stopou, ale jejich oblouky jsou příliš dlouhé a nejsou přerušeny ve správném okamžiku. Oblouk je zpravidla veden po hraně a není zkrácen pomocí přestupení nebo jet-efektu.

Tito lyžaři jezdí vždy v předklonu a jsou málokdy oběma lyžemi ve vzduchu současně. Prakticky se vždy dotý-



Obr. č. 2

kají země. Jejich způsob jízdy je jistý, klidný a elegantní. Typičtí představitelé této skupiny málokdy padají vlivem špatné rovnováhy.

Často pozorujeme, že takový jezdec má potíže při změnách rytmu (oblouky o velké změně směru přecházejí do oblouků s menší změnou směru). Přeorientují se příliš pozdě na rychlejší průběh pohybů při krátkých, za sebou následujících změnách směru.

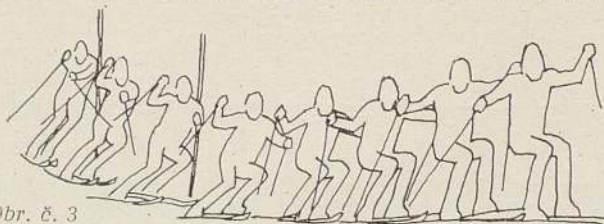
## ZÁVODNÍCI, KTERÍ DÁVAJÍ PŘEDNOST OBLOUKŮM S PŘESTUPOVÁNÍM

Tito závodníci jsou opakem těch, o kterých se hovořilo v předchozí kapitole. Jsou to lyžaři, kteří dávají přednost agresivnímu způsobu jízdy. Jejich oblouky se vyznačují



silným hraněním. Vyhovují jim tvrdé a zledovatělé tratě, příkré svahy a rychlé slalomy vedené pokud možno po spádnicích. Velké změny směru, zvláště na mřných svazích, jim často dělají značné potíže.

Jezdí ponejvíce s poněkud předkloněnou horní částí těla a snaží se během své přímé jízdy měnit směr pokud



Obr. 3

možno jen odšlapováním a překračováním. Jezdí explozivně a riskantně. Začínají rychlým startem, porážejí mnoho slalomových tyčí a zachraňují se často před téměř jistým pádem akrobatickým způsobem. Dělalí chyby, které jsou způsobeny příliš neklidnou jízdou (obě lyže jsou často ve vzduchu). Nejčastější chybou je zachycení slalomové tyče lyží a zařiznutí vnitřní lyže. Jízda těchto závodníků vypadá vždy velmi rychle. (Viz obr. 2)

#### ZÁVODNÍCI POUŽÍVÁJÍCÍ JET-EFektU

Těmto závodníkům se jezdí nejlépe v členitém terénu. Slalomy, při nichž se často mění sklon svahu a které ob-

sahují těžké slalomové figury, vyhovují těmto závodníkům nejvíce. Díky popsané technice (střed otáčení je vzadu — malý poloměr otáčení) je možno začínat s obloukem poměrně pozdě, aniž by docházelo k nějakým časovým ztrátám.

Vzhledem k velkému odlehčení špiček lyží (váha těla je vzadu, špičky lyží netlačí na sněh) jezdí tito lyžaři velmi rychle, ale také nejisté.

Pro nečlenitý terén je tato technika nevhodná. Závodníci, kteří jezdí tímto způsobem, se těžko přeorientovávají na jinou techniku. (Viz obr. 3)

Z těchto příkladů různých technik i jejich představitelů je patrné, že:

- každá technika má své výhody i nevýhody
- každý závodník má v kterékoli konkrétní situaci buďto určitou výhodu, nebo nevýhodu.

Z toho vyplývá metodický závěr, že trenér a zvláště trenér dětí a mládeže, se musí věnovat všem technikám stejnou měrou. U mladých závodníků nemá dojít k příliš časné orientaci na pouze některou z nich. Je třeba cvičit všechny formy techniky tak, aby měli mladí lyžaři možnost si z nich dříve či později vytvořit svůj vlastní styl. Určité nebezpečí existuje již v tom, že skoro každý trenér dává přednost některému ze tří právě popsaných způsobů jízdy.

Na tomto místě je též vhodné poznamenat, že je nutno se na mnohé novinky dívat kriticky a že je třeba brát některé módní výstřelky v lyžařské technice s rezervou.

PAVEL BARTOVSKÝ a JAN MARŠÍK

## Rozvoj speciální vytrvalosti vrcholového běžce na lyžích

Vytrvalost je vlastnost, která podmiňuje úspěšné zvyšování výkonnosti ve všech lyžařských disciplínách. Je to schopnost provádět určitou práci co nejdéle. Vytrvalost se projevuje zejména při takové činnosti, při které se musí překonávat poměrně větší obtíže vnitřní než vnější. Proto pro rozvoj této vlastnosti vystupují do popředí také psychické vlastnosti, jako houževnatost, vůle a vůbec všechny složky volního úsilí.

Z fyziologického hlediska je vytrvalost schopnost organismu udržovat rovnováhu vnitřního prostředí. Čím je lépe závodník trénovaný, tím později dochází k únavě.

Vytrvalost rozvíjíme pomocí cyklických pohybů jako chůze, běh, cyklistika, veslování, běh na lyžích atd.

#### POHYBOVÉ VLASTNOSTI LYŽÁŘE - BĚŽCE



Vysoká úroveň základních a speciálních pohybových vlastností vytváří základ výkonu lyžaře - běžce. Speciální vytrvalost je tvořena souhrnem rychlostní a silové vytrvalosti se schopností koordinace pohybů i při velké únavě a lze říci, že úroveň speciální vytrvalosti běžce odpovídá jeho výkon.

Rozvoj speciální vytrvalosti je podmíněn několika faktory:

- a) objemem tréninku
- b) používáním různých tréninkových prostředků
- c) používáním různých tréninkových metod
- d) vlastní techniku běhu na lyžích

Když chceme porovnat objem tréninku za uplynulé období 10 let, jsou tady velmi vysoké rozdíly směřující stále k vyššímu objemu tréninku (ve všech prostředcích přípravy) a tím i dosahování vyšší výkonnosti. Tento objem se nejvíce zvýšil v hlavním prostředku přípravy, v běhu na lyžích (viz tabulka č. 1).

Naši lyžaři - běžci (reprezentační družstva) v posledních letech z těchto důvodů odjíždějí na první sněh do severských zemí (převážně do Kiruny), kde je možno již v listopadu najezdít na lyžích vysoký počet kilometrů (St. Henych v r. 1972 — 736 km za 21 dnů). Další z možností jak „prodloužit zimu“ a najezdít co nejvíce kilometrů na lyžích a docílit vysokého počtu závodů (také důležité pro rozvoj speciální vytrvalosti) jsou tak zvaná severská turné, kdy se jezdí koncem března a v dubnu

od závodu k závodu. Jako poslední možnost, a to v našich podmínkách, považují pohyb na konci zimy (po skončení soutěží — duben) na horách a tam dále pokračovat ve speciální přípravě v běhu na lyžích.

Prodloužený pobyt na sněhu (běh na lyžích) nám dává tu největší možnost rozvíjet speciální vytrvalost lyžaře - běžce.

Speciální vytrvalost musíme rozvíjet ale i v přípravném období, a to hlavně v jeho druhé části (srpen—říjen). V přípravném období nám také jde o udržení stávající úrovně speciální vytrvalosti.

Proto špičkový lyžař - běžec (I. VT a MT) by v tomto období nevystačil s prostředky všeobecné přípravy (chůze, běh, cyklistika, plavání apod.), a tak zařazujeme do přípravy tak zvané **speciální prostředky přípravy** (speciální cvičení).

**Speciální prostředky přípravy** (u nás používané)

1. kolečkové lyže
2. hmota — umělá běžecká dráha z PVC
3. koloběžky
4. různá napolobivá cvičení — imitace

**Speciální cvičení** mají hlavní vliv na dosažení výkonu. Jsou to cvičení zaměřená na rozvoj těch svalových skupin, které se zvláště aktivně podílejí na výkonu a jsou shodná s charakterem nervosvalové činnosti, činnosti vnitřních orgánů a strukturou pohybů při běhu na lyžích.

U trenérů i špičkových závodníků jsou názory na používání speciálních prostředků různé. Neustále se však jejich použití rozšiřuje a **různě kombinuje**. [Jako výhodná kombinace se jeví kolečkové lyže + koloběžka]. V současné době je to oblast, kde můžeme hledat rezervy pro dosažení ještě lepších výsledků (na mezinárodní úrovni).

Používání speciálních prostředků přípravy ukazuje tabulka č. 2.

Speciální vytrvalost je ve vlastním tréninku rozvíjena pomocí různých tréninkových metod.

**Jsou to:** intervalová metoda

střídatá metoda

rovnoměrná metoda (vytrvalostní trénink)

Někdy se také mluví o intervalovém tréninku, o střídatém tréninku, ale také o **vytrvalostním tréninku** (převzato od atletů). Vytrvalostní trénink je forma rovnoměrného tréninku. V současné době se stále více upouští od intervalového tréninku, kdysi stavěného do popředí.

#### TABULKA č. 1

Jméno	rok	běh na lyžích
E. Břízová	1962—63	857 km
B. Paulů	1972—73	1914 km
R. Čillík	1962—63	2474 km
S. Henych	1972—73	2962 km



JTS z r. 1966 autor J. Prokeš: intervalový trénink - submaximální intenzita (70–80 %) velký počet opakovaných úseků v délce 100–500 m s odpočinku 45 vt.—1½ min. Tento intervalový trénink se téměř dnes nepoužívá.

Stadión r. 1966 článek Dr. van Aaken: „Intervalový trénink je překonán“ (podle článku J. VIELLVOYE v časopisu „SPORT-ILLUSTRIERTE“).

Při intervalovém tréninku se běhají poměrně krátké tratě, avšak často, intenzivně a s poměrně krátkými přestávkami. Při tomto tréninkovém tempu má tělo velkou spotřebu kyslíku. Vyrvalostní trénink — to je metoda Dr. van Aakena. Při ní se běhají pomalým tempem dlouhé tratě; dlouhé přestávky umožňují téměř úplný oddech. Poměr dlouhých tratí k rychlostním vložkám smí být nejvýše 20:1.

Odpůrci této metody uvádějí, že při ní nezíská žádný běžec základní rychlost, která je dnes nutná také pro dlouhé a zejména pro střední tratě. Když Norporth před olympijskými hrami 1964 prohrál v několika závodech, protože v krátkém spurtu nestačil svým soupeřům, zjášlo se, že vývoj dává za pravdu odpůrcům této metody.

Pak přišlo Tokio a Norporthovo překvapivé druhé místo v běhu na 5000 metrů. Jazy nasadil dlouhý spurt, jemuž sám padl za obět. Norporth však vydržel a do cíle doběhl před ním jen Bob Schul z USA. Dr. van Aaken a jeho podporovaná metoda byli rehabilitováni. Přesto však musí i nadále bojovat o uznání.

„Intervalový trénink,“ říká, „je překonán. Dosáhne se jím sice určitého výkonu, ale dále to pak již nejde.“ A uvádí řadu známých atletů světového jména, kteří se již dávno věnují vyrvalostnímu tréninku jako Herbert Elliot, Peter Snell, Jim Ryun, Bodo Tümmeler.

„Belgičan Roger Moens,“ říká, „mě sám ujistil, že ho intervalový trénink připravil o olympijské vítězství v Římě. Ve spurtu byl Snell rychlejší. A to je muž, který dává přednost vyrvalostnímu tréninku.“

Dr. van Aaken vyšetřil za dobu své praxe 43 atletů těžce poškozených intervalovým tréninkem. Byli mezi nimi lidé, kteří by musili zaběhnout 5000 metrů za 14 minut. Zaběhli je však za 17 minut.

**Běhat hodně a pomalu — to je jejich heslo. Intervalový trénink je zakázán. U nás nikoho tréninkem neničíme — říká dr. van Aaken**

Toto jsou dva příklady a názory na intervalový trénink.

#### TABULKA č. 2

Jméno	rok	kol. lyže	hmota	koloběžka
R. Čillík	1962	—	135	—
S. Henych	1972	185	—	20
B. Paulů	1972	77	—	210

## ROZVOJ POHYBOVÝCH VLASTNOSTÍ — předpoklad rozvoje techniky skoků

Mezi nejhodnotnější přednášky na X. Interski 1975 ve Vysokých Tatrách patřil referát ústředního trenéra Svazu lyžování ČSTV Zdeňka Remsy na téma: „Rozvoj pohybových dovedností jako předpoklad rozvoje techniky skoků na lyžích“. Může být cennou pomůckou pro trenéry skokanské disciplíny a věříme, že proto uvítají jeho otištění v našem odborném měsíčníku.

\*

Skok na lyžích je disciplína, která má mezi ostatními lyžařskými disciplínami odlišné postavení. Zatímco můžeme vidět na běžecích či sjezdových tratích šedesátileté nebo i starší „mladice“ či „mladky“, skok na lyžích je záležitostí jenom mladých lidí. Je to sport výhradně závodní. U mládeže je tato lyžařská disciplína velmi oblíbená, neboť každý mladý člověk chce prokázat svoji odvahu, chce prokázat, že se nebojí riskovat, že umí překonat sám sebe. Touha po létání je u lidstva velice silná a skokani na lyžích chtějí ve svých výkonech stále dál a dál.

Už sám charakter disciplíny určuje některé základní požadavky podmiňující jeho provádění. Nemá příliš náročný rozsah pohybových struktur, avšak pohybová činnost skokana je při vysokých rychlostech a klade značné nároky na přesnost provedení. Na mamutích můstcích se pohybují nájezdové rychlosti okolo 115 km v hodině a přistávací dokonce až 140 km v hodině. Pro dokonalé

Je známo, že dnes špičkoví lyžaři - běžci (reprezentanti - muži) trénují intervalovou metodou, ale trochu odlišnou od té „klasické“. Používají se úseky v délce 1,5–5 km a odpočinky 3–7 minut. V přípravě atletů (vyrvalci 5 a 10 km) se také vůbec nevyskytuje použití intervalové metody — „klasické“.

Po těchto příkladech a srovnáních se domnívám, že jako neúčinnější pro rozvoj speciální vyrvalosti bude metoda **rovnoměrná a střídavá**.

**Rovnoměrná metoda** — rovnoměrný pohyb, nepřerušovaný, většinou ve velkém objemu a nižších intenzitách. Organismus pracuje v rovnovážném stavu. Tato metoda je vhodná zejména pro **rozvoj vyrvalosti a silové vyrvalosti**.

**Střídavá metoda** — je nejpoužívanější metodou v praxi lyžaře - běžce. Charakterizují ji tělesná cvičení prováděná se střídavou intenzitou a trváním. Je vhodná pro rozvoj **rychlostní vyrvalosti, silové vyrvalosti, rychlosti a obratnosti**.

Jako poslední faktor ovlivňující rozvoj speciální vyrvalosti je **technika**. Ve skutečnosti můžeme říci, čím je technická úroveň vyšší, tím rychleji se může rozvíjet speciální vyrvalost a opačně — existuje tady určitá zpětná vazba.

Po shrnutí a objasnění všech faktorů rozvíjejících speciální vyrvalost lyžaře - běžce můžeme říci, kterým směrem se dále ubírat a co je pro tento rozvoj podstatné.

Musíme zabezpečit v co největší míře pobyt na sněhu, a to jak na **začátku**, tak i na konci zimy. Dále se velké rezervy skrývají v používání speciálních prostředků přípravy, s kterými je nutné počítat a zařadit je do přípravy všech špičkových lyžařů - běžců a to nejen experimentálně, jak tomu stále ještě je u mnoha trenérů. Jako poslední je používání různých tréninkových metod v přípravě. Stále více se dnes dostává do popředí použití rovnoměrné a střídavé metody a to oprávněně. Jeví se jako méně výhodné používat tak zvané staré „klasické“ metody intervalové, a proto se od ní stále více upouští.

Domnívám se, když se budeme ubírat touto cestou v zabezpečování přípravy a rozvoji speciální vyrvalosti, že budou naše výsledky stále lepší a bude dosahováno vyšších výkonů.

JOSEF VOJTÍŠEK

#### Literatura:

Chovanec F.: Základní otázky metodiky sportovního tréninku, Prokeš J.: Trénink běhu na lyžích, ČSTV: Závodní lyžování — příručka pro školení trenérů II. třídy, Dr. van Aaken: Stadión 1966 článek Intervalový trénink je překonán, ČSTV: Jednotný tréninkový systém LA - 1971 - pro běhy na střední a dlouhé tratě, Henych St.: tréninkový deník, Paulů B.: tréninkový deník.

zvládnutí techniky skoku na lyžích vystupuje do popředí vysoká náročnost na přesné provedení pohybu v časových, prostorových a dynamických ukazatelích při maximálním zapojení intenzity pohybu. Skokan musí provést např. odraz, který je rozhodujícím činitelem pro dosažený výkon, přesně na hraně stolu v setinách vteřiny. Ve správném a včasném odraze se ukazuje výše technické úrovně skokana. Skok na lyžích vyžaduje mimo důkladné všestranné lyžařské přípravy již od dětských let i vysokou úroveň jednotlivých tělesných vlastností sportovce, především síly, rychlosti, výbušnosti, obratnosti a flexibility.

Dalším specifickým znakem pro úspěšný výkon ve skoku na lyžích jsou kromě fyzických předpokladů a dokonalého zvládnutí techniky i předpoklady psychické. Skokan je při každém skoku vystaven nejrůznějším vlivům, které působí na jeho psychiku. Je tudíž žádaná stabilita výkonu za rozmanitých situačních proměn jako je např. mlha, vítr, husté sněžení, velká nájezdová rychlost, výše nájezdové věže, tvrdé ledové doskočiště, dlouhé skoky soupeřů, riziko pádu apod. Zvláště při porovnání výkonu sportovce v tréninkových podmínkách a v podmínkách mimořádné psychické zátěže v klíčových situacích vyvstává do popředí:

- psychická stabilita skokana
- emociální stabilita
- odolnost vůči zátěži (psychické)



- tolerance k riziku
- plasticita (tj. schopnost přizpůsobovat se všem okolnostem prostředí a života)
- nižší anticipační regulace chování
- optimální dynamika aktuálních psychických stavů.

Získání vysoké výkonnosti ve skoku na lyžích je závislé na způsobu vytváření a rozvoji pohybových dovedností. Co je to vlastně pohybová dovednost? Je to schopnost realizovat určitou pohybovou činnost. Při skoku na lyžích je to konkrétně: nájezdové postavení, odraz, poloha těla, paží, lyží během letu, příprava na doskok, vlastní doskok, odjezd po doskoku a zakončení skoku zastavením na dojezdové rovině.

Skokan musí v průběhu svého sportovního růstu zvládnout pohybové dovednosti, které uvedu v další části referátu. Jejich výuku můžeme rozdělit z vývojového hlediska na tři výcvikové etapy:

1. základní
2. speciální
3. vrcholovou

## 1. ZÁKLADNÍ ETAPA — 1. ČÁST

Všeobecná obratnost na lyžích.

- Chůze
- Běh
- Sjezd
- Změny směru
- Brzdění pluhem
- Přejíždění terénních nerovností
- Skoky z terénních nerovností
- Odraz
- Doskok

## 2. ČÁST

Základy techniky skoku

- Nájezd
- Odraz
- Doskok
- Skok ze sněhového můstku P 15 m
- Napodobivá cvičení odrazu a doskoku

Tyto pohybové dovednosti na lyžích musí zvládnout každý skokan, aby mohl přejít k nácviku techniky skoku, k tzv. specializaci. U nás v ČSSR začínáme se základním výcvikem skoku na lyžích s dětmi ve stáří od 7 let. Věková hranice se v posledních letech značně snížila. Dříve jsme začínali základní etapu výcviku v 9—10 letech. Tato základní etapa má v první části za úkol naučit děti všem základním pohybovým dovednostem na lyžích. Ve druhé části naučit děti základům techniky skoku se zaměřením na tři části skoku: nájezdové postavení, odraz, doskok. Převážnou část tréninku věnujeme nácviku doskoku.

## 2. SPECIÁLNÍ ETAPA — 1. ČÁST

Výcvik na můstcích s P 20 až 30 m (na hmotě i sněhu). Zdokonalování pohybových dovedností na běžeckých či sjezdových lyžích.

Zvyšování tělesných vlastností.

- Sjíždění doskočiště:
  - v nájezdovém postavení
  - v doskokovém postavení
- odrazy na doskočišti z nájezdového postavení do správného doskoku
- Odrazy a doskoky na malém můstku instalovaném na doskočišti
- Nájezdové postavení při skoku z můstku
- Práce paží při odrazu
- Doskok
- Napodobivá cvičení — nájezdové postavení, odraz, doskok
- Speciální cvičení pro rozvoj síly, rychlosti, výbušné síly, obratnosti a flexibility.

## 2. ČÁST

Výcvik na můstcích P 50 až 70 m (na hmotě i sněhu). Zvyšování pohybových dovedností na běžeckých i sjezdových lyžích.

Zvyšování tělesných vlastností.

- Vzlet a let nad doskočištěm
- Příprava na doskok
- Nácvik skoku za ztížených sněhových i povětrnostních podmínek
- Modifikace techniky skoku na můstcích s různým P a poměrem H : N
- Napodobivá cvičení
- Speciální cvičení pro rozvoj síly, rychlosti, výbušnosti, obratnosti, prostorové orientace a flexibility.

Po absolvování základní etapy, to je asi v deseti až jedenácti letech, přistupujeme ve výuce ke specializaci. Pro

výcvik používáme již dětské skokanské lyže přiměřené délky a váhy k tělesným proporcím skokana. V první části speciální etapy začínáme s výukou na můstcích s P 20 až 30 metrů. Zvětšujeme nároky na přesnost provedení pohybových činností při stále vyšších rychlostech. Každou část skoku začínáme nacvičovat mimo můstek, nejlépe na doskočišti, později přecházíme na můstek P 20 m. Největší pozornost, zejména u začátečníků, musíme věnovat nácviku doskoku. Skokan, který od mládí nezvládl dokonale techniku doskoku, není schopen se již po zafixování špatného pohybového návyku (dynamického stereotypu) naučit správný doskok.

Ve druhé části speciální etapy, tj. ve stáří skokanů od 14 do 16 let, přecházíme již podle jejich technické a tělesné vyspělosti k tréninku na můstky s normovým bodem od 50 do 70 metrů. Pozornost věnujeme dalšímu zdokonalování jednotlivých částí skoku při stále vyšších rychlostech. Značnou část výcvikového času věnujeme vzletové fázi, letu nad doskočištěm a přípravě na doskok.

## 3. VRCHOLOVÁ ETAPA — 1. ČÁST

Zdokonalování techniky skoku z hlediska závodní činnosti.

Zdokonalování pohybových dovedností na běžeckých a sjezdových lyžích.

Zvyšování tělesných vlastností.

- Nácvik startu
- Zvyšování intenzity a rychlosti odrazu
- Volba optimální polohy těla a lyží při vzletu
- Individualizace techniky skoku
- Jízda na sjezdových lyžích ve volném terénu i v brančích
- Napodobivá cvičení
- Speciální cvičení pro rozvoj síly, rychlosti, výbušné síly, obratnosti a prostorové orientace
- Výuka techniky běhu na lyžích

## 2. ČÁST

Taktika v technice

Zdokonalování pohybových dovedností na běžeckých a sjezdových lyžích.

Zvyšování tělesných vlastností.

- Aplikace techniky skoku na můstcích s rozdílným normovým bodem, nájezdovou rychlostí a různým sklonem odrazového stolu
- Aplikace techniky ve ztížených povětrnostních podmínkách
- Modifikace techniky v závodních podmínkách
- Imitační cvičení
- Speciální cvičení pro rozvoj síly, rychlosti, výbušné síly, obratnosti a flexibility.

Výcvik techniky skokana na lyžích je svým rozsahem zaměřen všestranně. Všestrannost nám pomáhá při vytváření pohybové jistoty v technice provádění jednotlivých částí skoku.

Při vlastním nácviku techniky jednotlivých částí skoku na lyžích využíváme dlouholetých zkušeností zejména našich trenérů. Metodika nácviku a použité prostředky mají sice své odlišnosti v pojetí jednotlivých trenérů a mnohdy jsou i příčinou, respektive tajemstvím úspěchů jejich práce. Pokládám za vhodné uvést některé typické příklady cvičení pro rozvoj pohybových dovedností.

## PRO NÁJEZDOVÉ POSTAVENÍ

- Nácvik nájezdového postavení v klidu na běžeckých či skokanských lyžích
- Sjíždění doskočiště v nájezdovém postavení, dbáme na dodržení základního postavení od rozjezdu až po zastavení
- Sjíždění doskočiště v nájezdovém postavení, za jízdy měnit těžiště těla
- Nácvik nájezdového postavení při skoku z můstku.

## PRO ODRAZ

- Terénní skoky na běžeckých či sjezdových lyžích
- Odkoky na doskočišti z nájezdového postavení
- Opakované odrazy na doskočišti, vždy z nájezdového postavení
- Odrazy z malého můstku instalovaného na doskočišti
- Odrazy na můstcích s různými sklony odrazového stolu

## PRO LET VZDUCEM

- Terénní skoky na běžeckých či sjezdových lyžích
- Odrazy ze sněhových můstků na dojezdové ploše s různými sklony stolu
- Skoky z můstku
- Salta z běžeckých lyží do sněhu



## PRO PŘÍPRAVU NA DOSKOK A DOSKOK

- Terénní skoky na běžeckých lyžích vždy s doskokem do telemarského postoje
- Sjíždění různých terénních nerovností pro získání stability na lyžích
- Sjíždění doskočiště v doskokovém postavení
- Odrazy a doskoky na doskočišti
- Odrazy a doskoky z malého můstku instalovaného na doskočišti
- Doskoky ze sněhových můstků s rozdílným sklonem na rovině
- Jízda na jedné lyži
- Doskoky při tréninku z můstku

## PRO ODJEZD A ZASTAVENÍ

- Přejezdy terénních nerovností na běžeckých či sjezdových lyžích se stupňováním rychlosti
- Sjíždění doskočiště v doskokovém postavení
- Změny směru na všech druzích lyží
- Bruslení

Je nemyslitelné, aby k plnému zvládnutí skokanské disciplíny stačil jen trénink na skokanských můstcích. Existuje celá řada možností, jak lze jednotlivé části skoku trénovat i v imitovaných podmínkách. Techniku čili pohybovou činnost nacvičujeme též pomocí různých speciálních napodobivých cvičení.

## PRO NÁJEZDOVÉ POSTAVENÍ

Skokan se postaví čelem s mírného svahu, zaujme nájezdové postavení s bezpodmínečným dodržením správné polohy trupu, všech segmentů těla a optimálním umístěním těžiště. Několikanásobným opakováním s výdrží vždy 10 vteřin získává skokan dokonalý pocit správného nájezdového postavení.

## PRO ODRAZ

Včasně, rychle a dynamické zvládnutí odrazu vytváří základní předpoklad pro výkon skokana. Pro nácvik odrazu existuje celá řada napodobivých cvičení. Z nich jsem vybral ten nevhodnější a nejvíce používaný cvik. Provádí se ve dvojici. V tělocvičně použijeme švédskou bednu, v přírodě vyvýšené místo. Na konci švédské beiny nebo terénní nerovnosti zaujme skokan nájezdový postoj. Trenér stojí dva až tři kroky před skokanem a je připraven ho po odraze chytit. Skokan provede odraz jako na můstku. Trenér ho ve vzduchu zachytí do napjatých paží v pase. Okamžik ho podrží nad hlavou a potom pustí na zem tak, aby mohl skokan provést doskok do telemarského postoje.

## LET VZDUCHEM

Nácvik letu vzduchem v imitovaných podmínkách je poměrně obtížný. Přesto se o jednom cviku zmíním. V bazénu s vodou 60–70 cm hloubkou se skokan nadechne a s chořidly na dně bazénu položí trup na hladinu. Tato poloha je totožná s polohou při letu vzduchem.

## DOSKOK

Doskok trénujeme při každé příležitosti. Každý skok, přeskok či seskok s náradí provádíme vždy do telemarského doskoku. Dbáme na správnou polohu paží — ideální je doskok do upažení.

Uvedl jsem jen stručný výčet některých cviků zkvalitňujících pohybové dovednosti skokana na lyžích. Jejich škála je velice bohatá.

Dobrý skokan by měl být všestranným lyžařem. Rozvíjíme u něho v průběhu celého sportovního růstu všechny tělesné vlastnosti, flexibilitu, pohybové dovednosti, obratnosti a prostorovou orientaci. Jsou nepostradatelnými vlastnostmi skokanů na lyžích a značně se podílejí s ostatními vlastnostmi na konečných výsledcích.

# Nové tabulky pro sjezdové disciplíny

Na 26. kongresu Mezinárodní lyžařské federace, konaném v roce 1967 v Bejrútu, předložil Národní lyžařský svaz Velké Británie návrh na zavedení nových výpočtových tabulek pro vyhodnocování sjezdových vícebojů. Matematické zpracování nových tabulek provedli M. Parlett, P. McLaren a H. H. Gordon ze St. Andrews University a podle nich se tabulkám dostalo označení PMG-tabulky. Kongres 1967 v Bejrútu předloženy návrh projednal a rozhodl, aby tabulek bylo používáno experimentálně na určených FIS závodech kat. A a B a na tzv. městských závodech. Několikaleté zkušenosti ukázaly, že PMG tabulky mají výrazné přednosti ve srovnání s platnými tabulkami FIS:

- jsou matematicky naprosto přesné, neboť byly zpracovány samočinným počítačem (Ferranti-Packard 6000);
- umožňují vyčíst z tabulek přímo, tedy nezávisle na čase vítěze, příslušné hodnoty pro libovolný čas, takže vyhodnocení závodníka ve sjezdovém víceboji je možno provést ihned po jeho průjezdu cílem;
- manipulace s nimi je neobyčejně jednoduchá, nutné početní úkony jsou redukovány na minimum.

Kongres FIS 1975 v San Francisku zrušil po osmiletém experimentování dosavadní sjezdové tabulky FIS a nahradil je PMG tabulkami, které se s platností od 1. 8. 1975 staly oficiálními tabulkami FIS pro vyhodnocování závodů ve sjezdových disciplínách.

Po podrobném studiu nových tabulek rozhodla pracovní skupina rozhodčích, pověřená STK-R vypracováním nových pravidel lyžařských závodů, navrhnout předsednictvu VSL ÚV ČSTV zavedení nových výpočtových tabulek také u nás, a to s platností od 1. ledna 1976. Ve svém návrhu se pracovní skupina opírala o výše uvedené výhody nových tabulek. V závodním období 1975–76 bychom tedy bodové vyhodnocování závodníků ve sjezdových vícebojích a přirozeně také vyhodnocování v individuálních sjezdových disciplínách pro účely klasifikační (VZZ) měli provádět již za pomoci nových tabulek.

Rozhodčí nejvyšších tříd ze všech krajů republiky, kteří se v září letošního roku sešli v Nymburce na federálním semináři, věnovali PMG tabulkám značnou část svého jednacího času. Po ujasnění celé problematiky, k němuž podstatnou měrou přispěli přítomní rozhodčí-matematici, byly výhody nových tabulek pochopeny v plné jejich komplexnosti. Odkazují v této souvislosti na článek s. ing. Dušana Kyselky „Nové výpočtové tabulky FIS“, uveřejněný v tomto čísle Lyžařství, ve kterém se autoru podařilo velmi instruktivním způsobem vysvětlit konstrukci a výhody nových tabulek matematickou cestou i rozhodčím bez zvláštní matematické přípravy nebo kvalifikace.

Obtíže přirozené byly a jsou s vytištěním nových tabulek. Konečně se našla tiskárna, která slíbila tabulky otisknout fotografickou cestou do 31. 12. 1975. Věřím, že v závodním období 1975–76 budeme moci sjezdové závody počítat již na základě nových tabulek a že lyžařští rozhodčí, zejména počtáři, ale i zástupci tisku ocení jejich výhody.

Dr. OTTO KULHÁNEK



R. Collombin, jeden z nejúspěšnějších švýcarských sjezdářů, se vážně zranil ve Val d'Isère



# Nové výpočtové tabulky FIS

Výpočtové tabulky dosud používané pro bodové vyhodnocení sjezdových disciplín, byly sestaveny experimentálně, s ohledem na zkušenosti získané na vrcholových světových závodech hlavně v alpských zemích. Původní tabulky sloužily jen k vyhodnocování sjezdových vícebojů a z tohoto důvodu byly sestaveny dvoje, jedny pro sjezd a druhé pro slalom tak, aby bodová hodnota obou závodů byla vyrovnána. Vlastní konstrukce tabulek odpovídala možnostem, které byly k dispozici v době jejich vzniku. Hlavní jejich charakteristikou je časová odchylka za vítězem a interval času vítěze, ve kterém byla bodová hodnota konstantní pro konstantní zpoždění. Právě tato skutečnost byla z obecného hlediska hodnocena jako jejich hlavní nedokonalost.

Uvedenou nedokonalost odstranili autoři nových tabulek PMG tím, že výpočet bodové hodnoty v závodě se provádí přímo na čas vítěze. Autoři nahradili experimentální funkci přírodním logaritmem, násobenou takovou konstantou, aby se vypočtené body závodu co nejvíce blížily původním bodům.

Než přikročíme k vlastnímu rozboru a práci s tabulkami PMG, chtěli bychom čtenáři občerstvit v paměti potřebnou základní vlastnost logaritmické funkce

$$K \ln \frac{T_1}{T_2} = K(\ln T_1 - \ln T_2) =$$

$$= K \left( \ln \frac{T_1}{A} - \ln \frac{T_2}{A} \right) = K \ln \frac{T_1}{T_2}$$

$$= K \ln \frac{T_1 A}{T_2 A} = K \ln \frac{T_1}{T_2}$$

Popsaný vztah říká, že násobek konstanty „K“ a logaritmu poměru dvou čísel „T<sub>1</sub>, T<sub>2</sub>“ se rovná součinu konstanty K a rozdílu logaritmu T<sub>1</sub> a logaritmu T<sub>2</sub>. Druhá část uvedeného výrazu říká, že hodnota se nezmění, podělíme-li původní čísla T<sub>1</sub> a T<sub>2</sub> stejným číslem A.

Na základě uvedených vztahů navrhli autoři tabulek PMG provádět bodové hodnocení závodu tak, že od sebe odečteme dvě tabelované hodnoty a to od tabelované hodnoty příslušející času závodníka tabelovanou hodnotu příslušející času vítěze.

Označíme-li

n = body závodu získané závodníkem

N = tabulkové body závodníka podle času

V = tabulkové body vítěze podle času

pak pro výpočet bodů v závodě platí

$n = N - V$   
Tabulkové hodnoty jsou získané výpočtem podle následujících vztahů slalom

$$\text{tabulkové body} = 500 \ln \frac{t}{30}$$

sjezd a obří slalom

$$\text{tabulkové body} = 595 \ln \frac{t}{30}$$

PMG tabulky jsou vypočteny samostatným počítačem po setině vteřiny pro časy v intervalu 30 až 300 sec a jsou tabelovány na dvě desetinná místa. V prvním sloupci jsou uvedeny časy v minutách a vteřinách včetně desetín, ve druhém pak ve vteřinách. Setiny vteřiny jsou nadepsány nad sloupci bodů. V posledním sloupci jsou zopakovány základní časy ve vteřinách. Použití uspořádání nevyžaduje převádět časy z minut na vteřiny a naopak.

Jako příklad si uvedeme dva výpočty ze závodu ve sjezdu.

Vítěz závodu dosáhl čas 2'15,00"

tabulkové body V = 894,92

Závodník A měl čas 2'16,00"

tabulkové body A = 899,31

Body závodu závodníka A jsou

a = A - V = 899,31 - 894,92 =

= 4,39 bodu

Závodník B potřeboval čas 2'25,00"

tabulkové body B = 937,44

Body závodu závodníka B jsou

b = B - V = 937,44 - 894,92 =

= 42,52 bodu

Stejným způsobem se vypočítají body slalomu, použijí-li se tabulky slalomové.

Tabulkové body jsou vyjádřeny přesnou matematickou formulí, lze snadno stanovit bodové hodnoty pro časy vybočující z tabulky. Teoreticky mohou nastat dva případy, pravděpodobnější je, že čas závodníka přesáhne tabulku a druhý, že čas vítěze bude kratší než 30 sec. Oba případy řešíme stejným způsobem a to využitím skutečnosti, že hodnota zlomku se nezmění, násobíme-li čitatele i jmenovatele stejným číslem, jak bylo prokázáno v základních vztazích. Pro první případ, kdy čas závodníka pře-

kročí tabulku, násobíme časy závodníka i vítěze číslem menším než 1. V druhém případě, kdy čas vítěze je kratší než 30 sec, násobíme všechny časy číslem větším než 1.

Nyní si vypočteme příklady, které dokreslí uvedené předpoklady.

Čas závodníka je delší než nejdelší čas uvedený v tabulce.

Vítěz má čas 100 sec tabulkové body V = 601,98

závodník má čas 360 sec tabulkové body N = 1242,45

body v závodě n = 1242,45 - 601,98 = 640,47 bodu

Čas závodníka 360 sec již v tabulkách nebude, pak provedeme výpočet tak, že oba časy násobíme stejným číslem menším než 1, například 0,5 nebo dělíme 2.

Nový čas vítěze 50 sec tabulkové body V' = 255,41

nový čas závodníka 180 sec tabulkové body N' = 895,87

body v závodě n = 895,87 - 255,41 = 640,46 bodu

Srovnáme-li oba výsledky, liší se o jednu setinu bodu, což je chyba vzniklá zaokrouhlením tabulkových bodů na dvě desetinná místa.

Čas vítěze 90 sec tabulkové body V = 549,30

čas závodníka 840 sec tabulkové body N = 1666,10

body závodu n = 1666,10 - 549,30 = 1116,80 bodu

Oba časy dostaneme do tabulky podělením číslem 3

nový čas vítěze 30 sec tabulkové body V'' = 0,00

nový čas závodníka 280 sec tabulkové body N'' = 1116,79

body závodu n = 1116,79 - 0,00 = 1116,79 bodu.

Čas vítěze je kratší než 30 sec. Je nutné všechny časy závodníka násobit stejným číslem větším 1.

Závodník	čas	čas X 2	tab. body	body závodu
vítěz	25	50	255,41	0,00
A	26,33	52,66	281,32	25,91
B	35,15	70,30	425,78	170,37

Uvedené příklady ukázaly, jak je způsob výpočtu bodů závodu jednoduchý i v těch případech, kdy časy vybočí z tabulek a navíc si zachovává původní přednost.

Na dalších příkladech si ukážeme nedostatky starých tabulek a před-

nosti tabulek PMG. Pro názornost zvolíme případy extrémní na okraji intervalu času vítěze ve starých tabulkách. Srovnání provedeme výpočtem tří slalomových závodů, při kterých necháme konstantní zpoždění závodníků za vítězem a změníme časy vítězů.

ZÁVOD I. závodník	čas	zpoždění	Body PMG		
			staré	tabulkové	
vítěz	65,99	0,00	0,00	394,15	0,00
A	66,49	0,5	4,30	397,92	3,77
B	66,99	1,0	8,60	401,67	7,52
C	67,99	2,0	16,80	409,08	14,93
D	70,99	5,0	40,20	430,67	36,52
E	75,99	10,0	75,20	464,70	70,55
F	85,99	20,0	135,00	526,51	132,36
G	105,99	40,0	232,60	631,07	236,92
H	145,99	80,0	408,60	791,17	397,02

ZÁVOD II. závodník	čas	zpoždění	Body PMG		
			staré	tabulkové	
vítěz	66,00	0,00	0,00	394,22	0,00
A	66,5	0,5	4,05	398,00	3,78
B	67	1,0	8,10	401,74	7,52
C	68	2,0	15,70	409,15	14,93
D	71	5,0	37,30	430,74	36,52
E	76	10,0	71,10	464,76	70,54
F	86	20,0	131,10	526,57	132,35
G	106	40,0	223,70	631,12	236,90
H	146	80,0	395,70	791,20	396,98



ZÁVOD III. závodník	čas	zpoždění	Body		
			staré	PMG tabulkové	
vítěz	69,99	0,00	0,00	423,57	0,00
A	70,49	0,5	4,05	427,13	3,56
B	70,99	1,0	8,10	430,67	7,10
C	71,99	2,0	15,70	437,66	14,09
D	74,99	5,0	37,30	458,07	34,50
E	79,99	10,0	71,10	490,35	66,78
F	89,99	20,0	131,10	549,25	125,68
G	109,99	40,0	223,70	649,59	226,02
H	149,99	80,0	395,70	804,68	381,11

Následující tabulka umožňuje snadné srovnání všech tří příkladů, které podtrhují význam zavedení tabulek PMG.

Porovnáním jednotlivých sloupců v tabulce je patrné, že staré tabulky hodnotí závod I a II jako dva úplně rozdílné, zatímco PMG oba závody

#### SROVNÁVACÍ TABULKA ZÁVODŮ I, II a III

Závod čas vítěze	staré			nové		
	I	II	III	I	II	III
A 0,5	4,30	4,05	4,05	3,77	3,78	3,56
B 1,0	8,60	8,10	8,10	7,52	7,52	7,10
C 2,0	16,80	15,70	15,70	14,93	14,93	14,09
D 5,0	40,20	37,30	37,30	36,52	36,52	34,50
E 10,0	75,20	71,10	71,10	70,55	70,54	66,78
F 20,0	135,00	131,10	131,10	132,36	132,35	125,68
G 40,0	232,60	223,70	223,70	236,92	236,90	226,02
H 80,0	408,60	395,70	395,70	397,02	396,98	381,11

V závěru lze konstatovat, že nové tabulky PMG odstranily nedostatky starých výpočetních tabulek způsobené intervaly času vítěze, ve kterém byla bodová hodnota stejná, závislá jen na času zpoždění za vítězem. Další výhodou je jednoduché získání bodové hodnoty u časů, které vybočí z

prakticky nerozlišují, což je ve shodě se skutečností. Naopak staré tabulky závody II a III považují za shodné, PMG jako rozdílné, což je opět ve shodě se skutečností. Srovnání je nutné provádět tak, že srovnáváme vzájemný vztah bodů podle starých tabulek samostatně a podle nových také samostatně.

časů tabelovaných, a takto provedený výpočet si zachovává původní přesnost. Uvedení časů jak v minutách a vteřinách a v druhém sloupci přepočteném jen do vteřin, odstraní potřebu převodu a tím urychlí celkový výpočet.

Ing. DUŠAN KYSELKA

## Rok života lyžiarskeho gymnázia

Rast športovej výkonnosti podmieňuje celý rad faktorov. Jedným z nich je aj úzka a neformálna spolupráca telovýchovnej organizácie so školami. Táto spolupráca je výrazneji nielen vo vzájomných dohodách ČSZTV a školských orgánov, ale aj v dokumente „Zásady rozvoja telesnej výchovy v ČSSR v zmysle uznesení XIV. zjazdu KSČ“.

Bez účasti škôl by vyznela snaha po zvyšovaní športovej výkonnosti mladých talentovaných športovcov naprázdno. Preto rodina lyžiarov s takým potešením prijala všetky opatrenia vedúce k spoločnej ceste za rovnakým cieľom. Patrí sem aj zriaďovanie športových tried na školách I. cyklu, školských športových stredísk na školách I. a II. cyklu a najnovšie aj tréningových stredísk mládeže a stredísk vrcholového športu mládeže. Je teda vytvorených dostatok orgánov a zodpovedajúcich opatrení pre to, aby sa príprava talentovanej mládeže viedla na vysokej odbornej úrovni.

Na Slovensku v súlade s tendenciami SÚV ČSZTV a Ministerstva školstva SSR postupne prichádza aj k zriaďovaniu športových tried na školách II. cyklu pre individuálne a kolektívne športy s internátnym ubytovaním žiakov. Po vzájomnej dohode týchto inštitúcií a vďaka porozumeniu riaditeľa gymnázia P. O. Hviezdoslava v Kežmarku súdruha Kolesára bola tu otvorená dňom 1. 9. 1974 internátna trieda zjazdového lyžovania s celoslovenskou pôsobnosťou.

Činnosť triedy sa riadi smernicou MŠ SSR č. 8921-1974-II/1, podľa kto-

rej má trieda upravený učebný plán, zvýšený počet hodín telesnej výchovy, osobitnú úpravu učebných plánov pre obdobie hlavnej sezóny a mimo sezóny, čo umožňuje 25 pracovných dní venovať sústredenému lyžiarskemu výcviku.

Do triedy bolo prijatých 27 žiakov z celého Slovenska, z toho traja pretekári v klasických disciplínach. Pre prijatie do triedy boli stanovené kritériá. Predovšetkým to boli členovia družstva juniorov, slovenského družstva a poprední dorastenci z krajinských súťaží. Pre športovú prípravu boli spracované tréningové plány, o každom pretekárovi tu vedú osobitnú evidenčnú kartu.

Výučbu povinnej telesnej výchovy zabezpečoval učiteľ J. Varholák, ktorý zároveň zastával funkciu triedneho učiteľa a pedagogický dozor v ubytovni. Tréningový proces viedli externí tréneri M. Šoltýs, A. Šoltýs, V. Krajčák a J. Tenkáč. Tréneri sú v zmysle smerníc MŠ SSR honorovaní KNV — odborom školstva ako externí učitelia školy.

V priebehu celého roka pôsobila negatívne neúčast trénera z povolania pri vedení tréningového procesu. Tá-

to forma športovej prípravy si nutne vyžaduje, aby popri dobrovoľných tréneroch pracoval so žiakmi, ako vedúci, zodpovedný tréner z povolania. Výbor lyžiarskeho zväzu SÚV ČSZTV má síce jedno voľné miesto, v priebehu sezóny však trénera nezískal. Okrem vedenia samotného tréningového procesu by mal tréner z povolania usmerňovať a riadiť dobrovoľných trénerov, vypracúvať a zodpovedať za plnenie tréningových plánov, zabezpečovať štart žiakov triedy v súťažiach. Vo svojej práci by ho usmerňoval odbor starostlivosti o talentovanú mládež SÚV ČSZTV a výbor Lyžiarskeho zväzu SÚV ČSZTV. Pravda, takýto tréner by musel spĺňať tie najnáročnejšie kritériá, a podobných trénerov lyžovania, ochotných pracovať v Kežmarku, nemáme veľa. Získať takého trénera do značnej miery závisí od vytvorenia vyhovujúcich podmienok.

Na výučbu i tréning sa využívali blízke terény Vysokých Tatier, slalomový svah v Kežmarku, žiaci sa zúčastnili na troch týždenných a niekoľkých krátkodobých sústredeniach spolu s juniorskými družstvami SSR. Keďže členovia výberu SSR sa vo väčšine grupujú z radov žiakov gymnázia, treba v budúcej sezóne koordinovať čas a miesta sústredení a uskutočňovať ich spoločne.

Výsledky triedy po jednoročnej činnosti sú vcelku uspokojivé. U všetkých žiakov triedy sa značne zlepšila technika slalomového oblúka (pri špeciálnom i obrovskom slalome), istota i percento úspešnosti prechádzania tratí. Na základe prejavu žiakov v tréningoch a pretekoch môžeme ich rozdeliť do niekoľkých výkonnostných skupín. U dorastencov do najvýkonnejšej skupiny patrí 6 pretekárov zaradených i do výberu SSR, ktorí sa i v celoštátnych pretekoch mužov umiestňujú v prvej desiatke.

Z dorasteniek sú tri pretekárky zaradené do reprezentačného družstva ČSSR, najlepšie výsledky dosiahla J. Šoltýsová — trikrát majsterka ČSSR, 2. 3. a 7. miesto na Európskom pohári a je zaradená do olympijskej prípravy pre Innsbruck.

Nevhodným sa ukázalo zaradenie troch pretekárov v klasických disciplínach. Sťažuje sa tréningová práca v triede vplyvom rozdielnosti zamerania prípravy, tréningového programu pri sústredeniach a rozdielnosti tréningov a miest pretekov.

Nevyriešenou otázkou ostáva štart žiakov gymnázia v súťažiach ČSZTV. Doteraz sa zúčastňovali za svoje TJ rôznych pretekov na rozličných miestach a rôznej úrovne súčasne. Narúša to tréningovú prácu so žiakmi, ich tréneri, ktorí po celý rok vedú tréningový proces, nie sú zainteresovaní priamo na výsledkoch. Ukazuje sa vhodnejší ich štart za gymnázium Kežmarok, a to i z dôvodov vybudovania a mena a tradície pre ďalšiu činnosť lyžiarskeho gymnázia. Z týchto dôvodov treba pred začiatkom súťažného obdobia vyriešiť organizačne i túto možnosť i účasť na jednotlivých typoch pretekov s prípadným dvojným hodnotením i za TJ, z ktorej žiak prišiel.

K úplnej spokojnosti sa zatiaľ nepodaril uskutočniť i výber do ďalšieho ročníka. Tak ako i pri prvom bol



výkonnostne nehomogénny, negatívnu úlohu tu zohrala v tomto roku snaha Banskej Bystrice o otvorenie obdobnej triedy na gymnáziu v Banskej Bystrici. Koordinačná komisia dala síce súhlas na otvorenie triedy so zameraním na klasické disciplíny, ale pretekári z tejto oblasti sa na výbere nezúčastnili a aj pôvodne prihlásení svoje prihlášky odvolali.

Otvárat druhé gymnázium so zložitým zameraním v lyžovaní je v súčasnosti neúnosné, nie je možné výkonnostne pokryť požiadavky pre obe triedy, do tried by boli prijatí aj žiaci so slabšou výkonnosťou, a tým by i využitie spoločenských prostriedkov bolo neefektívne.

V porovnaní s paralelnými triedami gymnázia v Kežmarku sú dosiahnuté výsledky dobré. Školový priemer triedy je 2,37, z počtu 27 žiakov 5 prospelo s vyznamenaním, 4 veľmi dobre. Učebné osnovy boli splnené v plnom rozsahu. V triede je zaveden dvojaký plán, vyžaduje si náročnú organizáciu a prispôsobenie výučby. Vedenie školy osobitosť výučby rešpektuje a vedie učiteľov k vyššej úrovni výkladu látky a osobným konzultáciám so žiakmi. V internátom ubytovaní je povinné štúdium 2,5 hodiny denne.

Na hospodársko-ekonomickom zabezpečení internátnej školy sa podieľa spolu rezort školstva i ČSZTV, čiastočne rezort školstva zabezpečuje:

- vecné náklady (nákup výstroja, drobných krátkodobých prostriedkov, telocvičné náradie, tréningové pomôcky, časť je investičného charakteru),
- mzdové náklady učiteľa telesnej výchovy, externých trénerov, pedagogický dozor v internáte.

ČSZTV zabezpečuje:

- príspevok na ubytovanie a stravovanie žiakov,
- náklady na sústredenie, súťaže, cestovné, vleky,
- mzdové náklady pre trénerov z povolania.

Pre ubytovanie žiakov bola vyčlenená časť hotela Start v Kežmarku, patriaceho Účelovému zariadeniu ČSZTV v Novom Smokovci.

Výstroj pre žiakov z prostriedkov školstva v plnej miere nepokryje súčasné požiadavky. Časť žiakov používala lyže zakúpené z prostriedkov materských oddielov, resp. výberových družstiev SSR.

V súvislosti s opatrením ministerstiev financií a obchodu vznikajú problémy s nákupom výstroja z kapitalistických štátov na faktúry.

Významným prínosom pre činnosť tried by bola zainteresovanosť FTVŠ UK a jej pomoc hlavne pri vypracovaní učebných osnov, tréningových plánov a triedy využití i k vedeckovýskumnej práci.

Dobrá funkcia každého celku, každej jednotky ľudskej činnosti je podmienená dobrým organizačným, kádrovým a hospodárskym zabezpečením. Ináč neplní a ani nemôže plniť svoje poslanie, ostáva len snahou bez hlbšieho dopadu. Ináč povedané, keď už sme sa pustili do čohosi, treba to dotiahnuť až do konca. Platí to v plnej miere aj o lyžiarskom gymnáziu v Kežmarku.

KAROL EIDLPEŠ

# Nový lyžařský vzorný oddíl

Pestrá činnosť a obetavá práca lyžařského oddílu Sokola Vrbno pod Pradědem v období 1973—1975 byla korunována úspěchem. Na výroční členské schůzi oddílu byl představiteli OV ČSTV Šumperk za účasti zástupců okresního svazu lyžování a města udělen čestný titul vzorný oddíl II. stupně. Za tímto titulem se skrývá intenzivní práce a aktivita všech členů oddílu, zájem rodičů a spolupráce se závody, státními statky a lesy, jakož i s MěstNV a složkami Národní fronty. Znamenalo to, že oddíl nejen své závazky splnil, ale překročil.

N sportovním úseku v průběhu tří let 18 žáků z oddílu se probojovalo do přeboru ČSR a ČSSR a vybojovali tři stříbrné medaile. Členové oddílu získali pět titulů krajských a 22 okresních přeborníků. Nezapomínalo se ani na branné sporty, hlavně v letní sezóně. Svou všestrannost rozvíjí žactvo také v orientačním sportu. Pionýři oddílu si vedli úspěšně na pionýřských olympiádách a vždy se probojovali do národního finále. V tříletém období členové oddílu získali 48 výkonnostní tříd, dva byli zařazeni do národního družstva žáků.

Oddíl uspořádal celkem 14 lyžařských závodů, byly mezi nimi i přebor ČSR a ČSSR žactva v běhu na lyžích. Stále větší popularitu získává závod o Pohár osvobození města Vrbna. Úspěšný průběh měla také krajská olympiáda zemědělské mládeže a pracujících.

Dobrymi výsledky se mohou pochlubit trenéři oddílu ve výchovné práci na úseku s mládeží a naplňují tak usnesení KSČ o práci s mládeží. Nejvíce je patrná úspěšná politickovychovná práce v činnosti pionýřského oddílu. Svědčí o tom schůzky, besedy a společenské akce. Každoročně se oddíl zúčastní pietního aktu na hřbitově rudarmejců na Rejvíze. Účast lyžařského oddílu na prvomájových oslavách se stala tradicí, stejně jako každoroční brigády na státních statcích.

Při výstavbě lyžařských zařízení k 1. listopadu 1975 bylo odpracováno 15 660 brigádnických hodin, což představuje hodnotu díla 1 300 000 Kčs. Během uplynulých tří let byla vybudována klubovna a lyžařna. V současné době je dokončována druhá etapa výstavby lyžařského areálu a dalšího vleku se sjezdovkou. V provozu je již skokanský můstek P 20 m s umělou hmotou, dokončuje se můstek P 40 a tribuna. V Jeseníkách tak vyrůstá lyžařské středisko, které za podpory MěstNV a NF umožní mládeži i dospělým využívat volný čas v pěkném zimním sportu — lyžování. Dokončení výstavby vytvoří ve Vrbně pod Pradědem podmínky pro všechny lyžařské disciplíny: sjezdové i klasické. Při brigádnické činnosti významně pomáhají rodiče malých adeptů lyžování, kteří v lesním prostoru vybudovali vedle lyžařského areálu přírodní telocvičnu. Při výchově mládeže v tomto oddílu se nezapomíná také na výborný prospěch ve škole vedle příkladné kázně a tréninkové morálky.

Lyžařský oddíl Sokola Vrbno pod Pradědem po udělení titulu vzorný oddíl II. stupně vyhlásil další závazek a chce se stát vzorným oddílem I. stupně. Při dobré práci vedení oddílu, obětavosti členů a podpoře politických a městských orgánů, jakož i závodů se mu to jistě podaří.

JITKA STARÁ



Opět se bojuje na lyžařských tratích. Sezóna je v plném proudu



## MEJ 1976 v Liberci

Reprezentanti patnácti zemí byli již přihlášení k IX. ročníku juniorského mistrovství Evropy v klasických disciplínách v době, kdy se tisklo lednové číslo Lyžařství. Byli to nejlepší mladí závodníci a závodnice Argentiny, Dánska, Finska, Francie, Itálie, Kanady, Lichtenštejnska, NDR, NSR, Norska, Polska, Rakouska, Sovětského svazu, Švédska a ČSSR. Juniorský evropský šampionát se koná 25.—29. února v Liberci.

Skoky budou v lyžařském areálu na Ještědu, jehož nová moderní čtyřpatrová věž pro rozhodčí, počtáře, čestné hosty a novináře byla s úspěchem vyzkoušena při Turné Bohemia ve skoku na lyžích, stejně jako výsledková tabule Nisa-sportu. Běžecské tratě jsou připraveny na Bedřichově v Jizerských horách.

Na středu 25. února je plánován příjezd účastníků MEJ do Liberce. Ve čtvrtek 26. února bude trénink skokanů, prohlídka běžecských tratí a v 16.30 hod. slavnostní zahájení na náměstí Bojovníků za mír v Liberci. V pátek 27. února je závod juniorek v běhu na 5 km, juniorů na 10 km a první část závodu sruženářů — běh na 10 km od 9 hod. V sobotu 28. února je druhá část závodu sruženářů — skoky — ve 13.30 hod. V neděli v 9 hod. se konají štafety na Bedřichově a ve 13.30 hod. závod ve skoku na Ještědu na můstku s normovým bodem 70 m. V 19 hodin je slavnostní zakončení ve velkém sále Lidových sadů v Liberci. -tr-

Fotografie na titulní straně obálky Ladislav Dítě, na druhé a zadní straně obálky Jaroslav Trousil, a třetí straně obálky Zdeněk Holačka.

Fotografie uvnitř měsíčníku Ladislav Dítě, Igor Gašparik, Miroslav Hladík, Alexandr Horský, Jiří Macht a Jaroslav Trousil.



Trenčínští lyžaři při budování nového umělého svahu

## Spínačka na umelú hmotu

Keď trenčianski lyžiarri začali na Soblahove budovať svah s umelou hmotou, pracovali tak ako na iných svahoch — s upravenými klučkami z dverí. Práca nešla tak zle, ale i tak našli sa takí, ktorí chceli prácu urýchliť a pritom kvalita spájania sa nescela znížiť. Jedného dňa na svahu sa objavil člen lyžiarskeho oddielu Andrej Brezovák s jednoduchým „inštrumentom“. Postupne pribudli ďalšie a práca šla jedna radosť.

Spínačka pracuje na princípe zošivačky na papier, samozrejme že spínajú sa zámky na hmote. Spínanie je jednoduché. Základná doska s dorazom, ktorý ma uhol 90°, sa vsunie pod zámok. Tým je nadstavená aj tyč s upraveným spodkom. Lahkým úderom dlane sa narazí na nárazník na hornom konci tyče a zopnutie je hotové. Spínačka je výhodná len pre prácu v teréne.

Pri spínaní asi po 1000 úderoch medzi podložky, kde je mazací filc, treba kvapnúť trochu oleja pre ľahší chod tyče. Pri stavbe osvedčila sa nám práca v dvojiciach, pričom jeden kladie zámky na seba a druhý ich spína. Spínačkou sa nám urýchlila asi o polovicu.

Pomôcku si trenčianski lyžiarri nechcú nechať pre seba a o svoje skúsenosti sa radi podelia. Prípadné objednávky zasielajte na adresu TJ Jednota Trenčín, lyžiarsky oddiel, Andrej Brezovák. -ig-

## ZÁVAZKY K XV. SJEZDU KSČ

Ríjnové plenárni zasedání ÚV KSČ zdůvodnilo, že příprava XV. sjezdu je nejen věcí komunistů a komunistické strany, ale věcí všeho lidu, všech organizací Národní fronty a jejich členů. Provolání ÚV KSČ, vlády ČSSR, ÚRO a ÚV SSM k předsjezdovému soustředění a iniciativě se obrací na všechny organizace a pracující, aby zvýšenou iniciativou přispěli k co nejlepšímu splnění úkolů XIV. sjezdu i k přípravě XV. sjezdu KSČ. Listopadový Dopis ÚV KSČ a přípravu XV. sjezdu musíme učinit základním obsahem politickovýchovné práce v celé dobrovolné tělovýchovné organizaci v nadcházejícím období. Je naším úkolem, aby všichni členové TJ znali a chápali význam a obsah přípravy XV. sjezdu a výsledky plnění rezoluce XIV. sjezdu KSČ. Musíme je vést ještě k hlubšímu pochopení smyslu a cílů politiky KSČ a jejich pozitivních důsledků a významu nejen pro rozvoj tělesné výchovy, ale pro mírové jistoty a socialistické perspektivy rozvoje celé spo-

lečnosti. Je třeba v duchu Provolání nejvyšších orgánů a Dopisu ÚV KSČ k přípravě XV. sjezdu rozvinout plně předsjezdovou aktivitu naší organizace.

O tom, že lyžařské oddíly pochopily tyto významné úkoly pro nejbližší období svědčí jejich závazky k XV. sjezdu KSČ.

Mezi prvními lyžařskými oddíly, které vyhlásily závazky k XV. sjezdu KSČ byl

SOKOL NOVÉ MĚSTO NA MORAVĚ,

který v závěru loňského roku oslavil 80 let organizovaných zimních sportů v tomto městě. Jeho závodníci a trenéři se zavázali, že odpracují 500 brigádnických hodin při úpravě lyžařských standardních běžecských tratí a asfaltové dráhy pro kolečkové lyže. Ostatní členové v čele s výborem oddílu uklidí a vyčistí lyžařský areál a upraví skokanský můstek, což znamená dalších 500 hodin. Vzorně

organizačně zajistí a po technické stránce připraví závody o Zlatou lyži Českomoravské vysočiny a mistrovství ČSSR a přebor juniorů 1976 v běžeckých disciplínách, jehož dějištěm bude Nové Město na Moravě 19.—22. února a zde se také uskuteční mistrovství ČSSR v běhu mužů na 50 km a poprvé mistrovství žen na 20 km 24. února. Techničti pracovníci a rozhodčí pomohou Svazarmu při uspořádání krajského kola Sokolovského závodu branné zdatnosti. Výbor lyžařského oddílu ve spolupráci s kulturní komisí MěstNV zajistil důstojné uspořádání oslav 80 let zimních sportů v tomto lyžařském středisku Českomoravské vysočiny a pomůže při rozšíření stálé lyžařské expozice v Horáckém muzeu. Dobrovolní trenéři pracující s mládeží ve sportovních třídách budou pracovat též jako vedoucí družin Pionýrské organizace na II. ZDS pro odborném výškolení pro tyto funkce.

Splnění tohoto závazku bude znamenat další masový rozvoj lyžařského sportu a zlepšení podmínek pro trénink a závodění v Novém Městě na Moravě. -jt-



# Volebné programy ve prospěch lyžiarov

Úspechy našich reprezentantov na medzinárodných podujatiach vyvolávajú mimoriadnu aktivitu pracovníkov lyžiarskych oddielov. V ich snahách im výdatne pomáhajú národné výbory aj ostatné zložky, ktoré tak plnia svoje volebné programy. Ide predovšetkým o budovanie nových zariadení — vlekov, lanoviek, zjazdoviek, slalomových svahov s umelým povrchom. To prináša so sebou aj výstavbu ubytovacích kapacít, prístupových ciest a pod. Na všetkých akciách pomáhajú lyžiari v dobrovoľných brigádach a ich práca predstavuje miliónové hoľnoty.

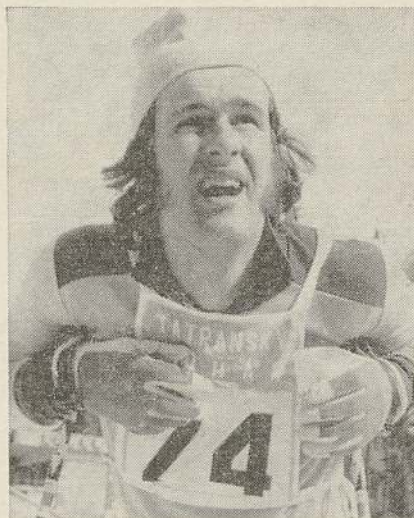
Za výdatnej pomoci MNV v Soblahove budujú stredisko na okolí Soblahovskej chaty. Položili umelú hmotu na 260-metrovom svahu a inštalujú 200-metrový vlek, aby už v budúcej sezóne mohli využívať výhody umelej slalomovej dráhy. Celá práca sa robí brigádnicky a členovia miestnej TJ tu odpracovali tisícky hodín. Pomáhajú im aj členovia Jednoty Trenčín a lyžiarskej základne. Tým sa však neuspokojujú. Majú v pláne vybudovať menší hotel, kde by našli príjemné prostredie za prijateľné ceny priaznivci lyžovania.

— \* —

Nový „koberec“ umelej slalomovej dráhy si vybudovali tiež v Kežmarku. Meria 5200 m<sup>2</sup>. Súčasťou zariadenia je moderná sauna, v blízkosti je k dispozícii telocvična gymnázia P. O. Hviezdoslava a veľmi ochotne poskytuje svoju telocvičňu aj n. p. Tatraľan. To všetko slúži žiakom lyžiarskeho gymnázia, kde sa pod vedením trénerov bratov Krajňákovcov, M. Šoltýsa a J. Tenkača pripravuje 27 vybraných žiakov z celého Slovenska.

— \* —

Slávia Dolný Kubín si postavila umelú bežeckú dráhu. Ďalšia TJ ZVL ČSAD sa ujala zjazdárov. Dokončili vlek na Kuzminove, dlhý 600 m a v hodnote 1,5 milióna Kčs. Pritom odpracovali 30 000 brigádnických hodín. Pomáhali im pracujúci podnikov ČSAD, ZVL, SEZ i ďalších. Súdruhov M. Juráška, L. Anđrisa, M. Salvu, R. Valentinyho, N. Gregora, ale aj veľa ďalších sme každú voľnú sobotu a nedeľu videli na Kuzminove, kde odvedli pekný kus práce. V rámci vo-



Olympijský víťaz v závodě sdruženém ze Sappora Ulrich Wehling by rád zopakoval svůj úspěch i v Innsbrucku

lebných programov sa stal najúčinnjším propagátorom, ale aj pomocníkom MsNV v Dolnom Kubíne. Osobne predseda MsNV J. Reguli a pracovníci Ing. Valach, J. Habáňik, Ing. Fúrina urobili veľa pre úspech diela. Teraz sa buduje prístupová cesta a upravuje zjazdovka. Ďalší vlek na severnej strane Brezovca už dostáva konkrétnu podobu. Tu nájdú možnosť športovania najširšie vrstvy občanov z celého mesta.

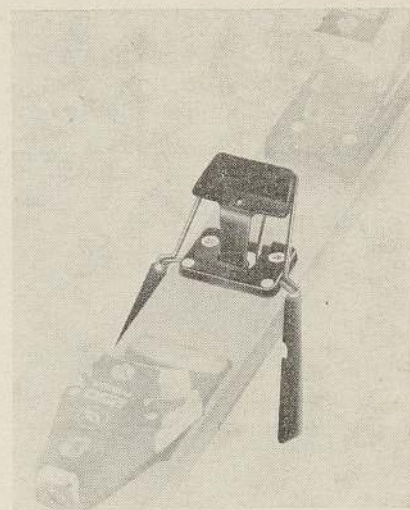
— \* —

Handlová je mesto baníkov a lyžiarov. Tu vychovali veľa výborných zjazdárov. Stačí spomenúť bratov Dolníkovcov, Kalmanovcov, S. Blahu, sestry Kuzmanové. V súčasnosti eviduje lyžiarsky oddiel 127 aktívnych členov, prevažne mladých adeptov lyžiarskeho športu. Na jeho čele stojí známy hrđina Odeských katakomb Ľudovít Laučík.

Nad Mierovou lúkou, kde sa každoročne konajú mierové slávnosti, si Handlovčania budujú krásne stredisko. Vo výstavbe je aj kúpalisko s vyhrievanou vodou a cca 400 m od chaty Baník je nástupná stanica 740 m dlhého lyžiarskeho sedačkového výfahu. Z vrchoľa Poľany vedie zjazdovka dlhá 1200 m s prevýšením 340 m. Na vrchole Poľany sa buduje nová chatka. Tá bude východiskovým bodom pre krásne hrebeňové túry. Okrem náročnej pretekárskej zjazdovky je k dispozícii miernejšia zjazdovka dlhá 2500 m a okrem toho tí najmenej nároční môžu vychutnávať pôžitok zo zjazdu na 3000 m dlhý trati pre turistov. Počíta sa aj s umelým osvetlením na okolí chaty. Aj táto výstavba je súčasťou volebných programov. Preto sa na jej realizácii podieľajú spoločne MsNV v Handlovej a n. p. Handlovské uhoľné bane. Hodnota diela predstavuje vyše 4,5 milióna korún. Bokoľm neostávajú ani lyžiari. Odpracovali už tisícky brigádnických hodín. Pomocnú ruku podali tiež baníci, členovia brigád socialistickej práce, najmä 20-členný kolektív brigády socialistickej práce Júliusa Fučíka, ktorej vedúcim je razič Štefan Čukal. Podávajú rekordné výkony nielen v bani — sú nositeľmi čs. rekordu v razení chodbe — ale aj pri výstavbe lyžiarskeho strediska. Vždy prichádzajú všetci a svojou iniciatívu strhli aj kolektívy BSP predákov Galbu, Prokeina a Hurbánka.

Handlovčania sa však s dosiahnutými výsledkami neuspokojujú. Našli pochopenie aj u príslušníkov strednej skupiny vojsk. Tí im výdatne pomáhajú pri výstavbe objektov a tak nečudo, že dolina, kde sa každoročne konajú manifestácie za trvalé priateľstvo so ZSSR, nesie názov Mierová dolina a výťah pomenovali „Výťahom československo-sovietskej družby“.

-es-



Tak vypadá nová lyžiarská brzdička

## Více bezpečnosti lyžařům

Volná lyže, svištící bez kontroly po sjezdovce, představuje značné nebezpečí pro ostatní uživatele sjezdovky. Bezpečnost ochrany jiných osob se dosud dosahuje převážně pomocí zajišťovacího lanka. Ježto však používání bezpečnostního lyžařského vázání je na vzestupu, ale současně se zvyšuje i rychlost na našich sjezdovkách, stává se lyže uvolněná při pádu velkým nebezpečím pro lyžaře.

Nyní nám přispěchala na pomoc technika a vytvořila pomůcku, která jednak skýtá ochranu ostatním uživatelům sjezdovky, jednak současně zmenšuje nebezpečí vlastního úrazu. Různí zahraniční výrobci přišli už v minulých letech na trh s lyžařskou brzdou, která dovoluje úplné odlučení lyže od nohy po tom, co bezpečnostní lyžařské vázání uvolní botu. Lyžařská brzda je mechanické zařízení, které se namontuje na lyže u vázání. Uvolnění brzd nastává v tom okamžiku, když se uvolní bota z vázání, neboť tím se vysunou křídélka brzd, která okamžitě zbrzdí a zastaví lyži.

V klidovém stavu jsou křídélka uložena na boku lyže tak, aby v žádném případě nebránila při jízdě. Navíc brzda slouží i k sepnutí lyží při transportu, neboť v křídélkách brzd jsou vybrání, která do sebe zapadnou. IAS [Mezinárodní pracovní sekce bezpečnosti při lyžování], která provedla zkoušky s lyžařskou brzdičkou, konstatuje, že riziko zranění další osoby je podstatně menší než u dosud běžných pojistovacích lanek, dále, že i možnost vlastního zranění je podstatně nižší a konečně, že se tím také dosahuje zvýšení ochrany před zraněním ve sjezdových disciplínách. -ah-



# Pionýrský slib v lyžařském areálu

Lyžařský oddíl TJ MEZ Frenštát pod Radhoštěm — vzorný oddíl ČSTV II. stupně dosahuje dobrých výsledků nejen na sportovním úseku a při výstavbě lyžařských zařízení, ale může se pochlubit i pozoruhodnými úspěchy v politickovýchovné práci. Je to zásluha již řadu let dobře pracující politickovýchovné komise ve složení František Pitucha, ing. Pavel Petr a Ladislav Pokluda, který je zároveň předsedou politickovýchovné komise VSL OV ČSTV v Novém Jičíně. Výsledkem jejich práce je i soustavné plnění socialistického závazku oddílu, v němž v roce 1975 jedním z hlavních bodů bylo založení pionýrského oddílu mladých lyžařů.

Zásluhou aktivního přístupu vedení družstva mladých sjezdářů Hugem Kubizňákem a Anastazií Petrovou byly v průběhu uplynulého roku vytvořeny ve spolupráci s frenštátskými ZDŠ podmínky k ustavení prvního pionýrského oddílu, jehož vedoucím je JUDr. Karel Dědic a pedagogickým zástupcem Bedřiška Křenková. V průběhu letní a podzimní přípravy spojené s údržbou stávajících zařízení — slalomového svahu na Zrubčáku a výstavbou cvičného svahu s motorovým vlekem na horní části velké sjezdovky na Pustevnách, vykrytalizoval za účinné pomoci kolegia rodičů mladý nadšený kolektiv sjezdařských nadějí, který byl připraven složit pionýrský slib v říjnu 1975.

Slavnostního aktu se zúčastnili členové výboru lyžařského oddílu ing. Sedláček, ing. Z. Parma a člen předsednictva VSL OV ČSTV Nový Jičín L. Pokluda. Šátky mladým pionýrům v krásném prostředí lyžařského areálu skokanských můstků na Horečkách vázal zasloužilý mistr sportu Jiří Raška, který všem podepsal upomínkovou knihu Oty Pavla a při diapozitívech celé odpoledne vyprávěl o svých začátcích i mnohaleté závodní činnosti. Pro všechny účastníky patřil tento den k nezapomenutelným zážitkům a byl impulsem k další tréninkové činnosti i organizátorské práci, které oddíl v budoucnosti čekají. -sed-



*Mladí lyžaři při složení pionýrského slibu s L. Pokludou, ing. J. Sedláčkem, ing. Z. Parmou a J. Raškou*



*Zasloužilý mistr sportu Jiří Raška při vázání šátků členům prvního pionýrského oddílu MEZ Frenštát*







kalicha j 181

# lyžařství

ROČNÍK 62 ♦ ÚNOR 1976 ♦ Kčs 3,— 2





## Z přípravy běžkyň v Tatrách

Nejpětší část olympijské přípravy na sněhu absolvovaly čs. lyžařky-běžkyňe ve Vysokých Tatrách. Střediskem jejich výcvikového tábora byl hotel FIS na Štrbském Plese. Zde dolaďovaly svou formu a absolvovaly také kontrolní závody pod dohledem trenérů Bohuslava Rázla a Petra Honzla.

Na první obrázku trenéři B. Rázl a P. Honzl se starají o správné namazání lyží Blance Paulů. Na druhém Anna Pasiárová při „Kritériu prvního sněhu“, které uspořádala RH Štrbské Pleso, na třetím Gaba Sekajová při obrátce kontrolního závodu na 15 km, na čtvrtém celé čs. reprezentační družstvo s oběma trenéry.





## Z OBSAHU PŘÍŠTÍHO ČÍSLA

ZOH  
V INNSBRUCKU

TURNĚ  
BOHEMIA

MISTROVSTVÍ ČSSR  
SDRUŽENĚŘŮ

NA PRVNÍ STRANĚ OBÁLKY KAPITÁN ČS. REPREZENTAČNÍHO DRUŽSTVA SKOKANŮ RUDOLF HÖHNL, KTERÝ OBSADIL V 24. ROČNÍKU INTERSPORTURNĚ OSMÉ MÍSTO. — NA ZADNÍ STRANĚ OBÁLKY SKALNATĚ PLESO POD LOMNICKÝM ŠTÍTEM, KDE JE LYŽAŘSKÁ SEZÓNA V PLNĚM PROUDU.

# lyžařství

Ročník 62

Číslo 2

Vydává Československý svaz tělesné výchovy v nakladatelství Olympia v Praze. Šéfredaktor tělových. časopisů Alfréd Janecký. Vedoucí redaktor časopisu Jaroslav Trousil. Řídí redakční rada: J. Trousil, předseda, ing. P. Borský, K. Eidlpes, MUDr. Z. Eliáš, PhDr. F. Chovanec, J. Kotland, JUDr. O. Kulhánek, J. Maršák, Z. Paulů, A. Pečenka, Z. Remsa a dr. J. Soukup. Redakce: 115 88 Praha 1, Klimentská 1. Telefon čís. 66 5 51. Redakční uzávěrka: K 1. dni předcházejícího měsíce. Vychází jednou za měsíc. Vytiskla Stráž, tiskařské závody, n. p., Karlovy Vary. Rozšiřuje Poštovní novinová služba. Cena 3,— Kčs. Informace o předplatném podá a objednávky přijímá každá pošta i doručovatel. Objednávky do zahraničí vyřizuje PNS — ústřední expedice tisku, odd. vývoz tisku, Jindřichská 14, Praha 1. Uzávěrka tohoto čísla byla 1. ledna 1976.

Číslo indexu ČUTI 48 813

# Výroční schůze oddílů ve znamení zvýšené aktivity

Výroční schůze lyžařských oddílů potvrzují zvýšenou aktivitu, úspěšné splnění úkolů v roce 1975 a dobrý vstup do nového roku 1976, který je prvním rokem šesté pětiletky. Lyžaři se mohli pochlubit řadou sportovních úspěchů, v mnoha místech se významnou měrou podílejí na plnění volebních programů Národní fronty, rozšířili počet lyžařských středisek výstavbou a úpravou chat, vybudováním dalších běžeckých a sjezdových tratí, jakož i skokanských můstek a lyžařských výtahů. Ve většině horských oblastí se zlepšily podmínky pro masový rozvoj lyžování a zvýšená péče je věnována lyžařskému výcviku mládeže. Lyžaři se také zasloužili o úspěch zimní části Československé spartakiády 1975 a soutěž o Spartakiádní vložky patřila mezi nejmasovější.

Blížící se dubnový XV. sjezd KSČ zhodnotí úspěchy, jakých bylo dosaženo při dalším rozvoji naší socialistické společnosti. Současně vytyčí úkoly pro další období. Po XIV. sjezdu KSČ se dostalo tělovýchově a sportu na všech stupních politické, morální a materiální podpory stranických a státních orgánů, jaká nemá v naší historii obdoby. Ukázalo se to zejména v přípravě našich reprezentantů na XII. zimní olympijské hry v Innsbrucku a juniorů na mistrovství Evropy v klasických a sjezdových disciplínách. Tato nebývalá podpora zavazuje všechny členy lyžařských oddílů a zejména činovníky, aby vyvinuli maximální úsilí pro splnění všech úkolů, stanovených IV. sjezdem ČSTV.

Příprava XV. sjezdu KSČ je i pro lyžařské oddíly významným podnětem pro zkvalitnění práce a svědčí o tom i jejich závazky k XV. sjezdu strany. Jejich splnění a úspěšná činnost vyžaduje další prohloubení politického charakteru naší dobrovolné tělovýchovné organizace. Všichni členové v duchu provolání ÚV KSČ, vlády ČSSR, ÚRO, ÚV SSM i Dopisu ÚV KSČ budou dále rozvíjet svou iniciativu v zájmu plnění politických, hospodářských i sportovních cílů organizace. Zaměříme se na další zvýšení péče při výchově mládeže ve sportovních oddílech. Budeme rozvíjet tělovýchovnou a sportovní aktivitu a přispívat k dalšímu masovému rozvoji lyžařského sportu. Významným úkolem je také zkvalitnění politickoorganizační činnosti. Splnění programových cílů ČSTV i náročných celospolečenských úkolů roku přispěje k tomu, že tělesná výchova v socialistickém způsobu života našich občanů bude mít stále významnější místo.

O plnění těchto úkolů se hovořilo na výročních schůzích oddílů, které byly také přehlídkou vykonané práce v uplynulém roce. Lyžařský oddíl jiskry Ústí nad Orlicí se mohl pochlubit vybudováním lyžařského areálu mládeže, na němž bylo opracováno 12 232 brigádnických hodin, což znamená hodnotu díla 1,5 miliónu Kčs. Není bez zajímavosti, že oddíl má 115 dospělých členů, z nichž je 69 rozhodčích. Ti znamenají významnou pomoc při pořádání závodů nejen v kraji, ale i v celostátním měřítku.

Lyžaři Sokola Nová Paka postavili elektrické osvětlení na lyžařském areálu, dva skokanské můstky s normovými body 30 a 50 m, slalomový svah a chatu oddílu. V uplynulé sezóně si stěžovali na nehojnost sněhu a všechny akce museli pořádát ve Špindlerově Mlýně.

Lyžařskému oddílu Chemičky Ústí n. L. na výroční členské schůzi odevzdal předseda OV ČSTV dr. Vavřík diplom „Budovatel okresu“ I. stupně. Svědčí to o záslužné práci agilních ústeckých lyžařů.

Lyžaři TJ Studenec brigádnicky postavili elektrické osvětlení běžeckého tréninkového kolečka a dva lyžařské můstky. Velkou péči věnují vyhlášení a přípravě mladých závodníků. V lese na Strážníku připravili běžeckou stezku, která slouží i v létě jako areál zdraví. Jejich nejúspěšnější závodnicí v loňské sezóně byla Květa Jeriová, členka čs. reprezentačního družstva.

Lyžařský oddíl Slovanu Špindlerův Mlýn úspěšně splnil svůj závazek k 30. výročí osvobození naší vlasti Sovětskou armádou. Uspořádal dva výcvikové tábory mládeže v Třeboni a Lipně. Sedmáct jeho členů bylo dárce krve, opracováno bylo 6327 brigádnických hodin a při národním směně dalších 108 hodin. Na výroční schůzi byl vyhlášen nový závazek k XV. sjezdu KSČ. Nejméně 15 členů v letošním roce věnuje krev, při zvelebení obce lyžaři Slovanu odpracují nejméně 150 brigádnických hodin, při výcviku mládeže a akcích dalších 3000 hodin.

Lyžaři Lokomotivy Teplice se mohou pochlubit dobrými výsledky lyžařské školy pro mládež. Připravili družební závod s lyžaři kraje Karl-Marx-Stadt (NDR). Úspěšně si vede jejich pionýrská skupina „Pramenáč“. Členové oddílu získali 31 odznaků zdatnosti PPOV a BPOV. Pořídili se na úpravě lyžařské turistické cesty z Bouřňáku do Mikulova. Oddíl má 15 trenérů, 22 cvičitelů a 48 rozhodčích. Předsedou byl zvolen Luděk Martínek, organizačním pracovníkem Vladimír Fürst.

Lyžařský oddíl Techniky Brno se stará o výstavbu lyžařských zařízení v Ramzové v Jeseníkách. V prvním pololetí letošního roku jeho členové vymění povrch z umělé hmoty na lyžařském svahu v Brně. K dobré práci pomáhá pět trenérů, z nichž čtyři mají klasifikaci I. třídy, dále 17 cvičitelů a 13 rozhodčích.

Všechny výroční schůze těchto oddílů potvrdily plnění vytyčených úkolů a byly ve znamení smělých pracovních plánů na letošní rok a šestou pětiletku.

JAROSLAV TROUSIL



# Danneberg vítězem 24. Intersportturné

Innauera při třech vítězstvích jediný špatný skok připravil o prvenství ✦ Rakušané dobře připraveni na ZOH

Dvaadvacetiletý Jochen Danneberg (NDR) se stal vítězem 24. ročníku mezinárodních závodů ve skoku na lyžích Intersportturné, které soustřežilo u startu stovku skokanů z patnácti zemí. Ze světové špičky chyběli jen Japonci. Důležitá prověrka výkonnosti před blížícími se ZOH v Innsbrucku skončila velkým úspěchem Rakušanů, kteří se na soutěž nejlépe připravili.

Jeich jedničkou byl nejmladší člen reprezentačního týmu 17letý Toni Innauer. Zvítězil v Oberstdorfu, Garmisch-Partenkirchenu a Bischofshofenu, vyrovnal rekord můstku v zahajovacím závodě v Oberstdorfu 110 metrů a vytvořil nový rekord můstku při závěru soutěže v Bischofshofenu skokem 108 m, ale jediný špatný skok při větrném počasí v Innsbrucku (73 metrů v prvním kole) ho stál vítězství v celkové klasifikaci a musel se spokojit čtvrtým místem za svými krajaný Karlem Schnablem a Reinholdem Bachlerem. Čtyři Rakušané v první pětce světlí o vyrovnanosti a síle rakouského týmu. Rakousko bylo v soutěži nejen zastupeno osmi závodníky, ale dále ještě třemi předskokany, kteří se zúčastnili celého turné a byli neoficiálně hojnoci.

Z čs. reprezentantů zasáhl úspěšně do bojů první desítky 29letý kapitán týmu Rudolf Höhn, který obsadil v celkové klasifikaci osmé místo. Ve vedoucí dvacítkě se ještě umístil Jindřich Balcar jako třináctý. Největšími soupeři Rakušanů podle očekávání byli závodníci NDR. Kromě vítězného Danneberga v první desítkě skončil ještě Bernd Eckstein — devátý. Dvojnásobný mistr světa Hans-Georg Aschenbach, který startoval po loňské operaci menisku, skončil až čtrnáctý za Jindřichem Balcarem. Polák Bobak, Švýcar Steiner, Schwinghammer (NSR), sovětský reprezentant Borovitin a v závěru stále se lepšící Nor Sätre prokázali, že je třeba s nimi počítat v soutěži o přední místa na ZOH.

Letošní Intersportturné celkově přineslo vynikající konkurenci v Oberstdorfu, průměrné závody — zaviněné počasím — v Garmisch-Partenkirchenu, loterii při větru v prvním kole na olympijském můstku v Innsbrucku a dramatický závěr v Bischofshofenu. Bylo ve znamení mimořádného zájmu. V Oberstdorfu sledovalo závod 20 000 diváků, v Garmisch-Partenkirchenu 25 000, v Innsbrucku 30 000 a v Bischofshofenu za deště 15 000 příznivců skokanského sportu. Přenosy z této významné soutěže uskutečnilo 20 televizních stanic. S největším zájmem byl očekáván třetí závod v Innsbrucku, při němž si účastníci vyzkoušeli velký olympijský můstek, ten však vzhledem k nepříznivému počasí a nárazovému větru byl největším zklamáním a nepřinesl očekávané výkony. Byl zahájen s hodinovým zpožděním a stal se šestihodinovým maratónem.



První tři z letošního Intersportturné s poháry. Zleva Karl Schnabl (Rakousko - druhý v soutěži), vítěz Jochen Danneberg (NDR) a třetí Rakušan Reinhold Bachler

## VÍTEZSTVÍ INNAUERA A VYROVNANÝ REKORD MŮSTKU V OBERSTDORFU

Zahajovací závod 24. ročníku Intersportturné na Schattenbergským můstku s normovým bodem 90 m v Oberstdorfu skončil vítězstvím mladého Rakušana Toni Innauera, který ve druhém soutěžním kole stylově dokonalým skokem 110 m vyrovnal rekord můstku, jehož držitelem je z roku 1973 dvojnásobný mistr světa Hans-Georg Aschenbach. Již v úvodu tradiční soutěže rakouští skokani potvrdili, že jsou na olympijskou sezónu dobře připraveni. Závod v Oberstdorfu byl ve znamení jejich souboje s nejlepšími reprezentanty NDR. V první desítkě se umístili kromě vítězného Innauera zkušený Reinhold Bachler na třetím, Rudi Wanner na šestém a Karl Schnabl na sedmém místě. Ze závodníků NDR si nejúspěšněji vedl Jochen Danneberg, který skončil druhý. Hans-Georg Aschenbach byl čtvrtý a Bernd Eckstein osmý. Do bojů o pořadí na předních místech zasáhl dále Polák Stanislaw Bobak (5. místo), Švýcar Walter Steiner (devátý) a Sepp Schwinghammer (NSR), který uzavíral vedoucí desítku.

Čs. skokani ani tentokrát v zahajovacím závodě Intersportturné nebyli příliš úspěšní. Nejlépe zaskákal kapitán reprezentačního týmu Rudolf Höhn a obsadil jedenácté místo. Měl nejdelší a nejvyrovnanější skoky ze všech čs. závodníků. Mistr světa v letech na lyžích Karel Kodejška v prvním kole při skoku 104 m si hrábl a a tak ani 106 m ve druhém kole již nestačilo na dobré umístění. Poměrně dobře si vedl Jindřich Balcar a jeho patnácté místo není špatné. Nováček reprezentačního týmu Zdeněk Janouch první závod německo-rakouského turné čtyř můstků psychicky nezvládl, měl osklivý pád ve druhém kole, který naštěstí skončil bez zra-

nění jen lehkým otřesem mozku. Po pádu ztratil vědomí a byl sanitkou převezen do nemocnice. Nejhůře z čs. družstva zaskákal Leoš Škoda.

Závod se konal za ideálního bezvětrného počasí při pětistupňovém mrazu. Na rychlé nájezdové stopě v prvním kole 24 skokanů překonalo stometrovou hranici, z nich jediný upal — vítěz 23. ročníku Intersportturné a zdejšího závodu v Oberstdorfu Rakušan Willy Pürstl při skoku 101 m. Po prvním kole vedl Danneberg 123,7 b. za skok 108 m před Innauerem, který skočil stejnou délkou, ale dostal o bod méně. Třetí byl Bachler se 121,4 b. (106) před H. G. Aschenbachem 119,5 (105), Wannerem 118,1 (104), Groschem 116,0 (105) a Ecksteinem 116,0 (105).

Ve druhém kole 27 startujících skočilo více než 100 m. Innauer skokem 110 m po klidném letu s pěkným doskokem vyrovnal rekord můstku a zajistil si vítězství před Dannebergem, který skočil o metr méně. Innauer za pěkný druhý skok dostal od čtyř stylových rozhodčích známku 18,5 b. Bachler uhájil třetí místo před Aschenbachem, na páté se probojoval skokem 109 m Polák Bobak.

„Byl to velký boj o vedoucí pozici,“ řekl po závodě Innauer. „Věděl jsem, že mnoho krajanů očekávalo můj úspěch. Přesto jsem nebyl nervózní a soustředil jsem se na druhý skok, abych neudělal ve vzduchu žádnou chybu a podařilo se mi to. Úspěch na začátku turné je pro mne povzbuzením.“

Výsledky prvního závodu v Oberstdorfu: 1. Toni Innauer (Rakousko) 252,2 [108+110 - rekord můstku vyrovnán], 2. Jochen Danneberg (NDR) 249,8 bodu (108+109), 3. Reinhold Bachler (Rakousko) 247,1 (106+108), 4. Hans-Georg Aschenbach (NDR) 242,8 (105+107), 5. Stanislaw Bobak (Polsko) 239,2 (104+109), 6.



Rudi Wanner 239,0 (104+106), 7. Karl Schnabl (oba Rakousko) 238,2 (104+109), 8. Bernd Eckstein (NDR) 237,0 (104+103), 9. Walter Steiner (Švýcarsko) 236,1 (103+103), 10. Sepp Schwinghammer (NSR) 229,8 (103+104), 11. **Rudolf Höhn** (ČSSR) 227,8 (103+104), 12. Rainer Schmidt (NDR) 225,9 (103+103), 13. Ernst Grünigen (Švýcarsko) 222,2 (101+102), 14. Janusz Walus (Polsko) 211,1 (102+102), 15. **Jindřich Balcar** (ČSSR) 220,2 (101+102). — Umístění dalších čs. reprezentantů: 26. **Ivo Felix** 209,4 (98+98), 33. **Jaroslav Balcar** 204,7 (95+98), 38. **Karel Kodejška** 200,5 (104 s pádem+106), 73. **Leoš Skoda** 171,3 (90+92), 90. **Zdeněk Janouch** 108,0 (88+72 s pádem).

#### TAKÉ V GARMISCH-PARTENKIRCHENU ZVÍTĚZIL INNAUER

I ve druhém závodě na Nový rok na olympijském můstku v Garmisch-Partenkirchenu patřilo prvenství Innauerovi, který skákal soustředěně a prokázal svou jistotu při dokonalém odrazu, bezchybném letu vzduchem i jistém doskoku. Tentokrát podmínky při oblevě nebyly tak příznivé. Skákat se začínalo při 5 stupních tepla a v průběhu závodu teplota vystoupila ještě o tři stupně. Nájezdová stopa byla mokrá a rekord můstku, jehož držitelem je zasloužilý mistr sportu Jiří Raška skokem 97 m z roku 1971, zůstal nepřekonán. Také tentokrát největšími soupeři Rakušanů v boji o místo v první desítce byli skokani NDR. Zlepšili se reprezentanti SSSR, z nichž Alexej Borovitin obsadil páté a Alexandr Karapuzov šesté místo. Do pořadí na prvních místech úspěšně zasáhli i Švýcar Ernst Grünigen a Polák Tadeusz Pawlusiak.

Čs. skokani se trochu zlepšili a tři se umístili v první dvacítce. Tentokrát na mokré nájezdové stopě nejlépe zaskákal Jindřich Balcar. Byl jedenáctý, ale délkou skoků i jejich provedením si zasloužil lepší umístění. Höhn se dělil o patnácté místo s Henrym Glassem (NDR) a Kodejška skončil dvacátý. Zdeněk Janouch byl již v pořádku a přihlížel závodům jako divák.

Po prvním kole byl bezpečně v čele Innauer nejdelším skokem soutěže 95 m, za který dostal 120,6 b. Druhý byl jeho krajan Schnabl se 114,2 (91,5) před Dannebergem, který skočil o půl metru méně a získal 113 b. Bachler s Pawlusiakem se dělili o čtvrté místo při stejném počtu bodů 107,1 a skoku 87,5. Z čs. reprezentantů byl Jindřich Balcar devátý se 104,8 b. za skok 88 m.

Ve druhém kole měl nejdelší skok Schnabl se startovním číslem 80 — 92 m, po něm Danneberg skočil o metr méně, Innauerovi (startovní číslo 94) stačilo stylově dobrých 89 metrů k vítězství. Bachler skokem 87,5 m obhájil čtvrté místo, zatímco na páté se probojoval Borovitin (SSSR) a také Švýcar Grünigen předstihl Poláka Pawlusiaka.

Výsledky druhého závodu v Garmisch-Partenkirchenu: 1. Innauer 231,3 (95+89), 2. Schnabl 229,6 (91,5+92), 3. Danneberg 227,5 (91+91), 4. Bachler 214,7 (87,5+87,5), 5. Ale-

xej Borovitin (SSSR) 213,0 (87,5+87), 6. Grünigen 212,9 (88+87,5), 7. Tadeusz Pawlusiak (Polsko) 212,5 (87,5+87), 8. Hans-Georg Aschenbach 212,2 (84,5+88), 9. Dietmar Aschenbach (NDR) 203,6 (86,5+87), 10. Alexandr Karapuzov (SSSR) 207,7 (87+85,5), 11. **Jindřich Balcar** 207,2 (83+87), 12. Johan Sätre (Norsko) 206,6 (84+87), 13. Wanner 206,5 (85+84,5), 14. Hans Millonig (Rakousko) 205,4 (87+86), 15. **Rudolf Höhn** 204,3 (86,5+87,5) a Henry Glass (NDR) 204,8 (85+84). — Umístění dalších čs. reprezentantů: 20. **Kodejška** 197,8 (84+85), 33. **Skoda** 189,7 (85,5+79,5), 38. **Felix** 185,8 (80+81,5), 41. **Jaroslav Balcar** 183,2 (80+80).

#### V INNSBRUCKU PRVNÍ DANNEBERG A UJAL SE VEDENÍ V CELKOVÉ KLASIFIKACI

Třetí závod Intersportturné na velkém olympijském můstku v neděli 4. ledna v Innsbrucku vyhrál 22letý Jochen Danneberg a ujal se vedení v celkové klasifikaci. Větrné počasí pokazilo s mimořádným zájmem očekávaný soubor nejlepších skokanů na Bergiselu, kde v únoru se budou rozdělovat olympijské medaile. Pro nepříznivé podmínky až s hodinovým zpožděním vyjel na nájezdovou stopu první závodník. Při příznivém větru osmnáctiletý Peter Leitner (NSR) se startovním číslem 20 v prvním soutěžním kole skokem 103 m zlepšil rekord můstku Karla Schnabla o tři metry. Jury pak anulovala skoky první dvacítky závodníků, snížila nájezd a skákalo se z nejnižšího okna. Leitner skočil potom do soutěže jen 75 m. Boční vítr ovlivnil výkon dosud vedoucího Innauera v prvním kole, kdy musel skok korigovat a 73 m znamenalo ztrátu vedoucí pozice v celkové klasifikaci. Ve druhém kole měl sice druhý nejdelší skok 97 m, ale to stačilo již jen na 24. místo v Innsbrucku. Z čs. reprezentantů opět potvrdil Rudolf Höhn, že je dobrým bojovníkem. Obsadil šesté místo v boji s Dannebergem, Rakušany a do formy

přicházejícím Švýcarem Walterem Steinerem. Zklamáním byl výkon Karla Kodejšky. V prvním kole skočil jen 79 m, ve druhém ještě o dva metry méně a upadl, což znamenalo až 71. místo a ztrátu nadějí na uspokojivé umístění v celkové klasifikaci. Nedařilo se ani mistru světa Hans-Georgu Aschenbachovi, který se musel spojit s 34. místem. Po těžké pádu při zahajovacím závodě v Oberstdorfu opět startoval nováček čs. reprezentačního družstva Zdeněk Janouch, který neriskoval a skončil sedmdesátý.

Po prvním kole vedl Bachler se 111,4 b. za skok 96 m před svými krajanem Schnablem 104,7 (90,5) a Wannerem 102,3 (89,5). Danneberg byl na čtvrtém místě se 101,6 (89) před Höhlem 100,8 (89,5) a Schwablem 99,2 (88). Ve druhém kole Danneberg nejdelším skokem soutěže 99,5 m, za který získal 119,3 bodu, rozhodl závod. Schnabl skokem 96 m uhájil druhé místo se ziskem 114,9 b. Třetí nejlepší bodové ohodnocení ve druhém kole měl Innauer 114,3 za skok 97 m. Lépe než Bachler byli ohodnoceni ještě Steiner a Nor Sätre.

Danneberg od stylových rozhodčích za první skok dostal jednu 16,0 b., dvakrát 16,5 a 17,0, za druhý třikrát 17,5 a dvakrát 18,0 b. Schnablův první skok rozhodčí ohodnotili dvěma známkami 16,5, jednou 17,0 a dvěma 17,5, druhý jednou 17,0 a 17,5, dvěma 18,0 a jednou 18,5.

Výsledky třetího závodu v Innsbrucku: 1. Danneberg 220,9 (89+99,5), 2. Schnabl 219,6 (90,5+96), 3. Bachler 217,7 (96+92), 4. Steiner 208,3 (86+96), 5. Wanner 205,4 (89,5+89), 6. **Höhn** 203,0 (89,5+90,5), 7. Wallner 198,1 (86,5+90), 8. Schwabl 196,5 (88+89,5) a Sätre 196,5 (82+93), 10. Schwinghammer 195,7 (88+90), 11. Borovitin 194,1 (85+89), 12. Jouko Tormänen (Finsko) 192,4 (82+91,5), 13. Grünigen 190,9 (85,5+85,5), 14. Glass 190,2 (86+87), 15. Bobak 190,0 (86,5+91). — Umístění dalších čs. reprezentantů: 20. **Jindřich Balcar** 184,3 (85+87), 23. **Jaroslav Balcar**



Čs. reprezentanti na Intersportturné. Zleva vedoucí výpravy a předseda skokanského úseku VSL ÚV ČSTV J. Skrbek, Jindřich Balcar, I. Felix, K. Kodejška, Z. Janouch, R. Höhn, trenér J. Bulín, L. Skoda a Jaroslav Balcar



182,3 (84+88,5), 26. Felix 179,9 (81+87,5), 54. Skoda 150,7 (79+79), 70. Janouch 125,5 (61+64), 71. Kodejška 125,4 (79+77 s pádem).

### TŘETÍ ÚSPĚCH INNAUERA V BISCHOFSHOFENU S REKORDEM MŮSTKU 108 m

Čtvrtý závěrečný závod 6. ledna v Bischofshofenu znamenal třetí úspěch Toni Innauera ve druhém kole s novým rekordem můstku 108 m, čímž překonal dosavadní rekord Höhlna a Ecksteina o dva metry. Poslední soutěž Intersportturné probíhala za drobného deště a jednoho stupně nad nulou. Nájezdová stopa byla pomalá a již v prvním kole se dvakrát prodlužovala délka přírodního nájezdu můstku Paula Ausserleitnera. První kolo nevypadalo příliš příznivě pro Rakušany. Vedl nečekaně Nor Sätre se 113,9 b. za skok 100 m — nejdelší v tomto kole. Druhý byl Bobak se 110,9 (97,5) před Dannebergem 108,3 (96) a Innauerem 108,1 (98). Na dalších místech byli Grosche 107,7 (97), Eckstein 106,5 (96,5), Kalinin 105,7 (94) a Bergerad 105,3 (96). Ve druhém kole po prvních šesti skokanech se znovu prodlužoval nájezd. Poněkud se ochladilo a nájezdová stopa byla rychlejší. Innauer, který uzavíral pole skokanů se startovním číslem 100, rekordním skokem 108 m (128,1 b.) si zajistil vítězství v posledním závodě před Bobakem, který skočil 100,5 m a získal 114,6 b. (čtvrté pořadí ve druhém kole). Schnabl a Bachler skoky 104 a 103,5 m si vybojovali čtvrté a páté místo za Norem Sätrem. Norský nejspěšnější reprezentant v závěru turné potvrdil stoupající formu. Dannebergovi šesté místo stačilo k celkovému prvenství v německo-rakouském turné čtyř můstků.

Z čs. skokanů i tentokrát nejlépe zaskákal Rudolf Höhnl. Skoky 95 a 98,5 m skončil v závodě devátý a v Intersportturné osmý. Kodejška po prvním skoku 91 m na nerovném nájezdu upadl, utrpěl luxaci pravého ramene a byl převezen do nemocnice. Janouch znovu prokázal velkou bojovnost, pěkný byl druhý skok mladého Felixe.

Výsledky závěrečného závodu v Bischofshofenu: 1. Innauer 236,2 (98+108 rekord můstku), 2. Bobak 225,2 (94,5+100,5), 3. Sätre 225,0 (100+98), 4. Schnabl 223,5 (92+104), 5. Bachler 222,4 (93+103,5), 6. Danneberg 222,0 (96+99,5), 7. Wanner 218,0 (94+99), 8. Eckstein 216,9 (96,5+97,5), 9. Höhnl 212,2 (95+98,5), 10. Borovitin 211,2 (92,5+98,5), 11. Schwinghammer 211,1 (94,5+100), 12. Gari Napalkov (SSSR) 210,2 (95+95), 13. Jindřich Balcar 208,8 (93,5+99), 14. Steiner 208,4 (90,5+98,5), 15. Schwabl 206,8 (93,5+94). — Umístění dalších čs. reprezentantů: 19. Felix 204,5 (92+96), 20. Skoda 200,3 (94,5+95,5), 33. Janouch 182,1 (89+90,5), 60. Jaroslav Balcar 150,4 (92,5+79,5 s pádem).

Konečné pořadí 24. ročníku Intersportturné: 1. Danneberg 920,2, 2. Schnabl 910,9, 3. Bachler 901,9, 4. Innauer 901,2, 5. Wanner 868,9, 6. Bobak 851,4, 7. Steiner 848,6, 8. Höhnl 847,8, 9. Eckstein 837,8, 10. Schwinghammer 831,6, 11. Borovitin 831,5, 12.

Sätre 823,3, 13. Jindřich Balcar 820,5, 14. Hans-Georg Aschenbach 815,8, 15. Schwabl 804,0, 16. Karapuzov 802,7, 17. Pawlusiak 801,8, 18. Grünigen 790,6, 19. Glass 789,7, 20. Dietmar Aschenbach 787,0, 21. Felix 779,6, 22. Grosche 773,6, 3. Kalinin 767,3, 24. Schmidt 766,3, 25. Odd Brandsegg (Norsko) 760,9. — 39. Jaroslav Balcar 720,6, 41. Skoda 712,0, 70. Kodejška 523,7 (jen tři závody), 81. Janouch 415,6 (jen tři závody). Bylo klasifikováno 90 závodníků.

### ŘEKLI PO SKONČENÍ INTERSPORTTURNÉ

Trenér čs. reprezentačního družstva skokanů Jáchym Bulín: „Naši závodníci na Intersportturné nedokázali „prodat“ to, co ukazovali doma i při tréninku na jednotlivé závody této velké mezinárodní soutěže. Máme v letošní sezóně smůlu. Po Břetislavu Novákovovi, Babišovi a Janouchovi se nám v posledním závodě v Bischofshofenu zranil ještě Karel Kodejška. Před nezadržitelně se blížícími ZOH je to velmi nepřijemné. Buďme se snažit, aby jeho rameno bylo brzo v pořádku a mohl zase začít trénovat. Teprve příští dny ukážou, zda bude moci startovat v Innsbrucku. Celkem z našich jen Höhnl splnil očekávání. Jindřich Balcar má ještě značné rezervy, stejně jako i ostatní. Stoupající formu potvrdil mladý Felix, líbil se mi jeho poslední skok v soutěži.

Do ZOH se dá ještě hodně zlepšit a musíme se o to všichni přičinit. Intersportturné ukázalo, že nejlépe jsou připraveni po všech stránkách Rakušané. Jejich největší výhodou je, že mají vyrovnané družstvo a ještě kvalitní „náhradníky“. Pro ZOH doma

v čele s Toni Innauerem jsou favority číslo 1.“

Trenér Rakušanů Baldur Preiml: „Jsem s výkony svých svěřenců spokojen. Jen závod v Innsbrucku na olympijském můstku, od kterého se nejdříve očekávalo, neměl patřičnou úroveň, ale to zavinilo větrné počasí. Zde také jediný špatný skok Innauera stál první místo v celkovém pořadí Intersportturné. Nechci však snižovat cenný úspěch Danneberga, který prokázal, že je vynikajícím skokanem a jistě zasáhne do bojů o olympijské medaile. Hodně si cením vyrovnaných výkonů nestárnoucího Bachlera ve všech závodech soutěže. Máme v úmyslu se již nezúčastnit v lednu žádných závodů, ale pečlivě se připravovat na ZOH.“

Kapitán čs. družstva skokanů Rudolf Höhnl: „Své výkony musíme ještě podstatně zlepšit chceme-li obstát na ZOH. Všichni potřebujeme věnovat pozornost doskokům a také odraz u většiny členů reprezentačního týmu není uspokojivý. Intersportturné ukázalo, že v družstvech došlo k výměně generací závodníků. Rakušané jsou velkými favority pro Innsbruck.“

Světový rekordman v letech na lyžích Švýcar Walter Steiner: „Intersportturné mělo velmi zajímavý průběh. Jeho vítěz Danneberg a Innauer jsou vynikajícími skokany. Innauer má všechno, co potřebuje prvotřídní závodník v naší disciplíně: dobrý odraz, klidný let vzduchem a výborný doskok. Při této jistotě se nebojí riskovat. Nepovedl se mu jen jeden skok, ale to se stává i těm nejlepším. Danneberg vyniká důrazným odrazem a v letošní sezóně zaznamenal velké zlepšení. O olympijské medaile v Innsbrucku se bude tvrdě bojovat.“

JAROSLAV TROUSIL

## Světový pohár sjezdařů V PLNÉM TEMPŮ

Světový pohár ve sjezdových disciplínách i v olympijské sezóně je středem pozornosti světové sportovní veřejnosti. Jeho průběh je mnohem zajímavější než v uplynulých ročnících. V soutěži mužů prvních sedm prosincových závodů mělo pokaždé jiného vítěze a několikrát se také měnilo pořadí v celkové klasifikaci.

Při posledním tréninku k zahajovacímu závodě ve sjezdu ve Val d'Isère měl těžký pád Roland Collombin, zlomil si dvě žebra a byl pravděpodobně vyřazen na celou sezónu. Závod pro pád v levé zatáčce na malé tvrdé vlně neukončil Klammer a oběma pády byli také Haker, Stricker a Marconi. V tomto závodě zvítězil Kanadán Reed a ve Schladmingu ve sjezdu jeho krajan Irwin, který je překvapením letošního Světového poháru. V čele po prosincových závodech byl Švéd Stenmark s náskokem šesti bodů před Grosem. Irwin se dělil o třetí místo s Hinterseerem, čtyřnásobný vítěz trojeje G. Thöni byl zatím osmý.

Také ve Světovém poháru žen po zanechání závodnické činnosti pětinašobnou vítězkou Rakušankou Annemarií Pröllovou-Moserovou je boj mnohem vyrovnanější. Po šesti závo-

dech a jedné kombinaci vede Rosi Mittermaierová (NSR) před Rakušankou Totschnigovou a Švýcarkou Zurbriggenovou.

Potěšitelné je, že body ve Světovém poháru získali také čs. reprezentanti. První bod zaznamenal Miloslav Sochor v zahajovacím obřím slalomu ve Val d'Isère, kde byl desátý a další ve slalomu žen v Cortině d'Ampezzo Jana Šoltýsová (6. místo) a Dagmar Kuzmanová (byla devátá).

### SVĚTOVÝ POHÁR ŽEN

Sjezd 3. prosince 1975 ve Val d'Isère (délka tratě 2150 m, výškový rozdíl 555 metrů): 1. Zurbriggenová (Švýcarsko) 1:26:07 min., 2. I. Epplová (NSR) - 0,60 sek., 3. Nadigová (Švýcarsko) - 0,79, 4. Totschnigová - 0,98, 5. Lukasserová (obě Rakousko) - 1,18, 6. Nelsonová (USA) - 1,21, 7. B. Cliffordová (Kanada) - 1,26,



8. Spiessová - 1,31, 9. Kasererová - 1,52, 10. Deuflová (všechny Rakousko) - 1,62. Umístění čs. reprezentantek: **71. Soltýsová - 8,36, 77. Harvanová - 10,29, 81. S. Kuzmanová - 13,70.**

**Obří slalom 4. prosince 1975 ve Val d'Isère** (délka tratě 1150 m, výškový rozdíl 320 m, 45 branek): 1. Morerodová (Švýcarsko) 1:16,15 min., 2. R. Mittermaierová (NSR) - 1,22, 3. Kasererová (Rakousko) - 1,35, 4. L. Cochranová (USA) - 1,40, 5. Serratová (Francie) - 1,47, 6. E. Mittermaierová (NSR) - 1,54, 7. Giordaniová (Itálie) - 1,73, 8. Totschnigová - 1,75, 9. Matousová (Irán) - 1,81, 10. B. Cliffordová - 1,92. Umístění čs. reprezentantek: **22. D. Kuzmanová - 2,88, 46. Zemanová - 4,15, 51. Droppová - 4,50, 68. Soltýsová - 5,84, 69. S. Kuzmanová - 6,04.**

**Sjezd 10. prosince 1975 v Aprice** (délka tratě 2350 m, výškový rozdíl 645 m): 1. Totschnigová 1:47,49 min., 2. Deuflová (Rakousko) - 0,36, 3. Nelsonová - 0,42, 4. Zurbriggenová - 0,67, 5. Spiessová (Rakousko) - 0,72, 6. I. Eppleová - 0,98, 7. Kasererová - 1,38, 8. Rouvierová (Francie) - 1,43, 9. Drexelová (Rakousko) - 1,61, 10. R. Mittermaierová - 1,72. — Umístění čs. reprezentantek: **49. Droppová - 8,06, 53. Soltýsová - 10,10, 54. D. Kuzmanová - 10,19.**

**Slalom 11. prosince 1975 v Aprice** (výškový rozdíl 140 m, v prvním kole 50, ve druhém 46 branek): 1. Morerodová 92,65 [46,74+45,91], 2. R. Mittermaierová 95,51 [48,29+47,22], 3. Giordaniová 95,81 [49,17+46,64], 4. Serratová 96,38 [48,96+47,92], 5. Debernardová (Francie) 97,16 [49,92+47,24], 6. L. Cochranová 97,59, 7. Fisherová (USA) 97,83, 8. I. Eppleová 98,30, 9. M. Eppleová 98,52, 10. Berweinová (obě NSR) 98,83. — Umístění čs. reprezentantek: **30. Soltýsová 105,90, 33. Droppová 108,43.**

**Sjezd 16. prosince 1975 v Cortině d'Ampezzo** (délka tratě 2800 m, výškový rozdíl 700 m): 1. E. Mittermaierová 1:52,82 min., 2. Totschnigová - 0,13, 3. Zurbriggenová - 0,69, 4. Drexelová - 0,95, 5. I. Eppleová - 1,30, 6. Deuflová - 1,41, 7. Elmerová (Rakousko) - 1,56, 8. R. Mittermaierová - 1,84, 9. Lukasserová - 2,34, 10. Nelsonová - 2,58. — Umístění čs. reprezentantek: **47. Soltýsová - 11,16, 48. D. Kuzmanová - 12,21.**

**Slalom 17. prosince 1975 v Cortině d'Ampezzo** (v prvním kole 55, ve druhém 60 branek): 1. Serratová 111,23 [52,22+59,01], 2. Behrová (NSR) 111,54 [53,17+58,37], 3. R. Mittermaierová 112,65 [53,44+59,21], 4. Matousová 113,69 [54,18+59,51], 5. Emonetová (Francie) 113,74 [54,17+59,57], 6. **Soltýsová 114,01 [54,86+59,15]**, 7. Wenzelová (Lichtenštejnsko) 114,23, 8. Pattersonová (USA) 114,28, 9. **D. Kuzmanová 114,29 [54,37+59,92]**, 10. B. Cliffordová 114,32.

**Kombinace v Cortině d'Ampezzo** (16. a 17. prosince 1975): 1. R. Mittermaierová 16,91 b., 2. Totschnigová 18,01, 3. Zurbriggenová 20,66, 4. Lukasserová 30,58, 5. Serratová 31,14, 6. Nelsonová 31,93, 7. Matousová 32,38, 8. Wenzelová 35,49, 9. I. Eberleová 35,26, 10. Schrolllová (Rakousko) 36,72.

**Pořadí ve Světovém poháru žen** po prosincových závodech: 1. R. Mittermaierová 84, b., 2. Totschnigová 79, 3. Zurbriggenová 68, 4. Serratová 52, 5. Morerodová 50, 6. I. Eppleová 37, 7. E. Mittermaierová 31, 8. Nelsonová 28, 9. Deuflová 27, 10. Kasererová a Lukasserová po 21 b. — **22. Soltýsová 6, 28. D. Kuzmanová 2 b.**

**Pohár národů - ženy:** 1. Rakousko 179 b., 2. NSR 175, 3. Švýcarsko 131, 4. Francie 71, 5. USA 52, 6. Itálie 19, 7. Irán 17, **8. ČSSR 8, 9. Lichtenštejnsko 7, 10. Kanada 6 b.**



*Kanadan Dave Irwin je překvapením letošního ročníku Světového poháru. Jeho odvážná jízda při sjezdu v rakouském Schladmingu, kde obsadil první místo*

## SVĚTOVÝ POHÁR MUŽŮ

**Obří slalom 5. prosince 1975 ve Val d'Isère** (trať prvního kola měřila 1800 m, druhého kola 1900 m): 1. G. Thöni (Itálie) 3:23,36 [1:41,56+1:41,80], 2. Stenmark (Švédsko) - 0,30 [1:43,76+1:39,90], 3. Gros (Itálie) - 1,41 [1:43,98+1:40,79], 4. Hauser (Rakousko) - 1,78 [1:44,19+1:40,95], 5. Good (Švýcarsko) - 2,99 [1:44,15+1:42,20], 6. Mahre (USA) - 3,11, 7. Bieler (Itálie) - 3,25, 8. Junginger (NSR) - 3,40, 9. Hinterseer (Rakousko) - 3,54, **10. M. Sochor - 3,72 [1:45,29+1:41,79]. - 29. Zeman - 8,07.**

**Sjezd 7. prosince 1975 ve Val d'Isère** (délka tratě 3298 m, výškový rozdíl 915 m): 1. Read (Kanada) 2:04,87, 2. Plank (Itálie) - 0,61, 3. Russi (Švýcarsko) - 0,65, 4. Irwin (Kanada) - 0,81, 5. Grissmann (Rakousko) - 1,26, 6. Roux (Švýcarsko) - 1,80, 7. Veith (NSR) - 1,87, 8. Cordin (Rakousko) - 2,09, 9. Hunter - 2,14, 10. Podborsky (oba Kanada) - 2,31. — **45. Zeman - 8,97, 52. Vala - 12,73.**

**Sjezd 13. prosince 1975 v Madonně di Campiglio** (délka tratě 2666 m, výškový rozdíl 753 m): 1. Klammer (Rakousko) 1:39,95 min., 2. Roux (Švýcarsko) - 0,94, 3. Haker (Norsko) - 0,97, 4. Irwin - 1,26, 5. Grissmann - 1,34, 6. Russi - 1,47, 7. Cordin - 1,61, 8. Winkler - 1,82, 9. Eberhard (oba Rakousko) - 1,92, 10. Berthod (Švýcarsko) - 2,03. — **43. Zeman - 9,31, 45. Vala - 10,41.**

**Obří slalom 14. prosince 1975 v Madonně di Campiglio** (výškový rozdíl 323 v obou kolech, v prvním kole bylo 68, ve druhém 67 branek): 1. Pargäzli (Švýcarsko) 3:09,52 [1:34,84+1:34,68], 2. Good - 1,06 [1:35,34+1:35,24], 3. Gros - 1:10 [1:35,85+1:34,77], 4. Bieler - 1,16 [1:34,80+1:35,88], 5. Hauser - 2,76 [1:36,93+1:35,35], 6. Lüscher (Švýcarsko) - 2,79, 7. G. Thöni - 2,80, 8. Burger (NSR) - 3,35, 9. Barroso (Francie) - 3,53, 10. Stenmark - 3,79. — **23. M. Sochor - 5,34.**

**Slalom 15. prosince 1975 ve Vipitenu:** 1. Stenmark 111,65 [57,43+54,22], 2. Hin-

terseer 112,25 [57,96+54,29], 3. Gros 112,99 [58,13+54,86], 4. Radici (Itálie) 113,68 [58,79+54,89], 5. Soerli (Norsko) 114,17 [59,42+54,75], 6. Noeckler 114,43, 7. Chiesa (oba Itálie) 114,82, 8. Morgenstern (Rakousko) 114,83, 9. G. Thöni 114,90, 10. Bachleda (Polsko) 115,05. — **21. M. Sochor 117,48, 31. Vala 127,03.**

**Sjezd 19. prosince 1975 v Schladmingu** (délka tratě 3510 m, výškový rozdíl 997 m): 1. Irwin 2:00,84, 2. Eberhard (Rakousko) - 1,61, 3. Plank - 1,67, 4. Klammer - 1,84, 5. Russi - 1,90, 6. Roux - 2,09, 7. Murray (Kanada) - 2,65, 8. Pellat-Finet (Francie) - 2,92, 9. Ferstl (NSR) - 3,11, 10. Berthod - 3,20.

**Slalom 21. prosince 1975 v Schladmingu** (200 m výškový rozdíl, v prvním kole 66, ve druhém 69 branek): 1. Hinterseer 105,32 [51,88+53,44], 2. Stenmark - 0,12 [51,67+53,77], 3. Gros - 0,17 [52:10+53,39], 4. Neureuther (NSR) - 0,72 [52,78+53,26], 5. Radici - 0,82 [52,52+53,62], 6. Tresch (Švýcarsko) - 2,26, 7. Morgenstern (Rakousko) - 2,55, 8. Lüscher (Švýcarsko) - 2,56, 9. Strand (Švédsko) - 2,67, 10. Schwendener (Švýcarsko) - 2,82. — **13. M. Sochor - 3,82, 14. Zeman - 3,86.**

**Pořadí ve Světovém poháru mužů** po prosincových závodech: 1. Stenmark 86 b., 2. Gros 60, 3. Hinterseer a Irwin po 47, 5. Klammer 36, 6. Plank 35, 7. Roux 32, 8. Thöni 31, 9. Russi 29, 10. Good 28. — **39. M. Sochor 1 b.**

**Pohár národů - muži:** 1. Itálie 172 b., 2. Rakousko 159, 3. Švýcarsko 132, 4. Kanada 79, 5. Švédsko 68, 6. Norsko a NSR po 23, 8. USA 6, 9. Francie 5, **10. ČSSR a Polsko po 1 b.**

**Celkové pořadí Poháru národů** (muži a ženy): 1. Rakousko 338, 2. Švýcarsko 263, 3. NSR 198, 4. Itálie 191, 5. Kanada 85, 6. Francie 76, 7. Švédsko 68, 8. USA 58, 9. Norsko 23, 10. Irán 17. **11. ČSSR 9, 12. Lichtenštejnsko 7, 13. Polsko 1 b.** —tr



# Finále Světového poháru 1976

Světový pohár ve sjezdových disciplínách (SP) je soutěží s omezenou účastí. Ke startu jsou oprávněni, až na malé výjimky, závodníci s max. počtem 30 FIS bodů a závodnice s max. 50 FIS body. Pro toto přísné měřítko se závody zařazené do SP staly dostaveníčkem nejlepších sjezdařů a sjezdaček světa. To je zásadní rozdíl mezi SP a mistrovstvím světa (MS) resp. ZOH, pro které je účast rovněž omezena avšak z jiného hlediska. Stanoveny jsou maximální počty účastníků státu.

Z hlediska sportovní výkonnosti je tedy účast na MS a ZOH na straně jedné a účast v závodech SP na straně druhé rozdílná. Zatímco v soutěži o SP je zastoupena téměř celá světová špička, je pro MS a ZOH rozhodující především reprezentace co největšího počtu zemí. Přes tyto rozdíly v základním sportovním pojetí, neztratily olympijské medaile, o které se v prvé polovině února bojovalo v Innsbrucku, nic na své hodnotě z doby před 10 lety, kdy byl odstartován první závod SP.

Olympijská sezóna 1975—76 se pro sjezdaře stala sezónou neobyčejně náročnou. Šlo jim jak o olympijské zlato, stříbro, bronz a další čestná umístění, tak o neméně cenné body ve SP. Pro některé sjezdaře a sjezdačky se ZOH v Innsbrucku staly mezníkem, byly jim cílem i rozloučením se závodním sjezdovým sportem. Převážná většina z nich však se krátce po uzavření bran olympijské vesnice, konkrétně již začátkem března, rozjela do Heavenly Valley (USA), aby pokračovala v přerušovaném měření sil v závodech o nejcennější pohár ve sjezdovém sportu, o Evianskou trofej.

Dosud žádná z předchozích sezón se neobešla bez drastických zásahů do pravidel o technickém provádění a vyhodnocování soutěže o SP. V pravidlech pro letošní, v pořadí 10. soutěž o SP, byla provedena na rozdíl od předchozích let jediná korektura zásadního významu. Jak jsme se zmínili již v loňském prosincovém čísle Lyžařství, byla zcela nově zpracována pravidla pro finálové boje. Úpravu provedla početná skupina odborníků pod vedením Honoré Bonneta, předsedy komise FIS pro alpské lyžování.

Proti očekávání bylo rozhodnuto, že se jako poslední závod pojede opět závod paralelní (muži i ženy). Nová pravidla pro finále jsou koncipována velmi komplikovaně. Jejich smyslem je zabránit nesportovním praktikám vedoucích družstev, ke kterým došlo, jak je obecně známo, u příležitosti loňského finálového paralelního slalomu v Gröden. Nová pravidla ovšem je nutno charakterizovat také jako neobyčejně důmyslně provedenou reglamentaci, zaměřenou nejen na sportovní čistotu závodu, nýbrž respektující i požadavky diváků. Vše nasvědčuje tomu, že finále SP 1976 se stane mimořádně zajímavou, patrně i vzrušující sportovní podívanou letošní zimy.

Ve snaze umožnit širší lyžařské veřejnosti orientaci ve složité úpravě předpisů pro finálové boje SP 1976, které budou zahájeny v nejbližších dnech, shrnujeme heslovitě jak bude probíhat a jak bude vyhodnocován finálový paralelní závod SP 1976:

— do paralelního závodu bude připuštěno jen 32 nejlepších závodníků. Půjde o závodníky (muži a ženy), kteří se do dne konání finále umístili v celkové klasifikaci SP do 32. místa. Náhradníci nebudou moci startovat. Pokud by se na 32. místě umístili dva nebo více závodníků, rozhodne jury podle platných předpisů SP, jak startovní pole zúžit na 32 závodníků;

— v zásadě platí, že všechny body, získané v paralelním závodě, se použijí pro závěrečné vyhodnocení Poháru národů. K bodům, získaným členy družstva v celkové klasifikaci SP, se připočtou body získané v paralelním závodě (muži, ženy);

— pokud se po posledním závodě před paralelním závodem dva nebo více závodníků, včetně vedoucího závodníka, umístí v celkové klasifikaci v rozmezí 10 bodů, musí být v den paralelního závodu uskutečněn vyzvací závod, opět jako závod paralelní, ve kterém bude rozhodnuto o vítězi SP 1976 takto:

— v případě umístění toliko dvou závodníků včetně vedoucího závodníka v rozmezí 10 bodů, stává se vítěz tohoto jediného vyzvacího závodu vítězem SP 1976, v případě umístění několika závodníků včetně vedoucího závodníka v rozmezí 10 bodů, jedou tyto závodníci počínaje závodníkem umístěným na 2. místě paralelní závod podle systému „každý s každým“. Vítěz tohoto závodu vyzve vedoucího závodníka a oba jedou další paralelní závod. Vítěz tohoto finále se stává vítězem SP 1976 bez ohledu na celkový počet bodů, který dosáhl před paralelním finálovým závodem v celkové klasifikaci;

— jestliže vedoucí závodník celkové klasifikace nemůže nastoupit do finálového závodu (např. pro zranění), pak jedou ostatní závodníci umístění v rozmezí do 10 bodů finálový paralelní závod podle systému „každý s každým“. Vítěz tohoto finále se stává vítězem SP 1976;

— jestliže se v rozmezí 10 bodů za zraněným vedoucím závodníkem celkové klasifikace umístí jediný závodník, pak tento závodník jede finálový závod s ostatními závodníky, kvalifikovanými pro paralelní závod a případné body získané v tomto finále (1.—10. místo) se mu připočítávají k bodům, dosaženým v celkové klasifikaci před finálovým závodem. Je tedy možné, aby tento závodník dosáhl vyšší celkový počet bodů nežli zraněný vedoucí závodník a stal se vítězem SP 1976.

Po neúspěších v loňském roce ukáže paralelní závod, který bude proveden ve dnech 20.—21. 3. 1976 jako finálový závod SP 1976 na Mount St. Anne poblíž Quebecu v Kanadě, nejen je-li vhodným závodem v programu SP, ale také jaké jsou vůbec perspektivy do budoucna. Prozatím se spokojme konstatováním, že se nově rodící sjezdové disciplíně dostává mimořádné podpory federace, zejména Honoré Bonneta, odpovědného za vývoj závodního sjezdového sportu ve světě. O tom svědčí celá řada jeho prohlášení, mimo jiné i jeho nedávné stanovisko k paralelnímu závodě, zveřejněné v prosincovém bulletinu FIS čís. 62/75. Říká mimo jiné: „...to, co jsme viděli v pověstném paralelním závodě SP ve Val Gardeně, nebyl sport. Na tom však nenesli vinu závodníci. Jsem pevně přesvědčen, že paralelní závod je právě tak čistý jako bílý sníh na kterém se jede a byl bych proto rád, kdyby paralelní závod byl převzat do programu MS. Jsem přesvědčen, že by závod proběhl v naprosté sportovní čistotě, neboť závodníci by byli vedeni jedinou snahou — získat titul a medaile na základě formy a technického umu, kterými by v daném okamžiku disponovali.“

Dr. OTTO KULHÁNEK



Rakušanka Brigitte Totschnigová při sjezdu Světového poháru v italské Aprice, v němž zvítězila



# Čerpáme ze zahraniční literatury

Pro naše čtvrté pokračování překladu ze šesté knihy Skilehrplanu jsme vybrali některé poznámky k taktice slalomu, jak se zpracovali členové komise pro techniku a metodiku a svazu pro výuku lyžování. I když autoři používají poněkud odlišných názvů (velké a malé změny směru — u nás zavřené a otevřené oblouky), je jejich pojetí taktiky prakticky shodné s tím, jak chápeme taktiku v našich učebních textech (např. Sjezdové disciplíny, technika a trénink, SPN 1972). To je schopnost výběru optimálního řešení dané situace.

Kladem kapitoly je snaha o konkrétní pokyny při řešení jízdy na různém podkladu i když popis techniky je někdy poněkud zjednodušený a tím i nepřesný a s některými názory lze polemizovat. Zejména to platí o popisované technice pro jízdu na zledovatělých tratích.

Přesto se domníváme, že je užitečné tuto kapitolu o taktice jízdy ve slalomu publikovat už proto, že význam taktické přípravy nebývá v praxi často docenován.

## POZNÁMKY K TACTICE SLALOMU

Velké a malé změny směru

Vešle typických slalomových figur existují ve slalomu ještě oblouky s velkou změnou směru a oblouky s malou změnou směru.

Při slalomu nikdy netrénujeme jeden jediný oblouk, ale vždy větší počet.

Velké změny směru

Do branky se najíždí ve směru vnější brankové tyče. Je zřejmé, že se nevolí úplně nejkratší možná dráha. Při jízdě nejkratší stopou by bylo nutné začínat s obloukem teprve při míjení vnitřní tyče. Tím by se dostal lyžař příliš nízko a těžko by mohl bez ztráty rychlosti vjet do další branky. Při vyšší rychlosti je nutné vyrovnávat odstředivou sílu ještě dřívějším nasazením oblouku, aby se závodník udržel v optimální dráze. Schopnost přizpůsobit počátek nasazení oblouku rychlosti, sněhu, terénu a dráze vyžaduje cit a zkušenost lyžaře a nemůže být nijak předepisována.

Malé změny směru

Při těchto změnách směru je nutné jet nejkratší stopou. Ke změně směru dochází zpravidla již před objížděnou brankovou tyčí.

Najíždí se velmi blízko k brankové tyči a téměř vždy se jí dotkneme nebo ji dokonce porazíme. Přímý (frontální) náraz do tyče se nedoporučuje, protože při něm obvykle dojde jednak k přibrzdění závodníka, jednak je jím závodník vyveden z rovnováhy. Je třeba vyklonit trup do strany a při tom předtočit vnitřní rameno, takže tyč může sklouznout pod paži i rameno. Nejvýhodnější technikou je v tomto případě oblouk s přestoupením a se zrychlujícím odrazem (na příkrém svahu) nebo oblouk s přestoupením na vnitřní odvrácenou lyži resp. odšlapování (na mírném svahu). Vyhnete se tak sesouvání stranou.

Pro mnohé lyžaře je velkou obtíží přejít z klouzavých a vyjížděných oblouků na téměř přímý způsob jízdy se značným hraněním.

Naopak lyžařům, kteří jezdí rádi co nejvíce přímo, dělá zase potíže přechod do široce vyjížděných oblouků.

Z těžkostí, které vyplývají ze střídání malých a velkých změn směru, je zřejmé, že toto střídání má být obsaženo v každém tréninkovém slalomu a že má být systematicky nacvičováno. Jen tak dojde k potřebné automatizaci pohybů. V praxi se toto hledisko často nedodrzuje.

Závodník musí být schopen zapamatovat si trať slalomu až o 75 brankách tak, aby si mohl kdykoliv závod v myšlenkách projet. Při prohlídce si určí závodník svou optimální stopu, kterou se bude snažit dodržet.

Trať se obvykle prohlíží od cíle ke startu, tedy zdola nahoru. Čas určený k prohlídce trati obvykle postačí k tomu, aby si závodník mohl prohlédnout trať několikrát. Je účelné pamatovat si nikoliv jednotlivé branky, ale celé skupiny branek, přechody od jedné skupiny ke druhé i tvar terénu. Některá místa je nutno prohlížet zdola i shora a jejich průjezd pečlivě studovat.

Slalom se dnes jezdí od startu do cíle nekompromisně naplno. Taktizování při rozdělení sil na jednotlivé úseky tratě již v této disciplíně, která se podobá sprintu, neexistuje.

## JÍZDA PŘI RŮZNÝCH DRUŽÍCH SNĚHU

Závodní tratě jsou obvykle velmi dobře upraveny. Přesto je ale nemožné působit na všechny druhy sněhu chemickými či mechanickými prostředky tak, aby trať byla za všech okolností stejná. Stále se měnící stav trati během závodu znamená pro slalomáře, že se tomuto novému stavu musí přizpůsobit. Rozlišujeme tyto povrchy tratí:

- zledovatělá
- s tvrdým povrchem (ušlapaný prašan)
- měkká (event. s koryty)

**na POMOC  
trenérům  
A cvičitelům**

Zledovatělá trať

Na zledovatělých tratích, které se obvykle vzhledem k nízké sněhové pokrývce preparují vodou nebo chemickými přípravky, se technika vyznačuje těmito aspekty:

Lyže je třeba přivést do nového směru co nejrychleji. Silným zahraněním se zastaví krátká fáze smyku lyží. Uvolnění silného zahranění je současně impulsem k počátku dalšího oblouku.

Při příliš dlouhém smyku na zledovatělé trati nemůže být již hranění účinné a lyže kloužou do strany. Obvykle to vede k vynechání branky nebo k pádu.

Lyžař stojí na lyžích tak, aby lyže byly rovnoměrně zatíženy od špičky až k patce. V žádném případě není vhodné, aby špičky lyží byly příliš zatíženy, dochází totiž potom k sesouvání patek.

Doporučuje se dělat oblouky s přestoupením. Ve fázi, kdy se oblouk vyjíždí, je vhodné toto rozdělení váhy — 60 % na vnější lyži a 40 % na vnitřní lyži.

Oblouk se ukončí zdůrazněným pohybem kolen vpřed a dovnitř oblouku, čímž se postaví lyže na hrany.

Opora o hůl má na zledovatělých tratích hlavní význam pro udržení stability.

Abý jízda po zledovatělých pistách byla jistá, je třeba mít ostře nabroušené hrany. Pružnost, tvrdost a vypnutí lyží nemají v tomto případě tak postatný význam.

Trať s tvrdým povrchem (ušlapaný prašan)

Tyto tratě vyžadují měkký a klouzavý způsob jízdy. Závodníci, dávající přednost obloukům s přestoupením i závodníci, používající jet-efektu, jsou za těchto sněhových podmínek v nevýhodě.

K nasazení oblouku musí dojít nenásilným způsobem, např. přestoupením na vnější lyži (širší stopa, paralelní vedení lyží) nebo pouhým otáčením nohou. Důležité je přesné vedení lyží a důsledné zatížení vnější lyže. Chyby ve fázi vedení oblouku vedou při tomto druhu sněhu k zatřnutí lyže.

Přílišné zatížení špiček lyží má za následek přetočení oblouku, přičemž dochází často k zachycení slalomové tyče špičkou lyže. Přehnaný záklon příliš odlehčuje špičky lyží. Lyže pak špatně vedou a závodník vyjíždí ze své optimální stopy.

Oblouky s přestoupením musí být za těchto podmínek nasazovány měkce a bez důrazného odrazu. Je vhodné, aby vnější lyže jela po vnitřní hraně ještě předtím, než dojde při nasazení oblouku ke změně hranění.

Při tomto druhu sněhu se nedoporučují ostré hrany. Hrany je třeba před závodem přejet smirkovým papírem tak, aby byly zbaveny přílišné ostrosti. Ve špičce lyže mohou být hrany dokonce oblé.

Měkká trať (event. s koryty)

Za těchto podmínek mají pouze závodníci z první a někdy i ze druhé skupiny trať bez koryt. Během závodu vznikají v trati koryta, boule a díry, což vyžaduje použití speciální techniky.



Koryto je nutno vyjet a ne napíchnout lyžemi jeho stěnu. Závodník musí podržít svou jízdu korytům a nesnažit se za každou cenu jet ideální stopou. Velmi důležité je správné vedení lyží při projíždění koryta. Lyže mají být pokud možno rovnoměrně zatíženy a vedeny po vnější stěně koryta (bobový nájezd). Rutinovaný jezdec může tímto způsobem zvláště při oble vyjetých korytech dosáhnout ještě vynikajícího času. V žádném případě se nesmí lyže stavět napříč korytům, nemá docházet k odvrátnému postavení lyží ani k jízdě v příliš široké stopě.

Při hlubokých korytech je vhodné užít vyrovnávací techniky. Při velmi hlubokých a rychle za sebou následujících korytech s malým poloměrem oblouku se využívá jet-efektu. Záklonem se vyrovnává silný protitlak při projíždění koryta, čímž se zamezí sražení těla vpřed.

Nerovnosti tratě jsou vyrovnávány v kloubech dolních

končetin. Vyrovnávací pohyby horní části těla mohou jen doplnit pérování nohou. Samy o sobě jsou zbytečné a vedou jen k neklidnému a nekontrolovanému způsobu jízdy.

V případě, že přechod mezi jednotlivými koryty tvoří ostrou hranu, dá se použít varianta oblouků s přestoupením. Závodník překročí větší lyží hranu tak, aby neztratil kontakt se zemí.

Dobrý závodník dokonale ovládá všechny pohyby a využívá různých druhů techniky, aby zvládl každou závodní situaci.

Z uvedeného vyplývá, že správný trénink v sobě zahrnuje jízdu při všech možných sněhových podmínkách. Při trénování techniky nemá chybět ani lyžování v hlubokém sněhu, které nutí k velice různorodé exaktní jízdě s rychlou reakcí na vnější okolí.

PAVEL BARTOVSKÝ a JAN MARŠÍK

## Úrazovosť pri páde na nájezde skokanských mostíkov

Pri výcviku mládeže v skoku na lyžiach na malých lyžiarskych mostíkoch, ale aj pri prechode na tréning na väčšie mostíky, dochádza občas k pádom na nájazde. Následky týchto pádov bývajú nepríjemné a pretekári sú potom mnoho ráz vyradení na dlhú dobu z tréningového procesu. Všeobecne pády na nájazde nie sú časté. Vylúčiť ich však celkom, hlavne pri výcviku, nie je možné. Je samozrejme, že tréner už v postupnosti výcviku skoku urobí všetko, aby pretekár zvládol nájazd spoľahlivo od začiatku až po jeho zakončenie — o d r a z.

Nepredvídané možnosti pádu na nájazde, hoci ojedinelé, nám však zostávajú. Príčin k tomu je hneď niekoľko.

Na lyžiarskych mostíkoch s hmotou PVC to býva u začiatočníkov neskúsenosť, počiatočné psychické zábrany, niekedy nerovnomerné sklzné vlastnosti stopy hneď po štarte, resp. pred zaujatím nájazdového postoja pretekára, váhavý štart pretekára, postupné znečisťovanie stopy nájazdu od rôznych voskov, ktoré neskúsení pretekári neuvážene a hrubo nanášajú na lyže, a konečne nesprávna údržba hmoty PVC.

Na snehu to býva najmä zlý, váhavý štart, neľostatočne upravená nájazdová stopa, zmeny sklzných vlastností nájazdovej stopy, spôsobené poveternosnými vplyvmi, celkové nezvládnutie nájazdu a pod.

Tieto, ale aj iné nepredvídané vonkajšie a vnútorné vplyvy môžu v základnom výcviku začiatočníkov, ale aj u skúsenejších pretekárov, spôsobiť pád. Je preto žiadúce, aby sme urobili všetky opatrenia, ktoré by znížili na minimum možnosti úrazu ako následok pádu skokana na nájazde.

Zo skúsenosti vieme, že po páde skokana na nájazde dochádza k poraneniu už na samotnom nájazde. Avšak najčastejším a najväznejším zraneniam dochádza pod odrazovou hranou mostíka, kde sa pád na nájazde obyčajne končí.

Pre zníženie možnosti zranenia sa pretekára už počas pádu na samotnom nájazde, event. počas klzania sa pretekára po nájazde zabezpečíme:

1. Perfektnú úpravu nájazdu po celej jeho dĺžke a šírke. Plocha nájazdu musí byť vypreparovaná tak, aby bola jednoliata, hladká, s vyjazdenou hlbokou nájazdovou stopou. Pri úprave preto nebudeme šetriť v zime so snehom a v lete s hmotou PVC.
2. Po vnútorných stranách nájazdu, do výšky 80 až 100 cm, namontujeme hladké dosky, ktoré nám v zime budú slúžiť ako snehové zábrany a v prípade pádu pretekára ako zvodné bočné plochy.
3. Štartové plochy mostíkov zabezpečíme takým zariadením, ktorého by sa pretekár v prípade potreby mohol pred štartom pridržať.
4. Z priestorov nájazdu a odrazovej plochy odstránime všetky vyčnievajúce predmety, event. náradie.

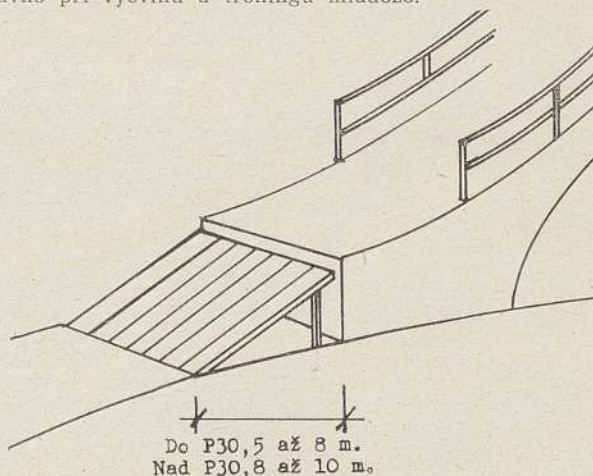
Pády na nájazde sa vo väčšine prípadov končia v priestoroch pod odrazovou hranou, ktorá je obyčajne vysoká niekoľko metrov. Vzdialenosť, ako ďaleko dopadne pretekár pod hranu, závisí od rýchlosti nájazdu — od šmyku pretekára. Obyčajne to býva priamo pod hranou stola mostíka v rozmedzí niekoľkých metrov v smere nájazdu. A práve v týchto miestach dochádza k najväznejším zraneniam.

Doposiaľ zaužívaná prax je taká, že priestoru medzi čelou hranou mostíka až takmer po začiatok sklonu doskočiska sa nevenuje dostatočná pozornosť. Pre zníženie úra-

zovosti na tomto najnebezpečnejšom mieste urobíme nasledovné opatrenia:

1. V lete aj v zime uvoľníme celý priestor pod hranou mostíka od všetkých predmetov.
2. Doskočisko pre tréning a súťaže budeme upravovať až pod hranu odrazového stola.
3. Neľovolíme používať priestor pod odrazovou hranou pretekármi, trénermi, funkcionármi a inými osobami na akékoľvek účely.
4. Pri výcviku a tréningu mládeže doporučujeme na uvedenom mieste uskutočniť všetky dostupné preventívne opatrenia.

Ako príklad jedného z preventívnych opatrení uvádzame tu náčrt „BEZPEČNOSTNÉHO SKLONU“, ktorý na tento účel môžeme inštalovať pri každom lyžiarskom mostíku, hlavne pri výcviku a tréningu mládeže.



Bezpečnostný sklon nie je stálo súčasťou lyžiarskych mostíkov. Vymyká sa z platných technických noriem o ich výstavbe. Tento sklon ako metodická pomôcka má za úlohu „tlmiť“ na svojej šikmej ploche pád pretekára pod hranou mostíka. Môže nám tiež poslúžiť pri regulácii psychických zábran mladých pretekárov, ktoré vznikajú z event. výšky odrazového stola.

Bezpečnostný sklon môžeme si vyhotoviť z hoblovaných dosák, pripevnených na drevený rám. Pre jeho inštalovanie a ľahšiu manipuláciu môžeme si ho vyhotoviť z viacerých pozdĺžnych dielcov. Pri štandardných a hospodársky dobre zabezpečených mostíkoch, môžeme riešiť zdvíhanie a spúšťanie celého bezpečnostného sklonu pomocou jednoduchého, stabilne riešeného kladkového zariadenia. Pri jeho nevyužívaní môžeme ho nechať ležať spustený pod hranou stola.

Skok na lyžiach, ako najatraktívnejšia športová lyžiarska disciplína, zapustil u nás hlboké korene medzi mládežou. Neustále pribúdajú nové lyžiarske mostíky, hemžiac sa množstvom mladých adeptov. Odvaha a krása, doplnované silným osobným zážitkom z výkonu, sú vlastné našej mládeži. Musíme preto vynaložiť všetko úsilie na to, aby výcvik budúcich olympijských nádejí prebiehal za najoptimálnejších a z bezpečnostného hľadiska najvyhovujúcejších podmienok zbavených podľa možnosti akéhokoľvek rizika. Len potom naplníme heslo „Športom ku zdraviu“.

JÁN TEREZČÁK



# K technice běžců na lyžích

Období před OH nebo MS je vždy vyplněno intenzivní prací, jejíž součástí je i získávání poznatků ze zahraničí. V Sovětském svazu uveřejnili rozbor techniky nejlepších zahraničních běžců z MS 1974 ve Falunu. Materiály jsou pro nás zajímavé nejen proto, že je hodnocena technika Stanislava Henycha, ale také proto, že vlastně ukazují tendence vývoje techniky u nejlepších světových běžců.

Mohly by tedy sloužit jako zdroj poznatků a zároveň kritérium při zaokonalování techniky našich běžců.

Na MS 1974 ve Falunu se projeví u nejlepších běžců některé nové tendence v technice dvoudobého běhu střídavého při běhu na rovině. Dále je zajímavé, že nejlepší běžci ve Falunu se odlišovali od nejlepších lyžařů minulosti vyšší tělesnou výškou a vahou.

Zvláštnosti techniky nejlepších světových běžců na lyžích je možno spatřovat:

- v efektivnosti odrazů a odpichů,
- ve zvýšené délce skgluzu při optimální frekvenci kroků,
- v převážně ostrém úhlu postavení holeně na sněh (je zde souvislost se zvýšenou rychlostí běhu a vyšší tělesnou výškou běžců),
- nižším postojem, v průměru 50° (pozn. toto konstatování se zdá být problematické, souvisí s větším výpadem v první části odrazu a to je opět výsledkem intenzivnějšího odrazení a větší rychlosti zvihů paže a nohy vpřed),
- prodloužením délky volného skgluzu (tzn. první části skgluzu do opory o hůl),
- vyšší polohou nohy po odraze (což je považováno za výsledek intenzivního odrazu).

Při srovnání techniky zahraničních a sovětských běžců konstatují autoři, že sovětské běžci mají techniku běhu dvoudobého střídavého na vyšší úrovni přesto, že např. prodloužení délky kroku (tím je míněna především délka skgluzu) se u nich dosud výrazně neprojevilo.

Rozbor techniky některých nejlepších běžců na lyžích z mistrovství světa ve Falunu 1974:

**L. ASLUND** — Švédsko, narozen 1945, výška 185 cm, vá-



ha 77 kg. Mistr světa na 15 km v roce 1970, ve Falunu pátý na 30 km. Charakteristika techniky: dlouhý skgluz, mohutný odraz. Velmi dobrá příprava na odraz, svislých vpřed silně ohnutou nohou (okolo 120°). Paže příliš ohnutá v loketním kloubu, hůl je stavěna na sněh pod ostrým úhlem.

**M. MYRMO** — Norsko, 1943, 177 cm, 70 kg. Mistr světa



na 15 km. Úroveň technického mistrovství je velmi vysoká. Charakteristické jsou intenzivní odrazy nohou a odpichy paží. (Pozn. Myrmo se skutečně ze současných nejlepších Severanů po technické stránce vyděluje a je tedy v tomto směru příkladem.)

**L. LUNDBÄCK** — Švédsko, 1948, 176 cm, 67 kg. Vítěz



ZOH 1972 na 15 km, ve Falunu čtvrtý na 50 km. Charakte-

Ze sovětských pramenů přeložil a volně uspořádal dr. J. Potměšil. Manžosov, V. N.: Osobnosti techniky popěremennovo dvuchšaznovo choda silnějších zaruběžnyh lyžnikov a Manžosov, V. N. - Ogolcov, I. G.: Variativnost techniki popěremennovo dvuchšaznovo choda, Lyžnyj sport, vypusk-pervyj, 1975.

ristická je výjimečně vysoká frekvence kroků, což je neekonomické. Odrazy a odpichy nemohou být dostatečně intenzivní. Volný skgluz téměř chybí, postoj je nízký. Svislých vpřed je prováděn ohnutou nohou, což odpovídá celkovému způsobu jízdy. (Pozn. Vysoká frekvence Lundbäck a některých dalších běžců na MS 1974 ve Falunu byla řadou našich pozorovatelů nesprávně pochopena a interpretována jako progresivní směr vývoje techniky.)

**O. BRAA** — Norsko, 1951, 183 cm, 74 kg. Pátý na 15 km.



Charakteristická je rovněž vysoká frekvence kroků. Délka kroku není proto velká, snižena je i délka volného skgluzu, což svědčí o malé efektivitě odrazení nohou.

**S. HENYCH** — ČSSR, 1949, 174 cm, 62 kg. Druhý na 50



km. V technice nemá výrazných zvláštností, je mu možno vytknout některé nedostatky, např. ohnutá paže v loketním kloubu, z čehož vyplývá postavení hole na sněh poněkud vřadu. Předností je na druhé straně velmi dobrá práce nohy před zakončením odrazu.

**J. STAZSEL** — Polsko, 1950, 185 cm, 82 kg. Třetí na



30 km. Dovede uplatnit intenzivní odrazy a odpichy paží při malé skgluznosti sněhu. Za dobrých skgluzových podmínek je efektivita odrazů a odpichů značně menší. Má příliš energickou práci paží. Nedokáže se dostatečně přizpůsobit měnícím se podmínkám, což v těchto případech snižuje efektivnost jeho běhu.

**J. MIETO** — Finsko, 1949, 196 cm, 100 kg. Druhý na 15



km. Jeho technika je na vysoké úrovni, vyniká racíálností pohybů při neobvyklém tělesném vzrůstu. Intenzivní odrazy a odpichy mu umožňují provádět dlouhý skgluz, což svědčí o vynikajícím rozvoji rychlostně silových kvalit. Charakteristický je vysoký postoj (okolo 60°), celkem nevelký výpad na začátku odrazu a zvětšený předklon trupu v okamžiku odrazu.

**I. FORMO** — Norsko, 1951, 188 cm, 78 kg. Délka skgluzu



není příliš velká. Svislých vpřed provádí ohnutou nohou okolo 110°, což se při jeho vysoké frekvenci kroků jeví jako neracionální. Holeň se v průběhu volného skgluzu pohybuje vpřed, přitom se úhel k podložce zvětšuje z 80° na 97°. Přesto, že tímto dochází k prodloužení volného skgluzu, děje se tak na zatížené lyži a tedy neekonomicky. Příklad je prováděn přes ohnutou stojnou nohu v kolenním kloubu.

**T. MAGNUSSON** — Švédsko, 1950, 184 cm, 78 kg. Mistr



světa na 30 km. Je neobyčejně silově a funkčně disponován. Vyniká intenzivními odrazy a odpichy, výsledkem je dlouhý skgluz. Charakteristický je nižší postoj (okolo 50°)



a ohýbání nohy při švihů. V technice má některé nedostatky, které nahrazuje vynikající připraveností.

G. GRIMMER — NDR. Technika jízdy z Falunu 1974 je



uvedena v jiném materiálu jako typická pro velmi dobré skluzové podmínky. Dvojnásobný mistr světa z MS 1974 podává vynikající výkony na všech druzích sněhu, což je ostatně pro nejlepší běžce charakteristické.

Jízda na dobrém sněhu vyžaduje vysoký rozvoj rychlostně silových vlastností. Délka výpadu není velká (85–95 cm), úhel postavení holeně na sněh je výrazně ostrý, v průměru 80–85° (snímek 3). Velká dráha volného skluzu (více než 1,5 m) je výsledkem neobyčejně silného odražení nohou. Špička nohy po odraze je asi 30 cm nad sněhem (snímek 4). Úhel postavení lyže na sněh je 80° a více (snímek 5). Rovněž odpich holí je vysoce efektivní.

Někoho možná překvapí, že mistrům světa a olympijským vítězům lze vytknout nedostatky v technice. Je třeba si uvědomit, že jsou nejlepšími proto, že zmíněné nedostatky doveřejou nahradit uplatněním vynikajících předpokladů tělesných, funkčních nebo psychických.

Cesta k vysokým výkonům ve světovém měřítku vede právě prostřednictvím komplexního pojetí přípravy a dosažením vysoké úrovně rozvoje všech faktorů, které se na výkonu podílejí, tedy i techniky.

Jaká by tedy měla být „vhodná“ technika? Za prvé — především musí zachovávat zásadní principy daného pohybu; za druhé — měla by vycházet z úrovně rozvoje tělesných (motorických i funkčních) a psychických předpokladů běžce. Jinými slovy: sladění a koordinačně zvládnutý běh na lyžích, jehož charakteristickými znaky by byly intenzivní odrazy a odpichy, odpovídající délka skluzu a optimální frekvence, jízda ve skluzu na jedné lyži a zdůrazněná švihová práce paží a nohou.

Pro mládež a běžce nižší výkonnosti z uvedeného vyplývá, že technice je třeba věnovat velkou pozornost právě v mládí a že je nesprávné zvyšovat výkonnost za každou cenu bez vytvoření dostatečných předpokladů.

Dr. JAROSLAV POTMĚŠIL

## VÝUKA lyžařských batolat hrou SLAVÍ ÚSPĚCHY

Již před rakouskou ukázkou výuky lyžařských batolat na dětském lyžařském hřišti a tzv. terénní dráze, kterou na X. kongresu Interski ve Vysokých Tatrách předvedl rakouský specialista pro dětskou výuku Karl Koller za asistence profesora Kruckenhausera, přicházely z různých zemí zprávy o úspěšnosti této metody. A protože jedním ze závažných předpokladů pozdějších závodnických úspěchů se stává čím dál víc to, jak brzy se budoucí šampion postaví poprvé na lyže a zda se opravdu jakoby „narodil s lyžemi na nohou“, věnují odborníci této otázce zvýšenou pozornost. Je tu však zároveň zájem o účinné masové rozšíření lyžařského sportu, jehož předpokladem je rozšíření dětského lyžování. Dětem je však třeba umožnit, aby se naučily jezdit správně a účelně. Je třeba jim ušetřit znechucení a zklamání z „výuky“, kterou jim poskytují zpravidla diletantští rodiče nebo jiní nepovolání rádci.

Do organizovaného výukového procesu se dnes zapojují děti už od tří let a někdy ještě o něco dřív. Jenomže výuka tak malých dětí nesmí být jen jakousi modifikací výuky dospělých. Musí být od základů jiná, přizpůsobená fyzickým, psychickým i mentálním možnostem a zvláštnostem dětí. Progresivní odborníci se proto právem přeorientovali na metodu výuky hrou. Hra se stává u nejmenších jedinou a u větších dětí převládající formou výuky. Hrou se tedy učí lyžovat děti od 3 až do 12–13 let.

Rakouští pedagogové dětského lyžování mají zásluhu na tom, že jako první přistoupili k vypracování uceleného systému této výuky. Začátkem uplynulé lyžařské sezóny vyšla v Rakousku kniha Karla Kollera a Franze Hop-

pichlera „Früh übt sich“ (Co se v mládí naučíš), která shrnuje významné poznatky z činnosti největší dětské lyžařské školky v Kitzbühelu.

\*

Kitzbühelskou dětskou školkou prošlo už mnoho tisíc dětí. Jaké jsou nejdůležitější poznatky a zkušenosti z její práce?

Především dala praktickou odpověď na otázku, proč může a má dítě začít lyžovat tak brzy? Kromě známé pravdy, že v mládí se toho lze vůbec naučit víc, se ukázalo, že určité dovednosti v lyžařské technice lze získat jenom tréninkem v dětském a velmi mladém věku. Navíc získává dítě na lyžích jistotu mnohem rychleji než dospělý. A s jistotou se stupňuje i radost a tím i motivace naučit se lyžovat čím dál lépe.

Ukázalo se také, že všude, kde byly otevřeny dětské lyžařské školky, příliv dětí neustále narůstá. Začnou-li dělat první kroky na lyžích ve věku tří let, jsou jako čtyřletí už zkušení lyžařští špunti, ovládající spolehlivě široký rejstřík lyžařské techniky. Všem se to ovšem nepodaří. Ale chuť zkusit to znovu a znovu neztrácí zde téměř žádné dítě, zatímco při zastaralých metodách výuky děti se to stávalo až příliš často. Dítě by se v žádném případě nemělo k lyžování nutit. Dospělí mají mnohdy nesprávnou představu o fyzických možnostech dítěte. Výsledkem je netrpělivost, hubování a honění, což zase vyvolává u dítěte rozhodný odpor proti lyžování. Technická stránka výuky se proto musí do značné míry přizpůsobit přáním dítěte a celá výuka dětské mentalitě. Patří k tomu i to, že se dětem při výuce musí poskytovat chvíle naprostého uvolnění a odpočinku.

### NOVÁ VÝUKOVÁ METODA

Kdo chce učit děti, musí mít cit pro to, co děti rády dělají, musí umět si s nimi hrát a mít sám radost ze hry. Musí si uvědomit, že dítě nechce vždy jen cvičit, že chce občas stát opodál a jenom přihlížet, že potřebuje projevit někdy i uraženost, že dostane chuť se prát nebo alespoň dělat pravý opak toho, co předpokládá učební plán. Někdy je třeba respektovat i právo dítěte na „nicnedělání“ — jak to vyjadřuje Karl Koller.

Dítě se nedovede vypořádat s komplikovaným technickým výkladem. Přijímá však pokyny vyjádřené v řeči jemu srozumitelné, spojené s názornou ukázkou. Jasně pojmy z dětského myšlenkového světa a dětské fantazie (lokomotiva, trpaslík, obr) umožňují dítěti, aby se na cvičné louce cítilo jako doma. Hravý způsob výuky chápe dítě nejrychleji. Chce napodobňovat, chce vidět, jak se to dělá. Proto je třeba jednotlivé pohyby předvádět jasně a se značnou trpělivostí. Hlavní zásady této metody: učit hrou, předvádět tak, aby to bylo snadno napodobitelné, zapojit se do hry a zaměřit ji na zdokonalování cviků.

### DĚTSKÉ LYŽAŘSKÉ HRISTĚ A TERÉNNÍ DRÁHA

Terén pro obě tyto části školky musí mít část bez sklonu a část s mírným sklonem. V každém případě je třeba tento terén ohradit a zabránit vjezdu dospělých osob. Prostor pro děti lze ohradit plotem, lanem nebo zídou ze sněhu.

Hřiště a terénní dráha musí být pestré. K nezbytným rekvizitám zde patří z dálky viditelné barevné figury z pohádek, kreslených filmů apod., vlajky, pestrobarevné míče, různobarevné koule na tyčích atd. Vedle těchto předmětů, upoutávajících dítě opticky, patří k zařízení školky různé útvary ze sněhu, jež tvoří tzv. terénní dráhu. Tyto terénní formy se vytvářejí ze sněhu mnohem snadněji, když byly už před napadnutím sněhu postaveny ze zeminy.

Jde o tyto nejdůležitější terénní formy:

Nesouměrná vlnovka (šlapací varhany). Při jejím průjezdu vykonává každá noha opačný pohyb. Cílem cviku je získání stability a rovnováhy, ovládnutí nezávislé práce nohou;

bobová dráha (tobogán) — klikatá trasa s klopenými zatáčkami, lyže se otáčejí i bez hranění;

vlnová dráha, sled oblých terénních vln napříč směru jízdy. Umožňuje nácvik stability, usnadňuje impulsy k otáčení a poskytuje příležitost k nácviku vyrovnávací techniky;

sněhový hřbet (40–70 cm vysoký a alespoň 10 m dlouhý). Umožňuje nácvik sesouvání šikmo vpřed, sledu základních oblouků přes hřeben hřbetu, změny hran, přestupování;

sněhový kužel (se širokou základnou, výška 1,50 m



i více), na jeho vrcholu kůl s lanem na otáčivém uchyce-  
ní. Slouží k nácvičení sesouvání šikmo a oblouků ke svahu.

Používání těchto terénních forem nácvičení jednotlivých  
pohybových prvků velmi usnadňuje a poskytuje dětem  
zkušenosti s terénními tvary, s nimiž se pak setkávají  
na sjezdové trati a ve volném terénu, kde se potom už cítí  
jako doma. Boule a terénní vlny děti už nepřekvapí, po-  
hybují se na nich se značnou jistotou.

Důležitou částí prostoru lyžařské školky je **shromaždiš-  
tě**, které musí být na rovině. Zde se mohou pohybovat děti,  
cvičitelé i rodiče, tady se uskutečňuje organizační přípra-  
va vlastního výcviku. I zde přispívají ke zdomácnění dětí  
a jejich pohodě pestré figurky, případně i velké hračky.  
Snadněji se tak překonávají první pocity nejistoty na ly-  
žích a nedůvěry k cizí cvičitelce nebo cvičiteli. A projeví-li  
se cvičitel jako dobrý kamarád, se kterým si lze hrát, je  
rozchod s rodiči mnohem snadnější.

Děti se na shromaždišti rozdělují do skupin podle své  
dovednosti, věku a individuální fyzické kondice.

Lyžařským batolátům, tedy těm nejmenším, slouží na  
lyžařském hřišti několik základních zařízení, která jim  
usnadňují první kroky, klouzání a sjíždění:

**Cvičné zábradlí.** Ve vzdálenosti 3—4 m se umístí kůly,  
na které se upevní železná tyč s tepelnou izolací.

**Labyrint.** Jde o základní variantu pozdější „bobové drá-  
hy“. Na velmi mírném svahu se projede stopa dlouhých  
oblouků v klouzavém pluhu. Po stranách této stopy se po-  
staví nízká sněhová zídka, která vede lyže a dětem do-  
dává pocit jistoty.

**Lano k usnadnění stoupání.** Malé děti mají se stoupáním  
značné potíže. Kříží si lyže a příliš hraní. Na laně upev-  
něném na kůlech se děti lehce vytahují do kopce. Učí se  
přitom hravě stoupat oboustranným odvratem a zabránit  
podklouzávání lyží.

**Jízdní dráhy.** Na mírném svahu se vytvoří jedna nebo  
i více asi tři metry širokých jízdních drah, oddělených od  
sebe sněhovou zídka, která zajišťuje, že každé dítě zůsta-  
ne ve své dráze.

Dráhy všech druhů jsou lemované pestrými obrazy nebo  
plastickými figurami, které plní úlohu optických směrovek  
a mají být proto umístěny především v zatáčkách. Jsou  
účinné jen v případě, že jsou shora dobře viditelné a žák  
musí změnit směr před nimi, nikoli za nimi.

**Lyžařský kolotoč.** Jde v podstatě o několikaramenný ko-  
lotoč známý z letních dětských hřišť. Cvičitel za pomoci  
několika dětí bez lyží otáčí kolotočem, další děti na lyžích  
se drží ramen a klouzají v kruhu. Ve velkých dětských  
školkách mají tyto kolotoče elektrický pohon. Děti se při-  
držují držadel, jejichž výšku lze měnit.

Zavedené dětské lyžařské školky mívají i lehký dětský  
**lyžařský vlek**, jehož lano je osazeno velkými pevnými  
plastickými držadly, kterých se děti oběma rukama velmi  
snadno přidržují. Přístupným typem takového vleku u nás  
by mohl být výrobek jugoslávské firmy Tokos, která k nám  
tyto přenosné vleký i pro potřeby dospělých dodává.

Vedle těchto zařízení a drah by na hřišti měl být dosta-  
tek prostoru k volnému ježdění, slalomu, různým hrám  
s míči i bez nich apod.

Pokud jde o vlastní terénní dráhu, je třeba při budo-  
vání jednotlivých terénních forem dbát určitých pravidel.  
Pravidelné terénní vlny musí mít takový odstup, aby jejich  
projíždění nebylo nepřiměřeně obtížné, což platí i pro ne-  
souměrnou vlnovku (šlapací varhany). Poloměr zatáček  
tobogánu, vln, protisvahu atd. musí být přizpůsoben délce  
dětských lyží. Pokud se na určitých místech terénu zvol-  
leného pro tuto dráhu vyskytují nepřilíživě ostré přirozené  
boule, je vhodné je ponechat a začlenit do dráhy. Dráha  
má mít také odpočinkové úseky, následující po obtížných  
úsecích. Při příliš mírném svahu je žádoucí postavit uměl-  
ý nájezd. Při prudším svahu naopak zvolit výjezd s proti-  
svahem, případně i umělým.

## HRA — CESTA K CÍLI

Zásady výuky hrou by se daly stručně vyjádřit takto:  
pohybové úkoly — hry — změna a rozmanitost. Protože si  
děti v různých věkových kategoriích hrají různým způso-  
bem, není vhodné zařazovat malé a větší děti do jedné  
skupiny jenom proto, že jde o začátečníky. Je třeba pa-  
matovat i na to, že příliš dlouhé hry stejného druhu zač-  
nou děti nudit. Aktivitu dětí podněcuje jen změna a roz-  
manitost. Také cílevědomé vedení dětí k provádění urči-  
tých pohybů nebo cviků se uskutečňuje pomocí pohybo-  
vých úkolů a her. Dostane-li dítě za úkol zvednout při jíz-



Důležitý úsek terénní dráhy — tobogán — kde se děti  
snadno učí provádět první oblouky

dě ve spádnicí dvě rukavice položené vedle sebe po obou  
stranách stopy, provede žádoucí snížení těžiště snadněji  
a přirozeněji než po návodu obvyklém u dospělých. Záleží  
na cvičitelově fantazii, aby si vymyslel úkoly a hry, při  
nichž se dítě naučí provádět žádoucí pohyby. Při tomto  
způsobu výuky se ostatně doporučuje, aby děti až po do-  
sažení pokročilejšího stadia dovednosti jezdily bez holí.  
Ty se používají jenom občas jako pomoc při stoupání.

## POHYBOVÉ ÚKOLY A HRY

Na místě:

1. Vzpaženými rukama zatleskat
2. Dotknout se rukama lyží
3. Po dvojicích chytout se za ruce — vztyčit se, skrčit se
4. Skrčit se a v podřepu poskakovat
5. Vzpažit, úklon vlevo, úklon vpravo
6. Dotknout se rukama lyží před a potom za vázáním
7. Děti za sebou se přidržují dvou horizontálních slalomových tyčí. Pohybují jimi střídavě dopředu a dozadu, hra-  
jí si na lokomotivu. Přitom se skrčují a vztyčují.
8. Větší děti si ve stoje házejí míče.

U zábradlí:

1. Uchopit rukama zábradlí a pohybovat lyžemi na sněhu  
střídavě dopředu a dozadu.
2. Držet se zábradlí a poskakovat současně oběma lyžemi.
3. Naklonit se trupem přes zábradlí, pak se vztyčit a za-  
tleskat.
4. Držet se zábradlí, přitom poskakovat a dopadat do ši-  
roké a zase úzké stopy.
5. Zvětšit rozestupy. Přeshlapováním se točit na jednu a  
pak na druhou stranu.
6. Podlézt pod zábradlí.
7. Držet se zábradlí a poskakovat střídavě vždy na jedné  
noze.
8. Jízda lyžařským kolotočem jako příprava na sjíždění ve  
spádnicí a na oblouky v pluhu.

Sjezd po spádnicí:

1. Jednotlivě v hlubokém dřepu.
2. Vztyčit — skrčit — vztyčit, při vztyčení zatleskat.
3. Ruku v ruce, po dvojicích. Oba současně skrčit —  
vztyčit — skrčit.
4. Vedle sebe jedou 2—4 děti. Drží se slalomové tyče,  
střídají nízký a zvýšený postoj.
5. Děti drží slalomovou tyč nad hlavou a provádějí tytéž  
cviky.
6. Děti (2—4) jedou za sebou. Po obou stranách se drží  
slalomových tyčí, střídají snížený a zvýšený postoj.
7. Děti sjíždějí jednotlivě s míčem v ruce.
8. Ve stoje položit hůl do ohybu za kolena. Hůl tlačit do-  
předu, aby se kolena ohnula, pak se rozjet.
9. Děti sjíždějí jednotlivě, sjezd přerušují výskoky.
10. Děti projíždějí pod oblouky nebo tunelem, mezi nimi  
se vztyčují a zatleskají.
11. Oblouky se napíchají do sněhu tak, aby byly čím dál  
nižší. Děti pod nimi projíždějí po spádnicí.
12. Děti sjíždějí jednotlivě s míčem, který při dojezdu ho-  
dí do koše nebo díry ve sněhu.
13. Dítě se při jízdě drží figuru zvířete na lyžích (např.  
dva ze dřeva vyřezávání sloni spojení tyčkou, každý  
z nich na jedné lyži).



Sjezd v pluhu:

1. Děti sjíždějí v pluhu ve dvojicích nebo trojicích, po obou stranách se přidržují horizontálních slalomových tyčí.
2. Sjíždějí vedle sebe, drží se slalomové tyče před sebou.
3. Sjíždějí v pluhu s míčem v rukou.
4. S předpažením.
5. S rukama v bok.
6. Přidržují se narádí opatřeného lyžemi.

Oblouky v pluhu:

1. Oblouky z pohádky do pohádky. Děti začínají první oblouk před první pohádkovou figurou. Další figury jsou postaveny tak, že se poloměr oblouků zkracuje.
2. Balónový slalom: pestré koule na tyčích nebo na sněhu se rozestaví tak, že tvoří vertikálu o 5—10 brankách.
3. Slalom s koši: vnější tyčku branky nahrazuje koš, do kterého se za jízdy hodí míč.
4. Vlak: děti jedou v zástupu za cvičitelem mezi dvěma slalomovými tyčemi drženy horizontálně. Při jízdě jimi pohybují a napodobují i zvukově lokomotivu. Jedou vytyčenou trasou.
5. Letadlo: ruce se upaží, v zatáčkách vnitřní ruka klesá, vnější se zvedá.
6. Chytání míče: míč se hodí do klikatého žlábků ve sněhu, dítě se rozjede za tím a snaží se ho za jízdy chytnout.
7. Dvojice si za jízdy házejí míč.
8. Jednotlivě za jízdy vyhazovat míč a opět ho chytnout.
9. Pestře pomalovaně hadice z gumy nebo umělé hmoty se oběma konci zapíchnou do sněhu. Vytyčuje se jimi trať jako pomocí slalomových branek.

Nácvik stability a postřehu:

1. Lyže snožmo, míč se položí za vázáním na lyže, dítě si sedne na míč a rozjede se. Za jízdy míč zvedá a opět si na něj sedne (při zvedání míče se dítě otáčí a zatíží lyže nestejněměrně; vzniká tak oblouk, který dítě musí změnit v jízdu po spádnicí).
2. Děti se postaví do řady. Cvičitel zezadu hodí míč před ně. Které dítě ho chytně jako první?
3. Dráha se skokanskými můstky ze sněhu. Děti se učí skočit a měkce přistát.
4. Šlapací varhany: nezávislá práce nohou je vynikajícím nácvikem rovnováhy. Děti projíždějí později „šlapačkou“ s roztaženými rukama a potom s míčem v rukou.
5. Jízda přes řadu vln, jednotlivě i ve skupinách; jízdu ztížit míči, postavením nízkých oblouků na vrcholy vln apod.
6. Jízda snožmo hřebenem sněhového hřbetu.
7. Děti si lehnou na sníh. Kdo vstane na povel jako první?
8. Držet se za ruce a při jízdě zvednout vnější nohu.

Sesouvání šikmo vpřed; jízda ve smyku:

1. Jízda bobovou dráhou v úzkém pluhu nebo snožmo. Při rychlejší jízdě se lyže dostávají do smyku.
2. Na sněhovém kuželu se chytout provazu, vykonit trup o svahu a sesouvat se přímo nebo dopředu kolem kuželu. Sesunout se bez držení provazu. Na kuželu napíchat branky, proklouznout jimi jízdou šikmo nebo obloukem ke svahu.
3. Na sněhovém hřbetu sesouvání šikmo vpřed po jedné a pak po druhé straně. Pak síťdávě sesouvání po obou stranách, vždy po přehoupnutí přes hřeben.
4. Sesouvání dvojic, každé dítě po jedné straně hřbetu, rukama se drží kroužku z gumy nebo umělé hmoty.

Oblouky:

1. Oblouky kolem sněhového kužele, dítě se drží lana.
2. Oblouk z jízdy po spádnicí vzpříčením obou lyží. Dítě drží v rukou míč, čímž se blokuje trup. Lyže se vzpříčí jen nohama.
3. Oblouk po doskoku ze sněhového můstku.
4. Oblouk přes vlnu, dvě vlny atd., s otočením lyží na vrcholu vlny.
5. Oblouky v brankách, jednotlivě, ve dvojicích, v trojicích, přidržujících se tyče.

Oblouky s přestoupením:

1. Přes hřeben sněhového hřbetu.
2. Soutěž dvou družstev. Projíždějí paralelně vytyčenou vertikálou. Každé dítě má míč, který musí na konci tratě hodit do koše. Vítězí družstvo, které v nejkratším čase umístí míče do svého koše. (Děti ve snaze o rychlost spontánně zrychlují jízdu odšlápnutím a přestoupením.)
3. Hra na honěnou: cvičitel nebo nejlepší žák drží míč. Na povel se rozjede on i ostatní. Kdo se ho za jízdy dotkne, dostane míč.

4. Hra ve čtyřech: dva z nich si za jízdy házejí míč, ostatní dva se ho snaží chytnout.
5. Rychlé projíždění „šlapačky“.
6. Brankami vytyčenými na sněhovém hřbetu projíždět s přestoupením.
7. Slalom s míčem v rukou. Jeden honí druhého.

Zatím přistoupily k této formě práce s dětmi profesionální veřejné lyžařské školy, provozované Ústředním ústavem tělesné kultury. Už v loňské sezoně fungovala takováto dětská lyžařská školka ve Spindlerově Mlýně.

Protože je práce s nejmenšími touto nejprogresivnější metodou opravdu vděčná a perspektivní, každá iniciativa v tomto směru se mnohonásobně vyplatí. Radost dětí a význam této práce pro masový rozvoj lyžování u nás bude všem obětavým pracovníkům nejlepším povzbuzením a odměnou.

Ing. PAVEL BORSKY  
předseda komise veřejných lyžařských škol

## Lyžování dětí

Lyžařská výuka dětí je téma, které je tím vděčnější, čím více vzrůstá zájem o lyžování jako o těžko nahraditelný rekreační prostředek.

Možnosti pro lyžování dětí nejsou u nás malé. A to je ještě velmi skromně řečeno, porovnáme-li tyto možnosti se situací i v těch zemích, kde rozvoj lyžování je na vysokém stupni.

Lyžování s rodiči, školní lyžařské zájezdy, zimní pionýrské tábory ROH, lyžařské oddíly Svazu lyžování ČSTV, dětské lyžařské školy Ústavu tělesné kultury — to jsou hlavní, již bohatě rozvinuté oblasti našeho dětského lyžování.

Se živým ohlasem se setkaly také referáty a filmy o lyžování dětí uvedené na X. INTERSKI.

Referát, zařazený do tohoto čísla Lyžařství, přednesl Manfred Wocheslander z NSR, spoluautor v nedávné době vyšlé příručky „Lyžování dětí“ (Skilehrplan 7: Kinderskilaut. BLV Verlag, München 1975).

Manfred Wocheslander:

### VÝUKA LYŽOVÁNÍ DĚTÍ — DĚTI SI HRAJÍ NA LYŽOVÁNÍ

Od té doby, co existuje lyžařský výcvik dětí, ať již v rodině, ve škole anebo v lyžařském kursu, věnuje se jejich fyzickým a psychickým předpokladům a vlohám velmi málo pozornosti.

Konvenční představa cvičitelů a učitelů o technice a metodice lyžování nedává lyžařskému výcviku dětí potřebnou osobitost. Také ta okolnost, že děti mají velmi různorodé a často rozdílné představy o pozitivním zážitku z lyžování, si vynucuje, aby jejich výcvik měl speciální charakter.

Několik dobrých učebnic a filmů a četné publikace již znatelně zlepšily situaci jak ve výcviku v dětských lyžařských školách, tak u mnohých rodičů-lyžařů. Často však vidíme i méně uspokojivé případy. Tak kupř. maskují mnozí „cvičitelé“ svůj v podstatě autoritativní postoj zdánlivě dětem přiměřeným tónem výuky, malými dárky, jako jsou sladkosti a hračky anebo dětskými hrami a úkoly, namísto her a úkolů dětem přiměřených a cílevědomě výukově orientovaných. Teprve když pochopí, že středem zážitku musí být děti a ne oni, mohou vytvořit skutečně radostný dětský kurs. Jestliže přitom ještě děti zbavíme četných problémů a nepříjemností, které způsobuje jejich vybavení, prostředí a pocit strachu, získáme je pro lyžování úplně. Důvěrná znalost přání, starostí a předpokladů malých lyžařů patří k základům dětského lyžařského výcviku.

Mnozí rodiče se domnívají, že velmi dobře vědí, co je dětem přiměřené. Většinou věnují velmi málo času tomu, aby sledovali vliv svého výcviku na děti a aby jej důkladně analyzovali z hlediska jeho efektivnosti.

Nejprve plánovat, pozorovat v průběhu výcviku, potom analyzovat a zlepšit přípravu dalšího výcviku — to jsou požadavky každé dobře vedené výuky jízdy na lyžích, ale pro dětské lyžařské kursy jsou naprosto nutné. Při plánování výuky je třeba brát v úvahu především různé představy dětí. Děti mají totiž také určité požadavky na lyžařský kurs a na dobrého cvičitele. Proti tomu zcela odlišně je nutno chápat jako lyžařské žáky osoby dospělé. Ti, aby dosáhli svých cílů ve zvládnutí lyžařské techniky, rádi se vyrovnávají se značnou fyzickou námahou a absolují cílevědomý a intenzivní výcvik. Na této cestě k super-



technice, jež je často trnitá, přijmou snadněji i negativní korektury, ba dokonce i pohanění.

K všeobecnému plánování výcviku na dětském lyžařském kursu patří především znalost chování dětí různých věkových stupňů.

Děti však není možno zařazovat do všeobecných kategorií. Některé jsou zvláště šikovné a předbíhají vlastní vývoj, jiné, s „opožděným zapalováním“ kulhají za nimi. Je třeba vzít v úvahu i stupeň duševní zralosti a předchozí sportovní přípravu. Rozhodující je biologický a ne skutečný věk.

Jako hrubého členění je možno použít následujícího rozdělení odvozeného z praxe:

2—5 let — navykání,

5—9 let — hra,

9—12 let — nácvik,

12—16 let — výcvik, trénink.

Oba věkové stupně „navykání“ a „nácvik“ vyžadují od cvičitele v porovnání s výukou dospělých zcela opačný přístup. O jeho nejdůležitějších bodech se zmíníme v dalším výkladu.

**N a v y k á n í, 2—5 let**

Od čtvrtého roku je možno s dětmi začít již skutečně lyžovat, ale zvykat je na lyže a hůlky, na prostředí, sněh a zimu je možno již od okamžiku, kdy začnou chodit. Praxe opětovně dokazuje, že děti ve věku navykání (2—5 let) se na lyžování nejlépe připravují s rodiči.

Je to z těchto důvodů: Do pěti let jsou děti samouky. Hrají si, učí se a prožívají události samy. Často jsou uzavřené. Jejich základní motorické schopnosti jsou jen nedokonalé vyvinuté. Proto i nejjednodušší pohybové výkony provádějí často nejistě. (Ctižádostivého a netrpělivého otce to připravuje o nervy.) Jestliže se k tomu připojí ještě různé „herní“ nářadí jako saně, brusle, lyže, hůlky a talíře na klouzání, může se tato nejistota rychle vystupňovat a vyvolat strach a odpor. Nejdůležitějšími činnostmi rodičů, kteří se starají o tyto děti, je velká trpělivost a umění pochválit za každou vydařenou akci, i když je sebenepatrnější. Dalším důvodem, proč tyto nejmenší budou až později patřit do lyžařského kursu, je jejich nedostatečná schopnost koncentrace a prudké změny v jejich pozornosti. Cvičitel, který má před sebou skupinu dětí, je nucený upoutat pozornost všech žáků na sebe anebo na určité cvičení. To se mu v daném případě sotva podaří, poněvadž malí lyžaři chtějí často změnit hru nebo cvičení rychleji, než je cvičitel stačí celé vysvětlit a provést. Jen trpěliví rodiče bez ctižádostivých záměrů jsou schopni radostně navykat své nejmenší na sněh, zimu, na výzbroj a na lyžování. Tato „lyžařská průprava“ zaručuje rychlý výcvikový úspěch v pozdějších lyžařských kursech.

Lyžařské školy s tak zvanými lyžařskými jeslemi by měly pro děti tohoto věkového stupně zařazovat jen program, který spočívá pouze v podobné péči, jaké se dětem dostává v normálních dětských jeslích. Děti mají mít možnost věnovat se na vyhrazeném prostoru svým zálibám. Dobrou náladu při hraní je třeba udržovat pomocí dostatečného množství nářadí pro hru a sport jako jsou saně, lyže „na hraní“, sněhové talíře, mini-boby a lopaty. Cvičitelé pouze o děti pečují, povzbuzují je a pomáhají jim. Pro cvičitele a cvičitelky malých dětí často bývají neprávě lichotivě označovány jako „lyžařské tety“, je celkem samozřejmé, že plní také četné doplňkové „delikátní“ pečovatelské úkoly. Ty začínají čištěním nosu a končí „převlékáním do suchého prádla“.

**Herní věk, 6—9 let**

V tomto věkovém stupni je ideální formou výuky lyžařský kurs. Stejný věk partnerů při hře, stejné problémy a stejná přání vytvářejí povzbuzující prostředí. Děti jsou ze školy již poněkud navyklé na pořádek. Je však třeba si uvědomit, že skupinové myšlení je u těch menších (kolem 6 let) možné pouze v některých situacích. Nemají ještě smysl pro soutěže družstev jako jsou kupř. štafetové závody. Zaujímá je pouze vlastní výkon, aniž by měly odpočívající měřítko pro výkon dobrý nebo špatný. Právě z tohoto důvodu je pro učitele vždy vynikající pedagogickou pomůckou pochvala.

Děti mezi 6. až 9. rokem se nejnázne učí nevědomě, tj. při použití úkolové metody. Dávají se jim úkoly, pořádají se hry a soutěže. Děti mají radost z pohybu, z řešení úkolu, z vítězství, ze hry a ze soupeření. Přitom se automaticky zlepšují jejich dovednosti v lyžařské technice. Nedostatek schopnosti soustředit se a střídání zájmů vyžaduje v tomto věkovém stupni podle možnosti pestrou výuku.

Přístup cvičitele má být demokratický, ne autoritativní. Jestliže cvičitel již přijal zásadu nechat děti řešením

úkolů „spolupracovat“ a „objevovat“, bylo by v rozporu s touto metodou, kdyby pohybová řešení úkolů sám na lyžích předváděl. U malých začátečníků by se měla použít ukázka pouze občas a jakoby mimochodem za účelem, aby získali důležité představy o lyžařské technice. Kdo stále jen předvádí, bere dětem možnost, aby si samy ověřily, že dokáží jet lépe. Známý dětský výrok zní: „Tomu je i. 3., on to umí.“

Kritici, kteří i v moderním lyžařském výcviku děti vidí příliš mnoho výkonu, právem poukazují na negativní psychologické účinky kursu, zaměřeného na soutěžení a na hry, na méně nadané děti. Je však mnoho možností, jak tuto nevýhodu odstranit a zároveň méně nadané povzbudit. Občas je možno rozdělit úlohy tak, že také slabším se přidělí „významné“ a „rozhodující“ pozice jako je kupř. rozhodčí, dopravní strážník, startér, vytyčovatelský apod. Nebo se výcvik provádí v malých skupinách se smíšenou výkonností, přičemž se chybějící dovednosti zlepšují úlohami různých úkolů. V žádném případě však není možné dělit přitom děti podle výkonnosti na silnější a slabší skupiny. Herní a výcvikové skupiny se musí vytvořit jakoby náhodou.

Zvláště důležité jsou časté krátké přestávky v průběhu výuky a účelné rozčlenění doby kursu. To chrání děti před fyzickým i psychickým přetížením a udržuje jejich zájem. Již v průběhu nácviku prvních oblouků se důrazně doporučuje použít dětského vleku. Pro 5 až 9leté začátečníky stačí dvě výcvikové hodiny denně, které se mohou v průběhu zimy zvýšit až na čtyři hodiny.

K různým způsobům výuky, které se používají v tomto věkovém stupni, je třeba říci, že v důsledku přirozeného pohybu při chůzi a existujících reflexů jedné nohy je pro děti výhodná technika oblouků s přestoupením. I když mnohé děti na určitém stupni dokonalosti jízdy vzbuzují dojem, že jezdí na obou nohách, přece jen provádějí lehké přestoupení. Přitom samozřejmě neprovádějí přehnaný vertikální pohyb a okázalé nadzvednutí vnitřní lyže.

Při sjezdu šikmo a při obloucích mají děti, vzhledem k X-ovému postavení svých nohou, sklon k automatickému lehkému odklonu trupu. Proto není většinou nutno zařazovat důkladný nácvik pluhového postoje. Mírný přivrátěný postoj by se měl velkoryse prohlásit za rozšířenou polohu rovnoběžných lyží a takto chápat až po nejvyšší stupeň dokonalosti dětské jízdy. Bylo by krajně nerozumné chtít rychle změnit tento bezpečný postoj na elegantní úzkou polohu lyží. Tato chyba se dělá velmi často. Dětem se tím bere pocit jistoty a kromě toho se pak ihned zvěšují problémy se změnou hranění.

Při obloucích musíme dětem dovolit rotaci trupu při zahájení oblouku a také na začátku jeho vedení. Děti jezdí „s důrazem na trup“. Formování jemnosti s protiotáčením horní části těla a s otáčením nohou odložme na pozdější léta.

Podle nadání, věku, tělesné konstituce a skladby kursu existuje pro cvičitele rychlá nebo delší cesta k obloukům s přestoupením.

To nejdůležitější v heslech:

1. Nejrychlejší a pro děti nejzajímavější cesta: (Předpoklad: Zvláště upravený cvičný prostor — terénní lyžařská školka.) Od sjezdu přímo k obloukům přes vlny a hřebítky. Bez nácviku přivrátu.
  2. Rychlý postup pro nadané děti — malé kurzy: Sjezd přímý, odšlapování, oblouky s přestoupením.
  3. Normální postup pro dětské lyžařské kurzy: Sjezd přímý, odšlapování, oblouky v pluhu, oblouky s přestoupením.
  4. Normální postup pro méně nadané, případně bázlivé děti — velké kurzy: Sjezd přímý, odšlapování, pluh, oblouk v pluhu, základní oblouk, oblouk s přestoupením.
- Při výběru učební látky je třeba, aby cvičitel lyžování bral v úvahu nejen lyžařskou techniku, ale především výcvikové cíle tohoto věkového stupně, jež jsou ve srovnání s cíli dospělých daleko rozmanitější.
- Výcvikové cíle, po kterých děti živelně touží:  
Být rychlým, brzdit, létat, skákat, zatáčet, vydovádět se, udržet rovnováhu, mít úspěch.
- Výcvikové cíle, které má brát v úvahu učitel:  
vedení k samostatnosti, od individuálního ke skupinovému myšlení, od učení prostřednictvím pohybu k učení pomocí rozumu, vědomé prožívání prostředí.

**Komentář a překlad dr. JIRÍ SOUKUP**



# Nová pravidla lyžařských závodů

Navazujeme na článek dr. O. Kulhánka v 10. čísle loňského ročníku našeho měsíčníku a tentokrát informujeme čtenáře o nejdůležitějších změnách v mezinárodním soutěžním řádu, pokud jde o klasické lyžařské disciplíny. Většina z nich byla převzata i do našich nových pravidel lyžařských závodů.

## SKOK NA LYŽÍCH

Z klasických disciplín jistě nejatraktivnější je skok na lyžích. Proto není divu, že v této disciplíně v posledních letech nastává velmi rychlý vývoj technik, ale i zdokonalování výzbroje a výstroje. Zvyšuje se zájem výrobců o servis při všech mezinárodních závodech a tím se zkvalitňuje i péče o mazání lyží na vědeckém základě a to všechno má vliv na dosahované výkony závodníků. Bylo proto nutno přikročit i k radikální změně článku 412 MSR, který pojednává o stavbách lyžařských můstků.

Nové normy pro stavby můstků představují pětiletou práci subkomise pro stavby můstků FIS. Za podklad byly vzaty nynější technické a fyzické předpoklady nejlepších skokanů světa a podle propočítaných letošních křivek byly stanoveny nové normy pro stavbu můstků, které budou v platnosti od 1. 1. 1976. Tyto normy platí pro střední můstky s normovými body 60, 65 a 70 m při poměru H:N 0,49, 0,50, 0,51, 0,52 a 0,53 a pro velké můstky s normovými body 80, 85 a 90 m při poměru H:N 0,51, 0,52, 0,53, 0,54 a 0,55. Jako doporučení byly vypracovány i pro malé můstky s normovými body 20, 25 a 30 m při poměru H:N 0,40, 0,41, 0,42, 0,43, 0,44, 0,45, 0,46 a 0,47, dále pak pro malé můstky s normovými body 40, 45 a 50 metrů při poměru H:N 0,46, 0,47, 0,48, 0,49 a 0,50. Všechny podrobnosti budou uvedeny v našich nových pravidlech.

Nově bylo do norem pojmato umístění tribuny pro trenéry, která má být na úrovni odraziště a umožňovat trenérům dobrý výhled pro sledování odrazu a první části letu. Tribuna trenérů musí mít telefonické spojení s ředitelem závodu, aby tak byl zvolený trenér do soutěžního výboru snadno a rychle dosažitelný při nutných rozhodnutích soutěžního výboru během závodu.

Pro zvýšení bezpečnosti skokanů by-

lo přijato pravidlo o vybavení nájezdu v tomto znění: „Na nájezdu, především v oblouku R1 a na odrazišti nesmějí být žádné pevné nástavby, které by mohly působit jako překážka a ohrozit bezpečnost závodníků. Jakékoliv překážky musí být opatřeny ochrannými mantinely.“

Další tři nová ustanovení jsou velmi důležitá i pro naše trenéry:

### a) Pořádek na nájezdu

Na nájezdovou plošinu, nájezdovou věž, jakož i na celý nájezd až k odrazovému stolu mohou během závodu a oficiálního tréninku vstoupit pouze závodníci se startovními čísly a stanovení funkcionáři závodů. Vstup není dovolen vedoucím družstev, trenérům, novinářům nebo členům servisních skupin. Zřizování jakýchkoliv dorozumívacích zařízení na nájezdu, kromě potřebných spojení pro organizaci závodu, není dovoleno.

### b) Startovní čísla

Startovní čísla, která dal pořadatel k dispozici, musí být viditelně nošena v nezměněné podobě. Je zakázáno měnit velikost, formu a způsob připevnění startovního čísla. Lepicí pásky jsou jen tehdy povoleny, když jimi nejsou přelepena ani čísla, ani nápisy na startovních číslech. Používaná startovní čísla musí odpovídat normám FIS.

c) Během závodu se nesmějí závodníci ani trenéři vměšovat žádným způsobem do průběhu závodu a nesmějí v žádném případě měnit profil můstku nebo sklon odraziště. (To v praxi znamená, že trenér, který jakýmkoliv znamením dává pokyn svému závodníkovi ke startu — vyčkávání po otevření můstku na příznivější podmínky — riskuje diskvalifikací!)

Abý nebyly pouze samé zákazy, stojí snad za zmínku, že za úzké ve-



Počtáři a rozhodčí Grand Prix ve Frenštátě

dení lyží jak ve vzduchu, tak i při dopadu a odjezdu je považována vzdálenost lyží na dvě šířky skokanské lyže (dříve pouze na šířku jedné lyže).

Důležité rozhodnutí pro zkvalitnění měření délek bylo přijato v tomto znění: „Hlavní měřč délek rozmístí 6 rozhočích délek na protější stranu měřičů délek v rozmezí bodů P a K, aby každý z nich sledoval přidělený úsek a s konečnou platností ohlásil skutečně dosaženou délku v případě, že měřiči délek ukáží různé délky. Rozhodčí délek nemá právo zasáhnout v případě, že pouze jediný měřič délek oznámil délku skoku.“

Při MS a ZOH pořadatel musí pozvat a uhradit další 4 rozhodčí FIS, kteří jsou zařazeni společně s dvěma rozhodčími stylu FIS, kteří v tom kterém závodě nejsou zařazeni pro stylování, do funkce rozhodčích délek. Tímto rozhodnutím se nemění ustanovení o možnosti nahlásit kvalifikovaného měřiče délek, který musí ovšem být hlavním měřiči délek k dispozici už při všech oficiálních trénincích a nemá nárok na úhradu jakýchkoliv výdajů.

Byl schválen nový článek 440, týkající se výstroje a výzbroje. Říká se v něm, že výstroj a výzbroj má být taková, aby škytala optimální vlastnosti z hlediska aerodynamiky i sklu-

## Závazky k XV. sjezdu KSČ

Výbor svazu lyžování MV ČSTV Praha zvýšil předsjezdovou aktivitu svých členů a na podkladě spartakiádních zkušeností využívá spartakiádní činnosti k podpoře rozvoje masové tělovýchovy mezi pražskou mládeží. Na počest XV. sjezdu KSČ uzavřel závazek, že úsek sportovního lyžování uspořádá a zorganizuje akci „Pražská vločka MV ČSTV“ za těchto podmínek:

1. Pro pražskou mládež od 9 do 16 let v rámci této akce zorganizuje náborovou soutěž v obřím slalomu a běhu na lyžích. Účastníci, kteří splní předepsané výkonnostní limity, budou odměněni odznakem „Pražská vločka MV ČSTV“.

2. Do pořádání soutěže mimo odborné komise Svazu lyžování MV ČSTV Praha zapojí tělovýchovné jednoty, zejména lyžařské oddíly a cvičitele, závodní výbory ROH, školy a Pionýrskou organizaci s cílem získat v zimní sezóně 1976 20 000 nositelů odznaku „Pražská vločka“.

3. Pro nejlepší účastníky soutěžních kol o „Pražskou vločku“ zorganizuje ve spolupráci s komisí zimních pionýrských táborů pražské oborové rady dvoukolovou postupovou soutěž v obřím slalomu a běhu na lyžích, jejímž účelem je mj. podchytit mladé talentované lyžaře a umožnit jim další kvalifikační postup. Pro uspořádání budou využity v rámci spolupráce ČSTV a

ROH horské objekty pražských podniků. Finále soutěže bude uspořádáno v Jáchymově 27. a 28. března 1976. Touto spoluprací s ROH přispívá ÚSL SL MV ČSTV k plnění úkolů, vyplývajících ze závěrů XIV. sjezdu KSČ.

4. Soutěž o Pražskou vločku s navazujícími postupovými koly bude pořádána každoročně a její první cyklus bude uzavřen odevzdáním putovních cen v roce Československé spartakiády 1980.

Účastníci semináře lyžařských cvičitelů Středočeského kraje, který se konal 20.—21. prosince 1975 na Horních Mísečkách, uzavřeli na počest XV. sjezdu KSČ závazek, že v rámci masového rozvoje lyžování ve Středočeském kraji získají se svými svěřenci — zejména z řad mládeže — 1200 stříbrných odznaků „Lyžař ČSR“.



zu. Naproti tomu je zakázáno používat na výstroji nebo výzbroji jakákoliv přídavná zařízení, která mění přirozené formy a zlepšují letové vlastnosti, nebo zapříčiňují zvýšené nebezpečí. Jsou to například: postranní vycpávky, nebo připevnění křídélka k zvětšení nosné plochy, jakékoliv propojení (látkové nebo z jiného materiálu) horních nebo dolních končetin s tělem, nástavby jako přídavné stabilizátory, jakékoliv vycpávky vzduchové nebo látkové pokud mění formu těla skokana. Zakázáno je dále vkládání závaží do výstroje, zařízení, která zvyšují nebezpečí při pádech, jako např. venkovní pogramování obleků. Naproti tomu je povoleno používat opěrek na botech.

Za zmínku stojí i nové složení soutěžního výboru (jury), které je nyní stejné pro všechny mezinárodní závody ve skoku na lyžích i pro závody v letech na lyžích a to:

- technický delegát
- ředitel závodu
- zvolený rozhodčí stylu (pokud možno zahraniční)
- zvolený aktivní trenér z přítomných zahraničních delegací
- buď velitel místku nebo nominovaný trenér pořádatelského svazu.

Ustanovení týkající se pravidel pro lety vzduchem sice nebudou pojata do našich pravidel, ale některé změny budou jistě zajímat širokou lyžařskou veřejnost. Nejdůležitější je schválená změna ve výpočtu bodů za délku. Průměr 10 nejdelších letů v každém kole (bez pádu nebo s pádem) obdrží 120 bodů. Tím se vylučuje možnost, aby jedinec ovlivňoval svým výkonem body za délku všech ostatních závodníků a výsledek je spravedlivější.

Mezinárodní závody v letech na lyžích trvají 3 nebo 4 dny. První den je vždy tréninkovým dnem. Při mistrovství světa se závody čtyři dny. První den je trénink a první kvalifikace. Při plném organizačním obsazení se měří pouze délky. Druhý den je první soutěžní den a druhá kvalifikace. Pro finále ve 3. a 4. soutěžním dnu se kvalifikují pouze ti závodníci, kteří v některém kole v prvním a druhém dnu dosáhli aspoň jednou délky, která odpovídá 75 % z průměru deseti nejdelších letů. Pro konečný výsledek se započítává z každého dne nejlépe hodnocený let ze tří provedených. Při MS tedy je to součet tří nejlepších známek (z každého dne jedna).

#### ZÁVOD SDRUŽENÝ

Nepodařilo se prosadit čs. návrh na výpočet bodů za délku při závodě ve skoku do závodu sruženého s použitím fixního bodu (tabulkového bodu), jak tomu je v závodech ve skoku. Zůstává tedy i nadále v platnosti pravidlo, že za nejdelší skok v každém soutěžním kole (bez pádu nebo s pádem) je počítáno 60 bodů. Tím jediný závodník ovlivňuje body za délku všech ostatních sruženářů. Tato nespravedlivost by se dala zmírnit průměrem několika nejdelších skoků v každém kole, jak se podobný problém vyřešil pro závody v letech na lyžích.

Přijata byla dvě nová ustanovení:

a) Ihned po skončení každého soutěžního kola je pořadatel povinen přepočítat neoficiální výsledky podle dosaženého nejdelšího skoku a tyto zveřejnit.

b) Pro výpočet bodů v závodě sruženém se dají použít pouze body závodníků, kteří se zúčastnili a závod dokončili v obou částech závodu sruženého. Tím tedy je jasné řečeno, že se výsledky musí bezpodmínečně přepočítat, když závodník, který v některém soutěžním kole měl nejdelší skok a nedokončil závod v běhu, nebo vítěz závodu v běhu nedokončil závod ve skoku.

Při losování běhu i skoku pro závod sružený je pořadí skupin I, II, III a IV jako při běhu. Ovšem veškeré družstvo nebo trenér může své závodníky zařadit podle uvážení (např. do I. skupiny svého nejslabšího závodníka).

#### BĚH

Bylo schváleno zařadit novou disciplínu v běhu žen a to běh na 20 km. Na MS se poprvé poběží v r. 1978 v Lahti, nikoli při ZOH 1976 v Innsbrucku. Tato disciplína bude u nás zařazena již v roce 1976 do pořadu mistrovství ČSSR.

Byla zpřísněna úprava běžeckých tratí. Nové znění článku 315.2.1 je: „Celá běžecká trať musí být upravena

stroji. Sníh má být upraven do šířky 2,5 m. V případě, že jsou používány dvě stopy, mají být od sebe vzdáleny 1,20 m (měřeno od středu jedné do středu druhé stopy). Při ostřejších změnách směru se nemá používat mechanického lisování nebo rytí stopy a má být dovoleno lyžařům, kteří najžděli stopu, aby udělali vhodné odšlapy. Ve sjezdech mají být upravovány zatáčky bez najetí stopy.“

Ve štafetových závodech bylo zpraveno pravidlo článku 383.9 z původního znění: „Závodník nemusí uvolnit trať v posledních 100 m před cílem“ na nové znění: „Závodník nemusí uvolnit trať v posledních 100 m před předávacím územím a cílem (platí pro všechny úseky). Posledních 100 m musí být jasně označeno.“

V blízkosti startu a cíle má být zřízena servisní dílna, kde je možno si vypůjčit potřebné nářadí.

Bylo upřesněno, že předávací území ve štafetách může být na rovině nebo do mírného stoupání.

**MILOSLAV BĚLONOŽNÍK**  
předseda komise STK a rozhodčí  
VSL ÚV ČSTV

## WEHLING ZVÍTĚZIL V SCHONACHU

**Olympijský vítěz a mistr světa v závodě sruženém Ulrich Wehling (NDR) patří mezi lyžaře, kteří mají nejlepší vyhlídky na vybojování olympijské medaile v Innsbrucku. Potvrdil to znovu v 10. ročníku závodů o Pohár Černého lesa v Schonachu, které se konaly první lednovou sobotu a neděli za účasti 44 startujících a na nichž ze světové špičky chyběli jen Norové.**

Druhé místo obsadil 26letý Fin Raulo Miettinen, který na ZOH v Sapporu získal stříbrnou medaili, před svým krajanem Kilpinenem. Urban Hettich (NSR) obsadil čtvrté místo a definitivně si zajistil účast v olympijském družstvu. Čs. reprezentantům se v silné mezinárodní konkurenci nedařilo. Nejlepší byl mistr ČSSR František Zeman, který skončil třináctý. Buchta byl 23. a Pospíšil až 32. Také největší sruženáři nezasáhli do bojů první desítky.

V první části — skocích — zvítězil nečekaně Marek Pach (Polsko) před Miettinenem a Wehlingem. V běhu však nebyl úspěšný a v celkové klasifikaci obsadil až 14. místo. Z čs. sruženářů ve skoku byl Buchta 12., Zeman 19. a Pospíšil 31. V běhu na 15 km zvítězil Wehling s náskokem 1:37,2 min. před Hettichem, třetí byl Miettinen se ztrátou 30,6 vt. na Hetticha. Zeman doběhl patnáctý, Buchta 29. a Pospíšil 31.

**Skok:** 1. Pach (Polsko) 220,5 (72,5 + 71), 2. Miettinen (Finsko) 216,0 (71 + 70), 3. Wehling (NDR) 211,0 (71,5 + 67), 4. Kilpinen (Finsko) 210,9 (71

+ 66,5), 5. Legierski 204,5 (66 + 70), 6. Hula (oba Polsko) 201,7 (66,5 + 69), 7. Kopajev (SSSR) 200,0 (70,5 + 63), 8. Hettich (NSR) 198,4 (69 + 66). — **Běh na 15 km:** 1. Wehling (47:37,9 min.), 2. Hettich 49:15,0, 3. Miettinen 49:45,6, 4. Tuchscherer 49:48,5, 5. Deckert (oba NDR) 49:53,8, 6. Kilpinen 49:54,3, 7. Kuvaja (Finsko) 49:57,3, 8. Schmid (Švýcarsko) 50:02,4.

**Pořadí v závodě sruženém:** 1. Wehling 431,000 b., 2. Miettinen 416,845, 3. Kilpinen 410,440, 4. Hettich 403,835, 5. Lustenberger (Švýcarsko) 390,450, 6. Deckert 390,415, 7. Kuvaja 388,190, 8. Winkler (NDR) 387,090, 9. Legierski 382,110, 10. Kawulok 380,520. — **13. Zeman 372,085, 23. Buchta 360,170, 32. Pospíšil 326,735.**

Současně se konal mezinárodní závod juniorů. Přinesl pořadí: 1. Koch (Rakousko) 419,00 b., 2. Zarycki (Polsko) 416,82, 3. Faiszt (NSR) 381,00, 4. Kolčín (SSSR) 369,26, 5. Giacomelli (Itálie) 356,32. Umístění čs. reprezentantů: **8. Vedral 346,48, 12. Šablatura 336,840.** Ve skocích byl první Zarycki 214,5 (69 + 70) před Kochem 205,3 (65 + 69,5) a Giacomellim 191,1 (66 + 68,5). V běhu na 10 km zvítězil Faiszt za 34:24,6 min. před Engebretsenem (Norsko) 34:41,5 a Kochem 34:56,1.

Závěrem byl uspořádán v neděli odpoledne v Schonachu závod ve skoku za účasti 52 startujících, v němž zvítězil Wehling 221,2 (69 + 72,5) před Pachem 213,5 (66 + 73) a Miettinenem 221,1 (67 + 71). Další pořadí: 4. Tuchscherer 212,0 (66,5 + 70,5), **5. Buchta 209,0 (66,5 + 70,5)**, 6. Giacomelli 204,9 (66 + 70), 7. Deckert 204,8 (66,5 + 68,5), 8. Kawulok 203,7 (65 + 69), **9. Pospíšil 201,8 (68 + 67)**, 11. Zeman 192,6 (63,5 + 67).



František Zeman (ASVS Dukla Liberec) patří k nejlepším čs. sruženářům





Cs. juniorské reprezentační družstvo běžců v přípravě na mistrovství Evropy, které se koná v Jizerských horách. Zleva: Š. Záchveja, J. Kohút, M. Húska, M. Bečvář, trenér ing. Javorský, J. Pěnička, J. Blažek, V. Razým a M. Šiarnik

## VÁNOČNÍ ZÁVODY V HARRACHOVĚ

Lyžaři Jiskry Harrachov připravili v nové sezóně řadu závodů. První z nich se konaly o vánočních svátcích na novém sněhu. Na pořadu byly nejen skoky a závod sdružený, ale i štafety, které při účasti několika reprezentantů přinesly zajímavé boje. Ve štafetě mužů na 3X10 km zvítězilo I. družstvo Dukly Liberec ve složení Henych, Fajstavr, Jarý v čase 1:27:33 hod. před kombinovaným týmem Dukly Banská Bystrica a VŠ Praha (Urbanec, Vejnar, Hrubý) 1:27:45 a štafetou Autoškody Vrchlabí 1:28:24. Ve štafetě žen na 3X5 km byly první mladé lyžařky Sokola Horní Branná (Skrbková, Matoušová, Šimůnková) za 56:03 min. před II. štafetou Ski Jilemnice 56:39 a druhým družstvem

Seby Tanvald 56:58. Nejlepší čas na úseku zaběhla Blanka Paulů (RH Štrbské Pleso), startující tentokrát v týmu svého bý. oddílu Autoškody Vrchlabí. Její dvouminutový náskok z prvního úseku však další dvě členky štafety nedovedly uhájit a vrchlabské lyžařky skončily až páté.

Ve skoku byl nejméně úspěšnější František Novák z pořadajícího oddílu, startující v kategorii dorostenců, který získal 225,9 b. za skoky 61 a 62 m. V závodě mužů zvítězil Makovec (RH Štrbské Pleso) s 216,4 (57,5+63) před Šablaturou (Jiskra Harrachov) 210,2 (58+58,5) a Petrákem (Naveta Jablonec) 209,3 (58+58). V závodě sdruženém byl první Čestmír Kožíšek (Naveta Jablonec) s 399,3 b.

## Štěpánský běh

Mezi první lyžařské závody v běhu patřil i tentokrát III. ročník Štěpánského běhu, který uspořádal lyžařský oddíl MEZ Frenštát pod Radhoštěm 26. prosince na Pastevnách za účasti 259 startujících ve dvanácti kategoriích. Veřejný závod byl současně krajským klasifikačním závodem všech kategorií a druhým kolem krajské soutěže družstev žactva a dorostu pro rok 1976.

V běhu mužů na 15 km byl první Zdeněk Škuca v čase 54:37,4 min. před Hložkem (oba MEZ Frenštát) 55:46,2 a Kubíčkem (Loko-Pramet Šumperk) 56:51,4. Čtvrté místo ze 44 startujících obsadil Horna (Slavoj Bruntál) 57:45,0 před Dočkalem (RH Holešov) 59:20,0 a ing. Vlachem (Slavia VŠB Ostrava) 59:51,0. Z devíti juniorů na stejné trati zvítězil Luděk Vodička (Slavoj Bruntál) za 1:00:52,2 hod. před Stěblem (Loko-Pramet Šumperk) 1:02:38,8 a Holbou (Jiskra Rýmařov) 1:05:11,0. V běhu žen na 5 km ze šesti účastnic byla první ing. Pavla Stará v čase 22:56,6 min. před Vlachovou (obě Slavia VŠB Ostrava) 23:00,4. Z osmi juniorek na stejné trati zvítězila Jaroslava Solanská (Rožnov p. Radhoštěm) za 21:37,0 před Va-

lentovou (Loko-Pramet Šumperk) 21:48,2 a Molitorovou (MEZ Frenštát p. R.) 21:51,0. V kategorii staršího dorostu na 10 a 5 km patřilo prvenství Jiřimu Štubovi (RD Jeseník) 35:36,4 a Zdeňce Sobkové (Rožnov p. R.) 22:13,2. V závodě mladšího dorostu na 5 a 3 km zvítězili Mojmir Bezečný (VOKD Poruba) 18:45,2 a Sylva Kalodová (Rožnov p. R.) 12:41,4. V kategorii mladších žáků na 2 km byl první Jaroslav Thomas (Sokol Vrbno pod Pradědem) v čase 7:53,8 a ze starších na 3 km Oldřich Tomek (Rožnov p. R.) za 12:57,4. V běhu mladších žákyň na 1 km zvítězila Zuzana Farníková časem 5:57,6, ze starších žaček Sylva Bezečná (obě VOKD Poruba) 8:03,4 min.

## Braa vítězem Monolitu

Čtyřiaadvacetiletý Nor Oddvar Braa vyhrál první lednovou neděli tradiční závod v běhu „Monolit“ v Oslo, který se konal na tradičním okruhu v parku, s náskokem jedné vteřiny před sovětským reprezentantem Alexandrem Jurasovem. Třetí byl dvojnásobný vítěz posledních dvou ročníků 1974 a 1975 26letý finský obr Juha Mieto.

Výsledky závodu: 1. Braa (Norsko) 50:01 min., 2. Jurasov (SSSR) 50:02, 3. Mieto (Finsko) 50:26, 4. Myrmo 50:51, 5. Tyldum 50:57, 6. Eriksen (všichni Norsko) 50:59, 7. Popov (SSSR) 51:00, 8. Harviken 51:05, 9. Formo 51:17, 10. Martinsen (všichni Norsko) 51:22. Trať měřila 16,2 km. Po Davosu to byl druhý závod neoficiálního Světového poháru. Nor Braa vede v soutěži s 45 body. Druhý je mistr světa v běhu na 15 km Myrmo s 39 body před Švédem Magnussonem 26 bodů.

V běhu žen na 5,4 km v Oslo zvítězila finská závodnice Hilkaa Kuntolaová za 18:31 min. před Norkami Kvällovou 18:43 a Fossenovou 18:55.

## Myrmo a Steiner první v Le Brassus

Tradiční mezinárodní závody v klasičských disciplínách ve švýcarském Le Brassus druhou lednovou sobotu a neděli byly ve znamení silné mezinárodní konkurence. V běhu na 15 km zvítězil Nor Magne Myrmo za 42:36,8 před Francouzem Pierratem 42:48,0, Švýcarem Kälinem 42:58,2 a svými krajany Gullenem 43:03,0 a Sandholtem 43:11,5. Šestý byl Švýcar Hauser za 43:12,3 před Norem Eriksenem 43:29,2 min.

V závodě sdruženém vybojoval prvenství Hettich (NSR) s 419,10 b. před Poláky Kawulokem 416,00, Hulou 408,97 a Legierským 404,13. V běhu zvítězil Hettich za 44:08,3, v druhé části závodu sdruženářů - skocích - Kawulok s 218,5 (91+91). V závodě skokanů byl první Švýcar Steiner s 245,5 (95+99) před svými krajany Grünigenem 234,7 (97+93), Möschingem 221,3 (91+95) a Bonettim 219,2 (92+90). Čs. reprezentant Emil Babiš v silné konkurenci byl pátý s 213,9 (87+93).

Ve štafetě 4X10 km zvítězili Norové (Eriksen, Gullen, Sandholt, Myrmo) v čase 2:08:52,6 před prvními štafetami Švýcarska (Renggli, Hauser, Giger, Kälin) 2:09:06,0 a Itálie 2:12:20,1 hod.

Fotografie na titulní a druhé straně obálky Jaroslav Trousil, na třetí a zadní straně obálky ing. Ladislav De-neš.

Fotografie uvnitř měsíčníku ČTK, ing. Pavel Borský, Alexander Tóth a Jaroslav Trousil.



# Dvacet roků lyžování v Mlynkách

Letošní zimní sezóna znamená dvacet roků organizovaného lyžování v Mlynkách, rázovité hornické osadě v jižní části Slovenského ráje a v srdci Hnilecké doliny. Obklopená okolními horskými masivy oplývá jedinečnými podmínkami pro běžecké a sjezdové lyžařské disciplíny, jakož i zimní turistiku. Bývá zde dostatek sněhu od začátku prosince až do velikonočního rozloučení se sněhem.

Na první obrázku pohled do údolí lyžařského střediska Mlynky, vlevo masiv Gagla. Na druhém lyžařský vlek na vrchol Gagly, na třetím záběr z tradičního obřího slalomu o „Kahanec baní Mlynky“.









# lyžařství

ROČNÍK 62 ♦ BŘEZEN 1976 ♦ Kčs 3.—

3







## Z galérie olympijských vítězů

Na prvním obrázku Rosi Mittermaierová (NSR), která byla neúspěšnější lyžařkou ve sjezdových disciplínách. Vybojovala dvě zlaté medaile ve sjezdu a slalomu, k nimž v obřím slalomu připojila stříbrnou a stala se s převahou mistryní světa v trojkombinaci. — Finka Helena Takalová patřila k největším soupeřkám vynikajících sovětských běžkyň. Na obrázku při vítězném závodě v běhu na 5 km. — Na třetím snímku Rakušan Karl Schnabl, neúspěšnější člen favorizovaného týmu rakouských skokanů. Je to záběr ze závodu na velkém můstku, kde vybojoval zlatou medaili. Na středním můstku byl Schnabl třetí za reprezentanty NDR H. G. Aschenbachem a J. Dannebergem.





# Z OBSAHU PŘÍŠTÍHO ČÍSLA

ZKUŠENOSTI  
ZE ZOH 1976

MEJ 1976  
V LIBERCÍ

MISTROVSTVÍ ČSSR  
V BĚŽÍCH

NA TITULNÍ STRANĚ OBÁLKY NIKOLAJ BAŽUKOV (SSSR), JEHOŽ VÍTĚZSTVÍ V BĚHU NA 15 km PATŘILO K PŘEKVAPENÍM ZOH 1976. — NA ZADNÍ STRANĚ OBÁLKY SNÍMEK ZE SLAVNOSTNÍHO ZAHÁJENÍ ZOH NA STADIÓNU NA BERGISELU

## lyžařství

Ročník 62

Číslo 3

Vydává Československý svaz tělesné výchovy v nakladatelství Olympia v Praze. Šéfredaktor tělových. časopisů Alfréd Janeček. Vedoucí redaktor časopisu Jaroslav Trousil. Řídí redakční rada: J. Trousil, předseda, Ing. P. Borský, K. Eidipes, MUDr. Z. Eliáš, PhDr. F. Chovanec, J. Kotland, JUDr. O. Kulhánek, J. Maršík, Z. Paulů, A. Pečenka, Z. Remsa a dr. J. Soukup. Redakce: 115 88 Praha 1, Klimentská 1. Telefon čís. 865 51. Redakční uzávěrka: K 1. dni předcházejícího měsíce. Vychází jednou za měsíc. Vytiskla Stráž, tiskařské závody, n. p., Karlovy Vary. Rozšiřuje Poštovní novinová služba. Cena 3,— Kčs. Informace o předplatném podá a objednávky přijímá každá pošta i doručovatel. Objednávky do zahraničí vyřizuje PNS — ústřední expedice tisku, odd. vývoz tisku, Jindřišská 14, Praha 1. Uzávěrka tohoto čísla byla 8. března 1976.

Číslo indexu ČUTI 48 813

# PŘED XV. SJEZDEM KSČ

Vysoká aktivita na všech úsecích našeho politického, hospodářského a kulturního života, zaměřená k XV. sjezdu Komunistické strany Československa a volbám do zastupitelských orgánů, se bezprostředně dotýká také Československého svazu tělesné výchovy jako významné složky Národní fronty. Konkrétní podíl ČSTV na tomto širokém proudu celospolečenského úsilí je výrazem plné podpory Komunistické strany Československa při dalším rozvoji socialistické společnosti. Dosáhli jsme pozoruhodných výsledků od XIV. sjezdu KSČ ve všech oblastech. Také naše dobrovolná tělesná výchova se může pochlubit splněním plánovaných úkolů zejména v masovém rozvoji, ve výkonnostním a vrcholovém sportu a prohloubení kvality tělovýchovného procesu. Zejména Československá spartakiáda 1975 byla velkolepou tělovýchovnou a politickou manifestací, přesvědčivým projevem jednoty všeho lidu a jeho vztahu ke KSČ.

Také lyžaři v období od XIV. sjezdu KSČ se mohli pochlubit řadou mezinárodních úspěchů a dobrou reprezentací naší socialistické vlasti, zlepšením podmínek pro masový rozvoj lyžování, zvýšenou péčí o lyžařský výcvik mládeže zejména založením lyžařských sportovních tříd, tréninkových středisek mládeže, stále větším počtem náborových lyžařských soutěží a prohloubením spolupráce se Socialistickým svazem mládeže a jeho Pionýrskou organizací, školami, jakož i ROH při zimní rekreaci pracujících. Naše lyžařské oddíly se podílely na všech významných celospolečenských akcích. Čs. reprezentantům nepodařilo se splnit všechny cíle výtčené na XII. ZOH v Innsbrucku. Je třeba provést důkladnou analýzu slabších výsledků, upravit tréninkové plány s využitím všech vědeckých poznatků a zvyšováním morálně volních vlastností sportovců se připravit na novou sezónu, abychom udrželi krok se světovou lyžařskou špičkou ve všech disciplínách a naši reprezentanti znovu úspěšně zasáhli do bojů na příštím mistrovství světa 1978 a na ZOH 1980. Bude to nejlepší poděkování za nebyvalou podporu stranických a státních orgánů.

Úspěšný průběh výročních schůzí lyžařských oddílů a prvních okresních konferencí svazů lyžování potvrdily úspěšný vstup do letošního roku. Znamná pozornost je věnována otázkám masového rozvoje tělesné výchovy a práci s mládeží vůbec. Rozšiřuje se dále počet lyžařských oddílů a kolektivů mládeže zapojených do soutěže o titul „Vzorný“. Všude byly uzavírány závazky na počest XV. sjezdu KSČ. Znamenají konkrétní odezvu na Dopis ÚV KSČ a na Provolání ÚV KSČ, vlády ČSSR, ÚRO a ÚV SSM v podmínkách jednotlivých míst. Prokazují, že se v lyžařských oddílech udržuje vysoká aktivita z období příprav Československé spartakiády 1975 a že se dále pokračuje v dobré spolupráci s orgány a organizacemi v místě.

Závazky oddílů jsou zaměřeny na vlastní tělovýchovné úkoly, masový rozvoj tělesné výchovy, na plnění podmínek odznaku zdatnosti BPPOV a PPOV, odznaku Lyžař ČSR, zapojení do socialistické soutěže o titul „Vzorný“, na školení tělovýchovných kádrů atd. Dále na úkoly celospolečenské, jako je budovatelská aktivita, zlepšování lyžařských středisek, plnění volebních programů, příprava kandidátů do nových národních výborů, dobrovolní dárci krve apod.

Významný úkol je i nadále ve vytváření podmínek a možností k dalšímu masovému rozvoji tělesné výchovy, a to především na bázi konkrétních „Společných programů“ a v úzké spolupráci při vytváření a působení komisí pro mládež a tělovýchovu při národních výborech. Jedná se především o vyhledávání a organizování nových přitažlivých a dostupných tělovýchovných, sportovních a turistických činností masového charakteru v konkrétnější spolupráci se školami, SSM a jeho PO, závody a dalšími organizacemi a složkami tělovýchovného hnutí v návaznosti na organizované využití tělovýchovných zařízení.

V roce 1976 oslavíme také 55. výročí založení KSČ, 55. výročí FDTJ a 50 let od vzniku FPT. Při vstupu do roku 1976, který je současně prvním rokem 6. pětiletého plánu, se naše společnost opírá o příznivé výsledky dosažené v rozvoji ekonomiky za posledních pět let. Všestranný rozvoj společnosti, růst její ekonomiky, upevňování a prohlubování jednoty lidu tak vytváří objektivní rámec stále příznivějších podmínek i pro rozvoj tělesné výchovy v dalším období.

Úkoly letošního roku jsou náročné. Zachovávají a současně vyjadřují kontinuitu mezi dosaženými výsledky a úrovní aktivity ČSTV v roce 1975 a úkoly, jež chce naše organizace splnit při realizaci závěrů XV. sjezdu KSČ. Vycházejí a korespondují se záměry plánu rozvoje ČSTV do roku 1980, který bude projednáván na X. zasedání ÚV ČSTV po XV. sjezdu KSČ. Členové všech lyžařských oddílů se přičiní všemi silami, aby se úspěšně podíleli při plnění těchto úkolů.

JAROSLAV TROUSIL



# XII. ZOH v Innsbrucku velkým úspěchem SSSR a NDR

XII. ZOH 1976 v Innsbrucku již patří minulosti. Skončily velkým úspěchem sportovců Sovětského svazu a NDR, kteří z celkového počtu 111 medailí získali 45. Sovětští reprezentanti vybojovali 13 zlatých, 6 stříbrných a 8 bronzových, závodníci NDR 7 zlatých, 5 stříbrných a šest bronzových medailí. V neoficiální klasifikaci zemí získal Sovětský svaz 192, NDR 135 a sportovci ČSSR, kteří jsou na třináctém místě, 10 bodů. Jedinou medaili — stříbrnou — vybojovali z našich reprezentantů hokejisté. Třemi body přispěl Jaroslav Balcar za čtvrté místo ve skoku na středním můstku, jedním bodem štafeta lyžařek Anna Pasiárová, Gabriela Sekajová, Alena Bartošová a Blanka Paulů za šesté místo na 4×5 km a dvojice sáňkařů Zeman—Resl za stejné umístění.

Ceskoslovenští lyžaři a lyžařky v běžeckých disciplínách nespĺnili očekávání a nepodařilo se jim zopakovat úspěchy z mistrovství světa 1974 ve švédském Falunu. Dobře si vedli naši závodníci ve sjezdových disciplínách. Platí to zejména o Dagmar Kuzmanové, která ve slalomu a obřím slalomu byla devátá a v trojkombinaci mistrovství světa šestá, a Miloslavu Sochorovi. Ten obsadil v obřím slalomu jedenácté, ve slalomu čtrnácté a v trojkombinaci mistrovství světa sedmé místo. Sdruženáři celkem splnili úkol, počítalo se s lepšími výsledky skokanů na velkém

můstku. Na podrobnější hodnocení vzhledem k reakční uzávěrce nebyl zatím čas a budou se jim zabývat jednotlivé úseky a předsednictvo VSL ÚV ČSTV.

Druhé části ZOH se zúčastnil také předseda ÚV ČSTV a předseda ČSOV Antonín Himl, který na tiskové besedě v Innsbrucku řekl mj.: „Pokud jde o naši účast, na jednotlivých sportovištích odevzdala většina našich reprezentantů maximum, snažila se o důstojnou reprezentaci naší vlasti. Jako celek však naše výprava nespĺnila cíle, které jsme si stanovili. Je příliš brzo, abychom už zde prováděli nějaké hodnocení, proč jsme neuspěli tak, jak se předpokládalo. Bude k tomu nutná hluboká analýza jak v jednotlivých sportovních svazech, tak i v trenérských kolektivech i v předsednictvu ÚV ČSTV. Chceme přitom vycházet z podrobného hodnocení, na nějaké výmluvy nechceme brát zřetel. V některých disciplínách, jako v běhu na lyžích mužů a žen, došlo zřejmě v přípravě k chybám. Jinak však lze říci, že většina našich sportovců odvedla vše, co bylo v jejich silách.“

V tomto čísle přinášíme zpravodajství o jednotlivých lyžařských závodech na ZOH s přehledem jejich výsledků. V dalších číslech se k nim ještě vrátíme v materiálech trenérů a lyžařských expertů.

## Úspěch sovětských běžců v třicítce

Zahajovací závod lyžařských disciplín ve čtvrtek 5. února v Seefeldu — běh mužů na 30 km — skončil velkým úspěchem sovětských reprezentantů. Tak mohutný nástup běžců SSSR nikdo nečekal. Zlatou medaili vybojoval dvacetiosmiletý Sergej Saveljev, bronzovou Ivan Garanin, Nikolaj Bažukov byl pátý a Vasilij Ročev desátý. Překvapením byly druhé místo 21letého Američana Williama Kocho a konkurenci 69 závodníků a také skutečnost, že Severaně vyšli z tohoto závodu bez cenného olympijského kovu. V první desítce se z nich umístili jen Finové Mieto (čtvrtý) a Koivisto (osmý) a Nor Martinsen jako devátý. Nejlepší Švéd Benny Södergren byl dvanáctý. Jeho krajan Thomas Magnusson, vítěz třicítky na posledním mistrovství světa 1974 ve švédském Falunu, nestartoval. Přípravoval se na tento závod, ale těsně před zahájením ZOH při automobilové nehodě ve Švédsku tragicky zahynul jeho otec a dvacetipětiletý Magnusson odcestoval na jeho pohřeb.

Ceskoslovenští běžci nezahájili olympijské soutěže dobře. Nejlepší čs. reprezentant Milan Jarý skončil až 26. se ztrátou 5:23,17 min. na olympijského vítěze Saveljeva. Šimon byl 44. a Beran s Michalkem následovali hned za ním na dalších místech. Všichni si stěžovali na dýchací potíže a dokončili závod vyčerpání. Trenér Jaroslav Honců byl zklamán těmito výsledky, které nespĺnily jeho očekávání. „Nedovedu si to vysvětlit. Pravděpodobně to bude následek tréninku za značných mrazů. Tentokrát nebylo tak nešdnadné dobře namazat, všichni účastníci měli celkem stejné podmínky,“ řekl po závodě J. Honců.

Trať závodu byla náročná s výškovým rozdílem 174 m a celkovým stoupáním 855 m. Start byl v nadmořské výšce 1186 m, nejvyšší bod na 12. kilometru ve výšce 1360 m, maximální stoupání 55 m. Obtížné bylo zejména

stoupání mezi 19.—21. kilometrem. Závod byl odstartován za devítistupňového mrazu, v závěru pouze na slunci vystoupila teplota nad nulu. Teplota sněhu při začátku závodu byla  $-11^{\circ}$  Celsia, při jeho zakončení  $-6^{\circ}$  Celsia. Jelo se na zmrzlém, prachovém sněhu — pouze v místech, kam svítilo slunce, byl trochu měkký.

V první desítce byl nejrychlejší Nor Formo s mezcícasem 31:09,40 a náskokem 2,26 sek. před Bažukovem. Třetí byl Fin Koivisto se ztrátou 12,44 sek. na vedoucího Nora a necelou vteřinu před Saveljevem. Pátý byl Koch před Garaninem, Gigerem a Mietem. Beran a Jarý měli již téměř dvouminutovou ztrátu — 1:51,25 a — 1:58,36, Šimon — 2:32,13 a Michalko — 2:38,10. Šimon na šestém kilometru upadl a zlomil lyži. Na dvacátém kilometru byl v čele Bažukov s mezcícasem 1:02:05,19 před Saveljevem — 8,10 sek. Třetí byl Garanin se ztrátou — 17,32, následován Američanem Kochem — 33,53. Formo klesl na páté místo se ztrátou — 35,41 před Mietem — 42,41, Švýcarem Gigerem — 58,43, Ročevem — 59,54, Koivistem — 1:02,05 a Klausem — 1:04,93. Čs. běžci zaostávali za první dvacítkou s mezcícasem: Jarý — 4:34,23, Beran — 4:51,87, Michalko — 5:34,03 a Šimon — 5:35,77. V posledním desetikilometrovém úseku Saveljev si vybojoval olympijské prvenství, na druhé místo postoupil Koch a Garanin uhájil třetí pozici. Na dvacitce vedoucí Bažukov se hodně vyčerpával a v závěru byl předstihl ještě Mietem. Zkušený Klause dobrým finišem postoupil na šesté místo. Šimon v poslední desítce ještě zlomil hůlku, dostal kratší, kterou až po několika kilometrech vyměnil a předstihl Berana i Michalka, ovšem na dobré umístění to nestačilo. Švýcar Giger porazil nejlepší Nory a Švédy, více se čekalo od Grimmera (NSR). Byl až šestnáctý a závod dokončil vyčerpán.



Američan William Koch byl neúspěšnějším zámořským lyžařem v běžeckých disciplínách. Na obrázku při závodě na 30 km, v němž obsadil druhé místo za Sergejem Saveljevem (SSSR)



# Rakušan Klammer vítězem ve sjezdu

Rakušan Franz Klammer byl velkým favoritem zahajovacího čtvrtletního závodu v alpských disciplínách ve sjezdu a své příznivce neklamal. Rekordní návštěva 60 000 diváků na Patscherkofelu a několik miliónů u televizorů v celém světě bylo svědky vítězství velkého šampiona a nejlepšího sjezdaře posledních dvou let. O jeho zlaté olympijské medaili na trati 3020 m s výškovým rozdílem 870 metrů a 26 kontrolními brankami rozhodl jeho skvělý závěr. Nový traťový rekord a průměrná rychlost 102,828 km/hod. svědčí o jeho mimořádném výkonu. Klammer neměl lehký úkol, neboť celý rakouský lyžařský národ očekával, že tento vynikající sjezdař, který nesl rakouskou státní vlajku při slavnostním zahájení XII. ZOH, vybojuje pro Rakousko první olympijské zlato. Klammer vydržel tuto mimořádnou nervovou zátěž, neotřásl jí ani lepší časy jeho největších soupeřů Švýcarů Russiho a Rouxe v závěrečném tréninku den před závodem. S velkým napětím se očekávalo, zda pojede závod na nových lyžích „s dírou“, které při testech podle zpráv i prohlášení Klammera byly rychlejší. Tyto lyže se staly předmětem vtipů zejména jeho soupeřů. Hodně se hovořilo o tom, že když Klammer nevyhraje, budou se moci tyto lyže lépe věšet na hřebík, jak to sdělil v rozhovoru s novináři před bojem o olympijské medaile Kanadan Irwin. Možná že firma vyrábějící pro Klammera lyže chtěla tímto způsobem znerovnovážit jeho soupeře. Nakonec Klammer tyto lyže v závodě nepoužil a zůstaly „viset“ v šatně.

Závod měl velmi zajímavý průběh. Dvacetisedmiletý Švýcar Bernhard Russi, který jako jediný sjezdař v historii olympijských her vybojoval na ZOH dvě medaile, se startovním číslem 3 časem 1:46,06 překonal dosavadní traťový rekord. Bylo dosti těch, kteří začali mít pochyby, zda

Klammer bude rychlejší a absolvuje závod bez zakolísání. Kanadan Hunter zůstal za časem Russiho 1,46 vt., Ital Stricker se nevyhnul pádu v neobtěžnějším úseku, když mu chybělo do cíle necelých 300 m. Švýcar Roux, který si vedl velmi dobře v tréninku, se kolizí v této části tratě připravil o medaili. Byla osudná i pro sedmnáctiletého Rakušana Steinera, který měl velmi dobrý mezičas v první části tratě, ale zde upadl. S největším zájmem byl očekáván výkon Klammera, který startoval jako patnáctý. Příznivci rakouského sjezdového lyžování se zadržným dechem sledovali jízdu velkého favorita. Na prvním měřeném mezičase byl pomalejší a zaostával o 0,39 sek. za Russim, při druhém ještě o 0,19 sek., ale skvělým závěrem si vybojoval prvenství s náskokem 0,33 sek. před Russim. Diváci propukli ve velký jásot, když se Klammerův čas objevil na výsledkové tabuli. Věděli, že nový traťový rekord již asi nikdo nemůže překonat. Rakouský vítěz byl přijat na čestné tribuně rakouským spolkovým prezidentem dr. Rudolfem Kirschlägerem, který mu blahopřál k tomuto úspěchu. Policisté měli co dělat, aby ho uchránili před několika desítkami neodbytných fotoreportérů a davem fanoušků.

Čs. reprezentant Bohumír Zeman měl startovní číslo 45 a skončil 33. ze 74 startujících. Zajel velmi dobře a zlepšil se ve srovnání s tréninkem. Byl se svým výkonem spokojen. Po závodě prohlásil: „Na dobře připravené trati dosahovali nejlepší sjezdaři maximálních rychlostí. Říkal jsem si, že musím také podat svůj nejlepší výkon.“ Miloslav Sochor vyjel na trať jako 55. a obsadil čtyřicáté místo. „Nejsem s tímto výsledkem spokojen. Při zaváhání jsem část tratě nejel v ideální stopě a to znamenalo ztrátu několika cenných desetinek vteřiny,“ dodal M. Sochor. Čs. sjezdaři však v obtížném závodě neklamali.



Jaroslav Balcar příjemně překvapil a obsadil čtvrté místo ve skoku na středním mýstku

## Aschenbach zazářil - Jaroslav Balcar čtvrtý

Dvojnásobný mistr světa 1974 Hans-Georg Aschenbach (NDR) v prvním závodě skokanů na středním mýstku v Seefeldu v sobotu 7. února znovu dokázal, že je vynikajícím závodníkem v této lyžařské disciplíně. Porazil favorizované Rakušany, z nichž Schnabl se musel spokojit bronzovou medailí. Stříbrná patřila dalšímu závodníkovi NDR Dannebergovi. Příjemným překvapením bylo čtvrté místo Jaroslava Balcara, který tak zopakoval úspěch Josefa Matouše ze ZOH 1964 na tomto mýstku.

Přečtete si, co o tomto závodě napsal olympijský vítěz 1968 zasloužilý mistr sportu Jiří Raška, který byl na XII. ZOH v Innsbrucku jako čestný host olympijského organizačního výboru:

Již podle průběhu tréninku bylo jasné, že o medaile budou bojovat závodníci NDR, kteří všechny tréninky skákali velmi dobře, s reprezentanty Rakouska. Poslední dvě sezóny rakouské reprezentační družstvo s velmi širokou základnou udává tón nejen na mýstku, ale také hlavně ve výzbroji a výstroji. K těmto dvěma skokanským velmoce se nejvíce přibližovali závodníci Švýcarska a muselo se také počítat s dalšími jeřinci jako kupř. s Finem Rautonahem, Schwinghammerem, Groschem (oba NSR), Norem Sätrem, sovětskými reprezentanty Borovitinem a Karapuzovem a také jsme doufali, že mezi tyto budou patřit i někteří naši reprezentanti v čele s Höhlemem.

Když přišel rakouskými fanoušky tolik očekávaný den, kdy měli skokanů Rakouska potvrdit svou pověst a do poslední chvíle víru domácích sportovních příznivců, že deklasují celý

## Finka Takalová vítězem běhu na 5 km

V zahajovacím závodě žen v běhu na rychlé pětkilometrové trati v sobotu 7. února ze 43 startujících zvítězila osmadvacetiletá Finka Helena Takalová před sovětskými reprezentantkami Raisou Smetaninovou a Ninou Baldyčevovou. Pro československé běžkyně přinesla pětka první zklamání. Naše nejlepší závodnice Blanka Paulův skončila desátá. Gabriela Sekajová třináctá, Anna Pasiárová patnáctá a Miroslava Jaškovská 24. V tomto závodě doběhla Galina Kulakovová (SSSR) jako třetí. Jak oznámila lékařská komise MOV, byla při dopingové kontrole Kulakovové zjištěna přítomnost určitého množství látky, která je na seznamu zakázaných medikamentů. Tím byla formálně porušena pravidla MOV a Kulakovová nebyla klasifikována. Vzhledem k tomu, že léčebný preparát, použitý Kulakovovou, obsahoval zanedbatelné množství zakázané látky, které nemohlo v žádném případě ovlivnit sportovní výkon, byl jí povolen start v dalších soutěžích. Kulakovová v předvečer zá-

vodu onemocněla silnou rýmou a použila nosní kapky, kterými se běžně léčí nachlazení cest dýchacích. Trojnásobná olympijská vítězka Galina Kulakovová je příkladnou sportovkyní. „Ani ona, ani ostatní sovětské sportovci nikdy nepoužívali jakékoliv povzbuzující látky. Případ Kulakovové je politováníhodným nedorozuměním,“ prohlásil předseda Federace lyžařského sportu SSSR V. Zachavin.

Závod na 5 km byl ve znamení souboje Takalové (startovní číslo 21) se Smetaninovou (16). Finská lyžařka, která v přípravě na ZOH v letošní sezóně vyhrála 11 závodů, potvrdila velmi dobrou formu a rozhodla jej s náskokem 1,04 vt. V první desítku byly prakticky všechny čtyři běžkyně SSSR, ale také tři finské závodnice. Ze Švédů zasáhla do bojů na vedoucích místech Olssonová, z běžkyň NDR jen Debertshäuserová a z Norek Kummenová. „Očekával jsem, že dvě naše závodnice budou v první desítku,“ řekl po skončení běhu na 5 km trenér čs. družstva běžkyň B. Rázl.



skokanský svět, odjíždělo naše družstvo z olympijské vesnice do Seefeldu s nikoliv valnými vyhládkami, avšak s dobrou náladou a co hlavní, s odhodláním bojovat, jak se sluší a patří na reprezentanty naší vlasti, a neskládat zbraně před bojem. Naši neměli co ztratit, mohli jen vyzískat na souboji dvou rivalů — skokanů NDR a Rakouska.

Již úvodní zkušební kolo naznačilo, že to bude velký boj a hned Henry Glass s číslem 1 dal latku velice vysoko svým skokem 76 m ze sníženého nájezdu. Potom začal nelitostný boj, pro úplnost uvádím výsledky dalších nejlepších zkušebních skoků: Bernd Eckstein (NDR) 76,5, Grünigen (Švýcarsko), Bachler (Rakousko) a Jaroslav Balcar všichni 76, Aschenbach 78, Höhn 74,5, Schnabl (Rakousko) 78, Danneberg (NDR) 79, Kodejška 70 a Felix 72.

Přesně ve 13 hod. začal vlastní závod, který se vyvíjel podle očekávání a výsledků ve zkušebním kole. Vynikající byli všichni skokani NDR; jak délkou skoků, tak i jejich provedením. Nebylo proto divu, že všichni čtyři závodníci byli mezi nejlepšími sedmi po prvním kole. Mezi ně se podařilo vklínit se jen Švýcaru Grünigenovi, který se zařadil na čtvrté místo skokem 80,5 m a 119,1 bodu. Pátý byl Jaroslav Balcar, což bylo nejen pro nás, ale hlavně pro všechny experty velikým překvapením. Dosáhl délky 81 m a dostal 118,9 b., což si myslím, že bylo možná i malé ohodnocení stylových rozhodčích vzhledem k přesnému doskoku, jímž svůj hezký skok zakončil. Na 6. a 7. místě byli Eckstein 118,6 (79,5) a Glass 118,3 (80). V čele byl jasně H. G. Aschenbach, který dostal 128 bodů za skok 84,5 m, před Dannebergem 124,4 (83,5). Trojici nejlepších uzavíral jediný zástupce Rakouska Karl Schnabl se 121,8 b. za skok 82,5 m. Další rakouští reprezentanti Bachler, Innauer a Wanner se pohybovali kolem desáté příčky, což pro nadšené rakouské fanoušky bylo jistě veliké zklamání.

Během druhého kola již nedošlo k nějakým velkým změnám. Všichni na předních místech pečlivě hlídali své soupeře a skákali velmi soustředěně, neboť jakákoliv chybička znamenala odsunutí do druhé či třetí desítky. Jen Glass a Eckstein doplátili na přílišné riskování či větší nervozitou trochu podcenili doskoky, což mělo za následek pády a přenechání svých těžce vybojovaných pozic z prvního skoku svým největším soupeřům — skokanům Rakouska, kteří se tak všichni dostali mezi nejlepších osm v celkovém pořadí. H. G. Aschenbach opět předvedl dokonalý skok 82 m a náskok z prvního kola mu zajistil zlatou olympijskou medaili. Danneberg rovněž dobrým skokem 82,5 m (nejdelší ve druhém kole) si udržel stříbro před nejlepším rakouským skokanem Schnablem, který získal bronzovou medaili. K naší velké radosti na čtvrté místo postupil Jaroslav Balcar, který měl druhý skok opět stylově pěkný s délkou 81,5 m a předstihl Švýcara Grünigena.

Jak naši? Myslím si, že Jaroslav Balcar měl opravdu vynikající den a předvedl tři skoky ve velkém stylu. Dařilo se mu odraz, let i doskok a to

jej zaslouženě vyneslo na velmi pěkné čtvrté místo. Byla to senzace, nikdo ze zahraničních expertů s našimi skokany před závodem mnoho nepočítal a přiznává se, že i já sám jsem počítal s naším nejlepším závodníkem kolem 8.—10. místa (hodnoceno podle tréninku). Jaroslav tak poprvé ve své závodní kariéře předvedl v závodě to, k čemu a na co má předpoklady. Prostě odvedl to, co se mu zatím ojedinele dařilo v trénincích. Je vidět, že má ještě rezervy, kterých bude nutno v budoucnu využít.

Jako šestnáctý skončil Rudla Höhn, který snad se svým výsledkem nebyl zcela spokojen. V tréninku se mu dařilo lépe a právě s tímto závodníkem jsem osobně počítal pro první desítku ve výsledcích. Ale takový je již sport, že člověk nikdy dopředu neví, jak dopadne, a to je na něm to nejkrásnější, že se musí rvát se všemi překážkami až do konce. Osmnáctý

byl Karel Kodejška, kterého letos při Intersportturné postihla smůla v podobě zranění ramene, což jej na tři týdny vyřadilo z přípravy právě v době jejího finále. Myslím si proto vzhledem ke skutečnosti, že Karel předvedl dobré skoky, zvláště ve druhém kole, že umí bojovat. Nejhůře se vedlo mladému Ivo Felixovi, který startoval ve světové soutěži podobně jako Jaroslav Balcar poprvé a tak trochu po psychické stránce podlehl významu a velikosti olympijského závodu, protože v tréninku držel krok s nejlepšími. Zaplatil krutou daň nováčka, avšak pro jeho další rozvoj mu tento závod určitě dal mnoho a jeho 26. místo bere jako velký projev bojovnosti a odhodlání. Jinak nutno podotknout, že družstvo jako celek bojovalo srdnatě a odhodlaně se snahou předvést ty nejlepší výkony, jakých byli jeho členové schopni, a za to jim patří dík a uznání.

## Patnáctka - další úspěch sovětských běžců

Také další běžecký závod mužů — 15 km — skončil v neděli 8. února úspěchem sovětských reprezentantů. Prvenství tentokrát patřilo 23letému Nikolaji Bažukovi. Zvítězil s náskokem 2,63 sek. před svým krajanem Jevgenijem Bělajevem. Fin Arto Koivisto získal první medaili — bronzovou — pro Seveřany v běžeckých disciplínách mužů. Čtvrtý byl Ivan Garanin a poslední sovětský závodník Jurij Skobov obsadil šestnácté místo v konkurenci 78 startujících z 23 zemí. Mistr světa 1974 z Falunu Nor Magne Myrmo byl až 55., Gerhard Grimmer, který tam vybojoval stříbrnou medaili, 49. Američan William Koch svým šestým místem a pozoruhodným závěrem znovu potvrdil, že se s ním musí počítat. Nejlepší začátek měl Koivisto, který ještě na 6. kilometru vedl. Po jedenácti kilometrech byl již v čele Bažukov se šestivteřinovým náskokem. Při kolizi s diváky na trati Fin upadl a ztratil další cenné vteřiny. V závěrečné části byl předstížen ještě dobře běžícím 22letým Bělajevem.

Ani v lyžařském sprintu čs. repre-

zentanti neuspěli a skončili v poli poražených. Nejlépe umístěný Šimon skončil až 34., Fajstavr 35., Jarý s pádem 39. a Henych až 46. se ztrátou 4:32,6 min. na vítězného Bažukova.

Na 6. kilometru bylo pořadí na vedoucích místech: 1. Koivisto 21:17,19, 2. Bažukov 21:20,27, 3. Bělajev 21:23,67, 4. Garanin 21:37,52, 5. Formo 22:02,53, 6. Giger 22:02,54, 7. Klause 22:03,12, 8. Zipfel 22:08,46, 9. Renggli 22:09,49, 10. Martinsen 22:10,85. — Mezičasy československých reprezentantů: Šimon 22:49,23, Fajstavr 22:54,69, Jarý 23:06,42, Henych 23:40,11. Na 10. kilometru: 1. Bažukov 32:15,08, 2. Koivisto 32:19,68, 3. Bělajev 32:29,53, 4. Garanin 32:45,84, 5. Formo 33:24,75, 6. Zipfel 33:26,93, 7. Giger 33:31,42, 8. Renggli 33:38,41, 9. Martinsen 33:38,82, 10. Klause 33:44,18. — Čs. reprezentanti: Šimon 34:51,18, Fajstavr 34:56,47, Jarý 35:15,27, Henych 35:52,33.

Výškový rozdíl tratě byl 205 m, maximální stoupání 75 m, celkové stoupání 565 m. Při startu závodu v 9 hod. ukazoval teploměr 13 stupňů mrazu, při jeho zakončení —2°C. Běželo se na zmrzlém sněhu.

## Zlatá medaile R. Mittermaierové ve sjezdu

Dvacetipětiletá Rosi Mittermaierová (NSR) v neděli 8. února zvítězila na svahu Hoadlu na technicky mimořádně obtížné trati ve sjezdu před favorizovanou Rakušankou Brigitte Totschnigovou a Američankou Cindy Nelsonovou. Rosi Mittermaierová, která je zkušenou závodnicí, v průběhu tréninků se stále lepšila a v pátek dosáhla nejlepšího času. Při závodě za účasti 38 sjezdařek pak vytvořila časem 1:46,16 min. nový traťový rekord. Jeho dosavadní držitelkou z loňského roku byla Švýcarka Marie-Theres Nadigová časem 1:46,95. Ta pro zranění a onemocnění nemohla k závodu nastoupit. Nový traťový rekord Rosi Mittermaierové odpovídá průměrné rychlosti 85,286 km/hod.

Sjezdová trať žen měří 2515 m, má výškový rozdíl 700 m a 23 kontrolních branek. Na startu bylo tři stupně nad

nulou, v cíli ještě o jeden stupeň více.

Rakušanka Brigitte Totschnigová se startovním číslem 7 předvedla dokonale odváznou technickou jízdou a zdálo se, že její čas 1:46,68 min. bude stačit k vítězství. Ze 3000 přítomných diváků bylo hodně těch, kteří předčasně jásali a viděli ji na nejvyšším stupni. Po Ireně Epplové odstartovala pak s číslem 9 její krajan-ka Rosi Mittermaierová a zaznamenala první velké vítězství ve sjezdu, které jí současně přineslo olympijské zlato.

Také čs. reprezentantky Dagmar Kuzmanová a Jana Šoltýsová, které se zaměřují především na slalom a obří slalom, si vyzkoušely olympijskou trať. Dagmar Kuzmanová obsadila 32. místo se ztrátou 8,68 sek. na vítězku a hned za ní se umístila Šoltýsová s časem o 0,18 sek. horším.





Dagmar Kuzmanová úspěšně reprezentovala ČSSR v obřím slalomu a slalomu, v nichž obsadila vždy deváté místo a ve sjezdové trojkombinaci mistrovství světa byla šestá

## Ulrich Wehling opět nejlepší sdruženář

Čtyřicetiletý Ulrich Wehling (NDR) obhájil své olympijské prvenství v závodě sdruženém ze Sappora. Znovu potvrdil, že je nejlepším sdruženářem všech dob, a do své sbírky po vítězství na mistrovství světa 1974 ve Falunu připojil další zlatou medaili. Zajistil si velký bodový náskok v první části závodu — skocích — a třinácté místo při špatném namazání v běhu mu stačilo k celkovému vítězství. Překvapením bylo druhé místo Urbana Hetticha (NSR) zásluhou výborného běhu, v němž porazil všechny své soupeře s převahou a z jedenáctého místa po skocích se vyhoupl až na druhé. Bronzovou medaili získal Konrad Winkler, který dokázal vysokou úroveň této náročné lyžařské disciplíny v NDR. Fin Rauno Miettinen, který v Sapporu byl druhý, se musel spokojit čtvrtým místem po slabším výkonu v běhu. Zklamání byli

také Poláci. Bronzový Stefan Hula před dvěma roky na světovém šampionátu ve Švédsku byl sice opět jejich nejlepším sdruženářem, ale až šestnácté místo znamená velký pokles.

Čs. reprezentanti Josef Pospíšil a František Zeman nejeli do Innsbrucku s vyhlídkami na úspěch. Na mistrovství ČSSR v Tanvaldě nedlouho před ZOH nepodali očekávané výkony a prohráli s členy druhé garnitury NDR. Dlouho se rozhodovalo, zda vůbec mají do Innsbrucku jet. V Seefeldu se snažili, aby napravili reputaci. Dvanácté místo Pospíšila a patnácté Zemana za současného krizového stavu této disciplíny v ČSSR není špatné. Trenér Josef Kuthel byl nakonec se svými svěřenci spokojen, neboť podali poměrně vyrovnané výkony ve skoku i v běhu. Celkem startovalo 34 sdruženářů, z nichž jen Polák Stanislaw Kawulok závod nedokončil.

## Zlatá medaile Raisy Smetaninové v běhu na 10 km

Závod žen v běhu na 10 km v úterý 10. února přinesl opět soubor nejlepších sovětských reprezentantek s Fínkou Helenou Takalovou. Čtyřicetiletá Raisa Smetaninová, posluchačka pedagogického institutu v Syktyvkaru, ke stříbrné medaili ze závodu na 5 km připojila zlatou a oplatila Takalové porážku z prvního závodu. Bronzovou medaili si odnesla nejzkušenější sovětská lyžařka Galina Kulakovová. Také další dvě její krajanky se umístily v první šestce. Baldyčevová byla čtvrtá a Amosovová šestá. Sovětské reprezentantky tak potvrdily svou převahu v běžích. Výrazněji se

prosadily závodnice NDR, z nichž Petzoldová skončila sedmá a Schmidtová osmá.

Ani tentokrát čs. běžkyně nezasáhly do bojů na předních místech, naopak jejich umístění bylo ještě horší než v závodu na 5 km. Uspokojila jen Pasiárová třináctým místem. Paulů byla až sedmá, Sekajová devatenáctá, kapitánka družstva Alena Bartošová po žaludečních křečích 35.

Celkové stoupání tratě 255 m, nejvyšší stoupání 55 m, nejvyšší bod desítky byl 1260 m. Při zahájení závodu byl osmistupňový mráz, při jeho zakončení ukazoval teploměr nulu. Tep-

lota sněhu se pohybovala mezi  $-9^{\circ}\text{C}$  až  $-6^{\circ}\text{C}$ . Startovalo 44 závodnic.

V polovině trati měla nejlepší čas Smetaninová 16:29,99 před Takalovou 16:40,36 a Kulakovovou 16:45,00. Pořadí na dalších místech: 4. Baldyčevová 16:48,05, 5. Petzoldová 16:57,62, 6. Amosovová 16:58,18, 7. Schmidtová 17:02,54, 8. Olssonová 17:03,46, 9. Carlzonová 17:08,48, 10. Debertshäuserová 17:12,18. — Mezičasy čs. reprezentantek: Pasiárová 17:23,31, Paulů 17:35,45, Sekajová 17:43,60, Bartošová 17:42,52.



Galina Kulakovová stále patří k nejlepším sovětským běžkyním

## Úspěch Švýcarů v obřím slalomu

Dvoukolový obří slalom mužů skončil velkým úspěchem Švýcarů. Zvítězil Heini Hemmi před svým krajanem Ernstem Goodem a Švédem Ingemarrem Stenmarkem. Druhé kolo na ledové trati pořádně zamíchalo pořadím. Po prvním kole byl v čele Ital Gustavo Thöni před Goodem, Hemmim, Američanem Mahrem, Italem Gosem, Švýcarem Pargätzim, Rakušanem Hinterseerem a Švédem Stenmarkem. Ve druhém zajel druhý nejlepší čas nejmenší z uchazečů o medaile, jen 163 cm vysoký sedmadvacetiletý švýcarský vousáč Heini Hemmi. Prokázal dokonalou techniku, sílu a jedinečnou pohyblivost. Jeho letní a podzimní svédomitá příprava byla odměněna tímto triumfem. Good zajel stejně spolehlivě jako v prvním kole, zatímco Gustavo Thöni ve druhém kole ztratil na Hemmiho 1,94 sek. Stenmark znovu dokázal, že dovede bojovat. Ve druhém kole byl nejrychlejší s časem 1:40,90 a splnil zlánlivě nemožné. Z osmého místa postoupil v celkové klasifikaci na třetí a získal bronzovou medaili.

Úspěšně si v tomto závodě vedli čs. reprezentanti. Miloslav Sochor po





Švýcar Heini Hemmi, vítěz obřího slalomu, v razantní jízdě

prvním kole byl třináctý, Bohumír Zeman dvacátý šestý. Sochor ve druhém kole jistou jízdou na těžké trati vybojoval jedenácté místo a nechal za sebou mnoho závodníků zvučných jmen,

jako je Američan Mahre, Rakušan Hinterseer, Francouz Navillod, Junginger a Neureuther (oba NSR). Také Zeman neklamal a postoupil o tři místa na 23. pořadí.

## V dramatické štafetě mužů první Finové

Štafetové závody při dobré konkurenci vždy přinášejí zajímavé boje a jsou zážitkem pro diváky. Tentokrát ve středu 11. února v Seefeldu štafeta mužů 4x10 km přinesla velké drama a mimořádně zaujala i všechny diváky u televizorů. Již první stoupání po startu znamenalo velký boj o dobrou pozici v čele tohoto závodu. První muž sovětské štafety se brzo ujal vedení a běžel v čele před Švédem Södergrenem a Hesslerem (NDR) v závodě reprezentačních družstev šestnácti zemí. Mezi 7.—8. kilometrem se vedoucímu Běljajevovi utrhla podrážka boty i s lyží. V té době měl minutový náskok na Södergrena. Téměř kilometr běžel Běljajev na jedné lyži a odrážel se druhou nohou jen v ponožce, než mu sovětský trenér Akenťev dal novou lyži i s botou, bohužel o tři čísla menší, takže musel sešlápnout patu a běžet v ní jako v bačkové. Ztratil tím mnoho času a předával až jedenáctý. Po prvním úseku vedli Švédové zásluhou Södergrena v mezičase 34:42,63 před NDR (Hessler)

34:44,4, Norskem (Tyldum) 34:46,22, Rakouskem (Horn) 34:54,64 a Finskem (Pitkänen) 35:03,59. První muž čs. štafety Šimon měl špatně namazáno a předával až čtrnáctý v mezičase 37:12,39.

Na druhém úseku Lesser (NDR) se vypracoval v čelo závodu, ale asi v 1800 m mu vběhla do stopy americká turistka a zraněn musel předčasně ukončit závod. V té chvíli jej předstihl Fin Mieto, který na druhém úseku měl nejlepší čas 31:14,89 a jako první předával štafetu Teurajärvimu. O padesát vteřin zpět zůstal druhý člen norského týmu Sagstuen, zatímco Bažukov (SSSR) předával již jako třetí 42 vteřin za norskou štafetu. Jarý se sedmým časem na úseku 32:55,64 postoupil na třetí místo. Finové si pak stále udržovali vedoucí pozici před štafetou Norska až do cíle. Třetí člen sovětského družstva Saveljev předával až šestý, ale poslední muž štafety Garanin zaběhl druhý nejlepší čas v tomto úseku a ve stoupání se vypracoval na třetí místo. Na třetím úseku byl nejrychlejší Američan Koch časem 30:43,61, který posunul americkou štafetu z 8. místa až na třetí, ale jeho krajan Yeager tuto pozici neudržel. Z čs. reprezentantů Beran na třetím úseku zaběhl třetí čas 31:18,44 a zlepšil pořadí naší štafety o dvě místa. Henych na závěrečném úseku měl pátý čas 31:23,52 a čs. štafeta skončila až desátá. Poslední dešítka zaběhl nejlépe Fin Koivisto za 30:16,20. Kromě běžců NDR nedokončili štafetu Turci, kteří vzdali ve druhém úseku.

Štafety se běžely za mírné oblevy, při níž se měnila kvalita sněhu. Bylo zataženo a drobně sněžilo, teplota se pohybovala mezi +1 — +2 °C. Trať měla výškový rozdíl 95 m, maximální stoupání 65 m a celkové stoupání 350 metrů.



Vítězná jinská štafeta v běhu na 4 X 10 km. Zleva Juha Mieto, Arto Koivisto, Pertti Teurajärvi a Matti Pitkänen



## Druhá zlatá R. Mittermaierové ve slalomu

Tři dny po úspěchu ve sjezdu Rosi Mittermaierové (NSR) vyhrála druhou zlatou medaili ve středu 11. února v Axamer Lizum ve slalomu, který se jel za sněžení a účasti 41 startujících. Z nich jen 19 závod na obtížné trati dokončilo. Již v prvním kole čtyři závodnice první skupiny ji nezahládly a po nich následovalo dalších sedm. Upadla Francouzka Serratová, Švýcarky Nadigová a Morerodová, která patřila mezi favoritky slalomu. Druhé místo obsadila Italka Claudia Giordaniová před Hanny Wenzelovou (Lichtenštejnsko). Ve druhém kole nedokončilo závod dalších osm slalomářek.

Po prvním kole byla v čele Behrová (NSR) v čase 46,68 s náskokem 0,09 sek. před Rosi Mittermaierovou. Třetí byla Francouzka Debernardová v čase 46,86 před Giordaniovou 46,87. Ve druhém kole zajela R. Mittermaierová nejlepší čas 43,77 před Giordaniovou 44,00 a Wenzelovou 44,45 a takové bylo i pořadí v celkové klasifikaci.

Velkým úspěchem je deváté místo Dagmar Kuzmanové. Znovu dokázala, že ve slalomu patří mezi světovou špičku. „Mám z tohoto umístění velkou radost a že jsem nezklamala trenéry,“ řekla D. Kuzmanová po závodě. „Měla jsem obavy z těžké trati a dobře se mi před závodem nespalo. Tvrdá příprava nebyla zbytečná...“

Dagmar Kuzmanová v prvním kole měla čas 48,62, ve druhém 47,08. Jana Šoltýsová ve druhém kole riskantní jízdu si chtěla zlepšit umístění, ale po dobře projaté první části asi 40 m před cílem upadla a tím byla vyřazena ze závodu.

## Vítězství SSSR ve štafetě žen

Štafeta žen 4×5 km ve čtvrtek 12. února skončila očekávaným vítězstvím sovětských reprezentantek před závodnicemi Finska a NDR. Čs. běžkyně se ani v závěrečném závodě neprosadily a skončily šesté. Za nimi zůstaly jen štafety Kanady, Polska a USA. Zajímavý byl pouze první úsek, který zaběhla nejlépe Švédka Carlzonová za 17:27,25 před Finkou Suihkonenovou 17:29,02 a první členkou sovětského družstva Baldyčevovou 17:31,01. Debertshäuserová (NDR) předávala čtvrtá 18:02,73, před Pasiárovou 18:13,77. Druhá závodnice sovětské štafety Amosovová s mezičasem 17:02,81 se vypracovala již na první místo před Finku Kajosmaaovou 17:22,06 a Švédku Partapuoliovou 17:32,41. Příjemně překvapila Sekajová, 17:34,71, která předávala čtvrtá před Krauseovou (NDR) s těsným ná-

skokem. Pořadí na prvních dvou místech se již pak nezměnilo, na třetí místo ve třetím úseku postoupila Petzoldová (NDR) před Švédku Johanssonovou. Bartošová ztratila kontakt s těmito štafetami. Měla až šestý čas 17:56,91 a předávala jako pátá Blance Paulů. Ta toto pořadí ne-

udržela a byla v závěrečné části předstihována Norkou Kumménovou. Paulů běžela poslední pětiku za 17:42,44. Nejrychlejší v třetím úseku byla Smetaninová (SSSR) 16:26,32 před Petzoldovou (NDR) 17:01,71 a v posledním Finka Takalová 16:36,51 před Kulakovovou (SSSR) 16:49,61.



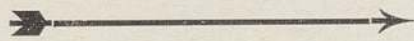
Raisa Smetaninová (SSSR), vítězka běhu žen na 10 km

## Kanadanka Kreinerová vyhrála obří slalom

Největším překvapením sjezdových disciplín žen bylo v pátek 13. února prvenství devatenáctileté Kanadanky Kathy Kreinerové v obřím slalomu. Tato mladá závodnice se startovním číslem 1 o 0,12 sek. porazila favorizovanou Rosi Mittermaierovou a připravila jí o třetí zlatou medaili. Bronzovou si odnesla Francouzka Daniele Debernardová, která startovala dvánáctá. Na trati dlouhé 1225 m, s výškovým rozdílem 385 m a 49 brankami, byla v hořejší části nejrychlejší Švýcarka Nadigová, v dolní rozhodla závod Kanadanka Kathy Kreinerová.

Dagmar Kuzmanová po dobrém výsledku ve slalomu si vedla úspěšně i v tomto závodě a obsadila znovu deváté místo se startovním číslem 19 v čase 1:30,69 min. Tento výsledek byl dobrý i pro trojkombinační mistrůvství světa, v němž D. Kuzmanová s 89,74 b. skončila šestá, Jana Šoltýsová v obřím slalomu byla 25. s časem 1:34,00.

V závodě startovalo 45 lyžařek, z nichž Italka Bielerová a Švýcarka Zurbriggenová závod nedokončily. Kathy Kreinerová měla mezičas 58,95 a v cíli 1:29,13, Rosi Mittermaierová 58,41 a 1:29,25, Debernardová 58,81 a 1:29,95.



Mladá čs. reprezentantka Jana Šoltýsová získala na ZOH cenné zkušenosti a nezklamala





## Nor Formo vybojoval zlatou v padesátce

Závěrečnou běžeckou disciplínou byl v sobotu 14. února závod mužů na 50 km. Lyžařský maratón na čelnité, náročné trati z 59 startujících ze sedmnácti zemí vyhrál 24letý Nor Ivar Formo, který před dvěma roky na mistrovství světa ve Falunu byl v tomto závodě třináctý. Druhý byl loňský vítěz Vasova běhu, třicetiletý inženýr Gert-Dietmar Klause, který v letošní sezóně je nejúspěšnějším závodníkem NDR. Bronzovou medaili získal Švéd Benny Södergren před Ivanem Garaninem (SSSR). V padesátce se konečně prosadili Severané, kteří mají v první desítce sedm závodníků, z toho tři Nory, po dvou Švédech a Finech. Mistr světa 1974 Gerhard Grimmer (NDR) skončil pátý.

Čs. reprezentanti byli v tomto závodě nejúspěšnější ze svých startů na ZOH. Jarý obsadil čtrnácté, Beran

patnácté, Fajstavr sedmnácté a Henych třicáté místo.

Zajímavý byl průběh padesátky. Na 14,5 km vedl Ročev (SSSR) za 45:40,40 před Švédem Lundbäckem 45:53,23, Klausem 45:55,56, Američanem Kochem 46:03,10 a Formem 46:08,01 min. Na 25. km byl v čele Koch za 1:16:52,41 před Klausem 1:17:00,72, Formem 1:17:21,32, Saveljevem 1:17:29,91, Ročevem 1:17:40,82 a Grimmerem 1:17:57,25 hod. Na 38,5 km běžel již v čele Formo s mezeitcasem 2:05:29,91 před Klausem 2:06:02,04, Ročevem 2:07:23,51, Södergrenem 2:07:29,87, Kochem 2:07:33,98, Grimmerem 2:07:35,94 a Garaninem 2:40:38,94 hod. Patnáct závodníků maratón nedokončilo.

Výškový rozdíl trati 162 m, maximální stoupání 98 m, celkové stoupání 1190 m. Při startu byl čtyřstupňový mráz, v průběhu závodu vystoupila teplota o tři stupně.

## Slalom mužů velkým úspěchem Italů

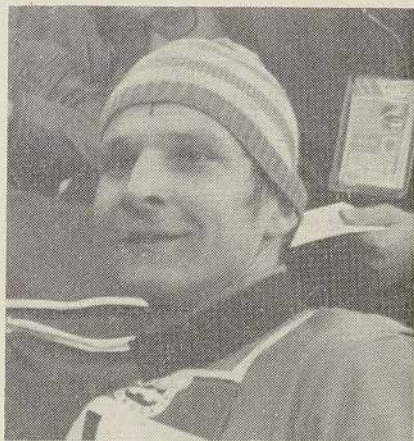
Sjezdové disciplíny uzavíral v sobotu 13. února závod mužů ve slalomu, který skončil úspěchem Italů. Zahraniční tisk uváděl referát o této olympijské soutěži titulkem „Itálie porazila zbytek světa“. Prvenství patřilo Piero Grosovi před Gustavo Thönim. Bronzovou medaili si zasloužil Willy Frommelt (Lichtenštejnsko), který byl nejrychlejší v prvním kole.

Rakušany opět čekalo zklamání. Po zranění Hausera jeli jen tři závodníci a nejlepší z nich Morgenstern byl až sedmý. Hinterseer se zraněním nenastoupil do druhého kola. První kolo nedokončili také Švýčari Hemmi a Good, a Zeman, kterému se překřížily patky lyží. Švéd Stenmark po prvním kole byl devátý a chtěl si to, stejně jako v obřím slalomu, vyna-

hradit ve druhém kole. Pád při riskantní jízdě znamenal konec jeho nadějí. Gros nejlepším časem ve druhém kole si zajistil zlatou medaili. Miloslav Sochor v silné konkurenci obsadil čtrnácté místo a v trojkombinaci mistrovství světa skončil sedmý.

V prvním kole měli nejlepší časy: Frommelt 59,58, Gustavo Thöni 1:00,55, Junginger 1:00,95, Gros 1:01,23, Tresch 1:01,34 a Morgenstern 1:01,61, ve druhém: Gros 1:02,06, Gustavo Thöni 1:03,18, Tresch 1:03,92, Frommelt 1:04,30, Neureuther 1:04,86 a Bachleda-Curus 1:05,05 min. Sochor zajel první kolo za 1:03,11, druhé v čase 1:06,50.

V prvním kole byla trať dlouhá 470 m s výškovým rozdílem 220 m a 62 brankami, ve druhém kole 520 m při stejném výškovém rozdílu a 65 brankami.



Hans-Georg Aschenbach

## Na velkém můstku dominovali Rakušané

Také druhý závod skokanů na velkém můstku na Bergiselu byl ve znamení souboje Rakušanů s reprezentanty NDR. Tentokrát Rakušané oplátili závodníkům NDR porážku a 50 000 diváků bylo spokojeno. Karl Schnabl získal zlato nejdelším skokem druhého kola 97 m, který měl shodný s Glassem (NDR) a stejně bodově ohodnocený. Junior Anton Innauer si odnesl stříbrnou medaili, když nejdelším skokem soutěže 102,5 m po prvním kole byl v čele závodu se 126,5 bodu před Dannebergem (NDR) 118,8 (102 m) a Schnablem 117,5 (97,5 m). Čtvrtý byl Rakušan Bachler se 111,5 (95 m) před Ecksteinem (NDR) 109,6 (94 m). Celkově skončil Glass třetí, Danneberg čtvrtý a Bachler pátý.

Čs. skokanům se příliš nedařilo. Nejlepší byl opět Jaroslav Balcar, ale tentokrát až čtrnáctý se skoky 88 a 86 m a 194,6 b. Jeho bratr Jindřich Balcar obsadil 27. místo 178,1 (88+81), Kodejška byl 31. 175,8 (88+79) a Höhnle 34. se 175,1 (85,5+78,5). Olympijský vítěz na středním můstku Hans-Georg Aschenbach skončil tentokrát osmý.

JAROSLAV TROUSIL



Ital Piero Gros, který vybojoval zlatou medaili ve slalomu



# Přehled výsledků XII. zimních olympijských her

## KLASICKÉ DISCIPLÍNY

### MUŽI

**15 km:** 1. Nikolaj Bažukov 43:58,47, 2. Jevgenij Bělajev [oba SSSR] 44:01,10, 3. Arto Koivisto [Finsko] 44:19,25, 4. Ivan Garanin [SSSR] 44:41,98, 5. Ivar Formo [Norsko] 45:29,11, 6. William Koch [USA] 45:32,22, 7. Georg Zipfel [NSR] 45:38,10, 8. Odd Martinsen [Norsko] 45:41,33, 9. Gert-Dietmar Klause [NDR] 45:42,97, 10. Juha Mieto [Finsko] 45:46,27, 11. Albert Giger 45:47,07, 12. Franz Renggli [oba Švýcarsko], 13. Benny Södergren [Švédsko] 45:59,91, 14. Pertti Teurajärvi [Finsko] 46:04,84, 15. Thomas Wassberg [Švédsko] 46:13,35, 16. Jurij Skobov [SSSR] 46:16,27, 17. Edi Hauser [Švýcarsko] 46:29,14, 18. Jean-Paul Pierrat [Francie] 46:35,64, 19. Herbert Wachter [Rakousko] 46:46,39, 20. Pal Tyldum [Norsko] 46:50,57, 21. Giulio Capitanio [Itálie] 46:51,14, 22. Wiesław Gebala [Polsko] 46:59,00, 23. Tommy Limby [Švédsko] 47:00,06, 24. Ivan Lebanov [Bulharsko] 47:02,41, 25. Wolf [NDR] 47:04,49. — Umístění čs. reprezentantů: 34. František Šimon 47:24,90, 35. Jan Fajstavr 47:25,77, 39. Milan Jarý 47:50,01, 46. Stanislav Henych 48:31,23.

**30 km:** 1. Sergej Saveljev [SSSR] 1:30:29,38, 2. William Koch [USA] 1:30:57,84, 3. Garanin 1:31:09,29, 4. Mieto 1:31:30,39, 5. Bažukov 1:31:33,14, 6. Klause 1:32:00,91, 7. Giger 1:32:17,71, 8. Koivisto 1:32:23,11, 9. Martinsen 1:32:38,91, 10. Vasilij Ročev [SSSR] 1:32:39,42, 11. Formo 1:33:01,68, 12. Södergren 1:33:10,98, 13. Matti Pitkänen [Finsko] 1:33:44,74, 14. Zipfel 1:34:04,71, 15. Tommy Limby [Švédsko] 1:34:32,47, 16. Gerhard Grimmer [NDR] 1:34:52,15, 17. Axel Lesser [NDR] 1:34:53,14, 18. Franz Betz [NSR] 1:34:55,54, 19. Oddvar Braa [Norsko] 1:34:59,57, 20. Gebala 1:35:09,65, 21. Christer Johansson [Švédsko] 1:35:23,27, 22. Juhani Repo [Finsko] 1:35:31,08, 23. Magne Myrnes [Norsko] 1:35:33,34, 24. Jan Staszek [Polsko] 1:35:46,82, 25. Hauser [NDR] 1:35:50,29. — 26. Jarý 1:35:52,55, 44. Šimon 1:38:34,16, 45. Jiří Beran 1:38:39,61, 46. Ján Michalko 1:38:49,28.

**50 km:** 1. Formo 2:37:30,05, 2. Klause 2:38:13,21, 3. Södergren 2:40:38,94, 4. Garanin 2:40:38,94, 5. Grimmer 2:41:15,46, 6. Per Knut Aaland [Norsko] 2:41:18,06, 7. Tyldum 2:42:21,86, 8. Limby 2:42:43,58, 9. Repo 2:42:54,89, 10. Koivisto 2:43:44,79, 11. Pierrat 2:44:03,31, 12. Ročev 2:44:31,23, 13. Koch 2:44:34,69, 14. Jarý 2:33:51,16, 15. Beran 2:44:51,80, 16. Sve-Ake Lundbäck [Švédsko] 2:45:04,82, 17. Fajstavr 2:45:19,91, 18. Renggli 2:45:25,24, 19. Matti Kuosku [Švédsko] 2:45:33,41, 20. Heinz Gähler [Švýcarsko] 2:45:51,84, 21. Saveljev 2:46:01,36, 22. Hans Skinstad [Kanada] 2:46:11,83, 23. Zipfel 2:46:20,30, 24. Wachter 2:46:40,26, 25. Walter Demel [NSR] 2:46:55,95. — 30. Stanislav Henych 2:48:00,27.

**4 X 10 km:** 1. Finsko (Pitkänen 35:03,59, Mieto 31:14,89, Teurajärvi 31:25,04, Koivisto 30:16,20) 2:07:59,72, 2. Norsko (Tyldum 34:46,22, Einar Sagstuen 32:22,40, Formo 31:35,98, Martinsen 31:13,78) 2:09:58,36, 3. SSSR (Bělajev 35:53,69, Bažukov 31:57,04, Saveljev 32:19,06, Garanin 30:41,67), 2:10:51,46, 4. Švédsko (Södergren 34:42,63, Johansson 33:12,47, Wassberg 31:37,72, Lundbäck 31:44,06) 2:11:16,88, 5. Švýcarsko (Renggli 32:25,86, Hauser 32:30,09, Gähler 31:38,46, Alfred Kälin 31:54,12) 2:11:28,53, 6. USA (Douglas Peterson 35:06,24, Timothy Caldwell

33:16,01, Koch 30:43,61, Ronny Yeager 32:35,49) 2:11:41,35, 7. Itálie (Renzo Chiocchetti 37:32,55, Tonio Biondini 32:24,33, Ulrico Kostner 30:56,09, Capitanio 31:14,15) 2:12:07,12, 8. Rakousko (Rudolf Horn 34:54,64, Reinhold Feichter 33:06,58, Werner Vogel 32:57,12, Wachter 31:24,46) 2:12:22,80, 9. NSR (Betz 35:59,91, Georg Kandlinger 33:05,50, Demel 31:51,36, Zipfel 31:42,19) 2:12:38,96, 10. ČSSR (Šimon 37:12,39, Jarý 32:55,64, Beran 31:18,44, Henych 31:23,52) 2:12:49,99, 11. Francie 2:13:05,28, 12. Kanada 2:15:31,85, 13. Polsko 2:16:06,63.

**Skoky na středním můstku (P 70 m):** 1. Hans-Georg Aschenbach 252,0 (84,5+82), 2. Jochen Danneberg [oba NDR] 246,2



(83,5+82,5), 3. Karl Schnabl [Rakousko] 242,0 (82,5+81,5), 4. Jaroslav Balcar [ČSSR] 239,6 (81+81,5), 5. Ernst von Grünigen [Švýcarsko] 238,7 (80,5+80,5), 6. Reinhold Bachler 237,2 (80,5+80,5), 7. Rudolf Wanner 233,5 (79,5+79,5) a Anton Innauer [všichni Rakousko] 233,5 (80,5+81), 9. Walter Steiner [Švýcarsko] 232,2 (80+70,5), 10. Alfred Grosche [NSR] 231,9 (80+80,5), 11. Esko Rautionaho [Finsko] 229,6 (79,5+78), 12. Alexej Karapuzov [SSSR] 226,8 (78+79), 13. Hans Schmid [Švýcarsko] 226,3 (78+79), 14. Jouk Tormänen [Finsko] 225,0 (78,5+78), 15. Alexej Borovitin [SSSR] 224,9 (77,5+78), 16. Rudolf Höhn [ČSSR] 224,0 (78+78,5) a Jukio Kasaja [Japonsko] 224,0 (78+78), 18. Karel Kodejška [ČSSR] 222,5 (76+76) a Johan Sätre [Norsko] 222,5 (78+76), 20. Hiroši Itagaki [Japonsko] 221,1 (76+76,5), 21. James Denney [USA] 218,9 (79+76,5), 22. Jurij Kalinin [SSSR] 218,7 (74,5+79), 23. Sepp Schwinghammer [NSR] 215,3 (75,5+78,5), 24. Takao Ito [Japonsko] 213,9 (75+75,5), 25. Sergej Sajčik [SSSR] 213,6 (74+76). — 26. Ivo Felix 212,7 (75+76).

**Skoky na velkém můstku (P 90 m):** 1. Schnabl 234,8 (97,5+97), 2. Innauer 232,9 (102,5+91), 3. Henry Glass [NDR] 221,7 (91+97), 4. Danneberg 221,6 (102+89,5), 5. Bachler 217,4 (95+94), 6. Hans Wallner [Rakousko] 216,9 (93,5+92,5), 7. Bernd Eckstein [NDR] 216,2 (94+91,5), 8. H. G. Aschenbach 212,1 (92,5+89), 9. Steiner 208,5 (89,5+93), 10. Tormänen 204,9 (91+87,5), 11. Sajčik 200,0 (90+87,5), 12. Rautionaho 197,8 (90+84,5), 13. Johan Sätre [Norsko] 195,2 (88+85), 14. Jaroslav Balcar 194,6 (88+86), 15. Karapuzov 193,5 (91+81,5), 16. Grosche 193,1 (89,5+84,5), 17. Kasaja 192,3 (86+86,5), 18. Denney 191,1 (89+85), 19. Borovitin

187,5 (85+82,5), 20. Schmid 186,3 (86,5+83), 21. Rauno Miettinen [Finsko] 185,4 (85,5+83), 22. Ito 183,2 (85+80,5), 20. von Grünigen 182,4 (84,5+81,5), 24. Kalinin 181,5 (88,5+80), 25. Odd Brandsegg [Švédsko] 181,4 (88,5+80). — 27. Jindřich Balcar 178,1 (88+81), 31. Kodejška 175,8 (88+79), 34. Höhn 175,1 (85,5+78,5).

**Závod sdružený:** 1. Ulrich Wehling [NDR] 423,39 (skoky 225,5 - běh 197,89), 2. Urban Hettich [NSR] 418,90 (198,9 - 220,00), 3. Konrad Winkler [NDR] 417,47 (213,9 - 203,57), 4. Rauno Miettinen [Finsko] 411,30 (219,9 - 191,40), 5. Klaus Tuchscherer [NDR] 409,51 (218,7 - 190,81), 6. Nikolaj Nogovicyn 406,44 (196,1 - 210,34), 7. Valerij Kopajev [oba SSSR] 406,14 (202,9 - 203,24), 8. Tom Sandberg 405,53 (195,7 - 209,83), 9. Pal Schjetne [oba Norsko] 402,59 (204,4 - 198,19), 10. Erkki Kilpinen 402,26 (203,1 - 199,18), 11. Jukka Kuvaja [oba Finsko] 399,04 (197,3 - 201,74), 12. Josef Pospíšil [ČSSR] 397,93 (197,9 - 200,03), 13. Günter Deckert [NDR] 397,78 (194,2 - 203,58), 14. Günther Abel [NSR] 394,57 (196,8 - 197,77), 15. František Zeman [ČSSR] 383,11 (189,9 - 193,21), 16. Stefan Hula [Polsko] 382,88 (205,9 - 176,98), 17. James Galanes [USA] 381,13 (184,1 - 197,03), 18. Jan Legierski [Polsko] 381,08 (175,5 - 205,38), 19. Karl Lustenberger [Švýcarsko] 378,10 (202,5 - 175,60), 20. Marek Pach [Polsko] 374,79 (191,3 - 183,49), 21. Juži Kacuro [Japonsko] 373,67 (209,8 - 163,87), 22. Stein Erik Gullikstad [Norsko] 372,72 (162,1 - 210,62), 23. Alexej Baranov [SSSR] 370,17 (185,7 - 184,47), 24. Jorma Etelälahti [Finsko] 368,45 (185,1 - 183,35), 25. Jacques Gallard [Francie] 363,90 (181,0 - 182,90). — **Skok:** 1. Wehling 225,5 (80+80,5), 2. Miettinen 219,9 (75+78,5), 3. Tuchscherer 218,7 (78,5+79), 4. Winkler 213,9 (76,5+77), 5. Kacuro 209,8 (75+76), 6. Hula 205,9 (75+77). — **12. Pospíšil 197,9 (69,5+77), 21. Zeman 189,9 (72+72,5).** — **Běh:** 1. Hettich 48:01,55, 2. Gullikstad 49:04,07, 3. Nogovicyn 49:05,97, 4. Sandberg 49:05,97, 5. Legierski 49:39,05, 6. Deckert 49:51,00. — **10. Pospíšil 50:14,69, 16. Zeman 51:00,17.**

### ŽENY

**5 km:** 1. Helena Takalová [Finsko] 15:48,69, 2. Raisa Smetaninová 15:49,73, 3. Nina Baldyčevová [obě SSSR] 16:12,82, 4. Hilikka Kuntolaová [Finsko] 16:17,74, 5. Eva Olssonová [Švédsko] 16:27,15, 6. Zinaida Amosovová [SSSR] 16:33,78, 7. Monika Debertshäuserová [NDR] 16:34,94, 8. Grete Kummeneová [Norsko] 16:35,43, 9. Marjatta Kajosmaaová [Finsko] 16:36,25, 10. Blanka Paulá [ČSSR] 16:41,65, 11. Barbara Petzoldová [NDR] 16:42,44, 12. Veronika Schmidová [obě NDR] 16:42,86, 13. Gabriela Sekajová [ČSSR] 16:53,22, 14. Lena Carlzonová [Švédsko] 16:54,59, 15. Anna Pasiárová [ČSSR] 16:54,98, 16. Sigrun Krauseová [NDR] 16:55,54, 17. Berit Kristine Kvellova 16:57,12, 18. Marit Myrvalová [obě Norsko] 17:02,21, 19. Taina Impiöová [Finsko] 17:03,30, 20. Berit Johannessenová [Norsko] 17:04,25, 21. Michaela Endlerová [NSR] 17:08,68, 22. Görel Partapuollová [Švédsko] 17:20,34, 23. Miroslava Jaškovská [ČSSR] 17:26,48, 24. Wladysława Majerczyková 17:29,01, 25. Anna Pawlusiaková [obě Polsko] 17:29,61.

**10 km:** 1. Smetaninová 30:13,41, 2. Takalová 30:14,28, 3. Galina Kulaková [SSSR] 30:38,61, 4. Baldyčevová 30:52,58, 5. Olssonová 31:08,72, 6. Amosovová 31:11,23, 7. Petzoldová 31:12,20, 8. Schmid-



tová 31:12,33, 9. Kuntolaová 31:29,39, 10. Carlzonová 31:33,06, 11. Kajosmaaová 31:35,50, 12. Krauseová 31:39,76, 13. **Pasiárová 31:44,97**, 14. Debertshäuserová 31:50,06, 15. Kumménová 32:02,59, 16. Partapuoliová 32:04,63, 17. **Paulí 32:06,54**, 18. Kvellová 32:17,60, 19. **Sekajová 32:28,76**, 20. Majerczyková 32:30,68, 21. Marie Johanssonová [Švédsko] 32:33,18, 22. Marja-Liisa Hämmäläinenová [Finsko] 32:37,72, 23. Johannessenová 32:46,76, 24. Myrmalová 32:47,21, 25. Enderlová 32:55,62. — **35. Bartošová 34:18,73.**

**4 X 5 km:** 1. SSSR [Baldyčevová 17:31,01, Amosovová 17:02,81, Smetaninová 16:28,32, Kulakovová 16:49,61] 1:07:49,75, 2. Finsko [Liisa Suihkonenová 17:29,02, Kajosmaaová 17:22,06, Kuntolaová 17:08,98, Takalová 16:38,51] 1:08:36,57, 3. NDR [Debertshäuserová 18:02,73, Krauseová 17:46,43, Petzoldová 17:01,71, Schmidová 17:07,08] 1:09:57,95, 4. Švédsko [Carlzonová 17:27,25, Partapuoliová 17:32,41, Johanssonová 17:53,05, Olssonová 17:21,97] 1:10:14,68, 5. Norsko [Kvellová 18:20,16, Myrmalová 18:02,14, Johannessenová 17:33,56, Kumménová 17:13,22] 1:11:09,08, 6. **ČSSR [Pasiárová 18:13,77, Sekajová 17:34,71, Bartošová 17:56,91, Paulí 17:42,44] 1:11:27,83**, 7. Polsko 1:14:13,40, 8. USA 1:17:58,17, 9. Kanada 1:17:58,18.

## SJEZDOVÉ DISCIPLÍNY

### MUŽI

**Sjezd:** 1. Franz Klammer [Rakousko] 1:45,73, 2. Bernhard Russi [Švýcarsko] 1:46,06, 3. Herbert Plank [Itálie] 1:46,59, 4. Philippe Roux [Švýcarsko] 1:46,69, 5. Ken Read [Kanada] 1:46,83, 6. Andy Mill [USA] 1:47,06, 7. Walter Tresch [Švýcarsko] 1:47,29, 8. David Irwin [Kanada] 1:47,41, 9. Josef Walcher [Rakousko] 1:47,45, 10. Jim Hunter [Kanada] 1:47,52, 11. Greg Jones [USA] 1:47,84, 12. René Berthod [Švýcarsko] 1:47,89, 13. Pete Patterson [USA] 1:47,94, 14. Rolando Thöni [Itálie] 1:48,13, 15. Peter Fischer [NSR] 1:48,18, 16. Patrice Pellat-Finet [Francie] 1:48,34, 17. Josef Ferstl [NSR] 1:48,41, 18. David Murray [Kanada] 1:48,43, 19. Klaus Eberhard [Rakousko] 1:48,45, 20. Sumihiro Tomii [Japonsko] 1:48,88, 21. Willy Frommelt [Lichtenštejsko] 1:48,92, 22. David Griff [Austrálie] 1:49,02, 23. Michael Veith [NSR] 1:49,02, 24. Karl Anderson [USA] 1:49,08, 25. Erik Haker [Norsko] 1:49,19. — **33. Bohumír Zeman 1:51,27, 40. Miloslav Sochor 1:53,48.**

**Obří slalom:** 1. Heini Hemmi 3:26,97 [1:45,41+1:41,56], 2. Ernst Good [oba Švýcarsko] 3:27,17 [1:44,60+1:42,57], 3. Ingemar Stenmark [Švédsko] 3:27,41 [1:46,51+1:40,90], 4. Gustavo Thöni 3:27,67 [1:44,19+1:43,48], 5. Philipp Mahre [USA] 3:28,20 [1:45,58+1:42,62], 6. Engelhard Pargätzi [Švýcarsko] 3:28,76 [1:46,16+1:42,60], 7. Fausto Radici 3:30,09 [1:46,87+1:43,22], 8. Franco Bieler [oba Itálie] 3:30,24 [1:47,00+1:43,24], 9. Jones 3:31,77 [1:48,09+1:43,68], 10. Albert Burger [NSR] 3:32,68 [1:47,32+1:45,36], 11. **Miloslav Sochor 3:33,53 [1:47,46+1:46,07]**, 12. Stig Strand [Švédsko] 3:33,66 [1:48,63+1:45,03], 13. Steven Mahre [USA] 3:33,76 [1:47,80+1:45,96], 14. Hans Hinterseer [Rakousko] 3:33,80 [1:46,46+1:47,34], 15. Alain Navillod [Francie] 3:34,33 [1:47,15+1:47,18], 16. Juan Manuel Fernandez-Ochoa [Španělsko] 3:34,77 [1:48,06+1:46,71], 17. Frommelt 3:35,71 [1:48,44+1:47,27], 18. Bojan Križaj [Jugoslávie] 3:35,90 [1:49,08+1:46,82], 19. Wolfgang Junginger [NSR] 3:36,02 [1:49,79+1:46,23], 20. Andreas Wenzel [Lichtenštejsko] 3:36,25 [1:48,53+1:47,72], 21. Cary Adgate [USA] 3:36,41 [1:48,64+1:47,77], 22. Hunter 3:37,36 [1:48,56+1:48,80], 23. **Zeman 3:37,56 [1:49,10+1:48,46]**, 24. Francisco Fernandez-Ochoa

[Španělsko] 3:38,12 [1:48,65+1:49,47], 25. Philippe Barroso [Francie] 3:38,49 [1:50,23+1:48,26].

**Slalom:** 1. Piero Gros [Itálie] 2:03,29 [1:01,23+1:02,06], 2. Gustavo Thöni 2:03,73 [1:00,55+1:03,18], 3. Frommelt 2:04,28 [59,98+1:04,30], 4. Tresch 2:05,26 [1:01,34+1:03,92], 5. Christian Neureuther [NSR] 2:06,58 [1:01,70+1:04,86], 6. Junginger 2:07,08 [1:00,95+1:06,13], 7. Alois Morgenstern [Rakousko] 2:07,18 [1:01,61+1:05,57], 8. Peter Lüscher [Švýcarsko] 2:08,10 [1:02,76+1:05,34], 9. Francisco Fernandez-Ochoa 2:08,35 [1:02,35+1:06,00], 10. Wenzel 2:08,73 [1:02,51+1:06,22], 11. Jan Bachleda-Curus [Polsko] 2:08,81 [1:03,76+1:05,05], 12. Strand 2:09,08 [1:03,27+1:05,81], 13. Adgate 2:09,53 [1:03,06+1:06,47], 14. **Sochor 2:09,61 [1:03,11+1:06,50]**, 15. Burger 2:10,31 [1:03,38+1:06,93], 16. Roland Roche [Francie] 2:10,31 [1:03,53+1:06,78], 17. Torsten Jakobsson [Švédsko] 2:11,24 [1:04,21+1:07,03], 18. Phillip Mahre 2:11,77 [1:04,80+1:06,97], 19. Jones 2:12,71 [1:05,05+1:07,66], 20. Ferstl 2:14,34 [1:06,32+1:08,02], 21. Roman Derežinskí [Polsko] 2:14,73 [1:04,93+1:09,80], 22. Anton Steiner [Rakousko] 2:14,90 [1:06,02+1:08,88], 23. Hunter 2:17,06 [1:06,26+1:10,80], 24. Sigurdur Jonsson [Island] 2:17,34 [1:07,28+1:10,06], 25. Vladimír Andrejev [SSSR] 2:17,56 [1:07,01+1:10,55]. — **Zeman závod nedokončil.**

### ZENY

**Sjezd:** 1. Rosi Mittermaierová [NSR] 1:46,16, 2. Brigitte Totschnigová [Rakousko] 1:46,68, 3. Cindy Nelsonová [USA] 1:47,50, 4. Nicola Andrea Spiessová [Rakousko] 1:47,71, 5. Daniele Debernardová 1:48,48, 6. Jacqueline Rouvierová [oba Francie] 1:48,58, 7. Bernadette Zurbriggenová 1:48,62, 8. Marlies Oberholzerová [oba Švýcarsko] 1:48,68, 9. Monika Kasereřová [Rakousko] 1:48,81, 10. Irene Eppleová [NSR] 1:48,91, 11. Hanny Wenzelová [Lichtenštejsko] 1:49,17, 12. Irmgard Lukasserová [Rakousko] 1:49,18, 13. Evi Mittermaierová [NSR] 1:49,23, 14. Susan Pattersonová [USA] 1:49,37, 15. Paola Hoferová [Itálie] 1:49,80, 16. Laurie Kreinerová [Kanada] 1:49,97, 17. Michele Jacotová [Francie] 1:49,98, 18. Doris de Agostiniová [Švýcarsko] 1:50,46, 19. Kathy Kreinerová [Kanada] 1:50,48, 20. Wanda Bielerová [Itálie] 1:58,50, 21. Fabienne Serratová [Francie] 1:51,34, 22. Betsy Cliffordová [Kanada] 1:51,40, 23. Marie Eppleová [NSR] 1:51,41, 24. Ursula Konzettová [Lichtenštejsko] 1:51,53, 25. Jolanda Planková [Itálie] 1:52,50, 26. Leslie Smithová [USA] 1:52,98, 27. Torill Fjeldstadová [Norsko] 1:52,99, 28. Alevtina Askarovová [SSSR] 1:53,19, 29. Valentina Iliffeová [Velká Británie] 1:53,31, 30. Riitta Ollikkaová [Finsko] 1:53,85.

**Obří slalom:** 1. Kathy Kreinerová 1:29,13, 2. Rosi Mittermaierová 1:29,25, 3. Debernardová 1:29,95, 4. Lise-Marie Morerodová 1:30,40, 5. Marie-Theres Nadičová [oba Švýcarsko] 1:30,44, 6. Kasereřová 1:30,49, 7. Wilma Gattaová [Itálie] 1:30,51, 8. Evi Mittermaierová 1:30,64, 9. **Dagmar Kuzmanová 1:30,69**, 10. Rouvierová 1:30,79, 11. Patricia Emonetová [Francie] 1:31,21, 12. Lindy Cochranová [USA] 1:31,33, 13. Claudia Giordaniová [Itálie] a Jacotová [Francie] obě 1:31,44, 15. Irene Eppleová 1:31,46, 16. Totschnigová 1:31,48, 17. Mary Seatonová [USA] 1:31,58, 18. Konzettová 1:31,59, 19. Regina Sacklová [Rakousko] 1:31,78, 20. Wenzelová 1:31,83, 21. Nelsonová 1:32,02, 22. Cliffordová 1:32,61, 23. Hoferová 1:32,67, 24. Maria Eppleová 1:33,02, 25. **Soltýsová 1:34,00**, 26. Oberholzerová 1:34,09, 27. Laurie Kreinerová 1:34,53, 28. Smithová 1:34,54, 29. Lukasserová 1:35,38, 30. Iliffeová 1:35,48.

**Slalom:** 1. Rosi Mittermaierová 1:30,54 [46,77+43,77], 2. Giordaniová 1:30,87 [46,87+44,00], 3. Wenzelová 1:32,20 [47,75+44,45], 4. Debernardová 1:32,24

[46,86+45,38], 5. Pamela Behrová [NSR] 1:32,31 [46,68+45,63], 6. Cochranová 1:33,24 [47,96+45,28], 7. Christa Zechmeisterová [NSR] 1:33,72 [48,20+45,52], 8. Bielerová 1:35,66 [48,66+46,80], 9. **Dagmar Kuzmanová 1:35,70 [48,62+47,08]**, 10. Seatonová 1:36,87 [49,04+46,83], 11. Konzettová 1:36,35 [48,82+47,53], 12. Zurbriggenová 1:37,18 [49,78+47,40], 13. Nelsonová 1:37,33 [49,52+47,81], 14. Laurie Kreinerová 1:39,38 [50,26+49,12], 15. Valentina Iliffeová [Velká Británie] 1:40,14 [51,65+48,49], 16. Steinunn Semundsdottirová [Island] 1:44,72 [53,55+51,17], 17. Riitta Ollikkaová [Finsko] 1:45,62 [54,23+51,39], 18. Fiona Easdaleová [Velká Británie] 1:47,00 [54,12+52,88], 19. Sue Gibsonová [Nový Zéland] 2:03,53 [1:02,59+1:00,94]. — **Soltýsová závod nedokončila.**

## BIATLON

**Jednotlivci 20 km:** 1. Nikolaj Kruglov [SSSR] 1:14:12,26 [2 trestné minuty], 2. Heikki Ikola [Finsko] 1:15:54,10 [2], 3. Alexandr Jelizarov [SSSR] 1:16:05,57 [3], 4. Willy Bertin [Itálie] 1:16:50,36 [3], 5. Alexandr Tichonov [SSSR] 1:17:18,33 [7], 6. Esko Saira [Finsko] 1:17:32,84 [2], 7. Lino Jordan [Itálie] 1:17:49,83 [2], 8. Sune Adolfsson [Švédsko] 1:18:00,50 [2], 9. Tor Svendsberget [Norsko] 1:18:10,13 [3], 10. Lars-Göran Arwidson [Švédsko] 1:18:34,37 [5], 11. Heinrich Mehrlingen [NSR] 1:18:49,15 [2], 12. Manfred Geyer [NDR] 1:19:11,37 [6], 13. Juhaní Suutarinen [Finsko] 1:19:25,89 [2], 14. Karl-Heinz Wolf [NDR] 1:20:06,89 [5], 15. Hansrudi Süßli [Švýcarsko] 1:20:53,73 [4], 16. Gheorghe Voicu [Rumunsko] 1:21:01,52 [5], 17. **Antonín Kríž [ČSSR] 1:21:11,36 [4]**, 18. Kjell Hovda [Norsko] 1:21:24,45 [5], 19. Jan Szpunar [Polsko] 1:21:27,20 [4], 20. Svein Engen [Norsko] 1:21:27,24 [7]. — **24. Ladislav Žizka 1:23:09,03 [4], 44. Antonín Malinský 1:29:09,18 [9].**

**Štafety 4 X 7,5 km:** 1. SSSR [Jelizarov 29:47,44 [0], Ivan Bjakov 30:16,79 [0], Kruglov 29:04,80 [0], Tichonov 28:46,61 [0]] 1:57:55,64, 2. Finsko [Henrik Floeijt 32:00,19 [1], Saira 29:12,47 [0], Suutarinen 30:52,23 [1], Ikola 29:40,69 [0]] 2:01:45,58, 3. NDR [Karl-Heinz Menz 31:02,18 [0], Frank Ulrich 32:47,28 [4], Manfred Beer 31:30,01 [1], Geyer 28:49,14 [0]] 2:04:08,61, 4. NSR [Mehrlinger 30:38,46 [0], Gerd Winkler 30:42,83 [1], Josef Keck 32:15,08 [3], Claus Gehrke 30:35,49 [0]] 2:04:11,86, 5. Norsko [Hovda 33:24,66 [2], Terje Hanssen 31:20,50 [3], Engen 29:20,67 [0], Svendsberget 31:04,45 [1]] 2:05:10,28, 6. Itálie [Jordan 31:52,53 [1], Pierantonio Clementi 31:45,82 [0], Luigi Weiss 30:59,51 [1], Bertin 31:38,69 [1]] 2:06:16,55 [3], 7. Francie 2:07:34,42, 8. Švédsko 2:08:48,90, 9. **ČSSR [Žizka 31:45,67 [0], Miroslav Savič 31:49,07 [1], Kríž 32:32,81 [3], Zdeněk Pavlíček 32:59,08 [0]] 2:09:06,63**, 10. Rumunsko 2:09:54,40, 11. USA 2:10:17,72, 12. Polsko 2:11:46,54, 13. Velká Británie 2:11:54,36, 14. Japonsko 2:17:09,04, 15. Rakousko 2:18:06,78.



# XIII. ročník Bohemie nesplnil očekávání

Letošní XIII. ročník Bohemie, mezinárodního skokanského turné ČSSR, nesplnil očekávání účastí ani výkony a byl pro příznivce této soutěže zklamáním. Blížící se XII. ZOH v Innsbrucku výrazně poznamenaly turné. Po Inter-sportturné většina skokanů reprezentačních družstev dala přednost soustředěné přípravě před účastí na závodech, spojených s cestováním. A tak dosud nejslabší mezinárodní konkurence na Bohemii se sešla u startu třináctého ročníku. Z NDR přijeli závodníci druhé garnitury stejně jako ze Sovětského svazu, Poláci vyslali ještě slabší skokany a dalšími zahraničními účastníky byli málo zkušený Bulhaři. I při této slabší mezinárodní konkurenci zvítězil Falko Weisspflog z Traktoru Oberwiesenthal před členy čs. reprezentačního družstva Jindřichem a Jaroslavem Balcary, Rudolfem Höhnlem a Zdeňkem Janouchem. Šestý byl člen čs. juniorského týmu František Novák. Weisspflog rozhodl soutěž vítězstvím v závěrečném závodě ve Špindlerově Mlýně.

Bohemii tentokrát také nepřálo počasí. V den zahajovacího závodu při značné oblévě v Liberci přšelo a ani se nechtělo věřit tomu, že na ještědu sněží. To se projevilo na podstatně slabší návštěvě — jen asi 2000 diváků. Ve zkušebním kole mladý reprezentant NDR Weisspflog překvapil skokem 110 m, takže zůstal jen metr za rekordem můstků Rudolfa Höhlna. Jury pak zkrátila nájezd a na pomalé stopě při stále padajícím sněhu skoky byly krátké a zklamáním pro návštěvníky. Devadesátimetrovou hranici překonali jen vítěz prvního závodu Jaroslav Balcar nejdelším skokem 97 m a Rudolf Höhnl, který byl druhý 92 m. Teprve ve druhém kole viděli diváci dva stometrové skoky: Ivo Felixe 101 m a Leoše Škody 100,5 m. Felixovi pomohl k třetímu místu a pořadí si zlepšil i Škoda. Skončil pátý za Weisspflogem.

Druhý závod v Plavech se konal za větrného počasí a deště. Nárazový vítr měl značný vliv na výkony skokanů. Po prvním kole byl v čele Zdeňk Janouch se 100,7 b. za nejdelší skok 72,5 m. Druhý byl Jaroslav Balcar s 97,7 b. (70 m) před Haraldem Duschkem (NDR) 96,1 (71,5). Nakonec zvítězil Leoš Škoda nejdelším skokem druhého kola a závodu vůbec 74,5 m, který byl ohodnocen 104,4 b. Jaroslav Balcar skončil druhý před oddílovým druhem Jaroslavem Slámou. Jindřich Balcar byl sedmý, ale přesto si udržel vedoucí místo v celkové klasifikaci po dvou závodech před Škodou a Weisspflogem. Höhnl klesl až na sedmé místo a Felix na čtvrté, Jaroslav Balcar postoupil na páté.

Závěrečný třetí závod ve Špindlerově Mlýně byl opět poznamenán větrem a sněžením. Největší zájem se soustředil na Jindřicha Balcara a Škodu, zda uhájí vedoucí místa v souboji s Weisspflogem. Jindřich Balcar však při prvním 80 m skoku upadl a tím se vyřadil z boje o první místo. Stejný osud postihl Škodu, jehož nepříjemný pád znamenal poškození kolenního vazů a odvoz do nemocnice ve Vrchlabí. Po prvním kole vedl do formy přicházející Jaroslav Balcar se 103,2 b. za skok 74 m, ale jen s náskokem osmi desetin bodu před Weisspflogem. Ve druhém kole Weisspflog nejdelším skokem závěrečného závodu 81 m rozhodl celé turné. Jindřich Balcar za skok o půl metru kratší dostal o 2,7 bodu více než Weisspflog, ale to stačilo jen na druhé místo v celkovém pořadí Bohemie. Jaroslav Balcar měl stylově pěkný druhý skok 75 m, skončil v třetím závodě

druhý a celkově třetí. Otec Oldřich Balcar se zlobil na své syny, zejména na Jindru, že si nechal doma vyrvat vítězství.

Uznání zasluhují pořadatelé Bohemie, kteří i tentokrát soutěž pečlivě připravili. Je nejvíce mrzelo, že neměla lepší mezinárodní účast, zejména když první závod poprvé vysílala Čs. televize. Turné se konalo pod záštitou České národní rady.

**První závod 10. ledna v Liberci na Ještědu (P 90 m):** 1. Jindřich Balcar 201,4 (97+96,5), 2. Rudolf Höhnl 196,3 (92+97,5), 3. Ivo Felix (všichni Dukla Liberec) 194,0 (89+101), 4. Falko Weisspflog (Traktor Oberwiesenthal) 192,4 (89,5+96,5), 5. Leoš Škoda (Dukla Liberec) 182,6 (81+100,5), 6. Zdeňk Janouch (RH Štrbské Pleso) 117,2 (84,5+96), 7. Jürgen Eckstein (Motor Zella-Mehlis) 176,2 (86+92), 8. Jaroslav Balcar (Dukla Liberec) 173,2 (78,5+97), 9. František Novák (Jiskra Harrachov) 173,0 (77+98), 10. Harald Duschek (Motor Zella-Mehlis) 162,1 (76+95,5), 11. Dima Abramov (Dynamo Moskva) 161,7 (79+91,5), 12. Jan Tanczoz 159,5 (80,5+88), 13. Jaromír Lidák (oba Dukla Banská Bystrica) 159,1 (81+85,5), 14. Ladislav Jirásko (Dukla Liberec) 156,1 (75,5+96), 15. Karel Morcinek (TŽ Třinec) 154,8 (74,5+90).

**Druhý závod 11. ledna v Plavech (P 70 m):** 1. Škoda 193,4 (68+74,5), 2. Jaroslav Balcar 191,8 (70+69), 3. Jaroslav Sláma (Dukla Liberec) 187,0 (69,5+71,5), 4. Janouch 186,6 (72,5+67), 5. Duschek 182,7 (71,5+66,5), 6. Morcinek 178,7 (64+71,5), 7. Jindřich Balcar 178,0 (71,5+64,5), 8. František Novák 177,2 (68,5+67), 9. Weisspflog 176,7 (65,5+67,5), 10. Felix 174,9 (68,5+64), 11. Vladimír Klepacík (Burevístník Gorkij) 172,6 (63,5+68,5), 12. Milan Makovec (RH Štrbské Pleso) 172,3 (67,5+66,5), 13. Luděk Matura (Technolen Lomnice n. Pop.) 168,7 (63+67,5), 14. Jirásko 167,8 (64+67,5), 15. Andreas Hille (Dynamo Klingenthal) 165,2 (63+65).

**Třetí závod 13. ledna ve Špindlerově Mlýně (P 73 m):** 1. Weisspflog 212,3 (76+81), 2. Jaroslav Balcar 207,0 (74+75), 3. Höhnl 203,4 (74,5+76), 4. Sláma 199,3 (69,5+80), 5. František Novák 198,6 (69,5+78), 6. Jindřich Balcar 196,4 (80 s pádem+80,5), 7. Janouch 191,0 (69+75), 8. Duschek 190,1 (71,5+71), 9. Jürgen Körner (Dynamo Klingenthal) 189,5 (74+70), 10. Tanczoz 187,8 (70,5+74), 11. Hille 181,0 (69+70), 12. Lidák 176,3 (66,5+70,5), 13. Eckstein 174,7 (65,5+73), 14. Tadeusz Tajner (Olimpia Golezow) 172,2 (64,5+74), 15. Morcinek 171,3 (66+68,5).

**Konečné pořadí XIII. ročníku Bohemie:** 1. Weisspflog 581,4, 2. Jindřich Balcar 575,8, 3. Jaroslav Balcar 572,0, 4. Höhnl 561,8, 5. Janouch 554,8, 6. František Novák 548,8, 7. Sláma 538,7, 8. Felix 537,0, 9. Duschek 534,9, 10. Tanczoz 511,4, 11. Morcinek 504,8, 12. Körner 500,4, 13. Hille 491,8, 14. Abramov 489,8, 15. Lidák 484,9 bodu.

JAROSLAV TROUSIL



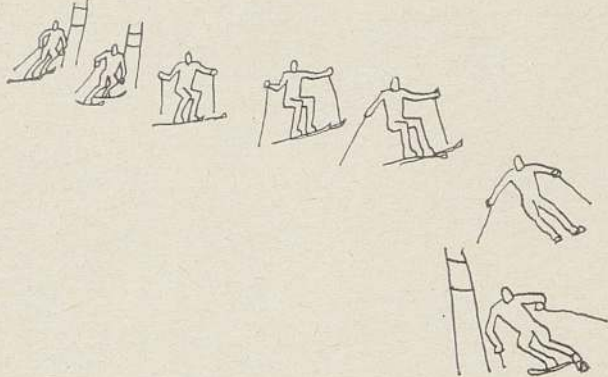
Mistopředseda ÚV ČSTV a předseda ČOV ČSTV dr. Miroslav Hlaváček odevzdává ceny nejlepší skokanům v závěrečném závodě turné Bohemia ve Špindlerově Mlýně. Zleva Jaroslav Balcar, Falko Weisspflog, Rudolf Höhnl, Jaroslav Sláma, František Novák a Jindřich Balcar



# Čerpáme ze zahraniční literatury

Pro naše další pokračování překladu 6. dílu učebního lyžařského plánu NSR jsme vybrali některé zajímavé poznatky a zkušenosti z techniky a taktiky obřího slalomu. Obří slalom je nejmladší sjezdovou disciplínou, neboť byl přijat do programu mistrovství světa v roce 1950 a do programu ZOH o dva roky později. Původně se jezdil jednokolově, v roce 1966 rozhodla FIS o dvoukolovém obřím slalomu pro muže, který se má jet na dvou různých tratích, pokud možno v jednom dni.

O technice zatáčení a taktice při jízdě v obřím slalomu autoři píší:

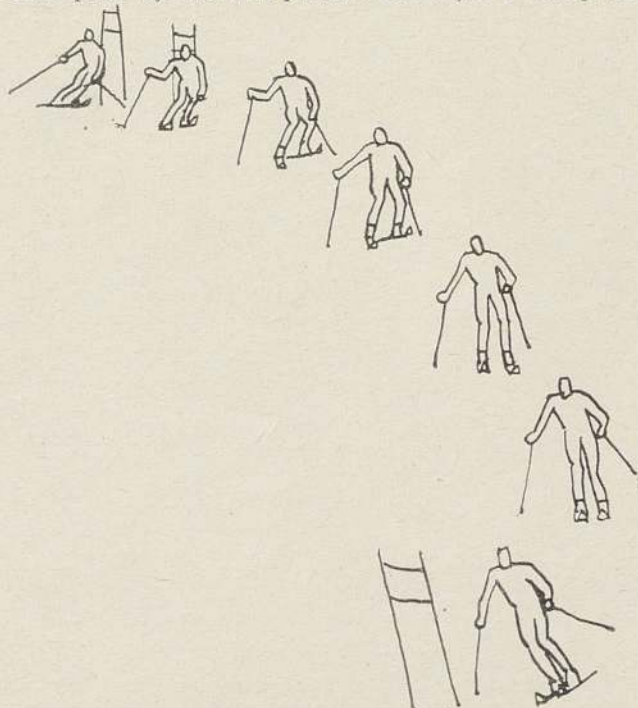


*Obločky s využitím jet-efektu*

V současné době neexistuje jediná technika obřího slalomu, která by sama o sobě byla úspěšná. Jako u ostatních disciplín pokouší se závodník vybrat si z široké škály nejrozličnějších technik tu, která je pro něho nejvýhodnější.

Trenér se vždy snaží o maximální rozvinutí talentu každého závodníka a o dovedení jeho techniky k dokonalosti. Každý závodník má obvykle svoji individuální techniku, která není shodná s technikou ostatních závodníků. Používají-li dva závodníci tutéž techniku, přesto se jejich styl často liší, protože každý z nich má různé individuální vlastnosti a schopnosti.

Jak rozdílný může být individuální styl u jednoho družstva, ukazuje příklad Italů: bratřenci Gustavo a Roland Thöni používají techniku přivratu horní lyže a odšlapová-



*Obločky s přestoupením*

ní [popsáno v odstavci „Nasazení oblouku“ jako „překračování“], Piero Gros a Ilario Pegorari jsou bojovní jezdci, kteří využívají techniky přestoupení na lyži v odvrtném postavení, Helmut Schmalzl jezdí oblouky s přestoupením na lyži v paralelním postavení a užívá velmi dobře klouzavého způsobu jízdy, Erwin Stricker využívá jet-efektu a Herbert Plank lyžuje ve zvláštním sedavém postavení s napřimým trupem.

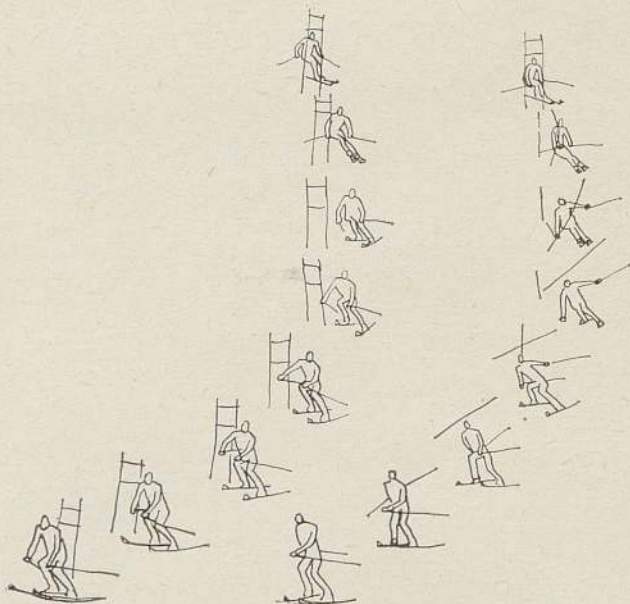
## TECHNIKA ZATÁČENÍ

V obřím slalomu jsou v současné době nejoblíbenější oblouky s přestupováním. Silný odraz při nasazení oblouku urychluje jízdu, rychlá a přesná změna hranění umožňuje jet co nejkratší stopou.

# na POMOC trenérům A cvičitelům

Nejpoužívanější druh oblouků s přestoupením je přestoupení na horní lyži v odvrtném postavení. Podle situace jsou při obřím slalomu vidět vedle těchto oblouků i snožné oblouky, využívající jet-efektu. Ponejvíce jsou v praxi používány různé druhy oblouků, které vznikly kombinací více technických elementů.

Několik málo závodníků ze světové špičky jezdí obří slalom snožnými oblouky s měkkým, nenápadným nasazením oblouku. Tito lyžaři mají dokonalý smysl pro správné hranění a jsou tak pohybově nadaní, že svým starým pojetím jízdy dosahují vynikajících výsledků (klouzavý způsob jízdy).



*Takticky správný způsob jízdy (vlevo) — Takticky chybný způsob jízdy: poražení tyče při vysoké rychlosti vede k nejisté jízdě a k časovým ztrátám*

Výjimku u specialistů pro obří slalom tvoří Gustavo a Roland Thöni, kteří ve spolupráci se svým trenérem vyvinuli svoji individuální techniku s použitím přivratu horní lyže a s odšlapováním (popis jsme uvedli ve 12. čísle Lyžařství - pozn. redakce). Jde o techniku budoucnosti, kterou již dnes převzalo několik mladých lyžařů. Hlavní výhodou tohoto způsobu jízdy proti ostatním je zmenšené podklouzávání lyží stranou během nasazení a vedení oblouku. Podklouzávání mizí při užití techniky odšlapů v oblouku na středně prudkých svazích. Úplně zmizí při velkých poloměrech oblouků.

V podstatě je možno vycházet z toho, že technika zatáčení při obřím slalomu je podobná slalomové technice. Cí-



lem každé techniky zatáčení při závodě je co nejrychlejší a nejjistější provedení oblouku, aniž by se ztrácel čas přičiněním a podkluzováním lyží.

## POZNÁMKY O TACTICE

Předpokladem pro taktické chování závodníka během závodu je jeho schopnost používat automaticky té techniky, která je pro danou situaci nevhodnější. Při závodě samém je nutno, aby se lyžař soustředil na naprosté zvládnutí všech taktických požadavků. Díky vysoké rychlosti se mnohonásobně stupňuje vliv nerovnosti terénu a závodník musí věnovat prohlídce terénu mnohem větší pozornost než při slalomu.

U závodníků s vyšším startovním číslem je vhodné, aby si během závodu prohlédli trať ještě jednou, aby byli informováni o jejím změněném stavu.

Rozdíl mezi obřím slalomem a slalomem spočívá hlavně v tom, že v místech, kde jsou jednotlivé branky od sebe značně vzdáleny, je možno získat nebo ztratit mnoho času. Trénink sjezdu, při kterém se dbá na správný skluz lyží a na rychlost, je pro závodníka v obřím slalomu nutný.

Při velkých změnách směru a při jízdě šikmo se projeví nekontrolovaná jízda závodníka na jeho čase v cíli daleko více než při slalomu, který je veden spíše po spádnicích. Při závodě je proto velmi důležitá jízda optimální stopou.

Aby bylo možno dodržet ideální stopu, je nutné znát trať závodu nazpaměť. Závodník se nesmí koncentrovat pouze na příští branku, ale musí již myslet na dvě až tři branky dopředu i na terén mezi nimi.

Takticky správně se chová i ten lyžař, který vlivem změněných poměrů během závodu upustí od ideální stopy. Bývá to obvykle kvůli ledovým plochám, kořenům nebo kamenům v trati, kvůli značně vyjetým místům nebo díram. K taktice patří i to, že závodníci dostanou pomocí vysílaček zprávu o změnách, které na trati během závodu nastanou.

Taktického rozdělení sil se při dnešním závodě v obřím slalomu nepoužívá. Od startu do cíle se jede s plným nasazením sil. Dýchání musí přivádět tělu tolik kyslíku, kolik ho při extrémním zatížení potřebuje. Podle možnosti se doporučuje hluboké dýchání mezi jednotlivými branami.

PAVEL BARTOVSKÝ a JAN MARŠÍK

# O příčinách úrazů z lyžařského sportu

Stále rostoucí obliba lyžování není náhodná a dlužno ji vítat, protože je obecně znám a uznáván význam tohoto náročného sportu pro tělesný i duševní rozvoj mladého člověka stejně jako pro rozvoj jeho estetického vnímání. Na našem kladném hodnocení lyžařského sportu nemění nic ani úrazové při něm, někdy zbytečné. A právě snaha o její snížení nás vedla ke zkoumání příčin a po jejich poznání i cest prevence.

V letech 1958—1970 jsme provedli rozbor příčin úrazů u 7000 dospělých lyžařů a vypracovali jsme tabulky objektivních i subjektivních úrazových i protiúrazových faktorů. Pokusím se shrnout výsledky naší práce v krátké zprávě. Z objektivních faktorů jsme sledovali vliv počasí, kvality sněhu, vázání, terénu a jiné.

Úrazový vliv počasí se projevuje především sníženou viditelností za mlhy a šera, potom ohrožením lyžaře podchlazením za víchřice, nebezpečím zbloudění, tvorbou převisů, případně lavin za vánice a konečně při velkých tepelných změnách tvorbou rizikových sněhů jako ledovatého, vlhkého ve vysoké vrstvě a lámavé kůry. Zledovatělý sníh ztěžuje vedení lyží a zraňuje tvrdými pády. Vysoký vlhký značně ztěžuje všichni lyžařskou techniku a svou vahou vyvolává při rotaci těla velké kroutivé násilí na končetiny. Lámavá kůra je velkým nebezpečím pro málo zkušené lyžaře. Velmi riziková je i nízká sněhová pokrývka. Dostí úrazů vzniká na rozježděném sněhu po zmrznutí stop.

Členitý horský terén se nezřídka podílí na vzniku úrazu. Pořadí rizikovitosti terénu se po komplexním zhodnocení jeví následovně: lesní cesta na prudkém svahu, zvláště je-li též používána k zásobení chat, 2. prudký terénní svah s překážkami, 3. prudký terénní svah bez překážek, 4. sjezdové dráhy, 5. upravená cvičná louka.

Rizikovitost sjezdových disciplín se projevila v naší sestavě 96,6 procenta úrazů. Z toho bylo při sjezdu 68,8 %, při terénním sjezdu, který je pak v komplexním hodnocení nejrizikovější, 18,8 % a ve slalomu 8,9 %. Ze skoku jsme měli 1,6 % úrazů a z terénního skoku 0,9 %. Procento je přirozeně zkresleno malým počtem skokanů, takže nízké procento skutečnou rizikovitost skoku neukazuje. Po-

ranění při běhu bylo jen 0,7 %, což vyjadřuje skutečně velmi malou rizikovitost běhu na lyžích. 0,2 % úrazů jsme měli ze skijöringu.

Hodnotíme-li prováděnou lyžařskou techniku, podílí se přímý sjezd na úrazech 45,9 procenta, přívrtný oblouk 27,7 %, smyk 11,8 % a pluzení 10,8 %. Na všechnu ostatní techniku dohromady připadá 3,8 %. Vysoké procento úrazů z přívrtného oblouku a pluzení ovlivňují začátečníci, nikoliv rizikovou techniku.

Pokud jde o druh sportovního využití, je rekreační jízda zatížena 90,8 % poraněných, závodní trénink 6,5 % a závod 2,7 %.

Je přirozené, že závodníci mají vesměs lepší lyžařskou výzbroj, techniku i trénink, ale i lepší úpravu trati pro závod. Znají trať a dovedou se plně soustředit na jízdu, což v největší míře chybí rekreačně lyžujícím.

Organizace lyžování nebyla v době prováděného výzkumu ještě vždy na výši, a tak není divu, že 56,2 % zraněných utrpělo úraz při organizovaném lyžování. Z toho bylo 12,8 % zraněných ze zotavoven ROH. Při neorganizovaném lyžování se zranilo 43,8 %.

O protiúrazovém vlivu znalosti lyžařské techniky není sporu. Jen 24,4 % našich zraněných byli dobří lyžaři a 8,2 procenta lyžařští závodníci včetně juniorů. 67,4 % zraněných neovládalo dobře lyžařskou techniku.

V naší sestavě se též výrazně projevily protiúrazový význam tréninku. Ze zraněných mělo dobrý trénink v lyžování jen 20,3 %, zatímco žádný nebo nedostatečný trénink 79,7 %. Je to zcela logické. Při rychlých sjezdech v horách je volná reakce lyžaře příliš pomalá, aby reakce na náhle se vyskytnuvší překážku přišla včas. Je proto potřeba nacvičených automatismů, které se dají získat pouze dostatečným tréninkem.

Je rovněž pozoruhodné, že 70,6 % zraněných nemělo dobrý trénink ani v jiném sportu, což jistě ovlivnilo jejich reaktivní, pohybové schopnosti.

Vliv únavy jsme se snažili zjistit sledováním doby lyžování v den úrazu a doby lyžování od začátku sezóny. Nejvíce úrazů vzniklo do tří dnů od začátku lyžování a v den úrazu do třetí hodiny. Pak docházelo k prudkému poklesu. Vliv únavy jsme tedy tímto neprokázali, spíše je patrný vliv frekvence, protože velká část slabších lyžařů dělá než tři hodiny nejezdí. Ukázal se však i úrazový význam nerozježděnosti. Akutní únavu svalstva z delšího namáhavého sjezdu, jak ji dobře znají všichni lyžaři, jsme přirozeně nemohli zjistit, protože jde o přechodný, rychle mizějící stav.

Jako jeden z nejdůležitějších úrazových či protiúrazových činitelů se v naší sestavě ukázalo vázání. Vázání dobře držící botu usnadňuje lyžařskou techniku, ale současně ohrožuje lyžaře po pádu nadměrnou torzí či ohýbáním, pokračujícím pohybem těla po zastavení pohybu lyží. Ze snahy zabránit takto vzniklým úrazům vzešlo tzv. bezpečnostní vázání, které botu dobře fixuje až do torzního či ohýbavého násilí takové intenzity, která překročí svalovou sílu a ohrožuje kosti končetiny. Potom pojistka uvolní lyži od boty a lyžař zpravidla ve velké rychlosti padá. Nedoje ke zlomenině v důsledku násilného kroucení či ohýbání bérce, ale lyžař může být zraněn jednak pádem, jednak najetím na překážku po stranách sjezdové dráhy. Zbrzdí-li se rychlost skluzem po dobře upravené sjezdovce, nedoje k poranění. Jestliže pojistky neuvolní botu, lámou se kosti jako u vázání bez pojistky.

Pojistky bezpečnostního vázání reagují na špičce na nadměrný zkrut a na patě na násilné zvedání paty a ohýbání bérce. Při kombinovaném torzně ohýbavém násilí, které při pádu není vzácné, nevypadne někdy bota ani při dobrém vázání a dobře seřazených pojistkách, takže může zlomenina vzniknout. Častěji však nebývají pojistky dobře seříze-



ny, pretože si je i dobrí lyžaři příliš utahují. Z uvedeného vyplývá, že za bezpečnostní vázání můžeme označit jen pojištění špičky, tj. proti torzi a paty proti ohýbání, ale nikoliv pojištění jen proti torzi, např. Markerovou špičkou, i když zabrání některým úrazům vznikajícím kroutivým násilím.

K zjištění významu bezpečnostního vázání jsme získali spolupráci členů Horské služby v naší spádové oblasti. Zjistili nám v každé ze tří sledovaných sezón průměrné procento druhů používaných vázání. Získané průměrné procento jsme porovnali s procentem použitého vázání u našich zraněných lyžařů. Při uvedené akci zkontrolovala Horská služba vázání u 21 168 lyžařů. Došli jsme k následujícím závěrům: dobré bezpečnostní vázání, pojišťující proti torzi i násilnému ohýbání, snižuje počet úrazů 5–6krát, přestože jsme u něho zjistili selhávání funkce průměrně ve 20 %. Příčinou bylo převážně přílišné utahení pojistek. Snižuje počtu úrazů při pojištěné jen špičce nečinilo ani celý dvojnásobek. Přitom selhávání tohoto druhu vázání činilo až 50 %.

Při srovnávání druhů poranění s bezpečnostním vázáním a vázáním bez pojistky jsme zjistili u bezpečnostního vázání úbytek procenta těžkých a závažných poranění a rovněž nižší výskyt a menší závažnost poranění více orgánů tzv. sdružených poranění.

Dá se předpokládat, že při servisním seřizování pojistek přístrojem, tak jak je plánováno pro větší lyžařská střediska, dojde k dalšímu sní-

žení procenta úrazů s bezpečnostním vázáním.

Z toho, co jsme uvedli na začátku kapitoly o bezpečnostním vázání, jasně vyplývá, že ani to nejlepší vázání nemůže zabránit všem úrazům, když lyžař riskuje.

Z uvedeného je též patrné, že lyžařský úraz vzniká vzácně jediným činitelem, ale že je výsledkem souhrnu různých úrazových činitelů. Tak např. došlo ke zlomenině bérceových kostí, protože lyžař, neovládající dobře lyžařskou techniku, vyjel z ujeté dráhy do vlhkého, hlubokého sněhu a nevypnulo mu špatně seřizené bezpečnostní vázání.

Všimněme si nyní subjektivních úrazových činitelů. Mimo již uvážené nedostatky lyžařské techniky a sportovní přípravy k nim počítáme neznalost a podceňování horské přírody, jakoukoliv nekázeň při lyžování na frekventovaných sjezdových dráhách, přeceňování vlastních sil a zdatnosti, najíždění na převisy při hřebenových túrách, lyžování za špatné viditelnosti, lyžování s lehkým poraněním, především dolní končetiny, a konečně hrubé porušení životosprávy, např. nedostatečným spánkem a použitím alkoholu.

Protiúrazový význam má dobré vybavení lyžaře, především kvalitním bezpečnostním vázáním, ale i lyžemi a botami. Nesporný význam má objektivní prověření pojistek bezpečnostního vázání podle mezinárodních kritérií přístrojem.

V naší sestavě lyžařských poranění, ještě z doby před možností pro-

věření pojistek bezpečnostního vázání, byli zraňováni lyžaři používající např. Kandahár téměř 10krát častěji než lyžaři s kvalitním bezpečnostním vázáním.

Po získaných zkušenostech z našeho výzkumu vidíme, že největší část lyžařských poranění vzniká mezi 12. až 20. rokem. Proto je nutno na tento věk zaměřit preventivní opatření. Jedna z nejdůležitějších úloh připadá na práci lyžařských instruktorů. Měli jsme názorný praktický příklad dobré preventivní práce zkušených instruktorů v bývalé lyžařské škole ve Vrchlabí. Mladí frekventanti této školy najezdili za dva roky trvání školy tisíce cvičných hodin v horském terénu, a přitom utrpěli celkem čtyři úrazy, které si vyžádaly nemocniční ošetření. Je to stejný počet, kolik dodává stejně početná třída dětí ve stejném věku na výcvikovém zájezdu v Krkonoších za 3–5 dnů zdaleka lehčího terénu.

Dobrý instruktor zajistí předsezónní gymnastickou přípravu svěřenců, a pokud je to možné, i lyžařský trénink na méně prudkých svazích u dětí z níže. Svou znalostí a zkušeností vyloučí objektivní úrazové činitele horského terénu, počasí i sněhu. Vybere terén podle zdatnosti svěřenců a případně jej upraví. Rovněž lyžařský výcvik i disciplínu volí podle daných podmínek. Zajistí prověření bezpečnostního vázání i ostatní výzbroje svěřených. Dovede si za každých okolností udržet dobrou kázeň.

Vizitkou jeho odpovědné práce je pak minimální úrazovost při lyžování.

MUDr. A. HRUŠKA

## Óda na lyžovanie

*Pre niekoho je len číslom v Športke. Pre iných priestorom pre uplatnenie ambícií s nárokom na primerané uznanie zásluh. Sú aj ľudia, ktorí ho považujú takmer za posadlosť alebo neužitočné plytvanie časom nudiacich sa meštiakov. Pre zasvätených je školou i filozofiou života — omnoho viac než púhe športové súťaženie s postupmi a prestupmi, rebričkami a fanúškami, taktizovaním a okiaďznaním jedných a zatracovaním druhých. Rovnako viac než príjemne prežité nedeľné odpolednie, módné jazdenie na hory či kompenzácia negatívnych vplyvov civilizácie, vynikajúcej techniky, no s chybou krásy: ignorantstvom k niektorým životne nutným potrebám ľudí.*

*Lyžovanie učí objektivite, pravdivosti voči sebe i okoliu. Ak urobím chybu pri jazde, v odhade počasia alebo v hocičom inom, táto sa so všetkými dôsledkami prejaví a nemôžem ju oddiskutovať.*

*Lyžovanie učí aj zodpovednosti. Už v bežných podmienkach je blízke k možnosti zranenia seba či iných. V mimoriadnych podmienkach aj k hranici života, keď sa každá ľahkomyselnosť dráha plaťí.*

*Lyžovanie vedie k činorodej aktivite v zdokonaľovaní životného prostredia. Svojpomocná úprava svahov, traťí, výstavba vlekov atď. sú najlepším dôkazom.*

*Lyžovanie učí odvahe, vytrvalosti a systematickosti. V máloktorom športe treba toľkokrát prekonávať strach*

*a prejavíť toľko cielavedomej snahy a trpezlivosti, kým sa zvládne aspoň v priemernej miere.*

*Lyžovanie dáva zdravie, zdatnosť a odolnosť. Koľko športov sa môže pochváliť tak náročným a dlhotrvajúcim pohybom v zimnej horskej prírode? Nie je to dokonalá možnosť zotavenia v zimnom období?*

*Lyžovanie dáva aj radosť. Je v najlepšom zmysle hrou na snehu pre deti i dospelých, ktorá sa snáď ešte nikomu, kto objavil jej prednosti, neznudila. Dáva aj radosť z úspechu v preteku, najmä ak súperom nie sú ostatní pretekári, ale trať a vlastné nedostatky. Potom ani neúspech nedeprimuje a absolvovanie trate je o sebe dostatočným dôvodom pre účasť.*

*Lyžovanie vychováva k estetickému cíteniu krásou prostredia, v ktorom sa odohráva, i krásou pohybu samotného. Priam povznášajúce je pozorovať lyžiara, keď ladne a veľkou rýchlosťou prekonáva élenitý terén, v čom sa mu žiadny mechanizmus ani živočích nevyrovná.*

*Lyžovanie vychováva k skromnosti. Tu každý občan zistí, ako veľa toho ešte nevie a aký je bezmocný voči prírodným silám.*

*Lyžovanie vedie aj k družnosti uvedomením si malosti príspevku jednotlivca, hoci len k upravenej pretekovej traťi a jeho závislosti od iných.*

*Lyžovanie obdivuhodne komplexným spôsobom a v obdivuhodnej miere naplnia rozmanité telesné i duševné potreby človeka. Preďčí ho snáď len horolezečstvo a bližší sa turistika. To nie je sentimentálna ani romantika, ale skúsenosť ľudí, ktorí v živote mnoho lyžovali.*

-m-



# Úspěšný 6. ročník Juniorkritéria

Juniorkritérium se stalo významným mezinárodním závodem mládeže ve sjezdových disciplínách a příležitostí, aby mladí reprezentanti zemí socialistického tábora změřili své síly s nadějami alpských států. Letošního 6. ročníku 11.—14. ledna ve Spindlerově Mlýně se zúčastnili junioři a juniorky Bulharska, Jugoslávie, Maďarska, NDR, Polska, Rakouska, Rumunska a ČSSR. Pořadatelé již tradičně soutěže pečlivě připravili, takže technický delegát ing. Hubert Pirchner (Rakousko) se vyslovil pochvalně o organizátorech Juniorkritéria. Závod uspořádal výbor svazu lyžování MV ČSTV Praha poprvé pod záštitou Československého olympijského výboru. Krásné hodnotné ceny, které byly vystaveny při slavnostní zahajovací večeři v jídelně zotavovny ROH Pětiletky, budily velkou pozornost zejména zahraničních účastníků. O nejzajímavější boje se přičinili mladí reprezentanti Rakouska a ČSSR. Ve dvojkombinaci zvítězili Wolfram Ortner (Rakousko) a Jana Zemanová (ČSSR).

Závodům zejména první den nepřímo počasí a velké uznání zasluhují za svou obětavou práci technici, kteří i za nepříznivých podmínek zajistili regulérní průběh všech závodů a dobrou úpravu tratí. Ocenili to především trenéři zahraničních výprav. Pochvalovali si i stravování a ubytování. Bylo to zdařilé setkání lyžařských nadějí osmi zemí, které přispělo k navázání četných nových přátelství, výměně zkušeností z práce trenérů s mládeží a přineslo také zajímavou besedu novinářů s technickým delegátem FIS ing. Hubertem Pirchnerem. Rakouský lyžařský svaz věnuje výchově mladých talentovaných lyžařů a lyžařek mimořádnou péči a v mnohých směrech může být pro ostatní země vzorem.

Zahajovací úterní slalom juniorů za vytrvalého deštivého počasí z 50 startujících dokončilo jen devatenáct. Druhé místo Jaroslava Hrynkiva za Rakušanem Wolframem Ortnerem je pěkným úspěchem. Mladý čs. reprezentant se připravil o vítězství opatrnější jízdou ve druhém kole. V prvním kole byl nejrychlejší a měl náskok 1,31 vti. na Rakušana. Obří slalom juniorek druhý den za vytrvalého sněžení po pěkném výkonu vyhrála šestnáctiletá Pavla Walachová z Gottwaldova před Rakušankou Andreou Haaserovou. Obří slalom byl ve znamení převahy rakouských juniorů. Po první jízdě v úterý byl v čele Ortner, ale ve středu ve druhém kole byl předstížen svým krajanem Franzem Gruberem. Nejúspěšnější čs. závodník Hrynkiv byl šestý. Slalom juniorek skončil úspěchem mladých čs. reprezentantek. Zvítězila Jana Harvanová před Janou Zemanovou.

Juniorkritérium znovu potvrdilo, že patří mezi mezinárodní závody mládeže ve sjezdových disciplínách, které si získaly své místo v mezinárodním kalendáři FIS.

**Junioři — slalom** (délka tratě v prvním i druhém kole 570 m, výškový rozdíl 165 m, v obou kolech po 55 brankách): 1. Wolfram Ortner (Rakousko) 88,04 (44,75+43,29), 2. Jaroslav Hrynkiv (ČSSR A) 88,16 (43,44+44,72), 3. Helmut Gstrein (Rakousko) 88,65 (44,40+44,25), 4. Michal Kárník (ČSSR B) 88,97, 5. Josef Rattensberger (Rakousko) 89,39, 6. Pavel Žurek (ČSSR A) 90,64, 7. Zdislaw Michalski (Polsko) 90,67, 8. Sandi Kavčič (Jugoslávie) 91,42, 9. Roman Loska (ČSSR A) 92,14, 10. Csaba Portik (Rumunsko) 93,06. Z 50 startujících závod dokončilo 19. — **Obří slalom** (v prvním kole měřila trať 1600 m s výškovým rozdílem 300 m a 51 brankami, ve druhém kole 1580 m

s výškovým rozdílem 355 m a 52 brankami): 1. Franz Gruber (Rakousko) 2:53,82 (1:27,12 + 1:26,70), 2. Ortner 2:55,30 (1:26,99 + 1:28,31), 3. Rattensberger 2:57,19 (1:28,33 + 1:28,86), 4. Hannes Spiss (Rakousko) 2:58,24, 5. Miro Oberstar (Jugoslávie) 2:58,98, 6. Hrynkiv 2:59,95, 7. Žurek 3:00,02, 8. Kárník 3:01,44, 9. Petr Poruba (ČSSR A) 3:02,03, 10. Antonín Cizler (ČSSR B) 3:03,48. Ze 47 účastníků 34 závod dokončilo. — **Kombinace**: 1. Ortner 1681,28 b., 2. Rattensberger 1696,09, 3. Hrynkiv 1698,49, Kárník 1708,52, 5. Žurek 1713,41, 6. Michalski 1728,13, 7. Ludmil Toncev (Bulharsko) 1758,44, 8. Portik 1759,74, 9. Petr Kakeš (ČSSR B) 1767,85, 10. Aurel Albert (Rumunsko) 1789,44.

**Juniorky — slalom** (délka tratě v obou kolech 565 m, výškový rozdíl 160 m, v obou kolech 50 branek): 1. Jana Harvanová 86,97 (44,02+42,95), 2. Jana Zemanová (obě ČSSR A) 87,18 (44,42+42,76),

3. Grete Langerová (Rakousko) 88,02 (45,03+42,99), 4. Olga Charvátová 88,51, 5. Pavla Walachová 88,57, 6. Kata Zibrínová 89,34, 7. Iveta Harvanová 89,45, 8. Věra Brixiová (všechny ČSSR A) 89,49, 9. Elisabeth Kramlová (Rakousko) 89,70, 10. Vladimíra Housková (ČSSR B) 92,62.

— **Obří slalom** (délka tratě 1600 m, výškový rozdíl 300 m, 51 branek): 1. Pavla Walachová (ČSSR A) 1:30,56, 2. Andrea Haaserová (Rakousko) 1:31,01, 3. Langerová 1:31,09, 4. Kramlová 1:31,10, 5. Zemanová 1:31,54, 6. Harvanová 1:31,79, 7. Charvátová 1:32,09, 8. Brixiová 1:32,34, 9. Polona Oblaková (Jugoslávie) 1:33,58, 10. Enikő Kővariová (Maďarsko) 1:33,63. Ze 43 startujících bylo 38 klasifikováno. — **Kombinace**: 1. Zemanová 1267,07, 2. J. Harvanová 1267,51, 3. Walachová 1268,67, 4. Langerová 1269,04, 5. Charvátová 1278,85, 6. Kramlová 1279,12, 7. Brixiová 1286,39, 8. J. Harvanová 1304,30, 9. Zibrínová 1305,04, 10. Housková 1317,41. —tr-

## Vel'kí lyžiarci v „malej Moskve“

**Deďinka Skýcov leží v peknom údolí Tribečského pohoria. Život občanov, ktorí sa pred dvoma storočiami živilí pastierstvom a neskoršie pálením vápna, bol spojený s mnohými utrpeniami, ktoré deďinskému ľudu spôsobovali vtedajší feudáli. Ani vznik prvej ČSR nepriinesol do ich života podstatné zmeny.**

Ľudia tvrdej náтуры sa však nikdy nepoddali. Ešte aj dnes sú stále živé spomienky ľudí staršej a strednej generácie, ktorí prežili urputné boje s nepriateľom, vypálenie obce, skrývanie sa v horách i húževnatosť pri znovuvýstavbe slobodného Skýcova. Na tieto časy spomína aj predseda MNV Jozef Jenis, ktorý mal v čase Slovenského národného povstania iba pätnásť rokov. Nemôže zabudnúť, ako v roku 1945 na kolenách kľučal na farskom dvore a plačúc prosil veliteľa, aby ho nezastrelili. On i s ďalšími predstaviteľmi obce dnes s veľkou láskou prijímajú vo svojej obci sovietskych ľudí. Každému ukážu Skýcov, ktorému partizáni hovorovali „malá Moskva“.

A práve v tejto „malej Moskve“ dnes vyrastá zdravá generácia, výborní lyžiarci — budúci obrancovia našej vlas-

ti. A práve o nich chcem dnes čitateľom časopisu „Lyžařství“ niekoľko slov napísať. Veď popri šachu a futbale tu skutočne kraľuje hlavne lyžovanie. Učiteľia miestnej školy na čele s riaditeľom Júliusom Kurucom sa príkladne starajú o výchovu lyžiarskej mládeže. Žiaci sú mimoriadne vytrvalí, húževnatí, bojovní, čo sa potom kladne odráža i vo výsledkoch. V žiackej lige Západoslonského kraja v behu na lyžiach okres Nitra reprezentujú žiaci zo Skýcova, Slažian a Topoľčianok. Pravda, deti zo Skýcova ťažko kto tromfne. Zásluhou mladších žiakov Zrastákovej, Đuračkovej, Dávidovej, Zrastáka, Žikavského, starších Chromej, Mihalíkovej, Madolu, Dávida a Pavka obsadzujú väčšinu popredných miest. Rozhodujúce slovo mali lyžiarci zo Skýcova aj na majstrovstvách okresu pionierov v behu na lyžiach o cenu Kamaráta. Vyše 80 pionierov prišlo do partizánskej obce, aby sa nielen pretekali, ale aj zoznámili s udalosťami, ktoré sa odohrali pred tridsiatimi rokmi v Skýcove.

Výsledky - pionieri 3 km: 1. Miro Bárta, 2. Milan Matejov, 3. Peter Baštrnák. Pionierky 2 km: 1. Jarmila Mihalíková, 2. Zuzka Baštrnáková, 3. Dana Pavlová (všetci zo Skýcova). Poradie v družstvách: 1. PO SZM pri ZDS Skýcov, 2. PO SZM pri ZDS Slažany, 3. PO SZM pri ZDS Topoľčianky, 4. PO SZM pri ZDS Volkovec, 5. PO SZM pri ZDS Obyce, 6. PO SZM pri ZDS Jedľové Kostoľany, 7. PO SZM pri ZDS - Leninova, Zlaté Moravce. —ab-



# SKI-INTERKRITÉRIUM 1976 VRÁTNÁ - ŘÍČKY

Letošní rok mezinárodní turné žactva ve sjezdových disciplínách Ski-Interkritérium 18.—25. ledna bylo zahájeno pořadajícím Slovanem Malá Fatra Žilina ve Vrátné na ideálních tratích Gruně, což podstatně zvýšilo jeho sportovní hodnotu a usnadnilo celou organizaci. Startovali mladí reprezentanti a reprezentantky z Bulharska, Itálie, Maďarska, NDR, Polska, Rakouska, Rumunska, Sovětského svazu a ČSSR. Závodů se zúčastnilo 24 mladších a 43 starších žáků, 11 mladších a 30 starších žákyň. Po nedělním slavnostním zahájení se konal v pondělí 19. ledna obří slalom pro všechny kategorie.

V kategorii mladších žákyň na trati 1150 m s 47 brankami zvítězila desetiletá Iveta Černocká s náskokem dvě a půl sekundy před další čs. reprezentantkou Elenou Medzihradskou. Škoda že Zina Brudná v bojovné jízdě s vynikajícím mezičasem přehlédla předposlední branku před cílem. Všechny pět závodnic Rakouska startovalo v kategorii starších žákyň a riskantní jízdou s převahou zvítězila třináctiletá Erika Gfrererová před dvanactiletou čs. sjezdářkou Martinou Bergrovou.

V závodě mladších žáků na trati 1400 m s 52 brankami byl první nadějný 11letý Luděk Mrklas, syn naší bývalé reprezentantky Evy Fučíkové-Mrklasové, výborným časem 1:13,14 min. (umístil by se celkově pátý i v kategorii starších žáků). V závodě starších žáků v rozpětí pouhých 59 setin sekundy obsadili první čtyři místa čs. závodníci Pavel Julínek, Peter Šoltýs, Igor Landa a Ivan Pacák.

V úterý 20. ledna pokračovalo turné slalomem dívek. Společnou trať pro obě kategorie vytvořil pro první kolo čs. trenér Zdeněk Král (39 branek), pro druhé rumunský trenér Mariam Moraru (41 branek). V závodě mladších žákyň po prvním kole vedla Černocká s nepatrným náskokem před Andreou Petrovskou a Medzihradskou, která ve druhém kole docílila nejlepšího času a stala se zasluženě celkovou vítězkou. Zajímavý boj přinesla kategorie starších dívek, z nichž osm závod nedokončilo a tři byly diskvalifikovány. Po prvním kole vedla Rakušanka Gfrererová z lyžařské školy ve Villachu, zajela spolehlivě i druhé kolo a nenechala si ani tentokrát vzít celkové vítězství. Druhé místo obsadila Zuzana Hovorková. Bergrová po prvním kole byla třetí, ve druhém riskovala, upadla a musela závod vzdát.

Ve středu 21. ledna se jel slalom žáků na náročných tratích obou kol. První vytvořil čs. trenér Ivan Bražina s 51 brankami, druhé s 53 brankami Rakušan Herbert Stocker. V kategorii mladších největším překvapením prvního kola byl Pavel Ševčenko (SSSR), který vedl v čase 44,17 sek. před Mrklasem, Marošem Krajňákem a Polákem Andrzejem Bielawou. Ve druhém kole Bielawa odváznou jízdou si zajistit prvenství před Mrklasem, Ševčenko upadl a skončil až osmý. V závodě starších žáků po prvním kole vedl s náskokem jedné sekundy Šoltýs před Rakušanem Dissauerem, ve druhém musel pro kolizi vzdát a zvítězil Klaus Dissauer.

Čtvrtek 22. ledna byl volným dnem a všichni účastníci se stěhovali k druhé části Ski-Interkritéria do Říček v Orlických horách. Obětaví organizátoři z Jiskry Ústí nad Orlicí ani tentokrát při sněhové kalamitě nezklamali. Při slavnostním zahájení byl přítomen také ministr stavebnictví ČSR ing. František Šrámek.

Ve slalomu žáků 23. ledna čs. re-

prezentanti zaznamenali dvojnásobný úspěch. První kolo vytvořil Jan Čermák (48 branek), druhé Adolf Jáníš (39 branek). V kategorii mladších zvítězil opět Mrklas před mladým sovětským sjezdářem Ševčenkem, který stejně jako ve Vrátné vedl po prvním kole. Ze starších si zajistil prvenství výborně bojující Ivan Pacák ve druhém kole před Šoltýsem, Landou a Sergejem Cirljankovem (SSSR). Z 27 startujících 12 vzdalo a čtyři byli diskvalifikováni.

V sobotu 24. ledna pokračovalo turné slalomem žákyň s přímým televizním přenosem druhého kola. Zdeněk Král postavil trať prvního kola s 45 brankami, autorem trati druhého kola byl opět rakouský trenér Stocker s 45 brankami. Překvapením prvního kola byl čas jedenáctileté Ivany Jandové 45,71 sek., který nebyl překonán ani závodnicemi kategorie starších žákyň. I druhé kolo zajela Jandová spolehlivě a zvítězila před Černockou a Brudnou. Ze starších dívek Rakušanka Gfrererová nejlepším časem druhého kola vyrovnala malou ztrátu za Polkou Bortkovou a Janušovou (SSSR) z prvního kola a zopakovala své vítězství ve Vrátné. Čs. žákyním se tentokrát nevydařilo první kolo a v konečném pořadí skončila nejlépe Martina Jelínková na pátém místě. Hovorková a Grandtnerová ve snaze vyrovnat ztrátu z prvního kola volily ve druhém kole riskantní jízdou, obě upadly a závod vzdaly.

Závěrem turné byl v neděli 25. ledna obří slalom všech kategorií na stejné trati 1050 m s výškovým rozdílem 250 m. Závod vysílala opět Čs. televize. Velké noční mrazy znemožnily dokonalou preparaci celé tratě. V několika úsecích se po závodě žákyň prolomovala promrzlá vrstva sněhu, čímž se kvalita tratě měnila a stala se pro chlapce daleko obtížnější. Ivana Jandová z kategorie mladších žákyň se startovním číslem 5 dlouho vedla s nejlepším časem 61,27 sek., který se nakonec podařilo překonat jen dvěma starším žákům Hermánkovi 60,12 a Julínkovi 61,07 sek. Další z favoritů Igor Landa byl diskvalifikován již na startu, když v přeměně bojovnosti nevyčkal povelu startéra a vyjel na trať o pět sekund před startovním časem. V mladších žácích dominoval opět Luděk Mrklas před Martínkem a Udatným. V závodě mladších dívek za Jandovou obsadily další místa Brudná a Černocká. V kategorii starších žákyň se na závěr Martině Bergrově podařilo porazit favorizovanou Rakušanku Gfrererovou nepatrným rozdílem 15 setin sekundy. Polka Bortková pokračovala ve výborných výkonech a skončila třetí.

Pořadajícím Slovan Malá Fatra Žilina a Jiskra Ústí nad Orlicí závod pečlivě připravily a byly výbornými organizátory. V průběhu celého turné nedošlo k žádnému protestu ani jinému rušivému momentu, což bylo také velmi

kladně hodnoceno. Průběh a výsledky letošního ročníku Ski-Interkritéria znovu potvrdily, že máme v mládeži nadějně závodníky a že dosavadní péče jim věnovaná přináší našemu sportu úspěchy.

Přehled výsledků:

**Obří slalom ve Vrátné - mladší žákyň:** 1. Černocká 1:38,10, 2. Medzihradská (obě ČSSR) 1:40,63, 3. Barzanová (Bulharsko) 1:43,48, 4. Görgeyová (Maďarsko) 1:45,31 min. — **Starší žákyň:** 1. Gfrererová (Rakousko) 1:31,96, 2. Bergrová (ČSSR) 1:34,05, 3. Binderová (Rakousko) 1:36,17, 4. Grandtnerová (ČSSR) 1:36,28, 5. Moosbacherová (Rakousko) 1:37,41. — **Mladší žáci:** 1. Mrklas 1:43,14, 2. Gažo 1:48,41, 3. Krajňák 1:48,99, 4. Surovič (všichni ČSSR) 1:50,16. — **Starší žáci:** 1. Julínek 1:42,04, 2. Šoltýs 1:42,41, 3. Landa 1:42,59, 4. Pacák (všichni ČSSR) 1:42,63, 5. Wagner (Rakousko) 1:43,22.

**Slalom ve Vrátné - mladší žákyň:** 1. Medzihradská 80,59 (40,83+39,76), 2. Černocká 80,64, 3. Z. Brudná (ČSSR) 81,24, 4. Barzanová 82,95. — **Starší žákyň:** 1. Gfrererová 77,64 (38,58+39,06), 2. Hovorková (ČSSR) 77,96, 3. Bortková (Polsko) 78,66, 4. Grandtnerová 79,23, 5. Binderová 79,92. — **Mladší žáci:** 1. Bielawa (Polsko) 94,28 (44,89+49,39), 2. Mrklas 96,98, 3. Harvan (ČSSR) 97,50, 4. Surovič 97,89. — **Starší žáci:** 1. Dissauer 89,72 (42,63+47,09), 2. Morgenstern (oba Rakousko) 90,12, 3. Landa 91,01, 4. Bingruber (Rakousko) 91,53, 5. Cirljankov (SSSR) 91,81.

**Slalom v Říčkách - mladší žákyň:** 1. Jandová (ČSSR) 87,62 (45,71+41,91), 2. Černocká 88,61, 3. Brudná 89,73, 4. Medzihradská 91,68. — **Starší žákyň:** 1. Gfrererová 87,43 (46,26+41,17), 2. Bortková 87,51, 3. Janušová (SSSR) 87,79, 4. Moosbacherová 89,47, 5. Jelínková (ČSSR) 90,52. — **Mladší žáci:** 1. Mrklas 78,14 (40,90+37,24), 2. Ševčenko (SSSR) 78,98, 3. Krajňák 79,10, 4. Martinek (ČSSR) 79,49. — **Starší žáci:** 1. Pacák 74,69 (38,19+35,50), 2. Šoltýs 75,27, 3. Landa 75,33, 4. Cirljankov 75,55, 5. Zallmann (ČSSR) 75,70.

**Obří slalom v Říčkách - mladší žákyň:** 1. Jandová 61,27, 2. Brudná 63,14, 3. Černocká 65,21, 4. Petrovská (ČSSR) 65,36. — **Starší žákyň:** 1. Bergrová 61,46, 2. Gfrererová 61,61, 3. Bortková 62,49, 4. Grillová (Rakousko) 63,03, 5. Grandtnerová 63,26. — **Mladší žáci:** 1. Mrklas 61,66, 2. Martinek 62,90, 3. Udatný (ČSSR) 63,34, 4. Krajňák 64,48. — **Starší žáci:** 1. Hermáněk (ČSSR) 60,12, 2. Julínek 61,07, 3. Zallmann 61,44, 4. Šoltýs 61,54, 5. Marak (Rakousko) 61,69.

**Dvojboj vyhodnocení v Říčkách - mladší žákyň:** 1. Jandová, 2. Brudná, 3. Černocká, 4. Medzihradská, 5. Petrovská, 6. Görgeyová. — **Starší žákyň:** 1. Gfrererová, Bortková, 3. Bergrová, 4. Janušová, 5. Moosbacherová, 6. Jelínková. — **Mladší žáci:** 1. Mrklas, 2. Martinek, 3. Krajňák, 4. Udatný, 5. Harvan, 6. Wrobel (Polsko). — **Starší žáci:** 1. Šoltýs, 2. Zallmann, 3. Cirljankov, 4. Wagner, 5. Morgenstern, 6. Gerhartl (Rakousko).

ANTONÍN HUŠÁK

Fotografie na titulní straně obálky ČTK, na druhé a třetí straně obálky ČTK a Jiří Kruliš, na zadní straně obálky Jiří Kruliš.

Fotografie uvnitř měsíčníku ČTK, Jiří Kruliš, Jiří Raška a Jaroslav Trousil.



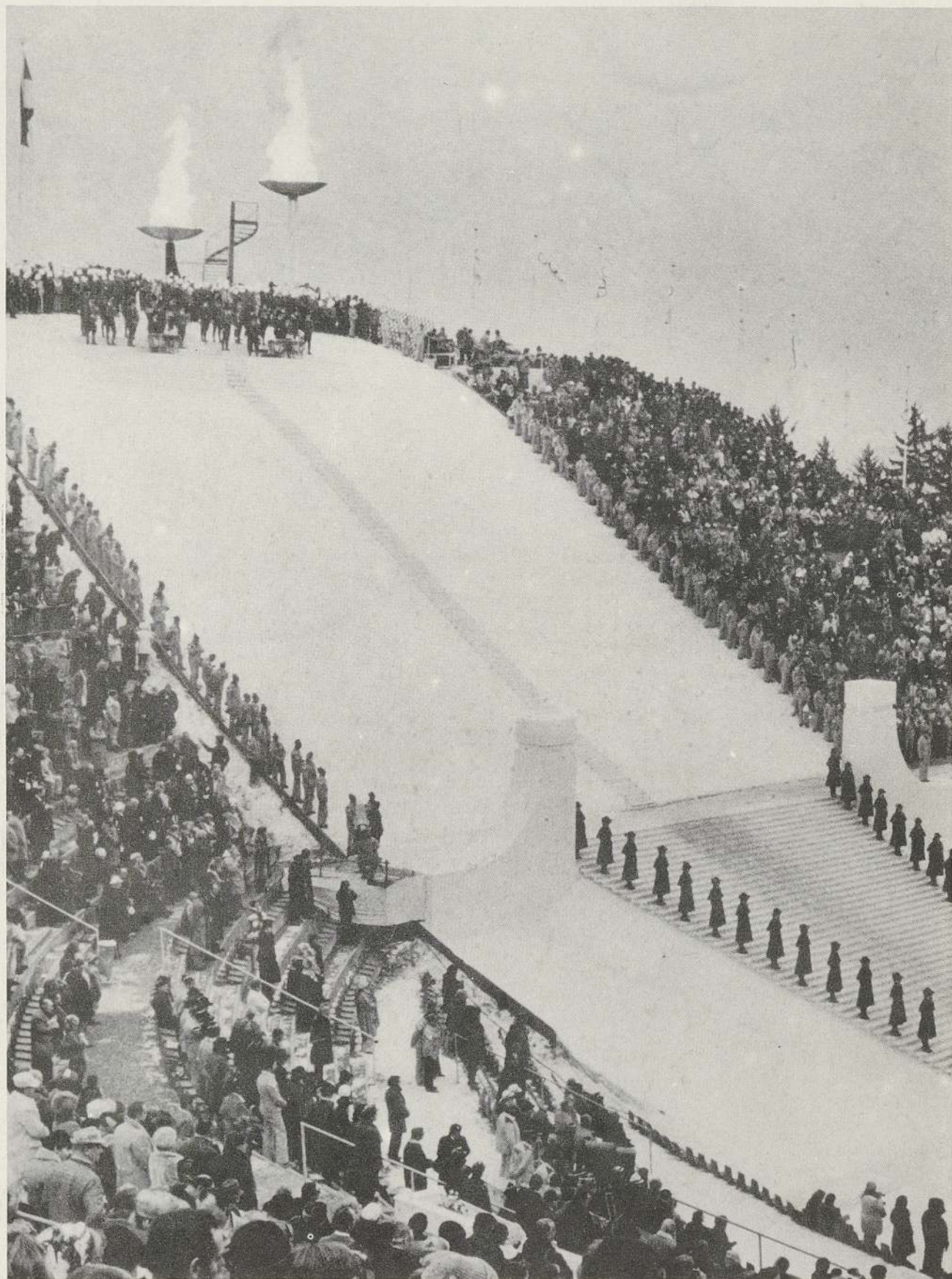


## Z olympijského života

*Ulice Innsbrucku v průběhu XII. ZOH ožily účastí sportovců ze 36 zemí a mnoha tisíců turistů z celého světa. — Na druhém obrázku Anna Pasiárová ze střediska vrcholového sportu RH Štrbské Pleso, která byla nejúspěšnější členkou čs. družstva běžkyň. — Sovětské běžkyně vítězstvím ve štafetě 4X5 km dokázaly, že mají nejlepší a nejvyrovnanější družstvo. Zleva Galina Kulakovová, Raisa Smetaninová, Zinaida Amosovová a Nina Baldyčevová*









# lyžařství

ROČNÍK 62 ♦ DUBEN 1976 ♦ Kčs 3,—

4

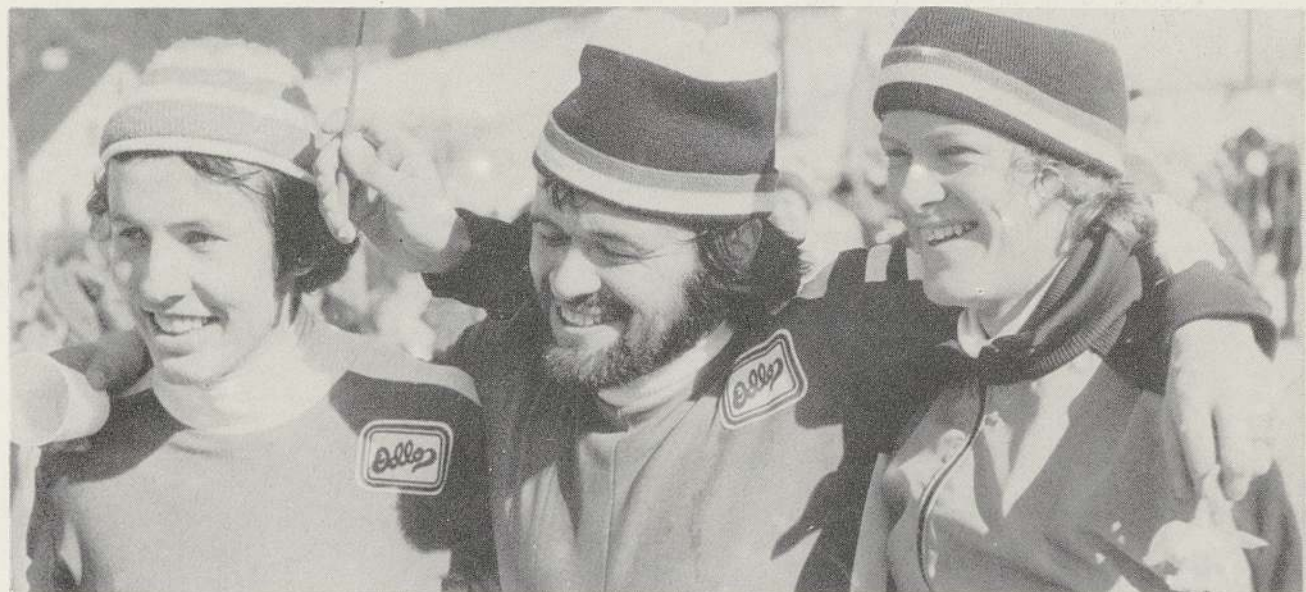






## Z BOJŮ O TITULY MISTRŮ EVROPY

IX. ročníku juniorského mistrovství Evropy v klasických disciplínách 26. až 29. února v Liberci se zúčastnili mladí závodníci a závodnice 19 zemí. Na prvním obrázku čs. reprezentantky Zuzana Matoušová, Dagmar Palečková a Jana Šimůnková, které obsadily ve štafetě 3×5 km páté místo. Na druhém nejlepší sdružení Vladimír Vedral (ČSSR), mistr Evropy Günter Schmieder (NDR) a Polák Andrzej Zarycki. Na třetím František Novák z Harrachova, který ve skoku získal bronzovou medaili a na čtvrtém obrázku vítězná norská štafeta juniorů na 3×10 km.





# Z OBSAHU PŘÍŠTÍHO ČÍSLA

HODNOCENÍ  
ZOH 1976

SVĚTOVÝ POHÁR  
SJEZDAŘŮ

ZAHRANIČNÍ  
ZAJÍMAVOSTI

NA PRVNÍ STRANĚ OBÁLKY MILOSLAV SOCHOR, KTERÝ DOBRĚ REPREZENTOVAL ČSSR NA ZOH V INNSBRUCKU VE SJEZDOVÝCH DISCIPLÍNÁCH. V OBŘÍM SLALOMU BYL JEDENÁCTÝ A VE SLALOMU ČTRNÁCTÝ. — NA ZADNÍ STRANĚ OBÁLKY JAROSLAV BALCAR, KTERÝ VE SKOKU NA STŘEDNÍM MŮSTKU BYL ČTVRTÝ A NEJLEPE SE UMÍSTIL Z ČS. LYŽAŘŮ NA ZOH

## lyžařství

Ročník 62

Číslo 4

Vydává Československý svaz tělesné výchovy v nakladatelství Olympia v Praze. Šéfredaktor tělových. časopisů Alfréd Janeček. Vedoucí redaktor časopisu Jaroslav Trousil. Řídí redakční rada: J. Trousil, předseda, Ing. P. Borský, K. Eidlpes, MUDr. Z. Eliáš, PhDr. F. Chovanec, J. Kotland, JUDr. O. Kulhánek, J. Maršík, Z. Paulů, A. Pečenka, Z. Remsa a dr. J. Soukup. Redakce: 115 88 Praha 1, Klimentská 1. Telefon čís. 665 51. Redakční uzávěrka: K 1. dni předcházejícího měsíce. Vychází jednou za měsíc. Vytiskla Stráž, tiskařské závody, n. p., Karlovy Vary. Rozšiřuje Poštovní novínová služba. Cena 3,— Kčs. Informace o předplatném podá a objednávky přijímá každá pošta i doručovatel. Objednávky do zahraničí vyřizuje PNS — ústřední expedice tisku, odd. vývoz tisku, Jindřišská 14, Praha 1. Uzávěrka tohoto čísla byla 1. března 1976.

Číslo indexu ČUTI 48 813

# Neuspokojivé výsledky na ZOH a jak dál?

Nikdy v minulosti neměli čs. lyžaři při přípravě na ZOH nebo mistrovství světa tak optimální podmínky, netrénovali s takovou soustředěností a intenzitou jako před XII. ZOH v Innsbrucku a proto ve velké většině špatné výsledky byly nejen pro ně, trenéry a lyžařské činovníky, ale i příznivce tohoto pěkného zimního sportu velkým zklamáním. Většina stanovených cílů, které při úspěšně probíhající přípravě a velmi dobrých výsledcích na mistrovství světa 1974 v klasických disciplínách ve švédském Falunu byly značně vysoké, nebyla splněna. V době redakční uzávěrky tohoto čísla Lyžařství hodnotili dlouhodobou koncepci přípravy 1972—1976, její závěrečný cyklus 1975—1976 a účast na ZOH v Innsbrucku trenéři reprezentačních družstev, jednotlivé úseky a předsednictvo výboru svazu lyžování ÚV ČSTV. Všechny poznatky budou pečlivě zváženy a zpracovány, budou se jimi zabývat odpovědní trenéři lyžování s radou vrcholového sportu ÚV ČSTV a potom předsednictvo ÚV ČSTV. Jedná se především o objektivní zjištění příčin neúspěchu a vypracování koncepce cyklu 1976—1980 včetně tréninkového systému a odstranění všech nedostatků a chyb, které ukázal rozbor přípravy 1972—1976.

Bude ještě nějaký čas trvat, než bude zhodnocení ve všech lyžařských disciplínách zpracováno a konzultováno s pracovníky vrcholového sportu ÚV ČSTV. Seznámíme potom čtenáře našeho odborného měsíčníku se závěry. Uveřejňujeme zatím první neúplné hodnocení trenérů reprezentačních družstev, které znamená řadu cenných poznatků.

## J. Honců o běžcích

Odpovědný trenér čs. reprezentačního družstva běžců promováný pedagog Jaroslav Honců při hodnocení konstatuje, že období od ZOH 1972 do 1976 je charakterizováno dalším růstem úrovně běhu na lyžích. Za období posledních dvaceti let od mistrovství světa 1954 vzrostla výkonnost na 15 km zrychlení o 1,09 m/sek. tj. 10,04 min., na 4×10 km zrychlení o 0,62 m/sek. tj. 16,35 m. V metodice přípravy, ve výzbroji a výstroji prodělal běh na lyžích za poslední OH cyklus takový progres jako před tím za desetiletí let. Totéž je nutno konstatovat i o oborech: medicína, farmacie, chemie a statistika, jejichž výsledků je v tomto sportu využíváno a které se přímo podílejí na zvyšování úrovně.

Koncepce přípravy čs. běžců byla v tomto období velmi progresivní. Vedla k výraznému růstu výkonnosti hlavně v prvních dvou letech OH cyklu. V tomto období bylo dosaženo největších úspěchů v poválečných letech (druhé místo Henycha na 50 km a páté místo štafety na MS 1974 a desítky významných úspěchů na mezinárodních závodech). Celé toto období nemělo nepříznivou shodou okolností vyvrcholení na ZOH 1976. Výsledky dosažené v Innsbrucku nejsou obrazem skutečně úrovně a nejsou adekvátně vynaloženému úsilí závodníků a trenérů. Průměr rychlosti čs. běžců, kterých dosáhli na ZOH 1976 je pod úrovní, které dosahovali v posledních

dvou letech v hodnocených mezinárodních závodech.

Počet tréninkových dnů a hodin v přípravném období od roku 1972 se stále zvyšoval, počet km cykl. pohybu v roce 1975 ve srovnání s rokem 1972 byl téměř dvojnásobný. Také v hlavním období měl stoupající tendenci. Pokud se týká kilometrů na lyžích stoupl v roce 1976 proti roku 1973 asi o 800 km. Projevil se tedy růst tréninkových ukazatelů v průběhu celého OH cyklu. Chybou byl jen snížený počet závodů před ZOH 1976. Vzhledem k průběhu přípravy až do ZOH v Innsbrucku a dosaženým výsledkům ve všech kontrolních testech, kontrolních závodech a mezinárodních soutěžích je možno konstatovat, že výsledky čs. běžců na ZOH 1976 neodpovídají skutečné úrovni výkonnosti.

Politickovýchovné práce v přípravě na ZOH 1976 věnována zvýšená pozornost. Ke zliuzraznění a prohloubení politickovýchovné práce bylo využito kampaně k 30. výročí osvobození naší vlasti slavnou Sovětskou armádou. Konkrétním vyústěním bylo splnění kolektivního závazku v rámci soutěžení ASVS Dukla Liberec, jehož obsahem byla brigádnická činnost, politická aktivita, práce v SSM, péče o svěřený materiál, besedy a další. Výrazným momentem bylo uzavření dalšího kolektivního závazku k XV. sjezdu KSČ s prohloubenou náplní právě v oblasti politickovýchovného působení. Dva členové reprezentačního družstva Michalko a Šimon byli vybráni za kandidáty KSČ. Prověrkou úrovně politickovýchovné práce bylo vystoupení na ZOH 1976. V důsledku neodpovídajících výsledků v úvodních soutěžích vznikla v čs. přípravě obtížná atmosféra a z ní vyplynuly velké nároky na morální, politické a sportovní kvality reprezentantů. Vzorné vystupování a zlepšení výkonnosti v závěrečných závodech je důkazem politické a morální vyspě-



losti čs. běžců a zárukou pro další úspěšnou reprezentaci ČSSR.

Tým odpovědný za OH přípravu pracuje ve stejném složení již delší dobu a v jeho práci se projevuje sebranost a vzájemné pochopení v zajišťování olympijské přípravy. I při těchto kladech je třeba vidět z hlediska zkvalitňování práce do budoucnosti některé nedostatky, které je nutno postupně odstraňovat. Zdravotní zabezpečení je na vysoké úrovni. Určité připomínky je možno mít k některým dalším oblastem lékařského zabezpečení. Zdravotní komise ÚV ČSTV by měla vyřešit zdravotní zabezpečení reprezentantů v plně šíři tak, aby byla jedním z vedoucích článků přípravy na OH. V rámci psychologického zabezpečení se využívalo výsledků sledování odolnosti vůči zátěži a aktuálních psychických stavů. Spolupráci s psychology je třeba dále prohlubovat. Výzkumná skupina oddělení vrcholového sportu hodnotila tréninkový proces, systém kontrolních měření, techniky a předávala poznatky ze zahraniční literatury. I při kladech, které tato práce přináší, je třeba vidět, že je na počátku a měla by se dále rozvíjet.

**Závěrem nutno konstatovat, že podstatně zlepšení týmové práce u družstva je možné jedině vytvořením skupiny vybraných profesionálních pracovníků, jejichž pracovní náplní je práce u družstva. Tato praxe je běžná nejen u reprezentančních kolektivů socialistických zemí, ale i u družstev některých států kapitalistických a i v jiných oborech lidské činnosti. Z hlediska požadavků operativního řízení je třeba přenést řadu organizačních úkolů, souvisejících se zabezpečením průběhu přípravy i vedení soutěží, mimo trenéra.**

Kontrola přípravy se uskutečňovala formou písemných a ústních zpráv podávaných svazu běžeckým úsekem, dále prostřednictvím zpráv výzkumné skupiny vrcholového sportu ústřednímu trenérovi a zpráv předsedy běžeckého úseku s. Mečříře, který se zúčastňoval výcvikových táborů a kontrolních závodů. Všechny plánované výcvikové tábory byly uskutečněny a modelovaný trénink dodržen.

Běžecké tratě v Seefeldu byly vedeny v nadmořské výšce 1200–1400 m nad mořem. To není extrémní výška, ale ani tento problém nesměl být podceňen. V průběhu celého ročního cyklu se proto uskutečnily výcvikové tábory ve středohorských podmínkách (Štrbské Pleso, Dvorská bouda) a ve vysokohorských (Dachstein, Davos). Podle názoru s. Honců v otázce aklimatizace bylo provedeno vše a v tomto bodě nedošlo k chybě.

**Použití výzbroj a výstroj měla až na drobnosti (rukavice, podkolenky) nejvyšší současné parametry. Z názorných pomůcek byl nejvíce využíván videorekordér ASVS Dukla Liberec. Na přípravě se významně podílela dvě střediska vrcholového sportu ASVS Dukla Liberec a SVS RH Vysoké Tatry. Část přípravy probíhala přímo v podmínkách těchto středisek, která zajišťovala i školení, široké společenské a politické uplatnění.**

Funkční vyšetřování bylo prováděno stanovištěm metodikou na bicyklovém ergometru v ÚVN Praha,



*Zklamání Aleny Bartošové po neuspokojivém výkonu v Seefeldu, jemuž předcházely čtyři roky driny a odříkání*

pedagogické testy ve spolupráci s výzkumnou skupinou oddělení vrcholového sportu. Závěrem lze konstatovat, že úroveň všeobecné i speciální tělesné připravenosti byla před ZOH 1976 vyšší než v minulých letech a vytvářela dobré předpoklady výkonnosti v olympijském roce.

**Výsledky čs. běžců na ZOH 1976 s výjimkou 50 km a třetího a čtvrtého úseku ve štafetách nejsou odrazem jejich skutečné výkonnosti, kterou prokazovali až do ZOH. Výsledky nejsou adekvátní vynaloženému úsilí závodníků, trenérů, ani vloženým prostředkům. Tato situace byla zapříčiněna shodou řady skutečností.**

**Podle názoru s. Honců jejich analýza je velmi obtížná a nelze ji zatím postihnout v plně šíři. Je zřejmé, že zasahují několik oblastí a je možné je rozdělit na příčiny, které vznikly v průběhu olympijských soutěží, dále v závěrečné části přípravy a příčiny v dlouhodobé přípravě.**

Trenér J. Honců předpokládá, že vystoupení běžců na ZOH 1976 bylo ovlivněno špatnou volbou mazání při závodě na 15 km (všichni účastníci), na 30 km dva závodníci a při štafetách na prvním a druhém úseku. Příčinu tohoto faktu vidí ve špatném servisním zabezpečení a ve své osobě, že se mu při značném zatížení a psychickém vypětí nepodařilo jako v minulosti dobře hodnotit situaci a hlavně předvídat její vývoj, což je při mazání velmi důležité.

Dalším faktorem, který rozhodující měrou ovlivnil start běžců na ZOH, byl špatný zdravotní stav závodníků, kteří zde měli dosahovat nejlepších výsledků. Henych onemocněl bezprostředně před ZOH a prakticky po celou dobu olympijských soutěží nebyl zcela zdravý. Šimon onemocněl před a v závěru ZOH.

V závěrečné části přípravy (leden 1976) s. Honců vidí chybu ve změně proti minulým létům, že byla zaměněna osvědčená účast na velkých mezinárodních závodech začátkem ledna

v severní Itálii a trénink v této oblasti za přípravu v domácím prostředí na Štrbském Plese, kde byly skoro po celý pobyt nepříznivé sněhové a klimatické podmínky (vichřice, snh různé kvality, stálá změna teplot). Citelně se později na ZOH projevily malý počet absolvovaných závodů před olympijskými soutěžemi. Další chybou byl velmi náročný trénink bezprostředně před ZOH v Ramsau, kde čs. reprezentanti se snažili dosáhnout maximální výkonnosti.

Na závěr letní přípravy byl několik let aplikován tréninkový pobyt u moře. Ten se vždy v náslepující zimě kladně projevily v dobrém zdravotním stavu závodníků. Před ZOH 1976 tým odpovědný za přípravu družstva veden snahou o dosažení maximální a co nejlepší přípravy zrušil pobyt u moře a místo toho připravil kontrolní závody na kolečkových lyžích. Nyní se i tato změna jeví jako eventuelní chyba. V žádném z posledních tří zim v družstvu nebyla zaznamenána taková nemocnost jako letos. V dlouhodobé přípravě nelze nevzpomenout ani skutečnosti, že v posledních dvou letech měli běžci krajně nepříznivé podmínky pro přípravu v předzávodním období.

Vážným недостатkem v přípravě běžců je také skutečnost, že trénink na kolečkových lyžích musel probíhat v nebezpečném a závadném prostředí na veřejných silnicích a za provozu motorových vozidel. Dále, že kromě Štrbského Plesa nemáme odpovídající standardní tratě se servisem, který by je udržoval ve stále dobrém stavu. Také otázka nekvalitních vyslaček, jejichž spolehlivost je velmi špatná, je jednou z příčin neúspěchu na ZOH 1976.

**Vedení běžeckého družstva se pokusilo analyzovat hlavní příčiny a chyby, které s největší pravděpodobností vedly k neuspokojivým výsledkům v Seefeldu. Je jisté, že v průběhu dalších roborů se vyskytnou ještě i další, které bude nutno analyzovat a odstranit. Celá situace si jistě vyžádá**



**přijmout některá opatření s výhledem na ZOH 1980.**

Úroveň čs. běhu na lyžích v posledních letech i význam tohoto sportu pro zdraví lidu zavazuje všechny zainteresované instituce i jednotlivce, aby udělali vše pro odstranění nedostatků a vytvořili prostor pro další rozvoj tohoto sportovního odvětví!

## B. Rázl o běžkách

Vzorný trenér Bohuslav Rázl při hojnocení dlouhodobé koncepce přípravy 1972—1976 běžkyň konstatuje, že v roce 1972 byla vypracována nová koncepce pro přípravu na ZOH 1976. Řešila především vytvoření nového družstva na perspektivním základě a nový tréninkový systém. Byla v něm zapracována náročnost, aby čs. reprezentantky v ukazatelích tréninku, jak objemových, tak pokud možno i kvalitativních dosáhly úrovně předních světových závodnic (především Sovětského svazu). Bylo přihlíženo též k světovému trendu vývoje rychlosti běhu na lyžích na tratích 5 a 10 km. Koncepce přípravy byla naplňována ročními tréninkovými plány, které byly konzultovány na oddělení vrcholového sportu a podle zkušeností a připomínek upravovány a upřesňovány. Správnost koncepce, progres v období 1972—1975 potvrdily výsledky mistrovství světa 1974 a výsledky modelu přípravy 1974—75. Na jejich základě byly stanoveny reálné cíle pro ZOH 1976.

**Vzhledem k celému průběhu přípravy a výsledkům v ní dosažených je nutné konstatovat, že výsledky čs. reprezentantek v Innsbrucku neodpovídají vynaloženému úsilí trenérů a závodnic a ani úrovni československého lyžování v běhu žen. Při prvním rozboru přípravy 1972—1976 se její hned několik příčin, které mohly ovlivnit výsledky. Jejich analýza bude velmi obtížná a pro další práci bude nejdůležitější odhalit hlavní příčiny, které měly vliv na výsledek. Aby byla zajištěna co největší objektivnost musí se na rozboru podílet všichni zainteresovaní, tj. výbor svazu lyžování ÚV ČSTV včetně trenérů, oddělení vrcholového sportu ÚV ČSTV se svou kontrolní skupinou, vědeckovýzkumná skupina při FTVS KU doc. Choutky a lékaři.**

Družstvo přistupovalo příkladně a velmi odpovědně k plnění úkolů přípravy. Jeho členky si plně uvědomovaly význam reprezentace ČSSR a vážily si svého členství v družstvu. Byla založena skupina SSM, jejíž předsedkyní je s. Sekajová. Všechny členky družstva jsou zapojeny v SSM a skupina pomáhá při úspěšném plnění všech úkolů na úseku politickovychovném. Pozoruhodný ohlas mělo zejména dvanáct besed s pracujícími a studenty, jakož i s žáky sportovních tříd lyžování v Novém Městě na Moravě. Politickovychovná práce zejména v závěrečném cyklu přípravy 1975—76 byla systematická s bohatou náplní a v žádném případě nebyla formální. Je škoda, že nebyla korunována splněním výkonnostních cílů na ZOH. Bylo to pro vedení družstva a závodnice bolestivé zklamání.

Byly potíže s uvolňováním lékaře družstva MUDr. Ivo Balcara. Podílel se též na lékařsko-pedagogickém sledování — spiroergometrickém vyšetření. Při tréninku vrcholových sportovců je však třeba systematictější a aktivněji přistupovat k některým problémům zabezpečení přípravy, regenerace sil apod. Je třeba využívat nejnovějších poznatků lékařské vědy, což bylo uskutečňováno jen velmi zřídka a o této problematice byli trenéři informováni nedostatečně.

Po metodické stránce vedení družstva spolupracovalo s výzkumnou skupinou vrcholového sportu při FTVS UK, především s dr. Potměšilem.

Celkově tým odpovědný za přípravu byl velmi úzký a lze těžko mluvit o týmové práci. Je třeba podstatně zlepšit jeho činnost.

Všechny plánované výcvikové tábory a kontrolní závody byly uskutečněny podle plánu. Průběžně byl informován o přípravě družstva trenéry na schůzích běžeckého úseku předseda s. Mečíř, ústřední trenér s. Remsa pravidelně navštěvoval výcvikové tábory, o průběhu tréninku se mohli přesvědčit členové předsednictva VSL ÚV ČSTV ss. ing. Šabatura a Terežčák, kteří byli vedoucími výcvikových táborů v Ramsau.

Výsledky testů a kontrolních měření byly zaslány ústřednímu trenérovi, předsedovi běžeckého úseku, oddělení vrcholového sportu a všem, kteří se podíleli na přípravě čs. reprezentantek.

Obecné kontrolní měření, které se nejvíce blíží testům a bylo uskutečňováno průběžně měsíčně za standardních podmínek, vykazovalo v posledních dvou letech stále zlepšování. Spiroergometrie a bazální tepy vykazovaly stálost nebo nepatrné zlepšení. V tomto směru nám chybí moderní telemetrie, s kterou bychom mohli pracovat v terénu a tím pružněji zachycovat optimální zátěž a odpočinek.

I při maximální snaze a odpovědnosti v celé přípravě se nepodařilo splnit plánované cíle. Analyzovat příčiny není jednoduché. Oblast možností příčin je velmi široká. Při tomto prvním rozboru je rozdělena do dvou základních sfér. Jsou to příčiny, které vznikly těsně před a v průběhu soutěží ZOH, dále příčiny, které jsou v závislosti na koncepci a metodice přípravy.

**Výsledek družstva byl negativně ovlivněn indispozicí výkonnostně prvních závodnic Blanky Paulů a Aleny Bartošové. Tyto dvě reprezentantky, které absolvovaly celou přípravu nejvyšší kvality a v jejím průběhu od roku 1972 dosahovaly nejlepších výsledků, absolvovaly olympijské závody ve značném útlumu tělesné a především funkční zdatnosti — zvýšené klidové tepové hodnoty, pomalé uklidňování tepových hodnot, subjektivní pocity neschopnosti zrychlit tempo a z toho pramenily i chyby technicko-taktické.** Toto postihlo i Annu Pasiarovou v závodu štafet. Blanka Paulů byla postižena zdravotní indispozicí, u Aleny Bartošové to byl především psychický stress. Po prvním závodě v Klingenthalu, v kterém se jí nepodařilo najít

sebevěru, upadla do psychické deprese a nepodařilo se jí z ní dostat. Při závodě štafet byla špatná volba mazání na třetím a posledním úseku.

Celá příprava družstva a především její závěrečná část nebyla podpořena nejnovějšími poznatky lékařské vědy používanými u vrcholových sportovců. Jde především o podpůrné zabezpečení tréninku, regeneraci sil apod. Tým odpovědný za přípravu družstva byl velmi úzký a odpovědnost se prakticky soustředila jen na trenéra a jeho asistenta. Kumulace odborně náročné práce na dvě osoby způsobila některé chyby, související s přípravou závodnic. Byla to snaha o splnění plánovaných ukazatelů za každých podmínek (při špatných sněhových podmínkách v Kiruně a obtížných na Štrbském Plesu). Dále vypěstovaná přílišná odpovědnost až úzkostlivost v plnění tréninkových úkolů pro úspěšnou reprezentaci (potíž s relaxací po tréninku, psychické nebo fyzické odreagování). Z metodického hlediska se ukazuje chyba v počtu závodů. Byl sice stejný jako před MS 1974 a v loňském modelu (15 závodů včetně kontrolních, z toho pět mezinárodních), ale kvalita domácích závodů byla značně nižší. Analýzu na metodickém úseku bude třeba zpracovat ještě s dalšími pracovníky.

Plánované umístění na ZOH 1976 na základě výsledků MS 1974 a sezóny 1974—75 nebylo splněno. Nelze však mluvit o neúspěchu celého družstva. Co do umístění závodnic (kromě první) bylo lepší než na všech předchozích ZOH. Sekajová a Pasiarová v běhu na 10 km splnily plánované individuální cíle. I jejich výsledky na 5 km lze hodnotit jako velmi dobré. Výsledek celého družstva byl však ovlivněn indispozicí výkonnostně prvních závodnic B. Paulů a A. Bartošové.

**Kolektiv běžkyň i když nesplnil plánované cíle zůstává nadále perspektivní. Paulů, Sekajová a Jaškovská ani při dalších ZOH nedosáhnou věku, který byl průměrem prvních šesti závodnic letos v Innsbrucku — 27 let. I závodnický věk těchto reprezentantek je nízký. Pět z první šestky na ZOH 1976 startovalo již v olympijských soutěžích v Sapporu, z našich pouze Bartošová. Trenér B. Rázl je přesvědčen, že tyto závodnice udělají ještě hodně radosti našemu sportu.**

Doporučuje vytvoření odborně fundovaného týmu lékařů, početněji obsazeného vedení družstva se zodpovědným profesionálním trenérem a třemi asistenty (dobrovolnými pracovníky s rozdělenými úkoly), lékařem a psychologem. Pro posílení družstva po zhodnocení sezóny doplnit je Šimůnkovou, Sujovou a Palečkovou. Prověst úpravu harmonogramu výcvikových táborů včetně závodů a na základě zhodnocení dlouhodobé koncepce 1972—1976 vypracovat novou koncepci na cyklus 1976—1980 včetně tréninkového systému.

V příštím čísle Lyžařství uveřejníme článek ústředního trenéra Zdeňka Remsy k ZOH 1976.



# DVĚ MEDAILE PRO ČSSR

## Dosud nejpočetněji obesané mistrovství Evropy juniorů

Deváté mistrovství Evropy juniorů 26.—29. února v Liberci bylo dosud nejpočetněji obesaným evropským šampionátem mladých lyžařů v klasických disciplínách. Startovali na něm reprezentanti a reprezentantky devatenácti zemí a nechyběli ani závodníci ze zámorí: z Argentiny, Kanady a USA. Evropu zastupovali nejlepší junioři Bulharska, Dánska, Finska, Francie, Itálie, Jugoslávie, Lichtenštejnska, NDR, NSR, Norska, Polska, Rakouska, Sovětského svazu, Švédska, Švýcarska a ČSSR. Na juniorský šampionát přijeli také mladí lyžaři, kteří s úspěchem startovali na XII. ZOH v Innsbrucku. Největší zájem se soustředil na start sedmnáctiletého Rakušana Toni Innauera, který na velkém můstku vybojoval stříbrnou olympijskou medaili a v současné době patří k nejlepším skokanům na světě. Dokázal to i v Liberci suverénním vítězstvím a novým rekordem středního můstku na ještědu s normovým bodem 70 m v prvním soutěžním kole — 88 metrů. Také olympionici-běžci Švéd Thomas Wassberg a Bulhar Ivan Lebanov, jakož i finský skokan Harri Blumen svými výkony přispěli k vysoké úrovni juniorského mistrovství Evropy.

Přehled výsledků juniorského šampionátu ukazuje, že většina nejlepších závodníků a závodnic světové špičky první mezinárodní úspěchy zaznamenávala právě v této soutěži. Dvojnásobný olympijský vítěz v závodě sdruženém a neúspěšnější lyžař všech dob v této disciplíně Ulrich Wehling (NDR) zahájil svou mezinárodní kariéru vítězstvím na juniorském mistrovství Evropy v roce 1971 v Nesselwangu (NSR). Vítěz letošní zlaté olympijské medaile Nor Ivar Formo na juniorském šampionátu 1970 v rakouském Gosau byl třetí a o rok později v Nesselwangu stanul již na nejvyšším stupni vítězů. Sovětský reprezentant Jevgenij Běljajev na MEJ 1973 v Kavgolovu byl druhý a letos si odvezl z Innsbrucku stříbrnou olympijskou medaili za druhé místo v běhu na 15 km a bronzovou za štafetu. Dvojnásobný mistr světa 1974 ve skoku na lyžích ve Falunu a letošní olympijský vítěz na středním můstku v Seefeldu Hans-Georg Aschenbach (NDR) vybojoval titul juniorského mistra Evropy 1969 ve švédském Bollnäs. Američan Bill Koch, který na ZOH v Innsbrucku překvapivě byl

druhý na 30 km a udivil svým výkonem ve štafetě, poprvé na sebe upozornil třetím místem v MEJ 1974 v Autrans (Francie). Čs. akademická mistryně světa Blanka Paulů si na juniorském šampionátu 1972 v italském Tarvisiu a o rok později v Kavgolovu vybojovala vždy třetí místo a první dvě bronzové medaile pro ČSSR. Takových příkladů je ještě celá řada.

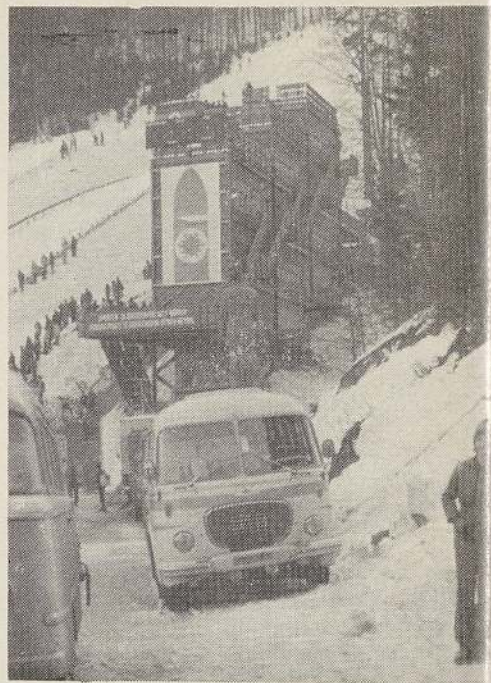
### MEDAILE V. VEDRALA A F. NOVÁKA

Proto potěšily dvě medaile čs. juniorů na letošním devátém MEJ v Liberci: stříbrná Vladimíra Vedrala v závodě sdruženém a bronzová Františka Nováka ve skoku. Přáním všech příznivců čs. lyžování je, aby to bylo blyškání na lepší časy. Trenér čs. juniorského družstva, mistr světa 1972 Ladislav Rygl a jeho asistent Josef Metelka vyslovili přesvědčení, že úroveň čs. mladých sdruženářů pro krizovým obdobím začíná stoupat a že Vladimír Vedral i ostatní členové dobrého kolektivu juniorů mají předpoklady, aby naši mladí reprezentanti při svědomitém tréninku, prohloubení morálně volních vlastností a využití všech zkušeností se zařadili zase mezi světovou špičku.

Také trenér skokanského juniorského družstva zasloužilý mistr sportu Jiří Raška věří ve stoupající výkonnost Františka Nováka a dalších členů týmu, především Ladislava Jiráska a Jindřicha Balcara. Jirásko na MEJ neskákal v dobré formě a Jindřichu Balcarovi se nedařily doskoky jako v tréninku.

„Za svůj úspěch hodně vděčím tomu, že jsme měli možnost se v Liberci připravovat na MEJ delší dobu,“ řekl František Novák. „Innauer je vynikajícím skokanem a zvítězil s převahou, boj o další místa byl hodně vyrovnaný. Neměli jsme dobré vylosování při nižších startovních číslech, neboť naši soupeři věděli jak vypadá situace. Druhý skok se mi tak nepovedl jako první. Raška mne při druhém skoku uklidňoval a nabádal, abych se neplašil a skočil pořádně. Bojové rozdíly byly velmi těsné na druhém až pátém místě. Po vítězství v závodě juniorů na „Turné přátelství“ v Zakopaném je to můj zatím největší mezinárodní úspěch.“

Vladimír Vedral z Lomnice nad Popelkou se zasloužil o první stříbrnou medaili ČSSR v historii dosavadních devíti ročníků juniorského mistrov-



Nová věž skokanského areálu na Ještědu byla obdivována i lyžařskými experty ze zahraničí

ství Evropy. Závod sdruženářů tentokrát začínal během a nikoliv skokem, jak tomu bývá obvykle. Čs. reprezentant v něm skončil dvanáctý se ztrátou 2:14,13 min. na desetikilometrové trati na vítězného Kolčina (SSSR). Jeho silnější zbraní je skok, stejně jako favorizovaného Schmiedera, který úspěšně zastupoval sdruženářskou školu NDR. Schmieder byl v běhu pátý s časem lepším o 1:20,23 min. než Vedral. Skok měl velmi zajímavý průběh, neboť po prvním kole vedl s nejdelším 84 m a stylově nejlepším skokem s telemarkovým doskokem Schmieder se 110,5 b. před Vedralem 105,6 za skok 82,5 m. Ve druhém kole Schmieder skočil ještě o 1,5 m dále, vypadl mu však šroub z vázání a upadl. Vedralovi naměřili délku skoku 77,5 m. Mladý reprezentant NDR trochu znervózňel a ve třetím kole skákal na jistotu ze zkráceného nájezdu 74,5 m, Vedral dosáhl délky 77 m a 107,0 b. za toto kolo, což rozhodlo o jeho vítězství ve skoku a stříbrné medaili, zatímco druhé místo stačilo Schmiederovi k titulu juniorského mistra Evropy. Je to jeho první mezinárodní úspěch, který mu otvírá cestu do mezinárodních soutěží seniorů, jak to prohlásil trenér sdruženářů NDR. Nejvyrovnanější výkony v obou disciplínách měl Polák Zarycki. V běhu skončil čtvrtý a ve skoku šestý a odivázel si domů bronzovou medaili. Vítěz běhu Kolčín (SSSR) je slabším skokanem (obsadil dvanácté místo) a musel se spokojit šestým pořadím.

### IVANOV A CHVOROVOVÁ

Po úspěchu sovětských běžců na ZOH v Innsbrucku IX. MEJ v Liberci potvrdilo, že Sovětský svaz má i velmi dobré juniory a juniorky a sovětské trenéry je dovedou na vrcholnou mezinárodní událost dobře připravit. Stejně jako olympionici, tak také junioři měli závěrečné soustředění v Ba-



Generální sekretář Mezinárodní lyžařské federace (FIS) Sigge Bergman na tiskové konferenci při MEJ v Liberci



kuriani, kde jsou velmi dobré podmínky pro trénink. Osmnáctiletá Raisa Chvorovová v běhu na 5 km v Bedřichově v Jizerských horách získala třetí medaili. Stala se mistryní Evropy již v roce 1974 ve francouzském Autrans a loni ve finském Lietu byla druhá za Bűchnerovou (NDR). Tentokrát byly jejími největšími soupeřkami Norky Trondsethová a Dahlová, ale sympatická Chvorovová je přesvědčivě porazila.

Závod juniorů v běhu vyhrál osmnáctiletý Anatolij Ivanov velmi dobrým závěrem s náskokem 10,07 vt. kilometrů byl v čele Wassberg, který měl nižší startovní číslo 19 s nejlepším mezičasem před Ivanovem (39). Příkré stoupání v závěru patnáctky bylo rozhodující pro úspěch Ivanova. Na mokřím sněhu měl v posledních kilometrech více sil a doběhl si do cíle pro zlatou medaili. Wassberg na tiskové besedě s novináři prohlásil: „Nebylo rozhodující startovní číslo a informace startujících o průběhu závodu. Ivanov zaslouženě zvítězil a závod by dopadl stejně, kdybychom měli vyměněná startovní čísla.“ Pro oba to byl velký závod a stovky diváků je vítaly v cíli bouřlivým potleskem.

Z čs. reprezentantů si lépe vešla děvčata. Jana Šimůnková skončila sedmá a nechala za sebou i loňskou mistryni Evropy Bűchnerovou. Zuzana Matoušová, Dagmar Palečková a Jana Strnádková se umístily v druhé desítce. Z juniorů udržel rychlé tempo špičkových běžců jen Štefan Záchveja, který skončil čtrnáctý. Zklamáním bylo až 57. místo Miloše Bečváře, který dokončil závod s křečemi jen s velkým sebezapřením.

#### ZAJÍMAVÝ ZÁVOD ŠTAFET

Velmi zajímavý boj přinesl závod štafet juniorů i junierek. Po pátečních výsledcích junierek na 5 km se očekávalo, že o mistryních Evropy se rozhodne mezi Norkami a juniorkami SSSR. Závod však vyhrály běžkyně NDR, které po prvním úseku byly třetí, po druhém druhé a v posledním si Bűchnerová běžela pro zlaté medaile před Norkou Dahlovou a sovětskou juniorskou mistryní Evropy Chvorovou. Čs. mladé závojnice obsadily v silné konkurenci šestnácti zemí páté místo.

Ve štafetě juniorů na 3x10 km prokázali Norové, že mají nevyrovnanější družstvo. Na prvním úseku Gronalden sice předával třetí za štafetami SSSR a NDR, na druhé předávce však již byli norští junioři zásluhou Hagena v čele před týmy Sovětského svazu a Finska. V posledním úseku pořadí na prvních dvou místech se nezměnilo, Švédové zásluhou výborného Wassberga se probojovali na třetí místo před Finy. Desáté místo čs. štafety bylo zklamáním. Po prvním úseku byli naši junioři šestí, po druhém sedmí a v posledním klesli ještě o tři pořadí.

#### CHVÁLA POŘADATELŮM

Devátého ročníku MEJ se zúčastnil také generální sekretář Mezinárodní lyžařské federace (FIS) Sigge Bergman (Švédsko), který se velmi po-

chvalně vyjádřil o organizaci MEJ: „Čs. lyžařští funkcionáři znovu potvrdili, že jsou velmi dobrými organizátory. Dosud nejpočetněji obeslané juniorské mistrovství Evropy bylo dobrou propagací lyžařských klasických disciplín. Tratě i můstky byly dobře upraveny a potěšitelná byla početná návštěva na všech závodech. Skokanský areál na Ještědu i pěkné běžecké tratě v Jizerských horách se mi líbily a jsou vhodné pro velké mezinárodní závody. Pořadatelé se dobře starali o naši lyžařskou mládež a patří jim za to dík.“

Podobně se vyjádřili o MEJ také vedoucí výprav a trenéři. Většina z nich se znovu setká na prvním mistrovství světa juniorů 1977 v klasických disciplínách ve švýcarském Sainte-Croix. Od příštího roku se bude konat vždy střídavě mistrovství světa a Evropy.



Vítěz mistrovství Evropy juniorů v běhu na 15 km Anatolij Ivanov (SSSR) v zajetí novinářů po pěkném úspěchu

#### PŘEHLED VÍTĚZŮ MEDAILÍ

SSSR	2	1	1
NDR	2	1	0
Norsko	1	2	1
Rakousko	1	0	0
ČSSR	0	1	1
Švédsko	0	1	1
Finsko	0	0	1
Polsko	0	0	1

#### PŘEHLED VÝSLEDKŮ MEJ

**Juniořky 5 km:** 1. Raisa Chvorovová (SSSR) 17:32,15, 2. Sissel Trondsethová 17:40,73, 3. Kitty Dahlová (obě Norsko) 17:49,44, 4. Jevgenija Makarovová (SSSR) 17:52,26, 5. Hege Pelklová (Norsko) 17:53,67, 6. Claudia Sprengerová (Lichtenštejnsko) 17:55,38, 7. **Jana Šimůnková (ČSSR) 17:58,63**, 8. Carola Göritzová (NSR) 18:01,30, 9. Marion Bűchnerová (NDR) 18:06,50, 10. Ljubov Zykovová (SSSR) 18:06,95, 11. Joan Groothuysenová (Kanada) 18:11,57, 12. Christine Nestlerová (NDR) 18:15,67, 13. **Zuzana Matoušová (ČSSR) 18:21,23**, 14. Gunter Schreiberová (NDR) 18:21,27, 15. Maria Rautiová (Švédsko) 18:21,28, 16. **Dagmar Palečková (ČSSR) 18:21,98**, 17. Sigríd Opitzová (NDR) 18:24,97, 18. **Jana Strnádková**

(ČSSR) 18:28,76, 19. Ester Millerová (Kanada) 18:30,37, 20. Olga Boldyrevová (SSSR) 18:30,55. Startovalo 57 junierek, všechny závody dokončily.

**Štafety junierek 3x5 km:** 1. NDR (Christine Nestlerová 16:07,94, Irmgard Schreiberová 16:28,04, Marion Bűchnerová 16:26,36) 49:02,34, 2. Norsko (Sissel Trondsethová 16:13,67, Hege Pelklová 16:13,05, Kitty Dahlová 16:50,66) 49:17,38, 3. SSSR (Jevgenija Makarovová 16:29,67, Ljubov Zykovová 17:03,36, Raisa Chvorovová 16:49,80) 50:22,83, 4. Švédsko (Maria Rautiová 15:55,02, Britt Janssonová 17:33,60, Elisabet Nejnevová 17:02,26) 50:33,88, 5. **ČSSR (Dagmar Palečková 16:48,06, Zuzana Matoušová 16:45,27, Jana Šimůnková 16:58,83) 50:32,16**, 6. NSR (Carola Göritzová 16:06,50, Iris Schulzeová 17:27,37, Regina Stolbová 17:10,70) 50:44,57, 7. Finsko 51:44,89, 8. Kanada 52:17,47, 9. Rakousko 53:20,64, 10. Polsko 53:22,75 11. Bulharsko 53:53,49, 12. Francie 53:53,98. Startovalo 16 štafet, všechny byly klasifikovány.

**Junioři 15 km:** 1. Anatolij Ivanov (SSSR) 47:57,38, 2. Thomas Wassberg (Švédsko) 48:07,45, 3. Marku Koskela (Finsko) 48:32,29, 4. Ivan Lebanov (Bulharsko) 49:02,09, 5. Peter Zipfel (NSR) 49:13,77, 6. Alexandr Ponomarev (SSSR) 49:27,55, 7. Arnd Kraus (NDR) 49:42,33, 8. Leonid Oljušin (SSSR) 49:43,71, 9. Ove Aunli (Norsko) 49:49,78, 10. Karsten Brandt (NDR) 49:56,63, 11. Jan Dragon (Jugoslávie) 50:21,01, 12. Michail Vinogradov (SSSR) 50:36,49, 13. Risto Kiskinen (Finsko) 50:36,94, 14. **Štefan Záchveja (ČSSR) 50:39,19**, 15. Thomas Weise (NDR) 50:40,44, 16. Peder Hagen (Norsko) 50:42,34, 17. Rear Grondalen (oba Norsko) 51:04,95, 18. Erik Gustafsson (Švédsko) 51:14,51, 19. Jan Phalander (oba Švédsko) 51:15,35, 20. Peter Juric (Rakousko) 51:16,46, 21. Alfred Schindler (Švýcarsko) 51:20,37, 22. Arnd Harstad (Norsko) 51:34,20, 23. Tommy Jonsson (Švédsko) 51:37,70, 24. Kristov Barzanov (Bulharsko) 51:40,82, 25. **Jaroslav Kohút (ČSSR) 51:48,57**. — Umístění dalších čs. reprezentantů: 45. Jiří Daníček 54:33,18, 57. Miloš Bečvář 57:06,37.

**Štafeta juniorů 3x10 km:** 1. Norsko Rear Grondalen 31:20,21, Peder Hagen 31:51,27, Ove Aunli 33:26,87) 1:36:38,35, 2. SSSR (Alexandr Ponomarev 31:10,98, Leonid Oljušin 32:53,98, Anatolij Ivanov 33:10,43) 1:37:15,39, 3. Švédsko (Jan Pha-





Vynikající rakouský skokan Toni Innauer po rekordním skoku 88 m v prvním soutěžním kole se domlouvá vysíláčkou se svým trenérem na hraně můstku

lander 31:43,96, Erik Gustafsson 33:26,42, Thomas Wassberg 32:41,48] 1:37:51,86, 4. Finsko (Eero Niskanen 32:09,67, Risto Kiskinen 32:38,49, Marku Koskela 34:36,36] 1:39:24,52, 5. NDR [Arnd Krause 31:19,37, Thomas Weise 33:32,17, Karsten Brandt 34:50,37] 1:39:41,91, 6. Bulharsko (Todor Sivenov 33:17,33, Ivan Lebanov 32:49,70, Kristov Barzanov 34:38,00] 1:40:45,03, 7. Švýcarsko 1:41:59,85, 8. Itálie 1:42:11,40, 9. Polsko 1:42:26,27, 10. ČSSR [Jaroslav Kohút 32:10,03, Jiří Daniček 34:36,57, Stefan Záchveja 35:50,57] 1:42:37,17. — Startovalo 15 štafet, všechny závody dokončily.

**Závod sdružený:** 1. Günter Schmieder (NDR) 419,272 [210,0 za skok, 209,272 za běh], 2. Vladimír Vedral (ČSSR) 405,026 [212,6 a 193,226], 3. Andrzej Zarycki [Polsko 403,814 [191,6 a 212,214], 4. Eckhard Langer 397,878 [193,2 a 204,678], 5. Werner Leipold (oba NDR) 396,470 [193,0 a 203,470], 6. Fedor Kolčín (SSSR) 394,400 [174,4 a 220,000], 7. Jozef Pawlusiak [Polsko] 394,246 [194,9 a 199,346], 8. Günther Abel (NSR) 387,320 [168,8 a 218,520], 9. Jouke Karjalainen (Finsko) 384,328 [188,8 a 195,528], 10. James Galanes [USA] 382,526 [165,8 a 216,726], 11. Vladimír Michajlčenko (SSSR) 376,538 [168,0 a 208,538], 12. Friedrich Koch (Rakousko) 372,810 [184,4 a 138,410], 13. Francesco Giacomelli (Itálie) 371,022 [184,5 a 186,522], 14. Gunnar Brattli (Norsko) 361,682 [173,4 a 188,282], 15. Ludvík Šablatura (ČSSR) 358,638 [183,7 a 174,938]. — 17. Karel Mňuk 345,248 [180,1 a 165,148]. — Běh na 10 km: 1. Kolčín 35:28,41, 2. Abel 35:35,81, 3. Galanes 35:44,78, 4. Zarycki 36:07,34, 5. Schmieder 36:22,05, 6. Michajlčenko 36:25,72, 7. Langer 36:45,02, 8. Leipold 36:51,06, 9. Pawlusiak 37:11,68, 10. Klaus Faisst (NSR) 37:26,90. — 12. Vedral 37:42,28, 20. Šablatura 39:13,72, 21. Mňuk 40:02,67. — Skok: 1. Vedral 212,6 (82,5 a 77), 2. Schmieder 210,0 (84 a 74,5), 3. Pawlusiak 194,9 (80,5 a 72), 4. Langer 193,2 (75 a 72), 5. Leipold 193,0 (79,5 a 71,5), 6. Zarycki 191,6 (77,5 a 72), 7. Karjalainen 188,8 (75 a 74), 8. Giacomelli 184,5 (77,5 a 71), 9.

Koch 184,4 (75 a 78,5), 10. Šablatura 183,7 (76 a 69,5), 11. Mňuk 180,1 (78,5 a 70). — Startovalo 27 sdruženářů, z nichž 26 závod dokončilo.

**Skok na středním můstku (P 70 m):** 1. Anton Innauer (Rakousko) 246,7 (88 a 82), 2. Klaus Ostwald (NDR) 223,0 (80 a 78), 3. František Novák (ČSSR) 222,0 (82 a 76), 4. Harri Blumen (Finsko) 220,9 (82 a 77,5), 5. Matthias Buse (NDR) 220,4 (83 a 76,5), 6. Roger Ruud (Norsko) 210,8 (78 a 75,5), 7. Axel Zitzmann (NDR)

209,6 (79 a 75), 8. Kari Heinonen (Finsko) 206,2 (77,5 a 75), 9. Jiří Balcar 204,7 (80,5 a 74,5), 10. Ladislav Jirásko (oba ČSSR) 195,6 (78 a 73,5), 11. Leonid Komarov (SSSR) 191,1 (72 a 72), 12. Tom Erlandsen (Norsko) 189,5 (74 a 74), 13. Timo Koronen (Finsko) 184,5 (73,7 a 72), 14. Alfred Groyer (Rakousko) 183,3 (74 a 69,5), 15. Piotr Fijas (Polsko) 183,1 (77,5 a 66,5). — Startovalo 38 juniorů, všichni závod dokončili.

JAROSLAV TROUSIL

## ZOH bez převratných materiálních novinek

OH jsou vždy vrcholem dlouholetého úsilí závodníků a trenérů dosáhnout nejlepších sportovních výsledků. Podíl dokonalého vybavení na sportovních výkonech je nesporný a proto je možné vidět i velmi úpornou snahu výrobců lyžařského materiálu připravit pro olympijské soutěže to nejlepší vybavení a zejména novinky, které by překvapily. Případné úspěchy na OH pak využívají k propagaci svých výrobků. Všichni významnější výrobci měli v Seefeldu své servisní stánky a poskytovali dokonalé služby všem závodníkům.

Situace v materiálovém vybavení, která tak podstatným způsobem ovlivnila výsledky MS ve Falunu, se během dvou let stabilizovala a dá se říci, že až na malé výjimky se neobjevily ve výzbroji nějaké převratné novinky.

### LYŽE

Laminátové lyže, které slavily svůj triumf ve Falunu, ovládly zcela seefeldské stopy. Všichni závodníci používali laminátové lyže a jasně se ukázala převaha rakouských firem Kneissl a Fischer i když poměr mezi kvalitou lyží těchto firem a ostatními se prakticky vyrovnal. Rozhodující je v současné době vybrat pár, který by byl opravdu ideální pro toho kterého závodníka a to bude zřejmě v budoucnu důležitý úkol pro výrobce, stanovit přesnější kritéria pro výběr vhodných lyží pro určitý typ sněhu i závodníka. Skluznice všech lyží byly ze stejného materiálu. Novinkou byly tzv. nowax ski, lyže se šupinovou skluznicí ve středu lyže od firmy Trak nebo lyže s mohairovými pásy od firmy Fischer, na kterých zajel nejlepší čas ve štafetách Koch. Při podmínkách okolo 0 °C, kdy je velmi obtížné, zejména při rozdílných klimatických podmínkách jako byly v Seefeldu, zvolit správný vosk, jsou tyto lyže určitým řešením. Celý tento problém je teprve na počátku vývoje, ale dá se předpokládat, že jej firmy zařadí do svého výrobního programu. Zajímavé byly i karbonové lyže firmy Skilom i když se zdá, že cena lyží je vzhledem k porovnání s ostatními velmi vysoká. Objevily se i kovové lyže fy Eggen, ovšem pouze jako testovací nikoliv na závodních tratích. Lyže na kterých se závodilo v Seefeldu: Kneissl, Fischer, Skilom, Splitkein, Järvinen, Landsem-Blizzard, Jofa, Epoke, Lovett, Rossignol.

### HOLE

Všichni výrobci vybavili závodníky karbonovými holemi, jejichž předností je nízká váha. Jezdilo se výhradně s holemi firem Liljedahl, Exel a Moon. Nejlehčí jsou hole Exel (Finsko), s nimiž jezdili závodníci SSSR, Finska, ČSSR a USA. Hole Liljedahl jsou vyrobeny v kombinaci karbonu a aluminia. Mají o něco větší váhu, ale jsou z technického hlediska nejlépe zpracovány (poutka, bodce, kroužky) a dokonale odpovídají potřebám špičkových lyžařů. Používali je závod-

níci Norska, NDR, Švédska, ČSSR, Švýcarska, Kanady, USA a Francie. Hole Moon jsou konstruovány podobně jako Exel a jezdili s nimi Švédové, Finové a závodníci NDR.

### VÁZÁNÍ A BOTY

Většina výrobců vázání a bot pracuje ve velmi úzkém kontaktu. Důkazem toho je novinka fy Adidas, která přišla do Seefeldu s vázáním vymykajícím se běžným představám o způsobu uchycení boty do vázání. Novinka způsobila bohužel senzací spíše nechtěně, neboť podstatným způsobem ovlivnila závod mužských štafet. Toto originální řešení však zřejmě ukazuje cestu, kterou se v budoucnu bude vývoj bot a vázání ubírat. Zajímavé je, že s podobným nápadem přišli Rottefella a Suverer, ale vzhledem ke krátkosti času na dokonalé otestování zůstaly u klasického vázání na němž lyžovala většina závodníků. — Přehled: Rottefella (60 procent), Bergans, Adidas.

### OBLEČENÍ

Devadesát procent závodníků jezdilo v kombinézách buď klasického golfkového typu pod kolena anebo dlouhých, kryjících i boty. Spodní prádlo Lifa ze 100 % polypropylenu používali téměř všichni závodníci a jeho kvalita a význam při dlouhotrvajícím vytrvalostním výkonu je nesporný.

### MAZÁNÍ

Laminátové lyže ovlivnily i způsob mazání. Více než kdy jindy se používají parafíny a glidery a to i na sněhy suché, zhruba do -6 °C. Speciální nové vosky se na OH neobjevily, ale byla patrná snaha všech vyrábět každoročně vosky podstatně lepší kvality, tak jak to odpovídá vývoji chemie a nových surovin.

Celkově OH ukázaly, že vývoj lyží a holí zřejmě dospěl do stadia stabilizace a v dohledné době se budou pouze vylepšovat dosavadní typy. Vývoj se obrátí na věci, které byly až do této doby zdánlivě podružné, ale při vyrovnanosti světové špičky budou hrát svou roli. Jsou to boty, vázání a do jisté míry i oblečení. V oblasti vosků se rozšíří výroba gliderů a parafínů.

JAN WEISSHÄUTEL  
druhý trenér repr. družstva běžců



# Čerpáme ze zahraniční literatury

V závěrečném příspěvku z oblasti techniky sjezdových disciplín, kterou jsme se zabývali v předcházejících pěti pokračováních překlada ze 6. dílu lyžařského učebního plánu NSR, uvádíme některé stati o technice a taktice sjezdu.

I když v úvodu uváděné členění faktorů ovlivňujících z hlediska techniky jízdy výkon ve sjezdu je poněkud odlišné o.l našeho, jsou poznámky k postojí při sjezdu, ke sjezdovým obloukům i k překonávání terénních nerovností v podstatě shodné s tím, co předpokládáme, že je u nás mezi trenéry celkem známo. Přesto se domníváme, že není na škodu si některé věci alespoň ve stručnosti připomenout.

S přihlídnutím k tomu, že se jedná pouze o vybrané stati zpracované navíc heslovitou formou, není pochopitelně popis techniky ani výklad taktiky úplný a vyčerpávající.

## TECHNIKA SJEZDU

Některé faktory, které ovlivňují z hlediska techniky jízdy výkon při sjezdovém závodě, jsou:

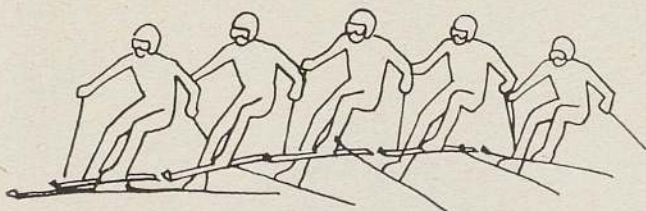
- aerodynamika
- skluz
- sjezdové oblouky
- zvládnutí terénu a zvládnutí skoků

### Aerodynamika

Značná část sjezdová trati je projížděna v aerodynamicky výhodném sjezdovém postojí. Při tomto postojí umožňuje zmenšený odpor vzduchu jízdu vyšší rychlostí. Nejvýhodnější aerodynamický postoj může být určen pomocí tunelu, ve kterém se měří odpor vzduchu. Jízdu v tomto ideálním postojí musí závodník někdy podle situace na trati přerušit. Zkušenost říká, že aerodynamika musí být v relaci s ostatními faktory, které ovlivňují výkon při sjezdovém závodě. Nejvýhodnějším aerodynamickým postojem zůstává tzv. „vajčko“ (nízký sjezdový postoj).

### Poznámky k nízkému sjezdovému postojí:

- holeně jsou lehce nakloněny v kotnících vpřed,
- stehna svírají s holeněmi úhel asi 90 až 100 stupňů,
- trup se přizpůsobí okamžitému sklonu svahu tak, že je s ním paralelní. Je výhodné, aby záda byla lehce ohnuta,
- paže před tělem lehce ohnuty, lokty před koleny, ruce se navzájem dotýkají,
- hlava je natolik vztyčena, aby závodník měl dostatečný rozhled,
- stopa lyží odpovídá šířce boků. Je nutné dbát na to, aby lyže neležely na vnějších nebo vnitřních hranách, nýbrž aby klouzaly po plochách,
- váha těla je rovnoměrně rozložena po celé délce lyží (střední poloha).



Překonávání hrany s doskokem na jednu nohu

### Skluz

Dobrý skluz lyží v lehčích úsecích tratě ovlivní často výsledek závodu. Cit pro skluz závisí na funkci a dalším rozvíjení hmatu a na smyslu pro rovnováhu. V každém případě je důležité, aby lyže byly vedeny co nejvíce na plochách. Předpokladem pro dobrý skluz je dokonalá technika zatáčení a přizpůsobení se terénu. Důležitá je též stavba lyží a jejich příprava před závodem. Lyže mají odpovídat váze a způsobu jízdy závodníka.

### Sjezdové oblouky

Oblouky při sjezdovém závodě jsou téměř výhradně o velkém poloměru a projíždějí se se zatíženou vnější lyží. Oblouky se nenasazují rychle a trhaně, nýbrž pozvolna a plynule. Osa boků a ramen bývá zpravidla kolmá ke

směru jízdy. Též při sjezdu musí závodník ovládat všechny varianty techniky zatáčení, zvláště když mu jde o dosažení nejlepšího výkonu.

### Důležité připomínky:

- silné zatížení vnější lyže s kolenem směřujícím dopředu a dovnitř oblouku u odvrácených zatáček,
- zatížení obou lyží u přivrácených zatáček,
- použití oblouků s přestoupením při obloucích v mírném terénu a při nižší rychlosti.

### Různé druhy terénu a skoky

Jisté projíždění nejrůznějšími druhy terénu při vysoké rychlosti vyžaduje intenzivní a plánovitý trénink, který je veden odpovědným trenérem.

Závodník se musí snažit, aby lyže vyvíjely na sjezdovou trať neustále stejný tlak. V tréninkovém žargonu se hovoří o stálém sledování terénu. I při skocích musí lyže neustále sledovat sklon svahu. Vlny a prohlubně jsou vyrovnávány aktivním ohnutím resp. natažením nohou.



Hrana, jedna s nejextrémnějších terénních forem, vyžaduje od sjezdaře zvláštní způsob jízdy: sjezdař se před hranou krátce napřímí a na hraně ohne trup aktivně vpřed, čímž stlačí lyže směrem dolů tak, aby sledovaly nový sklon svahu.

Je-li hrana ostřejší, může dojít ke skoku. V tomto případě je nutno zdvižením patek dostat lyže do takového směru, aby byly při dopadu rovnoběžné se svahem. Při každém skoku by měly lyže dopadat paralelně ke svahu. Během skoku si závodník snaží udržet aerodynamický nebo alespoň kompaktní postoj. Napřimění těla během skoku činí jízdu nejistou a zvyšuje odpor vzduchu.

Doskok je možno provádět na jednu nohu nebo na obě současně.

Doskok na obě nohy vyžaduje měkký dopad po letu vzduchem a vypérování v kotnících. Let může být zkrácen, například-li těsně před dopadem nohy.

Doskok na jednu nohu — během letu se natahuje jedna noha, aby se co nejdříve získal opět kontakt se zemí. Dopadá se na odrazovou nohu, která též provede vypérování. Druhá noha se dostává na sniž co nejdříve, aby byl dopad pokud možno co nejvíce stabilizován.

Na velmi výrazných hranách musí závodník předskakovat, aby se nezbytný skok zkrátil. Poile rychlosti se závodník silně odrazí kus před hranou a pokrčí nohy v kolenou. Ve vzduchu se opět sklon lyží přizpůsobí sklonu svahu. Předskokem zabraňuje závodník tomu, aby ho hrana vynesla jako můstek příliš daleko, což by pro něj mohlo být riskantní. Účelem předskoku je to, aby hrana byla přeskočena a ne, aby se z ní skákalo jako z můstku.

Technicky obtížné mohou být též přechody z příkrého do mírného svahu resp. do protisvahu. V tomto případě je jistější přejít z nízkého sjezdového postoje do normálního postoje s mírným záklonem.

## POZNÁMKY O TACTICE

Závod ve sjezdu je sjezdovou disciplínou, při které je možno trénovat na vytyčené závodní trati. Trénink začíná prohlídkou trati, dále jezdí závodníci jednotlivě úseky tratě a hledají optimální stopu (viz poznámky o taktice v kapitole „slalom“). Pak dochází ke skutečnému předzávodnímu tréninku, který je ukončen oficiálním měřením tréninkem. Je nezbytně nutné, aby každý závodník projel celou trať závodním způsobem nejméně dvakrát až třikrát ještě než přistoupí k samotnému závodu.

Závodník musí přesně nastudovat celou závodní trať, terénní strukturu tratě i její stav. Studium tratě a trénink na ní je zvláště důležitý při špatné viditelnosti. Ke správné taktice patří také to, že se závodník dokáže rychle přizpů-



sobit změněným poměrům na trati, ke kterým může dojít vlivem povětrnostních podmínek nebo vlivem většího počtu startujících. Závodníci by měli být informováni trenéry o okamžitém stavu trati i o jiných důležitých okolnostech, týkajících se závodu (vyslačky).

Při sjezdu jde o značný silový i vytrvalostní výkon, což vyžaduje optimální zásobování těla kyslíkem. Toho se dosáhne jen silným a vědomým hlubokým dýcháním během celého závodu.

Závěrem několik taktických poznámek:

#### PROHLÍDKA TRATI

- trať se prohlíží shora dolů,
- nepřehledná místa přesně nastudovat,
- vyhledání opěrných bodů v terénu.

Je třeba pojmenovat jednotlivé části tratě i jednotlivé zatáčky, aby při korektuře trenéra nedošlo k nedorozumění.

#### TRÉNINK

Od začátku projíždět celou trať. Zpočátku vzpřímeně (v postoji, který umožňuje rychlou reakci na měnící se vnější podmínky) a pak v průběhu tréninku zvyšovat rychlost. Trénovat pokud možno tak, aby podmínky byly stejné při závodě.

#### ZÁVOD

Během jízdy myslet dopředu na přicházející obtížnosti tratě. Odlehčením špiček lyží při dobrém stavu tratě a posunutím těžiště vzad se zvýší rychlost. Klidné držení těla, bez „pumpování“. Těžké úseky tratě a zatáčky se neprojíždějí v nízkém sjezdovém postoji. Při příliš nízkém postoji je vyloučeno správné vedení oblouku. Je-li trať měkká, je výhodné jet ve stopách závodníků, kteří již startovali. Má-li závodník nohy do X nebo do O, je možno korigovat tuto vadu podložení klínku pod lyžařskou botu.

PAVEL BARTOVSKÝ a JAN MARŠÍK

# Členění výcviku sjezdových disciplín

Dosavadní způsoby členění výcviku vycházely převážně z lyžařské úrovně žáků. Tak např. se výcvik členil na výcvik začátečníků, pokročilých a vyspělých lyžařů atp. Byla to spíše klasifikace úrovně dosažených lyžařských dovedností žáků, ale nebyla to již charakteristika rozdílnosti v náplni a způsobu výcviku atd. Navíc ještě tzv. základní lyžařský výcvik a závodní výcvik neměly v podstatě na sebe žádnou návaznost. Metodika jejich výcviku se vyvíjela více či méně izolovaně a bez konkrétní návaznosti a nutné kontinuity nácviku.

Ve většině pojetích základního lyžařského výcviku se v konečných fázích objevovaly prvky vrcholové (závodní) techniky. Před žáky byly tyto prvky kladeny jako cíle konečné a poměrně rychle dosažitelné. Dosažení určité vývojové úrovně v nácviku techniky sjezdových disciplín je procesem velmi náročným a jen pro výjimečně nadané jedince.

Naopak tzv. závodní výcvik většinou neprobíhá od svých začátků tak, jako tzv. základní lyžařský výcvik, i když v podstatě by takto probíhat měl.

To znamená, že hranice, cíle a úkoly výcviku z hlediska vývoje od základních až po vrcholové prvky nebyly stanoveny tak, aby odpovídaly jednotlivým vývojovým stupňům a úrovni nácviku techniky, jak je chápeme dnes.

Současné pojetí na FTVS UK v Praze vychází z didaktického pohledu — konkrétně z vývojového hlediska vytváření lyžařských pohybových dovedností v jejich všestrannosti a komplexnosti.

Vývojové hledisko představuje výcvik jako přechod od nižší pohybové dovednosti v kvalitě vyšší, tj. od nácviku základního pohybového tvaru ve zjednodušené formě až po tvar konečný v jeho dokonalé podobě. Obsahuje v sobě zásadu cykličnosti výcviku a zdůrazňuje zásadu nácviku od základních pohybových dovedností k rozšiřujícím pohybovým dovednostem v jejich vzájemné vazbě a kombinaci.

Vyjádrěním vývojového hlediska je etapovitě členění výcviku na tři výcvikové etapy:

#### ZÁKLADNÍ, SPECIÁLNÍ A VRCHOLOVÁ

Jednotlivé etapy představují:

Název etapy	Obsah	Dřívější název
1. ZÁKLADNÍ	nácvik základní lyžařské techniky	výcvik začátečníků a pokročilých lyžařů
2. SPECIÁLNÍ	zdokonalování a rozšiřování techniky	výcvik vyspělých lyžařů
3. VRCHOLOVÁ	nácvik vrcholné závodní techniky	závodní výcvik

#### ZÁKLADNÍ ETAPA — 1. část

##### Sjíždění a zatáčení

- sjíždění a obměny sjezdu,
- odšlapování ke svahu až přes spádnici,
- bruslení na mírném sklonu svahu,
- přejíždění malých terénních nerovností,
- střídavé zatěžování lyží v průběhu sjezdu,
- mírná vlnovka,

- zvýrazněná vlnovka,
- základní dlouhý oblouk (otevřený, zavřený)

##### Brzdění

- vyjížděním oblouků více k vrstevnici,
- brzdění pluhem

#### ZÁKLADNÍ ETAPA — 2. část

##### Sjíždění a zatáčení

- sjíždění a obměny sjezdu ve vyšších rychlostech,
- odšlapování přes spádnici (do S),
- přejíždění terénních nerovností ve vyšších rychlostech,
- základní střední oblouk (otevřený, zavřený)
- základní krátký oblouk (otevřený)
- oblouk v pluhu
- oblouk ke svahu

##### Brzdění

- sesouváním po spádnici a šikmo.

#### SPECIÁLNÍ ETAPA — 1. část

##### Sjíždění a zatáčení

- sjíždění přes terénní nerovnosti:
  - ve vyšších rychlostech,
  - v různých sjezdových postojích
- střední oblouk (otevřený, zavřený)
- krátký oblouk (otevřený, zavřený)
- dlouhý oblouk (otevřený, zavřený)
- regulace rychlosti v průběhu napojovaných oblouků,
- předskok

#### SPECIÁLNÍ ETAPA — 2. část

##### Modifikace středního a krátkého oblouku:

- střední oblouk s přibrzděním
- střehání oblouk pro přejíždění vln
- krátký oblouk pro přejíždění vln
- krátký oblouk s přeskokem
- krátký oblouk s přibrzděním
- regulace rychlosti
- aplikace uveleňovaných oblouků v náročnějších terénních podmínkách.



Dorostenecký přeborník Východočeského kraje ve slalomu Jan Sobotka ze Spartaku Vrchlabí



## VRCHOLOVÁ ETAPA — 1. část

### Obří slalom

- sjíždění přes terénní nerovnosti v různých rychlostech a sjezdových postojích v podmínkách tratě obřího slalomu
- **střední oblouk pro obří slalom v základním až sníženém postoji** (otevřený, zavřený)
- **dlouhý oblouk pro obří slalom v základním až sníženém postoji** (otevřený)

### Modifikace středního oblouku:

- z odšlapu
- pro přejíždění vln
- vystřelovaný
- na vnitřní lyži
- s přibrzděním
- regulace rychlosti a rytmu v průběhu napojovacích oblouků
- aplikace v obtížných terénních podmínkách a v podmínkách tratě obřího slalomu.

## VRCHOLOVÁ ETAPA — 2. část

### Slalom

- sjíždění přes terénní nerovnosti v různých rychlostech a podmínkách slalomové tratě,
- **slalomový oblouk** (otevřený, zavřený)

### Modifikace slalomového oblouku:

- velmi otevřený slalomový oblouk
- zavřený o velmi malém poloměru
- na vnitřní lyži
- vystřelovaný
- pro přejíždění vln
- s přeskokem
- z odšlapu
- s přibrzděním
- regulace rychlosti a rytmu v průběhu napojovacích oblouků,
- aplikace v obtížných terénních podmínkách a v podmínkách slalomové tratě.

## VRCHOLOVÁ ETAPA — 3. část

### Sjezd

- sjíždění přes terénní nerovnosti v různých rychlostech a sjezdových postojích v podmínkách sjezdové tratě (předskok, předpad)

### Sjezdový oblouk otevřený:

- v základním sjezdovém postoji,
- ve sníženém sjezdovém postoji,
- v nízkém sjezdovém postoji.

### Modifikace sjezdového oblouku:

- sjezdový oblouk v základním sjezdovém postoji (zavřený), jehož fáze zahájení je rychlá a fáze ukončení je uskutečňováno po delší dráze;
- sjezdový oblouk v základním sjezdovém postoji (otevřený), jehož fáze zahájení je uskutečňována po dlouhé dráze a fáze ukončení po kratší dráze
- regulace rychlosti v průběhu napojovaných oblouků a při přímém sjezdu,
- aplikace v podmínkách sjezdové tratě při různých rychlostech.

Nácvik techniky sjezdových disciplín musí probíhat od základních — elementárních až po vrcholové prvky techniky. Vývojová kontinuita nesmí být narušena a to především z hlediska nácviku základních a rozšiřujících pohybových dovedností a jejich vazby vzhledem na odpovídající:

- obtížnost terénních podmínek a značnou šíří jejich variability,
- technickou úroveň záka,
- úroveň vybavení záka, jeho časovým a výcvikovým možností,
- morfologické, funkční a psychické předpoklady jedince.

Vymezení jednotlivých etap (základní, speciální a vrcholové) ve vývojové stupnici nácviku techniky a objasnění dalších hledisek nám především pomohlo k racionalizaci výcviku z hlediska strukturálních a obsahových změn.

Dále pak ke konkrétnímu vymezení cílů a úkolů na úrovni jednotlivých etap nácviku techniky sjezdových disciplín s respektováním a uplatněním stěžejních didaktických zásad.

PhDr. MILOŠ PŘÍBRAMSKÝ

# BĚŽECKÉ LYŽE NEBO SJEZDOVKY?

V posledních letech je odborníky prosazován názor, že běžecké lyže jsou pro výcvik začátečníků vhodnější než lyže sjezdové (Didaktika školního lyžování; jednotný tréninkový systém sjezdových disciplín; další odborné prameny i ukázky na Interski 1975). Tento názor je podložen téměř stoprocentní bezpečností při lyžařském výcviku (z hlediska statisticky vykazovaných nejčastějších úrazů dolních končetin) podstatným snížením tělesné námahy způsobené vystupováním a přesuny na sjezdových lyžích i snadnou ovladatelností.

Na lyžařských výchovně vzdělávacích zájezdech pedagogické školy při institutu PO SSM v Seči jsme experimentálně použili běžecké lyže pro výcvik začátečníků. Při experimentu byla porovnávána aktivita žákyň na běžeckých a na sjezdových lyžích, byl pořízen filmový materiál dokumentující úroveň zvládnutí jednotlivých lyžařských prvků a pohybových dovedností, a konečně byla step-testem sledována tělesná zdatnost (trénovanost) vybraných jedinců.

V prvních výcvikových lekcích činily běžecké lyže několika žákyňmi jisté potíže. Šlo především o ztrátu rovnováhy ve skluzu, jejíž příčinou byla volná pata lyžaře. Získáním pocitů lyží, sněhu a skluzu tyto potíže přestaly. Všechny elementární a průpravné prvky základního lyžařského výcviku zvládla skupina na běžkách stejně rychle, jako skupina nadanějších žákyň na sjezdových lyžích. Počáteční potíže ve skluzu a případné pády nebyly příčinou vytvoření obranného reflexu, protože byly bezpečné a nevyvolávaly strach z jízdy na lyžích. Během celého výcviku došlo k jedinému úrazu na běžeckých lyžích (vymknutí kolenního kloubu při náhodném pádu). Úrazů žákyň, jezdících na sjezdových lyžích, bylo mnohem více (8 poranění kloubů a 1 zlomenina). Výcviku se zúčastnilo 90 žákyň a žáků.

Aktivita žákyň na běžeckých lyžích byla denně hodnocena instruktory jako velmi dobrá. V průměru absolvovaly žákyňe na běžkách dvakrát a třikrát více pokusů v jednotlivých fázích motorického učení, než žákyňe na sjezdových lyžích. Tato vysoká pohybová aktivita nebyla příčinou únavy a přetížení, ale naopak působila jako stimulační faktor tělesné zdatnosti žákyň.

Získaný filmový materiál a klasifikace v závěru kursu, provedená instruktory, dokumentuje velmi dobré zvládnutí všech prvků a pohybových dovedností základního lyžařského výcviku. Pokusná skupina zvládla dobře také prvky zatáčení na lyžích, prováděné na principu přenesení váhy těla z jedné nohy na druhou. Šlo o mělkou vlnovku, oblouk v klouzavém pluhu a přívrtné oblouky, používané k zastavení. Jisté potíže nastaly v nácviku základního oblouku s paralelním vedením lyží. Tento prvek vyžaduje provedení kroku na vnější lyži, a právě v této fázi nasazení oblouku žákyňe chybely. Ve fázi zdokonalení však všechny žákyňe zvládly i tyto oblouky v hrubé formě dobře. Pro použití běžek v základním lyžařském výcviku hovoří také výsledky závodu, uspořádaného na závěr kursu. Ve zjednodušeném slalomovém závodu o 10 brankách a délce 200 m dosáhly žákyňe startující na běžeckých lyžích stejných výsledků, jako žákyňe, které absolvovaly výcvik i závod na sjezdovkách.

Během kursu byla sledována tělesná zdatnost vybraných žákyň step-testem. Žákyňe absolvující celý výcvik na běžkách projevily v indexu trénovanosti zjevný vzestup hodnot o 1. prvého do sedmého, posledního dne LVVZ na rozíl od žákyň, které jezdily na sjezdovkách. Jejich index trénovanosti měl přibližně stejné hodnoty v průběhu kursu.

Úkoly lyžařského výchovně vzdělávacího zájezdu školy byly splněny. Rozsah pohybových dovedností základního lyžařského výcviku byl dodržen a všechny prvky žákyňe procvičily i na prudším svahu (podle diferenciace ZLV; Čepelák). Vysoce stoupla aktivita žákyň, během celého výcviku došlo k jedinému náhodnému úrazu a na žádné žákyňi jezdící na běžeckých lyžích nebyly patrné stopy únavy a přetížení během výcvikových lekcí. Úroveň zvládnutí pohybových dovedností byla velmi dobrá, pouze základní oblouk snožmo činil v nácviku jisté potíže (k experimentu na běžeckých lyžích byly vybrány úplné začátečnice). Objem tělesné námahy, vynaložené k zvládnutí otevřeného systému pohybových dovedností základního lyžařského výcviku, nebyl příčinou únavy a poklesu aktivity žákyň, ale výrazným stimulem tělesné zdatnosti organismu. Závěr našeho experimentu s výukou na běžeckých lyžích při lyžařských výchovně vzdělávacích zájezdech škol je pozitivní.

BLAHOŠLAV KOMESTÍK



# Odras skokana s pažemi nebo bez paží?

PhDr. František VAVERKA, Universita Palackého Olomouc

V lyžařské sezóně 1974–75 se objevil u některých skokanů na lyžích velmi neobvyklý způsob provedení nájezdové fáze skoku a odrazu. Závodníci najížděli po celou dobu nájezdu v postavení s pažemi směřujícími nazad podél těla a odraz byl prováděn pouze pohybem dolních končetin s vyloučením pohybu paží.

Tento neobvyklý způsob odrazu a nájezdu vyvolal mezi lyžařskými odborníky diskusi o tom, zda nový způsob odrazu je lepší než dosavadní pojetí nebo zda se jedná pouze o zajímavý experiment v pohybovém řešení odrazu skokana. Názory na tuto otázku nejsou jednotné a řada trenérů po vyzkoušení nové varianty odrazu u svých svěřenců zjistila, že vyloučení práce paží z odrazové aktivity celého těla přineslo u některých skokanů překvapivé zlepšení výkonu. Nejednotnost názorů na skokanskou „pohybovou novinku“ se nepříznivě odráží v tréninkovém procesu (nebo naopak počinění) jedné z možných variant pohybového řešení odrazu. Smyslem příspěvku je přispět několika postřehy ke srovnání dosavadního a nového pojetí práce paží lyžaře-skokana a vyvodit praktické závěry pro nácvik techniky odrazu.

V úvahách o vlivu pohybu paží na průběh odrazu jsme vycházeli z vlastní výzkumné činnosti v oblasti techniky skoku na lyžích a z obecných biomechanických zákonitostí.

Na základě série čtyř kinematických analýz odrazové fáze skoku, realizovaných u početných souborů skokanů můžeme konstatovat, že práce paží v odrazové fázi skoku je u jednotlivých závodníků velmi proměnlivá. Variabilita kinematických parametrů, které charakterizovaly pohyb paží při odrazu skokana byla u všech kinematických analýz větší, než variabilita parametrů postihujících jiné stránky odrazu. Různost pohybu paží se projevuje v rychlosti jejich pohybu, v časovém zařazení paží do pohybu dolních končetin a v dráze pohybu paží. Příčinu velké variability pohybu paží při odrazu lze hledat jednak v málo energickém pohybu paží, vyplývajícím z malého pochoopení vlivu paží na výsledek odrazu, jednak v koordinační náročnosti souhry pohybu dolních končetin s pohybem paží, realizované ve velmi krátkém časovém úseku (0,15–0,25 sek.).

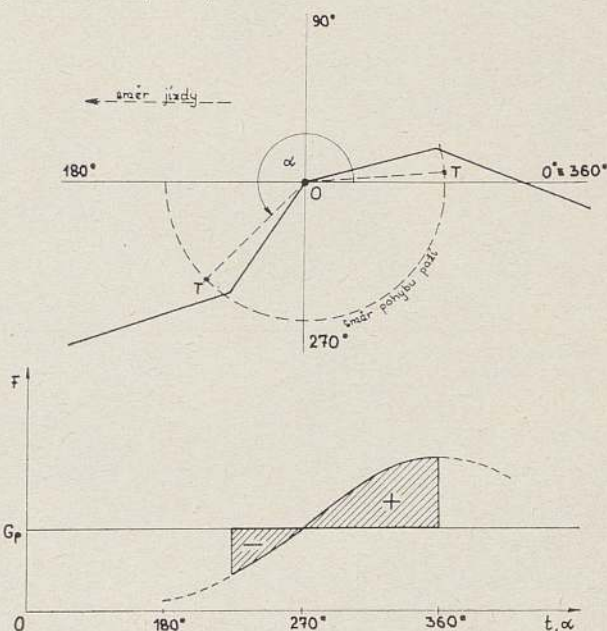
## VLIV POHYBU PAŽÍ NA PRŮBĚH ODRAZU

Při odrazu skokana se těžiště paží pohybuje přibližně po kruhové dráze se středem otáčení v ramenním kloubu. V závislosti na pohybech paží se mění velikost vertikální a horizontální složky reakční síly, která vzniká jako reakce na pohyb paží a její působení se přenáší do celkového těžiště těla. Velikost reakční síly závisí na poloze paží, rychlosti pohybu a vzdálenosti těžiště paží od středu

otáčení. Se vzrůstající rychlostí pohybu a zvětšující se vzdáleností těžiště paží od středu otáčení se zvětšuje velikost této síly.

Pohyb paží při odrazu lyžaře skokana ovlivňuje:

- velikost kolmého tlaku na podložku,
- otáčivý pohyb těžiště těla ve směru jízdy,
- polohu celkového těžiště těla,
- velikost odporu prostředí.



Obr. 1 Závislost velikosti tlaku na podložku na poloze paží — Legenda: O - ramenní kloub — T - těžiště paží — F - síla — t - čas —  $\alpha$  - úhel otočení —  $G_p$  - váha paží — +, — ... změna velikosti ve smyslu (+) značí zvětšení tlaku, změna ve smyslu (-) značí snížení tlaku na podložku vzhledem k váze paží

- Vertikální složka reakční síly působí ve formě tlaku na podložku v oporové fázi skoku a ovlivňuje celkový silový impuls, jehož velikost je rozhodující pro výslednou rychlost odrazu ve vertikálním směru. Změna tlaku na podložku v závislosti na poloze paží je v grafické formě znázorněna na obr. 1 (za předpokladu, že se těžiště paží pohybuje po kruhové dráze konstantní rychlostí; znázorněno ve vztahné soustavě kloub ramenní—paže).

Tabulka 1 — Statistické charakteristiky výšky výskoku naměřené u různých variant odrazů

statist. charak.	soubor. varianta výskoku	studenti TV n = 17				skokani ČSSR, DUKLA PB n = 16		sdružení ČSSR n = 6	
		vertikální výskok		výskok skokanský		výskok skokanský		výskok skokanský	
		A	B	A	B	A	B	A	B
$\bar{x}$		46,16	41,35	43,23	38,70	52,38	47,35	45,35	40,80
%		100	89,6	100	89,4	100	90,4	100	90
Z			10,4		10,6		9,6		10
VAR Z			14		20		12		17
$Z_{max}$			18		20		16		19
$Z_{min}$			4		0		4		2

Legenda: A... zapojení paží do odrazové aktivity — B... vyloučení paží z odrazové aktivity —  $\bar{x}$ ... průměr výšky výskoku an — Z... ztráta výšky výskoku u varianty j... a... v procentech výšky výskoku varianty A — VAR Z... variační rozpětí hodnoty Z (VAR Z =  $Z_{max} - Z_{min}$ ) —  $Z_{max}$ ... největší naměřená hodnota Z —  $Z_{min}$ ... nejmenší naměřená hodnota Z



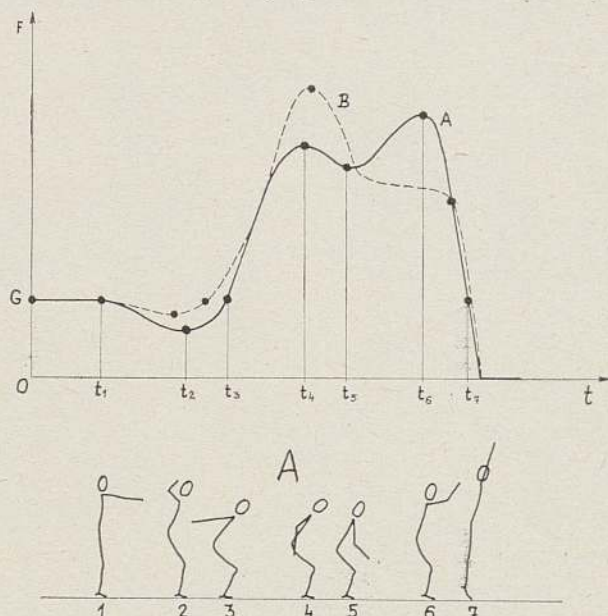
Pohyb paží směrem dolů vyvolává snížení tlaku pod úroveň váhy paží, pohyb směrem vzhůru zvýšení tlaku nad úroveň váhy paží. Z obr. 1 vyplývá, že nejvyšší tlak na podložku je vyvíjen při pohybu směrem vzhůru v poloze paží kolem horizontály (koncová fáze pohybu paží). Po přechodu paží vodorovnou polohou velikost tlaku klesá. Výška výskoku závisí na silovém impulsu (na obr. 1 je silový impuls vyvolaný pohybem paží znázorněn vyšrafovanou plochou). Kladný silový impuls zvětšuje celkovou výslednou rychlost těžiště, záporný impuls působí opačně. Jak vyplývá z obr. 1, prostorový průběh pohybu paží při odrazu lyžaře-skokana zaručuje převahu kladného silového impulsu nad záporným. Velikost výsledného kladného impulsu lze zvětšit zmenšením záporného impulsu (pokřivením paží a pomalejším pohybem v rozmezí  $180^{\circ}$ – $270^{\circ}$ , výchozí poloha paží přibližující se  $270^{\circ}$ ) a současným zvětšením kladného impulsu. Toho lze dosáhnout zvýšením rychlosti pohybu paží v rozmezí od  $270^{\circ}$  do  $360^{\circ}$  a zvětšením vzdálenosti těžiště paží od bodu otáčení (švih napjatými pažemi).

Otázku „jak ovlivňuje pohyb paží výšku výskoku“ jsme řešili experimentálně. V březnu 1975 jsme u souboru 17 studentů tělesné výchovy testovali dvě varianty odrazu ve vertikálním směru: vertikální výskok a výskok skokanský. Vertikální výskok je běžně užívaným motorickým testem výbušné síly. Výskok skokanský je specifickou variantou vertikálního výskoku, která se formou provedení přibližuje odrazu skokana v přirozených podmínkách skoku. V září a říjnu 1975 jsme testovali u souboru specialistů (celkem 22 skokanů a sdruženářů tvořících reprezentační družstvo ČSSR) výskok skokanský. Ve všech případech byly měřeny testované výskoky ve dvou modifikacích: paže zapojeny a paže vyloučeny z odrazové aktivity. Výsledky výzkumu jsou uvedeny v tabulce 1.

U všech testovaných souborů a odrazů byl jednoznačně prokázán statistický významný vliv pohybu paží na výšku výskoku. Vyřazení pohybu paží z odrazové aktivity snižuje výšku výskoku v průměru o 10 %. Zjištěné procento ztráty výšky výskoku je u všech souborů velmi vyrovnané. Variacní rozpětí ztráty výskoku ukazuje na rozdílnou úroveň využití práce paží u jednotlivých osob. Velké variační rozpětí hodnoty Z u studentů TV při skokanském výskoku svědčí o tom, že u testovaných osob byl skokanský výskok novou a nezvyklou formou odrazu, na niž reagovaly jednotlivé osoby rozdílně. Ale i u specialistů skokanů a sdruženářů, členů reprezentačních družstev ČSSR, nalézáme velké variační rozpětí veličiny Z. Pokud vyjdeme ze základního předpokladu, že testované osoby požívaly v obou variantách odrazu maximální výkon, tak lze vysokou hodnotu Z interpretovat jako dokonalejší využití pohybu paží při výskoku a nízkou hodnotu Z jako nízkou úroveň využití paží ke zvětšení výšky výskoku ( $Z_{\max}$ : jind-

rich Balcar 16 %, Medal 17 %,  $Z_{\min}$ : Höhnl 4 %, Holub 2 %).

Vliv pohybu paží na časový průběh výsledné odrazové síly jsme sledovali u souboru 17 studentů TV. Na obr. 2 je v grafické formě znázorněn výsledek analýzy tvaru křivky odrazové síly při vertikálním výskoku se zapojením a vyloučením paží z odrazové aktivity. Z rozdílného průběhu vrcholů křivky ( $F(t)$ ) vyplývá změna v průběhu výsledné síly odrazu, způsobená zařazením nebo vyřazením pohybu paží (křivky jsou průměrnými křivkami funkce  $F(t)$  u souboru 17 osob). Pohyb paží směrem dolů ovlivnil po-



Obr. 2 Časový průběh výsledné síly odrazu při zařazení paží (A) a vyřazení paží (B) z odrazu

kles síly v prvním vrcholu křivky. Ve druhé fázi odrazu při pohybu paží vzhůru vidíme zvětšení hodnoty odrazové síly ve druhém vrcholu křivky. Rozdíly mezi velikostí naměřené odrazové síly u jednotlivých vrcholech křivky jsou statisticky významné. Výsledek šetření prokázal, že aktivní pohyb paží při odrazu ovlivňuje především závěrečnou fázi odrazu, kdy paže vzhledem ke své poloze významně přispívají ke zvýšení tlaku na podložku, a tím k dosažení vyšší výšky výskoku.

**Pokračování**

## Praktický příklad zábrany úrazů při lyžování

V loňském ročníku Lyžařství č. 10 jsem se zabýval všeobecně velmi závažnou problematikou vzrůstajícího počtu úrazů při lyžování v článku „Úloha Interski v zábraně lyžařských úrazů“. Rozdělit jsem zdroje těchto úrazů do tří základních oblastí: Terén — Výzbroj a výstroj — Technika jízdy. Ve zmíněném článku jsem se zabíral materiálem Interski 75, vztahujícími se k zábraně úrazů zdokonalením výuky jízdy na lyžích. V tomto příspěvku chci na konkrétním příkladu poukázat na vliv úpravy terénu na množství lyžařských úrazů.

Pracovníci lyžařského střediska Horní Domky v Rokytnici nad Jizerou jsou známi svým aktivním přístupem k budování tohoto lyžařského areálu. Jejich práce se zobrazila i na poli prevence úrazů, proti nimž se rozhodli komplexně bojovat. Díky dobré spolupráci s nemocnicí s poliklinikou v Jilemnici jsou Rokytníci informováni průběžně nejen o počtu úrazů, které se v jejich středisku přihodily, ale i o jejich závažnosti, pokud byly ve zdejších OÚNZ ošetřeny. Statistika Horské služby je tím zpřesněna a zkvalitněna.

Absolutní čísla úrazů při lyžování vykazují prakticky v celém světě, podle zpráv z literatury, neustálý vzestup. To odpovídá masovému rozmachu lyžařského sportu. Pro rozbor úrazovosti jsou však důležitější vztahy relativní. Některé statistiky uvádějí počet úrazů ve vztahu k lůžkové kapacitě střediska. Jiné, přesnější, k počtu naježděných kilometrů, či počtu rozdílu výškových metrů tratí a teré-

nů. Statistika lyžařského střediska Horní Domky uvádí počet úrazů na počet přepravených lyžařů vleky tohoto střediska. Z hlediska zábrany úrazů jsou srovnávány dvě sezóny: 1973–74 a 1974–75. To proto, že od podzimu 1974 má lyžařské středisko k dispozici výkonné pásové vozidlo pro úpravu zasněženého terénu (Kässbohrer - Pistenbully). Dále bylo umožněno instalovat na dolní stanici přibližovací vlek i přístroj na zjišťování správného nastavení bezpečnostního vázaní typu ESS/MuP 50, jako první v Krkonoších, který došla Česká státní pojišťovna a byla zajištěna jeho obsluha. Kromě toho byla prováděna běžná letní úprava tratí. Počet jízdy lyžařů na vlecích střediska byl v sezóně 1973–74 350 000. Při tom došlo k jednomu úrazu na 8750 jízdy. Z toho těžkých úrazů (zlomenin) jeden na 21 000 jízdy. V sezóně 1974–75, do doby vyhodnocení (tj. k 7. 4.), bylo jízdy 560 000 (o 210 000 více) a počet úrazů prakticky nestoupl, což znamená 1 úraz na 14 710 přepravených lyžařů, z toho těžkých na 35 000. Při srovnání rozboru dvou prezentovaných lyžařských sezón se jedná o pokles počtu úrazů o 41 %.

Při vyhodnocování lyžařských úrazů nutno ovšem brát zřetel na více faktorů — počasí, sněhové poměry atd. Nicméně na významném poklesu úrazovosti ve středisku Horní Domky se jistě podílí i aktivní přístup zdejších pracovníků a členů Horské služby, k čemuž jim blahopřejeme.

**MUDr. ZDENĚK ELIÁŠ**  
předseda zdravotní komise VSL ČÚV ČSTV



# Novodobý rozvoj sjezdového sportu

Vzpomeneme-li první sjezdových závodů, provedených pod patronací FIS roku 1931 v Mürrenu ve Švýcarsku, vybaví se nám několik málo lyžařských svazů z evropských zemí, které se tehdy závodů zúčastnily. Od té doby zaznamenal sjezdový sport triumfální pochod a úspěšně zakotvil v celém světě.

Evropa si dosud zachovává dominující postavení, ale sjezdařina zapustila hluboké kořeny již také ve Spojených státech, Kanadě, Latinské Americe, Asii, Africe, Austrálii a na Novém Zélandě. ZOH resp. MS pořádané ve Squaw Valley, Portillu a v Sapporu o tom podávají neklamná svědectví. MS v Portillu v Andách v roce 1966 bylo nejen úspěchem z hlediska sportovního, ale i velkým impulsem pro sjezdový sport v celé jižní hemisféře. Totéž je možno říci o Sapporu, pokud jde o Asii. A není žádným tajemstvím, že Sovětský svaz, první velmoc v klasickém lyžování, zejména v bězích, jak bylo opětovně potvrzeno v Innsbrucku, plánuje vybudování velkých sjezdových středisek na Kavkaze.

Bouřlivý rozmach sjezdového sportu, jehož jsme v současné době svědky, dokumentuje především neustálý růst počtu závodů, pořádaných každoročně po celém světě, ale také nevládnutelné nakupení agentů u příslušných odborných komisí. To si v roce 1973 v návaznosti na kongresové jednání na Kypru vynutilo rozsáhlou reorganizaci celého aparátu sjezdového lyžování. Byla zrušena sjezdová a slalomová komise FIS a centrálním orgánem federace pro sjezdové lyžování se stala nově založená komise pro alpské lyžování v čele s Honoré Bonnetem, vysoce kvalifikovaným a zkušeným odborníkem. Komisi podléhá 8 technických komisí, jejichž činnost koordinuje, a spolupracuje s technickou sjezdovou kanceláří, podřízenou přímo předsednictvu FIS. Kancelář funguje jako operativní sbor s úkolem pomáhat organizátorům FIS závodů při řešení některých zásadních otázek, zejména těch, které se týkají úpravy tratí. Obecně řečeno, komise pro alpské lyžování převzala odpovědnost za další vývoj závodního sjezdového sportu ve světě a očekává se, že mu dá správný a zdravý směr.

Reorganizace sjezdového úseku byla nezbytně nutná. Dosavadní, na všech kontinentech známá sjezdová a slalomová komise FIS, jejíž založením před 40 lety pionýr sjezdového sportu Arnold Lunn korunoval svou tvůrčí kariéru, a která po celou dlouhou dobu řídila a usměrňovala vývoj sjezdového sportu, již nevládala úkoly sjezdového sportu posledních let. Čas nelze zastavit, ale právě tak nelze zastavit technický vývoj, ať již se týká tratě, materiálu nebo samotného jezce. Revoluce ve stavbě lyží, se kterou přišli Francouzi v roce 1960, přechod k úplnému vyhlazování tratí, počínaje rokem 1968 a pronikavé úpravy oblečení jezdců v posledních letech, představují výrazné vývojové skoky v průběhu posledních 15 let.

Mezinárodní lyžařská federace tedy provedla podstatné omlazení a kvali-

tativní posílení odpovědných článků sjezdového úseku v oblasti techniky. Ovšem svaz, který musí žít převážně z podílů na televizních přenosech, bude asi vždy nucen se držet v jakési defenzivě. Nemůže konkurovat s vývojovými laboratořemi firem, které každoročně investují milionové částky do vylepšeného materiálu. To by bylo nad jeho síly. Nicméně, opatření jakými jsou kupř. pravidelné přezkušování sjezdových tratí v údobí 5 let, ztížení vedení trasy sjezdové tratě, zaměřené ke snížení rychlosti v rovinách, účinnější předpisy v otázce výstroje závodníků, důkladnější a opakovaná školení technických delegátů mohou a jistě dají budoucímu vývoji nový směr. Na toto téma jsme v poslední době mohli číst řadu prohlášení oficiálních představitelů federace.

Nejmarkantnějším ukazatelem o novodobém rozmachu sjezdového sportu je nepochybně počet závodů, pořádaných po celém světě. Zatímco prvních ZOH v Chamonix v roce 1924 se zúčastnilo 102 lyžařů z 11 zemí bez jediného sjezdaře, sešlo se v roce 1966 v Portillu 160 závodníků-sjezdařů z 23 zemí. Tento vývojový trend je pak možno sledovat po celá další léta až do přítomné doby. Ve FIS-kalendáři pro rok 1975-76 (FIS-Bulletin čís. 62/75) je registrováno 638 mezinárodních soutěží pořádaných ve 27 zemích. Z těchto 638 soutěží je 396 sjezdových v 25 zemích (225 pro muže a 171 pro ženy) a 242 soutěží v klasických disciplínách v 19 zemích (102 běžeckých soutěží pro muže, 77 pro ženy a 63 skokanských závodů). Pojem soutěž zde znamená několik závodů pořádaných v určitém termínu na jednom místě. Vyjádřeno v počtu konkrétních závodů by uvedené počty byly ještě podstatně vyšší.

Nejvíce soutěží ve sjezdových disciplínách pořádnají USA (86), následují Rakousko (51), Francie (41), Itálie (39), Švýcarsko (35) a Kanada (32). V klasických disciplínách stojí v čele Finsko s 58 soutěžemi, následují Švédsko (51), Norsko (24), NSR (18), Rakousko (14), Itálie, Švýcarsko a Československo po 11 soutěžích.

Velmi rozdílná je vyváženost mezi sjezdovými a klasickými soutěžemi v jednotlivých státech. Poměrně rovnoměrně zastoupeny jsou obě odvětví kupř. v NSR se 17 sjezdovými a 18 klasickými soutěžemi. Také v Norsku je příznivý poměr 20/24, nikoliv však v USA 86/7, ani ve Švédsku 8/51. Údaje o poměru mezi oběma odvětvími ve třech dalších státech: ve Francii 41/10, v Itálii 39/11 a ve Švýcarsku 35/11 jsou diktovány sjezdovým charakterem těchto zemí, který omezuje v jistém rozsahu provádění klasického lyžování. Československo figuruje



*Tri nejúspěšnější závodníci v obřím slalomu na ZOH. Zprava Švéd Stenmark, který obsadil třetí místo, vítězový Švýcar Hemmi a jeho krajan Good, který byl druhý*

v kalendáři FIS 1975-76 se šesti mezinárodními soutěžemi ve sjezdových disciplínách (3 pro muže a 3 pro ženy) a 11 mezinárodními soutěžemi v klasice (3 pro muže, 3 pro ženy a 5 skokanských závodů).

Z tohoto přehledu nelze dělat jednoznačné závěry. Je řada členských svazů, které pořádají mnoho lyžařských soutěží a závodů jen v národním měřítku, nepořádají žádné závody mezinárodní, kupř. Austrálie, Nový Zéland a další. Uveřejněná data však nesporně dokumentují jednak absolutní rozvoj závodního lyžování a také, že poměrný podíl sjezdového sportu na novodobém rozmachu závodního lyžování je nepoměrně vyšší, nežli podíl klasiky. Ukazují současně, že předsednictvo FIS se věnovalo a dosud věnuje téměř výhradně světové špičce závodníků, tedy především problematické související s MS, ZOH a se Světovým pohárem. V současné době sdružuje FIS 47 národních lyžařských svazů, ale jen 27 jich figuruje v kalendáři soutěží. Ostatních 20 lyžařsky méně významných členských svazů čeká na užší spolupráci s federací, na její morální podporu v jejich úsilí o rozvíjení lyžařského sportu ve svých zemích. Na tomto úseku čeká federaci, zejména její předsednictvo, velký kus záslužné práce.

Dr. OTTO KULHÁNEK



# Tituly reprezentantům

## Mistrovství ČSSR sjezdařů v Harrachově

Najít u nás dobrý snih, vyhovující tratě a hlavně obětavého pořadatele pro uskutečnění mistrovských soutěží sjezdařů se stává rok od roku těžší. Letos se této úlohy (stejně jako v roce minulém) ujali došlení pracovníci LIAZ Jablonec a do jejich lyžařské knihy můžeme připsat výbornou.

V Harrachově na svazích Čertáku uspořádali opravdu velmi zdařilý šampionát. Tratě pro slalomy i obří slalomy mužů i žen byly bezvadně připraveny, dostatečně tvrdé a s výjimkou středy přálo i počasí. Jen závod ve sjezdu se nemohl uskutečnit. Jižní svahy v Rokytnici byly nejdříve na kost zmrzlé, potom v září slunečních paprsků rychle tály. A pustit naše nejlepší na takové tratě by bylo hazardování zdravím...

### NÁVRAT DROPPOVÉ

V soutěžích žen se očekávalo, že souboj o mistrovské medaili bude záležitostí především dvou našich olympioniček Dáši Kuzmanové a Jany Šoltýsové s některou z dalších členek reprezentačního družstva. Závod v obřím slalomu tyto předpovědi nepotvrdil. Dáša Kuzmanová se v sedmé brance před cílem dopustila velikánské chyby — najela ji z opačné strany, tím musela přídát oblouk navíc. Projela cílem a s plácem zmizela na Rýžovišti. „Tolik jsem chtěla dokázat, že olympijské úspěchy nebyly náhodné.“ Titul si překvapivě vybojovala Anna Droppová. Vždyť s plným tréninkem po operaci menisku začala až letos v lednu. Zdá se, že by se opět mohla s úspěchem vrátit mezi reprezentantky.

Slalom se stal kořistí Soni Kuzmanové. Na mistrovství jezdila ve výborné formě, škoda, že takovou neměla před ZOH, určitě by si olympijskou reprezentaci zasloužila. V prvním kole měla nejrychlejší čas, ve druhém pak druhý. Také Šoltýsová zajela velmi spolehlivě. Walachová s druhým nejlepším časem I. kola byla diskvalifikována. Ze 42 přihlášených závodnic došlo patnáct.

### CHVÁLA JUNIORKÁM

Trenér reprezentantek M. Šoltýs: „Dáša Kuzmanová moc chtěla a proto jela trochu křečovitě. I to se stává. S výkony ostatních jsem spokojen. Výborně jely juniorky. Je důležité, že se členkám státního družstva „tlačí na paty“. Nutí je to k intenzivnímu tréninku. A to je dobré, protože jen tak se bude naše výkonnost stále zvyšovat.“



Šoltýs (UK Bratislava) obsadil druhé místo v obřím slalomu na mistrovství ČSSR ve sjezdových disciplínách

Nakonec to potvrdilo i juniorské ME v Gällivare, kde Zemanová získala stříbrnou medaili ve slalomu!

### SOCHOR A ZEMAN

Vidět Miloslava Sochora zejména v prvním kole obřího slalomu bylo skutečným požitkem. Jel technicky perfektně, s každou brankou se téměř „popral“, pracoval mezi nimi s nezměrnou silou. Však také získal náskok téměř 1,5 sek. Druhý jel stejně dobře a byl opět nejrychlejší. Druhý olympionik Zeman se ještě potýkal s následky innsbrucké chřipky, kterou dostal těsně před odjezdem ze ZOH.

Ve slalomu se situace obrátila. Po prvním kole vedl o 0,14 sek. Zeman. „Není to velký náskok“ — říkal — „v minulém roce jsem po prvním kole ve I téměř 0,30 sek a přesto jsem s Milou prohrál.“ Ve druhém kole však jel stejně dobře a získal první mistrovský seniorský titul. M. Sochor skončil druhý. V obou soutěžích podali dobré výkony Heczko a Vala, kamarádi z Dukly Banská Bystrica.

Trenér mužů J. Vedral: „M. Šoltýs může být spokojen, juniorky jsou dobrou zálohou. U nás to není tak jednoznačné. Ty tam jsou doby, kdy vždy některý z mladých se umístil mezi nejlepšími muži. Naše juniorská kategorie je v současné době poměrně slabá a musíme její přípravě věnovat hodně trenérského úsilí a snahy, abychom mohli naše letošní olympijské výsledky na Axamer Lizum v Innsbrucku a ve Světovém poháru v příštích letech nejen potvrdit, ale ještě rozšiřovat.“

### PŘEHLED VÝSLEDKŮ

**Slalom muži:** 1. Zeman (PF Hradec Králové) 99,54 (46,54 a 53,00), 2. M. Sochor (Dukla Liberec) 99,91 (46,68 a 53,23), 3. Heczko 101,18 (47,59 a 53,59), 4. Vala (oba Dukla B. Bystrica) 102,85 (47,92 a 54,93), 5. Porubský 103,18 (48,87 a 54,31), 6. Hoffman (oba Dukla Liberec) 103,59 (48,46 a 55,13), 7. Navrátek (Sl. Olomouc) 104,40, 8. Ptáčník (LIAZ Jablonec)

104,46, 9. Kolín (PF Hradec Králové) 104,66, 10. Miština (UK Bratislava) 107,87, 11. Viktorin (MSA Benešov) 108,48, 12. Škampa (Technika Brno) 108,73, 13. Hrynkiv (VŠ Praha) 109,76, 14. Weiner (VŠD Žilina) 109,82, 15. Reitmayer (Vysoké Tatry) 109,88.

**Obří slalom muži:** 1. M. Sochor (Dukla Liberec) 2:14,45 (1:07,87 a 1:06,58), 2. Šoltýs (UK Bratislava) 2:16,19 (1:09,45 a 1:06,74), 3. Ivan Sochor (Dukla Liberec) 2:16,34 (1:09,55 a 1:06,79), 4. Vala 2:16,47 (1:09,18 a 1:07,29), 5. Heczko (oba Dukla B. Bystrica) 2:16,85 (1:09,53 a 1:07,32), 6. Zeman (PF Hradec Králové) 2:17,11 (1:09,73 a 1:07,38), 7. Hoffman (Dukla Liberec) 2:17,74, 8. Gažík 2:18,27, 9. Kíč (oba UK Bratislava) 2:18,85, 10. Konštacký 2:19,09, 11. Šuda (oba Technika Brno) 2:19,44, 12. Kolín (PF Hradec Králové) 2:19,46, 13. Švitorka (Bohemians) 2:20,22, 14. Mikuška (VŠ Praha) 2:21,24, 15. Hendrych (Dukla Liberec) 2:21,42.

**Slalom ženy:** 1. S. Kuzmanová (UK Bratislava) 85,85 (41,30 a 44,55), 2. Šoltýsová (GK Kežmarok) 87,19 (41,87 a 45,32), 3. Zemanová (PF Hradec Králové) 87,50 (42,03 a 45,47), 4. Droppová (UK Bratislava) 88,89 (43,06 a 45,83), 5. Vičková (Dyn. Pardubice) 90,09 (43,27 a 46,82), 6. Krajiňáková 90,28 (43,48 a 46,80), 7. Suržinová (obě UK Bratislava) 91,17, 8. Fučíková (Gottwaldov) 91,71, 9. Jahodová (Rožnov) 92,28, 10. Selecká (RH B. Bystrica) 92,37.

**Obří slalom ženy:** 1. Droppová 1:23,83, 2. S. Kuzmanová (obě UK Bratislava) 1:24,04, 3. Šoltýsová (GK Kežmarok) 1:25,44, 4. Zemanová (PF Hradec Králové) 1:25,58, 5. Walachová (Gottwaldov) 1:25,72, 6. D. Kuzmanová 1:25,76, 7. Suržinová (obě UK Bratislava) 1:26,29, 8. Navrátková (Třinec) 1:26,36, 9. Charvátová (Gottwaldov) 1:26,77, 10. J. Harvanová (GK Kežmarok) 1:27,02, 11. Janoušková (Ještěd Liberec) 1:27,82, 12. Šebestová (UK Bratislava) 1:27,94, 13. Housková (PF Hradec Králové) 1:28,08, 14. Zibrinová (RH B. Bystrica) 1:28,16, 15. Šosvaldová (VŠ Praha) 1:28,83.

ZDENĚK PAULŮ



# Běžci o tituly v Novém Městě

Sokol Nové Město na Moravě byl pečlivým a úspěšným pořadatelem lyžařských mistrovství ČSSR v běhu ve dnech 20.—24. ledna. Příkladnou úpravu trati a vzornou organizaci ocenili všichni startující i stovky diváků, kteří zejména v neděli sledovali zajímavé boje. Málokterý lyžařský oddíl se může pochlubit tak početným kádrem obětavých činovníků jako Sokol Nové Město na Moravě. Mistrovství se stalo záležitostí stranických a státních orgánů, jakož i závoů celého žďárského okresu.

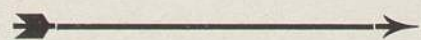
Novinkou letošního mistrovství byl závod žen na 20 km. Nejúspěšnějšími účastníky byli reprezentanti Stanislav Henych a Blanka Paulů, kteří vybojovali po třech titulech.

Stanislav Henych se stal mistrem ČSSR na 15 a 30 km a byl členem vítězné štafety Dukly Liberec na 3×10



Nejlepší žs. lyžařky na stupních vítězů při rozdělení cen a medailí z mistrovství ČSSR v běhu na 5 km před hotelem Ski v Novém Městě na Moravě. Zleva Gabriela Sekajová, Blanka Paulů a Anna Pasiárová (všechny RH Štrbské Pleso)

km. V padesátce skončil čtvrtý po pádu a kolizi s Michalkem. Blanka Paulů zvítězila na 5 a 20 km a podílela se na mistrovském titulu štafety RH Štrbské Pleso na 3×5 km. V zahajovacím závodě žen na 10 km si vybojovala svůj první mistrovský titul Anna Pasiárová (RH Štrbské Pleso) před Sekajovou a Paulů. V padesátce mužů zvítězil František Šimon (Dukla Liberec). Mistrovství potvrdilo převahu členů a členek reprezentačního družstva. V přeboru juniorů na 10 km zvítězil Jaroslav Kohút (Tesla Liptovský Hrádok), na 15 km Štefan Záchveja (Dukla Banská Bystrica), v přeboru juniorek slavila dvojnásobný úspěch na 5 i 10 km Jana Šimůnková (Sokol Horní Branná).



Ján Michalko (RH Štrbské Pleso) v mistrovství ČSSR v běhu na 15 km vybojoval stříbrnou medaili. Na obrázku v ostré zatáčce v posledním úseku trati

## Přehled výsledků

**Muži 30 km:** 1. Henych 1:38,06,9, 2. Beran 1:38:47,9, 3. Jarý 1:40:04,8, 4. Fajstavr (všichni Dukla Liberec) 1:40:19,6, 5. Michalko (RH Štrbské Pleso) 1:40:57,5, 6. Böhm (VS Praha) 1:41:32,5, 7. Nývlt 1:42:41,2, 8. Kubica (oba Dukla Liberec) 1:42:41,3, 9. Schürger (RH Štrbské Pleso) 1:43:42,5, 10. Vojáček (ČZ Strakonice) 1:43:57,6. — **15 km:** 1. Henych 47:34,4, 2. Michalko 47:37,2, 3. Beran 48:27,1, 4. Urban (ČZ Strakonice) 48:21,6, 5. Jarý 48:36,5, 6. Šimon (Dukla Liberec) 48:53,1, 7. Schürger 48:54,6, 8. Buchar (Naveta Jablonec) 48:54,7, 9. Nývlt 48:57,1, 10. Fajstavr 49:11,8. — **50 km:** 1. Šimon (RH Štrbské Pleso) 2:29:03,5, 2. Beran 2:29:10,9, 3. Fajstavr 2:29:43,5, 4. Henych 2:32:42,5, 5. Michalko 2:36:01,3, 6. Schürger 2:36:22,4, 7. Staroň (RH Štrbské Pleso) 2:36:48,8, 8. Böhm 2:37:08,7, 9. Zuzánek (Naveta Jablonec) 2:38:23,7, 10. Nývlt 2:39:01. — **3×10 km:** 1. Dukla Liberec I (Jarý 32:14,8, Beran 32:17,4, Henych 32:18,1) 1:36:50,3, 2. Dukla Liberec II (Šimon, Nývlt, Fajstavr) 1:37:26,6, 3. RH Štrbské Pleso I (Duriáč, Schürger, Michalko) 1:39:23,9, 4. RH Štrbské Pleso II 1:40:20,0, 5. Naveta Jablonec 1:40:43,7, 6. ČZ Strakonice 1:40:46,9.

**Ženy 10 km:** 1. Pasiárová 35:06,0, 2. Sekajová 35:09,1, 3. Paulů (všechny RH Štrbské Pleso) 35:21,9, 4. Bartošová (Naveta Jablonec) 35:50,2, 5. Jaškovská 38:01,3, 6. Vírová (obě RH Štrbské Pleso) 38:02,3, 7. Brožková (Naveta Jablonec) 38:17,5, 8. Milušková (Sokol Nové Město na Moravě) 39:09,3, 9. Hubáčová (ČZ Strakonice) 39:18,6, 10. Drahokoupilová (VS Praha) 39:32,8. — **5 km:** 1. Paulů 16:02,2, 2. Sekajová 16:07,9, 3. Pasiárová 16:27,1, 4. Jaškovská 16:28,5, 5. Bartošová 16:45,9, 6. Brožková 17:07,6, 7. Vírová 17:45,3, 8. Milušková 17:56,5, 9. Rezáčová (Naveta Jablonec) 18:11,6, 10. Staroňová (Tesla Liptovský Hrádok) 18:18,4. — **20 km:** 1. Paulů 1:04:14,6, 2. Bartošová 1:06:18,1, 3. Se-



Dvojnásobný mistr ČSSR v běhu na 15 a 30 km Stanislav Henych (Dukla Liberec) nestačil po závodě v Novém Městě na Moravě dávat mládeži autogramy

kajová 1:06:44,5, 4. Pasiárová 1:06:47,2, 5. Jaškovská 1:07:45,8, 6. Brožková 1:11:41,3, 7. Rezáčová 1:13:25,7, 8. Drahokoupilová 1:14:25,9, 9. Milušková 1:14:39,4, 10. Straková (Naveta Jablonec) 1:14:48,0. — **3×5 km:** 1. RH Štrbské Pleso I (Pasiárová 17:07,6, Sekajová 17:10,1, Paulů 16:35,6) 50:53,3, 2. RH Štrbské Pleso II (Jeriová, Sujová, Jaškovská) 54:39,8, 3. Sokol Nové Město na Moravě (Mikšlová, Harvánková, Milušková) 57:16,4, 4. Tesla Liptovský Hrádok 57:31,8, 5. ČZ Strakonice 57:39,8, 6. Seba Tanvald 58:59,9.

**Juniori 10 km:** 1. Kohút (Tesla Liptovský Hrádok) 32:41,0, 2. Záchveja 32:49,3, 3. Daníček (oba Dukla Banská Bystrica) 33:03,3. — **15 km:** 1. Záchveja 49:27,1, 2. Sorger (RH Štrbské Pleso) 49:55,4, 3. Daníček 50:02,2.

**Juniorky 10 km:** 1. Šimůnková (Sokol Horní Branná) 37:53,2, 2. Solanská 38:20,5, 3. Sujová (obě RH Štrbské Pleso) 38:50,3. — **5 km:** 1. Šimůnková 17:16,6, 2. Jeriová (RH Štrbské Pleso) 17:21,6, 3. Sujová 17:25,6. —jt—





# MISTROVSTVÍ ŽÁKŮ sportovních tříd

Ve dnech 6.—8. února proběhl ve Vimperku III. ročník mistrovství sportovních tříd MŠ ČSR v klasických disciplínách. Z pověření ministerstva školství ČSR a ČOV ČSTV jej uspořádala ZDS čs.-sovětského přátelství ve Vimperku a lyžařské oddíly Sumavanu Vimperk a Sokola Stachy. Záštitu převzala řada místních i okresních orgánů a na zajištění a celém průběhu závodů to bylo opravdu vidět. Patronáty nad jednotlivými výpravami převzaly vimperské závody.

Pořadatelé je zapotřebí udělit plně absolutorium po všech stránkách, počasí nevyjímaje. Celá atmosféra utkání vybraných lyžařských kolektivů sportovních tříd ze ZDS z Jilemnice, Tanvaldu, Rožnova p. R., Nového Města na Mor., Jeseníku, Liberce a Vimperka byla velmi přátelská a srdečná a přítom velice slavnostní. Přivítání účastníků, zahájení v nově vybudované krásné hale zimního stadionu, přítomnost čelných představitelů veřejného života města i okresu a jejich zájem o sportovní dění, to vše zanechalo v každém z účastníků jisté hluboký dojem.

Výpravy byly ubytovány a stravovány ve Vimperku, běžecké soutěže probíhaly na perfektně připravených standardních tratích na Zadově, skoky na můstcích TJ Sokola Stachy, rovněž na Zadově. Na těchto běžeckých tratích se bude v příštím roce konat mistrovství ČSSR dospělých.

Za ideálního počasí, na prachovém sněhu proběhly v sobotu dopoledne soutěže v hladkých běžích a v běhu po závod sružených. Tétož dne dopoledne probíhal trénink na můstku. V neděli, rovněž za krásného slunečného počasí a na prašanu se jely štafety, proběhl skok po závod sružený a soutěž ve skoku prostém. Úroveň skoku i závozu sruženého byla nepříznivě ovlivněna termínovou kolizí s přeborem ČSR žactva v závodě sruženém, který současně probíhal v Rožnově p. R. Je to škoda a příště by k podobnému nedopatření v koordinaci soutěží nemělo dojít.

V mistrovství startovalo 193 žáků a



Přebor mladších žáků Východočeského kraje ve sjezdových disciplínách ve Staré Pace

žáků ze sedmi ZDS se sportovními třídami lyžování z celého území ČSR. Všichni vzorným přístupem k reprezentaci svých ZDS přispěli k hladkému a úspěšnému průběhu závodů, které získávají dobrou tradici. Po Jilemnicích, která uspořádala první ročník v roce 1974, a Rožnově pod Radhoštěm, kde se loni konal druhý ročník, nasadili Vimperští latku hojně vysoko. Na tom se shodli všichni závodníci a trenéři, jakož i přítomný zástupce ministerstva školství ČSR dr. M. Jech.

## Přehled výsledků:

**Mladší žákyně 2 km:** 1. E. Hrubá 9:41,2, 2. Červinková (obě Jilemnice) 9:49,0, 3. Vališová (Nové Město na Mor.) 9:56,6. — **Mladší žáci 2 km:** 1. Beneš (Jilemnice) 9:37,4, 2. Mrkos (Nové Město na Mor.) 9:46,4, 3. Červinka (Jilemnice) 9:47,0. — **Starší žákyně 3 km:** 1. Jevavá 11:35,8, 2. Havlová (obě Jilemnice) 11:37,2, 3. Pernekrová (Vimperk) 11:37,8. — **Starší žáci 3 km:** 1. Král 10:39,0, 2. L. Votoček 10:41,4, 3. Buchar (všichni Jilemnice) 10:58,4. — **Dorostenky mladší 5 km:** 1. H. Hrubá (Jilemnice) 19:32,6, 2. Kollerová (Vimperk) 19:43,6, 3. Va-

šiková (Nové Město na Mor.) 20:09,8. — **Dorostenci mladší 5 km:** 1. Veselský (Nové Město na Mor.) 16:52,4, 2. Myslík 17:32,2, 3. Kopnický (oba Vimperk) 17:32,4.

**Stafeta žáků mladších 3x1 km:** 1. Jilemnice (Červinková, Sasková, E. Hrubá) 13:37,6, 2. Nové Město na Moravě 14:00,4, 3. Vimperk A 14:52,2. —

**Mladší žáci 3x2 km:** 1. Jilemnice (Vaneš, Červinka, Beneš) 29:07,0, 2. Vimperk A 29:45,4, 3. Nové Město na Moravě 29:50,2. —

**Starší žákyně 3x2 km:** 1. Jilemnice (Jevavá, Kunátová, Havlová) 26:23,6, 2. Vimperk A 27:10,0, 3. Nové Město na Moravě 27:25,2. —

**Starší žáci 3x3 km:** 1. Jilemnice (L. Votoček, Buchar, Král) 31:35,0, 2. Nové Město na Moravě 33:31,0, 3. Vimperk A 33:32,2. —

**Mladší dorostenky 3x2 km:** 1. Jilemnice (Skrbková, Sladká, H. Hrubá) 26:48,6, 2. Vimperk A (Jungvirtová, Mrázová, Kollerová) 27:18,4, 3. Nové Město na Moravě 27:58,2. — **Mladší dorostenci 3x3 km:** 1. Jilemnice (Janda, Mašek, Farský) 31:24,8, 2. Vimperk A 31:49,8, 3. Vimperk B 32:07,6.

V závodě sruženém mladších žáků zvítězil Mayer (Liberec) s 427,50 b. a byl také první ve skoku se 164,3 (31,5 a 30,5). V kategorii starších žáků v obou disciplínách byl první Kulišťák (Rožnov pod Radhoštěm) se 423,00 b. a 167,0 (30x31). V závodě mladších dorostenců patřilo prvenství Plecháčovi (Jilemnice) se 437,00 b. a 195,4 (39 a 33).

V neoficiálním bodování v hladkých běžích a štafetách je pořadí na vedoucích místech: 1. Jilemnice 1598, 2. Vimperk A 1482, 3. Nové Město na Moravě 1254, 4. Tanvald 984, 5. Rožnov 934.

Závěrem srdečný dík lyžařům z Vimperka za jejich obětavou práci.

JAN MARŠÍK, metodik

## Baník Rtyně hodnotil

Lyžařský oddíl Baníku Rtyně v Podkrkonoší na výroční schůzi hodnotil činnost v uplynulém roce. Se 43 členy patří mezi malé oddíly, ale může se pochlubit pozoruhodnými výsledky. Za úspěšnou práci v roce 1975 získal čestný titul „vzorný oddíl“ III. stupně. Hlavním úkolem bylo dokončení výstavby lyžařského vleku v areálu Pálenka, kde členové opravovali 1205 brigádnických hodin. Další při budování památníku selských bouří a dalších akcích „Z“.

Závodníci oddílu v zimní sezóně 1975 se zúčastnili osmi lyžařských závodů a několika přespolních běhů. V okresním přeboru získali po jednom prvním a druhém místě, po dvou

třetích, čtvrtých a pátých místech. Bylo to především zásluhou žáků A. Vondráčkové, J. Nývltové, R. Hofmanové a žáka K. Birkeho. Zvýšená péče výchově mládeže se oddílu vyplácí a přináší dobré výsledky.

Udělení čestného titulu „vzorný“ zavazuje lyžařský oddíl k dalšímu zvýšení aktivity. Hlavním úkolem v příštím období bude úplné dokončení areálu Pálenka, což znamená výstavbu lyžařského kempu a dalšího vleku. Lyžaři ve Rtyni chtějí dokončit celý objekt tak, aby jako areál zdraví sloužil nejen lyžařům, ale celé široké sportovní veřejnosti. V příštích letech se zaměří také na další získávání mládeže pro lyžování a zvýšení jeho úrovně v kraji.

-HB-

Fotografie na titulní a zadní straně obálky Jiří Kruliš, na druhé a třetí straně obálky Jaroslav Trousil.

Fotografie uvnitř měsíčníku ČTK, Petr Jireš, Jiří Kruliš, Miroslav Procházka, Josef Stránský a Jaroslav Trousil.



# ÚSPĚCH ČS. JUNIORŮ

Dvanáctý ročník „Turné přátelství“ ve skoku na lyžích, uspořádaný 16.—18. ledna v polském Zakopaném, přinesl pěkný úspěch čs. juniorům. Zvítězili v soutěži čtyřlenných družstev s 1296,5 bodu před NDR 1242,6, SSSR 1157,0 a Polskem 1097,4 b.

Oplatili tak mladým reprezentantům NDR loňskou porážku, kdy při pádech tří členů čs. juniorského družstva ve druhém závoji na ještě leu prohráli o pět bodů. V Zakopaném mladí čs. junioři v obou závodech na můstku s normovým bodem 65 m dokázali, že jsou velkými bojovníky a nezalekli se družstva NDR, které přijelo v silné sestavě.

V prvním závodě zvítězil František Novák s 241,7 (79 a 77,5) před Jiráskem 230,8 (74,5 a 79,5). Třetí byl Ostwald 227,4 (74,5 a 73,5) před Zitzmannem 224,4 (76 a 74,5) a Busem (všichni NDR) 219,0 (70 a 74). Matura obsadil deváté a Heczko čtrnácté místo. Ve druhém závodě byl první Komarov (SSSR) a 220,8 (77,5 a 69,5) před F. Novákem 217,4 (71,5 a 74) a Polákem Fijasem 216,7 (74 a 72). Následovali: 4. Buse 201,8 (67,5 a 74,5), 5. Matura 200,1 (70 a 65), 6. Jirásko

198,6 (79,5 a 70,5 s pádem), Heczko měl pád a závoj nedokončil. Jirásko v prvním i druhém závodě skokem 79,5 m vyrovnal rekord můstku.

František Novák zároveň startoval v obou závodech mužů jako čtvrtý člen družstva ČSSR, neboť Škoja po zranění v závěrečném závodě Bohemie ve Špindlerově Mlýně do Zakopaného neodjel. Úspěšně si vedli čs. junioři v závodě mužů na velkém můstku s normovým bodem 90 m. Jirásko měl nejlepší skok soutěže 110 m a obsadil třetí místo, František Novák byl osmý a Matura patnáctý a jejich skoky kolem hranice 100 m byly velmi hodnotné. Chlapci získali větší sebevědomí a přál bych si, aby chuť a bojovná nálada jim zůstala i do budoucna a přispěli k úspěšné reprezentaci naší socialistické vlasti ve všech mezinárodních soutěžích.

JIRÍ RAŠKA

## Nová evidence pedagogických kádrů

V současné době přechází se v tělovýchově na nový systém evidence pedagogických kádrů. Pod tímto pojmem rozumí se trenéři, cvičitelé, rozhodčí a specialisté. Význam této závažné akce spočívá nejen v získání statistických podkladů o územním početním rozložení, kvalifikaci, pracovním zatížení (příp. i v jiných funkcích) a podobně, ale umožní především plánovat pomoc těmto pracovníkům doškolováním, semináři metodickými listy apod. Umožní také doplnění jejich řad novým školením.

Současně s přechodem na novou evidenci je prováděna výměna průkazů, jednotných v celém ČSTV, jen barevně odlišených podle kvalifikací.

Jak přechod na novou evidenci, tak výměna průkazů probíhá od 1. 1. do 30. 5. 1976. Dnem 1. 6. 1976 přestávají platit dosavadní průkazy pro cvičitele, trenéry a rozhodčí. Členům, kteří mají více kvalifikací v jednom, nebo více sportovních odvětvích, se provádí výměna pro každou kvalifikaci zvlášť.

Výměnu průkazů III. tř. a nižších provádí OV (MV) ČSTV, II. tř. výbory svazů ČUV a SÚV ČSTV, I. tř. pak výbor svazu lyžování ÚV ČSTV. Od těchto složek docházejí všem evidovaným cvičitelům, trenérům a rozhodčím k vyplnění tiskopisy „Záznamový formulář k evidenčnímu listu“, který slouží jako podklad jak pro evidenci, tak pro výměnu průkazů.

Předsednictvo VSL ÚV ČSTV očekává, že přes poměrnou náročnost tohoto formuláře, projeví všichni dotazovaní svědomitost a zodpovědnost vlastní všem lyžařským pracovníkům, vyplní jej důsledně ve všech kolonách a urychleně vrátí příslušnému orgánu. Pokud by někdo z uvedených pracovníků, nositelů kterékoliv třídy, formulář pro změnu adresy, případně z jiných důvodů neobdržel, očekává se, že se sám přihlásí.

## Lehký lyžařský vlek

Cestovní ruch v horských oblastech zvláště v zimním období má neustále rostoucí tendenci. K uspokojování potřeb stále většího počtu lyžařů vzrůstá nutnost urychlené výstavby nových ubytovacích a stravovacích kapacit a současně s tím i doplňkových zařízení, zejména lanovek a lyžařských vleků, které se staly v posledním desetiletí neodmyslitelnou součástí cestovního ruchu. Kvalita služeb závisí na provozuschopnosti a přepravní kapacitě těchto zařízení, jejichž výstavba zejména v posledních letech nestáčí stále rostoucímu zájmu široké veřejnosti o lyžování.

V ČSSR je převážná část těchto zařízení dodávána nár. podnikem Trans-

portkou Chrudim, jejíž nejmenší typ lehkého lyžařského vleku VL 200 již zastaral a není za něj patřičná náhrada. V zahraničí je k dispozici mnoho různých typů lehkých lyžařských vleků rozličných použití, výkonů a pod., avšak jejich případnému rozšíření v tuzemsku brání nedostatek devizových prostředků.

Uvedené důvody vedly k vyhlášení celostátního tematického úkolu Lehký přenosný vlek, který je pod č. 25 uveden v brožuře Celostátní plán tematických úkolů 1976. Zájemci o řešení si mohou vyžádat tuto brožuru na Úřadě pro patenty a vynálezy nebo u zadavatele GR Čedok, technický úsek, Na příkopě 18, 111 35 Praha 1.

## Potravináři nejúspěšnější

V dnech 16. a 17. januára sa uskutočnilo na Paradajsi pri Banskej Štiavnici za účasti 60 pretekárov majstrovstvo okresu Nitra dedinskej telesnej výchovy v lyžovaní pre rok 1976. Pretekari sa uskutočnili za ideálneho snežného počasia a výborných snehových podmienok. Samotný fakt, že na uvedených pretekoch bojovali vedno poľnohospodári ako aj žiaci poľnohospodárskych a potravinárskych škôl ako aj deľníckych TJ, podčiarkuje skutočnosť, že i v našom okrese je na dedinách veľký záujem o lyžovanie a o jeho ďalší rozvoj. Najlepšie pripravení boli bežci zo SPTS Zlaté Moravce a v zjazdárskych disciplínach najviac medailí získali žiaci zo strednej priemyselnej školy potravinárskej v Nitre.

V jednotlivých disciplínach zvíťazili: ml. dorastenky 3 km Mihalíková (TJ Skýcov), st. dorastenky 5 km Baštrňáková (SPTS Zlaté Moravce), ženy 5 km Šupová (SPTS Zlaté Moravce), ml. dorastenci 5 km Bárta (TJ Skýcov), st. dorastenci 10 km Mišuta (SPTS Nitra), muži 10 km Szárka (SPŠ Nitra), ml. dorastenky 3 × 3 km TJ Skýcov, st. dorastenky 3 × 5 km SPTS Zlaté Moravce, ženy 3 × 5 km SPTS Zlaté Moravce, ml. dorastenci 3 × 5 km TJ Skýcov, st. dorastenci 3 × 10 km SPŠ Nitra.

Obrovský slalom — ml. dorastenky Lacová (SPŠ Nitra), st. dorastenky Trenčanská (SPTS Nitra), ženy Turčeková, ml. dorastenci Jesenský, st. dorastenci Chromík (všetci SPŠ Nitra), muži Kovalčík (Tatran Topoľčianky). — Slalom — ml. dorastenky Lacová, st. dorastenky Trenčanská, ženy Máliková (SPŠ Nitra), ml. dorastenci Jesenský, st. dorastenci Krajčí (SPŠ Nitra), muži Kovalčík. -ab-

## Hledají se pořadatelé

STKR a úsek běhu VSL ÚV ČSTV vypisuje konkurs pro pořadatele celostátních běžeckých lyžařských závodů v roce 1977 v rozsahu a v přibližných termínech jako v letošním roce. Jedná se o mistrovství a přebor ČSSR dospělých a juniorů, přebor ČSSR dorostu, přebor ČSSR žactva, dva postupové (kvalifikační) závody pro mistrovství ČSSR, tři závody mistrovství ČSSR oddílových družstev. Pro dospělé celostátní klasifikační závody jsou tyto závody součástí celostátními klasifikačními závody pro žebříček. Dále vypisuje jeden klasifikační celostátní závod dorostu.

Nabídky na uspořádání těchto závodů s uvedením ubytovacích možností a místa uspořádání zašlete obratem na adresu pracovníka STKR běžeckého úseku VSL ÚV ČSTV Františka Tábořského, Hřebíkova 2, 143 00 Praha 4 - Modřany.

Běžecký úsek VSL ÚV ČSTV děkuje všem pořadatelům lyžařských běžeckých závodů za jejich vzorné uspořádání v letošním roce a vyslovuje jim plné uznání za pečlivou organizaci.



Juniorkritérium ve Spindlerově Mlýně se stalo již tradiční přehlídkou mladých závodníků a závodnic ve sjezdových disciplínách. Je velkou příležitostí pro čs. juniory a juniorky, aby změřili své síly s početnou mezinárodní konkurencí. Stejně tomu bylo i v letošním 6. ročníku, který uspořádal výbor svazu lyžování MV ČSTV Praha 11.—14. ledna. Také tentokrát byly pro nejúspěšnější připraveny pěkné ceny, které věnovali přední představitelé našeho politického a veřejného života, jakož i Československý olympijský výbor. Jsou na prvním obrázku. Na druhém je vítězka obřího slalomu juniorek, usmívající se Pavla Walachová z Gottwaldova. Třetí obrázek ukazuje rakouského trenéra Aloise Bumbergera s deštníkem a jednou ze světenkyň při padajícím mokřím sněhu. Zasluhou obětavých techniků se pořadatelé dovedli vyrovnat i s nepřízní počasí prvých dvou dní a připravili dobré tratě



## JUNIORKRITÉRIUM - PŘEHLÍDKA MLÁDÍ









*redlita 1571*

# lyžařství

ROČNÍK 62 ♦ KVĚTEN 1976 ♦ Kčs 3,—

5







## Jubilejní 30. Bezroukův memoriál

Letošní jubilejní 30. ročník Bezroukova memoriálu v běhu se konal vysoko nad Sliací na Donovalech. Skončil úspěchem reprezentantů Norska. Na prvním obrázku předávka štafet mužů na 3X10 km, v níž zvítězili Poláci před Švédy a Nory. Na druhém obrázku vítězná štafeta norských běžkyň na 3X5 km. Druhé místo obsadily Polky před juniorkami NDR. Na třetím obrázku vítěz běhu mužů na 15 km Nor Nerland. Byl první v čase 49:23,76 před svým krajanem Harvikenem a Finem Tarvonem. Běh žen na 5 km vyhrála Norka Överbyová v čase 19:04,61 před další norskou závodnicí Lammedalovou.





# Z OBSAHU PŘÍŠTÍHO ČÍSLA

●  
ČS. SJEZDAŘI  
ZA VELKOU LOUŽÍ

●  
ŽEBŘIČKY  
BĚŽCŮ A BĚŽKYŇ

●  
ZAHRANIČNÍ  
LYŽAŘSKÉ ZAJÍMAVOSTI

●  
NA PRVNÍ STRANĚ OBÁLKY SOVĚTSKÝ REPREZENTANT SERGEJ SAVELJEV NA TRATI ZÁVODU V BĚHU NA 30 km, V NĚMŽ ZVÍTĚZIL V ČASE 1:30:29,38 HOD. PŘED AMERIČANEM KOCHEM A SVÝM KRAJANEM GARANINEM. — NA ZADNÍ STRANĚ OBÁLKY MISTR ČSSR V ZÁVODĚ SDRUŽENĚM JOSEF POSPÍŠIL, KTERÝ NA ZOH OBSADIL DVANÁCTÉ MÍSTO

## lyžařství

Ročník 62

Číslo 5

Vydává Československý svaz tělesné výchovy v nakladatelství Olympia v Praze. Šéfredaktor tělových. časopisů Alfréd Janeček. Vedoucí redaktor časopisu Jaroslav Trousil. Řídí redakční rada: J. Trousil, předseda, Ing. P. Borský, K. Eidlps, MUDr. Z. Eliáš, PhDr. F. Chovanec, J. Kotland, JUDr. O. Kulhánek, J. Maršík, Z. Paulů, A. Pečenka, Z. Remsa a dr. J. Soukup. Redakce: 115 88 Praha 1, Klimentská 1. Telefon č. 665 51. Redakční uzávěrka: K 1. dni předcházejícího měsíce. Vychází jednou za měsíc. Vytiskla Stráž, tiskařské závody, n. p., Karlovy Vary. Rozšiřuje Poštovní novinová služba. Cena 3.— Kčs. Informace o předplatném podá a objednávky přijímá každá pošta i doručovatel. Objednávky do zahraničí vyřizuje PNS — ústřední expedice tisku, odd. vývoz tisku, Jindřichská 14, Praha 1. Uzávěrka tohoto čísla byla 1. dubna 1976.

# XV. sjezd KSČ vytyčil nové úkoly

XV. sjezd znamená významný mezník v historii Komunistické strany Československa a socialistické výstavby naší vlasti. Radostné výsledky ekonomického, sociálního a kulturního rozvoje naší společnosti od XIV. sjezdu jsou potvrzením správnosti a reálnosti jeho závěrů. Komunistická strana Československa díky své moudré a odpovědné politice získala u pracujícího lidu naší země velkou autoritu. A tak XV. sjezd KSČ ve dnech 12.—16. dubna ve Sjezdovém paláci v Praze mohl bilancovat úspěchy této práce.

Sjezdové jednání prokázalo pevnou jednotu, politickou vyspělost a revoluční sílu Komunistické strany Československa. Bylo naplněno oprávněnou hrdostí nad dosaženými výsledky, realistickým a tvořivým duchem, vysokou náročností i rozhořnou vůlí zvládnout nové vyšší úkoly. Sjezdové jednání bylo výrazem historií prověřené pravdy, že KSČ nemá ve své činnosti vyššího cíle, nežli je blaho dělnické třídy, všeho pracujícího lidu, našich národů a našeho socialistického státu. Po úspěšných výsledcích dosažených v uplynulých pěti letech s jistotou a optimismem proto vstupujeme do dalšího období budování rozvinuté socialistické společnosti.

Sjezd vypracoval a schválil politickou linii strany pro příští období, vytyčil program dalšího ekonomického a sociálního rozvoje ČSSR. Jejich dosažení bude od každého z nás vyžadovat vysokou odpovědnost a tvořivý přístup, iniciativu a důslednost v každodenní práci. Nikdo však nepochybuje o tom, že vytyčené úkoly budou splněny, neboť znamenají další rozkvět naší socialistické vlasti a bohatší život našeho lidu.

XV. sjezd KSČ se stal velkou manifestací proletářského a socialistického internacionalismu. Prokázal, jak hluboce je Komunistická strana Československa spjata s bojem lidu všech kontinentů za společenský pokrok a spravedlivý mír, za socialismus a komunismus. Příležitost se o tom přesvědčit měly delegace osmdesáti osmi komunistických a dělnických stran, demokratických a pokrokových hnutí, které se zúčastnily sjezdu.

Sjezd potvrdil trvalou příslušnost Československa ke společenství socialistických zemí, naše pevné odhodlání všemožně přispívat k posilování jeho jednoty a k prohlubování vzájemné spolupráce. Veškerou práci sjezdu propustoval duch hlubokých bratrských vztahů naší strany a lidu k Sovětskému svazu, k jeho leninské komunistické straně. Proto také nezapomenutelné dojmy zanechal projev vedoucího delegace KSSS člena politického byra a tajemníka ÚV KSSS A. P. Kirilenka, který podtrhl význam a zkušenosti z budování socialismu v ČSSR, znamenající důležitou součást celosvětového boje za uskutečnění komunistických ideálů. Úspěchy ČSSR upevňují prestiž a pozice světového socialismu jako celku. Dále A. P. Kirilenko zdůraznil, že XV. sjezd KSČ potvrdil a dále rozvíjí linii prohlubování spolupráce Československa s bratrskými zeměmi socialistického společenství, aktivní účast v činnosti Varšavské smlouvy i RVHP. Spolupráce mezi SSSR a ČSSR nabývá stále hlubší a mnohostrannější povahy. Za posledních pět let vzrostla výměna zboží mezi SSSR a ČSSR 1½krát a tvoří téměř 15 miliard rublů, v novém pětiletém období dosáhne přibližně 25 miliard rublů. Velký ohlas mezi delegáty sjezdu i všemi našimi občany mělo poselství ústředního výboru Komunistické strany Sovětského svazu k XV. sjezdu KSČ, v němž se mj. praví: „Drazí soudruzí! Poslední léta byla obdobím rozšiřování a prohlubování všestranné sovětsko-československé spolupráce, která se stala záležitostí milionů komunistů, pracujících obou zemí. Její spolehlivou základem je jednotnost našich cílů a úsilí, její hybnou silou je bojový svazek našich stran, jejichž vztahy se vyznačují vzájemnou důvěrou, upřímností a jednotou názorů. Jsme přesvědčeni, že i nadále bude sovětsko-československá spolupráce důležitým faktorem socialistické a komunistické výstavby v našich zemích, upevnění míru a bezpečnosti v Evropě a na celém světě.“

Zpráva o činnosti strany a vývoji společnosti od XIV. sjezdu KSČ a dalších úkolech strany přednesl gen. tajemník ÚV KSČ Gustáv Husák. Z této zprávy vyjímáme odstavec týkající se tělovýchovy a sportu:

„Součástí výchovy a rozvoje socialistického člověka, zejména mladé generace, je tělovýchova a sport. Společným úsilím Československého svazu tělesné výchovy, SSM, ROH, Svazarmu, škol i dalších organizací a institucí se podařilo dosáhnout toho, že pro statisíce lidí se stala aktivní tělovýchovná a sportovní činnost nedílnou součástí života. Podmínky, které naše společnost vytváří, dávají možnost ještě širšího rozvoje masové tělovýchovy a sportu, i úspěšnější reprezentace našeho státu. Od XIV. sjezdu se i na tomto úseku udělal kus práce, bude však nutné v tělovýchovných jednotkách zlepšit výchovnou práci a dorešit některé otázky včetně organizace státní péče o tělovýchovu a sport.“

Na tomto úseku musí zlepšit a prohloubit svou práci i většina lyžařských oddílů.

JAROSLAV TROUSIL



# Čtyřletý OH cyklus a ZOH 1976

Na XII. ZOH v Innsbrucku čs. lyžařští reprezentanti měli svým vystoupením a sportovními výsledky dokumentovat vysokou politickou, kulturní a společenskou úroveň našeho lidu a konfrontovat výsledky vrcholového sportu v ČSSR s ostatními státy. Někteří závodníci dosáhli ve svých disciplínách výsledků, které odpovídaly i průběžnému hodnocení jednotlivých etap přípravy. Výsledky běžců, běžkyň a skokanů na velkém můstku se odchýlily od trendu, který se ukazoval v průběhu celého OH cyklu.

Zhodnocení účasti čs. lyžařů bylo zpracováno v krátké době po ukončení ZOH. Vlivem krátkého termínu došlo k určitým komplikacím při zpracování a projednávání materiálů, které byly předloženy a diskutovány s pracovní skupinou rady vrcholového sportu a OH přípravy ÚV ČSTV a závěry potom předloženy předsednictvu ÚV ČSTV.

Podívejme se ve stručnosti na jednotlivá družstva a na jejich vystoupení na ZOH 1976.

## ZÁVOD SDRUŽENÝ

Zodpovědným trenérem za tuto disciplínu byl Josef Kuthel, jeho asistent Josef Matouš pracoval s družstvem jako skokanský trenér. Na přípravě se podílel ještě širší pracovní tým, který v průběhu OH cyklu prošel některými změnami až k současnému stavu. Funkční sledování prováděl s družstvem MUDr. Milan Jirásek, motorické testy skokanské výkonnosti PhDr. Jiří Novosad, psychologické testy Josef Falář a doc. Mikšík. Práce týmu i přes snahu jednotlivých pracovníků byla poznamenána „dobrovolností“ a limitována časovými a jinými možnostmi. Trenéři sice dostávali od jednotlivých pracovišť výsledky z vyšetřování, chyběla však další spolupráce těchto odborníků na společných jednáních tak, aby výsledky při vzájemné konzultaci a oponentuře byly interpretovány do vlastního tréninkového procesu. V této činnosti zůstali trenéři sami.

Ukázalo se, že na základě rozboru výsledků předcházejících sezón je bezpodmínečně nutné zlepšit skokanskou výkonnost. V posledním roce před ZOH se značně zvýšil počet skoků na umělé hmotě i sněhu, včetně speciálních skokanských cvičení. Realizaci tohoto záměru se podařilo zlepšit skokanskou výkonnost, avšak úměrně s ní nešlo i zlepšování výkonnosti běžecské. Tuto otázku nutno řešit v dalším tréninkovém systému pro následující OH cyklus.

Závod sdrúžený nemá v ČSSR momentálně silnou individualitu typu T. Kučery nebo L. Rygla. Dalším nedostatkem je velice úzká základna závodníků v této disciplíně. Zatím jsou naprosto nedostatečné informace o tréninku ostatních družstev.

Původní cíl pro ZOH — umístění jednoho závodníka do 6. místa — byl stanoven na základě výkonnosti Tomáše Kučery, který se v první etapě udržoval ve světové špičce. Výsledky z Falunu ukázaly, že lze počítat i s mladšími závodníky, pro které se ukazovalo 6.—10. místo jako reálný předpoklad. Výsledky před ZOH v několika mezinárodních závodech však po-

tvrdily, že není předpoklad umístění některého závodníka na ZOH do 10. místa. Předsednictvo VSL ÚV ČSTV zvážilo účast sdrúženářů v Innsbrucku a předložilo předsednictvu ÚV ČSTV, změnu výkonnostního cíle — dosáhnout umístění obou závodníků od 10. do 15. místa. Výsledek ze ZOH známe, oba startující tento limit splnili. Lze tedy konstatovat, že upravené výkonnostní cíle těsně před odjezdem na ZOH byly splněny. V soutěži ZOH podali sdrúženáři výkony odpovídající jejich současné výkonnosti, která zůstala s porovnáním se světem od Falunu na téměř stejné úrovni.

V závěru lze říci, že dosažené výsledky na ZOH splnily očekávání a jsou vyjádřením současné úrovně tohoto družstva. Za poslední období šel vývoj závodu sdrúženého u nás relativně nahoru, nepodařilo se však proniknout do světové špičky. V dalším období bude nutné řešit otázku výběru závodníků již od nižších věkových kategorií a otázku kádrového zabezpečení družstva. Musíme dokončit vývoj tréninkového systému z hlediska poměru přípravy skoku a běhu i použití tréninkových prostředků. Prověřit a zajistit zlepšení vybavenosti tréninkových zařízení.

## SKOKANI

Přípravu družstva vedl první trenér Jáchym Bulín. V průběhu cyklu se podařilo optimálně sestavit pracovní tým, který se podílel na přípravě družstva. Jeho členy byli druhý trenér Dalibor Motejlek, politickovýchovní pracovník Jaroslav Trousil, lékař chirurg MUDr. Aleš Mihula, LPS MUDr. Jiřina Novosadová a PhDr. Jiří Novosad a kolektiv, oblast motorických testů. Skladbu týmu i práci jeho jednotlivých pracovníků lze hodnotit velmi dobře.

Výběr závodníků pro ZOH 1976 souvisel s řešením generačního problému družstva skokanů. Po první polovině cyklu to byl odchod Rašky, Divily, Hubače a Rydvala. Ze starších pak zůstali v družstvu jenom Höhnl a Kodejška, s nimiž se na základě výsledků ve Falunu a v minulé sezóně počítalo jako s oporou družstva na ZOH. Ti měli být hlavními strážci splnění výkonnostních cílů družstva skokanů a sice získání jedné z medailí a umístění 2X do 10. místa. To se splnit družstvu nepodařilo. Velmi dobrý výkon podal na středním můstku Jaroslav Balcar. Ostatní závodníci byli průměrní a to stačilo jen k umístění uprostřed pole závodníků. Výsledky na P 90 m byly podprůměrné a neodpovídaly momentálním možnostem závodníků.

Po zhodnocení přípravy na ZOH a jejím rozboru se ukázalo, že plánované výkonnostní cíle nebyly splněny z několika příčin:

- nedostatečný počet skoků na sněhu, především na velkém můstku, zaviněný špatnými sněhovými podmínkami koncem listopadu a nepříznivým počasím v lednu 1976. Závodníci neměli od turné Bohemia možnost provést do ZOH ani jediný skok na můstku P 90 m.
- nedostatek kvalitních závodů včetně tréninku před ZOH. Turné Bohemia proběhlo za velice špatných povětrnostních podmínek. Muselo být odvoláno mistrovství ČSSR na Štrbském Plese těsně před odjezdem na ZOH.
- zranění předního závodníka K. Kodejšky na Intersportturné, které ho vyřadilo na tři týdny z tréninku. V důsledku této okolnosti došlo u něho zřejmě ke ztrátě jistoty a sebedůvěry.
- špatný psychický stav závodníků vyplývající zřejmě z malého sebevědomí, zapříčiněného špatnými podmínkami přípravy v konečné fázi. Tato skutečnost se odrazila v malé bojovnosti a domnívám se i strachu při závodě na velkém můstku. V největší míře se projevil tyto příznaky u závodníků Höhnl a Kodejšky, na jejichž výkon se nejvíce spoléhalo.
- nedostatečná možnost k vyladění sportovní formy ve druhé polovině ledna 1976, zaviněná nepříznivými povětrnostními podmínkami v ČSSR.

V závěru nutno konstatovat, že plánované výkonnostní cíle se nepodařilo družstvu splnit. Týmová práce u družstva je na solidní úrovni a je nutné ji nadále prohlubovat a zkvalitňovat. Při dalším určování výkonnostních cílů a úkolů brát na zřetel dořešení generačního problému, vycházet z možnosti výběru závodníků, z možnosti přípravy, stavu můstků, jejich úpravy a vybavení tréninkových míst. Zaměřit se na propracování skladby mezinárodních styků i mezinárodních soutěží u nás s ohledem na roky ZOH a MS.

## BĚH MUŽI

Dlouhodobou přípravu vedl Jaroslav Honců jako odpovědný trenér. V průběhu prvních dvou let OH cyklu se podařilo ustavit potřebný pracovní tým a stabilizovat toto kádrové zabezpečení až do ZOH. Dalšími členy pracovního týmu byli druhý trenér Jan Weisshäutel, pomocný trenér Václav Peřina, lékař družstva MUDr. Milan Jirásek, psycholog Josef Falář, masér Jiří Heiland. Vedle tohoto stálého pracovního týmu existovala ještě spolupráce s dalšími pracovišti a sice s VÚ FTVS - skupina doc. Choutky, která prováděla hodnocení tréninkového procesu, systému kontrolních měření, techniky a přenosu poznatků ze zahraniční literatury a s vedoucím VÚ psychické zátěže doc. Mikšíkem.





Gabriela Sekajová při startu závodu na 10 km, v němž obsadila devatenácté místo. Na 5 km byla čtrnáctá

V průběhu posledních let se dosáhlo v činnosti tohoto týmu dobré sebranosti a vzájemného pochopení. Jedinou stinnou stránkou jsou zatím časové a pracovní možnosti jednotlivých pracovníků. Jejich práce v týmu není plně zakotvena i v jejich kmenových pracovištích.

Ze základního výběru závodníků, který byl pro ZOH proveden začátkem OH cyklu v roce 1972 se do Innsbrucku kvalifikovalo 6 běžců. Všichni nominovaní byli v základním výběru již od roku 1972 a nikdo jiný z mladších běžců se do závěrečné přípravy neprobojoval. Výběr byl tedy proveden dobře již na začátku OH cyklu. Na druhé straně však nutno konstatovat, že další závodníci mimo výběr nevytvářeli potřebný výkonnostní tlak, který by nutil zvyšování úrovně našich špiček.

Je znám světový trend zvyšování objemu a kvality tréninku. I v systému našich běžců byla jasná snaha o zvýšení tréninkového zatížení a jeho zkvalitnění. V objemových ukazatelích dosáhlo družstvo v roce 1976 skoro dvojnásobku proti stavu před ZOH 1972 v Sapporu. Byla to jednoznačná reakce na prudký vývoj a růst světové úrovně běhu na lyžích v tomto čtyřletém období (1972—76) podmiňené zdokonalováním tréninkového systému a jeho realizací, metodikou přípravy, vývojem sportovního materiálu, použitím moderních tréninkových prostředků, stavbou asfaltových drah pro trénink na kolečkových lyžích, úpravou tratí atd.

V posledním roce se podařilo družstvu absolvovat letní přípravu velmi dobře, dokonce byly plánované úkoly překračovány nejenom v objemech, ale i kvalitě. Jako rozhodující moment úspěšnosti či neúspěšnosti se u tohoto družstva jeví převod vysoké

trénovanosti závodníků na výkon a tím i na výsledek v závodech na sněhu. Zvyšování úrovně trénovanosti je u družstva objektivně prokazatelné. Proto tím více kontrastují vcelku nespokojivé výsledky na ZOH.

Pracovní tým se snažil rozborem hlavně posledního roku přípravy dopátrat příčin neúspěchu a dát jim v rámci možností co nejobjektivnější váhu a pořadí důležitosti. Ukazuje se řada faktorů a příčin, které působily v různém časovém údobí a v různých sférách přípravy. Některé mají dlouhodobější charakter, jiné zasahují do závěru přípravy těsně před ZOH. Negativně se jeví zejména:

- nedodržení osvědčeného systému přípravy a závodů v začátku ledna. Šlo o omezení cestování před ZOH a o maximální využití domácích podmínek pro trénink.
- velmi náročný trénink v závěru ledna v Ramsau se snahou o maximální využití podmínek a dosažení vrcholné formy. Zřejmě byl příliš náročný a v době ZOH byl tento trénink nezažit a provázen následnou únavou a útlumem.
- vypuštění kondičně rehabilitačního VT u moře v Jugoslávii a jeho nahrazení „OH modelem“ na kolečkových lyžích.
- opakované onemocnění S. Henycha v posledním roce přípravy.
- neoptimální mazání v některých soutěžích.

Bude nutné provést ještě analýzu počtu a rozdělení závodů před vrcholnými soutěžemi jako součást vyladování sportovní formy. Bude vhodné provést porovnání přípravy v sezóně před MS ve Falunu — zjistit rozdíly a jejich vliv na ZOH 1976.

Výkonnostní cíle na ZOH nebyly družstvem splněny, i když vzhledem k průběhu dlouhodobé přípravy a vzhledem k výsledkům družstva dosahovaným v různých mezinárodních závodech byly naprosto reálné. Jednalo se o umístění 1X do 6. místa v jednotlivcích, 2X do 10. místa a ve štafetě do 6. místa.

V závěru lze konstatovat, že vystoupení družstva a jím docílené výsledky na ZOH neodpovídají průběhu celé OH přípravy a výkonnostnímu trendu, který toto družstvo prokazovalo. Hlavně Henych a Šimon zůstali daleko za svými možnostmi. Fajstavr podal průměrné výkony. V podstatě odpovídajících výsledků dosáhli Beran a Jarý v běhu na 50 km a ve štafetách. Výsledky negativně ovlivnilo onemocnění klíčového závodníka S. Henycha těsně před začátkem ZOH. V některých závodech ne právě optimální volba mazání lyží. Na zhoršený výkon měly vliv i chyby, kterých se v poslední fázi přípravy družstvo dopustilo. Tím se nepodařilo v této závěrečné fázi přípravy dosáhnout vrcholné sportovní formy. I když závodníci nesplnili očekávané výkonnostní cíle na ZOH, je možno jejich přístup k závodům hodnotit jako zodpovědný se snahou o podání co nejlepšího výsledku. Družstvo je i nadále perspektivní a má předpoklady pro dosažení úspěšných výsledků i pro dobrou reprezentaci ČSSR. Je třeba se poučit z chyb, aby se v další práci neopakovaly.

## BĚH ŽENY

Po celý OH cyklus vedl přípravu odpovědný trenér B. Rázl. Vedle odpovědného trenéra se na přípravě podílel druhý trenér družstva Petr Honzl, lékař družstva MUDr. Ivo Balcar a v posledním roce přípravy využíval trenér konzultativní pomoci PhDr. Potměšila, pracovníka výzkumné skupiny FTVS. Tým velice úzký, takže o týmové práci lze jen těžko hovořit.

V oblasti psychologického zajištění neměla práce pevný systém a byla prováděna pouze jako nárazová pomoc. Vážným problémem v přípravě se ukázala práce lékaře a celého zdravotního zajištění družstva, která neměla širší záběr činnosti. Např. spolupráce na řízení tréninkového procesu, otázky regenerace sil, výživy atd. Nesla znaky formálnosti a nebyla na požadované úrovni. Nebyla pravidelná účast lékaře na VT, spoluúčast na vyhodnocování testů atd.

Výběr závodnic na začátku OH cyklu se projevil jako správný. Bartošová, Jaškovská, Pasiarová, Paulů a Sekajová byly skutečně nejlepšími sportovkyněmi, které tato disciplína v současné době má. I u žen jsou možnosti výběru závodnic velice úzké, avšak podstatně příznivější proti mužům.

Tréninkový systém sledoval trend vývoje běhu na lyžích ve světě, se snahou dosáhnout v objemových i kvalitativních ukazatelích tréninku hodnot světových špičkových družstev (SSSR, NDR). Zvyšování objemových hodnot bylo plynulé a naše přední běžkyně těchto hodnot skutečně dosáhly. Tato skutečnost vedla jasně ke zvyšování jejich trénovanosti.

Příprava v posledním roce proběhla podle ověřeného modelu a záměry



plánu se podařilo splnit jak v objemových ukazatelích, tak i v plnění kvality tréninku. Vezmeme-li v úvahu příznivý průběh celé přípravy, stoupající úroveň trénovanosti ověřené fyziologickými i motorickými testy vzhledem k předcházejícím výsledkům na domácích i mezinárodních závodech lze konstatovat, že výsledky na ZOH nebyly logickým vyústěním vynaloženého úsilí trenérů i závodnic a neodpovídají momentální úrovni této disciplíny u nás. V časových ztrátách v jednotlivých závodech není patrný trend ke zhoršování, naopak družstvo jako celek dosáhlo z tohoto hlediska příznivých hodnot. Avšak při současném zhuštění světové špičky v běhu žen i minimální časové rozdíly znamenají výrazné zhoršení umístění.

Plánované výkonnostní cíle 2X do 6. místa v závodech jednotlivkyň a do 3. místa ve štafetě se měly opírat o výkony klíčových závodnic Paulů a Bartošové. Ve štafetě se vycházelo z výkonnostní úrovně těchto dvou závodnic a z vyrovnanosti ostatních členek družstva.

Na ZOH 1976 však tyto cíle družstvo nespĺnilo. Zapříčiněno to bylo tím, že klíčové závodnice nepodaly očekávaný výkon. Také s. Jaškovská očekávaný výkon nespĺnila. Závodnice Pasiarová a Sekajová podaly v závodech na ZOH výkony odpovídající jejich momentálnímu možností.

Příčiny neúspěchu našich děvčat se zatím nepodařilo plně analyzovat. Zřejmě to bude některý z následujících faktorů a to buď jednotlivě, nebo ve vzájemné kombinaci:

- nevytvoření sportovní formy,
- zhoršený zdravotní stav B. Paulů,
- zatím ne zcela odhalené chyby v tréninku v závěrečné fázi přípravy,
- neodhadnutí reálných možností vzhledem k růstu úrovně světové špičky.

U Aleny Bartošové se nepodařilo ve speciální části přípravy na sněhu dosáhnout výkonnostní úrovně jako v minulosti. Při snaze o důstojnou reprezentaci při zakončení její dlouholeté závodní kariéry s vědomím nižší výkonnosti se u ní na ZOH dostavil stress, který ještě více prohloubil její nepříznivý stav výkonnosti. U B. Paulů sehrála zřejmě významnou roli zdravotní indispozice. Skutečností je, že obě děvčata absolvovala ZOH ve značném útlumu tělesné a především funkční zdatnosti.

V závěru lze konstatovat skutečnost, že v průběhu celého OH cyklu byl vývoj této disciplíny velmi progresivní. Pies tyto skutečnosti družstvo na ZOH nespĺnilo výkonnostní cíle. Má však i nadále s přihlédnutím k věkovému průměru předpoklady úspěšně reprezentovat a dokázat znovu svoji příslušnost ke světové špičce. Bude dobré prohloubit spolupráci s teoretickým pracovištěm VÚ FTVS v Praze a vybudovat širší pracovní tým s přesně vymezenými podmínkami, stanovenými úkoly a odpovědností. Je nutné dopracovat analýzu příčin neúspěchů na ZOH, ze získaných chyb se poučit a vyvarovat se jich v dalším OH cyklu.

#### SJEZD MUŽI

Přípravu družstva vedl v průběhu celého OH cyklu zodpovědný trenér

Jan Vedral. V posledním roce se podařilo konsolidovat trenérský tým, který spolupracuje na velmi dobré úrovni. Jsou to první a druhý asistent trenéra ss. Karel Hampl a Ing. Vlastimil Horák. Lékařem po celé období byl MUDr. J. Skládaný. Pro práci s družstvem měl dobré podmínky. Byl přítomen téměř na všech akcích v ČSSR i na některých akcích v zahraničí. Přesto by však zdravotní zabezpečení tohoto družstva vyžadovalo širší záběr — tj. podíl lékaře na kontrole a řízení tréninkového procesu, řešení kompletního LPS, otázku řešení regenerace sil atd. V ostatních oblastech (psycholog, masér) nelze o týmové práci mluvit.

Výběr kandidátů pro ZOH byl proveden na základě výsledků, čili výkonnosti závodníků v sezóně 1974—1975. Za kandidáty byli vybráni Heczko, M. Sochor a B. Zeman. Výkonnostní odstup Heczky byl v letošním závodním období značný a nezaručoval umístění na ZOH mezi prvními 20 závodníky. Proto nebyl na ZOH nominován. V otázce výběru musíme vycházet ze skutečnosti, že za našimi špičkovými závodníky není adekvátní záloha z juniorských kategorií.

Naše sjezdové lyžování zachytilo trend světové výkonnosti. Za poslední dva roky došlo u některých jednotlivců k značnému výkonnostnímu vzestupu. Je to důsledek kvalitativních i kvantitativních změn v možnostech tréninku, v kvalitě materiálního vybavení družstva i v důsledku změnění přípravy na slalomové disciplíny. Tréninkový systém byl zpracován na základě našich možností tak, aby sledoval tendenci ke zvyšování objemu všeobecné i speciální přípravy a její zkvalitňování. Postupně se zvýšil objem přípravy na sněhu, byl umožněn celoroční pravidelný styk se sněhem a tato skutečnost se ukázala jako rozhodující pro vzestup výkonnosti. V poslední době došlo i k intenzivnějšímu využití tréninku na umělé hmotě. Lze konstatovat, že koncepce přípravy v našich podmínkách je správná a že dokonce i v objemu kondiční přípravy je vyšší světového trendu.

Výsledky našich sjezdařů na ZOH byly jasným důkazem vzestupu výkonnosti jeřinců, i když výkonnostní cíle 1X č. 6. a 2X do 10. místa nebyly splněny. Příčiny nespĺnění těchto cílů je možno hledat v menší adaptibilitě našich závodníků na zastaralý charakter tratí s nespřávnou úpravou povrchu. Výkon M. Sochora byl zřejmě negativně ovlivněn i nedůvěrou k lyžím na obří slalom. Po znehodnocení starých lyží, na které byl zvyklý, nenalezl nový pár stejných vlastností, i když měl možnost výběru. Do budoucna bude nutné dorešit každé obsazení týmu a vytvořit komplexní celek, který zabezpečí OH přípravu v plně šíři.

#### SJEZD ŽENY

Dlouhodobá příprava probíhala pod vedením zodpovědného trenéra L. Zacharidese. V průběhu OH cyklu se vyskytly problémy v otázce obsazení druhého trenéra. Nejprve odešel z rodných důvodů Z. Král a do funkce druhého trenéra byl zařazen A. Egházy. Na sklonku roku 1975 nastaly mezi oběma trenéry Zacharidese a Egházym vážné problémy provázené

nevhodným vystupováním, takže byli v listopadu 1975 z této funkce odvoláni. Novým trenérem byl jmenován M. Šoltýs, kterému pomáhal Jan Čermák.

Původně mělo družstvo dobře obsazený celý pracovní tým, který sestával ze dvou trenérů, lékařky družstva MUDr. Hany Lukáčové, psychologa družstva dr. Kubaláka, politicko-výchovného pracovníka Pavla Šilly a masérky Zuzany Zacharidesové. Po odvolání obou trenérů tento tým prakticky přestal pracovat. Nový trenér družstva s. Šoltýs spolupracoval jen s MUDr. Lukáčovou.

V průběhu cyklu došlo k výměně starších závodnic za mladší, perspektivnější. Do závěrečné přípravy byly zařazeny D. Kuzmanová, J. Šoltýsová a A. Droppová. Na ZOH startovaly jen první dvě závodnice. U sjezdařek je špička poněkud širší proti mužům a také v juniorských je daleko větší záloha s lepší výkonnostní úrovní než u mužů.

I sjezdařky podobně jako sjezdaři zachytily trend světové výkonnosti. V posledních letech rovněž jako u družstva mužů se postupně zvýšil objem přípravy na sněhu a pravidelný celoroční styk se sněhem. V posledním období OH cyklu bylo velmi intenzivně využíváno i tréninku na svazích s umělou hmotou.

Na základě výsledků v minulých sezónách byly stanoveny reálné výkonnostní cíle 1X do 6. místa a 2X do 10. místa. Umístění Dagmar Kuzmanové 2X na 9. místě lze hodnotit jako velmi úspěšné. Výsledky odpovídaly jejím možnostem, i když se nevyvarovala v průběhu závodů drobných chyb jako např. podjetí branek ve spodní části OSL, jízda až příliš na jistotu, které zabránily ještě lepšímu výsledku. Od Jany Šoltýsové se čekalo na základě jejích předchozích výsledků lepší umístění. Zřejmě již sportovní forma na ZOH neměla kulminaci. Musí v budoucnu odstranit některé chyby v technice.

I když nebyly cíle splněny v plném rozsahu, lze hodnotit vystoupení družstva sjezdařek na ZOH jako úspěšné. Družstvo je složeno z mladých perspektivních závodnic a také záloha v juniorských kategoriích zaručuje dobré výsledkové předpoklady pro příští období. Bude vhodné pokračovat ve stejném systému přípravy, který byl ověřen v minulém cyklu. Musíme vyřešit otázky trenérského obsazení a kompletizace celého týmu, který se bude podílet na přípravě družstva.

V průběhu ZOH se ukázalo, že stávající trend zrychlujícího se růstu sportovních výkonů v lyžování se nezastavil a to jak u špiček, tak i v celkové úrovni. Neustále se zvyšuje intenzita sportovní přípravy v celém světě. Dochází k přísné racionalizaci používaných tréninkových metod. Ve většině států jsou vytvářeny pro to potřebné finanční a organizační podmínky. Rovněž tak i v ČSSR došlo v posledních letech ke značným organizačním změnám v oblasti vrcholového sportu, které by se měly projevit v nejbližší době ve výsledcích našich sportovců ve všech světových soutěžích.

ZDENĚK REMSA, ústřední trenér



# Stenmark a Rosi Mittermaierová vítězi

Dvacetiletý Švéd Ingemar Stenmark a neúspěšnější závodnice ve sjezdových disciplínách na XII. ZOH v Innsbrucku Rosi Mittermaierová (NSR) zvítězili ve Světovém poháru 1975—76. Stenmark vybojoval prvenství s náskokem 44 bodů před Italem Pierem Grosem a 59 bodů před obhájcem trofeje Gustavo Thönim (Itálie). Stenmarkovi patřil primát také v soutěži slalomářů před Grosem a Hinterseerem a v obřím slalomu před G. Thönim a Grosem. Ze sjezdařů byl neúspěšnější Rakušan Franz Klammer před Italem Plankem a Švýcarem Russim. Ve Světovém poháru žen při zanechání závodní činnosti pětinasobné vítězky Rakušanky Annemarie Moserové-Pröllové zvítězila Rosi Mittermaierová s 67bodovým náskokem před Svýčarkou Morerořovou a 110 bodů před třetí Rakuřankou Kasererovou.

V Poháru národů zvítězilo Rakousko před Švýcarskem a Itálií, ČSSR obsadila dvanácté místo mezi 15 země-



Jana Šoltýsová, která ve Světovém poháru obsadila čtyřicáté místo, při projíždění branky

## S V Ě T O V Ě H O P O H Á R U

mi, které ve Světovém poháru bodovaly. Z jednotlivců Bohumír Zeman s 8 body je 44. a Miloslav Sochor s 2 body se dělí o 55. místo ze 67 lyžařů, kteří získali body. V soutěži žen Jana Šoltýsová je čtyřicátá s 6 body a Dagmar Kuzmanová se dělí o 43. místo s 2 body z 49 klasifikovaných.

Světový pohár 1975—76 se jel ve dvou fázích. V první fázi mužů i žen se hodnotilo osm nejlepších výsledků ze 14 závodů, ve druhé fázi šest nejlepších výsledků z 11 závodů mužů a 12 závodů žen.

„Vítězství ve Světovém poháru je cennější než olympijské medaile. V této soutěži mohou zvítězit jen skutečně nejlepší a nejvyrovnanější jezdci,“ prohlásili shodně noví vítězové této trofeje Rosi Mittermaierová a Ingemar Stenmark.

V dosavadní bilanci 402 závodů Světového poháru od jejího založení je v čele Francie se 132 vítězstvími (muži 63 a ženy 69) hlavně zásluhou Killyho, Duvillarda, Russela, Mirové, Steuererové, Famoseové, Jacotové a sester Goitschelových. Na druhém místě je Rakousko 124 (54 a 70) před Švýcarskem 62 (37 a 25), Itálií 45 (43 a 2), USA 25 (7 a 18), NSR 25 (6 a 19) a Kanadou 19 (2 a 17).

Ve „věčné“ listině nejlepších účastníků Světového poháru vede čtyřnásobný vítěz trofeje Ital Gustavo Thönim s 1220 body a 218 vítězstvími v jednotlivých závodech před svým krajanem Pierem Grosem 673 (13) a Rakuřany Klammerem 639 (12) a Schranzem 601 (124). Na pátém místě je Francouz Jean-Noël Augert s 579 b. (132) před letořním vítězem Světového poháru Stenmarkem 556 (41). Z žen je v čele pětinasobná vítězka nejčennějšího poháru sjezdařek Rakuřanka Annemarie Moserová-Pröllová

s 1490 b. (309 vítězství jednotlivých závodů) před Rosi Mittermaierovou 1080 (63), Rakuřankou Monikou Kasererovou 843 (25), Francouzku Isabelle Mirovou 697 (126), Rakuřankou Wiltrud Drexelovou 685 (33) a Francouzku Florence Steurerovou 669 (104).

Plináříme přehled výsledků závodů Světového poháru, které se konaly od 1. ledna 1976.

### SVĚTOVÝ POHÁR MUŽŮ

**Sjezd 9. ledna 1976 ve Wengen** (délka tratě 3450 m, výškový rozdíl 853 m): 1. Plank (Itálie) 2:08,48, 2. Klammer (Rakousko) - 0,20, 3. Russi - 0,24, 4. Roux (oba Švýcarsko) - 0,57, 5. Veith (NSR) - 0,63, 6. Hunter (Kanada) - 1,26, 7. Grissmann - 1,53, 8. Steiner - 1,61, 9. Eberhard (všichni Rakousko) - 1,65, 10. Murray (Kanada) - 1,76. — 53. Ivan Sochor - 12,71, 54. Šoltýs - 13,50, 55. Hezcko - 15,26.

**Sjezd 10. ledna 1976 ve Wengen** (tratě Lauberhornu 4230 m s výškovým rozdílem 1012 m): 1. Klammer 2:40,36, 2. Roux - 2,22, 3. Hunter - 2,32, 4. Plank - 3,78, 5. Veit - 3,81, 6. Winkler (Rakousko) - 3,99, 7. Murray - 4,36, 8. Podborsky (Kanada) - 4,51, 9. Steiner - 4,61, 10. Walcher (Rakousko) - 4,67. — 35. Zeman - 14,21.

**Obřím slalom 13. ledna 1976 v Adelbode- nu** (výškový rozdíl 340 m, v prvním kole 66, ve druhém 65 branek): 1. G. Thönim (Itálie) 2:58,94 (1:25,33 a 1:33,61), 2. Stenmark (Švédsko) - 1,49 (1:26,85 a 1:33,58), 3. Pargatzli (Švýcarsko) - 2,92 (1:27,00 a 1:34,86), 4. Hinterseer (Rakousko) - 3,47, 5. Jones (USA) - 3,80, 6. Senoner (Itálie) - 3,85, 7. Hemmi (Švýcarsko) - 4,32, 8. P. Mahre (USA) - 4,34, 9. Good (Švýcarsko) - 4,79, 10. Miloslav Sochor (ČSSR) - 5,27 (1:20,48 a 1:35,73). — 19. Zeman - 8,50.

**Sjezd 17. ledna 1976 v Morzine-Avoriaz** (délka tratě 3080 m, výškový rozdíl 885 m): 1. Klammer 1:54,24, 2. Russi - 0,09, 3. Steiner - 0,64, 4. Eberhard (Rakousko) - 1,31, 5. Grissmann - 1,49, 6. Roux - 1,73,

7. Pellat-Finet (Francie) - 1,90, 8. Ferstl (NSR) - 1,94, 9. Enn (Rakousko) - 2,21, 10. Berthod (Švýcarsko) - 2,35.

**Obřím slalom 18. ledna 1976 v Morzine-Avoriaz** (výškový rozdíl 351 m, v prvním kole 55, ve druhém 56 branek): 1. Bieler 2:59,32 (1:24,82 a 1:34,50), 2. Gros (oba Itálie) - 0,46 (1:24,77 a 1:35,01), 3. Stenmark - 0,99 (1:24,84 a 1:35,47), 4. Hinterseer - 1,51, 5. G. Thönim - 1,84, 6. Tresch - 2,60, 7. Hemmi - 2,90, 8. Radici (Itálie) - 3,05, 9. Pargatzli - 3,65, 10. Fournier (Švýcarsko) - 3,73. — 26. Zeman - 7,26, 30. Hezcko - 10,88.

**Slalom 24. ledna 1976 v Kitzbühelu** (v prvním kole 69, ve druhém 68 branek): 1. Stenmark 1:07,74 (54,82 a 52,92), 2. G. Thönim - 0,36 (54,58 a 53,52), 3. Gros - 0,88 (54,45 a 54,15), 4. Bieler - 1,47, 5. Adgate (USA) - 2,44, 6. P. Mahre (USA) - 2,54, 7. Ičimura (japonsko) a Junginger (NSR) oba - 2,79, 9. Bachtleda (Polsko) - 2,85, 10. Zeman (ČSSR) - 2,99, 16. M. Sochor - 3,65.

**Sjezd 25. ledna 1976 v Kitzbühelu** (délka tratě 3510 m, výškový rozdíl 862 m): 1. Klammer 2:03,79, 2. Haker (Norsko) - 2,06, 3. Walcher (Rakousko) - 2,68, 4. Grissmann - 2,80, 5. Russi - 2,84, 6. Eberhard - 2,90, 7. Hunter - 2,96, 8. Murray - 2,98, 9. Tresch a Roux oba - 3,17.

**Kombinace v Kitzbühelu:** 1. Tresch 1601,69, 2. Hunter 1605,14, 3. G. Thönim 1610,74, 4. Steiner 1612,10, 5. Patterson (USA) 1612,38, 6. Read (Kanada) 1619,02, 7. Stricker (Itálie) 1621,36, 8. Gernsbichler (Rakousko) 1628,99, 9. Mill (USA) 1639,78, 10. Fischer (NSR) 1644,53.

**Obřím slalom 27. ledna 1976 ve Zwieselu** (délka tratě 1500 m, výškový rozdíl 410 m): 1. Stenmark 2:28,96 (1:15,13 a 1:13,83), 2. G. Thönim - 0,17 (1:15,02 a 1:14,11), 3. Hinterseer - 0,99 (1:15,85 a 1:14,10), 4. Pargatzli - 1,30, 5. Gros - 1,58, 6. Hemmi - 2,24, 7. Heidegger (Rakousko) - 3,12, 8. Bieler - 3,27, 9. S. Mahre (USA) - 3,44, 10. Steiner - 3,50. — 20. M. Sochor - 4,81, Zeman závod nedokončil.

**Slalom 7. března 1976 v Copper Mountain:** 1. Stenmark 97,75 (48,30 a 49,45), 2.



S. Mahre - 0,10 (48,31 a 49,54), 3. G. Thöni - 0,76 (48,23 a 50,28), 4. Gros - 0,88, 5. Radici - 0,96, 6. Hauser - 1,15, 7. Nöckler (Itálie) - 1,45, 8. Frommelt (Lichtenštejnsko) - 1,69, 9. Hinterseer - 1,70, 10. Bieler - 1,78.

**Sjezd 14. března 1976 v Aspen** (délka tratě 3107 m, výškový rozdíl 792 m): 1. Klammer 1:54,12, 2. Berthod - 0,12, 3. Winkler - 1,02, 4. Lüscher (Švýcarsko) - 1,07, 5. Trésch - 1,20, 6. Plank - 1,22, 7. Walcher (Rakousko) - 1,39, 8. Read - 1,47, 9. Steiner - 1,57, 10. Vesti - 1,61.

**Slalom 14. března 1976 v Aspen:** 1. Stenmark 109,78 (57,58 a 52,18), 2. P. Mahre - 1,58 (58,67 a 52,67), 3. G. Thöni - 1,88 (57,96 a 53,68), 4. Gros - 2,31, 5. Hauser - 2,42, 6. de Chiesa (Itálie) - 2,63, 7. Junginger - 2,82, 8. Good - 3,83, 9. Adgate (USA) a Hemmi oba - 3,85. — **12. Sochor - 4,40.**

**Obří slalom 18. března 1976 v Mount St. Anne** (výškový rozdíl 408, v prvním kole 57, ve druhém 68 branek): 1. Hemmi 2:55,38 (1:24,47 a 1:30,91), 2. Gros - 2,87 (1:24,68 a 1:33,57), 3. Good - 3,63 (1:25,86 a 1:33,15), 4. Jones (USA) - 4,26, 5. Stenmark - 4,37, 6. Hauser - 4,38, 7. Adgate - 4,55, 8. Stricker - 4,65, 9. Hunter - 4,90, 10. Burger (NSR) - 5,65. — **14. M. Sochor - 6,76.**

**Paralelní slalom 22. března 1976 v Mount St. Anne:** ve čtvrtfinále Stenmark porazil Lüschera 2,119, Hunter zvítězil nad Tréschem 1,030, Bieler nad G. Thönim 0,004, Radici nad Neureutherem 0,244. V semifinále Stenmark porazil Huntera 0,922 a Bieler Radicioho 0,245. Ve finále Bieler zvítězil nad Stenmarkem 0,294, v utkání o třetí místo Hunter porazil Radicioho 2,510.

**Konečné pořadí ve Světovém poháru:** 1. Ingemar Stenmark (Švédsko) 249, 2. Piero Gros 205, 3. Gustav Thöni (oba Itálie) 190, 4. Franz Klammer 181, 5. Hans Hinterseer (oba Rakousko) a Walter Tresch (Švýcarsko) oba 98, 7. Herbert Plank (Itálie) 77, 8. Bernhard Russi 72, 9. Philippe Roux 71, 10. Engelhard Pargätz (všichni Švýcarsko) 67, 11. Franco Bieler (Itálie) 63, 12. Ernst Good (Švýcarsko) a Jim Hunter (Kanada) oba 59, 14. Phil Mahre (USA) a Fausto Radici (Itálie) oba 55 b. — **44. Bohumír Zeman 8, 55. Miloslav Sochor 2.**

**Pořadí ve sjezdu (8 závodů):** 1. Klammer 125, 2. Plank 77, 3. Russi 66, 4. Roux 63, 5. Irwin 47, 6. Eberhard 41, 7. Grissmann 39, 8. Haker 35, 9. Read 28, 10. Hunter 27.

**Pořadí ve slalomu (7 závodů):** 1. Stenmark 125, 2. Gros 85, 3. Hinterseer 58, 4. G. Thöni 58, 5. Radici 52, 6. Neureuther 30, 7. P. Mahre 26, 8. Bieler a S. Mahre po 20, 10. Tresch 17.

**Pořadí v obřím slalomu (7 závodů):** 1. Stenmark 88, 2. G. Thöni 82, 3. Gros 78, 4. Pargätz 67, 5. Good 56, 6. Jones 44, 7. Bieler 43, 8. Hinterseer 40, 9. Hemmi 39, 10. P. Mahre 29.

## SVĚTOVÝ POHÁR ŽEN

**Sjezd 7. ledna 1976 v Meiringen-Haslibergu** (délka tratě 2350 m, výškový rozdíl 595 m): 1. Totschnigová 1:37,62, 2. Spiessová - 1,12, 3. Lukasserová (všechny Rakousko) - 1,75, 4. Zurbriggenová (Švýcarsko) - 1,86, 5. Wenzelová (Lichtenštejnsko) - 2,13, 6. I. Eppliová (NSR) - 2,44, 7. Drexelová (Rakousko) - 2,49, 8. E. Mittermaierová (NSR) - 2,64, 9. Deufflová (Rakousko) - 2,71, 10. Nelsonová (USA) - 2,76.

**Sjezd 8. ledna 1976 v Meiringen-Haslibergu** (délka tratě 2350 m, výškový rozdíl 595 m): 1. Zurbriggenová 1:37,23, 2. Lukasserová - 0,08, 3. Spiessová - 0,11, 4. R. Mittermaierová (NSR) - 0,43, 5. Wenzelová - 0,65, 6. Drexelová - 0,69, 7. Nelsonová - 0,97, 8. Fisherová (USA) - 1,29, 9. I. Eppliová - 1,39, 10. Rouvierová (Francie) - 2,34.

**Obří slalom 10. ledna 1976 v Meiringen-Haslibergu** (délka tratě 1650 m, výškový rozdíl 310 m, 50 branek): 1. Kasererová (Rakousko) 1:20,71, 2. Debernardová (Francie) - 0,20, 3. Nadigová (Švýcarsko) - 0,29, 4. Nelsonová - 0,52, 5. I. Eppliová - 0,78, 6. Wenzelová - 1,26, 7. R. Mittermaierová - 1,33, 8. Ellmerová (Rakousko) - 1,34, 9. Kreinerová (Kanada) - 1,42, 10. Fisherová - 1,46. — **32. Dagmar Kuzmanová - 3,22.**

**Kombinace v Meiringen-Haslibergu** (sjezd a obří slalom): 1. Nelsonová 10,28, 2. R. Mittermaierová 13,06, 3. Wenzelová 13,94, 4. I. Eppliová 14,98, 5. Spiessová 15,74, 6. Lukasserová, 7. Kasererová, 8. Zurbriggenová, 9. Fisherová, 10. Debernardová.

**Slalom 13. ledna 1976 v Les Diablerets:** 1. Morerodová (Švýcarsko) 81,24 (40,14 a 41,10), 2. R. Mittermaierová - 0,73 (41,13 a 40,84), 3. Emonetová (Francie) - 0,80 (40,37 a 41,67), 4. Serratová (Francie) - 0,91, 5. Cochranová (USA) - 1,22, 6. Giordaniová (Itálie) - 1,55, 7. Zurbriggenová - 1,62, 8. Wenzelová - 1,70, 9. Debernardová - 1,91, 10. Nadigová - 1,92. — **22. Šoltýsová - 4,39, 28. Dagmar Kuzmanová - 5,64.**

**Obří slalom 14. ledna 1976 v Les Gets** (délka tratě 1300 m, výškový rozdíl 310 metrů, 47 branek): 1. Morerodová 1:08,40, 2. R. Mittermaierová - 2,16, 3. Kasererová - 2,34, 4. Debernardová - 2,44, 5. Totschnigová - 2,55, 6. Seatonová (USA) - 2,72, 7. Serratová - 2,86, 8. Rouvierová a Wenzelová obě - 2,94, 10. Fisherová - 3,10. — **28. Dagmar Kuzmanová - 4,68.**

**Slalom 15. ledna 1976 v Les Gets** (výškový rozdíl 180 m, v prvním kole 53, ve druhém 58 branek): 1. Debernardová 102,60 (49,47 a 53,13), 2. Berweinová - 0,14 (49,17 a 53,57), 3. Emonetová - 0,15 (49,37 a 53,38), 4. Nadigová - 0,37, 5. Gattaová (Itálie) - 0,70, 6. Serratová - 0,88, 7. M. Eppliová (NSR) - 1,34, 8. Zechmeisterová - 1,83, 9. Arigoniová-Tisotová (Itálie) - 2,30, 10. M. Mathisová (Rakousko) - 2,85. — **14. Dagmar Kuzmanová - 3,32, závod nedokončila Šoltýsová.**

**Slalom 17. ledna 1976 v Berchtesgaden** (výškový rozdíl 180 m, v prvním kole 59, ve druhém 56 branek): 1. Zechmeisterová (NSR) 110,47 (54,13 a 56,34), 2. Debernardová - 0,12 (54,31 a 56,28), 3. Wenzelová - 0,15 (54,85 a 55,77), 4. Giordaniová - 0,56, 5. Cliffordová (Kanada) - 0,78, 6. P. Behrová (NSR) - 0,90, 7. Mathisová (Rakousko) - 1,14, 8. Nelsonová - 1,27, 9. R. Mittermaierová - 1,29, 10. I. Eppliová - 1,43. — **16. Šoltýsová - 2,12, 22. Soňa Kuzmanová - 4,28.**

**Obří slalom 18. ledna 1976 v Berchtesgaden** (délka tratě jen 942 m, výškový rozdíl 302 m, 41 branek): 1. Debernardová 1:02,17, 2. Morerodová - 0,07, 3. Kasererová - 0,47, 4. Emonetová - 0,61, 5. Serratová - 0,78, 6. R. Mittermaierová - 0,79, 7. Nadigová - 1,22, 8. Ingrid Schmidová-Gfölnierová (Rakousko) - 1,41, 9. Spiessová a Rouvierová obě - 1,43. — **16. Dagmar Kuzmanová - 1,69, 24. Soňa Kuzmanová - 2,16.**

**Sjezd 21. ledna 1976 v Badgasteinu** (délka tratě 3200 m, výškový rozdíl 728 metrů): 1. Doris de Agostiniová 2:29,19, 2. Oberholzerová (obě Švýcarsko) - 0,58, 3. Deufflová - 0,69, 4. Nadigová - 1,85, 5. Bielerová (Itálie) - 2,04, 6. Pattersonová (USA) - 2,33, 7. Zurbriggenová - 2,88, 8. Ellmerová (Rakousko) - 4,32, 9. Kurlanderová (USA) - 4,56, 10. Cliffordová (Kanada) - 5,10.

**Slalom 22. ledna 1976 v Badgasteinu** (výškový rozdíl 172 m, v prvním kole 46, ve druhém 47 branek): 1. R. Mittermaierová 78,09 (38,94 a 39,15), 2. Giordaniová - 0,48 (39,68 a 38,89), 3. Nelsonová - 0,90 (39,60 a 39,39), 4. Behrová - 1,09, 5. Emonetová - 1,17, 6. Debernardová - 1,34, 7. Serratová - 1,37, 8. Kasererová - 1,43, 9. Zechmeisterová - 2,15, 10. M. Eppliová - 2,30. — **15. Dagmar Kuzmanová - 3,66, Šoltýsová závod nedokončila.**

**Kombinace v Badgasteinu:** 1. Zurbriggenová 33,76 b., 2. Kasererová 42,17, 3. Cliffordová 45,09, 4. Sölknerová (Rakousko) 54,17, 5. Drexelová 56,32, 6. Totschnigová 58,68, 7. Oberholzerová 63,34, 8. Bielerová 68,97, 9. Deufflová 71,73, 10. Micheletová (Švýcarsko) 81,61.

**Slalom 27. ledna 1976 v Kranjské Gøre** (výškový rozdíl 150 m, v obou kolech po 60 branek): 1. Morerodová 101,25 (51,11 a 50,14), 2. R. Mittermaierová - 1,02 (50,98 a 51,29), 3. Sacklová (Rakousko) - 1,12 (51,29 a 51,08), 4. Zechmeisterová - 1,92, 5. Serratová - 2,65, 6. Debernardová - 2,77, 7. Wenzelová - 2,83, 8. Behrová - 3,22, 9. Kasererová - 4,01, 10. Couttetová (Francie) - 4,62. — **18. Šoltýsová - 6,68, 24. Droppová - 10,60.**

**Obří slalom 6. března 1976 v Copper Mountain** (výškový rozdíl 420 m, 59 branek): 1. R. Mittermaierová 1:28,45, 2. Nelsonová - 1,32, 3. Zurbriggenová - 1,65, 4. Totschnigová - 1,72, 5. I. Eppliová - 1,78, 6. Cochranová - 1,80, 7. Morerodová - 1,86, 8. Fisherová - 2,06, 9. Fleckensteinovalá (USA) - 2,16, 10. Kasererová - 2,28. — **19. Dagmar Kuzmanová - 3,30.**

**Slalom 7. března 1976 v Copper Mountain:** 1. R. Mittermaierová 107,78 (55,80 a 51,98), 2. Kasererová - 0,16 (56,56 a 51,38), 3. Morerodová - 0,28 (55,34 a 52,72), 4. Behrová - 1,04, 5. Wenzelová - 1,10, 6. Zechmeisterová - 1,17, 7. Seatonová (USA) - 1,37, 8. Blackburnová (USA) - 1,72, 9. Berweinová (NSR) - 1,76, 10. Matousová (Irán) - 1,92.

**Kombinace v Copper Mountain:** 1. R. Mittermaierová 0 b., 2. Morerodová 14,47, 3. Kasererová 16,68, 4. Zechmeisterová 22,08, 5. Nelsonová 23,14.

**Sjezd 13. března 1976 v Aspen** (délka tratě, výškový rozdíl 487 m): 1. Totschnigová 1:22,24, 2. Debernardová - 0,39, 3. R. Mittermaierová - 0,51, 4. Kasererová a Nelsonová obě - 1,06, 6. Spiessová - 1,26, 7. E. Mittermaierová - 1,27, 8. Ellmerová - 1,34, 9. Zurbriggenová - 1,37, 10. Nadigová - 1,51.

**Obří slalom 14. března 1976 v Aspen** (výškový rozdíl 400 m, 52 branek): 1. Morerodová 1:28,10, 2. Debernardová - 1,09, 3. Kasererová - 1,22, 4. Kreinerová - 1,53, 5. Fleckensteinovalá - 1,86, 6. Wenzelová - 1,95, 7. Nelsonová - 2,31, 8. Matousová - 2,52, 9. Schmidová-Gfölnierová - 2,64, 10. Serratová - 2,76. — **13. Dagmar Kuzmanová - 2,91.**

**Obří slalom 20. března 1976 v Mount St. Anne** (výškový rozdíl 408 m, 64 branek): 1. Kasererová 1:52,43, 2. Serratová - 0,41, 3. Kreinerová - 0,42, 4. Giordaniová - 0,62, 5. Fisherová a E. Mittermaierová obě - 0,87, 7. Morerodová - 1,03, 8. Zechmeisterová - 1,55, 9. Berweinová - 1,67, 10. Emonetová - 1,81.

**Paralelní slalom 21. března 1976 v Mount St. Anne:** ve finále o 1.—2. místo Zurbriggenová porazila Eppliovou o 0,03 sek. [1. kolo Eppliová o 0,20, 2. kolo Zurbriggenová 0,23], o 3.—4. místo Kasererová porazila Wenzelovou o 0,24 sek. [1. kolo Kasererová 0,009, 2. kolo Kasererová 0,24], o 5.—8. místo Debernardová porazila Emonetovou o 0,76, o 7.—8. místo Matousová zvítězila nad R. Mittermaierovou o 0,09 sek.

**Konečné pořadí Světového poháru žen:** 1. Rosi Mittermaierová (NSR) 281 b., 2. Lise-Marie Morerodová (Švýcarsko) 214, 3. Monika Kasererová (Rakousko) 171, 4. Bernadette Zurbriggenová (Švýcarsko) 170, 5. Danielle Debernardová (Francie) 164, 6. Brigitte Totschnigová (Rakousko) 155, 7. Fabienne Serratová (Francie) 125, 8. Cindy Nelsonová (USA) 122, 9. Hanni Wenzelová (Lichtenštejnsko) 83, 10. Irene Eppliová (NSR) 73, 11. Claudia Giordaniová (Itálie) 67, 12. Irmgard Lukasserová a Nicola Spiessová (oba Rakousko) obě 62, 14. Marie-Theres Nadigová (Švýcarsko) a Patricia Emonetová (Francie) obě 58. — **40. Jana Šoltýsová 6, 43. Dagmar Kuzmanová 2 b.**



# ODRAZ LYŽAŘE-SKOKANA S PAŽEMI NEBO BEZ PAŽÍ?

Dokončujeme článek PhDr. Františka Vaverky z Univerzity Palackého v Olomouci o neobvyklém způsobu provedení nájezdové fáze skoku a odrazu. Závodníci najíždějí po celou dobu nájezdu v postavení s pažemi směřujícími nazad podél těla a odraz byl prováděn pouze pohybem dolních končetin s vyloučením pohybu paží. Smyslem příspěvku je přispět několika postřehy ke srovnání dosavadního a nového pojetí práce paží lyžaře-skokana a vyvodit praktické závěry pro návrh techniky odrazu.

B. Horizontální složka reakční síly působící v těžišti těla podmiňuje vznik otáčivému momentu těla ve směru jízdy se střídáním na otáčení kolem spojnice těla s podložkou (hlezbný kloub). Paže se pohybují proti směru jízdy, otáčivý účinek tedy působí ve směru jízdy. Největší otáčivý účinek vzniká při průchodu paží vertikálou. Nulový účinek ve směru předozadním je při průchodu paží horizontální linií. Se vzrůstající rychlostí pohybu paží se zvětšuje otáčivý účinek. Důsledkem otáčivého pohybu těžiště těla směrem vpřed je výhodná poloha těžiště na konci oporové fáze odrazu, která umožňuje vznik výsledného otáčivého momentu na konci odrazu. Optimální otáčivý moment umožňuje skokanovi zaujmout v nejkrajší době polohu pro let vzduchem.

C. Změny v poloze jednotlivých segmentů těla se projevují ve změně polohy celkového těžiště. V průběhu odrazu se pohybuje těžiště paží převážně směrem vzhůru. Rozdíl mezi výchozí a koncovou polohou těžiště paží ve vertikálním směru způsobuje posun celkového těžiště těla směrem vzhůru. Při odrazu se zařazením paží do odrazové aktivity působí závodník na těžiště těla odrazovou silou po mírně delší dráze než při odrazu bez pohybu paží (přibližně o 1/10 vzdálenosti, která je rozdílem mezi polohou těžiště paží na začátku a na konci odrazu). Tato skutečnost je závažná, neboť jednou z hlavních limit výsledného efektu jsou somatické rozměry jedince, které jednoznačně určují dráhu, po níž jedinec může působit na těžiště odrazovou silou. Vyloučení paží z odrazové aktivity tuto dráhu zkracuje.

V souvislosti s úvahou o vlivu polohy paží na těžiště těla je třeba hovořit o rovnováze při postoji lyžaře-skokana v nájezdové fázi skoku. V průběhu nájezdové fáze skoku působí na skokana řada vlivů, které mají tendenci porušit rovnováhu nájezdového postoje (drobné nerovnosti v nájezdové stopě, změny ve směru a intenzitě větru atd.) Poloha paží před tělem v průběhu nájezdu umožňuje lépe reagovat na drobné změny ve skladeb působících sil drobnými korekčními pohyby paží, než poloha paží za tělem. Postoj lyžaře v nájezdové fázi skoku s pažemi za tělem je labilnější, s menší možností jemných korekcí polohy těla.

D. Poloha paží v nájezdové fázi skoku před a za tělem bude pravděpodobně rozdílným způsobem ovlivňovat velikost výsledného odporu prostředí. Jak naznačují výsledky měření nájezdových rychlostí na GP Frenštát p. R. 1975, poloha paží za tělem bude z aerodynamického hlediska výhodnější. Závodníci najíždějící po dobu nájezdu s pažemi za tělem dosahovali v průměru mírně větší nájezdové rychlosti (o 1–2 směrodatné odchylky průměrné hodnoty nájezdové rychlosti celého souboru na můstku ve Frenštátě p. R., což činilo 1–2 km · h<sup>-1</sup>).

Z teoretického nástínu vlivu pohybu paží na průběh odrazu vyplývá, že odraz s doprovodným pohybem paží je v mnoha směrech účinnější (má více předností) než odraz bez pohybu paží. Do popředí vyvstává otázka, co je tedy příčinou toho, že někteří skokani dosáhli výrazného zlepšení ve skoku na lyžích při použití „méně efektivní“ varianty odrazu. Odpověď na tuto otázku je třeba hledat v jiné oblasti než je biomechanická podstata pohybu. Domníváme se, že hlavní příčinou úspěšnosti odrazu bez pohybu paží bude menší koordinační náročnost celkového pohybu. Zjednodušení odrazu, spočívající ve vyřazení pohybu paží z odrazové aktivity umožňuje realizovat odraz na dobré technické úrovni i u výkonnostně slabších skokanů. Při této variantě odrazu odpadnou vlivy působící na těžiště těla vyvolané pohybem paží [nepravidelné změny v soustavě působících sil na těžiště ve vertikálním i horizontálním směru]. Dobře provedený odraz bez pohybu paží je i přes ztráty na výsledné rychlosti odrazu ve vertikálním směru úspěšnější než špatně provedený odraz s po-

hybem paží. Domníváme se, že výraznou předností odrazu bez spoluúčasti paží bude dokonalejší respektování aerodynamického hlediska skoku (v nájezdové fázi vyšší nájezdová rychlost, v průběhu odrazu menší ztráta rychlosti a větší koncentrace na zahájení letové fáze skoku).

## ZÁVĚRY

1. Z teoretického rozboru vlivu pohybu paží na průběh odrazu vyplynulo, že dosavadní pojetí odrazu s doprovodným pohybem paží je z biomechanického hlediska efektivnější, než nová varianta odrazu s vyloučením paží z odrazové aktivity. Technicky správná činnost paží při odrazu

na **POMOC**  
trenérům  
A  
cvičitelům

lyžaře skokana má následující důsledky:

- zvyšuje rychlost odrazu ve vertikálním směru, čímž se podílí na zvětšení elevačního úhlu vektoru výsledné rychlosti na začátku letové fáze.
- přispívá ke vzniku otáčivého pohybu těžiště těla směrem vpřed v průběhu odrazu a vytváří příznivé předpoklady ke vzniku otáčivého momentu na začátku letové fáze skoku.
- poloha paží před tělem v průběhu nájezdu přispívá ke stabilizaci nájezdového postavení jemnými korekčními pohyby, kterými lyžař-skokan reaguje na drobné změny v poloze těžiště těla, způsobené vnějšími vlivy.
- 2. Ve srovnání s novou variantou odrazu (v průběhu nájezdu paže za tělem, odraz s vyloučením pohybu paží) vystupuje do popředí u dosavadního pojetí odrazu jako nepříznivý faktor:
  - větší ztráta rychlosti v nájezdové a odrazové fázi skoku,
  - větší koordinační náročnost zařazení pohybu paží do odrazové aktivity.
- 3. Předností nové varianty odrazu s vyloučením pohybu paží při odrazu jsou:
  - lepší respektování aerodynamického hlediska skoku (ve srovnání s dosavadním pojetím nájezdu a odrazu to je menší ztráta rychlosti v nájezdové a odrazové fázi skoku),
  - menší nároky na koordinaci pohybu při odrazu lyžaře-skokana.Nedostatkem nové varianty odrazu se jeví:
  - ztráta na rychlosti odrazu ve vertikálním směru (menší elevační úhel výsledného vektoru rychlosti na začátku letové fáze),
  - paže nepřispívají ke vzniku otáčivého pohybu těla směrem vpřed v průběhu odrazu,
  - labilnější a nepřírodní postoj v nájezdové fázi skoku, který neumožňuje jemné korekce polohy těžiště těla pomocí pohybů paží.
- 4. Základní připomínky k práci paží v průběhu odrazu:
  - Pohyb paží je třeba zkoordinovat s pohybem dolních končetin tak, aby pohyb paží kulminoval na hraně stolu. Paže by měly mít v okamžiku ukončení oporové fáze odrazu největší rychlost ve vertikálním směru a spojnice těžiště paží a ramenního kloubu by měla být přibližně v úrovni horizontály. Z rozdílu v době trvání pohybu paží a extenzního pohybu dolních končetin vyplývá, že činnost paží bude zahájena až v průběhu odrazu dolních končetin.
  - Z hlediska tempa pohybu paží je možno doporučit pomalejší pohyb do úrovně vertikálního postavení paží a od této polohy pohyb maximální rychlostí směrem vzhůru.



- Oddálením těžiště paží od středu otáčení se zvětší silový účinek práce paží. Svih paží by měl být realizován s napjatými pažemi.
- Pohyb paží uskutečnit v rovině totožné se směrem jízdy (svih podél těla).
- Věnovat zvýšenou pozornost průběhu pohybu paží i při přípravných a napodobivých cvičeníh na suchu. Dbát na správné časové zařazení paží do odrazu, tempo a prostorový průběh pohybu paží.
- Příklad technicky správného zařazení pohybu paží do odrazu je uveden v rozboru odrazu H. G. Aschenbacha (Lyžařství č. 10 1974).

5. Odpověď na otázku, které variantě odrazu dát přednost, není jednoznačná. Jak vyplynulo z předchozího textu, každá varianta odrazu má své přednosti a nedostatky. Domníváme se, že je třeba především při výcviku začínajících skokanů preferovat nejefektivnější pohybové řešení odrazu bez ohledu na koordinační náročnost pohybu.

Touto variantou se dosud jeví odraz s doprovodným pohybem paží. Na druhé straně by bylo chybou zásadně odmítnout provedení odrazu s vyloučením paží z odrazové aktivity. Důvody jsou praktické i teoretické. Zkušenosti prokázaly, že u některých závodníků přinesla změna v provedení odrazu zlepšení výsledků. Není tedy důvodů tuto změnu v provedení odrazu omlítat. Teoreticky má nová varianta odrazu přednost v dokonalejším respektování aerodynamického hlediska skoku. Je otázka, jak bude nová varianta odrazu úspěšná při skocích na velkých můstcích, kde aerodynamické hledisko skoku převažuje nad odrazem ve vertikálním směru. Konečně je třeba vzít v úvahu i skutečnost, že nová varianta odrazu může být využita jako tréninkový prostředek ke zvyšování plasticity pohybového řešení odrazu lyžaře skokana a jako prostředek ke zpevnění poměrně jednotvárného pohybu při skoku na lyžích. Pohybová zkušenost s novou variantou odrazu může kladně ovlivnit provedení odrazu se zařazeným pohybem paží.

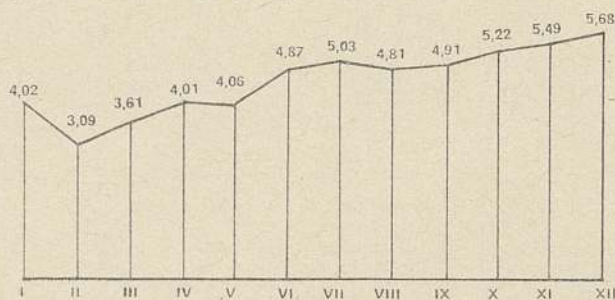
## Jak se zvyšuje rychlost v běhu na ZOH

Olympijské hry jsou nejvýznamnějšími sportovními závody. Na nich se scházejí nejlepší sportovci jednotlivých zemí, aby ve sportovním zápoleh hlásali myšlenku mírového soužití mezi národy celého světa. Na tyto závody se sportovci připravují několik let, aby právě zde odvedli svůj největší výkon. Od prvních olympijských her pořádaných v zimních sportech, uplynulo již víc jak půl století. Za tuto dobu bylo uspořádáno již dvanáct zimních olympijských her.

Během této doby prošlo závodní lyžování bouřlivým vývojem. Změnil se tvar i délka lyží, změnil se i materiál používaný k výrobě závodních lyží od finské břízy přes umělé hmoty až po superlehké kovy používané ve výzkumu kosmického prostoru. Změnily se i tréninkové metody. Využívá se i jiných vědních oborů zdánlivě se sportem nesouvisejících. Všechny tyto vývojové změny vedou k jednomu cíli: překonat závodní trať v rychlejším tempu. Docielit lepšího času než ostatní, protože jen jeden může stát na stupni nejvyšším.

Podívejme se nejdříve na vývoj rychlosti na nejkratší lyžařské trati. Je to běh na 18 kilometrů, od roku 1956 běh na 15 km. Na I. ZOH uběhl nejrychlejší závodník tuto trať za 1:14:31 hod., a jel rychlostí 4,02 m za sekundu, to je 14,5 km/hod. Na VI. ZOH uběhl tuto trať za 1:01:34 hod. a jel rychlostí 4,87 m/s, to je 17,5 km/hod. Na XII. ZOH uběhl nejrychlejší závodník 15 km trať za 43:58 min. a jel rychlostí 5,68 m/s, to je 20,4 km/hodinu. To je o 6 km/hod. rychleji, než nejrychlejší závodník na I. ZOH.

Znázorníme-li si vývoj rychlosti graficky, zjistíme, že rychlost na jednotlivých ZOH je stále větší. Poklesy na některých závodech mohou být způsobeny špatnými povětrnostními vlivy nebo stále se ztěžujícím terénem, ve kterých se tyto závody konaly.



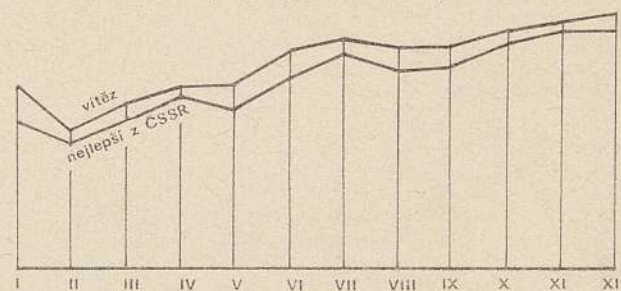
Hodnoty v grafu jsou udávány v metrech za sekundu. Průběh grafu rychlosti je podobný i u ostatních běžeckých disciplín.

Jak si na těchto závodech počínali naši závodníci? V období zrodu těchto významných soutěží si čs. závodníci vedli velmi úspěšně. V kvalifikaci národů se umísťovali hned za závodníky severovýchodních států, jejichž nadvláda v této době byla neotřesitelná.

Udělejme si nejdříve porovnání rychlosti na jednotlivých ZOH v běhu na 15 km a 18 km s nejrychlejším závodníkem na této trati.

I	II	III	IV	V	VI
4,0	3,0	3,6	4,0	4,0	4,8
3,2	2,7	3,2	3,8	3,5	4,2
VII	VIII	IX	X	XI	XII
5,0	4,8	4,9	5,2	5,4	5,6
4,7	4,3	4,4	4,9	5,2	5,2

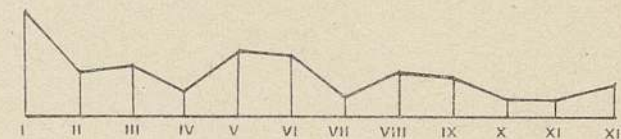
V tabulce je nejdříve uváděn výkon nejlepšího závodníka. Ve druhém řádku je výkon nejlepšího lyžaře z Československa. Porovnejme si ještě oba grafy.



### BĚH na 18 km a 15 km

I	II	III	IV	V	VI
18,37	10,13	9,52	4,23	11,54	8,35
24,1	10,5	11,8	5,8	15,2	13,9
VII	VIII	IX	X	XI	XII
2,25	5,28	4,50	2,20	1,57	3,26
4,8	10,5	9,5	4,8	4,2	7,8

V tabulce první řádek znamená časové zpoždění za vítězem. Protože žádná závodní trať nemá stejný profil ani sněhové podmínky nejsou pokaždé stejné, mohlo by dojít k určitým nepřesnostem. Myslím si tedy, že přesnější hodnoty získáme, když si vypočítáme procentuální zpoždění za vítězem. Tyto hodnoty jsou ve druhém řádku.



Na grafu je vidět, že tato křivka má sestupnou tendenci a že se tedy stále těm nejlepším přibližujeme. Dále vidíme, že na V. ZOH a VIII. ZOH jsme hodně poklesli. V. ZOH se konaly v roce 1943, to znamená po druhé světové válce, kdy na trénink nebylo ani pomyslení. VIII. ZOH se pořádaly roku 1960 v USA. Na těchto závodech jsme měli v klasických disciplínách jenom jednoho zástupce a veškerá tíha odpovědnosti ležela jenom na něm.

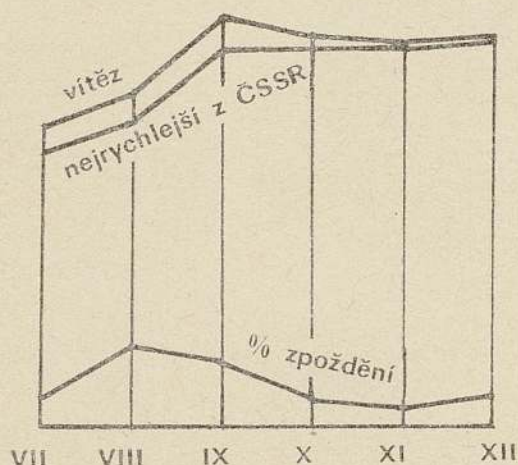


## BĚH NA 30 km

Běh na 30 km byl poprvé zařazen až na VII. ZOH.

VII	VIII	IX	X	XI	XII
4,03	4,50	5,50	5,22	5,18	5,52
3,62	4,03	5,04	5,02	5,03	5,15
4,03	12,47	8,15	3,46	2,53	4,23
3,9	11,5	9,0	3,9	2,9	4,8

V tabulce první hodnota je rychlost vítěze v m/s, druhá hodnota rychlost našeho závodníka. Třetí hodnota časové zpoždění a čtvrtá hodnota procentuální zpoždění.



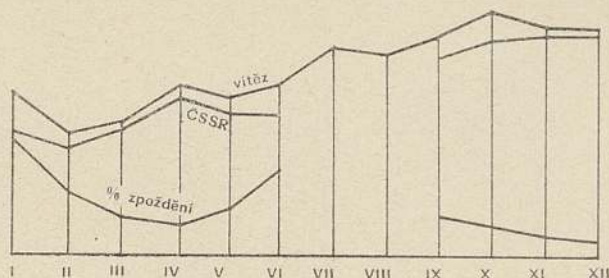
## BĚH NA 50 km

I	II	III	IV	V	VI
3,71	2,84	3,11	3,96	3,65	3,90
2,88	2,48	2,85	3,67	3,26	3,24
1,00,26	43,9	24,24	16,01	26,46	42,40
26,9	14,74	9,1	7,6	11,7	20,0

VII	VIII	IX	X	XI	XII
4,88	4,65	5,08	5,60	5,29	5,29
—	—	4,64	4,91	5,05	5,05
—	—	15,41	10,40	7,58	6,21
—	—	9,5	7,1	4,8	4,0

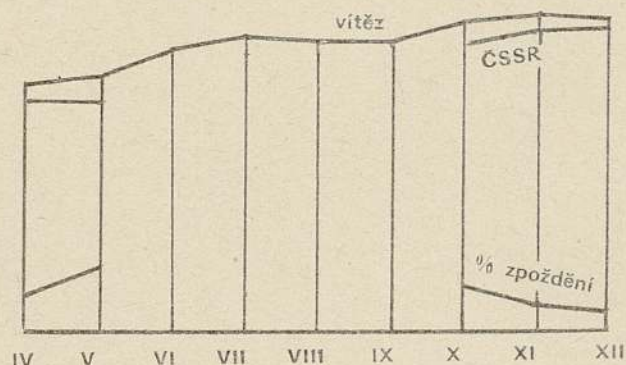
V tabulce první hodnota je rychlost vítěze v m/s, druhá hodnota rychlost našeho závodníka. Třetí hodnota časové zpoždění a čtvrtá hodnota procentuální zpoždění.



## ŠTAFETOVÝ BĚH 4X10 km

IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
4,12	4,29	4,72	4,92	4,80	4,81	5,18	5,34	5,20
3,88	3,80	—	4,60	—	—	4,76	5,07	5,01
10,23	16,40	—	9,24	—	—	10,19	6,40	4,50
6,4	11,0	—	6,9	—	—	8,0	5,3	3,7

V tabulce první hodnota je rychlost vítězných štafety v m/s, druhá rychlost čs. štafety. Třetí hodnota časové zpoždění a čtvrtá hodnota procentuální zpoždění.



Porovnáme-li nejlepšího čs. závodníka s vítězem v jednotlivých disciplínách, zjistíme, že rozdíl mezi čs. lyžaři a těmi nejlepšími je stále menší, a to i po letošních, podle odborníků neúspěšných ZOH. Dokonce ve štafetovém běhu je to o 2 minuty menší časová ztráta než na XI. ZOH v Sapporu.

Zkusme porovnat časovou ztrátu v běhu na 50 km. Nejlepší československý závodník na I. ZOH by jen za časovou ztrátu ujel nejméně 15 km. Zatímco na XII. ZOH by ujel jen 2 km. A to se umístil oba dva na stejném 14. místě. I to dokazuje jak jsou dnešní soutěže vyrovnané.

Ještě na IX. ZOH měl nejlepší čs. závodník v běhu na 30 km větší časovou ztrátu jak na XII. ZOH v běhu na 50 kilometrů.

KAREL ŠTEFL

# Technický delegát ve sjezdových disciplínách

Bylo přesně změřeno, že Klammer a někteří další jezdci světové špičky dosahovali v letošní sezóně na určitých úsecích mezinárodních sjezdových tratí rychlosti 135–140 km/hod. Mladický Innauer vytvořil v Oberstdorfu nový světový rekord v letech na lyžích 176 m. Fantastické výkony! Ohromují laika právě tak, jako odpovědné pracovníky technických komisí FIS. Divák přihlíží závodů s velkým zájmem, obdivuje výkon lyžařů a s napětím očekává výsledek závodu - prožívá vzrušující sportovní podívanou. Jinak vnímá tyto špičkové výkony, které nejsou zcela bez rizika, federace. Jejím hlavním úkolem, zakotveným ve statutu, totiž je rozvíjet lyžařský sport, kontrolovat a usměrňovat jeho vývoj. Nesmí dovolit, aby závodní lyžařský sport byl zatížen nekontrolovatelným rizikovým prvkem. Jednou z hlavních zásad, kterou je ovládan mezinárodní soutěžní řád (MSR), to je souhrn předpisů pro provádění lyžařských závodů, je dbát především o bezpečnost závodníků. Tomuto hledisku je dána priorita před kterýmkoliv dalším sportovním technickým hlediskem. Kontrolu nad dodržováním bezpečnosti závodníků v závodech provádí technický delegát (TD), který jako zástupce federace dohlíží, aby technické uspořádání závodu bylo v přísném souladu s předpisy MSR.



V našich pravidlech lyžařských závodů (pravidla) byla funkce TD vytvořena dodatkem k pravidlům, vydaným k 1. 10. 1972. Předpis, který byl zakotven v čl. 128 byl předpisem rámcovým, který funkcí TD pouze vytvářel, neurčoval však pole působnosti TD. Váhavost, se kterou byla funkce TD zaváděna, vyvěrala ze skutečnosti, že svaz nedisponoval potřebným počtem kvalifikovaných činovníků, aby mohl všechny určené závody TD obsadit s povinnostmi a pravomocí podrobným povinnostem a pravomocí TD FIS. Ani seminář, který na podzim roku 1973 uspořádala STK-R ve Špindlerově Mlýně, nedovedl otázku naplnění práce TD uspokojivě vyřešit. Také školení TD, uspořádané STKR VZL SÚV ČSTV na podzim r. 1975 v Pezinku, posluchače toliko seznámilo, a to zcela rámcově s průběhem školení TD FIS a se změnami pravidel. Nicméně, během uplynulých 4 let se funkce TD na závo ech vžila i když jen v ryze formální podobě. Formální pojetí funkce TD šlo např. tak daleko, že TD byl zaměňován s komisí, s li-gových soutěžích, tedy s funkcí zavezenou úseky sportovně technickými směrnici jako převážně administrátorská funkce pro příslušnou liguovou soutěž.

Tento článek je věnován TD ve sjezdovém sportu, jeho významu a postavení v závodech z pohledu pravidel, platných od 1. ledna 1976. Není možno se zabývat i TD v ostatních disciplínách, to nedovoluje místo, které je článku vyhrazeno. TD v každé disciplíně má své specifické povinnosti, v zásadních otázkách společných všem disciplínám jsou povinnosti TD shodné.

O TD ve sjezdových disciplínách pojednává čl. 604 pravidel. Jde o souborný předpis, pojednávající o jmenování TD, o předepsanou kvalifikaci, o jeho úkolech a spolupráci s organizačním a soutěžním výborem, jinými slovy čl. 604 lze označit za statut TD, určující jeho postavení v závodech a jeho poslání. Obecně lze poslání TD definovat jako povinnost pomáhat pořadatelům při závodech, kontrolovat přípravu a průběh závodu a zastupovat při závodech předsednictvo svazu, které jej jmenovalo. Cit. čl. 604 obsahuje hlavní předpisy o práci TD na svahu a na trati, při tréninku i v závodech. Je povinen dbát o to, aby závod proběhl podle pravidel a sám se přirozeně pravidly musí řídit.

Úloha TD je nejen významná, je také mnohostranná. Pravidla nemohou předvídat každou situaci, která v závodech může nastat. Pro tyto nepředvídané a předpisem neřešené situace musí TD najít správné cesty řešení a správnou cestou řešení je postup přísně v duchu pravidel. TD proto musí

mít k pravidlům citlivý vztah, musí je nejen detailně ovládat, ale znát i motivaci jednotlivého předpisu. Uvedené případy řeší TD vždy v důsledné a konstruktivní spolupráci s pořadatelem nebo soutěžním výborem. Každý svůj návrh na řešení musí dříve než jej předloží zralé uvážit, aby jej nemusel měnit.

Federace od roku 1957 vysílala na všechny významnější FIS závody TD. Dnes je již každý FIS závod obsazen TD, delegovaným federací. K původní základní povinnosti TD, tj. péči o bezpečnost jezdců, přibyla během let souběžně s obrovským, ale hlavně rychlým rozvojem sjezdového sportu, velmi pestrá směsice úkolů. Za současných podmínek se v práci TD vedle aplikace směrnice a předpisů ve značné míře uplatňují obecně platné, dlouhodobé zkušenosti ze závodů, s nimiž jsou TD seznamováni na speciálních školeních, která federace pro ně pořádá. Také STK-R připravuje odborné školení kvalifikovaných činovníků pro výkon funkce TD v jednotlivých disciplínách, které by mělo být realizováno již letos na podzim.

Rád bych, vycházející z pravidel a ze skromných pramenů federace, heslovitě seřadil několik bodů, které vhodně doplněné, by mohly tvořit základní rámec pro uvedené školení.

Za současně platných předpisů a směrnice a převládající situace ve sjezdovém sportu u nás, je možno povinnosti shrnout asi takto:

— TD užívá autoritu svazu, kterou mu svaz propůjčil. Může ji použít vždy, kdykoli to bude zapotřebí, nesmí ji však nikdy zneužít;

— na vrcholných závodech kat. A a B pracují na všech úsecích zkušení odborníci. TD musí svými znalostmi a zkušenostmi být na úrovni těchto pracovníků, nesmí ztrácet půdu pod nohama v prostředí vyhraněných specialistů. Konstruktivně spolupracuje se soutěžním výborem, s vedoucími družstev a s trenéry;

— pokládáme-li za užitečné znát mínění vedoucích družstev, nesmí se spokojit s názorem jediného vedoucího, zejména ne tenkrát, jedná-li se o názor odpovědného činovníka jeho vlastního družstva;

— při rozhodování musí mít vždy a za všech okolností na paměti nestranné zájmy závodu a čistotu sportovního boje;

— nevyhledává kontakty s tiskem, případně kritické připomínky k závodu jsou určeny pro odpovědná místa svazu a nikoliv pro tisk;

— musí si uvědomovat, že je nejen zástupcem předsednictva svazu, ale také jedním z členů velkého kolektivu obětavých dobrovolných pracovníků, kteří všichni sledují společný cíl — vytvořit pro závod nejlepší podmínky a zamezit nespportovním praktikám;

— provede před zahájením oficiálního tréninku v doprovodu členů soutěžního výboru prohlídku tratě z hlediska bezpečnosti závodníků i diváků a z hlediska kvality tratě. V tomto směru odkazují na čl. 702, 703, 802, 803, 902, 903 a 603.4.2 pravidel.

Spolupracuje s autory tratí a se zodpovědným trenérem, jehož podně-

ty pokud jde o kvalitu tratě, mohou být velice užitečné. Do práce autora tratě zasahuje velice ohleduplně a jen v případech, jde-li o typickou chybu.

Pokládá-li za nutné, aby na trati byla provedena zlepšení, předloží soutěžnímu výboru vhodný návrh k projednání. Musí si být vědom toho, že i homologovaná trať nemusí být vždy použitelná;

— takměř výlučnou odpovědnost za bezpečnost závodníků nese v případech uvedených v pravidlech pod čl. 604.2.3 (obtížnost tratě je nad síly závodníka) a čl. 604.2.4 (zvýšené ohrožení bezpečnosti závodníků). V obou případech provede opatření, která mu ukládá předpis;

— v případech nepříznivých povětrnostních podmínek dbá na dodržování ustanovení čl. 603.4.3 pravidel (odvolat, přerušit nebo odložit závod, přeložit jej na jiné místo, odložit start, přemístit start nebo cíl, zkrátit trať apod.);

— o každém rozhodnutí zásadního významu si přejímá zřetelně názor pořadatele, zodpovědného trenéra a vedoucích družstev. Své návrhy nebo návrhy pořadatele předkládá k projednání závodní komisi, příslušná rozhodnutí učiní soutěžní výbor;

o každé mimořádně závažné příhodě, ke které došlo na svahu nebo na trati, vyhotoví neprodleně protokol, ve kterém uvede skutkový stav a přesný čas, jak a kdy k příhodě došlo.

Výše uvedený výčet nepředstavuje úplný souhrn povinností TD. TD má celou řadu dalších úkolů, např. účast na schůzích s vedoucími družstev, případně řízení těchto schůzí, předkládá návrhy na složení soutěžních výborů, dbá o to, aby losování proběhlo správně a rychle, kontroluje zveřejňování diskvalifikací a neoficiálních výsledků. Dále kontroluje zda jsou vyhotovovány zápisy ze schůzí, namátkově přezkoušuje výpočet bodů pro klasifikaci závodníků a výpočet Bob-přirážky, podává zprávu o přípravách, organizaci a průběhu závodu atd. Domnívá se ovšem, že výčet zahrnuje všechny povinnosti TD zásadního významu, a to jak pokud jde o formu postupu, tak o věcný obsah vlastní činnosti.

Protože nelze povinnosti TD definovat taxativním způsobem, bude úspěch či neúspěch jeho počínání odvislý také na iniciativě, kterou při tréninku a při závolech vyvine. Jeho funkce, jak bylo ukázáno, je vysoce odpovědná, v jistém rozsahu i delikátní. Bude např. velice obtížné rozhodnout, má-li ten či onen závodník být připuštěn do závodu, nebo má-li mu být start odepřen. Ještě obtížnější bude rozhodnout, je-li trať těžká, a to má být, anebo je-li nebezpečná, a to nesmí být. TD proto musí být činovníkem vysokých odborných a morálních kvalit a bohatých zkušeností. Jen takto vybavený pracovník bude pořadatelem, vedoucími družstev a trenéry respektován, jen on může v tak náročných funkcích obstát.

Dr. OTTO KULHÁNEK  
předseda subkomise rozhodčích  
VSL ÚV ČSTV

Fotografie na první a zadní straně obálky Jiří Kruliš, na druhé straně obálky Jaroslav Zelený, na třetí straně obálky Jaroslav Trousil.

Fotografie uvnitř měsíčníku ČTK, Jiří Kruliš, Josef Lánský, Ludovít Lettrich a Jaroslav Trousil.



# Jaroslav Balcar a Sláma mistry ČSSR ve skoku

Lyžařská mistrovství ČSSR zakončovaly 22. a 23. března odložené závody ve skoku na Štrbském Plese, které se konaly ihned po Tatranském poháru. Nejúspěšnější skokan sezóny 1975—76 Jaroslav Balcar zaslouženě získal svůj první mistrovský titul na velkém můstku, na středním se stal novým mistrem Jaroslav Sláma (oba ASVS Dukla Liberec). I tentokrát byly závody ohroženy nepříznivým počasím a nově napadlým sněhem ve Vysokých Tatrách, přece však jen se oba podařilo uskutečnit. Ve všední dny sledovalo přehlídku nejlepších čs. skokanů jen několik desítek diváků.

Příjemným překvapením byly výkony mladých závodníků zejména na velkém můstku. Svědčily o tom, že v této disciplíně máme řadu skokanů, kteří při cílevědomé svědomité přípravě a péči nejlepších trenérů mají předpoklady stát se úspěšnými nástupci dosavadních reprezentantů. Jejich největšími klady jsou nebojácnost a bojovnost. Bez těchto vlastností v současné době nelze obstát v mezinárodních soutěžích. Patnáctiletý Fizek z Trince ve zkušebním kole měl nejdelší skok ze všech 43 startujících 105 m, v závodě skočil 97,5 a 100 m a obsadil patnácté místo. Josef Samek ze střediska vrcholového sportu mládeže Dukly Liberec překvapil bronzovou medailí na devadesátce, člen čs. reprezentačního juniorského družstva Ladislav Jirásko byl čtvrtý a nechal za sebou řadu zkušených závodníků. Ivo Felix hrábnutím ve druhém kole při nejdelším skoku 109 m se připravil o medaili. Na středním můstku zazářil Jaroslav Sláma a zopakoval si na něm svůj úspěch z Tatranského poháru v roce 1973. Leoš Škoda, který se pozdravil ze svého zranění při závěrečném závodě Turné Bohemia ve Spindlerově Mlýně, potvrdil, že se znovu dostává do formy a na obou můstcích vybojoval stříbrné medaile. Výkony mladých závodníků při mistrovství ČSSR na velkém můstku byly blýskáním na lepší časy. Měli z toho radost zejména trenéři reprezentačního družstva Jáchym Bulín a Dalibor Motejlek. Obhájece titulu na devadesátce Karel Kodejška v prvním soutěžním kole při skoku 101 m měl pád, který se projevil bolestmi ramene, a závod nedokončil. Kuriózní byl pád kapitána čs. družstva skokanů Rudolfa Höhnla ve druhém kole. Při skoku 107 m se mu při pádu vyzuly obě boty s lyžemi, zůstal však nezcizen. Na sedmdesátce se Höhnlovi nedařilo a s krátkými skoky 68,5 a 69,5 m skončil obhájece titulu až dvacátý.

V prvním závodě na sedmdesátce Jaroslav Sláma vedl již po prvním kole se 110,5 bodu za stylově pěkný skok 75,5 m s telemarkovým doskokem před Felixem 107,6 (74 m) a juniorem Františkem Novákem 105,1 (74 m). Čtvrtý byl Škoda se 104,7 bodu za skok 75 m před Kodejškou 103,3 (73,5 m). Ve druhém kole měl Sláma nejdelší skok 79 m, za který dostal 114,1 bodu a bezpečně uhájil první místo. Stejnou délku naměřili i Škodovi při klidném letu a jistém doskoku. Od stylových rozhodčích dostal o bod více než Sláma a postou-

pil na druhé místo. Felix skočil o 2,5 metru méně a musel se spokojit třetím místem. O jedno pořadí se posunul dopředu Kodejška, který stejně jako v prvním kole zaznamenal délku 73,5 m. Kratší skok 70,5 m odsunul Františka Nováka na sedmé místo a byl předstížen Janouchem a Vagenknechtem. Mladický Fizek skončil devátý.

Druhý závod na devadesátce v prvním kole přinesl osm stometrových skoků. Vedl Jaroslav Balcar se 126,3 bodu za nejdelší skok tohoto kola, který tři styloví rozhodčí ohodnotili 19 body, jeden 18 a 18,5 b. To je nejlepší doklad dokonalého skoku. Druhý byl Škoda se 122,1 b. (106,5 m) před Felixem 119,1 (102,5 m), Janouchem a Jiráskem, kteří měli po 114,6 za skok 104 m. Ve druhém kole Jaroslav Balcar prvenství obhájil, ačkoli skočil o tři metry méně než Škoda. Dostal však za skok 105 m jednou 19,5, dvakrát 19 a 18,5 b. Stylově pěkným a dlouhým skokem 107 m si vybojoval bronzovou medaili Samek. Felix se připravil o možnost zasáhnout do bojů o medaile hrábnutím při nejdelším skoku soutěže 109 m. Ve druhém kole viděli diváci dvanáct stometrových skoků a byli spokojeni s pěknými výkony.

„Mám radost, že se mi podařilo vybojovat první mistrovský titul,“ řekl po závodě Jaroslav Balcar. „Nejblíže jsem měl k němu v roce 1973, kdy jsem skončil na sedmdesátce druhý. Letošní sezóna byla zatím moje nejúspěšnější, Škoda, že to na ZOH v Innsbrucku nevyšlo na bronzovou medaili. Rád bych se o to pokusil za dva roky na mistrovství světa v Lahti.“

**Závod na velkém můstku** (normový bod 90 m): 1. Jaroslav Balcar 249,8 (107 a 105), 2. Leoš Škoda (oba ASVS Dukla Liberec) 248,3 (106,5 a 108), 3. Josef Samek 232,7 (98,5 a 107), 4. Ladislav Jirásko (oba SVSM Dukla Liberec) 230,1 (104 a 105), 5. Jaroslav Sláma (ASVS Dukla Liberec) 228,9 (103 a 103), 6. Zdeněk Janouch (RH Štrbské Pleso) 228,4 (104 a 99,5), 7. Jindřich Balcar (ASVS Dukla Liberec) 222,2 (98 a 105), 8. František Novák (Jiskra Harrachov) 221,8 (99,5 a 100), 9. Jaromír Lidáč (ASVS Dukla Banská Bystrica) 221,3 (98 a 104), 10. Ivo Felix (ASVS Dukla Liberec) 220,6 (102,5 a 109 s hrábnutím), 11. Milan Makovec (RH Štrbské Pleso) 217,6 (99 a 97,5), 12. Jozef Rusko 213,5 (99 a 98,5), 13. Emil Babiš (oba ASVS Dukla Banská Bystrica)

212,1 (98,5 a 98), 14. Vlastimil Hlava (ASVS Dukla Liberec) 210,9 (100 a 98,5), 15. Pavel Fizek (TŽ Trinec) 208,5 (97,5 a 100). Startovalo 43 skokanů.

**Závod na středním můstku** (normový bod 70 m): 1. Sláma 224,6 (75,5 a 79), 2. Škoda 219,8 (75 a 79), 3. Felix 217,7 (74 a 76,5), 4. Karel Kodejška (ASVS Dukla Banská Bystrica) 208,6 (73,5 a 73,5), 5. Janouch 208,2 (69,5 a 78,5), 6. Karel Vagenknecht (ASVS Dukla Liberec) 206,0 (73,5 a 77,5), 7. František Novák 203,6 (74 a 70,5), 8. Hýsek 197,4 (74 a 73,5), 9. Fizek 197,0 (72,5 a 73,5), 10. Babiš 196,6 (70,5 a 71,5), 11. Milan Makovec 195,6 (67 a 77,5), 12. Josef Samek (SVSM Dukla Liberec) 194,4 (72,5 a 70), 13. Ján Tanczos (ASVS Dukla Banská Bystrica) 194,3 (73 a 73,5), 14. Karel Morcinek (TŽ Trinec) 194,2 (70 a 73), 15. Luděk Šablatura (Jiskra Harrachov) 194,1 (72 a 75).

-tr-

## Šedesátka V. Černého



Zakládající člen a pozdější předseda lyžařského oddílu TJ Škoda Plzeň Vladislav Černý se dožil 28. dubna šedesátí let. Je nadšeným propagátorem lyžařského sportu v Plzni, cvičitelem, rozhodčím a trenérem II. třídy.

Vychoval řadu mladých závodníků a výchově mládeže se věnuje dodnes. Za svou dlouholetou sportovní činnost byl několikrát vyznamenán.

Do další šedesátky mu přejí všichni plzeňští lyžaři a sportovní přátelé hodně zdraví, osobních i sportovních úspěchů.



Ladislav Jirásko (SVSM Dukla Liberec), člen čs. juniorského družstva, patří k nadějným skokanům. Na mistrovství ČSSR na velkém můstku obsadil čtvrté místo



# SJEZDAŘSKÉ MEJ 76 za polárním kruhem

Zatímco v klasických disciplínách se pořádá mistrovství Evropy juniorů (MEJ) schválené na „šestadvacátém“ kongresu FIS v roce 1967 oficiálně již od roku 1968, uskutečňuje se první MEJ ve sjezdových disciplínách až o čtyři roky později. Mistrovství sice již předcházely řadu let vrcholné závody mládeže, ale pouze pod názvem Evropské kritérium mládeže. Teprve XXVIII. kongres FIS v Opatijí 1971 rozhodl o pořádání MEJ ve sjezdových disciplínách počínaje rokem 1972.

Po italské Madonně di Campiglio 1972, západoněmeckém Ruhpoldingu 1973, jasně v Nizkých Tatrách 1974 a rakouském Mayrhofenu 1975, uskutečnilo se v prvním březnovém týdnu jubilejní 5. MEJ ve švédském Gällivare.

Gällivare — 120 m n. m., třicetitisícové hornické město, 100 km severně za polárním kruhem, proslulé těžbou kvalitní železné rudy obdobně jako v nedaleké Kiruně. Roční produkce těžby 30 miliónů tun je převážně exportována do Belgie, NSR a Velké Británie, přes norský přístav Narvik.

Dundret — ve vzdálenosti 8 km od města se nalézá vrchol jmenované hory (750 m n. m.) a horní stanice jednoseďadčkové lanovky, odkud se spouští sjezdová trať v délce 1400 m s převýšením 352 m. Vzhledem k tomu, že převýšení a délka tratě byla pod požadovanou normou, jel se závod ve sjezdu prvně v historii dvoukolově. Tato výjimka byla schválena příslušnou komisí FIS. Do poloviny tohoto vrcholu vede lyžařský vlek a podél něho slalomový svah s obdoby parametry. Zde se konaly všechny soutěže letošního MEJ za velké pečlivosti pořadatelů, kterým nedostatek sněhu způsobil velké starosti.

Björnfälle — moderní kempinkové chatové středisko v blízkosti dolní stanice, vybavené restaurací, bazénem, saunou a srubem. Zde byly ubytovány kromě nás výpravci Itálie, Švýcarska, Bulharska a Belgie.

Ceskoslovensko na juniorském evropském šampionátu při účasti nejlepších

závodníků a závodnic z 16 evropských zemí reprezentovali čtyři junioři Jaroslav Hrynkiv, František Kolín, Roman Loska, Zbyněk Reitmayer a čtyři juniorky Jana Harvanová, Jana Šoltýsová, Jana Zemanová a Pavla Walachová.

Alpské země se zúčastnily v nejsilnějších juniorských sestavách, jaké měly k dispozici, neboť výsledkové listiny minulých juniorských šampionátů vysvětlují mnoho dnešních velkých vítězství mezi dospělými. Pro ilustraci několik jmen před léty a nyní: Campiglio: Herbert Plank (Itálie) - 3. ZOH 76 ve sjezdu Ruhpolding: Claudia Giordaniová (Itálie) - 2. ZOH 76 ve slalomu Jasná: Ingemar Stenmark (Švédsko) - vítěz letošního Světového poháru.

Socialistické země na tomto šampionátu zaznamenaly dosud největší úspěch ze všech předcházejících ročníků a čs. junioři společně s reprezentanty Bulharska, Polska a SSSR se zařadili mezi alpské závodníky zejména ve slalomových soutěžích:

Slalom: 2. Zemanová, 3. Michalská (Polsko), 4. Šoltýsová. — 1. Popangelov (Bulharsko), 4. Andrejev (SSSR).

Obří slalom: 7. Šoltýsová, 8. Zemanová. — 2. Popangelov (Bulharsko), 5. Andrejev (SSSR).

Ve sjezdu jsou zatím alpské země stále bez konkurence i když v juniorkách zvítězila Fjelstadová (Norsko).

Celkovou úroveň a vzestupnou kvalitu juniorských soutěží ukazuje tabulka BOB přiřazená na minulých šampionátech v porovnání s letošním mistrovstvím:

	slalom		obří slalom		sjezd	
	hoši	dívký	hoši	dívký	hoši	dívký
1. Campiglio 72			nejdou k dispozici výsledky			
2. Ruhpolding 73	50,83	48,24	39,57	35,81	neuskutečněn	
3. Jasná 74	39,14	49,39	26,54	39,58	54,33	43,66
4. Mayrhofen 75	23,67	29,41	21,59	29,50	35,00	31,17
5. Gällivare 76	23,65	21,13	19,77	23,93	32,74	18,46

Celkově lze hodnotit naši účast po stránce výkonnosti za velmi úspěšnou, na které mají zásluhu především děvčata, Zemanová a Šoltýsová. Nezklamala však ani Walachová. Jejich výsledky jsou příslibem pro další šampionáty, neboť prvně dvě jmenované patří do juniorek ještě v příštím roce a Walachová dokonce dva roky. Poněkud se nevedlo „třetí“ Janě v družstvu Harvanové, která dokončila pouze sjezd.

Chlapci, jak se zdá na první pohled, nesplnili očekávání, ale při hlubší analýze v porovnání s předcházejícími šampionáty, bylo dosaženo průměrných výsledků. Dvanácté místo Kolína ve slalomu je po Zemanovi druhý nejlepší výsledek. Škoda jeho nucené přestávky (nemoc) v polovině února, kdy nemohl startovat na domácích závodech I. ligy. Absolvoval pouze domácí mistrovství a to bylo málo závodů. Reitmayer při svém třetím startu na MEJ zaznamenal další osobní zlepšení, na přípravu, kterou však za poslední léta měl, to je málo. Hrynkiv zajel ve sjezdu a obřím slalomu jen průměr, dosáhl již daleko lepších výsledků. Škoda

H. kolů ve slalomu. Nejmladší z družstva Loska (1960) si odbyl svůj mezinárodní křest sice již v lednu při startu na EP, ale jeho výsledky by měly přijít.

Na závěr hodnocení zemí podle

zisku medailí:

Rakousko	4	2	2
Bulharsko	1	1	—
Norsko	1	1	—
NSR	—	—	2
Švýcarsko	—	1	—
ČSSR	—	1	—
Itálie	—	—	1
Polsko	—	—	1

Bodování do 6. místa:

Rakousko 48 bodů, NSR 13, Švýcarsko, Bulharsko, Itálie po 12, Norsko 11, ČSSR 8, SSSR 5, Polsko 4, Švédsko 2.



Jana Zemanová, která byla nejúspěšnější čs. reprezentantkou na juniorském mistrovství Evropy ve švédském Gällivare, v plné jízdě

Z celkového počtu 18 medailí získali nejvíce junioři a juniorky Rakouska — 8 medailí. Po celou dobu šampionátu byli přítomni generální sekretář FIS Sigge Bergman a místopředseda FIS Viktor Andrejev, kteří na závěrečném ceremoniálu předali vítězům medaile a diplomy.

Slalom junioři: 1. Popangelov (Bulharsko) 97,47 (43,37 a 50,37), 2. Gruber (Rakousko) 98,99 (47,29 a 51,70), 3. Hirth (NSR) 99,01 (47,15 a 51,86). — 12. Kolín 101,51 (48,27 a 53,24), 24. Reitmayer 104,62 (50,39 a 54,23), Hrynkiv a Loska vzdali. Ze 72 startujících 30 dokončilo. — Juniorky: 1. Schaffnerová (Rakousko) 104,47 (51,80 a 52,67), 2. Zemanová 104,62 (51,90 a 52,72), 3. Michalská (Polsko) 105,34 (53,11 a 52,23). — 4. Šoltýsová 105,93 (52,45 a 53,48), 15. Walachová 108,93 (53,74 a 55,19), Harvanová byla diskvalifikována. Z 47 startujících 33 bylo klasifikováno.

Obří slalom junioři: 1. Stock (Rakousko) 168,02 (87,04 a 80,98), 2. Popangelov (Bulharsko) 168,59 (87,39 a 81,20), 3. Mally (Itálie) 169,95 (87,57 a 82,38). — 34. Kolín 175,68 (90,41 a 85,27), 42. Reitmayer 178,10 (91,30 a 86,80), 46. Hrynkiv 179,66 (92,38 a 87,28), 47. Loska 179,82 (92,40 a 87,42). Ze 72 startujících bylo 64 klasifikováno. — Juniorky: 1. Schaffnerová 92,51, 2. Fjelstadová (Norsko) 93,79, 3. Strixnerová (Rakousko) 93,82. — 7. Šoltýsová 94,54, 8. Zemanová 94,86, 20. Walachová 96,83, Harvanová byla diskvalifikována. Ze 48 startujících 37 závod dokončilo.

Sjezd junioři: 1. Stock 108,94 (54,92 a 54,02), 2. Gathonen (Švýcarsko) 110,51 (55,79 a 54,72), 3. Stehle (NSR) 110,83 (55,66 a 54,93). — 42. Reitmayer 114,48 (57,85 a 56,63), 43. Kolín 114,54 (57,76 a 56,78), 49. Hrynkiv 115,13 (57,75 a 57,38), 58. Loska 117,08 (58,77 a 58,31). Startovalo 68, dokončilo 65. — Juniorky: 1. Fjelstadová 112,73 (56,56 a 56,17), 2. Strixnerová 112,94 (56,38 a 56,56), 3. Deuflová (Rakousko) 113,18 (55,97 a 57,21). — 10. Šoltýsová 115,38 (57,39 a 57,99), 22. Harvanová 117,18 (58,68 a 58,50), 33. Walachová 120,54 (60,33 a 60,21), 36. Zemanová 121,46 (60,77 a 60,69). Z 45 startujících 41 závod dokončilo.

PAVEL ZELENKA  
trenér družstva juniorů



# Úspěchy NDR a ČSSR v XI. Tatranském poháru

Nejvýznamnější mezinárodní lyžařskou událostí v ČSSR v klasických disciplínách v závěru sezóny byl XI. ročník Tatranského poháru, který se konal 19.–21. března na Štrbském Plesu. Největšího úspěchu na něm dosáhli reprezentanti a reprezentantky NDR a závodníci ČSSR z lyžařů 15 zúčastněných zemí. Výprava NDR přijela do Vysokých Tater s olympijskými vítězi Hansem-Georgem Aschenbachem a Ulrichem Wehlingem a dalšími členy olympijského družstva, v němž chyběli jen nemocní Gerhard Grimmer a Gert-Dietmar Klaus.

Wehling znovu prokázal, že je nejlepším současným sruženářem a již po čtvrté se stal vítězem této soutěže Tatranského poháru před svými krajany Winklerem, Zimmermannem a juniorským mistrem Evropy Schmiedlerem. Hans-Georg Aschenbach si zajistil prvenství v jednorolovém závodě na velkém můstku. V běhu žen na 5 i 10 km získala přesvědčivě prvenství Barbara Petzoldová před Veronikou Schmidovou a potvrdila vynikající formu po ZOH. Třicetku mužů vyhrál Gerd Hessler před Hartmutem Freyem (oba NDR) a Švédem Aslundem, nejlepší čs. závodník Stanďa Henych byl čtvrtý. Závěrečný den přinesl šest medailí čs. lyžováním. Běh na 15 km vyhrál Jiří Beran před Henychem a Jarým, ve skoku na středním můstku byl první Ivo Felix před Hühnlem a Škodou. Nejhodnotnější mezinárodní konkurence byla v závodech sruženém a ve skoku.

Pořadatelé měli velké obtíže s úpravou tratí a zejména vysokých můstků. Ve Vysokých Tatrách v době závodů přišla nová zima a napadlo asi půl metru nového prachového sněhu. Počasí připomínalo spíše leden, než konec března. Také vítr dělal organizátorům hodně starostí při závodech ve skoku. Stejně jako loni i letos byl závod na velkém můstku jen jednorolový a byly velké obavy, zda se bude moci vůbec uskutečnit. I za nepříznivého počasí přijelo na sobotní program do Areálu snů na Štrbské Pleso 20 000 diváků.

## CO ŘIKALI O ZÁVODECH

Olympijský vítěz a mistr světa v závodech sruženém Ulrich Wehling: „Lépe se mi dařilo v běhu než ve skoku, při kterém nebyly dobré povětrnostní podmínky. Bylo to už mě sedmé vítězství v letošní sezóně. Chci dokončit studium na tělovýchovném institutu v Lipsku. Budu však současně ještě závodit. Všechny předpoklady stát se mým nástupcem má Konrad Winkler. Juniorský mistr Evropy Gunter Schmiedler, kterému bude v červenci 19 let, potřebuje ještě získat mezinárodní zkušenosti a patří mezi naše perspektivní sruženáře.“

Vítězka běhu žen na 5 a 10 km Barbara Petzoldová: „Obě trati žen na Tatranském poháru jsou velmi náročné a těžší než na ZOH v Seefeldu. Byly velmi dobře připraveny a dobře se mi na nich běhá. Škoda, že na ZOH jsem neměla lepší formu. Dobré časy jsem zaběhla před i po olympijských bojích. Olympijská příprava neproběhla tak, jak jsme si jí představovali a přičinami se zabývají naši trenéři a lyžařští odborníci.“

Vítěz běhu mužů na 30 km Gerd Hessler: „Ve srovnání s olympijskými běžec-kými tratěmi v Seefeldu zdejší tatranské na Štrbském Plesu jsou mnohem náročnější svým členitým profilem.“

Vítěz běhu mužů na 15 km Jiří Beran: „Myslím, že nyní máme lepší formu než na ZOH. Trati na Štrbském Plesu byly výborně připravené. Při patnáctce byly podmínky o poznání lepší, protože při silném mrazu a bez sněžení nemusel mít nikdo starosti s namazáním lyží. V pátek při třicetce se měnila teplota a proti zvyklostem se ochlazovalo a nikoli oteplovalo.“

Mistr SSSR ve skoku na velkém můstku Alexej Karapuzov: „Skákal jsem na velkém můstku po kratší přestávce. Při čtvrtčním tréninku jsem měl nepříjemný pád, udeřil jsem se do žeber a vyrazil jsem si dech. Nyní jsem však zase v pořádku. V sobotu nám počasí nepříliš a museli jsme dlouho čekat, až se utišil vítr a byly lepší podmínky. Můstek byl dobře upraven.“

Jaroslav Balcar: „S třetím místem na velkém můstku jsem spokojen. Nájezdová stopa byla dobrá, jen na hraně stolu trochu široká a lyže jezdily do strany. Asi v osmdesáti metrech foukal vítr zespodu a bylo důležité lyže „podržet“. Máme s počasím ve Vysokých Tatrách smůlu.“

Technický delegát FIS Franz Rappenglück (NSR): „Organizačně byly závody velmi dobře připraveny. Největší dojem ve mně zanechal přístup funkcionářů k pracím při zabezpečování regulérnosti závodů na můstcích. I při nepříznivém počasí mohly být tréninky i závody uspořádány na regulérních můstcích.“

Jedenáctý ročník Tatranského poháru přinesl také nový rekord středního můstku, který vytvořil Zdeněk Janouch (RH Štrbské Pleso) ve zkušebním kole skokem 87 m. Držitelem dosavadního rekordu můstku byl Gari Napalkov (SSSR) výkonem 85,5 m.

## PŘEHLED VÝSLEDKŮ

**Muži 30 km:** 1. Gerd Hessler 1:43:56,27, 2. Hartmut Frey (oba NDR) 1:45:05,70, 3. Lars-Goran Aslund (Švédsko) 1:47:11,11, 4. Stanislav Henych 1:48:37,01, 5. Jiří Beran (oba ČSSR) 1:48:55,25, 6. Johann Speicher (NSR) 1:49:05,20, 7. Rudolf Horn (Rakousko) 1:49:11,33, 8. Bedgar Eckert (NSR) 1:49:20,56, 9. Keijo Tarvonen (Finsko) 1:49:24,80, 10. Fabrizio Pedranzini (Itálie) 1:50:48,52, 11. Josef Kubíca 1:50:52,49, 12. Frant. Šimon 1:51:33,58, 13. Jan Fajstavr (všichni ČSSR) 1:51:37,40, 14. Stig Rullander (Švédsko) 1:51:48,73, 15. Giancarlo Gubetta (Itálie) 1:52:13,85. Startovalo 46 běžců, z nichž 32 závod dokončilo.

**Muži 15 km:** 1. Beran 46:52,64, 2. Henych 47:20,06, 3. Milan Jarý 47:33,40, 4. Ján Michalok (oba ČSSR) 47:46,08, 5. Jozef Luszcek (Polsko) 47:51,58, 6. Speicher 47:53,31, 7. Fajstavr 48:04,92, 8. Jürgen Wolf (NDR) 48:10,53, 9. Stig Rullander (Švédsko) 48:14,53, 10. Wieslaw Gebala (Polsko) 48:22,33, 11. Ugo Bonessi (Itálie) 48:45,57, 12. Kurt Alfred Lotscher (Švýcarsko) 48:48,34, 13. Jerzy Koryciak (Polsko) 48:52,26, 14. Rudolf Horn (Rakousko) 48:54,05, 15. Jonas Ittergard (Švédsko) 49:05,88, 16. Hessler 49:06,44, 17. Heikki Torvi (Finsko) 49:06,51, 18. Fabrizio Pedranzini (Itálie) 49:14,21, 19. Aslund 49:16,07, 20. Tarvonen 49:19,21. Závod se zúčastnilo 56 startujících, z nichž jen jeden běh nedokončil.

**Závod sružený:** 1. Ulrich Wehling 418,70 (skok 198,7 a běh na 15 km 220,0), 2. Konrad Winkler 413,01 (208,7 a 204,31), 3. Berndt Zimmermann 412,59 (206,1 a 206,59), 4. Günter Schmiedler (všichni NDR) 410,42 (220,0 a 190,42), 5. Stanislav Kawulok (Polsko) 385,73 (186,2 a 193,53), 6. Karl Lustenberger (Švýcarsko) 384,22 (182,7 a 201,52), 7. Josef Pospíšil (ČSSR) 377,33 (179,3 a 198,03),

8. Jan Legierski 372,85 (172,8 a 200,05), 9. Kazimierz Dlugopolski 363,94 (162,1 a 201,84), 10. Andrzej Zarycki (všichni Polsko) 358,47 (185,0 a 173,47), 11. František Zeman (ČSSR) 357,14 (173,0 a 184,14), 12. Sergej Omelčenko (SSSR) 356,62 (177,3 a 179,32), 13. Hallstein Bogseth (Norsko) 356,19 (155,0 a 201,19), 14. Jiří Novotný (ČSSR) 352,03 (163,2 a 188,83), 15. Alexej Plusnin (SSSR) 244,84 (177,5 a 167,34). - **Skoky:** 1. Schmiedler 220,0 (77 a 73), 2. Winkler 208,7 (74 a 70,5), 3. Zimmermann 206,1 (68 a 71,5), 4. Wehling 198,7 (71 a 68,5), 5. Karel Mňuk (ČSSR) 188,6 (65,5 a 69), 6. Kawulok 186,2 (69 a 65,5), 7. Luděk Šablatura (ČSSR) 185,7 (70 a 64,5), 8. Zarycki 185,0 (70,5 a 63), 9. Lustenberger 182,7 (69 a 65,5), 10. Pospíšil 179,3 (62 a 64,5). - **Běh na 15 km:** 1. Wehling 49:17,02, 2. Odd Arne Engb (Norsko) 50:30,90, 3. Zimmermann 50:46,45, 4. Winkler 51:01,62, 5. Dlugopolski 51:18,15, 6. Lustenberger 51:20,22, 7. Hallstein Bogseth (Norsko) 51:22,45, 8. Legierski 51:30,09, 9. Kawulok 51:33,59, 10. Pospíšil 51:43,53. Startovalo 33 sruženářů.

**Skoky na velkém můstku** (s normovým bodem 90 m – pro nepříznivé podmínky se skákalo jen jedno ko!o): 1. Hans-Georg Aschenbach (NDR) 124,3 (107), 2. Alexej Karapuzov (SSSR) 120,9 (106), 3. Jaroslav Balcar (ČSSR) 120,2 (105,5), 4. Falko Weisspflug (NDR) 119,0 (105), 5. Zdeněk Janouch (ČSSR) 115,0 (102,5), 6. Stanislaw Bobak (Polsko) 113,8 (102), 7. Hans Schmid (Švýcarsko) 113,2 (102), 8. František Novák 110,9 (101) a Ivo Felix (oba ČSSR) 110,9 (101), 10. Alexej Borovitin (SSSR) 108,0 (100), 11. Rudolf Höhn (ČSSR) 106,3 (99,5), 12. Jozef Tajner 104,8 (97), 13. Tadeusz Pawlusiak (oba Polsko) 104,3 (97), 14. Leo de Grignis (Itálie) 104,2 (98), 15. Leoš Škoda (ČSSR) 102,4 (96).

**Skoky na středním můstku** (normový bod 70 m): 1. Felix 229,7 (83,5 a 77), 2. Höhn 227,5 (82,5 a 78,5), 3. Škoda 225,6 (81 a 78,5), 4. Bobak 225,2 (83 a 77,5), 5. Schmid 224,6 (82 a 77,5), 6. Karapuzov 223,7 (83 a 75), 7. Sláma 222,9 (82 a 75,5), 8. Eckstein 222,8 (81,5 a 75), 9. Borovitin 221,8 (82 a 77), 10. Gulbrandsen 220,1 (80 a 77), 11. Jindřich Balcar (ČSSR) 219,6 (82 a 77,5), 12. Weisspflug 215,2 (79 a 78,5), 13. Konrad Winkler (ČSSR) 214,2 (77 a 76), 14. František Novák 213,1 (83 a 69), 15. Karel Kodejška (ČSSR) 212,2 (77,5 a 75,5), 16. Grünigen 208,8 (77,5 a 74), 17. Janouch 208,1 (80,5 a 71,5), 18. Karl Lustenberger (Švýcarsko) 207,2 (76 a 77).

**Ženy 5 km:** 1. Barbara Petzoldová 17:34,15, 2. Veronika Schmidová (oba NDR) 18:05,00, 3. Blanka Paulů 18:29,67, 4. Gabriela Sekajová (oba ČSSR) 18:39,63, 5. Monika Debertshäuserová (NDR) 18:46,75, 6. Anna Pasiarová (ČSSR) 19:17,09, 7. Elina Huopanaová (Finsko) 19:34,62, 8. Miroslava Jaškovská (ČSSR) 19:35,13, 9. Paula Turpeinenová (Finsko) 19:36,61, 10. Alena Bartošová (ČSSR) 19:37,68, 11. Tove Grete Solheimová 19:48,39, 12. Astrid Kristiansenová (oba Norsko) 19:56,84, 13. Marion Büchnerová (NDR) 20:02,91, 14. Marie Brozková (ČSSR), 15. Margareta Hermanssonová (Švédsko) 20:10,44. Závod se zúčastnilo 31 běžkyň.

**Ženy 10 km:** 1. Petzoldová 35:29,43, 2. Schmidová 36:02,48, 3. Paulů 36:19,14, 4. Anna Gebalaová (Polsko) 37:22,06, 5. Debertshäuserová 37:29,22, 6. Anna Pawlusiaková (Polsko) 37:46,32, 7. Jaškovská 37:51,74, 8. Büchnerová 37:52,98, 9. Bartošová 38:04,15, 10. Huopanaová 38:31,48, 11. Sekajová 38:31,49, 12. Pasiarová 38:32,45, 13. Ann-Katrin Karlssonová (Švédsko) 38:45,95, 14. Hermanssonová 39:05,66, 15. Solheimová 39:17,32. Startovalo 31 závodnic. **JAROSLAV TROUSIL**



# Okresní konference lyžařů skončily

Okresní konference výborů svazu lyžování skončily. Byly ve znamení závazků k XV. sjezdu KSČ, prohloubení politickovýchovné práce i dobrých výsledků při masovém rozvoji lyžování a zvyšování výkonnosti úrovně v našem sportu. Přinesly také rozšíření plánů rozvoje na šestou pětiletku. Předsednictvo výboru svazu lyžování Českého ústředního výboru ČSTV v současné době celou volební

kampaň hodnotí a dobré výsledky budeme postupně zveřejňovat. Všechny okresní výbory svazů při přípravě konferencí vycházely ze stanovených zásad a úrovně konferencí byla téměř ve všech okresech velmi dobrá. Přinášíme zprávy z jednání jednotlivých okresních konferencí.

## V pardubickém okrese o titul vzorný

V pardubickém okrese je celkem 11 oddílů, z nichž 10 soutěží nebo je již nositelem čestného titulu vzorný. Příkladem ostatních jsou lyžařské oddíly Dynama Pardubice, Tesly Pardubice a Rudé hvězdy Pardubice, které soutěží o I. stupeň. První veřejnou prověrkou prošly již na podzim 1975. V oddílech se rozvíjí také soutěž o titul „Vzorný kolektiv mládeže“. V březnu 1975 byl udělen tento titul zákovskému družstvu běžců Rudé hvězdy Pardubice za splnění hodnotného závazku k 30. výročí osvobození. V tomto kolektivu pracuje již dva roky velmi úspěšně pionýrská organizace. Do soutěže se přihlásila také mládežnická družstva lyžařského oddílu Tesly Pardubice a podmínky plní i v dalších oddílech.

Byla probрана dvě témata politického školení členů ČSTV, uspořádány besedy, večery filmů a u příležitosti výročních členských schůzí oddílů vyhodnocení nejlepší pracovníci. V přípravném období byla uspořádána řada významných závodů jako: přespolní běh přátelství na Poimezních boudách (v místě památníku na mezinárodní proletářské sraz), 2. ročník atletického vícebøje lyžařů pro žactvo a dorost, přespolní běh Vinicí, utkání družstev běžců Rudé hvězdy na kolečkových lyžích atd.

Okresní přebory se konaly ve všech disciplínách, kromě toho i okresní finále pionýrů a ve spolupráci s Okresním domem pionýrů a mládeže SHMP ve sjezdových a běžecích disciplínách.

Pozoruhodných úspěchů dosáhli závodníci pardubického okresu i ve vyšších soutěžích. Nejúspěšnější závodníci byla žákyň Dynama Pardubice Lenka Vlčková, která vedle titulu přebornice ČSSR ve slalomu zvítězila i ve dvojkombinaci na mezinárodních zákovských závodech v Říčkách. Dobře si vedli i další mladí sjezdaři: Roman Teplý, Jana Vlčková, Nováková, Doležel a Křepelka. V běžecích disciplínách byli nejúspěšnější D. Bordovský a J. Nesvadba, z žen Eva Francová. Dobrou a systematickou práci vykazuje úsek sportovního lyžování. V uplynulém roce bylo splněno 4623 spartakiádních vloček, roste počet kvalifikovaných cvičitelů.

Mnoho bylo vykonáno na úseku výstavby a údržby lyžařských zařízení. Členové lyžařského oddílu RH Pardubice ve spolupráci s příslušnými VB provedli rekonstrukci chaty v Mladé Úpě a odpracovali na ní téměř 5000 brigádnických hodin. Lyžaři Dynama Pardubice při výstavbě vleku, rekonstrukci chaty a údržbě vleku odpracovali 5100 hodin, Tesla v Prkenném dole 5134 hodin, Jiskra Holice 971 hod. atd.

Z uvedeného krátkého přehledu je vidět, že i tzv. vnitrozemský okres se svědomitými a obětavými funkcionáři může vytvořit pro rozvoj lyžování velký kus záslužné práce.

## Rozšířená členská základna v Ostravě

V Ostravě je celkem 11 oddílů, z nichž 7 se závodníma a čtyři výlučně se sportovním lyžováním. Členská základna se

za uplynulé období zvýšila o 315 členů. Konference se zabývala nedostatkem resp. malým počtem závodů okresní úrovně, potíže s uvloňováním dobrovolných funkcionářů a politickovýchovnou prací. Byla kritizována nedostatečná péče TZ o sjezdová a slalomové svahy v Beskydech.

Práce předsednictva v uplynulém funkčním období byla dobrá, proto kromě jednoho člena byli všichni funkcionáři znovu zvoleni.

## Dva nové oddíly v opavském okrese

Všech 8 lyžařských oddílů v opavském okrese soutěží o titul vzorný. Byly založeny 2 nové oddíly. Velmi dobře se výbor svazu staral o mládež. Okresní přebor nebyl jednorázovou akcí, ale sestával z více závodů. Podle zásad nového uspořádání by tak měli postupovat funkcionáři i ostatních okresů. V diskusích byla kritizována špatná a nedostatečná úprava tratí na Pradědu a obtíže při zajišťování ubytovacích a stravovacích kapacit pro všechny akce přes Sportturist Ostrava.

## Výstavba lyžařských zařízení v domazlickém okrese

Dobrý kolektiv mládeže byl utvořen ve Spartaku Klenčí. Předpoklady úspěšné lyžařské činnosti si vytvořili v Tatranu Chodov vubudováním chaty v Capartících. Stejnou starost má lyžařský oddíl Jiskry Domažlice s adaptací střediska Capartice a udržováním standardních tratí v oblasti Haltravy. Přispěli také k dobudování sjezdového areálu na Sádku brigádníky pracemi o sobotách a nedělích, někteří i při své řádné dovolené. I další oddíly Domažlicka se o údržbu svých zařízení dobře staraly. Škoda, že špatné sněhové podmínky neumožnily uspořádání všech plánovaných lyžařských akcí.

Ke zvýšení kvality sportovní talentované mládeže Domažlic a okolí přispívá tréninkové středisko mládeže, jehož dobrá práce se již projevuje zlepšením výsledků jeho závodníků v uplynulé sezóně.

Domažličtí mají potíže se zajišťováním lyžařské výstroje a doporučují, aby byla prodávána přednostně členům lyžařských oddílů. Zamýšleli se také nad startem dětí do 10 let v lyžařských soutěžích. Doporučují, aby směrnice pro závodění mládeže byly v lyžování upraveny tak jako ve sportovní gymnastice a krasobruslení a povolen i v lyžování start dětem do 10 let.

## 23000 brigádnických hodin ve vsetínském okrese

Ve vsetínském okrese je 13 lyžařských oddílů, do konce roku 1976 chtějí založit další tři. Členskou základnu zvýšili hlavně v kategorii mládeže. Uspořádali řadu nenáročných soutěží, jako přespolní běhy, slalomy na suchu, koloběžkové závody, závody na kolečkových lyžích, pionýrskou sportovní ligu, SHMP atd. Zlepšili spolupráci se školstvím, ROH a SSM. Získali 1600 nositelů Spartakiádních vloček. Velmi kladně hodnotili čin-

nost sportovní třídy v Rožnově p. Radh. i TSM.

Oddíly Vsetínska čestně splnily své závazky na počest 30. výročí osvobození. Bylo odpracováno 23 000 brigádnických hodin a vytvořena díla obrovských hodnot. Rovněž k XV. sjezdu KSČ jsou uzavřeny hodnotné závazky, např. klasič Rožnova odpracují 3250 brig. hodin, sjezdaři 4500, Zbrojovka Vsetín 800, MEZ Vsetín 600 hodin atd. Celkem 6 oddílů je nositelem titulu vzorný. V anketě Nového Valašska o nejlepší kolektiv a sportovce se kolektiv sjezdařů TJ Rožnov umístil na 1. místě. Ve všech sportovních třídách v Rožnově byly ustaveny pionýrské skupiny.

## Vzorné oddíly v karlovarském okrese

Kromě nově založeného oddílu v Horní Blatné ostatní oddíly karlovarského okresního svazu soutěží nebo již jsou nositeli titulu vzorný. Díky splněným závazkům mohla konference konstatovat, že všechny lyžařské oddíly mají pro svou činnost velmi dobré předpoklady, vhodná zařízení pro trénink i pro pořádání závodů. Běžcem chybí pouze osvětlení stopy pro to, aby mohli denně trénovat bez narušení pracovního a školního procesu, sjezdaři by potřebovali svah s umělou hmotou. Měla by se zlepšit spolupráce se severním partnerem pro využití Klínovce. Dosud nevyřešen zůstal problém výstavby skokanského můstku, bude nutno vyřešit také lepší mechanizaci pro úpravu tratí.

Dobrou práci konají Karlovarští na úseku tradičních závodů pořádáním Aberntamských štafet míru, Štitu Krušných hor, zákovského závodu o Štit města Abertamy, Perninského poháru mládeže, Nejdecké stezky, Karlova běhu a v uplynulé sezóně nová forma soutěže „Běhá celá rodina“, Jáchymovské slalomy atd.

## V děčínském okrese uspořádali 26 závodů

Práce okresního svazu v Děčíně je zaměřena převážně na masovost. Uspořádali v okrese 26 závodů. Velmi dobrá je dlouhodobá soutěž mládežnických družstev, tzv. Lužický pohár ve sjezdových disciplínách. Kritizován byl nedostatek běžecského materiálu v prodejních. Okresní svaz by potřeboval zvýšit počty přijatých trenérů na školní III. třídy.

Na počest XV. sjezdu KSČ uzavřeli hodnotný socialistický závazek, v jehož rámci získají 60 VT, 25 odznaků zdatnosti, jeden oddíl získá titul vzorný, vyškolí 1 trenéra III. tř., 3 cvičitele III. tř. a 1 rozhodčího. Na výstavbě a údržbě lyžařských zařízení odpracují 5200 brigádnických hodin, na ostatních sportovních a společenských akcích 3100 hodin. Pro rozšíření členské základny získají dalších 35 nových členů, 6 členů se stane dárce krve a ve spolupráci s ostatními složkami zajišťují uspořádání pěti lyžařských závodů.

JARMILA ČEHOVSKÁ  
ved. referent VSL ČUV ČSTV





Nejúspěšnější mladí sdruženáři na přeboru ČSR mladšího žactva zleva Jaroslav Kerda (Slavia VŠST Liberec - druhý), Pavel Ploc (Jiskra Harrachov - vítěz) a Tomáš Ploc (Jiskra Harrachov - třetí). První dva uhájili tato místa i na přeboru ČSSR

## Opět rekordní ...

Každoročně nový rekord v účasti znamená nejmasovější lyžařský závod ve střední Evropě — Jizerská padesátka — Memoriál Expedice Peru 70. A nebylo tomu jinak ani letos, kdy se k IX. ročníku přihlásilo 7124 startujících z NDR, NSR, Rakouska, Polska, Švýcarska, Itálie, SSSR, Jugoslávie a ČSSR.

Jestliže v minulých letech stahoval poradatelům vrásky nedostatek sněhu, letos tomu bylo zcela opačně, desítky dobrovolných pracovníků zápasily se sněhovými záplavami, aby zajistily regularnost a hladký průběh závodu. Organizační výbor Jizerské 50 se v rámci svého závazku k XV. sjezdu KSČ snažil vlastním ratrakem upravovat jednotlivé trasy v Jizerských horách, postupně pak celou trať závodu a umožnit tak kvalitní přípravu všem zájemcům. Ale v týdnů před závodem přišly sněhové bouře a vánice, polomy, půl hodiny poté, kdy ratrak nebo skátr projel trať, bylo všechno znovu zaváté. Jen s krajním vypětím se podařilo dopravit na hlavní občerstvovací stanici na Jizerce nezbytné zásoby, z bezpečnostních důvodů pak byl vypuštěn fyzicky i orientačně nejtěžší úsek trati z Jizerky přes Předěl na Smědavu.

Své si opět užila ubytovací komise, vždyť zajistit v plné sezóně ubytování pro 3100 zájemců je téměř nadlidský úkol. A před obtížný úkol byla postavena i dopravní komise. Přistoupila k zázkazu vjezdu soukromých vozidel do Bedřichova, z Liberce a Jablonce n. N. neustále šplhaly desítky autobusů se stovkami závodníků i diváků. Ale z liberecké strany se nepodařilo ke startu dopravit všechny závodníky včas, mnozí vyjížděli když už hlavní pole bylo beznadějně pryč, jini vůbec neodstartovali. To byl snad jediný kaz závodu, který každoročně kvalitativně i kvantitativně roste.

Start a celou tu nádhernou boje mužů proti muži zakryla sice mlha, ale brzy se celé Jizerské hory oblékly do blákytné modře a zlatavého jasu, mraz a rychlý prašan — to byla pak výborná kulisa mnohatisícové lyžařské přehlídky. Nakonec odstartovalo 6458 závodníků, 5564 mužů a 894 žen, klasifikováno v cíli bylo 6244 účastníků.

A padaly tratové i osobní rekordy. V (Pokračování na str. 16)

## ŽÁCI - ZÁKLAD BUDOUCÍ REPREZENTACE

Ve stejnou dobu, kdy na ZOH v Innsbrucku bojovali nejlepší z nejlepších o medaile nejcenější, probíhaly dvě vrcholné soutěže žáků - sdruženářů a přebor ČSSR ve skoku prostém. V Rožnově pod Radhoštěm uspořádali přebor ČSR a na tyto závody navazoval přebor ČSSR, jehož pořadatelem byla TJ Stavomontáže Selce.

Oba pořadatelé se zhostili svého úkolu dobře. O tom, co by se ještě mělo přístě zlepšit budou diskuse a závěry na schůzích jednotlivých úseků. Pozoruhodné na těchto dvou významných závodech bylo zejména to, kolik máme v žactvu talentovaných závodníků, kteří jsou vesměs zařazeni v tréninkových střediscích mládeže. Byla radost dívat se na závody ve skoku i v běhu, s jakým zápalem a nadšením se bojovalo o každý metr a vteřinu. Stejně postřehy přinesly i poslední velké NKZ a přebor ČSR družstev žáků 23.—28. března v Harrachově.

Jestliže se podaří, aby všichni ti mladí zůstali věrní této obtížné disciplíně — závodu sdruženému, nemusíme mít obavy o dobrou reprezentaci v příštích letech. Zatím je skutečností, že mnozí z těchto mladých sdruženářů přecházejí později ke specialistům skokanům nebo běžčům. Tomu by se mělo při vyhlášené podpoře sdruženého závodu VSL ÚV ČSTV zabránit.

Měrka (TJ Rožnov p. R.) 381,70, 5. Jiří Kašpar (Slavia VŠST Liberec) 367,32. — Starší žáci: 1. Radek Divín (TJ Rožnov p. R.) 410,40, 2. Petr Novotný (Naveta Jablonec) 406,44, 3. Ondřej Martinák (TJ Rožnov p. R.) 404,84, 4. Rostislav Latzka (Sokol Nové Město na Moravě) 403,56, 5. Oleg Houška (Seba Tanvald) 401,72.

Přebor ČSSR mladších žáků ve skoku: 1. Miroslav Slušný (BZVIL Ružomberok) 171,3 b., 2. Pavel Cerný (Ještěd Liberec) 171,0, 3. Pavel Ploc (Jiskra Harrachov) 170,1, 4. Jaroslav Kerda (Slavia VŠST Liberec) 165,8, 5. Roman Klíma (MEZ Frenštát p. R.) 152,1. — Starší žáci: 1. Dušan Túry (Stavomontáže Selce) 176,8, 2. Luboš Budínský (Ještěd Liberec) 163,0, 3. Roman Kumpošt (Slavia VŠST Liberec) 162,4, 4. Libor Votoček (Tofa Albrechtice) 159,5, 5. Ondřej Martinák (TJ Rožnov p. R.) 146,9.

Přebor ČSR družstev žáků v závodu sdruženém: 1. Jiskra Harrachov 4023,42 b., 2. Slavia VŠST Liberec 3948,32, 3. Seba Tanvald I. 3935,04.

Přebor ČSR družstev mladších žáků ve skoku: 1. Jiskra Harrachov 974,2 b., 2. Ještěd Liberec 938,7, 3. Slavia VŠST Liberec 913,6. — Starší žáci: 1. Ještěd Liberec I. 1150,9 b., 2. Slavia VŠST Liberec 1133,4, 3. TJ Rožnov pod Radhoštěm 1116,3.

JOSEF LÁNSKÝ, trenér TSM

## Týden skokanského a sdruženářského mládí

Přůměrné výsledky a nevýrazné úspěchy našich skokanů a sdruženářů na XII. ZOH v Innsbrucku i v průběhu celé letošní sezóny znovu jen potvrdily, že musíme věnovat mladým perspektivním závodníkům i těchto disciplín daleko více pozornosti a péče než dosud. Svaz lyžování Českého ústředního výboru ČSTV uspořádal v týdnu od 21. do 28. března s využitím jarních školních prázdnin v Harrachově přebor ČSR žákovských družstev ve skoku a v závodu sdruženém, kterého se zúčastnilo 120 mladých skokanů a sdruženářů ve věku od 10 do 14 let. Obě disciplíny absolvovaly v tomto týdnu celkem tři závody, jejichž výsledky se sčítaly do celkového vyhodnocení přebornických soutěží.

Ve skoku v kategoriích mladších žáků získalo přebornický titul pro rok 1976 družstvo Jiskry Harrachov (Pavel Ploc, Tomáš Ploc a Ladislav Mach) před skokany Ještědu Liberec (Pavel Cerný, Oldřich Havrda, Jaroslav Bulf) a Slávií VŠST Liberec (Jan Marek, Jiří Kašpar, Jaroslav Kerda) z patnácti klasifikovaných kolektivů. Ze starších žáků z 22 družstev zvítězili mladí závodníci Ještědu Liberec (Luboš Budínský, Jan Svoboda, Karel Wienec) před Slávií VŠST Liberec (Roman Kumpošt, Petr Neuman, Petr Veselý) a týmem TJ Rožnov pod Radhoštěm (Ondřej Martinák, Radek Divín, Milan Žingor). Smůlu měli skokani liberecké Slávie VŠST, kteří bezpečně vedli po druhém závodu, ale nešťastný pád Romana Kumpošta ve třetím závodu, při němž utrpěl zlomeninu klíční kosti, je odsunul na druhé místo.

Družstvo mladších žáků: 1. Jiskra Harrachov I. 974,2 b., 2. Ještěd Liberec I. 938,7, 3. Slavia VŠST Liberec 913,6, 4. MEZ Frenštát pod Radhoštěm 775,7, 5. Ještěd Liberec II. 768,5, 6. Slovan Spindlerův Mlýn 748,9. — Starší žáci: 1. Ještěd Liberec I. 1150,9 b., 2. Slavia VŠST Liberec I. 1133,4, 3. TJ Rožnov pod Radhoštěm I. 1116,3, 4. Tofa Albrechtice 1105,0, 5. Seba Tanvald I. 1095,8, 6. Sokol Vlastiboř 1072,7.

Přebor ČSR žákovských družstev v závodu sdruženém měl na programu rovněž tři závody, ale výsledky obou věkových kategorií — žáků mladších a starších — se přehodnocovaly body pro společné konečné pořadí, takže složení družstva budujícího do přebornické soutěže se utvořilo teprve na základě konečných výsledků jednotlivých členů družstev obou kategorií dohromady. Titul přeborníka získalo družstvo Jiskry Harrachov (Pavel Ploc, Tomáš Ploc, Ladislav Mach) před Slávií VŠST Liberec (Roman Kumpošt, Jan Marek, Jaroslav Kerda) a Sebou Tanvald (Oleg Houška, Karel Kuch, Miroslav Dvořák). Další pořadí: 4. Tofa Albrechtice, 5. TJ Rožnov pod Radhoštěm, 6. Seba Tanvald II.

Pro všechny účastníky: závodníky, trenéry, rozhodčí a hlavně pořadatele z Jiskry Harrachov to byl mimořádně bohatý týden. Při konečném hodnocení celého týdne bylo všemi účastníky konstatováno, že to byly vysoce hodnotné závody a vysloveno přání, aby takových podniků bylo více, čímž by se pomohlo rozvoji skokanské a sdruženářské disciplíny.

ANTONÍN HUSÁK



# XXXVII. velká cena Demänovských jeskyň

Velká cena Demänovských jeskyň patří svou historií k našim nejvýznamnějším lyžařským závodům, vždyť od jejího založení uplynulo již 38 let. V roce 1938 malá skupina lyžařských nadšenců z Liptovského Mikuláše poprvé tento závod uspořádala. Prvním vítězem byl Petr Droppa, otec naší dnešní úspěšné reprezentantky — Hanky Droppové. Každoroční slavnostní zahájení tohoto závodu v Jeskyni slobody se stává již také krásnou tradicí a zanechává ve všech účastnících nezapomenutelné dojmy. Mezinárodní lyžařská federace FIS má plnou důvěru v dobrou organizační přípravu a vzorné provedení tohoto závodu a pověřuje proto zcela pravidelně TJ Jasná uspořádáním Evropského poháru mužů v rámci VCDJ. A tak jsme i letos při slavnostním zahájení v Jeskyni slobody 8. března přivítali téměř stovku zahraničních hostů, kteří si pak s velkým zájmem prohlédli krásnou Demänovských jeskyň.

Ve výpravách, které k nám přicestovaly převážně zvláštním letadlem z Jugoslávie, kde v Jahorině absolvovali rovněž Evropský pohár (ve sjezdu a slalomu), byli prakticky všichni závodníci aspirující na přední umístění v letošním Evropském poháru. Deset z nich pak bylo i reprezentanty svých zemí na ZOH v Innsbrucku. Přijel i vedoucí závodník letošního EP Gensbichler z Rakouska a jeho krajan Arnold, který je v čele nejlepších slalomářů EP. Vydaný seznam účastníků obsahoval vesměs známá „sjezdařská“ jména z jedenácti zemí a zařazení některých z nich na světovém žebříčku FIS slibovalo vynikající sportovní boje a jejich bodové hodnoty vzbuzovaly respekt. Byla to nejhodnotnější účast a nejkvalitnější konkurence, jaká se až dosud u nás na Evropském poháru sešla.

Jako vždy byl prvním závodem na pořadu obří slalom. Jel se v úterý 9. března, a to obě kola na sjezdovce FIS s cílem na Zahradkách, ježto z horních úseků původně proponovaných tratí č. 1 a č. 7 byl sníž pod Lukovou odnesen větrem do úkolí. Přeložením obřího slalomu na náhradní trať byl ovšem zneemožněn plánovaný přímý přenos celého průběhu obřího slalomu televizí. Na sportovní hodnotu tohoto závodu to však vliv nemělo. Všech 73 startujících si s vnitřně se svými vedoucími a trenéry pochvalovalo vynikající kvalitu tratě, která díky výborné preparaci prakticky bez velkých změn snesla zatížení obou kol.

Již po dopoledním prvním kole, které vytyčil Laco Zacharides 58 bránami (délka 1400 m, výškový rozdíl 348 m), se projevil převaha švýcarských závodníků a čtyři z nich se „usadili“ v čele závodního pole: 1. Schwendener 1:26,84 min., 2. Bonvin - se startovním číslem 34 1:27,60, 3. Hemmi 1:27,65, 4. Sottaz 1:27,70. Vynikající časy získali nejen bojovnými výkony a technicky dobrou jízdou, ale i rychlými lyžemi! Snih byl totiž, zvláště v I. kole po silném nočním mrazu přemrzlý a tím poněkud tupý. Při neúčasti našich olympioniků Miloslava Sochora a Bohumíra Zemana, kteří startovali v USA, nej-

lepším z deseti mladých závodníků byl po prvním kole Ivan Sochor — jako dvacíty.

Druhé kolo se jelo odpoledne již za poměrného oteplení, čímž se problémem dobrého namazání stal ještě aktuálnější. Autorem tratě druhého kola byl švýcarský trenér Vaudroz, který ve stejných parametrech postavil 57 bran. Nejlepší čas 1:31,94 min. docílil sice Švýcar Sottaz, ale jeho krajanu Petru Schwendenerovi stačil i čtvrtý čas 1:32,19 min. ke konečnému vítězství, které znamenalo dalších 25 cenných bodů do pořadí Evropského poháru 1975—76. Vynikající výkon podal ve druhém kole dorostenec Richard Křič, který se časem 1:32,25 min. umístil hned za Schwendenerem jako pátý ve druhém kole a postoupil o dvacet míst — na 19. místo celkového pořadí. Michal Šoltýs ve druhém kole vytrhl patku vázání a závod musel vzdát. Ivan Sochor měl ve druhém kole třináctý čas (1:33,17 min.), což znamenalo celkové 18. místo. Celkem bylo klasifikováno 59 závodníků. Překvapilo poměrně slabé umístění rakouských závodníků.

Ve středu 10. března pokračovala soutěž závodem ve slalomu, jehož celý průběh byl přenášán přímým přenosem televize. Obě kola byla vytyčena na mistrovské tratě č. 7, která byla obětavou četou techniků za vydatné pomoci příslušníků naší armády a hasičského sboru výborně připravena a preparována vodou. Autorem prvního kola byl čs. trenér ing. Vlasta Horák a druhého kola rakouský trenér Siegfried Bernegger — obě kola měla stejný počet branek 61. Byl to velmi těžký závod. Tvrdá a misty až ledová trať kladla zvýšené nároky na vedení lyží a nadělela závodníkům velké starosti. Ze 72 startujících jen 43 postoupilo do druhého kola a z těch ve druhém kole ještě dalších 12 vzdalo a 2 byli diskvalifikováni, takže celý závod dokončilo jen 29 lyžařů. Zvítězil výborný italský slalomář Sepp Oberfrank, který se ujal nejlepšího časem 55,49 sek. vedení hned v prvním kole před Schwendenerem, Hemmi, Presazzim a Bonneviem. Ve druhém kole mu stačil čtvrtý čas (55,71 sek.) k celkovému vítězství. Naši tentokrát bojovali statečně. Po prvním kole byl Michal Šoltýs osmý (56,99 sek.), Ivan Sochor čtrnáctý (57,42 sek.) a Vala 25., ale ve druhém kole překvapil bojovnou jízdou. Zvláště Šoltýs a Sochor jeli technicky i takticky velmi dobře. Šoltýs zajel druhé kolo v nejlepším čase 55,26 sek. a Ivan Sochor ve druhém nejlepším čase jen o 4 setinky sekundy horším (55,30 sek.). Oba tým skončili v první desítku a bodovali do Evropského poháru — Šoltýs jako čtvrtý (11 bodů) a Ivan Sochor jako sedmý (4 body)! Pořadí na prvních dvou místech z prvého kola se již nezměnilo: 1. Oberfrank, 2. Schwendener (vítěz obřího slalomu). Na třetí místo se ze šesté pozice prvního kola probíjaval výborný francouzský slalomář Claude Perrot třetím nejlepším časem druhého kola (55,57 sek.), zatímco Hemmi a Presazzi klesli na 5. a 6. místo za Šoltýse. Ostatní naši závodníci nemají zatím takovou výkonnost, aby mohli v tak těžké mezinárodní konkurenci slalomářů úspěšně bojovat o přední místa.

Hlavní cenu XXXVII. ročníku VCDJ za vítězství vyhodnoceného dvojboje získal Švýcar Peter Schwendener před svým krajanem Christianem Hemmi a Italem Seppem Oberfrankem.

V celkovém pořadí Evropského poháru se po Jasně na prvních místech mnoho nezměnilo. Ve vedení zůstal Gensbichler (Rakousko) s 92 body před Švýcarem Pargätzím 75 a Arnoldem (Rakousko) 65 bodů.

## VÝSLEDKY

**Obří slalom:** 1. Schwendener 2:59,03 min. (1:26,84 a 1:32,19), 2. Sottaz 2:59,64 (1:27,70 a 1:31,94), 3. Chr. Hemmi (všichni Švýcarsko) 2:59,65 (1:27,65 a 1:32,00), 4. Bieler 3:00,56, 5. Pietrogiovanna (oba Itálie) 3:00,56, 6. Gasienica (Polsko) 3:00,62 — 18. Ivan Sochor 3:02,03, 19. Křič 3:02,12, 22. Heczko 3:02,40, 27. Hoffmann 3:03,68, 37. Vala 3:05,34, 43. Porubský 3:06,62, 47. Žurek 3:06,94, 57. Poruba 3:13,57, 59. Viktorin 3:14,80.

**Slalom:** 1. Oberfrank (Itálie) 1:51,20 min. (55,49 a 55,71), 2. Schwendener 1:52,06 (56,30 a 55,76), 3. Perrot (Francie) 1:52,19 (56,62 a 55,57), 4. Michal Šoltýs 1:52,25 (56,99 a 55,26), 5. Christian Hemmi, Presazzi (Itálie) oba 1:52,39, 7. Ivan Sochor 1:52,72, 21. Vala 1:57,23, 22. Porubský 1:57,53, 25. Heczko 1:58,13, 29. Žurek 2:03,16.

**Kombinace:** 1. Schwendener, 2. Christian Hemmi, 3. Oberfrank, 4. Presazzi, 5. Gasienica-Ciaptak (Polsko), 6. Ivan Sochor, 18. Heczko, 20. Vala, 23. Porubský, 27. Žurek.

Penalizační přírážky FIS-bodů, vypočtené obvyklým systémem „BOB“, byly v obou závodech velmi nízké, a tak získané bodové hodnoty byly nejen pro všechny naše závodníky, ale i pro většinu zahraničních velmi cenné. V obřím slalomu — penalizační přírážka 8,21 b. a ve slalomu 8,12 b. **ANTONÍN HUSÁK**

## VASŮV BĚH ÚSPĚCHEM ŠVĚDŮ

Letošní Vasův běh na 86 km trati ze Šalén do Mory skončil úspěchem Švédů, kteří obsadili první tři místa. Z 9500 startujících zvítězil 35letý Matti Kuosku v nově traťovém rekordu 4:09:07 hod. před svými krajaney Svenssonem - 17 sek. a Limbym - 2:15 min. Čtvrtý byl Švýcar Renggli - 2:18 před sovětskými reprezentanty Vedenimem - 2:53 a Simaševem - 2:54.

## MIETO VÍTĚZEM NEOFICIÁLNÍHO SP

Dvacetiletý Fin Juha Mieto zvítězil v letošním neoficiálním Světovém poháru běžců před svým krajanem Artem Koivistem a vítězem této soutěže v roce 1974 Norem Ivaarem Formem. Loňský vítěz Nor Oddvar Braa skončil šestý. Ze čtrnácti závodů se hodnotilo šest nejlepších dosažených výsledků. Koivisto vedl ještě před posledním závodem soutěže — během na 50 km na Holmenkollenu. Mieto si zajistil prvenství dobrou formou v závěrečných skandinávských závodech. Vyhrál patnáctku v Lahti a na 50 km byl druhý. No Holmenkollenu obsadil druhé místo na 15 km a 50 km, stejně jako ve Falunu na 30 km.

Konečně pořadí: 1. Mieto 133, 2. Koivisto (oba Finsko) 131, 3. Formo 124, 4. Myrmo (oba Norsko) 118, 5. Klause (NDR) 97, 6. Braa (Norsko) 92, 7. Repo (Finsko) 87, 8. Koch (USA) 83, 9. Garantin (SSSR) 81, 10. Renggli (Švýcarsko) 77, 11. Martinsen (Norsko) 76, 12. Zipfel (NSR) 73, 13. Saveljev (SSSR) 68, 14. Lundbäck (Švédsko) 63, 15. Hessler (NDR) 57 b.

## Opět rekordní ...

(Dokončení ze str. 15)

těž hlavní kategorie mužů Zdeněk Böhml překonal o deset minut loňský rekord Rezáče a také vítězka běhu žen na 30 km Lída Straková byla o čtyři minuty rychlejší než loni Sikolová.

**Muži 50 km:** 1. Böhml (Slavia VS Praha) 2:41,18, 2. Voják (CZ Strakonice) -10 sek., 3. Zahourek (Sl. Chemie) -2:01 min., 4. Mach -4:02, 5. Fejkl -6:02, 6. Buchar -6:51, 7. Zuzánek -7:43, 8. Langmajer (všichni Naveta) -9:24, 9. Halbig (J. Tanvald) -10:23, 10. Mrázek (Sl. Chemie) -10:40 min.

**Ženy 30 km:** 1. Straková 2:14,39, 2. Sikolová -1:27, min. 3. Rezáčová -2:09, 4. Cillerová (všechny Naveta) -6:02, 5. Pfeifferová (Sl. Chemie) -8:15, 6. Zdobinská (Sl. St. fakulta) -10:04, 7. Soumarová -10:29, 8. Procházková -10:34, 9. Brychová (všechny Sl. Chemie) -10:41, 10. Valentová (Šumperk) -12:35 min. -jk-





## INTERNÁTNÍ LYŽAŘSKÁ ŠKOLA

Internátní lyžařská škola vedle sportovních tříd ZDŠ, tréninkových středisek mládeže a středisek vrcholového sportu mládeže je jednou z forem, jak talentované mládeži umožnit intenzivní lyžařskou přípravu. Konala se za účasti dvaceti vybraných chlapců a děvčat z českých krajů ve sjezdových disciplínách od 1. prosince 1975 do 31. ledna 1976 ve Špindlerově Mlýně. Byli v ní žáci a žákyně 5.—9. tříd, kteří navštěvovali ZDŠ ve Špindlerově Mlýně a odpoledne se věnovali lyžařskému výcviku. Vedl ji Miroslav Němec a jako trenéři v ní působili Ilja Souček, Petr Němec a Přemysl Jáně. Pro 13 chlapců a sedm děvčat znamenala dobrou školu sjezdových disciplín.

Na prvním obrázku účastníci internátní školy s vedoucím Miroslavem Němcem, na druhém záběr z tréninku projížďení branek, na třetím výstup na slalomový svah na stadiónu ve Sv. Petru, kde byli účastníci internátní školy ubytováni.









# lyžařství

ROČNÍK 62 ♦ ČERVEN 1976 ♦ Kčs 3,—

6







## Z bojů o mistrovské tituly

---

Stejně jako loni i letos uspořádal mistrovství ČSSR ve sjezdových disciplínách LIAZ Jablonec. Závody ve slalomu a obřím slalomu v Harrachově na svazích Čertáku soustředily u startu naše nejlepší lyžaře a lyžařky. Škoda, že pro neregulérnost trati nebylo možno bojovat o mistrovské tituly ve sjezdu v Rokytnici. Na prvním obrázku Bohumír Zeman (PF Hradec Králové) mistr ČSSR ve slalomu na trati obřího slalomu, na druhém Michal Šoltýs (UK Bratislava), který vybojoval v obřím slalomu stříbrnou medaili a na třetím Ivan Sochor (Dukla Liberec), který skončil v obřím slalomu třetí.

---





# Z OBSAHU PRISTÍHO ČÍSLA

PŘÍPRAVY  
K ZOH 1980

Z KRAJSKÝCH  
KONFERENCÍ LYŽAŘŮ

ZAJÍMAVOSTI  
ZE SVĚTA

NA TITULNÍ STRANĚ OBÁLKY DAGMAR KUZMANOVA, KTERÁ ÚSPĚŠNĚ REPREZENTOVALA ČS. SJEZDOVÉ LYŽOVÁNÍ NA ZOH 1976. VE SLALOMU I OBRŮM SLALOMU BYLA DEVÁTÁ A V KOMBINACI MISTROVSTVÍ SVĚTA OBSADILA ŠESTÉ MÍSTO. — NA ZADNÍ STRANĚ JOCHEN DANNEBERG (NDR), KTERÝ PATŘÍ KE SVĚTOVÉ SPÍČCE SKOKANŮ. NA ZOH NA STŘEDNÍM MŮSTKU VYBOJOVAL STRIBRNOU MEDAILI A NA VELKÉM MŮSTKU BYL ČTVRTÝ.

## lyžařství

Ročník 62

Číslo 6

Vydává Československý svaz tělesné výchovy v nakladatelství Olympia v Praze. Šéfredaktor tělových. časopisů Alfréd Janecký. Vedoucí redaktor časopisu Jaroslav Trousil. Řídí redakční rada: J. Trousil, předseda, Ing. P. Borský, K. Eldipes, MUDr. Z. Eliáš, PhDr. F. Chovanec, J. Kotland, JUDr. O. Kulhánek, J. Maršík, Z. Paulů, A. Pečenka, Z. Remsa a dr. J. Soukup. Redakce: 115 88 Praha 1, Klimentůvská 1. Telefon čís. 685 51. Redakční uzávěrka: K 1. dni předcházejícího měsíce. Vychází jednou za měsíc. Vytiskla Stráž, tiskárské závody, n. p., Karlovy Vary. Rozšiřuje Poštovní novinová služba. Cena 3,— Kčs. Informace o předplatném podá a objednávky přijímá každá pošta i doručovatel. Objednávky do zahraničí vyřizuje PNS — ústřední expedice tisku, odd. vývoz tisku, Jindřišská 14, Praha 1. Uzávěrka tohoto čísla Lyžařství 1. května 1976.

# Dopis ústředního výboru ČSTV XV. sjezdu KSČ

Drazí soudruzi,

přijměte upřímné soudružské pozdravy československých sportovců a tělovýchovných pracovníků, příslušníků téměř 1 $\frac{3}{4}$  miliónové armády členů Československého svazu tělesné výchovy. Zdravíme XV. sjezd Komunistické strany Československa, která moudře a ve jménu šťastného života všeho lidu řídí osudy naší socialistické vlasti.

Hluboce si vážíme díla, které bylo za období od XIV. sjezdu KSČ pod vedením strany v celé naší společnosti vykonáno.

Pět let, které od XIV. sjezdu KSČ uplynuly, se výrazně zapsalo i do historie našeho socialistického tělovýchovného hnutí. XIV. sjezd vysoko vyzdvihl společenský význam a funkci tělesné výchovy jako neoddelitelné složky komunistické výchovy, jako součást socialistického životního stylu. Zdůraznil nutnost stálého prohlubování socialistického charakteru tělesné výchovy, zejména principů ideovosti, lidovosti, masovosti, vědeckosti při stálém prohlubování ideové, obsahové a organizační jednoty.

V duchu závěrů XIV. sjezdu věnovala komunistická strana a její vedení, osobně generální tajemník ÚV KSČ soudruh Husák, rozvoji tělesné výchovy a sportu mimořádnou pozornost a pomoc. Nikdy v historii se naší tělovýchově nedostalo takové podpory.

Vážení soudruzi, jsme rádi, že můžeme XV. sjezdu KSČ oznámit, že Československý svaz tělesné výchovy se v průběhu uplynulých let cílevědomě a čestně vyrovnával s úkoly, stanovenými XIV. sjezdem. Naše činnost, obohacená o nové přitažlivé formy, vede k uspokojování stále většího zájmu o tělesnou výchovu, zejména mezi mládeží a ženami.

Naše tělovýchovná organizace vzrostla a zesílila o 378 tělovýchovných jednot a 3928 sportovních oddílů a odborů. Členská základna se zvýšila o 34 procent a dosáhla počtu 1 635 800 členů. Potěšitelné je, že počet mládeže se zvýšil o 53 %, žen a dívek o 50 %. Za stejné období vzrostl počet dobrovolných cvičitelů, trenérů a rozhodčích o 60 % a dosáhl počtu 155 700.

Přesvědčujícím svědectvím masovosti a vysoké úrovně naší tělesné výchovy byly Tělovýchovné slavnosti 1973 a zejména Československá spartakiáda 1975, uspořádaná na počest 30. výročí osvobození Československa Sovětskou armádou. Spartakiáda byla nejen velkou tělovýchovnou slavností, důkazem jednoty a síly Národní fronty, fyzické, morální a politické vyspělosti našeho tělovýchovného hnutí, ale stala se i holdem Komunistické straně Československa, její politice, socialismu, spolenectví a přátelství se Sovětským svazem a ostatními socialistickými zeměmi.

Díky podmínkám, vytvořeným komunistickou stranou a socialistickým státem, se daří rozvíjet systém vrcholového sportu v ČSSR, který by se postupně měl stále výrazněji projevovat v kvalitnější sportovní reprezentaci. Sportovci ČSSR získali za čtyři poslední roky v nejvyšších světových a evropských soutěžích 177 medailí, z toho 40 zlatých.

Výsledky XIV. sjezdu, péče komunistické strany a příprava XV. sjezdu KSČ inspirovaly široké členské masy naší organizace k nebyvalé aktivitě a angažovanosti. Jejím výrazem se stalo hnutí „Straně na počest — tělovýchově ku prospěchu“, které je zaměřeno na plnění celospolečenských úkolů i úkolů rozvoje tělesné výchovy a sportu a přináší cenné politické i materiální hodnoty.

Téměř každá tělovýchovná jednotka přijala na počest XV. sjezdu KSČ závazek, jejichž celková hodnota je zatím vyjádřena těmito údaji: členská základna vzroste o 64 000 členů, bude založeno 787 nových tělovýchovných jednot, sportovních oddílů a odborů. Do socialistické soutěže o titul „Vzorový“ se zapojí dalších 4478 kolektivů. Odznak zdatnosti BPOV a PPOV získá 112 000 členů. Při výstavbě zařízení a dalších veřejně prospěšných prací v akci „Z“ a v pomoci zemědělství odpracují členové 8 378 000 brigádnických hodin. Cínorodou prací pro společnost, pro vlastní organizaci, vyjadřují v těchto dnech naši členové vztah ke komunistické straně, k jejímu XV. sjezdu, k socialistické současnosti naší země.

Připomínáme-li dosažené úspěchy, neznamená to ani zdaleka, že bychom si nebyli vědomi slabin, problémů a rezerv v naší práci. Víme o nich, nezavíráme před nimi oči a jsme odhodláni s kritickou náročností odhalovat jejich příčiny a cílevědomě, energicky a účinně tak, jak nás tomu učí komunistická strana, je řešit a odstraňovat.

Ubezpečujeme Vás, drazí soudruzi, že členové a funkcionáři naší organizace, celý Československý svaz tělesné výchovy bude v nadcházejícím období pracovat tak, aby čestně splnil náročné úkoly, které stanoví XV. sjezd KSČ. Ubezpečujeme Vás, že program Komunistické strany Československa byl, je a zůstane i naším programem. Slibujeme Vám, že všechny naše síly a schopnosti dáme ve prospěch socialismu, ve prospěch zdravého harmonického rozvoje našeho lidu, pro čest a slávu naší drahé vlasti, ve prospěch míru a pokroku ve světě.

ÚSTŘEDNÍ VÝBOR ČESKOSLOVENSKÉHO SVAZU TĚLESNÉ VÝCHOVY



# SJEZDOVÝ SPORT NA KŘÍŽOVATCE

Letošní olympijská sezóna přinesla na úseku sjezdového sportu mnoho radostného. Velkolepé závody i rekordní výkony, jakož i rekordní návštěvnost, která potěšila pořadatele závodů. Byla však bohatá i na překvapení.

Prvním velkým příjemným překvapením bylo hned na začátku sezóny vítězství Kanaďanů ve sjezdu; Ken Read zvítězil ve Val d'Isère a Dave Irwin v Schladmingu. Oba triumfy byly hodnoceny jako začátek vývoje, směřující k přechodu od „alpského“ k „světovému“ charakteru sjezdového sportu. V dalším průběhu sezóny se ukázalo, že nejde o pouhou náhodu, vždyť např. ve slalomu na Hahnenkammu mezi prvními 17 jezdci, kteří závod dokončili, bylo jen 6 lyžařů z alpských zemí, tři z nich Italové; ostatní místa obsadily Švédsko (1), USA (5), Japonsko, NSR a Polsko (po 1), ČSSR (2) a Švýcarsko (3). Mario Cotteli, coach italského družstva, známý pro své exaltované výroky, komentoval výsledek v tom smyslu, že v alpských zemích existují již jen italská slalomáři.

Poměry sil v oblasti sjezdového sportu se nezadržitelně vyrovnávají. To dokazují i výsledky ze ZOH. Mezi jezdci umístěnými do 15. místa v jednotlivých závodech na ZOH 1976 byli zastoupeni závodníci: ve sjezdu — Rakousko (2), Švýcarsko (4), Itálie (2), Kanada (3), USA (3) a NSR (1); ve slalomu — Itálie, Lichtenštejnsko a Švýcarsko (po 2), NSR (3), Rakousko, Španělsko, Polsko, Švédsko, USA a ČSSR (po 1); v obřím slalomu — Švýcarsko (3), Švédsko (2), Itálie, USA, (po 3), NSR, ČSSR, Rakousko a Francie (po 1). Jde o vývoj, který lze označit za revoluční. Vývoj, jež pohřbil dlouholetou iluzi o neporazitelnosti závodníků malé skupiny alpských zemí. Nové tváře jezdců z různých koutů světa, jejich jména zaplní již přelíná místa ve výsledkových listinách, jsou stimulem pro další zdravý vývoj závodního sjezdového sportu. Pro nás je potěšitelné, že mezi lyžaři, kteří bojují o umístění mezi závodníky světové špičky, jsou již také reprezentanti a reprezentantky naší země, země s dlouholetou sjezdovou tradicí.

V průběhu závodní sezóny 1975—76 dozrál i čas, kdy se federace bude muset zabývat budoucím vývojem všech tří disciplín. Obrazně lze říci, že sjezd, slalom i obří slalom přistály na křižovatce a že federace bude muset určit směr, kterým se mají dále ubírat. Jsou to v prvé řadě ony fantastické rychlosti, docilované špičkovými jezdci na mezinárodních sjezdových tratích. V letošní sezóně sice nebyly zaznamenány nové traťové rekordy, přesto však dosáhly maximální rychlosti na některých úsecích tratí nová maxima (135—140 km/hod.). Autorům slalomů se vytýká, že ztratili jakýkoli smysl pro hlavní požadavek slalomu, tj. rytmičnost jízdy. Ozývají se hlasy nespokojenosti se spádnicovými slalomy, stavěnými na nepřiměřeně strmých svazích. O obřím slalomu se svého času sám Bonnet vyjádřil v tom smyslu, že obří slalom v dnešním pojetí se liší od slalomu jen délkou tratě. Velký zájem projevu-

je komise pro alpské lyžování o paralelní závod, jako závod přitažlivý pro diváky.

Marc Hodler, předseda FIS, se dotkl otázky dalšího vývoje sjezdových disciplín v projevu, předneseném koncem prosince 1975 při oslavách 30. výročí založení Švýcarského akademického lyžařského klubu v Mürrenu. Vyzval své přátele, aby přemýšleli o nové formě závodění, protože specializace a jisté vývojové tendence zavinily, že slalom a obří slalom se staly závody ježtotvárnými a ztratily pro širokou veřejnost na zajímavosti.

Nejzávažnějším problémem, který federace musí urychleně řešit, je nesporně otázka bezpečnosti ve sjezdovém závoji. Závodník není stroj, konstruovaný pro velké rychlosti. Má jen nohy a páteř, které jej nesou a které bolí, má srdce, které jej žene, a plíce, do kterých se zabodává vítr. Závodník sjíždí trať při potlačeném strachu a do jisté míry i vypnutém myšlení, řízen takměř jen instinktem. Dosahuje místy rychlosti i 135 km/hod. Nesmí upaňnout, neboť padat není dovoleno. Při pádech zemřeli v posledních letech Australan Roos Milne, Kanaďan John Semmeling, Rakošan Toni Mark, Francouz Michel Bozon a další.

Závodníci světové špičky ve sjezdovém závodě jedou všichni na vítězství. Každý z nich jede v plném tempu, vítěz o zlomek sekundy rychleji. Jen proto, že tento zlomek sekundy je elektronicky měřitelný, jsou lyžařské závody vůbec možné. Lidské oko není schopno rozpoznat, jede-li rychleji Klammer nebo Russi, nepozná je-li v perfektnějším postavení jeden nebo druhý. Žádný ze závodníků nepřizná strach, ani dlouhý strach před startem, ani krátký strach před pádem. Strach mají jistě všichni, zapuzují a nahrazují jej pocitem, který označují jako startovní horečku. Hodnota jejich krevního tlaku a puls před startem však signalizují jasně extrémní situaci, kterou právě prožívají.

Zásadní otázkou je, zda sjezdač musí vcházet o 100% rizika, aby dosáhl výsledku v závodě. Na tuto otázku dal již před dvěma roky jasnou odpověď Klammer po absolvování sjezdu v Morzine, který se jel na trati na kost umrzlé. Rekl tenkrát: „... že musím ve sjezdovém závodě také brzdit, abych dosáhl úspěchu, je pro mne zcela novým poznatkem.“ Do té doby platila u špičkových jezdců zásada, že jet naplno znamená nebrzdit! Těžký pád, který letos utrpěl talentovaný Dave Irwin ve Wenzenu, byl důsledek nepřiměřeného rizika, které na sebe vzal. Povzbuzen úspěchem ze začátku sezóny prohlásil před startem: „Buďte vítězství nebo pád.“ Ve sjezdovém závodě platila, platí a bude vždy platit zásada, že každý i seberychlejší jezda, tedy i na úsecích jetých při rychlostech 100—140 km/hod., musí zůstat



Mladá Kanaďanka Kathy Kreinerová, která na ZOH v Innsbrucku překvapivě zvítězila v obřím slalomu

jízdu kontrolovanou. Každý sjezd se musí jet také trochu hlavou.

Navzdory všem těmto poznatkům, které jsou závodníkům známé, byla letošní sezóna zatížena mimořádně vysokou úrazovostí. Federace stojí před otázkou co podniknout, aby úrazovost ve sjezdovém závodě byla redukována na jakési přípustné maximum. Na toto téma bylo během sezóny v odborných kruzích federace obsáhle, prozatím však bez závěru, diskutováno. Názor jednoho z vlivných a kompetentních členů komise pro alpské lyžování, Serge Langa, lze shrnout asi takto: „Vystupňované rychlosti ve sjezdovém závodě, jak je v přítomné době registrujeme, mají příčinnou souvislost převážně s vylepšováním materiálu (lyže, oblečení apod.). Odpovídají trendu, získat úspěch „za každou cenu“. V této situaci se sebedůmyslnější opatření pořadatele, provedená k ochraně závodníků, stávají neúčinná. Tento nebezpečný vývoj nelze zastavit odlehčováním tratě. Naopak! Právě jen zvýšená technická náročnost tratě by mohla přiznivě ovlivnit další vývoj, zejména maximální rychlosti, docilované v závoji. Technické obtížnosti by měly být do tratě začleňovány ještě posledním den před závodem, kdyby v tréninku na některých úsecích naměřené a zjištěné rychlosti začaly nebezpečně narůstat.“

Bude jistě nutno vyřešit celou řadu dalších problémů souvisejících s bezpečností sjezdových tratí. Tak např. se hovoří o nutnosti přezkoušet dosud platná homologační kritéria a vyznačit stupeň obtížnosti každé sjezdové tratě (1—6). Zkušenost také ukázala, že mantinely, stavěné ze slámy nebo sněhu podél tratě, jsou nebezpečné; vhodně umístěné ochranné sítě se zdají být bezpečnější. Velká důležitost se přirozeně připisuje volbě pro umístění kontrolních bran.

Nikoli tedy maximalizovat rychlost, nýbrž zabránit extrémnímu nárůstu maximálních rychlostí na určitých úsecích tratí. To a zavedení některých dalších bezpečnostních opatření bude patrně cestou, kterou federace v příští sezóně nastoupí, aby zabránila nárůstu úrazovosti závodníků.



# Poprvé za velkou louží

V souvislosti se závodem ve sjezdu se hovoří též o tom, že ani vývoj slalomu ani obřího slalomu nejde správným směrem. Má slalomová trať být vedena přísně po spádnicí, jak tomu bývá dnes, má obří slalom mít 50, 60, 70 nebo více bran? Olympijské tratě v Lizumu, jak vyplynulo z odborných kritik a jak bylo možno sledovat na obrazovce, byly nesporně příliš strmé a nedovolovaly jezdčům, až na malé výjimky, útočit. Šlo převážně o kontrolované jízdy s úmyslem dosáhnout cíle bez zakolísání nebo dokonce pádu. To ale nemůže být smyslem olympijského závodu. Obří slalom ztratil postupem času charakter rychlostního závodu a slalom bývá závodem monotónního poskakování, postrádajícího koncept a rychlost. To jsou slova, která je možno číst jako odbornou kritiku v oficiálních tiskovinách federace.

V krátkém článku není možno se zabývat pestrou paletou protichůdných názorů odborníků na směr vývoje obou disciplín. Snad ale je na místě poukázat na sílící volání po „novém“ obřím slalomu s menším počtem bran a podstatně větší rychlostí, který by jak sjezdařům, tak slalomářům umožnil měřit své síly ještě v druhém závodě se stejnou šancí pro oba z nich.

Velký problém představuje i sjezdová kombinace. Specializace v jednotlivých disciplínách se stala tvrdým faktem a závod v každé disciplíně se jede útočně, nikoliv takticky na kombinaci. Za této situace se kombinace stává produktem náhody se silně redukovanou sportovní hodnotou. Je např. spravedlivé a v souladu se smyslem Světového poháru, jestliže Klammer obdržel ve Wengenu za slalom, který zajel na 29. místě s odstupem téměř 7 sekund za vítězem, právě tolik bodů, jako za své vítězství ve sjezdu? Nevhodný způsob vyhodnocování kombinace ve Světovém poháru, byť sebelépe motivovaný (brzdit vývoj k extrémní specializaci) se prakticky zvrhl v jakési prémiování průměrnosti, což je v ostrém rozporu s myšlenkou Světového poháru, ve kterém boduje právě jen 10 nejlepších jezdců v závodech.

Při úvahách o vývoji sjezdového sportu nelze v závěru nevzpomenout paralelní závod. Honoré Bonnet v článku nadepsaném Sen nebo blízká budoucnost, napsal: „Sním o mistrovství světa, v jehož průběhu by byl udělen titul mistra světa v paralelním závodě. Čas ubíhá, věci se vyvíjejí, snad poněkud pomalu pro některé lidi, k nimž patřím také já.“ O paralelním závodě dosud nemáme dostatek zkušeností. Staví-li se však za myšlenku paralelního závodu sám předseda komise pro alpské lyžování, pak nezbývá, než do budoucna s touto disciplínou počítat.

Dr. OTTO KULHÁNEK

**Ach kdybych já byl studoval a svoje snahy v době hlučné jen na dobré se mravy dal mohl jsem mít byt a kutě slušné. Já však co ditko neposlušné jsem nechodil do školy. Teď střídám s bídou chvíle krušné až srčce z toho zabolí.**

Tyto verše, které zůstaly v mé paměti ještě ze studentských let, se znovu vynořily, když jsem 29. února usedl do letadla Boeingu 727 společnosti Pan American Airways linky 67 na trati Praha—Frankfurt n. M.—New York. Ne že bych dělal bídu s nouzí, ani srdce mne nebolelo. Bylo to asi proto, že kapitán v angličtině omlouval zpoždění odletu. Tu jsem pojal podezření, že nastávající doba závodů v USA a Kanadě, která byla před námi, bude po stránce dopravního spojení poněkud složitější. Nestačil jsem však tento myšlenkový pochod ani dokončit a již jsme se zvedali nad Prahou — směr Frankfurt nad Mohanem. Ihned po zhasnutí nápisů nad sedadlem, vyzývajícím k připoutání, dočetl jsem se v západoněmeckém tisku, že závody v Heavenly Valley, kam jsme měli namířeno, byly přeloženy do Cooper Mountain. To však ještě nebylo vše. Nad Frankfurtem byla mlha, že by se dala krájet a tak po nezdařeném pokusu zde přistát (byli jsme polovinou letadla mimo betonovou přistávací plochu) jsme nakonec dosedli ve Stuttgartu. Po hodině čekání jsme se znovu zvedli a přistáli ve Frankfurtu, kde na nás ještě čekalo letadlo do New Yorku.



Miloslav Sochor v Aspen na slalomové trati s pohledem na město

Další cesta již proběhla bez obtíží a tak jsme se čtyřhodinovým zpožděním v 17.30 hod. místního času přiletěli na Kennedyho letiště v New Yorku. Krátce před tím, než slunce, které nás provázelo celou cestu z Frankfurtu přes Anglii, Severní Irsko, Island, zamrzlý Atlantický oceán, Grónsko, Labrador a stát Maine, ukončilo svou pravidelnou pouť za mrakodrapy Manhattanu.

Jsem z cest Mnichovem a ostatními velkými evropskými městy zvyklý na velkou frekvenci provozu, předjíždění vlevo i vpravo. Ovšem New York v tomto směru je přece jen výjimkou. Ta celá deprese, která na mne i ostatní členy naší výpravy padla, byla asi trochu také z cesty. Byli jsme již v tu dobu dvacet hodin „na nohou“. To, že jsme bydleli nedaleko druhého největšího newyorského letiště La Guardia, ani že jsme vlastně nevěděli kam jedeme, tu noc nikomu z nás mnoho nevadilo.

Druhý den jsme pokračovali s leteckou společností United (druhá největší v USA) dále do Denveru. Jestliže jsme v New Yorku posunovali ručičky hodinek o šest hodin zpět, v Denveru jsme k nim přidali ještě další dvě hodiny. Když jsme z haly vystoupili před letiště, viděli jsme za městem v daleké Rocky Mountain — Skalisté hory, největší pohoří Severní Ameriky. Jinak vpravo rovina, vlevo rovina, za námi rovina kam dohlédneš. Byli jsme v hlavním městě Colorado. Že jsme dost na Západě, jsme poznali nejen podle přetáčení ručiček hodinek, ale i oblečení lidí nám připomnělo, že v této zemi ještě nedávno byl kůň hlavním dopravním prostředkem. Colorado letos slaví 100 let od vstupu do federace severoamerických států.

Příští den jsme se již spojili s dvěstěčlenným pelotonem závodníků a závodnic, kteří přijeli na závěr Světového poháru získat lepší body nebo upevnit již vybojované pozice. K mému překvapení zde byli všichni. Každá výprava podle početnosti obdržela vůz Datsun. Lyže a velká zavazadla byla naskládána do kamionu. V té době zde panovala ještě zima a napadlo 20 cm sněhu. V tomto ponurém počasí jsme se přesouvali do místa prvních závodů Cooper Mountain. Naštěstí na místní poměry to bylo blízko — 90 mil — tedy asi jako z Prahy do Pece pod Sněžkou. Při omezené rychlosti na amerických dálnicích (55 mil) to byla záležitost na celé odpoledne.

V každém případě jsme byli již na místě a mohli srovnávat, což je asi běžné, jak to dělají oni a jak my v Evropě. Najednou se totiž celý ten cirkus rozdělil na dva tábory: domácí, to byli závodníci USA a Kanady, a ostatní svět. Museli jsme konstatovat, že to dělají skutečně jinak a ne špatně. Žádné přílišné okázalosti, tím méně oficiálních řečí. Ve středisku, na jehož místě ještě před pěti lety byl jen les, se každý mohl za dva dny cítit jako doma. Až na jednu výjimku. Takhle vysoko jsem totiž ještě nelyžoval. Zprvu jsem dechové potíže pokládal za nedostatek kondice, ale spíše, což



bylo pro mne přijatelnější, za aklimatizační potíže. Těmto klamným vývodům napomáhala velmi dobře příroda, která nechala v těchto končinách vyrůst stromy až k vrcholům kopců. Ty se svým reliéfem příliš neliší od našich Krkonoš. A tak se nelze ani příliš divit našim původním výškovým ošhadům, které se pohybovaly kolem 2500 m. Skutečnost přepočítaná z amerických měr byla 3956 m, a to starti nebyl o mnoho níže. Tři dny tréninku před prvním závodem stačily vyrovnat počáteční potíže. Přesto však domácí využili dokonale nejen domácího prostředí, ale také skutečnosti, že před několika dny na stejných tratích ukončili mistrovství USA a v obřím slalomu mužů obsadili první dvě místa. Naši jakoby teprve nabírali dech. A tak jen pátý čas Sochora v II. kole ukázal, že umíme víc. Na štítě tentokrát zůstali všichni favorité. Stenmark byl až čtrnáctý! (s kolízi v druhém kole), Gros sedmý a Thöni po pádu odstoupil.

Ve slalomu si Stenmark spravil nejen olympijskou reputaci, ale i postavení ve Světovém poháru a prakticky již tady rozhodl o svém vítězství ve Světovém poháru, když navíc jeden z bratří Mahrů odsunul oba pronásledovatele Grose a Thöniho na 3. a 4. místo. Oba čs. reprezentanti po velmi dobré jízdě v horní části trati vypadli shořně v odklopené 29. brance těsně po mezcíasech kolem 10. místa. Škoda. Taková jízda zastuhovala dokončení.

A opět zabalit, rozloučit se v příjemném hotelu Romada Inn a přes Vail Pass (3478 m), Vail (další známé lyžařské středisko) kolem řeky Colorado, která v sousedních státech, hlavně pak v Arizoně vytváří známý Grand kaňon, Glenwood Springs do nejstaršího lyžařského střediska USA, pořadatele MS sjezdařů 1950 — Aspen. Zde snad originalita pořadatelství dosáhla vrcholu: ubytování po dvou až třech v rodinách a stravování každý den jinde, v rodinách i v restauracích. Úvodní šok brzy pominul. Člověk si zvykne na všechno. S odstupem času musím přiznat, že tento způsob, byť pro nás nezvyklý, není nezajímavý. Poznání běžného života (pokud je to za týden možné) obohatilo naše poznatky.

Ve sjezdu Klammer potvrdil při účasti Russiho (zranění na mistrovství Švýcarska), že je i letos mužem číslo jedna na nejdelších a nejrychlejších lyžích. Rozčarování přineslo až 18. místo domácího závodníka Andy Milla (6. na ZOH v Innsbrucku). My jsme se věnovali pilně tréninku slalomu. A nechybělo mnoho... Zemanova problematicky diskvalifikovali po 10. místě po prvním kole. A Sochor, který byl po prvním kole 2/100 sek. za Zemanem, skončil nakonec čtrnáctý. To byla snad naše největší slalomová šance v historii. Stenmark zde vítězstvím řekl již definitivně: tak konec iluzi. Světový pohár pro letošek bude ozdoben třemi korunkami žluté barvy. A po zásluze. Způsob, jakým sjel v Aspen druhé kolo, zůstane účastníkům dlouho v paměti. Závod v Aspen jsme dosáhli nejzápadnějšího bodu naší cesty. Přesně v polovině zájezdu jsme se obrátili k návratu. Nejdříve auty do Denveru po stejné trase. A dále potom letecky přes Chicago [frekvence na O'Hareově letišti si příliš nezadá se špičkou na Můstku], noční Montreal do Quebec City. Když jsem přistál ve dvě hodiny ráno konečně v posteli, nestihl jsem snad říci ani dobrou noc. Místo v 9.00 hod. jsme se probudili v 11.15 hod. Naštěstí schůze byla přeložena na večer. A znovu čerstvý sníh. Tady 50 m nad mořem vládla zima a vitr. Trénink první den byl spíše trestem. Teprve den před závodem se počasí umoudřilo a my se mohli alespoň trochu zorientovat. Z poměrně „placky“ na jedinou vystoupilo trochu kopců, pod námi Svätý Vavřinec, vpravo město Quebec, vlevo další kopečky ztrácející se v oparu. Za ním je již někde širý oceán, za námi kopce, kopce, kopce... Kanada je co do rozlohy druhou největší zemí na světě... Jinak nebyl tu ten Vavřinec: „Jasně, jako na Bourňáku“ Snad tu mají jen trochu více výtahů.

Poslední závoily, poslední překvapení. Nebo snad ne. Vlastně ne. Vždyť on ten Hemmi je olympijský vítěz. Že by ale musel „dát“ druhému dvě vteřiny, to se mi přece jen nezdá. Poslední den paralelní slalom se již tradičně příliš nevyvedl. Celá pravidla mají moc hluchých míst. Již jen to, že závodníci, kteří splňují podmínky (32 nejlepších

v pořadí SP) a nejsou zde, nejsou do plňování — se mi nelíbí. Je to přece jen jiná disciplína než lyžařská. A k tomu ještě déšť! Ten konec Světového poháru nebyl skutečně nejlepší. Ještě že na přesun se počasí umoudřilo. Tentokrát lyžaře pro změnu naložili do čtyř autobusů a směr New York. Před tím ovšem byly ještě jedny závody. Čím víc jsme se vzdalovali Quebecu, tím ubývalo sněhu. V Montrealu to bylo již jen pocukrování a za hranicemi sucho. Zvědavost kam to vlastně jedeme rostla. Po sedmi hodinách jízdy včetně hodinové zastávky na oběd, jsme konečně odbočili z dálnice. Situace se sněhem zůstala však stejná. Až v Hunteru najednou sníh. Pozor, umělý! Mimo nastříkané tratě všude sucho až se prášilo. Na tratích 50 cm až 2 m (!) nastříkaného sněhu.

Posledních závodů každý využívá ke zlepšení bodů FIS. Jde-li to jde, když ne — nic se neděje. Každý má již zimy plně zuby. Byla dlouhá a těžká. V závěrečném paralelním slalomu se dala vidět lyžařská spravedlnost: závod žen vyhrála R. Mittermaierová před Morerodovou, slalom mužů Stenmark před Grosem.

Je definitivně po všem. Do New Yorku jsme odjížděli společně s Rakušany. Loučení na Kennedyho letišti nebylo nejveselejší... Skončila olympijská sezóna. Kolik se nás setká znovu za rok? A v jakých úbořech. A už zde bylo poslední ráno. Projížďka New Yorkem je bezesporu zážitek. Z vyhlídkové terasy Empire State Building můžete vidět do tří států. Madison Square Garden vypadá jak obrácená noční váza ze štaflí. Není divu, jsme ve výšce 320 m. A nejsme nejvyšší World Trade Center má dvě budovy vysoké 380 m. Do roku 2000 má prý takhle vypadat celý Manhattan. Pojďme se raději ještě podívat na sochu Svobody. Představoval jsem si ji větší, ale na to šlapání po schodech to stačí i tak jak je. A už tu byl večer. Moc jsme toho nestihli.

Díky velké váze zavazadel nám příchod o hodinu a půl před odletem málem nestačil. Na spaní přes oceán nebylo ani pomyslení. Svítání nás zastihlo někde nad Islandem. Kolik bylo hodin nevím. Ztratil jsem v tu dobu pojem o časových pásmech a nebyl jsem ho až ve Frankfurtu. V letadle do Prahy jsme si mohli sednout podle libosti. Krajina již ubíhala dost rychle.

Na závěr již jen poděkování všem, kteří se na organizaci zájezdu jakým koliv způsobem podíleli. I našim kolegům za velkou louží.

JAN VEDRAL  
trénér čs. sjezdařů



Švýčarku Lise-Marie Morerodová při závodech na umělém sněhu v Hunteru kde v paralelním slalomu obsadila druhé místo za Rosi Mittermaierovou (NSR)



# Světový rekord Innauera v Oberstdorfu: 176 m

## Felix v mezinárodních letech na lyžích sedmý

Třídenní mezinárodní závody v letech na lyžích 5.—7. března v Oberstdorfu přinesly tři nové světové rekordy. První den mladý Rakušan Toni Innauer letem 174 m o pět metrů překonal dosavadní rekord Heinze Wosipiwa (NDR) a Švýcara Waltera Steinera. Tento rekordní výkon ještě tentýž den ve druhém kole vyrovnal vítěz letošního ročníku skokanského turné Bohemia 21letý Falko Weisspflog (NDR). Innauer, který 1. dubna oslavil osmnácté narozeniny, zakončil pak v neděli hodnotnou soutěž zlepšením svého světového rekordu o dva metry na 176 m. Talentovaný rakouský skokan nejen že dosahoval rekordních délek, ale oslnil i skokanské experty dokonalým klidným letem a vynikajícími doskoky. Tuto skutečnost ohodnotili také styloví rozhodčí. Při prvním rekordním letu všech pět rozhodčích ocenilo tento výkon známkou 19,5 a v sobotu při letu 168 metrů se všichni shodli na nejvyšším ohodnocení 20 b., což ještě historie tohoto sportu nepamatuje.

Příjemným překvapením byl výkon mladého čs. reprezentanta Ivo Felixe, který v soutěži obsadil sedmé místo. Druhý den — v sobotu 6. března — dosáhl délky 158 m a zůstal jen šest metrů za čs. rekordem Jiřího Rašky z 22. března 1969 v Planici, který tehdy znamenal světový rekord. Jaroslav Balcar v silné mezinárodní konkurenci skončil čtrnáctý, Emilu Babišovi se obnovilo zranění kolena a třídenní závody nedokončil.

Heinz Wosipiwo (NDR) znovu dokázal, že v letech na lyžích patří k nejuspěšnějším závodníkům v této disciplíně a skončil druhý před Rakušanem Wallnerem. Falko Weisspflog měl smůlu, že se mu nezapočítával rekordní let 174 m. Nájezd po tomto výkonu byl zkrácen a dosáhl jen 158 m. Překvapením byl dvacetidevítiletý Nor Geir-Ove Berg. Obsadil šesté místo před Felixem. Při čtvrtetních zkušebních letech mu naměřili délku 167 m, která po kontrole měření byla správně 173 m a znamenala rovněž překonání dosavadních rekordních letů Wosipiwa a Steinera 169 m.

Výsledky třídenních závodů:

**Pátek 5. března:** 1. Innauer (Rakousko) 214,5 b. (174 m - světový rekord), 2. Weisspflog (NDR) 193,5 (158 m — mimo hodnocení 174 m, světový rekord vyrovnán), 3. Steiner (Švýcarsko) 192,5 (156 m), 4. Berg (Norsko) 190,5 (163 m), 5. Wosipiwo (NDR) 185,5 (151 m), 6. Felix (ČSSR) 178 (145 m), 7. Wallner 177,5 (144 m), 8. Lipburger (oba Rakousko) 174 (143 m), 9. Schwinghammer (NSR) 164,5 (142 m), 10. Loštrek (Jugoslávie) 163,5 (137 m). — 17. Jaroslav Balcar 152,5 (133 m), 22. Babiš 142 (122 m).

**Sobota 6. března:** 1. Innauer 197 (168 m), 2. Wallner 190 (165 m), 3. Wosipiwo 188,5 (166 m), 4. Berg 185 (158 m), 5. Felix 182 (158 m), 6. Weisspflog 181,5 (159 m), 7. Steiner 173,5 (153 m), 8. Lipburger 165 (142 m), 9. Schwabl (Rakous-

ko) 163,5 (143 m), 10. Halvorsen (Norsko) 161 (142 m).

**Neděle 7. března:** 1. Innauer 203 (176 m - světový rekord), 2. Wallner 191,5 (168 m), 3. Wosipiwo 186,5 (166 m), 4. Steiner 185,5 (164 m), 5. Weisspflog 182 (163 m), 6. Berg 174,5 (150 m), 7. Halvorsen 173 (155 m), 8. Leitner (NSR) 172 (152 m), 9. Schwabl 171 (152 m) a Jaroslav Balcar 171 (150 m).

**Konečné pořadí:** 1. Innauer 614,5 b. (174, 168, 176 m), 2. Wosipiwo 560,5 (151, 166, 166), 3. Wallner 599,0 (144, 165, 168), 4. Weisspflog 557,0 (158, 156, 163), 5. Steiner 551,5 (156, 153, 164), 6. Berg 549,5 (163, 158, 150), 7. Felix 525,5 (145, 158, 142), 8. Lipburger 497,0 (143, 142, 142), 9. Halvorsen 494,5 (140, 142, 155), 10. Schwabl 494,0 (137, 143, 152). — 14. Jaroslav Balcar 470,0 (133, 126, 150).

### ZA 108 ROKŮ O 157 m

Velmi zajímavý je přehled vývoje světového rekordu ve skoku a v letu na lyžích. První světový rekord ve skoku na lyžích Nora Sveňa Norheima byl zaznamenán v roce 1868 v norském Brunkenbergu/Telemarku výkonem 19 metrů. Během 108 roků letos posunul hranici rekordního letu na lyžích v rakouském Oberstdorfu Toni Innauer na 176 metrů, tedy o 157 m dále než byl první rekordní výkon „na prkynkách“. Pro zajímavost uvádíme přehled světových rekordů v této lyžařské disciplíně:

19 m S. Norheim (Norsko) Brunkenberg/Telemark 1868  
 20 m O. H. Haugan (Norsko) Huseby 1879  
 23 m T. Hemmestveit (Norsko) Huseby 1881  
 26 m J. K. Nordgaard (Norsko) Selford/Telemark 1886  
 30 m G. Bye (Norsko) Blyberget/Trondheim 1890  
 31,10 m M. Hemmestveit (Norsko) Red Wing 1891  
 31,40 m T. Hemmestveit (Norsko) Red Wing 1893  
 31,50 m S. Sollid (Norsko) Morgedal 1897  
 32,50 m A. Nilssen a M. Hansen (Norsko) Solberg/Baerum 1899  
 35,50 m O. Tandberg (Norsko) Solberg/Baerum 1900  
 38,50 m N. Gjestvang (Norsko) Gustad/Modum 1902  
 41 m N. Gjestvang (Norsko) Gustad/Modum 1902  
 42 m O. Gundersen (Norsko) Chippewa Falls 1909  
 43 m H. Smith (Norsko) Bardonnecchia 1909  
 45 m H. Smith (Norsko) Davos 1909  
 45 m H. Hansen (Norsko) Gustad 1910  
 46,30 m A. Haugen (Norsko) Ironwood 1911  
 47 m G. Andersen (Norsko) Gustad/Modum 1912  
 48 m T. Knudsen (Norsko) Davos 1913  
 51,50 m R. Omtvedt (USA) Ironwood 1913  
 54 m R. A. Amundsen (Norsko) Vik 1915  
 58 m R. Omtvedt (USA) Steamboat Springs 1916  
 61,50 m A. Haugen (Norsko) Steamboat Springs 1917  
 61,90 m H. Hall (USA) Steamboat Springs 1917  
 62,50 m H. Hall (USA) Steamboat Springs 1918  
 64,90 m A. Haugen (Norsko) Dillon 1919  
 65,20 m R. Omtvedt (USA) Ironwood 1913  
 69,80 m H. Hall (USA) Revelstoke 1921



Ivo Felix (ASVS Dukla Liberec) si dobře vedl v mezinárodních závodech v letech na lyžích v Oberstdorfu, kde obsadil sedmé místo

73 m N. Nelson (USA) Revelstoke 1924  
 75 m A. Badrutt (Švýcarsko) Sv. Mořic 1930  
 76,50 m B. Ruud (Norsko) Oddnes 1931  
 81,50 m S. Ruud (Norsko) Davos 1931  
 84 m S. Ruud (Norsko) Villars 1933  
 86 m S. Ruud (Norsko) Villars 1933  
 87 m H. Ruchet (Švýcarsko) Villars 1933  
 87,50 m R. Lymbourne (Kanada) Revelstoke 1933  
 92 m B. Ruud (Norsko) Planica 1934  
 93 m R. Andersen (Norsko) Planica 1935  
 95 m S. Marusz (Polsko) Planica 1935  
 98 m R. Andersen (Norsko) Planica 1935  
 99 m R. Andersen (Norsko) Planica 1935  
 99 m J. Kainersdörfer (Švýcarsko) Ponte di Legno 1935  
 101,5 m J. Bradl (Rakousko) Planica 1936  
 107 m J. Bradl (Rakousko) Planica 1938  
 108 m R. Gehring (Německo) Planica 1941  
 109 m F. Maier (Německo) Planica 1941  
 111 m H. Lahr (Německo) Planica 1941  
 112 m P. Krauss (Německo) Planica 1941  
 118 m R. Gehring (Německo) Planica 1941  
 120 m F. Tschannen (Švýcarsko) Planica 1948  
 124 m W. Gantchnigg (Rakousko) Oberstdorf 1950  
 125 m A. Däscher (Švýcarsko) Oberstdorf 1950  
 127 m S. Weiller (NSR) Oberstdorf 1950  
 135 m D. Netzell (Švédsko) Oberstdorf 1950  
 139 m T. Liiro (Finsko) Oberstdorf 1951  
 141 m J. Slihar (Jugoslávie) Oberstdorf 1961  
 141 m P. Lesser (NDR) Kulm-Mitterndorf 1962  
 141 m K. Sjöberg (Švédsko) Oberstdorf 1964  
 142 m D. Motejlek (ČSSR) Oberstdorf 1964  
 144 m N. Zandanel (Itálie) Oberstdorf 1964  
 145 m P. Lesser (NDR) Kulm-Mitterndorf 1965  
 145 m B. Wirkola (Norsko) Vikersund 1966  
 146 m B. Wirkola (Norsko) Vikersund 1966  
 147 m L. Grini (Norsko) Oberstdorf 1967  
 148 m K. Sjöberg (Švédsko) Oberstdorf 1967  
 150 m L. Grini (Norsko) Oberstdorf 1967  
 154 m R. Bachler (Rakousko) Vikersund 1967  
 156 m B. Wirkola (Norsko) Planica 1969  
 160 m B. Wirkola (Norsko) Planica 1969  
 164 m J. Raška (ČSSR) Planica 1969  
 165 m M. Wolf (NDR) Planica 1969  
 169 m H. Wosipiwo (NDR) Oberstdorf 1973  
 169 m W. Steiner (Švýcarsko) Planica 1974  
 174 m T. Innauer (Rakousko) Oberstdorf 1976  
 174 m F. Weisspflog (NDR) Oberstdorf 1976  
 176 m T. Innauer (Rakousko) Oberstdorf 1976



# TŘI OLYMPIJŠTÍ VÍTĚZOVÉ ÚSPĚŠNÍ NA HOLMENKOLLENU

Tradiční mezinárodní lyžařské závody na Holmenkollenu přinesly úspěchy třem olympijským vítězům. Finka Helena Takalová zopakovala své prvenství z běhu na 5 km a při neúčasti reprezentantek SSSR a NDR připojila k němu ještě vítězství na 10 km. Rakušan Karl Schnabl vybojoval první místo ve skoku na devadesátce a Ulrich Wehling (NDR) znovu potvrdil, že je nejlepším současným sruženářem na světě. Vítěz zlaté olympijské medaile v běhu na 50 km Nor Ivar Formo se musel tentokrát spokojit devátým místem a přenechat prvenství Švédovi Lundbäckovi před Finy Mietem a Koivistem. Na 15 km chyběli výborní sovětští běžci a zvítězil Fin Arto Koivisto, který v Seefeldu v tomto závodě získal bronzovou medaili. Také letos byl vyvrcholným závodem ve skoku na velkém můstku, který sledovalo 70 000 diváků.

**Muži — 15 km:** 1. Koivisto 43:57,1, 2. Mieto (oba Finsko) 44:20,3, 3. Myrmo (Norsko) 44:57,0, 4. Hessler (NDR) 44:52,6, 5. Södergren (Švédsko) 44:54,2, 6. Repo (Finsko) 45:03,0, 7. Züpfel (NSR) 45:11,2, 8. Formo 45:12,2, 9. Martinsen 45:14,5, 10. Tyldum (všichni Norsko) 45:34,0. — **50 km:** 1. Lundbäck (Švédsko) 2:40:14,1, 2. Mieto 2:41:25,8, 3. Koivisto 2:41:55,1, 4. Myrmo 2:44:22,5, 5. Repo 2:44:53,1, 6. Hessler 2:45:20,6.

**Závod sružený:** 1. Wehling (NDR) 434,000, 2. Kilpinen (Finsko) 429,760, 3. Sandberg (Norsko) 416,760, 4. Lustenberger (Švýcarsko) 409,960, 5. Schjetne (Norsko) 403,535.

**Skok:** 1. Kilpinen 218,4 (83 a 83,5), 2. Wehling 214,0 (84 a 83,5), 3. Lustenberger 211,8 (87 a 81,5). — **Běh:** 1. Wehling 47:16,0, 2. Hettich 47:33,9, 3. Gullikstad (Norsko) 48:04,9.

**Skok na velkém můstku:** 1. Schnabl 265,9 (96,5 a 91), 2. Innauer (oba Rakousko) 262,4 (92 a 94,5), 3. Sätre (Norsko) 257,5 (93 a 88), 4. Wanner (Rakousko) 238,0 (92,5 a 81), 5. Karapuzov 237,3 (89,5 a 84,5), 6. Borovitin (oba SSSR) 235,3 (90,5 a 83,5).

**Ženy — 5 km:** 1. Takalová 16:06, 2. Kuntolaová 16:19, 3. Impiouová (vše-

chny Finsko) 16:43, 4. Olssonová 16:44, 5. Carlzonová (obě Švédsko) 16:49, 6. Dahlová (Norsko) 16:51. — **10 km:** 1. Takalová 34:29,8, 2. Kuntolaová 35:23,6, 3. Olssonová 35:30,4, 4. Carlzonová 35:43,6.



Ulrich Wehling (NDR) je i letos nejúspěšnějším sruženářem sezóny

## ◆ Noví cvičitelé I. třídy

Tělovýchovná škola ČÚV ČSTV ve spolupráci s výborem Svazu lyžování ČÚV ČSTV uspořádala ve dnech 7.—14. března ve Spindlerově Mlýně závěrečnou část školení cvičitelů lyžování I. třídy. Po první části, která se uskutečnila loni na Chopku, byl na programu náročný prakticko-metodický výcvik jak v běhu na lyžích, tak ve sjiždění. Také úspěšné absolvování závodů v běhu na lyžích a ve slalomu jako úspěšné ověření osobní lyžařské výkonnosti cvičitelů bylo součástí výcviku a podmínkou pro absolvování školení. Přínosem byla účast zástupců školství s. Vojtíška z Výzkumného ústavu pedagogického v Praze. Přispěla k další výměně zkušeností mezi naší organizací a odborem školství.

Po úspěšném složení všech teoretických a praktických zkoušek získali nejvyšší cvičitelskou kvalifikaci a byli jmenováni cvičiteli lyžování I. třídy tyto soudruzi: Jan Čermák (Slavia MFF Praha), František Fišer (Jitex Písek), Kamil Hořejš (Tatran Praha 7), Květoslav Jech (Chemie Praha), Vladimír Malaník (Slavia Přírodní vědy Praha), Miroslav Novák (Sklostroj Turnov), Zdeněk Sebrle (Slavia PF České Budějovice) a MUDr. Dana Skopková (Slavoj Vyšehrad).

Všem jmenovaným blahopřejeme a přejeme hodně úspěchů v jejich obětavé dobrovolné práci pro lyžařskou veřejnost.

JAROMÍR PETŘÍK, vedoucí školení

## Silná konkurence v Lahti

Na tradičních Salpausselkä lyžařských hrách ve finském Lahti v závěru prvního březnového týdne se sešla početná mezinárodní konkurence, neboť to byla příležitost vyzkoušet si tratě a můstky, které budou v roce 1978 dějištěm mistrovství světa v klasických disciplínách.

Mezi účastníky bylo i několik olympijských vítězů. Držiteli zlaté olympijské medaile ve skoku na velkém můstku Rakušanovi Karlu Schnablovi patřilo prvenství na devadesátce v Lahti, sovětský olympijský vítěz v běhu na 30 km Sergej Saveljev zvítězil v padesátce před Seveřany, ve štafetě na 4x5 km sovětské lyžařky zopakovaly svůj úspěch ze ZOH. V závodě mužů na 15 km však vybojoval vítězství Fin Juha Mieto před Jevgenijem Běljajevem (SSSR) a vítěz této disciplíny na ZOH v Innsbrucku Nikolaj Bažukov skončil až osmý. V závodě žen na 10 km potvrdila velmi dobrou formu Barbara Petzoldová (NDR) a porazila olympijskou vítězku na této trati Raisu Smetaninovou, jakož i Finku Helenu Takalovou, která v Seefel-

du získala zlatou olympijskou medaili na 5 km. V závodě sruženém při neúčasti reprezentantů NDR byl první Fin Rauno Miettinen.

**Muži 15 km:** 1. Mieto (Finsko) 40:16,98, 2. Běljajev (SSSR) 40:49,07, 3. Koivisto (Finsko) 40:52,95, 4. Formo (Norsko) 40:53,60, 5. Saveljev (SSSR) 41:00,29, 6. Lundbäck (Švédsko) 41:24,94, 7. Garanin 41:37,03, 8. Bažukov 41:40,02, 9. Ročev (všichni SSSR) 41:40,51. — **50 km:** 1. Saveljev (SSSR) 2:32:00,62, 2. Mieto 2:32:42,56, 3. Bra (Norsko) 2:33:31,59, 4. Lundbäck 2:33:39,04, 5. Repo (Finsko) 2:33:49,63, 6. Koivisto 2:33:56,82, 7. Garanin 2:34:00,65, 8. Formo 2:35:42,18. — **Skoky** (P 90 m): 1. Schnabl (Rakousko) 254,2 (111 a 107,5), 2. Kampf (NDR)

246,9 (109,5 a 107), 3. Grosche (NSR) 246,8 (106 a 114), 4. Bachler (Rakousko) 245,6 (102 a 115), 5. Danneberg (NDR) 242,5 (103 a 112,5), 6. Räisänen (Finsko) 240,7 (106 a 107,5). —

**Závod sružený:** 1. Miettinen (Finsko) 422,710, 2. Sandberg (Norsko) 414,480, 3. Kilpinen 414,060, 4. Etelälahti (oba Finsko) 410,075, 5. Lustenberger (Švýcarsko) 403,680, 6. Kuvaja (Finsko) 403,000. — **Skoky:** 1. Miettinen 223,5 (80,5 a 79), 2. Sandberg 210,8 (76,5 a 79), 3. Etelälahti 210,4 (87 a 76). —

**Běh na 15 km:** 1. Galanes (USA) 44:00,38, 2. Kilpinen 45:10,01, 3. Kuvaja 45:20,41.

**Ženy 10 km:** 1. Petzoldová (NDR) 31:17,88, 2. Smetaninová (SSSR) 31:23,12, 3. Takalová 31:21,22, 4. Kuntolaová (oba Finsko) 31:35,87, 5. Kulaková (SSSR) 31:40,59. — **4x5 km:** 1. SSSR (Baldyčevová, Amosovová, Smetaninová, Kulaková) 1:04:46,75, 2. kombinovaná štafeta NDR a SSSR 1:05:00,94, 3. Finsko 1:05:54,20.

Čs. reprezentanti se mezinárodních závodů v Lahti nezúčastnili.



# K tréninku sjezdaře v přípravném období

S přihlédnutím ke klimatickým podmínkám v naší vlasti a také s ohledem na cykličnost v činnosti lidského organismu bylo potřeba stanovit určité rozčlenění ročního tréninkového cyklu na jednotlivá období. Známé a všeobecně uznávané rozdělení v našich podmínkách je asi toto:

- přípravné období (červen až listopad)
- hlavní období (prosinec až duben)
- přechodné období (květen, červen)

Toto členění plně vyhovuje s výjimkou práce na nejvyšší úrovni v podmínkách reprezentace.

V našem příspěvku se zaměříme na některé zákonitosti, kterými je zapotřebí se řídit při tréninku v průběhu přípravného období jinak v etapě základního tréninku, jednak v etapě tréninku speciálního.

V přípravném období je veškerá tréninková činnost zaměřena na zvyšování funkčních možností organismu sjezdaře jako nezbytného předpokladu pro zajištění dalšího výkonnostního růstu jak v průběhu dalšího období tréninkového cyklu, tak i dlouhodobě. Úkolem je příprava závodníka po stránce všeobecné i speciální trénovanosti vedená takovým způsobem, aby byl schopen ihned po přechodu na sněh absolvovat počáteční značný objem při nácviku a tréninku jednotlivých sjezdových disciplín. Zanedbáním sportovní přípravy v tomto z hlediska dalšího tréninku na sněhu nejdůležitějším období ročního tréninkového cyklu nevytvoríme potřebné podmínky pro přípravu v jednotlivých disciplínách i pro závody v hlavním období. V současné době je celoroční systematická příprava i při práci s těmi nejmladšími nezbytnou podmínkou dosahování alespoň průměrné výkonnosti.

Celé přípravné období rozdělujeme z hlediska obsahu, vztahu objemu a intenzity tréninkového zatížení a z hlediska využívaných prostředků na část všeobecnou a speciální.

**Všeobecná část** přípravného období má za úkol rozvoj základních funkcí (krevního oběhu, dýchání, výměny látkové). Nejcharakterističtějším znakem je všestrannost náplně z hlediska využívaných prostředků a pestrost forem provádění, zejména se žactvem.

**Speciální část** přípravného období musí připravit organismus po stránce speciální (z hlediska potřeb disciplíny) a plynule přechází a navazuje na část všeobecnou. V tréninkovém zatížení dochází ke zvyšování intenzity při zachování objemu, současně se kvantita zátěže postupně mění ve smyslu kvality za současného častějšího zařazování prostředků speciální přípravy sjezdaře. Ve skladbě tréninkových jednotek se to projevuje větším podílem cvičení speciálně rozvíjejících a cvičení napodobujících částečně nebo komplexně pohyby prováděné na lyžích.

Podle toho s jakými svěřenci pracujeme (stáří, úroveň výkonnosti, pohybové nadání, trénovanost apod.), bude vypadat skladba přípravného období jako celku i jeho dvou uvedených částí. Ke změně dochází zejména v délce trvání všeobecné a speciální části s přihlédnutím k věku, výkonnosti a úrovni pohybových vlastností a schopností.

**V etapě základního tréninku**, která postihuje prakticky adepty závodního sjezdového sportu zhruba ve věku 8—13 let a má za úkol vytvořit dostatečnou úroveň všestrannosti, trvá **všeobecná část přípravného období** podstatně déle, zhruba čtyři měsíce a je plně věnována rozvoji všestrannosti. Tréninkové jednotky trvají 60—90 min., ne déle. Je zapotřebí, aby jejich náplň byla pestrá a zajímavá a výběr prostředků takový, aby zaručoval harmonický rozvoj všech základních pohybových vlastností (obecné síly, rychlosti, obratnosti, pohyblivosti i vytrvalosti). Z těchto důvodů využíváme co nejvíce nejrozličnější prostředky ostatních sportovních odvětví. Máme na mysli zejména různé sportovní hry (i s upravenými pravidly pro naši potřebu), cvičení ze sportovní gymnastiky jak na náradí, tak i akrobacii, nejrozličnější disciplíny z atletiky, plavání, cyklistiky, turistiky apod.

Dostačující počet tréninkových jednotek hlavně u 8—11letých jsou dvě týdně. Doporučuje se zařadit dva výcvikové tábory o prázdninách v trvání 7—10 dnů a tím využít doby volna, kdy obvykle intenzita přípravy vlivem

převážně individuálního tréninku podstatně klesá. Snažíme se o pestrout náplň, s využitím vodní nebo pěší turistiky, jízdy na kolech, sportovních i drobných her. Nezapomínáme na dostatečnou kompenzaci námahy vyvolané jednostranným zatížením (dlouhé pádlování, chůze, dlouhá jízda na kole) zařazováním uvolňovacích relaxačních a přímivých cvičení.

V průběhu první části přípravného období doporučujeme účast na přespolních bězích a závodech ve slalomech na suchu, které jsou dobrým prostředkem k rozvíjení volního úsilí a bojovnosti. Současně nám pomohou i jako měřítko při porovnávání úrovně obecné případně i speciální připravenosti mezi našimi svěřenci.

## na POMOC trenérům A cvičitelům

Pokud jde o jednotlivé složky sportovního tréninku, dbáme především v této fázi přípravy na dostatečné zastoupení všeobecné tělesné přípravy (kolem 80 % zatížení). Speciální příprava nemá v této fázi takový význam a spíše ji zaměřujeme na cvičení speciálně rozvíjející potřebné svalové skupiny, nežli na cvičení napodobivá. V tomto období se zejména u žactva nejvíce chybuje v přecenění důležitosti speciálního tréninku. Potom se nevytváří dostatečně široký základ nezbytné všestrannosti, což má za následek stagnaci ve výkonnosti za několik let a potíže při nácviku techniky vlivem nezvládnutí některých základních dovedností obecného charakteru, jejichž nácvik v nejmladším věku se díky přílišné specializaci zanedbal.

Pokud jde o ostatní složky sportovního tréninku, kterým se můžeme v první části přípravného období věnovat, zaměříme se také na psychickou přípravu a to v oblasti rozvoje osobnosti svěřenců ve smyslu schopnosti soutěžit, v teoretické přípravě na základní informace o významu tělesné výchovy a sportu, o hygieně tréninku, zásadách pobytu na horách a na znalost základních ustanovení pravidel lyžování.

**Druhá část přípravného období, speciální**, trvá v podmínkách základní etapy sportovního tréninku zhruba jeden měsíc. Přibližně 25 % celkového objemu je věnováno speciální tělesné přípravě se zaměřením na rozvoj nejpotebnějších svalových skupin a tělesných orgánů (např. svalstvo dolních končetin včetně svalů na přední straně bérce, svalstvo břišní, pletence ramenního, orgány dýchací a oběhu krevního). Charakter zatížení by měl odpovídat svým průběhem a délkou trvání jednotlivých zátěží (35 sek.—2 min.) závodnímu zatížení na sněhu. Postačující délka tréninkových jednotek při dostatečně zvýšené intenzitě proti předcházejícímu období je 60 min., počet tréninkových jednotek 3 v týdně. I v tomto období je prospěšná účast na přespolních bězích a hlavně na závodech ve slalomu na suchu. Tolik ve stručnosti k pojetí přípravného období v etapě základního tréninku.

**Úkolem etapy speciálního tréninku** je vytvořit odpovídajícím systémem tréninku specifické vlastnosti, schopnosti a dovednosti podmiňující podstatný růst výkonnosti v této etapě a v etapě následující. Kvalitativní rozdíl ve srovnání s předcházející etapou, na kterou plynule navazujeme, je v rozvoji speciálních komponent pohybových vlastností s přihlédnutím k potřebám sjezdových disciplín. Předpokládáme věkové rozpětí svěřenců je přibližně od 13 let výše. Z uvedených skutečností vycházíme při vedení sportovního tréninku také v přípravném období.

Přestože si všeobecná tělesná příprava ponechává stále svou důležitost a využívá i nadále cvičení ostatních sportovních odvětví, dochází ke **zkrácení všeobecné části**, která potom trvá zhruba od začátku července do konce září. Tréninkové jednotky se prodlužují asi na 90 minut,



nezapomínáme na rozvoj pohyblivosti a koordinace, které jsou v tomto věku aktuální. Je nezbytné trénovat pravidelně třikrát týdně, zejména v září a později. Dále využíváme prázdnin k uspořádání dvou výcvikových táborů, jeden může být na vodě, druhý např. se zaměřením na cyklistiku, nebo turistiku, nejlépe v horách. Nedílnou součástí přípravy jsou opět přespolní běhy a starty ve slalomech na suchu, které mají svou důležitost.

**Speciální část** přípravného období začíná zhruba začátkem října a trvá do přechodu na sněh, obvykle asi dva měsíce. Zařazujeme čtyři tréninkové jednotky v týdnu, které při dostatečně vystupňované intenzitě stačí 90 minut dlouhé. Podstatnou část z hlediska výběru prostředků tvoří cvičení speciálně rozvíjející (až 35 %).

Závěrem je třeba říci, že přípravné období je organickou součástí ročního tréninkového cyklu sjezdaře a záleží

také na tom, jakým způsobem navazuje na období předcházející, tj. přechodné a hlavně na tom, jakým způsobem vyúsťuje do období následujícího, tj. do období předzávodního, kde velmi důležitou roli hraje přechod k tréninku na sněhu - rozježdění.

Poznámka: příklady skladby tréninkových jednotek v jednotlivých etapách tréninku a v obou částech přípravného období jsou mimo jiné publikovány v Jednotném tréninkovém systému ve sjezdových disciplínách, Metodický dopis ČÚV ČSTV, Praha 1974.

**Použitá literatura:** M. CHOUTKA: Teorie sportovního tréninku, SPN, Praha 1971

J. MARŠÍK: JTS ve sjezdových disciplínách, ČÚV ČSTV, Praha 1974

JAN MARŠÍK

# K výuce lyžování na rekreaci ROH

Výuku lyžování není možno provádět všude stejně, podle jednotného vzoru nebo postupu, ale lyžařský cvičitel na základě svých znalostí techniky a didaktiky lyžování usměrňuje výcvik podle podmínek, ve kterých jej provádí. Tyto podmínky jsou dány především typem žáků (věk, tělesná kondice, zájmy, čas, který mohou během roku lyžování věnovat atd.), druhem terénu a sněhu a vybavením žáků.

Lyžařský cvičitel tedy podle podmínek výuky uplatňuje výběr a různé kombinace pohybových prvků a cviků lyžařské techniky. V tomto příspěvku uvedeme příklad takové diferenciace při výuce lyžování na výběrové rekreaci ROH.

## ROZTRÍDĚNÍ REKREANTŮ OČIMA LYŽAŘSKÉHO CVIČITELE

Do výběrových zotavoven ROH přicházejí, posuzováno z lyžařského hlediska, asi tyto hlavní typy rekreatantů:

**Jezdci** — tak bychom mohli nazvat ty, kteří již dávno propadli kouzlu lyžování. Vidí v něm důležitou část své životní náplně a dělají vše pro to, aby tuto svoji potřebu realizovali. Zotavovny ROH jsou pro ně v tomto směru jednou z možností. Jsou to zkušení borci, často zakalení alpskými svahy, s fundovaným přehledem o terénech, vlecích, lyžařské kvalitě zotavoven, o lyžařském vybavení apod.

Kromě těchto společných rysů se rozlišují dále na jezdce **askety**, pro které je daleko nejvyšší hodnotou běžecká stopa nebo vlnovka vykrajovaná sjezdovými lyžemi a **jezdce světáky**, kteří jsou suveréni nejen na sněhem pokrytém horském terénu, ale i v prostorách zotavoven při široce pojímané činnosti, již možno nazvat „mimosněhovou lyžařskou aktivitou“.

**Jezdci** ihned po nástupu do zotavovny se velmi rychle zorientují, vybalí z pytlů lyže a zcela samostatně vyrazí na sněh.

Označení **snaživí** patří další skupině rekreatantů, kteří jsou si vědomi kouzla a rekreativního významu lyžování, ale jejich touha po tomto sportu byla zatím vždy větší, než možnosti se mu věnovat. Zimního pobytu v zotavovně si velmi váží a slibují si od něho značné zlepšení svých lyžařských kvalit. Od první chvíle se rozhlíží po lyžařském cvičiteli a stávají se buď jeho nejděčnějšími objekty anebo jsou hluboce zklamáni, když se jejich představy o lyžařském vedení neuskuteční.

**Snaživí** jsou zpravidla vybaveni vlastními lyžemi, které však často svojí délkou spíše odpovídají velké touze rekreatantů zlepšit své lyžařské umění, než reálné možnosti úspěšně na nich provádět bezpečný výcvik.

Podskupina **snaživých**, kterou možno označit jako **turisté**, je vybavena běžkami a jejich touha je zaměřena na organizované poznání a zdárné zvládnutí sněhových dalek.

**Rozpačití** jsou další skupina rekreatantů, kteří sice ve skrytu své duše mají touhu po lyžování, ale nevěří, že by ji ještě kdy mohli uskutečnit. Jsou to vesměs lidé, kteří kdysi prošli více nebo méně úspěšnými prvními krůčky lyžařského umění, ale obvykle značný časový odstup těchto začátků a ne zcela optimální fyzická kondice jim berou víru, že by kdy mohli ve své lyžařské kariéře pokračovat.

Část z nich přijíždí s ne zcela vyhovujícím lyžařským vybavením, druhá část bez něho. Výrazným rysem této skupiny je, že její příslušníci nevydrží dlouho odolávat svodům lyžařského cvičitele.

Skupina **neobjevených** zná lyžování pouze z televize a z vyprávění. Jízda na lyžích u nich patří mezi požitky, u kterých se již smířili s vědomím, že je nepoznají. Jsou to však zpravidla lidé přizpůsobiví a ochotní podrobit se seriózní lyžařské instruktáži právě tak, jako by přijali seriózní nabídku nasednout do kosmické rakety.

Poslední skupina rekreatantů, **neobjevitelní**, se vymyká z možností vlivu lyžařského cvičitele. Její příslušníci pokládají svoji absolutní neúčast v lyžařském ruchu za svoji ctnost a v zimní odbornářské rekreaci nacházejí jiné hodnoty než lyžařské.

A nyní před námi stojí otázka, jak vyřešit lyžařský program této pestré společnosti rekreatantů.

## LYŽAŘSKÁ INSTRUKTÁŽ

Nejčastěji v našich současných podmínkách na rekreaci ROH začínáme s instruktáží sjezdovou, která bývá nejzákladnější.

První na řadu přicházejí **snaživí**. Ti bývají nejstálejšími cvičitelovými žáky. Přitom jsou však také bez dlouhého přesvědčování ochotni pokračovat po cvičitelově instruktáži samostatně v dalším zdokonalování.

Uvedeme stručně příklad výcvikové lekce:

Ověříme si rovnováhu při sjezdu a při odšlapování.

Hlavním předmětem korekce a náviku bude obvykle podle pohybové zdatnosti a zájmu buď oblouk z přivrátu nižší lyží nebo oblouk z přivrátu vyšší lyží. U některých jednotlivců zvolíme oblouk z pluhu. Cílem výcviku bude základní oblouk o rovnoběžných lyžích, který pak můžeme zdárně používat v kombinaci především s obloukem z přivrátu nižší lyží v různém terénu a v různých sněhových podmínkách.

Při výběru vyučovacích prostředků je pro cvičitele důležitá efektivnost a přitažlivost výuky. Jako hlavní prostředky se patrně osvědčí ukázka a výklad, k nim se však často úspěšně připojí i soutěž nebo stanovení pohybového úkolu.

Snahou cvičitele by mělo být, aby již po jedné nebo dvou instruktážích spojených se seznámením s okolním terénem, byla skupina schopna provádět podle cvičitelova návodu a občasné korekce svůj lyžařský program i po delší dobu samostatně. Cvičitel má mezitím možnost věnovat se dalším skupinám.

Skupiny, které jsme nazvali **jezdci** a **turisté**, nejsou zcela tolik odkázáni ve své lyžařské aktivitě hned od počátku na přímou spolupráci se cvičitelem. Proto je ponecháme zatím se porozhlédnout a rozjezdit a jakmile jsme „vypustili z hnízda“ **snaživé**, zaměříme se na skupinu **rozpačitých**.

Jestliže máme alespoň pro ty **rozpačité**, kteří přijeli bez vlastního vybavení, krátké lyže, je situace značně jednodušší. S krátkými lyžemi můžeme, po krátké přípravě rovnováhy při sjíždění, začít nacvičovat přímo z základní





*Sníh už roztál, ale příslušníci SVSM v Novém Městě na Moravě přijíždějí na kolech k tréninku na kolečkových lyžích*

oblouk o rovnoběžných lyžích. Přitom budeme spíše podporovat, jestliže se nám při zahajování oblouků objeví rozšířená stopa nebo mírný přivrat nižší lyží. Pokračováním výcviku bude uplatňování těchto oblouků v různých náročnějších podmínkách a jejich zdokonalování.

U **rozpačitých** s dlouhými lyžemi nezbyde obvykle nic jiného, než začít s obloukem z pluhu, ve kterém se hned od počátku snažíme zdůraznit přestoupení, abychom co nejdříve mohli přejít na oblouky z přivratu nižší lyží a na oblouky z rozšířené stopy.

Jakmile jsme tuto skupinu lyžařů připravili k samostatné činnosti na svahu, volíme dále podle situace a nálehavosti mezi **jezdci, turisty a neobjevenými**. Přetnost dáme těm, kterým by bez našeho zásahu hrozila nečinnost.

S **jezdci** se dobře dostaneme do kontaktu, jestliže si s nimi vyjedeme na vlek, připojíme se k nim při sjezdu a postupně vzbudíme jejich „učební zájem“. Zde se pak při svých radách zaměříme obvykle na zdokonalování oblouků o rovnoběžných lyžích se zvýšením, prováděných buď s přestoupením nebo s nožmo. Všimáme si přitom především kupř. odrazu ze zahanění, předtočení trupu a změny v poloze těžiště lyžaře v předozadním směru v průběhu oblouku. U jiných lyžařů této skupiny a v jiných situacích bude vhodné vylepšovat oblouky se snížením na bouřích, na které můžeme u velmi dobrých lyžařů navázat vystřelované oblouky s předsunutím nohou. Odborné připomínky ke zlepšení jízdy a lepší organizace lyžařského programu často učiní z příslušníků této skupiny příznivce výcviku v družstvu se cvičitelem.

Skupina, která jako další nejbližší na řadě si obvykle vyžaduje cvičitelovu pozornost, jsou **turisté**. U nich bývá účelné, jestliže se cvičitel zúčastní jedné z jejich vyjížděk a na vhodném místě na kolečku upozorní na některé podrobnosti běžecké techniky a opraví výraznější chyby. Ty se týkají nejčastěji odrazu, přenášení váhy, pohybu trupu, odpichu holemi apod. Na tuto instruktáž na kolečku se pak cvičitel odvolává při dalším usměrňování techniky běžců při pokračování vyjíždky.

Dalším vítaným uplatněním cvičitele u skupiny **turistů** je organizace běžeckého výletu do „nových terénů“, do kterých by se **turisté** při samostatných vyjíždkách nedostali. Pro techniku běžců je však výhodné, jestliže takovýto výlet následuje až po instruktáži na kolečku.

Mezitím co cvičitel se zabývá ostatními skupinami, roste chuť **neobjvených** také ochutnat lyžování. Je důležité, aby tuto chuť cvičitel včas podchytil. Je to úkol poměrně snadný, jestliže jsou k dispozici krátké lyže. A naopak, jestliže **neobjveným** nabídneme lyže normálních délek, naše snaha často ztroskotá.

S krátkými lyžemi, po zvládnutí obrátů na místě, chůze a úměrně snadných sjezdů, zařadíme odšlapování a zvláště se staršími začátečníky procvičíme klouzavý pluh a oblouky v pluhu a z pluhu. Na krátkých lyžích bude tato technika pro většinu **neobjvených**

dostupná a prozatím zcela uspokojí jejich lyžařskou potřebu. S těmi nejsnaživějšími můžeme zkusit i základní oblouky o rovnoběžných lyžích.

Naše cvičitelská práce bude úspěšnější, jestliže po instruktáži skupiny dáme návod, jak a kde dáte samostatně jezdit a v dalších dnech při konzultacích na sněhu nebo v místnosti se pokusíme dále rekreaty usměrňovat.

Kromě instruktáže a konzultace je další účelnou formou cvičitelovy činnosti poradenská služba. Provádí se nejlépe u malého vleku, na kterém rekreati volně jezdí. Cvičitel, který s lyžaři již při instruktáži a konzultacích navázal kontakt, se umístí na vhodném místě na svahu a buď vyzve „na kus řeči“ ty jezdce, které chce lyžařsky usměrnit, nebo je k dispozici dotazů a žádostem o korekci, které přicházejí z iniciativy rekreatů.

Do okruhu cvičitelovy působnosti patří i večerní beseda na téma výuky jízdy na lyžích. Po zájmu, který cvičitel vzbudil u rekreatů svojí prací na sněhu, může být vhodně uvést besedu jako „večer dotazů a odpovědí“.

Účelem námětů uvedených v tomto článku je především přispět ke zvýšení zájmu o kvalitu cvičitelské práce na výbĕrové odborářské rekreaci. Ta si to svým rozsahem a významem bezesporu zaslouhuje.

Dr. JIŘÍ SOUKUP

## Škody z podchlazení

### Připomínky k moderní koncepci záchrany

Lyžování jako součást tělesné výchovy je důležitým faktorem pro rozvoj jedince a významnou komponentou společenského dění. Kromě převážně většiny pozitivních prvků, které lyžování dává lidskému organismu, nelze přehlédnout i některé škodlivé účinky, které se v rámci lyžování mohou projevit. Jsou to na prvním místě úrazy podmíněné faktorem rychlosti během lyžování a škody zaviněné extrémně nízkou teplotou, dané prostředím, ve kterém se lyžování odehrává. Chceme se stručně zabývat poškozením organismu během lyžování a pobytu na horách působením podchlazení. Tato problematika nepostrádá příchuť závažnosti, neboť vlivem extrémně nízkých teplot může dojít k trvalému poškození nebo dokonce k ohrožení života. Navíc nová, dosti převratná ideová koncepce v jednaní s postižením v průběhu první pomoci odhalila příčinu tzv. **smrti ze záchrany** a naznačila novou jedinečnou a účinnou cestu. Škody z podchlazení řadíme vlastně mezi úrazové nehody a dělíme je na dvě skupiny.

A. Škody z podchlazení **místního** rázu či **omrzlin**.

B. Škody z podchlazení působící na **celý** organismus neboli **celkové podchlazení** či vychladnutí, jehož terminálním projevem je zmrznutí.

K otázkám vzniku škod z podchlazení lze říci několik poznatků. Pro poskytnutí první pomoci podchlazenému platí důležité pravidlo. Nejdříve zachránce musí odvrátit nebezpečí života a pak teprve lze věnovat pozornost místním omrzlinám. Všeobecná, ale velmi striktní a nekompromisní zásada je podchlazený organismus co nejdříve podrobit vhodnému a účinnému oteplování technikou, dále uvedenou. Je-li živé tělo obklopeno studeným prostředím, klesá pozvolna jeho teplota. Čím je studené okolní prostředí lepším vodičem tepla, tím rychleji odebírá tělu teplo. Voda je 27krát lepší vodič tepla než vzduch. Vzduch klidný bez větru a suchý tvoří dobrou izolační ochranu těla, zatímco za větru a zejména ve vzduchu s vysokým obsahem vlhkosti je ochranná vrstva kolem těla odfoukávána a tělo prochladne mnohem dříve. Mluvíme o tzv. **inde-**

#### St. C Rychlost větru

	Bezvětrí	5m/sek.	10m/sek.	15m/sek.	20m/sek.
+10					
0	0 st.	-8 st.	-15 st.	-18 st.	-10 st.
-10	-10	-21	-30	-34	-36
-20	-20	-34	-44	-49	-52
-30	-30	-46	-59	-65	-67
-40	-40	-59	-74	-80	-83

Index Chlad—vítr podle Eriksona.

Nebezpečí omrzlin od -30 st. C.

Nadměrné nebezpečí od -60 st. C.



**xu chlad** — vítr (viz tabulka č. 1) podle Eriksona, který hraje závažnou roli pro vznik škod z podchlazení. Mráz -10 st. C za klidu zvětší se na -30 st. C při síle větru 10 m za sek., což potencuje enormně možnost vzniku omrzlin. Sněh s přítomností vzduchu je poměrně špatným vodičem tepla a tudíž zasypaní v lavině jsou relativně chráněni před podchlazením. Leželi-li zraněný ve vodě 1-2 st. C teplé, zmírá za 20 minut. Ještě další okolnosti kromě druhu a stupně chladnosti prostředí hrají roli v ohrožení života vlivem extrémního podchlazení a to nehybnost, vyhladovění, vyčerpání, poranění spojené se ztrátou krve a šokové stavy.

Ad A. Škody z podchlazení **místního rázu** či **omrzliny**. V této kapitole je uvedeno jen několik zásadních stručných pokynů o zmíněné problematice. Největším škodám jsou vystaveny zejména periferní výběžky těla jako špička nosu, boltce ušní, zevní pohlavní ústrojí muže a zejména prsty končetin. Při snižování teploty okolí snaží se organismus obrannou reakcí chránit vnitřní orgány před podchlazením a provádí zúžení až uzavěr cév na periférii a blokuje tak postup studené krve do vnitřních orgánů. Mluvíme o vytvoření bariéry mezi teplotou tělesných orgánů a kůže. Podle stupně podchlazení vznikají na postižených místech změny, kterým se říká omrzliny a vyskytují se ve čtyřech stupních.

1. **Omzřliny I. stupně**, kdy je postižena pokožka, to je jen povrchní část kůže. Toto poškození se projevuje zarudnutím, zduřením a bolestivostí.

2. **Omzřliny II. stupně** způsobují změny až do středu tloušťky kůže s vytvořením puchýřů.

3. **Omzřliny III. stupně** se projevují poškozením celé kůže i podkožní tkáň. Dochází k šedomodrému zabarvení kůže bez puchýřů v podobě hluboké nekrosy (odúmrť tkáň).

4. **Omzřliny IV. stupně**, kdy jsou poškozeny nenávratně všechny tkáň: to je kůže, podkožní vazivo, svaly, kosti, nervy a cévy. Tyto změny zaviňují sněh celé končetiny.

Bylo řečeno, že ošetřování omzřlin, to je škod z podchlazení místního rázu, zahajujeme až v druhé době, kdy už jsme u podchlazeného odstranili nebezpečí života. **V první pomoci** v terénu po nalezení omzřelého zahájíme hned ohřívání poškozených partií tělesným teplem záchrancovým, vkládáme omzřelé údy do teplých záhybů lidského těla, to je do podpaží na hrudník a břicho a do krajin tříselných. Aktivní pohyb je vhodný, jakož i masáž ztuhlých údů nebo třetí jemným tkanivem. Není vhodné třít omzřlou kůži sněhem. Ztuhlá kůže má řadu mikrotrhlinek a třením sněhem trhlinky zvětšuje a infikuje. Dále tento postup zhoršuje situaci, neboť při tání a odpařování se teplo zabavuje a to způsobí druhotné podchlazení. Je vhodné končetinu uložit na dlahu pro náchylnost ke zlomeninám. Je-li omzřlý schopen pohybu, je výhodné aby pochodoval k místu definitivní pomoci. Tam potom platí zásada omzřelé části pomalu **ohřívát** zevnitř. To znamená, že na místě záchrany ponoříme zmrzlé údy do vodní lázně 8-10 st. C teplé a teplotu vody zvyšujeme každých 5 minut o 5 st., až dosáhneme teploty 40 st. C. Ve vodní lázni je vhodná šetrná masáž a omývání kůže mýdlem. Po skončení rozmrznutí osušíme postižené části, zabalíme do gázy a vaty a uložíme do klidové polohy. Jedná-li se o puchýřovou formu omzřlin, ošetření provedeme sterilním obvazem jako u běžných otevřených ran.

Ad B. Škody, jež způsobuje **celkové podchlazení**. K pochopení této závažné problematiky zejména patofyziologického dění je třeba si představit, že lidské tělo lze schematicky rozdělit na centrum či **jádro** a periférii či **obal**. Do oblasti jádra počítáme mozek, orgány dutiny hrudní, to je srdce a plíce a dutiny břišní, to je žaludek, střeva, slezinu, játra, měchýř močový a ledviny. Do obalu zahrnujeme skelet, svalstvo trupu, kůži a podkožní vazivo a horní a dolní končetiny vcelku. Chlad zevního prostředí působí nejdříve na obal. Jeho cévy se zužují až uzavírají v rámci obranné reakce organismu. Je to snaha zachovat teplotu jádra na fyziologickém stupni 37 st. C, neboť tam jsou orgány pro život důležité nebo i nezbytné. Pro posouzení teploty jádra je rozhodující teplota naměřená v konečnicku. V průběhu celkového podchlazení rozeznáváme čtyři stadia.

1. **Stadium podchlazení s podrážděním** (hypothermická fáze iritační). Teplota klesá povolna asi o 2 st. C a organismus se snaží zvýšenou produkcí tepla udržet teplotu jádra. Dýchání se prohlubuje, činnost srdeční se zrychluje a minutový objem srdeční se zvětšuje. Nervový systém je

silně podrážděn, svaly se pokoušejí chvěním a záškuby [tzv. vnitřní pohyb] produkovat teplo. Postižený je při vědomí, bývá psychicky podrážděn a počátečně dezorientován.

2. **Stadium podchlazení s ochabnutím** (hypothermická fáze paralytická). Teplota jádra klesá na 34 st. C, dýchání se ploštuje, stává se nepravidelným, puls se zpomaluje, je nepravidelný, špatně hmatný. Ustává všecken pohyb. Nastupuje dezorientovanost, spavost, halucinace a později bezvědomí.

3. **Stadium bezvědomí**. Teplota jádra klesá na 30 st. C, puls je nitkovitý, nepravidelný, sotva hmatný, dýchání vyazuje na dlouhé intervaly. Podchlazený je v bezvědomí.

4. **Stadium terminální**, kdy klesne teplota jádra na 27 st. C. Je to stav neslučitelný s životem. Nastává smrt klinická následovaná smrtí biologickou.

V průběhu popsaných čtyř stadií podchlazení bývá teplota obalu asi o 10 st. C nižší než teplota jádra. Dosavadní postup při první pomoci byl takový, že podchlazený byl odnesen do teplé místnosti, uložen na lůžko a přikryt pokrývkami. Efekt byl takový, jako kdybychom zabalili ledový kámen do pokrývek. Nedocílíme nic jiného, než že prochládneme také pokrývky, jestliže nepřivádíme teplo. Tudíž při nesprávném postupu např. v druhé fázi podchlazení, kdy postižený měl ještě reálnou naději na záchranu, došlo pak k druhotnému podchlazení a k tzv. smrti ze záchrany, která nastupovala za 20 minut až 1-2 hodiny po uložení do přikrývek nebo při nucení do chůze. Teplota jádra byla např. 32 st. C, teplota obalu 22 st. C. Nesprávnou formou záchrany se obnovil oběh dříve než se ohřála krev obalu a došlo k smísení krve obalu o teplotě 22 st. C s krví jádra 32 st. C teplé. Výsledkem byla teplota krve v jádru 27 st. C, což je stav klinické smrti. Zkušenosti z hor, z polárních krajin a z nehod letců spadlých do moře potvrzují, že neznalost vztahu jádro-obal v dřívějších dobách zaviňovala při první pomoci smrt druhotným podchlazením v době, kdy se předpokládalo, že postižený už je v bezpečí a zachráněn. Je to ona dříve záhadná smrt ze záchrany.

Zkušenosti posledních dob vnesly do oživování podchlazených převratnou koncepci. Postupuje se podle zásady, že obal musí být oteplen dříve než se obnoví oběh. Nesmíme dopustit, aby teplota krve jádra byla snížena přimísením studenější krve obalu. To znamená začínáme ohřívát jádro a musíme udržet jeho teplotu na žádaném stupni do té doby než dojde k obnovení oběhu a uvolnění bariéry uzavřených vlásečnic v obalu. **Oteplujeme tedy obal přes jádro**. I když je postižený při vědomí nedovolíme mu pohyb a provedeme jeho pasivní transport k místu s možností účinného ohřívání. Tam uložíme podchlazeného do vodní lázně ve vaně s teplotou 25 st. C a končetiny ponecháme mimo lázeň. Teplotu lázně zvyšujeme během 1/2 hodiny na 40 st. C. Touto procedurou se ohřeje obal aniž by klesla teplota jádra, takže při obnovení oběhu nemůže dojít k fatálnímu poklesu teploty jádra na smrtelnou hodnotu. Není-li v nouzových podmínkách k dispozici vana, improvizuje se oteplení jádra přikládáním horkých zábalů podle Hiblera. Podchlazený se položí na bivakovou celtu, na níž se umístí vrstva pokrývek. Pak složíme prostěradlo na rozměry 30 X 30 a přiložíme jeden zábal přes košili na prsa a druhý na břicho. Oba zalijeme horkou vodou. Pak se prochlazený velmi těsně zabalí do pokrývek a můžeme jej transportovat bez nebezpečí ohrožení života na místo definitivní pomoci. Trvá-li transport déle než 2 hodiny, je nutno proceduru opakovat. Jakmile je postižený při vědomí, podáváme mu teplé nápoje s přísadou NaCl 5 gramů na 1 litr, neboť za stavu podchlazení je zvýšené vylučování nátría močí. Dovoleno je i podávání alkoholu a terapie medikamentózní jako prostředky rozšiřující cévy [Peviton a Divascal]. Samozřejmě, jestliže jde u podchlazeného o zástavu základních životních funkcí, tj. oběhu a dýchání, provádíme kříšením a oživováním jejich obnovení.

Záchrana a oživování podchlazených není častý výkon, se kterým se při lyžování a pobytu na horách setkáváme. Protože však nesprávný postup při záchrane může způsobit škody nebo dokonce ohrožení života, je jistě doporučitelné, aby všichni, kteří na hory jezdí a hlavně ti, kteří mají odpovědnost při vedení výcviku na horách, znali zmíněnou problematiku teoreticky i prakticky.

Primář MUDr. JIŘÍ KRBEK, CSC., profesor



# Henych a Paulů NEJLEPŠÍ

Členové čs. reprezentačního družstva Stanislav Henych (Dukla Liberec) a Blanka Paulů (RH Strbské Pleso) jsou v čele žebříčku nejlepších čs. závodníků a závodnic v běhu na lyžích v uplynulé sezóně 1975–76. Celostátní žebříčky byly sestaveny z výsledků dosažených na šesti celostátních kontrolních závodech mužů a žen (u mužů reprezentantů ještě Tatranský pohár) a na pěti celostátních kontrolních závodech juniorské kategorie. Pouze na mistrovství a přeborech juniorů ČSSR byla účast omezena jmenovitou nominací, takže všichni závodníci nejméně II. výkonnostní třídy měli možnost absolvovat minimální počet tří (u juniorů dvou) CKZ.

Potěšitelná byla účast juniorů a juniorek na společných závodech mužů a žen, kde mladí závodníci a závodnice měli možnost porovnat si svou výkonnost s dospělými a byly to zvláště juniorky, které se v žebříčku žen umístily mezi první skupinou závodnic, zatímco junioři se mezi muži tak neprosadili i když časové rozdíly nejsou rovněž velké.

V žebříčku mužů se na prvních pěti místech umístili čs. olympionici, za nimiž se poměrně s malými časovými rozdíly umístili další závodníci. Časové rozdíly v žebříčku mužů mezi jednotlivými závodníky jsou minimální a odstup mezi nimi narůstá u většiny po jedné sekundě, což svědčí o poměrné vyrovnanosti jednotlivých skupin, u nichž časový rozdíl je do jedné minuty. V žebříčku juniorů jsou již časové rozdíly mezi jednotlivými závodníky větší. Mistrovskou třídu získalo deset mužů a I. výkonnostní třídu dalších 94 závodníků, z nichž jen čtyři nebyli zařazeni do žebříčku. Počet splněných limitů I. VT ukazuje na závodníky, kteří v jednotlivých závodech nezůstali za vítězem o více než 10 % času vítěze.



Stanislav Henych, Jiří Beran a Milan Jarý (všichni ASVS Dukla Liberec) patří k nejlepším čs. běžcům v letošní sezóně. Usmívají se na besedě s novináři po úspěchu v běhu na 15 km na Tatranském poháru, v němž obsadili prvá tři místa

V žebříčku žen se rovněž na předních místech umístily členky reprezentačního družstva, které hájily barvy ČSSR na ZOH v Innsbrucku. I na dalších místech skončily další reprezentantky, mezi něž se však již vklínily mladé závodnice — juniorky. Podmínky mistrovské třídy splnilo šest lyžařek, I. VT dalších 58 závodnic, které všechny jsou uvedeny v žebříčcích. I v žebříčku žen ukazatelem výkonnosti běžkyň v jednotlivých závodech je počet splněných limitů I. VT (do 10 % zpoždění za vítězkou). Polovina závodnic však limit I. výkonnostní třídy splnila jen v jednom závodě, neboť ve většině startovaly olympioničky nebo další členky reprezentačního družstva a na časy jimi dosažené se velmi obtížně plnil limit I. VT, zatímco u mužů byla vyrovnanost daleko větší. Vzájemný poměr mistrovské třídy a I. výkonnostní třídy mezi muži a ženami odpovídá ve svém celku celkovému počtu závodníků a závodnic zařazených do žebříčku.

Žebříčky závodníků v běhu na lyžích jsou celkovým obrazem výkonnostní skupiny čs. závodníků a závodnic. Již po několik let zdůrazňují, že výkonnostní žebříčky přesněji a spravedlivěji rozdělují závodníky do výkonnostních skupin. Podle nich by měly být udělovány nejen mistrovské

třídy, ale i I. výkonnostní třídy, a to ve všech disciplínách. Ujednotil by se i názor na ollišné podmínky plnění limitů I. VT mezi jednotlivými lyžařskými disciplínami.

**Žebříček mužů:** 1. Stanislav Henych časové zpoždění 0 sek., 2. Jiří Beran (oba Dukla Liberec) 17 sek., 3. Ján Michalko (RH Strbské Pleso) 40 sek., 4. Milan Jarý 1:06, 5. Jan Fajstavr (oba Dukla Liberec) 1:23, 6. Jiří Zahourek (Chemie Praha) 1:24, 7. Zdeněk Böhm (VŠ Praha) 1:38, 8. Josef Kubica 1:43, 9. Karel Nývlt 1:44, 10. Stanislav Rezáč (všichni Dukla Liberec) 1:58, 11. Jan Buchar (Naveta Jablonec) 2:06, 12. Miroslav Urban 2:22, 13. Pavel Vojáček (oba ČZ Strakonice) 2:23, 14. Miroslav Račák (Dukla Liberec) 2:24, 15. Miroslav Zuzánek (Naveta Jablonec) 2:35, 16. Milan Urbanec (VŠ Praha) 2:40, 17. František Schürger 2:42, 18. Vladimír Staroň (oba RH Strbské Pleso) 2:49, 19. Petr Just (Autoškoda Vrchlabí) 2:50, 20. Josef Langmajer (Naveta Jablonec) 2:51, 21. Jaroslav Kohút (Tesla Liptovský Hrádok) 2:52, 22. Štefan Záchveja (Dukla Banská Bystrica) 2:58, 23. Emil Durlač 3:01, 24. Stanislav Sorger 3:04, 25. Pavol Mlynár (všichni RH Strbské Pleso) 3:11, 26. Václav Šír (Autoškoda Vrchlabí) 3:16, 27. František Mach (Naveta Jablonec) 3:25, 28. Miloš Bečvář (junior - CZ Strakonice) 3:26, 29. Štefan Pavlák (RH Strbské Pleso) 3:27, 30. Bohuš Valent (Tesla Liptovský Hrádok) 3:29 min.

**Junioři:** 1. Štefan Záchveja (Dukla Banská Bystrica) 0 sek., 2. Miloš Bečvář

(Dokončení na str. 12)

## Válečkové sjezdové lyže

Další pomůckou výrobního družstva Drukův Brno pro letní přípravu lyžařů-sjezdařů jsou válečkové lyže. Tyto lyže slouží k nácvičení případně k udržení správných návyků sjezdové techniky a k tréninku mimo hlavní lyžařskou sezónu.

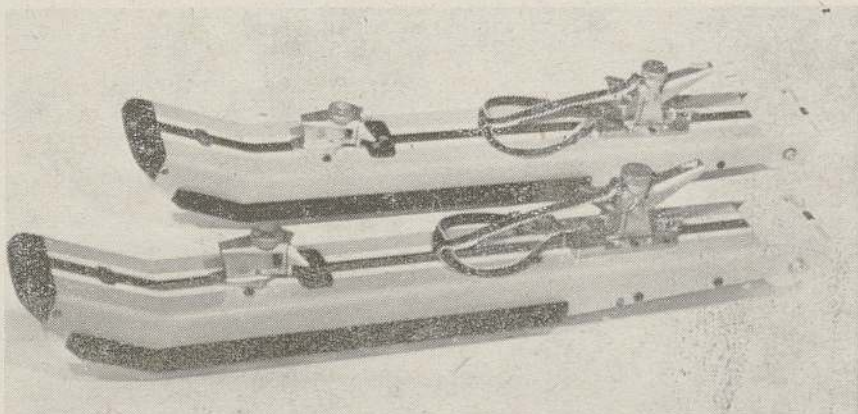
S vlastnostmi prototypů se v průběhu loňské letní sezóny seznámilo několik lyžařských oddílů a současně byly podrobeny praktickým zkouškám, které byly prováděny pracovníky komise výbroje VSL ÚV ČSTV a Státní zkušebny v Jablonci n. Nisou.

Lyži tvoří profilový nosník z kaleného duralového plechu, v němž jsou uchyceny soudkovité válečky, které jsou tvarově řešeny tak, aby umožňovaly hranění a současně v optimální

míře i potřebný stranový skluz. Jsou zhotoveny z PH odolné proti oděru i rázům. Dokonalé otáčení válečků umožňují kuličková ložiska. Osy válečků jsou uchyceny v bočních zářezích nosného rámu, přičemž jejich konce s maticemi jsou kryty lištami z PH.

Lyže budou dodávány s namontovaným bezpečnostním vázáním a s popruhy pro nošení.

Montáž vázání pro určitou velikost boty se provádí tak, že hrubé dělkové nastavení zajišťuje špička, jemné dotažení — pata. Špička vázání bude namontována pro velikost boty č. 8.





Pro velikosti č. 5 až 10 budou v horní ploše nosníku otvory pro přemontování bezpečnostní špičky.

Na závěr několik číselných údajů. Rozměry lyže: délka 806 mm, šířka 104 mm, výška 56 mm. Hmotnost jednoho páru lyží je 6 kg.

MOC není zatím stanovena, návrh ceny lyží včetně bezpečnostního vázaní je 900 Kčs za pár. Sériová výroba bude zahájena v I. čtvrtletí 1977.

ZDENĚK MAŇHAL

(Pokračování ze str. 11)

(ČZ Strakonice) 4 sek., 3. Jaroslav Kohút (Tesla Liptovský Hrádok) 21, 4. Jiří Danfček (Dukla Banská Bystrica) 29, 5. Stanislav Sorger (RH Štrbské Pleso) 32, 6. Vladimír Razym (Naveta Jablonec) 28, 7. Josef Pěnička 47, 8. Pavel Šimon (oba Dukla Liberec) 1:06, 9. Michal Šiarnik (Jasná Liptovský Mikuláš) 1:47, 10. Miroslav Janošec (Dukla Liberec) 1:49, 11. Milan Hůska (Tesla Liptovský Hrádok) 2:06, 12. Josef Holíčec (ASD Vimperk) 2:18, 13. Luboš Krška (Naveta Jablonec) 2:55, 14. Daniel Bartko 2:59, 15. Miroslav Mlynářčík (oba RH Štrbské Pleso) 3:07 min.

**Zebříček žen:** 1. Blanka Paulů 0 sek., 2. Gabriela Sekajová 6 sek., 3. Anna Pašiarová (všechny RH Štrbské Pleso) 22, 4. Alena Bartošová (Naveta Jablonec) 22, 5. Miroslava Jaškovská 50, 6. Helena Virová 1:09, 7. Květa Jeriová (juniorka - všechny RH Štrbské Pleso) 1:15, 8. Jana Šimůnková (juniorka - Sokol Horní Branná) 1:16, 9. Marie Brožková (Naveta Jab-

## Ve šlépějích svého otce

Jedním z vítězů zákovského přeboru okresu Nový Jičín ve slalomu poslední březnovou neděli na horní části velké sjezdovky na Pustevná v kategorii starších začek byla Věra Rašková (na snímku), dcera olympijského vítěze ve skoku zasloužilého mistra sportu Jiřího Rašky. Jsou tedy předpoklady, že bude kráčet ve šlépějích svého otce, který se při přeborech jako kouč staral o dobré namazání lyží své dcery i syna Jiřího, který v kategorii předžáků skončil čtvrtý. Dobrá práce sjezdářů lyžařského oddílu TJ MEZ Frenštát pod Radhoštěm se projevila výzorně připravenými závody i dobrými výsledky nejmladších sjezdářů tohoto oddílu.

V jednotlivých kategoriích v okresním přeboru ve slalomu zvítězili: mladší žáci Radek Kubizňák (MEZ Frenštát) 61,05 sek., mladší zákyne Alena Kolářová (Tatra Kopřivnice) 67,33, starší žáci Jan Petr 61,80, starší zákyne Věra Rašková (oba MEZ Frenštát) 66,05, předžáci Tomáš Eichner 64,39, předžákyne Pavla Kutáčková (oba Tatra Kopřivnice) 101,08 sek.

-sed-



lonec) 1:18, 10. Alena Solanská 1:42, 11. Marie Sujová (obě juniorky - obě RH Štrbské Pleso) 1:43, 12. Iva Drahokoupilová (VŠ Praha) 1:54, 13. Zdena Janovská (juniorka - Seba Tanvald) 1:56, 14. Dagmar Palečková (dorostenka - Sokol Nové Město na Moravě) 2:07, 15. Marie Hubačová (ČZ Strakonice) 2:08, 16. Hana Milušková (Sokol Nové Město na Moravě) 2:09, 17. Jaroslava Rezáčová (Naveta Jablonec) 2:11, 18. Viera Leskovianská (juniorka - Tesla Liptovský Hrádok) 2:13, 19. Jana Havlová (VŠ Praha) 2:19, 20. Hana Voldřichová (ČZ Strakonice) 2:22 min.

**Juniorky:** 1. Jana Šimůnková (Sokol Horní Branná) 0 sek., 2. Květa Jeriová 3 sek., 3. Alena Solanská (obě RH Štrbské Pleso) 7, 4. Dagmar Palečková (dorostenka - Sokol Nové Město na Moravě) 16, 5. Marie Sujová (RH Štrbské Pleso) 19, 6. Zdena Janovská (Seba Tanvald) 28, 7. Iva Hynková (Lokomotiva Trutnov) 41, 8. Dana Brožová (ČZ Strakonice) 48, 9. Viera Leskovianská (Tesla Liptovský Hrádok) 59, 10. Lída Harvánková (Sokol Nové Město na Moravě) 1:05, 11. Marta Svehlová (ČZ Strakonice) 1:11, 12. Jaroslava Jansová (dorostenka - Lokomotiva Trutnov) 1:44, 13. Hedvika Bartošová (dorostenka - VŠ Praha) 1:52, 14. Vlasta Fleková a Jana Koňatová (obě dorostenky - obě Naveta Jablonec) obě 1:53 min.

### POŘADÍ LYŽAŘSKÝCH ODDÍLŮ

Pořadí oddílů bylo sestaveno podle toho, kolik a jak se jednotliví závodníci a závodnice (muži, ženy, junioři a juniorky) umístili v Zebříčku. Časové rozdíly jsou přepočteny podle tabulek na FIS body a jejich součet za všechny závodníky dává konečné pořadí oddílů. Tento pohled o výkonnosti a počtech závodníků v jednotlivých lyžařských oddělech charakterizuje i oddíly a jejich péči o závodníky v daných podmínkách. Toto pořadí již letos, a projeví se to výrazněji v budoucnu, ovlivní střediska vrcholového sportu, kam jsou soustřeďováni nejvýkonnější závodníci. Bude nutno hledat nová kritéria pro hodnocení středisek vrcholového sportu i pro hodnocení dalších oddílů, které představují širokou lyžařskou závodnickou základnu, bez níž bychom nemohli zajistit další růst výkonnosti a masovou základnu lyžařského sportu.

**Pořadí oddílů:** 1. RH Štrbské Pleso 4724,55 (10 žen a juniorek - 2036,80 b., 14 mužů a juniorů - 2687,75 b.), 2. Chemie Praha 3480,90 (10 - 1471,30, 14 - 2009,60), 3. Naveta Jablonec 3300,90 (8 - 1455,20, 10 - 1845,70), 4. Dukla Liberec 2291,45 (0, 11 - 2291,45), 5. VŠ Praha 2240,85 (4 - 675,40, 9 - 1565,25), 6. ČZ Strakonice 1895,80 (5 - 944,90, 5 - 950,90), 7. Tesla Liptovský Hrádok 1826,05 (4 - 711,10, 6 - 1114,95), 8. Sokol Nové Město na Moravě 1682,55 (4 - 774,10, 5 - 908), 9. Dukla Banská Bystrica 1537,85 (0, 8 - 1537,85), 10. Lokomotiva Trutnov 1490,55 (3 - 552,0, 6 - 938,55), 11. Ski Jilemnice 1459,90 (3 - 487,50, 7 - 972,40), 12. Stavební fakulta Praha 1438,75 (4 - 584,50, 6 - 854,25), 13. ASD Vimperk 1391,85 (0, 8 - 1391,85), 14. MEZ Frenštát 1080,10 (3 - 441,30, 4 - 638,80), 15. Seba Tanvald 907,70 (4 - 756,10, 1 - 151,60). Celkem bodovalo 35 lyžařských oddílů.

### MISTROVSTVÍ ČSSR DRUŽSTEV

V mistrovství ČSSR 1976 družstev lyžařských oddílů v běhu na lyžích je pořadí: 1. RH Štrbské Pleso 1853,5 (ženy 886,0 - muži 967,5), 2. Naveta Jablonec 1803,0 (754,0 - 1049,0), 3. VŠ Praha 1614 (718,0 - 896,0), 4. ČZ Strakonice 1612,5 (628,0 - 984,5), 5. Sokol Nové Město na Moravě 1448,5 (712,0 - 736,0), 6. Tesla Liptovský Hrádok 1224,5 (512,0 - 712,5), 7. Chemie Praha 1213,0 (476,0 - 737,0), 8. Lokomotiva Trutnov 914,25 (500,0 - 414,25), 9. MEZ Frenštát 844,5 (262,0 - 582,5), 10. Stavební fakulta Praha 613,5 (288,0 - 325,5), 11. Ski Jilemnice 576,0 (278,0 - 298,0), 12. Ještěd Liberec 435,5 (92,0 - 343,5).

FRANTIŠEK TÁBORSKÝ

## Po hřebenech Krkonoš

**Závod Po hřebenech Krkonoš má své neopakovatelné kouzlo. Spočívá především v ojedinelosti soutěže. Je to boj desetičlenných hlídek mužů a pětičlenných hlídek žen. Závod musí dokončit všichni z družstva.**

Letos byl termín stanoven na 21. března — na první jarní den. Jenže právě ten den se nad Krkonošemi „ženili čerti“. Do rána napadlo přes půl metru sněhu, vichřice dosahovala až stokilometrové rychlosti, mrzlo. Horská služba vydala zákaz vycházení. Mnohaměsíční příprava organizátorů Slovanu ÚV ČSTV a RH Hradec Králové přišla nazmar. Jenže oni se nevzdali. Hledali nový termín a našli 25. duben. Věřili, že nepřijedou všichni přihlášení k prvnímu závodu, ale nechtěli porušit tradici, aby se tento závod nejel.

Přesto však přišlo 114 hlídek mužů a 46 žen. S takovou účastí ani pořadatelé nepočítali. Vydařilo se i počasí. Zatímco dole „v kraji“ přišlo, na závodníky se z modré oblohy smálo až do oběda sluníčko. Jako by chtělo všem vynahrádit předchozí nepřízeň.

Očekávalo se, že v soutěži mužů se rozhodne mezi Duklou Liberec a hlídkou NDR, vedenou olympionikem Klausem. Dukla měla startovní číslo 2, musela až na Stříbrný hřeben prošlapávat stopu. Pak ji tým NDR dojel a všichni po velkém boji dorazili svorně do cíle. Duklu v první polovině trati zdržoval i slabší výkon mladého Račáka. V soutěži žen zvítězila hlídka NDR, v níž byly tři olympioničky. Jejím „horským“ vůdcem byla Blanka Paulů, kterou váže s Weronikou Schmidtovou dlouholeté přátelství.

Závod však není jen bojem o vítězství, ale i dlouholetým soupeřením dvou, tří hlídek, prokázáním vlastní zdatnosti, setkáním s přáteli. V hlídce zakladatelů chyběl tentokrát stálý účastník tohoto závodu, předseda ČÚV ČSTV dr. M. Hlaváček, kterého služební povinnosti odvolaly do Brna.

Nejpočetnější oběhl závod Ski Jilemnice — třemi hlídkami mužů a třemi žen, nejstarším účastníkem byl 70letý ing. Dlouhý.

**Výsledky — muži:** 1. NDR I (Klause, Hessler, Wolf, Paul, Gross, Gräber, Krause, H. Freyer, Kurzmann, Deckert) 3:22,21, 2. NDR II (Spengler, Anders, Schlott, Weisse, G. Freyer, Bergeld, Strauss, Sonntag, Katz, Schmidt) 3:28,48, 3. Dukla Liberec (Beran, Fajstavr, Henych, Jarý, Šimon, Kubica, Rezáč, Nýlt, Balatka, Račák) 3:29,23, 4. SVS Vrchlaby 3:30,21, 5. RH Harrachov 3:37,39, 6. OV ČSTV Jičín 3:57,56, 7. Ski Jilemnice I 4:09,01 hod.

**Ženy:** 1. NDR I (Debertshäuserová, Schmidtová, Meinlová, Pechmannová, Kirschová) 2:49,39, 2. Naveta Jablonec (Bartošová, Rezáčová, Cillerová, Straková, Koňatová) 2:51,28, 3. Seba Tanvald (Drbohlavová, Vacková, Janovská, Koldovská, Strnádková) 2:54,10, 4. Slavia VŠ Praha 3:01,59, 5. Ski Jilemnice 3:08,00, 6. Naveta Jablonec II 3:09,58 hod.

-pů-



# Budeme mazat československým Rexem?



Ředitel firmy Rex Aarna Mahnala v laboratoři s pestrá paletou vosků

**V**e dnech, kdy vyjde tento článek, bude již zřejmá všechno jasné. Ale v době, kdy se rodil, probíhala stále intenzivní jednání. Mezi finským výrobcem běžeckých vosků Rex, okresním podnikem ČSTV Nisasport a dalšími zainteresovanými orgány.

Předmětem jednání byla možnost kooperační výroby vosků Rex v ČSSR a tím také možnost částečného splnění dluhu našeho trhu po zvýšené poptávce po běžeckých voscích.

Tato myšlenka se rodila poměrně dlouho, k navázání prvních kontaktů došlo v roce 1973 na velké sportovní výstavě v Kyjevě. Pak následovala výměna korespondence, vzájemné návštěvy, zjišťování možností.

Proč právě finský Rex? Jednak proto, že náš trh je poměrně slušně zásoben norskými Swixy a velkou roli pak určitě také sehrály stále rostoucí vzájemné čs.-finské politické i hospodářské vztahy. Dodávky vosků Rex se v podstatě omezovaly jen na vybavení reprezentačních družstev, normální smrtník k nim přišel jen zřídka a náhodou.

Společnost Redox byla založena v roce 1951, prakticky až do konce roku 1974 byla pod jednou střešou s výrobcem buzol a potřeb pro orientační sport Suunto, teprve 1. ledna 1975 se osamostatnila a přestěhovala do nových provozů. První vosky spatřily světlo světa v r. 1953, světovou premiéru měly na MS 1954 ve Falunu. V roce 1955 se začaly vosky Rex již exportovat do Švédska, Norska a SSSR, do povědomí vstoupily především ve spojitosti s úspěchy populárního Hakulinena. V současné době má firma Redox roční produkci v hodnotě 2,5 miliónu finských marek a exportuje vosky do 21 zemí.

Firma zaměstnává patnáct lidí, hybnými pákami vývoje jsou především

někdejší servisman finského reprezentačního družstva Erkki Jääskeläinen a Osmo Hillebrand, který před časem působil jako trenér v západní Evropě. Novinkami letošního olympijské sezóny byly Modrý speciál a Speciál červený klistr s těmi nejlepšími vlastnostmi. „Vosky však vyžadují dlouhodobý a permanentní vývoj,“ říká ředitel firmy Aarna Mahnala. „Modrý speciál jsme třeba již poprvé zkoušeli na MS 1970 ve Vysokých Tatrách, teprve nyní však dovedli k dokonalosti. Nový klistr jsme vyvíjeli dva roky, prakticky permanentně inovujeme celou na šířku řadu tuhých i měkkých vosků, vyvíjíme design, jsme prakticky za tím jedinou firmou, vyrábějící parafiny speciálně pro běžecké účely. Na vzájemná špionáž mezi jednotlivými výrobci vosků neexistuje, je totiž nesmírně těžké jednotlivé výrobky analyzovat. My při vývoji spolupracujeme se státními výzkumnými ústavy základní suroviny importujeme ze Švédska, NSR, Holandska, NDR, SSSR, USA, máme i vlastní zdroje. Pak teprve přijde vlastní výrobní tajemství“

Vzájemná kooperace mezi Redoxem a jabloneckým Nisasportem spočívá v dovozu základního materiálu ve velkých sudech, Nisasport pak bude plnit vosky do speciálních tub. V první fázi bude na trh dodávat tekuté, postupně pak i tuhé vosky. Skončí-li všechna jednání příznivě, měli bychom si již před začátkem nové zimní sezóny ve sportovních prodejnách koupit první vosky Rex Made in Czechoslovakia. -jk-

## Aj na juhu sa dá lyžovať

Lyžovanie preniká aj do tých oblastí, kde na prvý pohľad nie sú príliš vyhovujúce podmienky. Dokazuje to príklad z okresu Nitra. Pravda, nemajú veľa terénov na jazdovanie, a tak sa zameriavajú na behy. Na okresnej konferencii mohli konštatovať, že činnosť oddielov má vzostupnú tendenciu.

Najlepšie si vedú v samotnej Nitre. Vysokoškolskí nachádzajú uplatnenie svojich záujmov v TJ Slávia VŠP a v Slávii Pedagóg, zatiaľ čo v TJ Lokomotiva sa sústreďujú občania mesta. Okrem ich dobre funguje aj lyžiarsky oddiel vojenskej Dukly. No lyžovanie má svoje základne nielen v Nitre. Kus dobrej práce odvádzajú aj v TJ Družstevník Slažany, Družstevník Skýcov, Tatra Topoľčianky a Slávia Zlaté Moravce.

Popri týchto oddieloch si založili školské družstvá na strednej priemyselnej škole potravinárskej v Nitre a na strednej priemyselnej škole technickej v Zlatých Moravciach. Vďaka iniciatíve učiteľov sú vytvorené lyžiarske oddiely na niektorých ZDS. K najlepším patria ZDS na Sopóchoho ulici, ZDS na ulici R. Jašíka, ZDS nábřežie Mládeže a ZDS na Poľnej ulici v Nitre.

Na ZDS v Skýcove pracuje systematicky tiež stredisko lyžovania. Riaditeľ školy Július Kuruc, sám vášnivý lyžiar, dokázal zmobilizovať učiteľský zbor

aj rodičov a výsledky nenechali na seba dlho čakať. Ich deti vyhrali s prevahou slovenskú žiacku ligu 1976 a nechali za sebou bežcov takých známych liahní, ako sú Doľany, Trenčín, Topoľčianky, Slažany. Danka Zrastáková získala titul majsterky kraja v kategórii mladších žiačok a v kategórii starších žiačok Jozef Dávid a Jana Miháliková. V kategórii mladšieho dorastu zvíťazila na majstrovstvách Západoslovenského kraja Erika Kurucová. Aj druhá a tretie miesto patrilo chlapcom zo Skýcova Miroslavovi Bártovi a Petrovi Baštrnákov. Vynikajúco si viedli tiež na majstrovstvách SSR v Sokolovskom preteku brannej zdatnosti. Majstrami SSR sa stali v kategórii mladších žiačok Danka Zrastáková a Peter Žikavský a v kategórii starších žiačok Jarmila Miháliková. V kategórii mladších dorastencov zvíťazil Ján Žikavský.

V činnosti lyžiarov Slávia Vysoká škola poľnohospodárska v Nitre je charakteristická komplexnosť plnenia úloh. Dôraz sa kladie popri tréningu

govej disciplíny aj na študijné výsledky každého člena oddielu. Prospech sa pravidelne sleduje a v prípade nesplnenia stanovených limitov sa každý takýto prípad prerokuje vo výbore oddielu.

V Dukle majú lyžiari výborné podmienky. Nie náhodou z tohto oddielu vyšiel majster okresu aj kraja Miroslav Beňa a preborníci vojenských škôl Semávka, Katrenčiak, Skybinský, Mikleška. Aj v Topoľčiankach stojí v pozadí úspechov lyžiarov učiteľ Ján Dolník s niekoľkými svojimi kolegami.

Lyžiari zo Zlatých Moraviec zamerali svoju pozornosť najmä na masový rozvoj lyžovania. Pravidelné zájazdy za snehom sú v meste veľmi obľúbené. To preto, že sú organizačne výborne pripravené, majú dostatok cvičiteľov, ktorí vyučujú bezplatne lyžiarsku abecedu a už desiatky občanov získali pre náš šport. Na vysokej úrovni organizujú populárne preteky o Cenu Inovca, renovujú svoju chatu a teraz pripravujú postavenie vleku v priestore chaty na Pohronskom Inovci.

Ako vidieť aj v takých okresoch považovaných za „typicky nelyžiarske“, sa dá lyžovať a čosi robiť. Len treba chcieť a mať dostatok obetavých funkcionárov. Potesiteľné je, že na ich čelo sa postavili hlavne učitelia. es-



# Úspěšná vimperská bilance

V tomto školním roce 1975—76 je uzavřen čtyřletý první cyklus sportovních tříd lyžování ve Vimperku, neboť první vimperská sportovní třída — současná 9.A třída — vznikla 1. září 1972. Na výsledcích činnosti této třídy za čtyři školní roky, za čtyři sezóny a čtyři roky působení pravidelného tréninkového procesu při obětavé činnosti desítek trenérů, funkcionářů a příznivců je vidět velký kus poctivé práce. Nadšená a cílevědomá činnost při svědomitém tréninku a úsilí mladých lyžařů byla letos korunována i pěknými výsledky na poli sportovním. Práce a výsledky sportovních tříd lyžování ve Vimperku, spolu s nimi činnost lyžařského oddílu Šumavanu Vimperk a v posledním roce i tréninkového střediska mládeže Vimperk jasně hovoří na faktických výsledcích na poli výchovném, vzdělávacím a sportovním ve prospěch myšlenky sportovních tříd a ukazují na kvalitativní oprávněnost jejich činnosti.

Zásluhou sportovních tříd ve Vimperku významně vzrostla popularita běhu na lyžích ve městě i v prachatickém okrese. Lyžování se stalo ve směrnicích činnosti OV ČSTV a Šumavanu Vimperk sportem číslo jedna. Výkonnostní skok, který byl zásluhou činnosti sportovních tříd ve Vimperku v běhu na lyžích učiněn ve srovnání s minulých obdobím, je podle dosahovaných výsledků v kategoriích mládeže obrovský. Lyžařský oddíl reprezentovaný žáky sportovních tříd dosáhl v žákovských a dorosteneckých kategoriích dobré úrovně ve srovnání s tradičními horskými oblastmi.

Vynaložené prostředky, podpora stranických a státních orgánů a dobrá práce ve sportovních třídách přinesly tedy po čtyřech letech úspěšné výsledky. Systematický a účelově zaměřený program pro činnost v současné době již stovky dětí má tedy své opodstatnění a dobře plní závěry XIV. sjezdu KSČ o cílevědomé práci s mládeží.

Na základě zkušeností ze čtyřleté práce bude nutné připravit další záležitosti činnosti sportovních tříd a zajišťovat stále lepší možnosti pro rozvoj lyžování a kvalitnější práci. Povinnou školní docházku končí letos 36 žáků sportovních tříd. V důsledku přestavby školství budou odcházet z vimperské devítiletky i někteří žáci 8. třídy. To však nic nemění na skutečnosti, že žáci končící školní docházku prošli tří až čtyřletým procesem sportovní třídy, že byli pod vlivem tréninkového procesu a jsou prvními absolventy školy se sportovním zaměřením. V učebním procesu se prokázala dobrá práce školy. Žáci sportovních tříd patří k nejlepším žákům školy. Kolektivy tříd jsou pro-



Po skončení zimní sezóny žáci sportovních tříd lyžování ZŠ ve Vimperku využívají k pravidelné přípravě kolečkových lyží

spěchově nejvyrovnanější na škole. Tím stoupá samozřejmě i kvalita učebního procesu ve třídě. Výchovná činnost školy, trenérů a prostředí je značně zvýšena délkou času, kdy žáci tříd jsou pod organizovaným působením a vedením.

Všichni žáci sportovních tříd jsou členy Pionýrské organizace SSM. V této oblasti jsou však stále ještě rezervy. Kolektivy žáků sportovních tříd uzavřely patronáty s brigádami socialistické práce vimperských závodů. Činnost na tomto úseku byla úspěšná zvláště u 8. a 6. třídy.

Mnoho se vykonalo ve sportovních třídách v tréninkovém a závodním procesu. Žáci současné 9.A třídy za své působnosti na škole absolvovali nejméně 110 veřejných závodů různé úrovně — počínaje okresními přebory a konče úcastí na vrcholových přeborech ČSSR. Úspěšnost těchto vystoupení dokazují nejlépe dosažené výsledky. V průměru za čtyři školní roky absolvovali žáci 2000 tréninkových hodin a 5000 cyklických kilometrů — to jsou dávky, které jistě v organizmu žáků zanechaly své stopy. Žáci sportovních tříd zvládli techniku běhu na lyžích, strávili stovky hodin na zdravém vzduchu v přírodě, poznali mnoho krás naší vlasti, upevnili své zdraví a zdatnost. Po čtyři roky byli pod vlivem organizované tělovýchovné činnosti, a to je jeden z největších kladů, kterých bylo dosaženo. Tělesná výchova ve sportovních třídách se stala významnou složkou komunistické výchovy mládeže. Dosavadní výsledky v komplexním rozvoji žáků sportovních tříd to potvrzují.

Lyžařský oddíl Šumavanu Vimperk činnosti sportovních tříd na ZŠ hodně získal. Stal se nejsilnějším oddílem celé tělovýchovné jednoty a je i nejsilnějším lyžařským oddílem v kraji. Proto řízení činnosti oddílu je velmi odpovědné a vyžaduje cílevědomou práci. Výbor lyžařského oddílu vykonal na tomto poli velký kus práce a pomohl mnohokrát při řešení velmi závažných problémů. Jeho koordinační úloha při řešení vztahů mezi zájmy oddílu, školy a TSM byla velmi důležitá a v současné době se ukazuje jako perspektivní. Činnosti sportovních tříd ZŠ v oddíle se pro lyžařský oddíl otevírají nové možnosti činnosti, které by celý proces rozvoje lyžování

ve městě zkvalitnilo. Po vyhlášení lyžování stranickými, státními i tělovýchovnými orgány v okrese a městě sportem číslo jedna je na lyžařském oddíle zajistit další činnost v oblastech, které dosud stagnují.

Po všechna léta hodnocení činnosti sportovních tříd se v prvé řadě poukazovalo na nedostatečnou činnost v oddíle s malými dětmi — žáky do deseti let. Tento základní problém je vlastně alfou a omegou dobré práce ve sportovních třídách. Ani letos se tuto základní otázku nepodařilo dobře vyřešit a je nutné to považovat za jeden z největších nedostatků naší práce.

Druhou oblastí činnosti lyžařského oddílu, kde stále nebylo dosaženo alespoň základních výsledků, je oblast rekreačního lyžování pro členy oddílu — nezávodníky. Nutno předpokládat, že postupem doby bude zájemců o tuto zimní činnost stále přibývat. Právě v okruhu těchto lidí budou rezervy pro cvičitelské a funkcionářské kádry. Nelze si činnost oddílu představovat jen jako závodní, péči o závodníky a trénink, schůzování a plnění brigádnických hodin. Jako rezervu stále zůstávají stát rodiče žáků sportovních tříd, jejichž zapojení do činnosti oddílu stále neodpovídá výsledkům oddílu na poli závodního lyžování a trenérské práce. Koncept rozvoje oddílu byla stanovena. Je však nutné tuto koncepci nejen kontrolovat, ale dále ji rozvíjet a přizpůsobovat novým skutečnostem.

Tréninkové středisko mládeže při TJ Šumavan Vimperk, které začalo pracovat od dubna 1975, se velmi dobře zapojilo na činnost sportovních tříd. Má ve své péči výkonnostní špičku sportovních tříd. Mezi zájmy TSM a zájmy sportovních tříd a oddílu nedochází k žádným rozporům a spolupráce při řešení problematiky činnosti je velmi dobrá. TSM velmi dobře přistupuje při řešení některých záležitostí, které nemůže řešit ani oddíl, ani sportovní třídy. Existence TSM ve Vimperku se projevuje velmi kladně a je značnou posilou pro zádrný rozvoj lyžování ve městě. Vedoucím trenérem TSM je s. Jiří Tůma.

Před lyžařským oddílem, sportovními třídami a TSM stojí nyní další závažná otázka — řešit novou spolupráci se vznikajícím sportovním gym-



náziem. Koncepce spolupráce a tým i dalšího rozvoje byla zpracována. Při posledních volbách získal oddíl odpovídající zastoupení ve výboru svažovních OV ČSTV i v jeho předsednictvu. Dá se očekávat, že oddíl získá zastoupení i v krajském výboru svazu lyžování.

Významně pomáhají úspěšné činnosti sportovních tříd a lyžařského oddílu stranické a státní orgány města a okresu po všech stránkách. Daleko více stále očekává vimperské lyžování od VSL KV ČSTV. Je třeba zlepšit vztahy mezi Vimperkem a Strakonnicemi. Na závodním poli byla letos uskutečněna dohoda o spolupráci mezi oběma oddíly a ukázalo se, že výrazně prospěla oběma stranám. Pro další rozvoj lyžování v jihočeském kraji bude nutné konečně otevřeně a soudružsky vyřešit otázky, které brání spolupráci obou oddílů. Spolupráce lyžařského oddílu Šumavany Vimperk s ostatními lyžařskými oddíly v okrese se značně zlepšila. Oddíl např. vypomáhá svými rozhodčími těmto oddílům při pořádání závodů, ve Zdikova se hlásí do sportovních tříd noví žáci atd. Styk oddílů nebo sportovních tříd s vědeckým pracovištěm stále není. Materiálů ke zhodnocení je ve sportovních třídách již mnoho a je škoda, že nikdo nemá zájem zpracovat tyto výsledky tréninkového procesu.

**KAREL HUDEČEK**  
trénér sportovních tříd

Fotografie na první a poslední straně obálky Jiří Kruliš, na druhé straně obálky Josef Stránský a na třetí straně obálky Jaroslav Trousil a Jaroslav Zelený. — Fotografie uvnitř měsíčníku: Karel Hudeček, Jiří Kotland, Jiří Kruliš, ing. Jiří Sedláček, Jaroslav Trousil a Jan Vedral.

## Pospíšil nejlepším čs. sdruženářem

Mistr ČSSR Josef Pospíšil z liberecké Dukly je v čele výkonnostního žebříčku čs. sdruženářů, v němž byly hodnoceny tři nejlepší výsledky ze čtyř závodů uplynulé sezóny 1975—76. Klasifikováno bylo jen čtrnáct sdruženářů, kteří se zúčastnili alespoň tří závodů (13.—14. prosince 1975 na Štrbském Plese, 17.—18. ledna mistrovství ČSSR v Tanvaldě, 21.—22. února v Liberci, 16.—17. března závodů na Štrbském Plese).

Z juniorů, u nichž byly hodnoceny stejné závody, je na prvním místě Vladimír Vedral (Technolen Lomnice nad Popelkou), který příjmemně překvapil druhým místem na juniorském mistrovství Evropy v Liberci. Pořádí mladších dorostenců vede Zdeněk Plecháč ze Sokola Studenec a starších dorostenců Jan Hanus (TJ Vysoké Tatry). V kategorii dorostu se započítávaly dva nejlepší výkony ze tří závodů (31. ledna—1. února v Tatranské Lomnici, 21.—22. února v Liberci a 6.—7. března v Harrachově). V žebříčku mladších dorostenců byli zařazeni i starší žáci pokud se zúčastnili nejméně dvou soutěží s mladšími dorostenci.

**Žebříček mužů:** 1. Josef Pospíšil 1293,405 b., 2. František Zeman (oba Dukla Liberec) 1279,385, 3. Jiří Novotný (SVS Vrchlabí) 1214,312, 4. Stanislav Buchta (Dukla Liberec) 1175,993, 5. Jindřich Bartošek (RH Štrbské Pleso) 1174,771, 6. Milan Doležal (Dukla Liberec) 1149,436, 7. Miroslav Kremel (RH Štrbské Pleso) 1141,895, 8. Petr Kožíšek (Slavia VŠST Liberec) 1128,271, 9. Jaroslav Svoboda (Naveta Jablonec) 1117,940, 10. Josef Zvonek (TŽ Třinec) 1103,040, 11. Vladimír Slivka (RH Štrbské Pleso) 1070,657, 12. Čestmír Kožíšek (Naveta Jablonec) 1053,558, 13. Kamil Gregorčok (RH Štrbské Pleso) 1019,779, 14. Miloš Hubka (Veba Machov) 1000,847 b.

**Junioři:** 1. Vladimír Vedral (Technolen Lomnice n. Pop.) 1256,936, 2. Luděk Šabliatura (Jiskra Harrachov) 1229,994, 3. Miroslav Hanus (TJ Vysoké Tatry) 1195,386, 4. Sigfried Holub 1184,465, 5. Vratislav Medaň (oba Dukla Liberec) 1152,320, 6. Karel Mňuk (Seba Tanvald)

1141,730, 7. Pavol Škvaridlo 1141,280, 8. Ludevít Kártik (oba RH Štrbské Pleso) 1100,401, 9. Zdeněk Sekyra (TJ Rožnov p. Radhoštěm) 1037,385, 10. Vladimír Píperek (RH Štrbské Pleso) 1019,772 b.

**Mladší dorostenci:** 1. Zdeněk Plecháč (Sokol Studenec) 824,959, 2. Miroslav Kumpošt 819,487, 3. Rudolf Vojkůvka (oba Dukla Liberec) 819,158, 4. Jiří Janoud (Jiskra Harrachov) 814,450, 5. Miroslav Pavlíček (Sokol Studenec) 792,040, 6. Ivo Peterka (Slavoj Kořenov) 760,539, 7. Vladimír Frak (RH Štrbské Pleso) 758,953, 8. František Vaculík (Jiskra Harrachov) 733,144, 9. Jan Klimko (TJ Vysoké Tatry) 722,674, 10. Jaroslav Ducháč (Seba Tanvald) 717,766 b. Bylo klasifikováno 26 mladých sdruženářů.

**Starší dorostenci:** 1. Jan Hanus (TJ Vysoké Tatry) 799,150, 2. Jaroslav Bukvíč (Naveta Jablonec) 759,514, 3. Josef Filip (Dukla Liberec) 736,754, 4. Stanislav Conka (RH Štrbské Pleso) 734,438, 5. Mirek Balatka (Tofa Albrechtice) 702,160, 6. Štefan Kedzuch (TJ Vysoké Tatry) 652,542, 7. Zdeněk Slonek (Sokol Nové Město na Moravě) 651,108 b.

### ČESKOSLOVENSKÝ POHÁR DRUŽSTEV

V Československém poháru družstev v závodě sdruženém, v němž byly hodnoceny výsledky závodů 14.—15. prosince 1975 na Štrbském Plese, 20.—22. února v Liberci a 16.—17. března na Štrbském Plese, zvítězila Dukla Liberec před střediskem vrcholového sportu mládeže Dukla Liberec a RH Štrbské Pleso. Z každého kola byly do soutěže započteny 3 výsledky nejlepších závodníků.

**Pořadí Čs. poháru:** 1. Dukla Liberec 3946,335, 2. SVS-M Dukla Liberec 3928,337, 3. RH Štrbské Pleso 3819,610, 4. TJ Vysoké Tatry 3768,121, 5. Jiskra Harrachov 3742,734, 6. Seba Tanvald 3505,509, 7. Naveta Jablonec 3495,963, 8. Slavia VŠST Liberec 2975,389, 9. Autoškoda Vrchlabí 2742,874, 10. Sokol Nové Město na Moravě 2141,592, 11. TJ Rožnov pod Radhoštěm 1804,820 b.

## Jaroslav Balcar vede žebříček skokanů

Jaroslav Balcar z armádního střediska vrcholového sportu Dukla Liberec byl nejspěšnějším čs. skokanem sezóny 1975—76. Vede žebříček, v němž bylo hodnoceno pět nejlepších výsledků z deseti domácích závodů, z nichž sedm se konalo na středním a tři na velkém můstku. Potvrdil to i na ZOH v Innsbrucku, kde obsadil čtvrté místo v závodě na středním můstku a byl nejspěšnějším z čs. lyžařů, kteří tvořili olympijskou výpravu.

V uplynulé sezóně se výrazněji prosadili mladí závodníci, zatímco kapitán reprezentativního týmu Rudolf Höhnl byl až pátý a Karel Kodejška, který laboroval se zraněním, dokonce čtrnáctý. Nejspěšnější junior František Novák z Harrachova se probojoval do první desítky na 9. místo. Vede pořadí starších dorostenců před dalšími členy čs. juniorského týmu Jiřím Balcarem a Ladislavem Jiráskem. V čele žebříčku mladších dorostenců je patnáctiletý Pavel Fizek z Třince před Milanem Kontárem z Ružomberoku a svým oddílovým druhem Ladislavem Heczkem. Mezi nejlepšími čs. skokany obsadil Fizek 21. místo a patří k nadějším v této lyžařské disciplíně.

**Žebříček skokanů:** 1. Jaroslav Balcar 1200 b., 2. Ivo Felix 1181,4, 3. Leoš Ško-

da 1171,1, 4. Jindřich Balcar 1168,8, 5. Rudolf Höhnl (všichni ASVS Dukla Liberec) 1155,3, 6. Zdeněk Janouch (RH Štrbské Pleso) 1152,1, 7. Jaroslav Sláma (ASVS Dukla Liberec) 1139,1, 8. Josef Rusko (ASVS Dukla Banská Bystrica) 1106,1, 9. František Novák (Jiskra Harrachov) 1105,6, 10. Jaromír Lidák 1099,4, 11. Emil Babiš 1081,2, 12. Josef Hýšek 1076,9, 13. Jan Tanczós 1071,9, 14. Karel Kodejška (všichni ASVS Dukla Banská Bystrica) 1057,1, 15. Karel Morcinek 1053,4, 16. Pavel Cieslar (oba TŽ Třinec) 1044,7, 17. Ladislav Jirásko (SVSM Dukla Liberec) 1041,1, 18. Milan Makovec (RH Štrbské Pleso) 1039,9, 19. Josef Samek (SVSM Dukla Liberec) 1036,5, 20. Karel Vagenknecht (ASVS Dukla Liberec) 999,1, 21. Pavel Fizek (TŽ Třinec) 997,2, 22. Oldřich Vévoda 990,4, 23. Jan Niedoba (oba RH Štrbské Pleso) 986,1, 24. Vlastimil Hlava 985,0, 25. Josef Lepko (oba ASVS Dukla Banská Bystrica) 968,5. Hodnoceno bylo celkem 60 skokanů.

**Mladší dorostenci:** 1. Pavel Fizek (TŽ Třinec) 720,0, 2. Milan Kontúr (BVZIL Ružomberok) 709,2, 3. Ladislav Heczek 708,0, 4. Josef Brzuchanský (oba TŽ Třinec) 702,2, 5. Zdeněk Plecháč (Sokol Studenec) 651,7, 6. Jiří Haas (Autoškoda Vrchlabí) 647,0, 7. Miroslav Kumpošt

646,2, 8. Rudolf Vojkůvka (oba SVSM Dukla Liberec) 635,2, 9. Jiří Janoud (Jiskra Harrachov) 632,0, 10. Jan Jelenský (Dukla Banská Bystrica) 593,6, 11. Bětlavský Počič (Jiskra Harrachov) 590,3, 12. Miroslav Spáčil (Ještěd Liberec) 587,1, 13. Jozef Bobula (Jiskra Svit) 581,3, 14. Jan Sršeň (BVZIL Ružomberok) 579,2, 15. Vladimír Frak (RH Štrbské Pleso) 572,7 b.

**Starší dorostenci:** 1. František Novák (Jiskra Harrachov) 720,0, 2. Jiří Balcar 717,6, 3. Ladislav Jirásko (oba SVSM Dukla Liberec) 697,0, 4. Jozef Kmeť (Stavomontáže Selce) 679,3, 5. Radek Černoch (MEZ Frenštát) 671,1, 6. Luděk Matura (Technolen Lomnice n. Pop.) 662,8, 7. Jan Bobek (TŽ Třinec) 659,7, 8. Vlastimír Sedláč (Naveta Jablonec) 654,1, 9. Roman Uzel (SVSM Dukla Liberec) 621,0, 10. Miroslav Vala (MEZ Frenštát) 588,7, 11. Dušan Caba 570,7, 12. Jozef Mesík (oba Stavomontáže Selce) 561,6, 13. Jozef Snopko (Dukla Banská Bystrica) 560,5, 14. Jaroslav Bukvíč (Naveta Jablonec) 558,2, 15. Josef Morcinek (TŽ Třinec) 553,4 b.

U dorostu byly hodnoceny tři nejlepší výsledky ze šesti závodů.





## Pražští lyžaři splnili závazek

Rozvoj lyžování mezi mládeží byl podnětem většiny diskusních příspěvků na konferenci výboru svazu lyžování MV ČSTV Praha, která se konala 27. dubna. Závazek k XV. sjezdu KSC získat v sezóně 1975—76 20 000 nositelů Pražské vločky, byl překročen o deset procent a v této náborové soutěži bude pokračováno i v dalších letech ve spolupráci se SSM a ROH. Lyžařským střediskem pražských občanů jsou Krkonoše, kde jsou však velmi špatné podmínky pro ubytování a je velmi málo lyžařských oddílů závodních tělovýchovných jednot, které tam mají své chaty. Také s dopravou autobusy na tom většina oddílů není dobře a tyto okolnosti brání možnosti přijímat další členy, zejména ze řad mládeže do oddílů. Všechny tyto problémy se snaží VSL MV ČSTV Praha a jeho úsek sportovního lyžování řešit. Zlepšení by mělo přinést především prohloubení spolupráce se školami, závodními výbory ROH a dalšími společenskými organizacemi.

Městský svaz lyžování v Praze má 51 oddílů s více než 2500 registrovanými lyžaři. Čestný titul vzorný oddíl III. stupně získalo 19 oddílů, II. stupeň lyžaři Konstruktivy, Slavie Chemie a Slavie MFF, kteří nyní soutěží o I. stupeň. Devět oddílů chce splnit podmínky vzorného oddílu II. stupně a deset III. stupně. Jedním z úkolů pro období 1976—1980 je propagovat, rozšířit a zkvalitňovat soutěž oddílů o titul vzorný tak, aby do konce roku 1980 byly do soutěže zapojeny všechny lyžařské oddíly hlavního města Prahy.

Novým předsedou VSL MV ČSTV Praha byl zvolen ing. Vladimír Mráz. Místopředseda VSL ČÚV ČSTV Antonín Husák poďěkoval Václavu Rabanovi za desetileté úspěšné vedení městského svazu a dvacet let práce v předsednictvu, jehož členem zůstává i nadále. Nově zvolené předsednictvo VSL MV ČSTV Praha dále zkvalitní organizátorskou a řídicí činnost v oblasti soutěží, prohloubí politickovýchovnou činnost ve výboru i oddílech rozpracováním závěrů XV. sjezdu KSC, zajistí výškolení dalších trenérů, cvičitelů a rozhodčích. Věříme, že vedení městského svazu ve spolupráci s oddíly se podaří vytvořit lepší podmínky pro další masový rozvoj lyžování zejména pražské mládeže.

## Kvalitativní posun na východe

Pomaly, ale isto sa ťažisko slovenského lyžovania presúva do Východoslovenského kraja. Toto konštatovanie dovoľuje celý rad úspechov, ktoré v poslednom čase východoslovenskí lyžiari dosiahli. Presvedčili sme sa o tom na ich krajskej konferencii v Košiciach.

Už v správe konštatovali, že rozvoj lyžovania na území Východoslovenského kraja zaznamenal od roku 1973 kvantitatívny aj kvalitatívny vzostup, na čom má zásluhu najmä priaznivá politicko-spoločenská atmosféra a úsilie pri plnení záverov XIV. zjazdu KSC. Podstatne sa zvýšila účasť mládeže, vzrástla výkonnosť pretekárov, hlavne v zjazdových disciplínach, čo sa prejavilo v niektorých pozoruhodných výkonoch vo vyšších súťažiach.

Čísla zväčša čitateľov unavujú. No napriek tomu dovoľte uviesť niekoľko faktov, na ktorých najlepšie badať vzostup východoslovenského lyžovania.

Dnes evidujú 123 oddielov s 8487 členmi. Majú vyškolených 525 rozhodcov všetkých tried, 287 aktívnych cvičiteľov a trénerov. Nositeľov výkonnostných tried je spolu 548, z toho 67 prvej triedy, plných 83 percent členov je nositeľmi Odznaku zdatnosti PPOV a BPPOV.

Iste nie je náhoda, že väčšina členov reprezentačných družstiev ČSSR zo Slovenska je práve z Východoslovenského kraja. Pozadie rastu výkonnosti treba hľadať v sústavnej starostlivosti o mladé talenty. Len na ZDS vytvorili 28 športových lyžiarskych stredísk, v ktorých trénuje 538 žiakov. To je fundament, z ktorého sa čerpajú zálohy pre oddiely a vychádzajú tí najlepší do rúk kvalifikovaných trénerov.

Nemenej výraznou črtou rozvoja je aj postupne sa zlepšujúce materiálne vybavenie lyžiarskych stredísk na horách. Dnes už nevidíme lanovky a vleky len vo Vysokých Tatrách, ale aj tam, kde pred časom sa o lyžovaní ani nehovorilo. Za posledné dva roky postavili 36 vlekov a spolu ich majú k dispozícii 90.

Priaznivý trend vývoja sa prejavil v priebehu rokovania delegátov na

krajskej konferencii, medzi ktorých zavítal aj predseda VLZ SÚV ČSŽTV dr. Ivan Schelling. Vo svojich diskusných príspevkoch sa zamerali tak na otázky ďalšieho masového rozvoja lyžovania, rovnako ako na vytváranie podmienok pre rast výkonnosti. Ide najmä o prehĺbvanie spolupráce s ROH, SZM a školami. Prijali opatrenia, aby každý pretekár bol nositeľom odznaku zdatnosti. Osobitnú pozornosť venujú učňovskej a poľnohospodárskej mládeži a pre nich zabezpečia priaznivé podmienky cestou ŠHMP.

V oblasti rozvoja výkonnosti chcú podstatne zlepšiť a skvalitniť tréningový proces v oddieloch, pokračovať v zakladaní ďalších športových tried a stredísk na školách. K tomu smeruje aj úloha zvýšiť počet kvalifikovaných trénerov, najmä prvej a druhej triedy. Mrzí ich doteraz malé percento zapojenia žien. Preto získavajú viac žien do funkcionárskej práce a tak postupne pre nich vytvárajú vhodné podmienky.

Bolo ešte veľa ďalších podnetov pre skvalitnenie práce. Predovšetkým v masovopolitickej práci. K tomu má slúžiť zapojenie oddielov do súťaže o titul „Vzorný oddiel“. Nezabudli ani na rozpracovanie úloh, ktoré vyplývajú zo záverov XV. zjazdu KSC. Preto vhodne doplnia svoj plán činnosti na ďalšie roky siestej päťročnice. Jednou z hlavných úloh bude pre východoslovenských lyžiarov skvalitnenie a prehĺbenie riadiacej funkcie krajského orgánu smerom na okresy. Pevnú stabilitáciu a dobrú prácu okresných zväzov považujú za jeden z rozhodujúcich momentov pri svojej ceste vpred. Kormidlo na tejto ceste zverili do rúk nového predsedu VLZ KV ČSŽTV Karola Kecseyho.

-es-

## Úspešný finiš Dukly Pardubice

Všetchna sportovní družstva reprezentující Československou lidovou armádu se každým rokem potýkají se stejnými problémy jako středisko výkonnostního výběrového sportu běžců lyžařů VTJ Dukla Racek Pardubice, vždy znovu a znovu začínat. Odchodem zkušených vyzrálých závodníků do civilu a příchodem nových bylo nutné i ve VTJ Racek v Pardubicích směřovat nový různorodý kolektiv a vytvořit výběrová družstva výkonnostních sportovců bez kázeňských přestupků s výtečným přístupem k plnění vojenských povinností.

Bilance běžců lyžařů VTJ Dukla Racek Pardubice v uplynulé sezóně byla úspěšná. Družstvo zvítězilo v divizi s 1520 body a zajistilo si postup do II. ligy. Do praxe byl zaveden nový sportovní režim, dvou až čtyřtýdňový trénink, byly zajištěny vyhovující tré-

ninkové podmínky, pravidelně prováděno lékařské sledování v Novém Městě na Moravě, zlepšilo se materiální a finanční zabezpečení, pardubičtí armádní lyžaři měli k dispozici vlastní chatu v Krkonoších.

Po loňských prosincových nomináčních závodech bylo družstvo rozděleno do dvou skupin. První tvořili svob. Bordovský, des. Nesvadba, vojín Tábořský a Jahoda, druhou des. abs. Polák, vojín Vrabc, Bradáč, Hušek Pejchar a Zahradka. Nejlepším běžcem sezóny 1975—76 byl svob. Dalibor Bordovský, vítěz II. ligy, přeborník Východočeského kraje na 30 km. První skupina v uplynulé sezóně se zúčastnila 28 závodů a absolvovala 2000 tréninkových a 540 závodních kilometrů, druhá skupina se zúčastnila 17 závodů, naběhala 1200 tréninkových a 410 závodních kilometrů. -rin





## Z běžeckých trati

Vracíme se k uplynulé běžecké závodní sezóně ještě několika obrázky. Na prvním z nich je Marie Brožková z Navety Jablonec, která patřila k nejúspěšnějším mladým závodnicím, nezařazeným do reprezentačního družstva. V žebříčku obsadila deváté místo. Na druhém Gerd Hessler, jeden z nejlepších běžců NDR v letošní sezóně. Běží si pro vítězství na 30 km na Tatranském poháru. Na třetím běžec číslo 1 čs. sezóny Stanislav Henych (ASVS Dukla Liberec) při třicátce Tatranského poháru, v níž skončil čtvrtý. Na čtvrtém Barbara Petzoldová, označovaná za nejlepší běžkyni uplynulé sezóny na světě, přestože na ZOH nebyla úspěšná. Na obrázku v cíli běhu na 5 km Tatranského poháru, který vyhrála stejně jako desítku.









*kalicha josi*

# lyžařství

ROČNÍK 62 ♦ ČERVENEC 1976 ♦ Kčs 3,—

7







## Slovenské hory lákají

*Slovenské hory lákají lyžaře přírodními krásami a pěknými terény pro lyžování. Jsou proto také dějištěm významných mezinárodních závodů. První obrázek ukazuje trať obřího slalomu o Velkou cenu Slovenska na Skalnatém Plese. Druhý obrázek je z Jasně, kde se každoročně konají závody ve sjezdových disciplínách o Velkou cenu Demänovských jeskyň. Také třetí obrázek ukazuje atmosféru slalomu o Velkou cenu Demänovských jeskyň v Jasně.*





## Z OBSAHU PŘÍŠTÍHO ČÍSLA

ZE ZASEDÁNÍ  
FIS

SVĚTOVÝ POHĀR  
SJEZDAŘŮ

SPORTOVNÍ TŘÍDY  
VE VRCHLABÍ

NA PRVNÍ STRANĚ OBÁLKY ČS. RE-  
PREZENTANT IVO FELIX (ASVS  
DUKLA LIBEREC), KTERÝ PATŘÍ K  
NADĚJÍM SKOKANSKĚ DISCIPLÍNY.  
— VE VYSOKÝCH TATRÁCH SE LE-  
TOS DLOUHO LYŽOVALO NA JARNÍM  
SNĚHU. SEDAČKOVÝ VÝTAH ZE  
SKALNATĚHO PLESA NA LOMNICKĚ  
SEDLO

# lyžařství

Ročník 62

Číslo 7

Vydává Československý svaz tělesné vý-  
chovy v nakladatelství Olympia v Praze.  
Šéfredaktor tělových. časopisů Alfred  
Janecký. Vedoucí redaktor časopisu  
Jaroslav Trousil. Řídí redakční  
rada: J. Trousil, předseda, ing. P. Borský,  
K. Eidlpes, PhDr. F. Chovanec, J. Kotland,  
JUDr. O. Kulhánek, J. Maršík, Z. Paulů,  
A. Pečenka, Z. Remsa a dr. J. Soukup.  
Redakce: 115 88 Praha 1, Klimentská 1.  
Telefon čís. 665 51. Redakční uzávěrka:  
K 1. dni předcházejícího měsíce. Vychází  
jednou za měsíc. Vytiskla Stráž, tiskař-  
ské závody, n. p., Karlovy Vary. Rozšiřu-  
je Poštovní novinová služba. Cena 3 Kčs.  
Informace o předplatném podá a objed-  
návky přijímá každá pošta i doručovatel.  
Objednávky do zahraničí vyřizuje PNS —  
ústřední expedice tisku, odd. vývoz tisku,  
Jindřišská 14, Praha 1. Uzávěrka tohoto  
čísla byla 1. června 1976.

# PO XV. SJEZDU KSČ SE ZVÝŠENOU AKTIVITOU

Tělovýchovné hnutí přivítalo XV. sjezd KSČ dobrými výsledky ve veřejně prospěšné práci, při plnění volebních programů Národní fronty, budování i údržbě tělovýchovných zařízení. Krajské konference svazů lyžování znovu potvrdily, že členové ČSTV v této úspěšné činnosti chtějí pokračovat a XV. sjezd strany znamenal další zvýšení aktivity a závazky uzavřené na jeho počest, k 55. výročí založení KSČ a FDTJ a 50 let od vzniku FPT jsou úspěšně plněny. Realizace závěrů XV. sjezdu k rozvoji tělesné výchovy klade ještě vyšší nároky na práci každého funkcionáře a aktivitu každého člena ČSTV než dosud. Jednání krajských konferencí znovu potvrdila, že lyžaři jsou si toho vědomi a do vedoucích funkcí volili činovníky, kteří jsou schopni všechny náročné úkoly splnit.

Ve všech krajích kladou hlavní důraz na další masový rozvoj tělesné výchovy a sportu, který nejuplněji odpovídá funkci tělovýchovy v socialistické společnosti. Jsou si vědomi toho, že je třeba soustředit síly a prostředky všech partnerů pro společný cíl — umožnění stále většímu počtu pracujících a mládeže aktivní pohyb, v lyžování pak pobyt na zdravém vzduchu na horách.

Po vybudování nového systému vrcholového sportu v letošním roce čeká trenéry a sportovce přechod na podstatně kvalitnější tělovýchovný proces, jehož základem musí být věda, dokonalé zdravotnické zabezpečení, využití nejmodernějších poznatků výchovné a tréninkové praxe. Reprezentační družstva lyžařů čekají náročné úkoly v přípravě na mistrovství světa 1978 a zejména na XIII. zimní olympijské hry 1980.

K dalšímu zlepšení podmínek v lyžování přispívá plnění závazků k XV. sjezdu KSČ. Výbor svazu lyžování OV ČSTV Olomouc ve spolupráci s katedrou tělesné výchovy pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci vyskolil 50 cvičitelů - studentů pro tělovýchovnou činnost mládeže. V děčínském okrese vyskolil letos další tři cvičitele lyžování a jednoho trenéra III. třídy, vyskolení nových cvičitelů hlásí také Lokomotiva Vrútky, Strojírny Martin a další oddíly.

Příslušníci střediska vrcholového sportu mládeže a tréninkového střediska mládeže v Novém Městě na Moravě odpracují každý po dalších 10 brigádnických hodinách na úpravě nového lyžařského střediska na Studnicích a po deseti hodinách v areálu hotelu Ski, kde mají pěknou tréninkovou dráhu pro jízdu na kolečkových lyžích. Lyžaři děčínského okresu věnují na výstavbu a údržbu tělovýchovných zařízení 5200 brigádnických hodin. V Písku další stovky brigádnických hodin budou znamenat dokončení umělého svahu. Úspěšnou výstavbou lyžařských zařízení se mohou pochlubit i další oddíly Jihočeského kraje. Lyžaři Strojireny Martin odpracují při výstavbě lyžařského střediska na Martinských holích 7500 brigádnických hodin a členové lyžařského oddílu Gumáren Püchov se mohou pochlubit úspěšným plněním závazku 6000 brigádnických hodin. To je jen několik příkladů ze závazků lyžařských oddílů ve všech krajích republiky k XV. sjezdu strany, jejichž plnění pomáhá k zlepšení lyžařských podmínek pro nejširší veřejnost.

Olomoucký okresní svaz na své konferenci rozhodl, že všechny jeho lyžařské oddíly se zapojí do socialistické soutěže o čestný titul Vzorný. Ve spolupráci s okresním výborem SSM vyskolil třicet cvičitelů III. třídy pro lyžařský výcvik členů SSM, dále připravil lyžařský výcvik 120 členů SSM v roce 1977 i 1978 a zorganizuje hřebenový přechod Jeseníků.

Lyžařský oddíl TJ CHZWP Nováky k 55. výročí založení KSČ získal 15 dárců krve, Lokomotiva Vrútky 10 a také další oddíly podporují tuto záslužnou akci. Stejná aktivita se projevuje při rozšiřování členské základny a plnění podmínek odznaků zdatnosti BPOV a PPOV. Lyžařský oddíl Gumáren Püchov získal letos 60 nových členů, své řady rozšířil také lyžaři děčínského, vsetínského, pardubického, libereckého a dalších okresů.

Zvýšená péče o mládež se projevuje pořádáním letních výcvikových táborů a přípravou daleko většího počtu závodů v nové sezóně 1976—77. V mnohem větší míře budou pořádány soutěže pro splnění limitů v běhu, skoku, slalomu a obřím slalomu o stříbrný a zlatý odznak Lyžař ČSR. Získání odznaku v některé z těchto čtyř lyžařských disciplín je osvědčením branné a tělesné připravenosti.

Větší náročnost na práci na všech úsecích potvrzují také perspektivní plány dalšího rozvoje lyžování na léta 1976—1980, které připravily všechny okresní a krajské výbory svazu lyžování. Po XV. sjezdu KSČ byly ještě upravovány, aby náležitě plnily všechny úkoly vytyčené XV. sjezdem strany. Zvýšená aktivita lyžařských oddílů bude jistě nadále pokračovat. Lyžaři učiní vše co je v jejich silách pro další úspěšný rozvoj tělovýchovy a sportu a dobrou reprezentaci naší socialistické vlasti.

JAROSLAV TROUSIL



# JAK SE PŘIPRAVUJÍ XIII. ZOH

Nedávno skončily XII. zimní olympijské hry v Innsbrucku a pozornost veřejnosti, zajímající se o zimní sporty, je zaměřena již na příští XIII. ZOH, které budou uspořádány v roce 1980 v Lake Placid v USA.

Při zpáteční cestě z kongresu Mezinárodní lyžařské federace (FIS) v San Francisku jsem měl možnost společně s členem výboru FIS a předsedou mezinárodní komise VSL ÚV ČSTV s. Jánem Mrazem navštívit místa příštích bojů o olympijské medaile. Pořadatelé nám ukázali všechna lyžařská zařízení, která jsou v současné době k dispozici a je nutno po pravdě přiznat, že situace v Lake Placid je nesrovnatelně lepší nežli tomu bylo v Denveru (stát Colorado), kde se měly konat XII. ZOH a na poslední chvíli pod tlakem veřejnosti se musel organizační výbor uspořádání vzdát.

V Lake Placid se konaly již III. zimní olympijské hry v roce 1932, na nichž především naši sdružení František Šimůnek a Antonín Bartoň dosáhli pěkných úspěchů. Od té doby se vybavení zimního střediska v mnohém zlepšilo především zásluhou uspořádání Akademického mistrovství světa v lyžování. V plánu jsou pak další výstavby. Běžec-ký stadión je bučován v blízkosti střelnice, asi 5 kilometrů od středu města. Trati vedou převážně zalesněným terénem a celkový ráz krajiny připomíná Jizerské hory. Skýtá výborné možnosti pro vybudování kvalitních tratí.

Skokanský můstek s P 60 m je zastaralého profilu a pro ZOH bude přestavěn na moderní můstek s P 70 m, H:N 0,52. Vedle něho bude vybudován velký můstek s P 90 m a H:N 0,53, který bude mít společný dojezd. Oba skokanské můstky se nalézají na okraji města, nedaleko běžec-kých tratí.

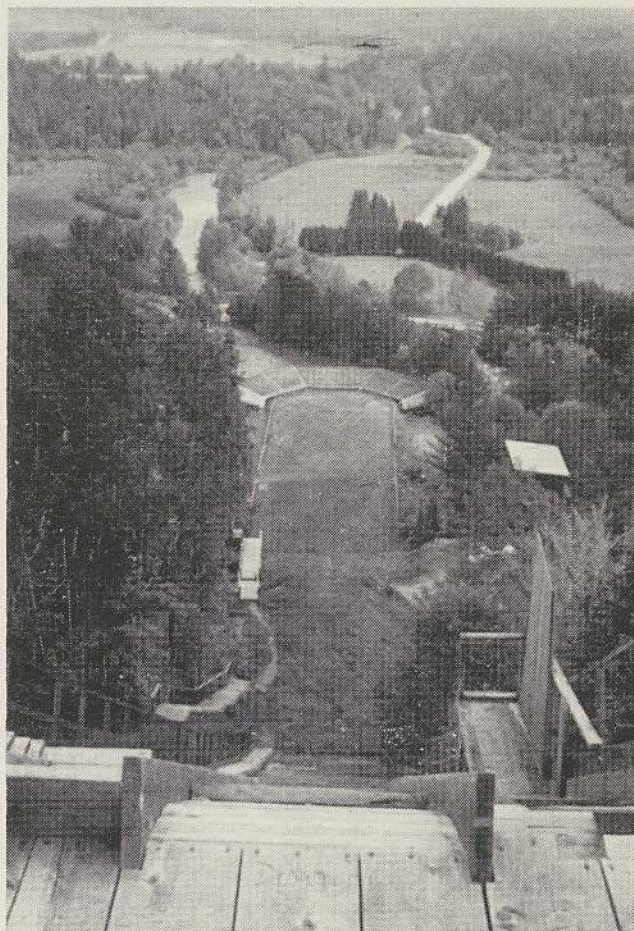
Terény pro sjezdové disciplíny jsou vzdáleny asi 15 km od města a bývají častým dostaveníčkem světové sjezdařské elity. I zde jsou plánována četná vylepšení a rozšíření stávajících tratí. Jedna z alternativ počítá s výstavbou olympijské vesnice v tomto prostoru.

V případě nedostatku sněhu budou k dispozici velmi výkonné stroje na výrobu umělého sněhu.

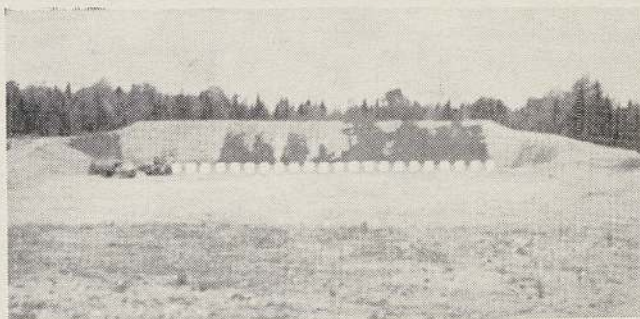
MILOSLAV BĚLONOŽNÍK



Sněhová dělá, která v případě nedostatku sněhu zasáhne při XIII. ZOH



Pohled na starý můstek v Lake Placid, který bude přestavěn na P 70 m a vedle postaven nový velký můstek s normovým bodem 90 m



Biatlonová střelnice v Lake Placid



Pohled na část běžec-kých tratí v Lake Placid



# Z JEDNÁNÍ KOMISÍ FIS

Stejně jako v minulosti i letos komise Mezinárodní lyžařské federace (FIS) využily ZOH k svým zasedáním. Byla na nich řešena řada důležitých otázek.

**KOMISE ZÁVODU SDRUŽENÉHO** zasedala pod vedením předsedy komise Nora Gander Gundersena a hlavním bodem byla zpráva o stavu této lyžařské disciplíny v jednotlivých zemích a perspektivy rozvoje sruženého závodu. Ve všech státech kromě NDR a Norska jsou problémy s masovou základnou. Mladí sruženáři mezi 14.—16. rokem většinou zanechávají sruženého závo u a specializují se buď na běh nebo skok. Aby se zlepšila situace v tomto směru, bylo doporučeno: organizovat mezinárodní závody v určitých blocích v sousedních zemích, rozšířit počet mezinárodních závodů pro juniory, snažit se odměňovat sruženáře hodnotnějšími cenami, případně zvláštními cenami za běh a skok, pokud závodník dokončí obě části sruženého závodu. Dále maximálně sladit mezinárodní kalendář sruženého závodu (znovu zvážít otázku Světového nebo Evropského poháru sruženářů) a na mezinárodních závodech organizovat setkání trenérů s výměnou zkušeností.

**SKOKANSKÁ KOMISE** jednala za řízení předsedy komise Gustava Rauma (USA). Zakázala používání nových skokanských lyží Kneissl s vypoštěřovanou špičkou a stabilizátory opatřené konce lyží, používání rukavic s blánami mezi prsty a zakázala helmy s aerodynamickými vycpávkami (doporučila hladké přilby, které se dají běžně koupit). Některé země byly nuceny provést úpravy skokanských kombinéz svých závodníků, aby odpovídaly usnesení ze San Franciska. Pověření členové skokanské komise G. Raam, M. Bělonožník a G. Gundersen provedli kontrolu skokanských kombinéz závodníků na věži rozhodčích, kombinézy byly shledány v pořádku. Do komise FIS pro zkoumání nového materiálu byl navržen za skok M. Bělonožník. Před zahájením nové sezóny 1976—77 má být podán návrh, které novinky se mohou uplatnit a které zamítnout.

Dále byli nominováni rozhodčí a techničtí delegáti na vrcholné podniku v příštích letech. Technickým delegátem pro mistrovství světa 1977 v letech na lyžích ve Vikersundu je M. Bělonožník. Nor Christiansen doporučuje, aby v pravidlech pro hodnocení stylu skoku bylo více zdůrazněno co znamená odvaha a elegancie a aby byly stanoveny určité bodové srážky, pokud tyto prvky v provedeném skoku chybějí. Byl dán úkol subkomisi rozhodčích, aby vypracovala návrhy. Kursy pro technické delegáty a rozhodčí FIS by se měly konat podle tradice i při dalších mistrovstvích světa a ZOH, zatímco při mistrovství světa v letech na lyžích by se měly pouze organizovat diskuse a výměny názorů.

**SUBKOMISE PRO STAVBU MŮSTKŮ** za předsednictví Miloslava Bělonožníka v úvodu zasedání minutou ticha

uctila památku zemřelého člena Arthura Nordlieho (Norsko). Byly proje nány normy pro stavbu malých skokanských můstků, které budou znovu přepracovány. Subkomise zajistila měření letové křivky skokanů při mezinárodních závodech v letech na lyžích, které se konaly v březnu v Oberstdorfu pomocí pěti filmových kamer.

**SUBKOMISE ROZHODČÍCH** na svém zasedání za předsednictví Emmericha Peperniga (Rakousko) konstatovala, že dosud 393 rozhodčích složilo zkoušky FIS. Z tohoto počtu 34 rozhodčích zemřelo, 91 již není aktivních. Seznam 233 rozhodčích se rozšířil o dalších sejm nových (3 Rakušané, 2 Norové, po jednom Finu a Švýcarovi). Doporučuje se všem národním svazům, aby přepracovaly své směrnice pro získání kvalifikace rozhodčího stylu, aby bylo umožněno závojníkům, kteří zanechávají aktivní činnosti a také trenérům, aby mohli rychleji získat kvalifikaci rozhodčího stylu a tím aby se omladil kádr těchto rozhodčích.

**ŽENSKÁ BĚŽECKÁ KOMISE** jednala za předsednictví Ingy Löwdinové (Švédsko). Na zasedání se diskutovalo o pořadí závodů žen na mistrovství světa 1978 ve finském Lahti, kde se poprvé poběží také 20 km žen. Po dlouhé debatě bylo určeno pořadí závodů takto: 10 km 18. února, 5 km 20. února, štafety 4×5 km 22. února a 20 km 25. února. Nová čl. členka ženské běžecké komise FIS Eva Paulusová byla zvolena do jury, kterou čítá tvoří Gloria Chadwicková (USA), Kirsten Lehmannová (Dánsko) a Inga Löwdinová (Švédsko). O přípravě XIII. ZOH 1980 v Lake Placid informovala účastnice zasedání Američanka G. Chadwicková, která též hovořila o rozvoji a historii běhu žen na lyžích v USA, stejně jako K. Lehmannová o této lyžařské disciplíně žen v Dánsku. V diskusi mnoho dotazů musela zodpovědět především Zoja Bolotovová (SSSR), neboť v Sovětském svazu je běh žen na vysoké úrovni a Bolotovová má bohaté zkušenosti, vždyť téměř deset let vedla úspěšně sovětské běžkyně jako trenérka. Snahou komise je získat pro tuto disciplínu další země. Potvrdila to i účast zástupců Anglie, Japonska, Švýcarska a Turecka. Nedořešen zůstal problém zavedení Světového poháru pro běžkyně, který mají projednat jednotlivé národní svazy.

„Před dvěma roky jsem byla zvolena do ženské běžecké komise FIS a byla jsem velmi ráda, že mi bylo umožněno VSL ÚV ČSTV zúčastnit se zasedání právě v době ZOH“, řekla Eva Paulusová. „Před dvanácti lety jsem byla v Seefeldu ještě jako závodnice. Od té doby zaznamenal běh žen velký rozvoj. Do bojů o medaile nyní zasahuje minimálně osm běžkyň z celého světa.“



Švéd Ingemar Stenmark, vítěz Světového poháru 1975—76, v plné jízdě při závodech v USA

## BILANCE SVĚTOVÉHO POHÁRU

V druhé polovině března byly na Mont Ste. Anna poblíž Quebecu (Kanada) absolovány finálové závody mužů a žen Světového poháru ve sjezdových disciplínách (SP) 1975—76. Poté bylo rozděleno 30 medailí prvním třem jezdci a jezdkyňm v každé disciplíně SP, ve sjezdu, ve slalomu, v obřím slalomu, v dvojboji a za celkové umístění v soutěži SP.

Byla to velice náročná soutěž s 26 závody pro muže a 27 závody pro ženy, absolvovanými ve dvou časových etapách po různých místech Evropy, ve Spojených státech a ukončená v Kanadě. Pro celkové vyhodnocení SP 1975—76 bylo započítáno: mužům — 8 nejlepších výsledků ze 14 závodů v první a 6 nejlepších výsledků ze 12 závodů v druhé etapě; ženám — 8 nejlepších výsledků ze 14 závodů v první a 6 nejlepších výsledků ze 13 závodů v druhé etapě. Body docílené za další výsledky, mimo 14 (8 resp. 6) nejlepších výsledků, byly škrtány; teoreticky tedy mohl závodník resp. závodnice získat v celkové klasifikaci maximálně 350 bodů (14 závodů × 25 bodů).



O pořadí v jednotlivých disciplínách rozhodlo pět nejlepších výsledků docílených závodníkem resp. závodnicí v rámci celé soutěže v příslušné disciplíně. Maximální počet bodů pro jednotlivou disciplínu, který závodník mohl docílit, bylo 125 bodů. Toho dosáhli jen dva lyžaři, Stenmark ve slalomu a Klammer ve sjezdu; Lise-Marie Morerodová získala v obřím slalomu 120 bodů a přiblížila se rozdílem 5 b. k maximální možné hranici.

Vedle celkového vyhodnocení soutěže o SP 1975—76 a klasifikace v individuálních disciplínách včetně dvojboje, byla v souladu se statutem vyhodnocena také soutěž o Pohár národů.

Vítězem SP 1975—76 se stal, poprvé v krátké historii SP, „mimoalpský“ závodník, skromný a málomluvný Švéd z Tannaby, **Ingemar Stenmark**. Získal všemi sjezdáři ctěnou Evianskou trofej, když v Aspenu (USA), týden před finálovým závodem na Mont Ste. Anne, zajel v obou kolech slalomu nejlepší čas a překonal své nejvážnější soupeře, loňského vítěze SP Piero Grosa a čtyřnásobného vítěze SP Gustavo Thöniho. I druhé místo by mu bylo stačilo, aby jeho vedení do konce soutěže nebylo ohroženo. Vítězstvím Stenmarka ve slalomu v Aspenu ztratili Thöni a Gros poslední šanci přiblížit se Švédovi na 10 bodů a odsunout, ve smyslu nového předpisu, rozhodnutí o vítězi do boje muže proti muži ve finálovém paralelním závodě. Sympatický Stenmark vítězstvím SP 1975—76 odčinil své neúspěchy ze ZOH 1976 (bronz v obřím slalomu, slalom nedokončil). Vedle hlavní trojeje SP získal prvenství také ve slalomu a v obřím slalomu, tedy úspěchu, který před ním překonal jen Jean Claude Killy, když v prvním ročníku SP 1967 vyhrál celkové hodnocení a všechny tři disciplíny s maximálním počtem tehdy možných 225 bodů.

Ingemar Stenmark vyhrál SP 1975—76 s 249 body; Piero Gros byl druhý s 205 b. a Gustavo Thöni třetí se 190 b. Následují: 4. Franz Klammer (Rak.) 181 b., 5. Walter Tresch (Švýc.) a Hans Hinterseer (Rak.) oba po 98 b., 7. Herbert Plank (It.) 77 b., 8. Bernhard Russi (Švýc.) 72 b., 9. Philippe Roux (Švýc.) 71 b., 10. Engelhard Pargätzi (Švýc.) 67 b. Celkem bylo klasifikováno 67 závodníků. Bohumír Zeman se zařadil spolu s dalšími dvěma závodnicíky a 2 b. na 56.—62. místo.

O vítězi SP 1975—76 bylo rozhodnuto v Cooper Mountain (USA) dokonce již 14 dnů před finálovými závody v Mont Ste. Anne. Stala se jí 26letá **Rosi Mittermaierová** (NSR), nositelka dvou zlatých (sjezd, slalom) a stříbrné medaile (obřím slalom) ze ZOH 1976. V Copper Mountain zvítězila v obou závodech, v obřím slalomu celkem spolehlivě před Američankou Cindy Nelsonovou (-1,32 sek.) a ve slalomu těsným vítězstvím až ve druhém kole před Rakušankou Kasererovou (-0,16 sek.) a největší svojí soupeřkou ve SP, Švýčarkou Lise-Marie Morerodovou (-0,28 sek.). Získala křišťálový globus zcela suverénně a k tomu titul nejlepší slalomářky.

Rosi Mittermaierová, nejstarší členka družstva NSR, bojovala dlouhých 11 let nežli dosáhla vrcholu. Je jedinou ze závodnic, která se zúčastnila dosud všech ročníků SP od dob vyhlášení první vítězky Nancy Greenové v závodní sezóně 1966—67. Po celou tu dobu závodila ve stínu známých a úspěšných jezdčů.

Vítězka SP 1975—76 Rosi Mittermaierová získala celkem 281 b. Vyhrála soutěž nečekaně hladce a odsunula Lise-Marie Morerodovou s 214 b. na druhé místo. Rakušanka Monika Kasererová byla třetí se 171 b. Jana Soltýřová se 6 b. se umístila jako 40. a Dagmar Kuzmanová spolu s dalšími třemi závodnicemi a 2 b. jako 43.—46. Obě čs. závodnice bodovaly ve slalomu. V celkové klasifikaci SP 1975—76 figuruje 46 závodnic.

Soutěž o SP 1975—76 byla zakončena ve dnech 20.—21. března v Mont Ste. Anne paralelním závodem mužů a žen. Výsledky těchto závodů již nemohly ovlivnit celkové vyhodnocení soutěže, ani klasifikaci v individuálních disciplínách. Bodů dosažených v paralelním závodě bylo podle nového předpisu použito jen pro vyhodnocení soutěže Poháru národů.

Závod mužů se jel za deštivého počasí s velmi špatnou viditelností. Do finále závodu se probojovali Stenmark a Ital Franco Bieler. Stenmark podlehl v prvním kole Bielerovi, když v jedné brance zakolísal při průjezdu hluboké louže, vysokým časovým rozdílem 1,256 sek., který v druhém kole již nemohl vyrovnat. Bieler zvítězil časovým rozdílem 0,294 sek.; další pořadí: 2. Stenmark, 3. Hunter, 4. Radici, 5. Tresch, 6. Thöni, 7. Neureuther, 8. Luescher.

V paralelním závodě žen zvítězila specialista ve sjezdu Bernadette Zurbruggenová, když ve finálové jízdě porazila Irenu Eppeovou (NSR) o pouhých 0,03 sek.; další pořadí: 3. Kasererová, 4. Wenzelová, 5. Debernardová, 6. Emonetová, 7. Matousová, 8. Mittermaierová.

Paralelní závody mužů a žen byl zakončen 10. ročníkem soutěže o Pohár národů jako součást SP. **Pohár národů** 1975—76 vyhrálo suverénně družstvo Rakouska celkovým počtem 1123 b. (muži 523 b., ženy 600 b.), Švýcaři byli druhí s 992 b. (475/517), jako třetí se umístilo družstvo Itálie se 782 b. (691/91). Další umístění: 4. NSR 643 b. (97/556), 5. Francie 390 b. (10/380), 6. USA 359 b. (151/208), 7. Švédsko 271 b. (271/0), 8. Kanada 238 b. (180/58), 9. Lichtenštejnsko 99 b. (5/94), 10. Norsko 46 b. (46/0), 11. Írán 21 b. (0/21), 12. ČSSR 17 b. (9/8), 13. Japonsko 4 b. (4/0), 14. Polsko 3 b. (3/0), 15. Španělsko 1 b. (1/1).

Soutěž o SP se v letošní sezóně jela poděsat. U přiležitosti tohoto výročí lze výsledky této ze sportovního hlediska nejhodnotnější sjezdové soutěže bilancovat takto:

— v první sezóně SP 1966—67 získala Francie, tehdy vedoucí země ve sjezdovém sportu, 48 % z celkového počtu přidělených bodů SP; Rakušané zaujali druhé místo s 21 % bodů. Všechny ostatní státy, alpské i mimoalpské se zařadily s velkým odstupem za obě sjezdové velmoci v tomto pořadí: Švýcarsko (8,3 %), USA (5,3 %),

Itálie (3,8 %), NSR (3,5 %), Kanada (8,4 %) a Švédsko (1 %);

— během 10 let došlo k podstatným posunům. Předstih vedoucí sjezdové mocnosti Francie z dob Killyho, Du-villarda, Russela, Mirové, Steuererové, Famosové a sester Goitschelových se rok od roku smršťoval. Počet vítězství v individuálních disciplínách Francouzi sice stále ještě vedou SP, avšak Rakušané se jim nebezpečně přiblížili. Ve 453 odjetých závodech SP zvítězily v individuálních disciplínách: Francie 132krát (muži 63/ženy 69); Rakousko 124 (54/70); Švýcarsko 62 (37/25); Itálie 45 (43/2); USA 25 (7/18); Kanada 19 (2/17); NSR 25 (6/19); Švédsko 11 (11/0); a další 10 (7/3). Křišťálový globus vyhrály: Francie 3, Rakousko 8, Itálie 5, Kanada 2, NSR 1 a Švédsko 1;

— nejmarkantněji se změnila pozice Francie a Itálie. Francouzští sjezdáři získali 1966—67 v kategorii mužů celých 50 % z celkového počtu přidělených bodů SP. Od čistky z družstvu mužů na počátku sezóny 1972—73 je Francie prakticky bez špičkových jezdčů; v letošním roce dosáhli tři její jezdci všeho všudy 10 b. SP. Naproti tomu fantastický byl nástup italských jezdčů, jejichž procentuální podíl na celkovém počtu přidělených bodů SP stoupl z 2,6 % v sezóně 1966—1967 na 28 % v sezóně 1975—76. Italští sjezdáři dosáhli v letošním roce největšího počtu 691 bodů z úhrnů 2466 přidělených bodů SP;

— mimořádnou postavou sjezdového sportu všech dob se nesporně stala Annemarie Moserová-Prölllová, což dokazuje 5 vítězství ve SP: 210, 269, 297, 268, 305 a 110 bodů za 7. místo v roce 1970, celkem 1459 docílených bodů (plus 309 b. škrtnutých). Do čela mužů se probojoval Gustavo Thöni se 4 vítězstvími, 2 druhými a 1 třetím místem s úhrnným počtem 1220 b. (plus 218 b. škrtnutých). Oba zajeli také největší počet vítězství v individuálních disciplínách, ona 41, on 23. V letošním roce se k nim přidružila Rosi Mittermaierová s 1080 body (plus 63 b. škrtnutých). Neúnavně sbírala své body na sjezdových tratích po celém světě od prvního závodu v roce 1967 do posledního závodu v roce 1976: 6, 37, 98, 76, 59, 110, 131, 116, 166 a 281 b. Vedle 10 vítězství v individuálních disciplínách zajela 17 druhých míst. Na druhé místo za Thöniho se řadí Piero Gros se 673 b., 3. Klammer (639 b.), 4. Schranz (601 b.), 5. Augert (579 b.), 6. Stenmark (556 b.).

Zásadně se dá říci, že v porovnání k první sezóně SP došlo během let ke značnému vyrovnání výkonnosti mezi jednotlivými družstvy alpských zemí. V letošním roce nastal výrazný vzestup výkonnosti také závodníků nealpských zemí, kteří v čele s Ingemarem Stenmarkem podstatně změnili poměr sil uvnitř světové špičky, tj. mezi prvními 15—20 jezdci. Tento vývoj znovu potvrdil, že jezdci malé skupiny alpských zemí nejsou neporazitelní a že charakter sjezdového sportu prodělává proměnu z lokálně alpského ke světovému sportu. S potěšením a zadostiučiněním jsme vzali na vědomí, že na tomto vývoji se podílí, byť prozatím skromným podílem, také sjezdový sport naší země.

Dr. OTTO KULHÁNEK





Krásný výhled z horolezecké chaty v Majlovicích (1700 m n. m.)



Zajímavá stanice lanovky v Pamporovu



Jeden z krásných slalomových svahů v Pamporovu

**N**ení na světě země, kterou bychom více navštívovali než právě Bulharsko. Začíná se o nás říkat, že tam máme druhé domovské právo. A není to bez nadsázky. Stále ještě jsme na prvním místě mezi zahraničními turisty přijíždějícími z celého světa.

Co však v nás vyvolává za představy slovo — Bulharsko? Výšeň jižního slunka, slané moře, krásné léto. Je to tak trochu ostuda, že pro naši více jak třímiliónovou rodinu lyžařů je zatím jedno z nejkrásnějších zimních království světa — Bulharsko prakticky neznámé.

Ti, kteří měli možnost se důvěrněji seznámit s krásou Rodop, Rily, Staré Planiny a dalších bulharských velehor, lze počítat pouze na stovky. Byla to třeba expedice Balkán 71, která za dramatických okolností přešla Starou Planinou od Štípky ke Komu, vzdálenost asi 300 km pěšky a na běžkách. Jen málo našich sjezdařů se těšilo z pěkných terénů na Vitoše, v Borovci, Pamporovu, Majlovicích a dalších zimních střediscích.

#### LYŽAŘSKÁ EXPLOZE

Člověk rád opakuje, že lyžování je u nás jedním z nejmasovějších spor-

Je to trochu paradox, ale směrem na sever jsou většinou roviny a k jihu přibývá kopců.

Nejvyšším vrcholem Staré Planiny, nazývané též pohořím Balkán, je Botev vysoký 2376 metrů. Nejvyšší horou Bulharska je Musala (2925 m) v pohoří Rila, které přechází v další království velehorské divočiny — Pirin. Jeho dominantou je legendární Vichren (2915 m).

O Rodopy se dělí Bulharsko s Řeckem, jako my s Poláky o Krkonoše či Tatry. Jejich nejvyšší bod je ve výšce 2191 metrů. Ovšem jednou z nejpůvodnějších hor je Vitoša. Je to jakási „miniatura“. Pohoří je dlouhé jen 20 km, ale má úctyhodného panovníka — Černý vrch, který z 2285 metrů shlíží na hlavní město Bulharska Sofii.

#### RÁJ ZA HUMNY SOFIE

Bulhaři ani nevědí jakou mají senzací doslova za humny Sofie. Za půl hodiny jízdy autem z centru města jste v dokonalém království zimních sportů. Vitoša se stala už legendárním pojmem. Středisko Aleko je pak jedním z nejlepších nejen v Bulharsku, ale na Balkáně vůbec. Co by za to dali třeba Pražané, kdyby místo

## Utajené lyžařské krásy Bulharska

tů. Jsme dokonce na druhém místě v Evropě vzhledem k počtu obyvatel. Tato exploze lyžování není jenom u nás, ale téměř ve všech zemích RVHP. Měl jsem možnost se o tom na vlastní oči přesvědčit. Při tom neustále přibývá nových a nových zájemců o tento krásný sport, především mezi mládeží.

Zimní olympijské hry přinesly řadu výrazných úspěchů představitelům země socialistického tábora. Reportér Jaroslav Suchánek při televizních přenosech několikrát upozorňoval například na pěkné výkony a výsledky bulharských sjezdařů, o kterých jsme před tím téměř neslyšeli. Naši přátelé se začínají stejně tak jako my pečlivě starat o mládež a využívají dokonale skvělých podmínek, které doma mají. Navázali už také úzké kontakty se sovětskými lyžaři a jezdí vzájemně na návštěvy, společně trénují a vyměňují si zkušenosti.

#### PŘÍRODA BULHARŮM PŘÁLA

Podíváte-li se na mapu Bulharské lidové republiky, v mnohém připomíná ČSSR. Myslím na množství hnědé barvy znázorňující hory. Více než 50 % území je pokryto divokými horami, jako je Pirin, Rila atd. Jsou to opravdové rezervace ticha, panenské přírody, člověkem ještě nezníčené.

Nejvíce nadšen by byl v Bulharsku turista, jehož toulky na lyžích by překonaly všechna očekávání. Především na Staré Planině je jejich opravdové eldorado. Toto pohoří se táhne celým Bulharskem od jugoslávských hranic až k Černému moři. Více jak 600 km dlouhý masív vlastně rozděluje Bulharsko na dvě téměř stejné poloviny.

Petrina měli Vitošu s Černým vrchem, ale hlavně celý dokonale promyšlený komplex moderních hotelů, lyžařských terénů pro sjezdaře i běžce, výtahy a vleky, veřejné lyžařské školy atd.

Před několika roky si mohl nahoru vyjet vlastním vozem každý. V současné době to už není možné. Zájemců s automobily jsou tisíce. Proto bezpečnost pouští jen vozy pro zásobování, autobusy veřejné dopravy atd. Pravda, o chvíli se ta cesta prodlouží, ale nejspíše za hodinu už lyžujete. Terény mají průměrný sklon 25 stupňů, jsou široké několik set metrů. Sjezdovka je téměř 2 km dlouhá a má výškový rozdíl přes 500 m.

Terény pro sjezdové disciplíny jsou pečlivě upravovány ratraky. Stav jednotlivých sjezdových tratí je označen u stanice lanovek. Nejdeadnější polohu má hotel Štátlivec 1., který je postaven přímo u dvou vleků a pod nádherným slalomovým svahem. Tady se také připravovali bulharští olympionici.

Ve výškách kolem 2000 metrů na poměrně rovné planině jsou pěkné tratě pro běžce a turisty. Vybavení střediska Aleko se neustále zdokonaluje a není proto divu, že lyžaři NDR, NSR, Holandska, Belgie, Řecka, Švédska a dalších zemí se o zimní pobyty doslova perou. Jenom pro nás je zatím Vitoša téměř utajena. Paradoxem přitom je, že z Prahy letadlem bychom tam byli dříve než v Krkonoších autobusem.



Obyvatelé hlavního města Bulharské lidové republiky mají vůbec velké štěstí. Necelých 70 km od Sofie je další pozoruhodné středisko rekreace a sportu. Jmenuje se Borovec a je to na první pohled lázeňské centrum, ukryté v záplavě stromů. V Bulharsku jsme obdivovali cit architektů a projektantů pro umístění hotelů a všech potřebných objektů. Nejsou například nahromaděné na sobě jako ve Špindlerově Mlýně, kde není pomalu o víkend k hnutí. Hotely mají své zázemy, dostatek prostoru a proto Borovec, ale i Aleko nejsou naplněny neúměrným hlukem.

V Borovici je jedna z největších bulharských lanovek, překonávající výškový rozdíl 860 metrů. Končí na hoře Jastrabec, odkud vede dolů 3100 metrů dlouhá sjezdovka. Je tu dostatek slalomových svahů i menších vleků. Borovec je také nástupní stanicí ke zdolání Musaly.

Neméně krásná jsou střediska Orejus a Pamporovo v Rodopech. Pamporovo leží asi 80 km od veletržního Plovdivu. Je to dokonalý lyžařský areál zdraví. Více než 1800 m dlouhá sjezdovka s výškovým rozdílem 500 metrů, slalomové svahy, běžecké tratě na 10 a 15 km atd. Samozřejmě je to především ráj pro lyžaře-turisty.

Mohli bychom básnit ještě o Majlovicích, světoznámém alpinistickém centru v pohoří Rila a dalších oblastech zimních sportů. Mohli bychom vyprávět o osvětlených svazích, výstavbě mnoha nových hotelů, chat atd. Je to velká škoda, že toto Bulharsko dosud žádná naše cestovní kancelář neobjevila.

Měl jsem to štěstí, že jsem vychutnal bulharské lyžařské terény na běžkách i sjezdovkách. Ze srdce bych přál našim lyžařům, aby mohli zažít něco tak nezapomenutelného.

Dr. FRANTIŠEK VALACH

## TŘI VÍTĚZSTVÍ INNAUERA

Osmnáctiletý Rakušan Toni Innauer v závěru sezóny znovu prokázal, že patří k nejlepším skokanům letošního roku. V druhé polovině dubna vyhrál tři mezinárodní závody v Rakousku při silné mezinárodní konkurenci, vytvořil nové rekordy můstků v Riezleru a Dornbirnu a zakončil sezónu poslední dubnovou sobotou a nedělí na Hochkönigu prvenstvím ve dvoudenní soutěži.

V Riezleru zvítězil s 252,9 b [73,5 m — nový rekord můstku a 89,5] před svým krajanem Lipburgerem 218,6 (65 a 63), Švýcarem Möschingem 216,9 (66 a 65), Rakušanem Wannerem 214,0 (64 a 60,5) a Schwinghammerem [NSR] 207,1 (63 a 60). V Dornbirnu byl první Innauer výkonem 249,8 b. [68 m — nový rekord můstku a 66,5] před Švýcarem Steinerem

# REPREZENTAČNÍ DRUŽSTVA pro rok 1976-77

Předsednictvo VSL ÚV ČSTV na své schůzi 28. května na návrh úseků schválilo čs. reprezentační a juniorská družstva pro rok 1976—77. Vedení úseků do nich zařadilo především mladé závodníky a závodnice s perspektivou dobrého umístění na mistrovství světa 1978 a především na XIII. ZOH 1980 v Lake Placid.

**Běžci:** Stanislav Henych (ASVS Dukla Liberec - rok narození 1949), Jiří Beran (ASVS Dukla Liberec - 1952), František Šimon (ASVS Dukla Liberec - 1953), Milan Jarý (ASVS Dukla Liberec - 1952), Zdeněk Böhm (VŠ Praha - 1951) a Ján Michalko (SVS RH Štrbské Pleso - 1947).

**Běžkyně:** Marie Brožková (Naveta Jablonec - 1955), Miroslava Jaškovská (SVS RH Štrbské Pleso - 1951), Květa Jeriová (SVS RH Štrbské Pleso - 1956), Anna Pasiarová (SVS Štrbské Pleso - 1949), Blanka Paulů (SVS RH Štrbské Pleso - 1954), Gabriela Sekajová [SVS RH Štrbské Pleso - 1953], Jana Šimůnková (Sokol Horní Branná - 1957) a Helena Virová (SVS RH Štrbské Pleso - 1952).

**Skokani:** Jaroslav Balcar (ASVS Dukla Liberec - 1953), Ivo Felix (ASVS Dukla Liberec - 1955), Břetislav Novák (ASVS Dukla Liberec - 1956), Zdeněk Janouch (SVS RH Štrbské Pleso - 1953), František Novák (SVS-M Dukla Liberec - 1958), Emil Babiš (ASVS Dukla Banská Bystrica - 1956), Leoš Škoda (ASVS Dukla Liberec - 1953) a Jozef Rusko (ASVS Dukla Banská Bystrica - 1956).

**Sdruženáři:** Josef Pospíšil (ASVS



Josef Vala (Dukla Banská Bystrica) patří mezi členy reprezentačního týmu sjezdařů

Dukla Liberec - 1953), František Zeman (ASVS Dukla Liberec - 1950), Jiří Novotný (SVS Vrchlaby - 1954), Stanislav Buchta (ASVS Dukla Liberec - 1951) a Jindřich Bartošek (SVS RH Štrbské Pleso - 1951).

**Sjezdaři:** Miloslav Sochor (ASVS Dukla Liberec - 1952), Ivan Sochor (ASVS Dukla Liberec - 1954), Bohumír Zeman (PF Hradec Králové - 1957), Michal Šoltýs (Štart Kežmarok - 1956) a Josef Vala (ASVS Dukla Banská Bystrica - 1954).

**Sjezdařky:** Dagmar Kuzmanová (UK Bratislava - 1956), Soňa Kuzmanová (UK Bratislava - 1956), Jana Šoltýsová (Štart Kežmarok - 1959), Jana Zemanová (PF Hradec Králové - 1958), Jana Harvanová (TJ Vysoké Tatry - 1959), Olga Charvátová (TJ Gottwaldov - 1960) a Katarína Zibrinová (RH Banská Bystrica - 1960).

### JUNIORSKÁ DRUŽSTVA

**Běžci:** Miloš Bečvář, Miloslav Hůska, Jaroslav Kohút, Vladimír Razým, Michal Šiarník, Jiří Švub, Vladimír Votoček a Zdeněk Weiss.

**Běžkyně:** Zuzana Blažková, Jitka Daňsová, Hana Hrubá, Sylva Kalodová, Zuzana Matoušová, Dáša Palečková, Jana Strnádková a Vladimíra Vokálová.

**Skokani:** Jan Bobek, Josef Filip, Ladislav Heczeko, Luděk Matura, Vlastibor Sedlák, Pavel Fízek, Milan Kontůr a Josef Brzuchanský.

**Sdruženáři:** Vladimír Veďral, Luděk Šablatura, Miroslav Hanus, Karel Mňuk, Zdeněk Sekyra, Zdeněk Plecháč, Miroslav Kumpošt a Rudolf Vojkůvka.

**Sjezdaři:** Richard Kič, František Kolín, Pavel Žůrek, Roman Loska, Miroslav Schimmer, Ladislav Fabian, Petr Kakeš a Jiří Vach.

**Sjezdařky:** Dana Dvoršťáková, Věra Brixiová, Vladimíra Housková, Milena Janoušková a Blanka Vlčková.

## V Brně chtějí tréninkové středisko mládeže

V městském svazu lyžování v Brně získali více než 6000 spartakiádních vložek. Vypracovali dlouhodobý plán rozvoje. Splnili již závazek k XV. sjezdu KSČ. 11 oddílů je nositelem titulu vzorný a tři družstva mládeže získala titul vzorný kolektiv mládeže.

V diskusi delegáti konstatovali, že je stále málo závodů pro mládež. Velké potíže mají se zajišťováním ubytování v jeseníkách. Dobrá je spolupráce s ODMP,

přítomný zástupce Domu pionýrů za ni lyžařům Brna poděkoval. Zajímavá byla informace o nových výrobcích družstva Drukov. Přítomný zástupce družstva nabídl oddílům spolupráci. Dosud nevytvořeným přáním Brněnských zůstává zřízení tréninkového střediska mládeže v lyžování, pro které mají připravenou širokou mládežnickou základnu i dostatek kvalifikačních trenérů.



# K tréninku na kolečkových lyžích

Trénink na kolečkových lyžích se v posledních letech značně rozšířil a stal se součástí přípravy většiny lyžařů-běžců. Je jakousi náhradou za běh na lyžích po sněhu, který v našich podmínkách není možno provozovat celoročně. Stal se nejen oblíbeným tréninkovým prostředkem, ale začalo se i s pořádáním závodů na kolečkových lyžích.

Podobnost s jízdou na sněhových lyžích má vzhledem k dosažením tréninkového cíle, tj. sportovní formy lyžaře-běžce, četné výhody. Velmi podobný pohybový stereotyp upevňuje návyky získané při lyžování na sněhu. Podobná struktura pohybů příznivě ovlivňuje pochody metabolické adaptace v pracujících svazech a navození funkčních vazeb vnitřních orgánů na pracovní zatížení, velmi podobné specifické činnosti lyžaře-běžce. Jízdu na kolečkových lyžích je možno také považovat za prostředek ke specifickému posilování. Vedle těchto speciálních vlastností rozvíjí jízda na kolečkových lyžích i vlastnosti obecné, hlavně adaptabilitu oběhového ústrojí.

Trénink na kolečkových lyžích bývá zařazován do programu v přípravném období, hlavně v jeho první části. Zatím není jednoty v názorech na vhodnost střídání lyžování po sněhu s jízdou na kolečkových lyžích ve druhé části přípravného období, není-li možnost stálého pohybu na sněhu. Podle názoru většiny trenérů není toto střídání vhodné vzhledem k některým odlišnostem v technice jízdy a tak k možnosti nežádoucího ovlivňování techniky jízdy po sněhu. Z téhož důvodu je některými trenéry doporučována i jedno až dvoutýdenní přestávka v tréninku na kolečkových lyžích před lyžováním po sněhu. Je však i známá praxe zcela opačná, kdy jsou zařazovány oba druhy lyžování v těsné souvislosti. Rozdíly v technice jízdy jsou zapříčiněny mimo jiné hlavně vahou nářadí. Vliv vyšší váhy, hlavně u lyží československé výroby, vystupuje do popředí zvláště u lyžařů s nižší tělesnou vahou a je na překážku nejvíce u mládeže.

Používání kolečkových lyží představuje rozšíření palety používaných tréninkových prostředků lyžaři-běžci a zpevnění tréninkového režimu. Trénink na kolečkových lyžích, zařazený do mikrocyklu v rámci přípravy v letních měsících, je možno považovat i za určitý druh aktivního odpočinku, jestliže nepoužívaným prostředkem je v tomto letním období atletický běh. V tomto případě přináší také lyžování na kolečkových lyžích úlevu od jednostranného zatížení kloubů a vazů. Je známou zkušeností, že jednostranné přetížení pohybového aparátu představuje často limitující faktor při objemovém tréninku. Střídání tréninkových prostředků tedy umožňuje větší zatížení srdečně cévního ústrojí tréninkem bez nebezpečí poškození vazů, kloubů a svalů. Z podobných důvodů je trénink na kolečkových lyžích vhodný i pro jiné druhy sportů vytrvalostního charakteru, nežli jen pro lyžaře.

Nejvhodnější tréninkovou metodou při jízdě na kolečkových lyžích je trénink rovnoměrný a trénink střídavou intenzitou. Lze však dobře používat i přerušovaných forem

tréninku, jako intervalové metody středně dlouhých a dlouhých úseků. Používání krátkých úseků je méně vhodné. Z toho vyplývá, že nejlépe lze použít tohoto prostředku k rozvoji aerobní kapacity. Je však možno na kolečkových lyžích provádět i některé formy speciálního posilování.

Vedle řady prospěšných vlivů má trénink na kolečkových lyžích své zvláštnosti i své stinné stránky. Vyplývají z podmínek, za kterých se provádí, tj. nejčastěji na vozovkách s asfaltovým povrchem za běžného silničního provozu. Jsou také dány vlastnostmi používané výstroje. Vyšší váha lyží vyžaduje poněkud jinou techniku jízdy, jak již o tom byla zmínka. Určitým řešením by bylo používání odlehčených lyží, např. švédské výroby, které jsou však zatím u nás málo rozšířené. Od lyžování na sněhu se poněkud liší i odraz, který je na suché vozovce s pevným povrchem příliš jistý a stabilizovaný. Opora o hole, i když jsou opatřené vidiovými bodci, není tak spolehlivá, hole mohou uklouznout. To vede k pevnějšímu sevření hole a časté tvorbě puchýřů na pokožce dlaní a prstů ruky. Je nutno používat rukavice. Určitý význam má i okol-

na **POMOC**  
trenérům  
**A** cvičitelům

nost, že k odrazu dochází od tvrdého, nepružného terénu. Proto si někteří lyžaři stěžují na bolesti v zápěstí a předloketního svalstva. Používání veřejných komunikací k tréninku má pro trénující nevýhodu v tom, že inhalují výfukové plyny motorových vozidel, obsahující kyslíčnick uhelnatý. Ten se snadno váže s krevním barvivem hemoglobinem a činí ho méně schopným poskytovat kyslík tkáním. Tím je vlastně do určité míry záporně ovlivňována výkonnost organismu. Lyžaře ohrožují na silnici také dopravní úrazy. Je nebezpečí střetnutí s motorovými vozidly, jejichž řidiči jsou často k trénujícím bezohlední. V současné době vyráběné kolečkové lyže nemají možnost brzdění a jsou proti sněhovým lyžím hůře ovladatelné. Nebezpečné jsou proto zatáčkovitě sjezdy. Pády na povrch vozovky při klopýtnutí jsou velmi nepříjemné a většinou při nich dochází k rozsáhlým plošným ořazením hlavně na končetinách, zvláště není-li jejich povrch chráněn oděvem. Nebezpečné jsou nárazy na pevné předměty v blízkosti vozovky. Vyskytly se například zlomeniny žeber, když došlo při pádu k nárazu na okraj chodníku.

Závody na kolečkových lyžích přinesly další novou problematiku. Tak si někteří závodníci vypínají ve sjezdu koutek, přichycující přítláčnou ocelové pero, které upevňuje botu ve vázání. Tím vyřazují odpor pastorku a poněkud zrychlují jízdu. Ke konci sjezdu pak vázání opět zapínají. Uvědomíme-li si, že se ve sjezdu dosahuje rychlost 60 až 70 km za hodinu, není třeba zdůrazňovat riskantnost tohoto počínání. Ve sjezdech se většinou používá sjezdařského postoje. Hole opatřené ostrými bodci jsou přitom vodorovně v podpaží, nebo směřují poněkud šikmo vzhůru. Při jízdě „v balíku“ je tak nebezpečí poranění zadního jezdce, zvláště nejsou-li hole opatřené talíři, čímž jsou konce holí hůře zpozorovatelné. Při skupinových hromadných pádech, ke kterým také někdy dochází, je ostrá hůl velkým nebezpečím a je možno probodnutí částí těla, zvláště jsou-li hole bez talířů.

Někteří lyžaři nahrazují pryžové obruče koleček na lyžích obručemi silonovými, poněvadž jsou rychlejší a proto výhodnější pro soutěžení. Jinak však mají tyto silonové obruče řadu nevýhod a jejich používání při tréninku není možno doporučit. Jsou příliš hlučné, takže jezdec neslyší zezadu se blížící motorové vozidlo a spíše může dojít k nehodě. Kromě toho pryžové obruče zčásti tlumí ořezávání při jízdě, zatímco při jízdě se silonovými obručemi dochází k ořezům až vibracím, které se pře-



Běžci ASVS Dukla Liberec si prohlížejí kolečkové lyže brněnského Drukovu



nášejí na celé tělo lyžaře. Tyto vibrace nepříznivě působí na svalstvo a na nervovou soustavu. Škodlivě působí na páteř a je možno říci, že jako všechny otrěsy jsou i tyto vibrace rizikovým faktorem při vzniku ploténkových a vertebrogenních onemocnění. To je velmi důležité okolnosti právě u lyžařů, jejichž páteř je již samotnou jízdou na lyžích jednostranně přetěžována a u nichž vertebrogenní po-tíže nejsou řídkým zjevem.

Při jízdě po vlhké vozovce dochází ke stříkání vody od kol a k promočení oděvu a obuvi. Prochladnutí bérců a nohou při tréninku může být vyvolávajícím momentem onemocnění Achilových šlach. Nesmírně prospěšné by proto bylo vyřešení tohoto problému blatníky kol, nebo ochrannou dolních končetin nepromokavými fóliemi.

Větší váha kolečkové lyže je příčinou obtížnějšího zvedání zadní lyže od povrchu vozovky na počátku švihové fáze dolní končetiny. Více jsou tak namáhány svaly a šlachy na přední straně bérce. To vede k poměrně častým případům zánětů šlach v krajně nártu nohy a k příznakům tzv. předního tibiálního syndromu s bolestí svalových úponů na holenní kosti.

Je možno shrnout, že v souvislosti se zavedením tréninku na kolečkových lyžích se objevila řada nových problémů trenérského, zdravotního a technického rázu. Bude

třeba vyřešit a ujasnit si některé otázky týkající se metodiky tréninku na kolečkových lyžích. Je nutno budovat speciální tréninkové asfaltové dráhy. Při tréninku na veřejných komunikacích je nutno volit vhodný profil tratě a pokud možno v místech minimálního silničního provozu. Při jízdě na kolečkových lyžích je třeba, aby trup, horní i dolní končetiny byly chráněny oblečením. Je lépe používat hole s talíři. To je důležité nejen z hlediska úrazovosti, ale více to i připodobňuje lyžování na sněhu, a to jak vzhledem k váze a vyvážení hole, tak k odporu vzduchu. Vhodnější jsou pryžové obruče koleček, nežli silonové. U pořadatelů závodů na kolečkových lyžích bych se přimlouval za to, aby v propozicích závodů uvedli, že podmínkou k připuštění ke startu je zakrytí dolních končetin oděvem pod kolena a horních pod lokty. Dále, že hole musí být opatřeny talíři a že důvodem k diskvalifikaci je vypínání vázání během sjezdu. Ve sjezdových částech tratě je třeba pořadatelsky zajistit vyklizení prostoru na vnějších stranách ostrých zatáček, případně i učinit další bezpečnostní opatření.

Jízda na kolečkových lyžích je v našich podmínkách vhodným tréninkovým prostředkem. V této souvislosti vznikající nová problematika však vyžaduje průběžného řešení.  
**MUDr. VRATISLAV DANĚK, CSc.**

# K technice skandinávských běžců

Výborné výsledky běžců na lyžích SSSR, NDR a dalších neseverských zemí v posledních letech vyvolaly ve skandinávských zemích celou řadu opatření, která mají přispět k navrácení běžecké nadvlády těmto tradičním zemím.

V dubnu 1975 svolali např. Švédové a Norové společně soustředění reprezentačních běžců a trenérů s cílem sjednotit názory a zlepšit techniku běhu na lyžích nejlepších běžců obou zemí. Hlavním odborníkem byl norský trenér L. Skjemstad, dále K. Kvello, O. Jensen, I. Carlsen, A. Jänsson aj.

Konfrontace vyzněla příznivěji pro Nory a tak byli nejlepší Švédové v rolích žáků. Bylo konstatováno, že úroveň techniky Norů je vyšší a celkově efektivnější, což je výsledek větší pozornosti, kterou technice věnují jak u mládeže, tak u elitních běžců. Švédové byli kritizováni, že se snaží mnoho nedostatků zakrýt tzv. individuálním pojetím techniky. Uvádějí příklad S. Jernberga, který se technicky výrazně zlepšil už jako běžec světové třídy.

U mládeže vidí jako rozhodující dát jí dostatečně jasný model správné techniky. Velmi zajímavý je požadavek prodloužení závodních tratí mládeže proto, aby jezdila v aerobním režimu práce, který je vhodnější pro zafixování a rozvoj ekonomické techniky.

Jako základní požadavek správné techniky bylo uvedeno, aby všechny pohyby směřovaly vpřed, paralelně se stopou. Příkladem jsou Myrmo, Martinsen a Braa, kteří vedle toho demonstrují „jednotné“ pojetí techniky i u různých rostlých běžců. (Obr. 1)

Naproti tomu nesprávnou práci paží, případně vytáčení trupu je vidět u Ulvenvalla, Jönssona a Böllinga. (Obr. 2)

Bylo zdůrazněno, že práce paží a vhodná délka holí má velký vliv na efektivitu techniky běžce.

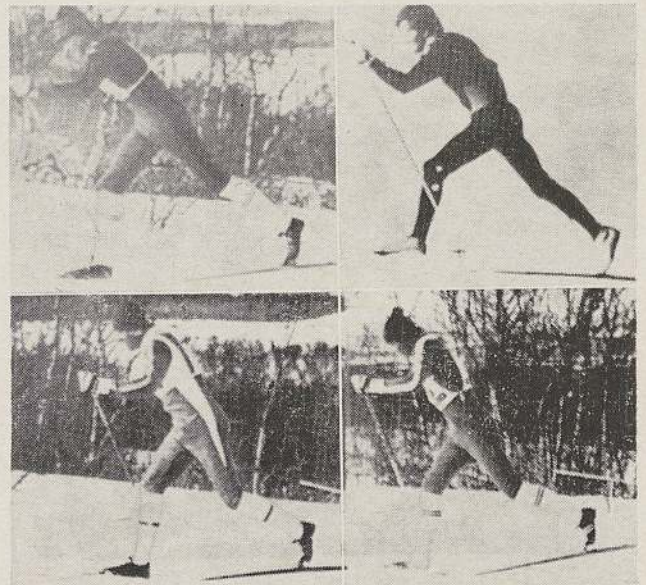
Další bylo otázka optimálního postoje. Švédům bylo vy-



Obrázek 1

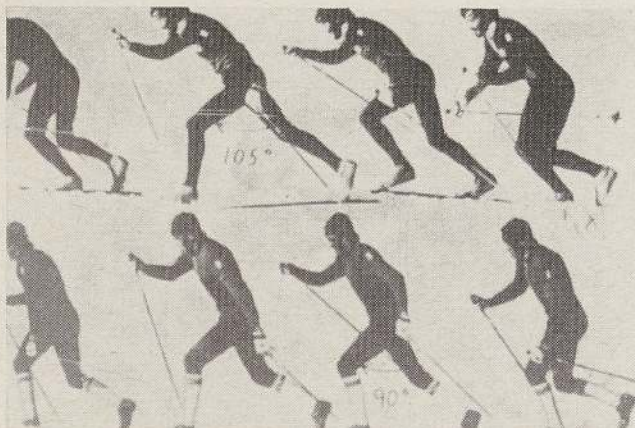


Obrázek 2



Obrázek 3





Obrázek 4

týkáno, že jezdí s příliš napřímeným trupem, což jim znesnadňuje práci v kyčelním kloubu a odraz do skluzu. Výsledkem je nedokončený odraz a často vysoká poloha nohy po odraze.

Norové Risby a Skjemstad (snímky nahoře) ukazují odpovídající polohu trupu a pánve, vyplynutí odrazu a práci švihové nohy. Švédové Larsson a Eliason naproti tomu při-

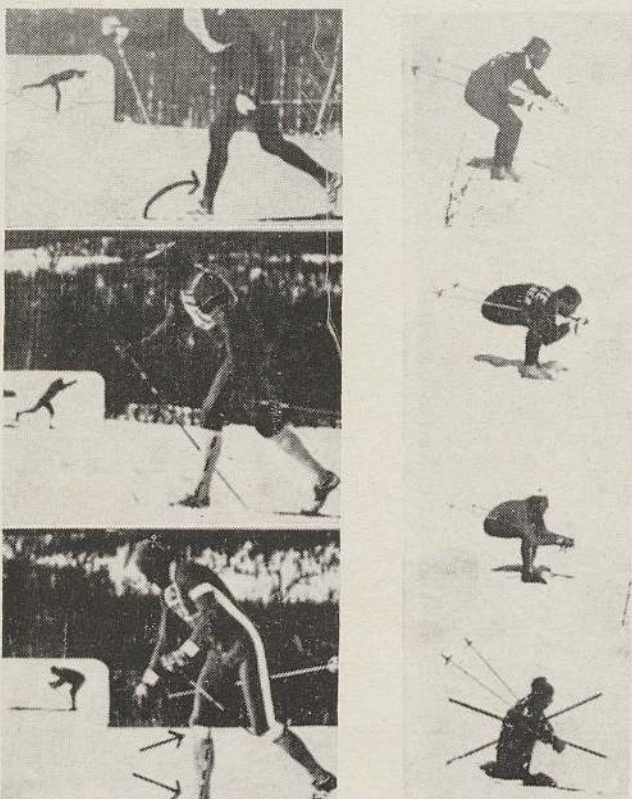


Obrázek 5

liš „sedí“, výsledkem je krátký skluz a další chyby. (Obr. 3)

Ještě názornější je srovnání Skjemstada a Halvarsona. Horní obrázky ukazují velmi dynamické pojetí běhu s využitím skluzu, dolní běh v „nízkém“ postoji s nesprávnou polohou nad oporovou nohou ve skluzu. Podobně byli srovnáváni Magnusson a Myrmo. (Obr. 4)

Obrázek 6 a 8



Velmi silně je kritizována technika švédských běžkyň. Především v tom, že mají velký rozsah pohybů těžiště jak ve směru nahoru a dolů, tak do stran. (Obr. 5)

Skluz na vhodně napjaté (postavené) stojné noze předvádějí Myrmo, Martinsen a Mieto. (Obr. 6)

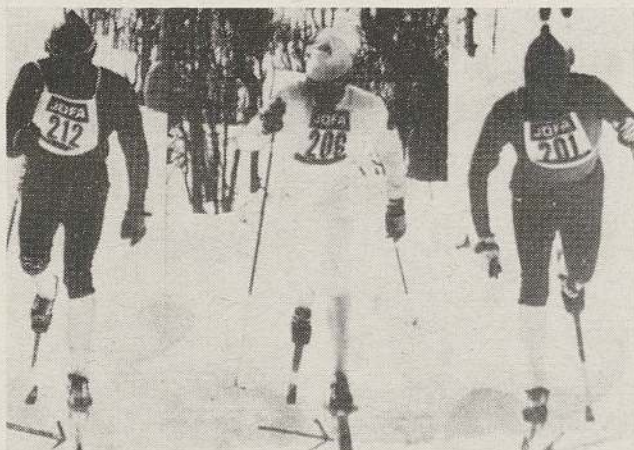
Zdůrazňován byl plynulý rytmus pohybů a bylo varováno před jízdou po vnitřních hranách lyží ve skluzu. Jako příklady velmi dobré techniky v tomto směru jsou uváděni Klause, Vasiljev a Grimmer. (Obr. 7)

Pozornost byla věnována i postojům při sjíždění. Na osmém obrázku je předváděn střední a nízký sjezdový postoj, Wassberg v odpočinkovém postoji a dále naprosto nevhodný snížený postoj. (Obr. 8).

Na závěr byly vyzkoušeny rozdíly mezi srovnávanými Nory a Švédy asi takto:

— Norové jezdí dokonalejší technikou — mají více předkloněný trup, delší skluz, odraz směřuje více vpřed a nepokrčují paže,

— Švédové chybují příliš vzpřímenou polohou trupu, ve skluzu vytlačují koleno oporové nohy vpřed, nedokončují odraz, celkově „sedí“ a pokrčují paže.



Obrázek 7

Celkově lze říci, že snaha zdokonalovat techniku běhu u nejlepších je správná a pro nás jistě příkladná. Je třeba vyzdvihnout názor, že zdokonalování techniky začíná v období bez sněhu. Na druhé straně není možno se všemi názory zcela souhlasit. Překvapivá je někdy i nízká úroveň argumentace.

Rádi bychom, aby uvedené příklady i celkový přístup vyvolaly u našich trenérů i běžců rozhodnutí věnovat technice běhu u mládeže i vrcholových běžců trvale více pozornosti.

J. POTMĚSIL a L. HUSTÁKOVÁ

## Ke kritériím výběru do lyžařských TSM

V každé oblasti společenské činnosti se vyskytuje mnoho talentovaných jedinců. Bohužel ne všichni bývají včas pro činnost, pro kterou mají předpoklady, objeveni, podchytní a dále odborně vedeni. Hledat a rozvíjet talenty je v současné době velmi důležitou a záslužnou činností ve všech oborech lidské činnosti, neboť mimo jiné přináší efektivitu a úspěchy lidské společnosti.

Výběr sportovních talentů je dlouhodobý proces, který nelze realizovat jednorázově, je třeba provádět jej na několika úrovních a pokud možno z co nejširší populace. Neméně důležitou roli hraje otázka, ve kterém věku vybírat zejména ve sportovních odvětvích, kde hovoříme o tak zvané rané specializaci a mezi ně již začínají patřit i sjezdové disciplíny.

Cílem výběru talentů je vybrat pro lyžování ty jedince, u nichž lze předpokládat v budoucnu vysoké sportovní



výkony. Není tedy rozhodující pouze momentální úroveň výkonnosti například v žákovském věku, jestliže nás zajímá především dosažení špičkového výkonu v kategorii dospělých. Při výběru je nutné studium výkonnosti z nejrůznějších aspektů — biologických, psychologických, pedagogických, sociálních a dalších. Nezbytnou podmínkou je rovněž vycházet z dokonalé a podrobné charakteristiky té které lyžařské disciplíny, na základě které jsme potom schopni přesně vytypovat požadavky, které jsou na jedince při výběru kladené.

V našem časopise v čísle 8. loňského roku jsme čtenáře seznámili v článku „TSM v lyžování zahajují“ s problematikou činnosti TSM v lyžování. V té době jsme zpracovávali kritéria pro výběr právě z těch hledisek, která jsme v článku uváděli. Do výběrového řízení jsme zahrnuli nejen momentální úroveň výkonnosti vyjádřenou umístěním ve VZZ nebo na přeborech ČSR, případně ČSSR, ale i některé další důležité aspekty, jako věk (také ve vztahu k výkonnosti), a úroveň obecné a speciální připravenosti zjišťovaná bateriemi testů na základě jejichž výsledků se snažíme ve spolupráci s trenérem vytypovat předpoklady pro další výkonnostní růst. Nedílnou součástí výběrového řízení musí být také posouzení morálního profilu budoucího vrcholového sportovce, jeho zdravotní stav, postoj rodičů, jeho hodnocení ve škole nebo na učilišti apod.

Obecná kritéria pro zařazení do TSM vypracoval odbor sportovně talentované mládeže ČÚV ČSTV, který činnost TSM ve všech sportovních odvětvích řídí a obdrželi je všichni vedoucí trenéři TSM. V oblasti morálních kvalit je nezbytné, aby navrhovaní členové svými morálními vlastnostmi, perspektivou rozvoje své výkonnosti, přístupem k plnění tréninkových povinností a správným postojem k našemu socialistickému zřízení skýtali záruky pro výchovu ve skutečné reprezentanty naší vlasti. Po stránce zdravotní a funkčního stavu musí zaručovat zvládnutí značných tréninkových zátěží, nezbytných v současné době pro dosažení vrcholové výkonnosti. Se zařazením do TSM musí souhlasit rodiče, dále škola, případně zaměstnavatel. Ve školním prospěchu nesmí zařazení sportovci zaostávat, na pracovišti a v učebním poměru musí plnit své základní povinnosti. Pro zařazení do TSM je pochopitelně zapotřebí také souhlasu TJ, jejímž je lyžař členem.

Pokud jde o kritéria výběru do TSM lyžování, zpracoval je výbor svazu a rovněž je mají všichni trenéři TSM, kteří podle nich v současné době zpracovávají návrhy na zařazení pro období 1976—77. Tyto návrhy projednávají TR jednotlivých odborných úseků (disciplín) a po schválení předse sportovní svazu a odborem sportovně talentované mládeže budou jednotlivá TSM uvědoměna v jakém rozsahu byly jejich návrhy akceptovány.

Trenéři mohou navrhnout i některé jedince, kteří v některých bodech stanovených kritérií neplní požadované ukazatele a uvést zdůvodnění svého návrhu. Zařazení posoudí úseky jednotlivých disciplín, které budou v tomto případě garantem určitého rovnoměrného rozdělení talentované mládeže do jednotlivých TSM a budou rovněž řešit některé sporné otázky, případně výjimky.

Vlastní kritéria jsou zpracována podle jednotlivých disciplín a těžko bychom je byli schopni v podmínkách našeho časopisu zveřejnit v plném rozsahu. Zahrnují zhruba tyto oblasti (společně pro všechny disciplíny):

1. věkové kritérium, které je stanoveno směnicemi ČÚV ČSTV v intervalu 10—18 let,
2. úroveň obecné a speciální připravenosti, posuzovaná podle testů zvláště pro obecnou a speciální složku,
3. výkonnostní kritérium, vyjádřené umístěním ve VZZ, na P-ČSR, případně P-ČSSR, které nabývá důležitosti zejména v kategorii dorostu,
4. posouzení předpokladů dalšího výkonnostního růstu, kde budou mít na základě výsledků z testů obecných i speciálních rozhodující slovo trenéři TSM a trenérské rady jednotlivých disciplín výboru Svazu lyžování ČÚV ČSTV.

Celý mechanismus přijímacího řízení do TSM se v současné době zpracovává, včetně potřebných podkladů v podobě jednotného dotazníku pro žadatele apod. Pro ilustraci nebude na škodu když si uvedeme, jak mají výběrové řízení zpracované sjezdaři ve svém jednotném tréninkovém systému, které se snažíme uplatňovat i v podmínkách výběru do TSM.

1. pohovor s rodiči (vysvětlení cílů sportovního tréninku, jeho obsah a rozsah, z něj vyplývající požadavky na časové zatížení závodníků, na materiální zajištění, na spolupráci s rodiči apod.),
2. pohybové testy obecné a speciální tělesné připravenosti,
3. testování nebo posouzení technické úrovně na sněhu, posouzení výkonnosti na základě VZZ, případně jiných podkladů,
4. lékařské vyšetření (základní lékařská prohlídka, posouzení stavu tělesného rozvoje a předpokladů dalšího vývoje),
5. fyziologické vyšetření (funkční předpoklady z hlediska požadavků disciplíny a předpoklad možného vývoje, schopnost adaptace apod.),
6. psychologické vyšetření (typ nervové činnosti, senzomotorické schopnosti, intelekt, volní vlastnosti, odvahy, motivace pro lyžování apod.),
7. zjištění sociologické (postoj rodičů, školy, podmínky pro trénink, sněhové podmínky, finanční možnosti, vzdálenosti mezi domovem, školou, místem tréninku apod.).

Je pochopitelné, že uvádíme ideální model, kterému se však musíme snažit co nejdříve přiblížit, chceme-li dosáhnout ve výběru talentované mládeže v lyžování dobrých výsledků.

Několik vět k jednotlivým oblastem výběru z hlediska disciplín.

V běhu na lyžích se domníváme, že věkové kritérium do 18 let budeme moci v odůvodněných případech a po zvážení prodloužit o rok, případně o dva, vzhledem k charakteru disciplíny a k věku, kdy je dosahováno vrcholných výkonů. Výkonnostní kritéria se pohybují v kategorii žactva do 30. místa na P-ČSR, v kategorii dorostu mladšího a dorostenců starších do 30. místa VZZ ČSR, dorostenky starší do 20. místa.

Speciální připravenost je měřena podle testů uvedených v Lyžařství č. 7 loňského roku.

Ve sjezdových disciplínách naopak budeme navrhnout do TSM i mládež mladší nežli 10 let, pochopitelně po důkladném zvážení a v odůvodněných případech, hranici 18 let chceme u sjezdařů přísně dohržovat.

Výkonnost je limitována u žáků 30. místem VZZ ČSR, u žákyň 20. místem. Dorostenci a dorostenky do 30. místa VZZ ve své kategorii v ČSR.

Speciální připravenost je měřena testy uvedenými v JTS pro sjezdové disciplíny, pouze na místo měření statické rovnováhy jsme zařadili sprinty 3×30 m. Připojeny jsou i tabulky pro bodové hodnocení testů.

U skoku na lyžích budeme pracovat s mládeží ve stanoveném věkovém intervalu, žactvo z hlediska výkonnosti musí plnit minimálně 20. místo VZZ ČSR, dorost 15. místo. Speciální testy zahrnují skok z místa snožmo, 15 m sprint, přeskoky překážek, člunkový běh a průměrnou známku z 10 doskoků. Podrobnosti jsou uvedeny v materiálu „Kritéria výběru do TSM v lyžování a kontrolní testy“, který obdrželi trenéři TSM.

O závodě sdruženém platí z hlediska věkového totéž co bylo řečeno u skokanů, výkonnostní požadavky byly stanoveny u žactva do 25., u dorostu do 20. místa VZZ ČSR. Testy speciální připravenosti obsahují běh na 50 m (30 m), skok daleký z místa snožmo, přeskoky překážek, běh na dráze, desetiskok, jembergy a běh v terénu. Podrobnosti rovněž ve výše uvedeném materiálu.

Jak jsme již uvedli, mají svou důležitost testy obecné tělesné připravenosti, které jsou jednotné pro TSM ve všech sportovních odvětvích. Byly zpracovány vědeckometodickou radou ČÚV ČSTV a obsahují běh na 50 m, hod plným míčem, skok daleký z místa, hloubku předklonu, shyby, sed-leh opakovaně a běh po dobu 12 minut. Jejich úkolem je udělat si představu o úrovni základních pohybových vlastností jedince (rychlosti, síle, obratnosti a vytrvalosti), které jsou nezbytným předpokladem pro rozvoj speciálních vlastností potřebných v jednotlivých lyžařských disciplínách.

Domníváme se, že oblast výběru talentů je v současné době plným právem v popředí zájmu lyžařských trenérů a lze si jen přát, aby výběr byl prováděn stále kvalitněji a s větší péčí nežli doposud.

JAN MARŠÍK, metodik



# K vlivům lyžování na zdraví člověka

S rozvojem civilizace se veškeré obory lidské činnosti neustále rozšiřují, zdokonalují a specializují. Člověk přestává být schopen obsáhnout více oborů, ať již technických, vědeckých, kulturních aj.

Podobný vývoj prodělává i sportovní činnost člověka. Dříve byl člověk schopen obsáhnout řadu sportovních disciplín, mohl soutěžit ve dvou i více druhích sportu. Každé sportovní odvětví se stává v poslední době mnohem náročnější, vyžaduje hlavně v závodní formě plně zaměřené. Tato skutečnost z hlediska fyziologie pohybu a prospěšnosti sportování pro lidský organismus se nejeví nikterak prospěšnou. Dochází k určitému jednostrannému zatěžování organismu, k nefyziologickému stupňování tréninkových dávek za účelem zvyšování výkonů v tom kterém odvětví. Trénink je sice zaměřen na komplexní posilování většiny orgánů, ať již pohybových, oběhových, dýchacích, skeletu, centrálního nervového systému, existují sice doplňkové sporty, ale hlavní úsilí je zaměřeno na závodní disciplínu. Výsledkem často bývá, i když to většina sportovců, trenérů i sportovních lékařů nepřipouští, nerovnoměrné zatěžování a vývoj určitých orgánů, svalových skupin apod. Dochází dokonce někdy až k následně poškození určitých partií organismu z přetížení (nerovnoměrný vývoj svalstva končetin u tenistů, poškození páteře u tenistů, sjezdařů, vzpěračů atd.).

Tento problém se vyskytuje i v lyžování. Dřívější lyžař mohl se svou lyžařskou výzbrojí podnikat výlety, jezdit s kopce, chodit do kopce, běhat a dokonce skákat. Vývoj lyžování však pokročil velmi daleko, úzká specializace lyžařských disciplín měla za výsledek vývoj výzbroje, kdy tato výzbroj omezuje pohyby lyžaře po rovině, do kopce i s kopce — lyžař sjezdař, běžec, skokan.

Pohyb lyžaře při sjezdových disciplínách je v podstatě pohybem umělým. Techniku sjezdových disciplín si musí lyžař osvojit poměrně dlouhodobým nácvikem a tréninkem. Jednotlivé prvky sjezdové techniky je nutno neustále zdokonalovat, což má za následek zatěžování přibližně stejných partií pohybového aparátu. Je zvláště namáhána a zatěžována páteř, při jejímž opakovaném přetěžování může docházet zpočátku k poruchám funkčním, tzv. funkčním blokům, posléze až k organickému poškození — poruchám postavení a struktury meziobratlových plotének. Je pochopitelné, že větší procento výskytu těchto poruch se projeví u méně trénovaných jedinců při neodpovídající zátěži anebo u vrcholových závodníků (přetížení nadměrné).

Možnost vzniku poškození meziobratlových plotének s následnými klinickými projevy (zde jen bolesti v zádech podle lokalizace poškozené oblasti páteře — nejvíce trpí u lyžařů oblast páteře bederní — bolesti v končetinách, na trupu, až svírávé bolesti na prsou při postžení krční a horní hrudní páteře, postatné omezení hybnosti páteře i končetin v akutním stadiu), je samozřejmě závislá na výkonnosti lyžaře, jeho připravenosti, celoročním tréninku, velmi závislá na věku lyžaře. Dále záleží na způsobu jízdy (dosaženého stupně technické vyspělosti), terénu, důležitou roli může sehrát rozcvičení před sjezdem, prokrvení a prohřátí svalstva (po vychladnutí na vlecích ne sjíždět hned — až po zahřátí krátkým rozcvičením). Čím je lyžař lépe připraven, jak dlouhodobě, tak krátkodobě — momentálně, tím menší je procento poškození jednotlivých orgánů. Tato otázka se ostatně týká obecné prevence ve všech druhích sportu. Avšak může dojít ke vzniku diskopatií i v případech, kdy uvedené podmínky jsou dodrženy, ale páteř je namáhána právě jednostranností jedné disciplíny, kdy tréninku jedné disciplíny je věnováno maximum času — zimní období u lyžařů závodníků i sportovních lyžařů. V těchto případech jako prevence poškození páteře i jako doplňkový sport se nabízí běh na lyžích.

K významnému poškození pohybového aparátu (ale i ostatních orgánů lidského organismu) dochází v důsledku postupného omezování lokomoce v pracovním procesu (dopravu do zaměstnání, automatizací pracovních procesů narůstá procento tělesně ochablých lidí). V důsledku toho narůstá prevalence onemocnění lokomočního

aparátu, zvláště páteře (postavení, rozvíjení, pohyblivost). Jedinci s dobře vyvinutými a správně fungujícími svaly mají páteř odolnější vůči námaze a úrazům. Je třeba však v posilování páteřního svalstva rozlišovat zátěž: jednorázové občasné namáhavé cvičení je nadměrnou zátěží pro netrénované svalstvo i pro páteř a může spíše uškodit, rozhodně však nemůže prospět. Ovšem ani vrcholné sportovní výkony nemůžeme pokládat za činnost, která by páteři prospívala.

Chtěla bych se také zmínit o působení tělesného pohybu na kardiovaskulární aparát. V současné přetechizované době, v době psychicky náročného způsobu života dochází k závažnému vzestupu onemocnění kardiovaskulárního aparátu. ČSSR je na čtvrtém místě na světě ve výskytu srdečních infarktů. Číslo 47 % úmrtí na onemocnění srdce a cév ze všech úmrtí v roce 1971 je otřesné a tendence je stále stoupající. Je již dokázáno, že jedním ze způsobů prevence těchto onemocnění je tělesný pohyb, proto je podstatným úkolem nás všech, kteří se jakkoliv tělesným pohybem zabýváme, působit na co nejširší masy zvláště městského obyvatelstva k získání jejich zájmu o tělesná cvičení a jakýkoliv pohyb, zvláště běh a chůzi a běh na lyžích. Podle vědeckých průzkumů nezáleží ani tak na vlastní léčbě kardiovaskulárních nemocí jako právě na důsledném dodržování pravidelného tělesného pohybu, zvláště pak vytrvalostního běhu a úpravě životosprávy.

Při sledování populace je prokázáno podle určitých kritérií, že nejméně ohrožení infarktem myokardu (i. m.) jsou jedinci dostatečně tělesně zatěžovaní, rekrutující se z řad bývalých sportovců, stále pravidelně trénujících a všech, kteří se věnují tělesnému pohybu jakkoliv jinak. Dosud schází objektivní kritéria o rozsahu tělesného výkonu, který má proti i. m. jistý ochranný význam. Při rehabilitaci po i. m. se prokazuje, že nejtrvalejší a nejvyšší efekt má každodenní zátěž tréninkového charakteru, vedená občas až k maximu tepové frekvence (v příslušných věkových skupinách). Jako prevence i. m. se předpokládá jako ochranný efekt jednohodinový trénink denně s 1–2 dny odpočinku týdně s dosažením tepové frekvence do 150–180 tepů/min. a do vydatného zapocení. Je pochopitelné, že při rozvrhu zátěže tělesným pohybem přihlíží se na zdravotní stav a věk a individualizuje se zátěž. V doporučených sportech figuruje běh na lyžích v podstatě ve všech věkových kategoriích (pouze starší 60 let již jen lyžařská turistika). Ostatní doporučené sporty jako rehabilitace kardiovaskulárních onemocnění jsou: odbíjená, tenis, stolní tenis, kopaná, košíková, plavání, u mladších i lehká atletika.

Běh na lyžích má velký význam pro lidský organismus z hlediska mnoha faktorů. Z fyziologického hlediska je to posílení svalových skupin celého pohybového aparátu, kdy zejména příznivý je rozvoj svalových skupin povrchového i hlubokého zadového svalstva i svalstva břišního, jejichž dobrý tonus udržuje správné držení a správnou funkci páteře a zamezuje možnosti častějšího vzniku výhřezy meziobratlových plotének. Dále rozvoj kardiovaskulárního aparátu, zvyšování výkonnosti a adaptability na zátěž, rovněž tak ventilačního aparátu (oxidační procesy, nezbytné pro pohybovou činnost buď v jejím průběhu nebo až v době zotavení jsou podnětem k vzestupu ventilačních a respiračních funkcí), zvýšeným nárokem svalových partií na přívod živin a kyslíku při činnosti mobilizace stádaných tukových rezerv zvýšeným metabolismem.

Z hlediska psychologického uplatnění v širokém rámci duševní hygieny komplexně — působení jako prevence civilizačních chorob v rámci komplexního působení tělesného pohybu — tělesný pohyb nejen jako projev zdraví člověka, ale i podmínka udržení tělesného zdraví.

Z hlediska sportovního rozvoj pohybových vlastností zejména vytrvalosti, obratnosti, rychlosti a síly.

Závěrem tedy lze říci, že by každý lyžař měl mít ve své výbavě nejen výzbroj sjezdovou, ale i běžecskou a že by běh na lyžích měl zařadit pravidelně do tréninku. Každý cvičitel lyžování by měl spolehlivě ovládat výuku běhu na lyžích a pravidelně do cvičivého programu zařazovat běh na lyžích a nabádat v okruhu svého působení k rozšiřování této disciplíny.

MUDr. DANA ŠKOPKOVÁ



# JABLONEČTÍ PO ROCE ČINNOSTI

První krůčky střediska vrcholového sportu mládeže na severu Čech

Téměř rok činnosti má za sebou lyžařské středisko vrcholového sportu mládeže v Jablonci nad Nisou. Je odloučeným pracovištěm střediska vrcholového sportu ÚV ČSTV Vrchlabí a stará se o výchovu talentovaných lyžařů-běžců a sjezdářů. Výsledky letošní sezóny byly velmi dobré a naznačily, že při dalším vylepšení materiálových a tréninkových podmínek lze počítat s maximálním efektem.

## SPORTOVCI ZE ČTYŘ KRAJŮ

V úvodní etapě existence SVS-M v Jablonci n. N. se podařilo soustředit 95 procent vytypovaných sportovců, jsou zde lyžaři ze čtyř krajů Čech a Moravy. Je zajímavé, že o zařazení neprojeví zájem malá část sportovců ze Strakonicka, ačkoliv by zde měli ty nejlepší podmínky dalšího růstu. Členové střediska startují za své mateřské tělovýchovné jednoty.

Při důsledném postupu při dodržování směrnic o činnosti vrcholových středisek mládeže se daří řešit i tak závažné problémy, jakými se v počátcích jeví ubytování a stravování. Do konce letošního roku budou všichni sportovci střediska centralizováni v nových ubytovnách v Břízkách. Z celkového počtu padesáti lyžařů jsou všichni s výjimkou dvou případů velmi dobře prospěchově hodnoceni. Zkušenosti však ukazují, že v dalším období je třeba individuálně rozšířit počet refundovaných doučovacíh hodin.

Přestože se úspěšně rozvíjí spolupráce s vědeckým týmem pracoviště FTVS, je situace na úseku lékařské

péče o sportovce naprosto neuspokojivá. Vždyť ani na jednom z tréninkových soustředění nebyl přítomen lékař, zdravotní středisko sportovního lékařství na Střelnici pak svou kapacitou zdaleka nestačí. To je jen několik nejzákladnějších poznatků z prvního roku činnosti, který potvrdil jinak progresivní vzestup výkonnosti.

## PROTI TEORII PRŮMĚRNOSTI

Střediska vrcholového sportu mládeže jsou ještě stále v našem sportu novým pojmem, sbírají zkušenosti, tvoří, hledají, dopouštějí se pochopitelně i chyb. Jablonečtí jdou na věc se svou známou fundovaností a nesmírnou energií. Jejich cílem je překonat teorii průměrnosti, do dvou let od zahájení činnosti střediska pak chtějí vychovat sportovce mezinárodní úrovně. K tomu samozřejmě přijímají řadu opatření pro další rozvoj odborného růstu trenérů a vychovatelů, vybavení střediska, atd.

Ve svých osobních plánech činnosti mají trenéři mj. za úkol dokončit studium trenérské školy FTVS, postgraduální studium FTVS, každý z nich

získá dosud nepublikovaný zahraniční materiál s aktuální sportovní a metodickou problematikou, zpracuje a předá jej k širšímu uplatnění, bude publikovat v odborném měsíčníku Lyžařství, pro vnitřní potřebu připraví metodické dopisy s těmito tématy: „Důvody zafixování růstu sportovní výkonnosti u chlapců“, „Mazaní běžeců lyží“, „Nedostatky ve sportovní přípravě a jejich příčiny“, „Rozbor faktorů, které poškodily výkonnostní vzestup čs. sjezdového lyžování“.

## CO ŘEŠIT DŘÍVE?

Je toho ještě mnoho co zbývá vyřešit k dokonalému chodu střediska. Ať jsou to byty pro jeho pracovníky, samostatné vyvažovny a jídelna pro sportovce, umístění dalších členů do jednotlivých škol, definitivní zabezpečení ubytování sportovců, další vybavení střediska nezbytným zařízením a pomůckami, zabezpečení výstavby tréninkového asfaltového okruhu pro kolečkové lyže, výkonných strojů pro zimní úpravu lyžařských tratí atd.

Sotva skončila letošní mimořádně dlouhá a příznivá zimní sezóna, začala příprava na sezónu příští. Její součástí jsou i plánované výcvikové tábory. V Tálech v Nizkých Tatrách bude příprava zaměřena na rozvoj obecné vytrvalosti a celkové odolnosti organismu. Nenahraditelné se ukazuje

## Lyžiarske gymnáziá riešiť komplexne

V Lyžařství č. 1/76 v článku K. Eilpessa „Rok života lyžiarskeho gymnázia“ dozvedá sa naša lyžiarska verejnosť o prvých skúsenostiach z výchovy talentovanej mládeže. Zásluhou obetavých funkcionárov a členov TJ Štart Kežmarok bol vybudovaný krásny a účelný areál s hotelom, ktorého časť slúži ako internát, dnes už dvom lyžiarskym triedam gymnázia POH. V článku sa hodnotí táto priekopnícka činnosť a výsledky dosiahnuté za jeden rok ako uspokojivé a z nadhodenej problematiky vidieť, že v tomto prvom pokuse je viac nedoriešených problémov, ktoré nedovoľujú rozvinúť činnosť lyžiarskeho gymnázia tak, ako to nová koncepcia výkonnostného a vrcholového športu predpokladá.

Chcel by som preto ako tréner z povolania, lyžiarsky funkcionár i ako rodič poukázať na niektoré aspekty, ktoré by mohli tomuto započatému dielu pomôcť.

V prvom rade je potrebné, aby gymnáziám bolo lyžiarske a nielen zjazdové. Kežmarok svojou lyžiarskou tradíciou, geografickým položením, vybudovaným zariadením a lyžiarskými zariadeniami vo Vysokých Tatrách má pre to všetky predpoklady. V jeho spádovej oblasti je zriadených 5 zjazdových školských športových stredísk pri ZDS (Kežmarok, Tatranská Lomnica a Smokovec, Stará Ľubovňa, Gel-

nica), 2 klasické (Tatranská Lomnica a Smokovec) a 5 lyžiarskych tried klasických v Štrbe. Tieto strediská a ešte ďalšie školy (Ždiar, Poprad, Spišská N. Ves apod.) sú dostatočnou základňou pre kvalitný výber žiakov-pretekárov pre lyžiarske triedy gymnázia.

Rozšírenie o klasické lyžovanie si vyžadujú dosiahnuté výsledky pretekárov podtatranskej oblasti, vybudované a stále udržiavané športové zariadenia vo Vysokých Tatrách (bežecské trate, skokanské mostíky s hmotou pre tréningy v lete P-10 a 29 vo Svite a P-33 a 55 m v Tatranskej Lom-

nici), zriadené a dobre prosperujúce TSM Vysoké Tatry, VSM a VS pri ČH Štrbské Pleso s dostatočným (relatívne k iným strediskám) počtom 8 trénerov z povolania i dobrovoľných.

Zaradením klasikov do lyžiarskej triedy dosiahol by sa kvalitný výber žiakov-pretekárov splňujúcich podmienky prijatia podľa vyhlášky MŠ SSR č. 8921/74-II/1, zvýšila by sa športová i študijná úroveň. Rozdielnosť zamerania tréningu nemôže byť prekážkou, pretože by sa pracovalo s družstvami a zdravá súťaživosť medzi nimi by prispela k vyšším výkonom. Trom zaradeným klasikom do prvého ročníka tu nevenovali mimoriadnu starostlivosť. Ich špeciálnu a časovo i kondičnú prípravu i materiálne vybavenie zabezpečovalo TSM Vysoké Tatry. Z nich dvaja dosiahli popredné umiestenie v celoštátnom rebríčku, tretí žiak v dôsledku vlastného neuspokojenia prestúpil na inú školu.

Druhým vážnym momentom je internát, ktorý je umiestnený v hoteli a nie sú tu zabezpečené všetky pod-



již tradiční volácké soustředění na Otavě, novinkou by měl být výcvikový tábor na Božím Daru, spojený s přípravou na kolečkových lyžích na asfaltových drahách našich sousedů v NDR, „kolečka“ přijdou na řadu pak i v Jilemnici. A v listopadu se počítá již s prvními kilometry na sněhu v příznivých podmínkách Jizerky nebo Labské boudy.

#### VÝRAZ ANGAŽOVANÉHO PŘÍSTUPU

Politickovychovná práce se stala nedílnou součástí činnosti jabloneckého střediska vrcholového sportu mládeže. Dostává výraz i v hodnotných zá vazcích, uzavřených trenéry, dobrovolnými pracovníky i samotnými sportovci střediska. Na jejich základě např. odpracují stovky hodin při úpravě stadiónů, tréninkových prostorů a ubytovny, zapojí se v místech bydliště do akcí při plnění volebních programů, zapojí se do politického vzdělávání, do socialistické péče převezmou přístroje, zařízení a další věci provozního charakteru, uspořádají besedy, pomohou při organizování náborových závodů a dalších akcí, získávají mládež pro sportovní činnost, stanou se dobrovolnými dárci krve, na svých pracovištích se zapojí do kolektivů, soutěžících o titul BSP, sjezdaři budou pokračovat na úpravách svahů na Špičáku a Dobré Vodě, atd.

Jsou to desítky položek, desítky čísel, na první pohled sice ohromí, ale neřeknou mnoho. Jablonečtí lyžaři však svými činy dokazují, že nikdy nezůstali jen u slov a proklamací.

-jk-

# Novináři na běžkách



Vpravo Ernst Podeswa (Sport NDR) gratuluje Pavlu Vitoušovi (Mladá fronta) k vítězství v mezinárodním běhu novinářů

Stalo se již pěknou tradicí, že lyžařská sekce Klubu českých sportovních novinářů ve spolupráci s organizačním výborem Tatranského poháru pořádá na Štrbském Plese mezinárodní závod novinářů v běhu na 5 km. Také letošní již 7. ročník se konal pod záštitou podnikového ředitele nár. podniku Sport Otakara Kladnička, který přijel na Štrbské Pleso, aby zhlédl tento zajímavý závod a odezdal nejlepším v jednotlivých kategoriích oblíbené běžky Falunky a Sprintky. Velkým bojům přihlížel i předseda Svazu českých novinářů zástupce šéfredak-

tora Zdeněk Hoření. Závodu se zúčastnili žurnalisté z NDR, Svycarska a ČSSR.

Absolutním vítězem se stal Pavel Vitouš (Mladá fronta) časem 24:01,02 před Ernstem Podeswou (Sport NDR) 24:06,05 — oba startovali v kategorii do 40 roků. V kategorii nejmladších do 30 roků byl první Anton Zerer (Pravda Bratislava) 25:12,33, do 50 roků Jozef Kšiňan (Smena Bratislava) 34:04,84 a v kategorii starších 50 roků zvítězil Karel Novák (foto ČSTV) v čase 29:29,72. Mimo soutěž dosáhl nejlepšího času zpravodaj curyšského Sportu Erwin Kobelt 22:55,21. -tr-

mienky pre štatút školského internátu. Hotelová prevádzka a požiadavky na náročné štúdium a tréning sú ťažko zlučiteľné, aj keď sa pre tento účel urobili patričné opatrenie. Pre budúci školský rok 1976—77 už pre tri triedy bolo by potrebné zriadiť z celého hotela internát, prípadnú voľnú kapacitu využijú dočasne ako internát pre VSM a VS ČH Štrbské Pleso aleľo SÚV ČSZTV, a tak odstránit viaceré negatívne javy, ktoré vznikajú. Zriadením športového internátu mládeže pomohlo by sa skoncentrovať a skvalitniť tréningový proces SVSM s nadväznosťou na lyžiarske gymnázium v podtatranskej oblasti.

Terajšie rozmiestenie žiakov - pretekárov na školách II. cyklu od Kežmarku až po Liptovský Hrádok spôsobuje TSM a VSM ťažkosti v tréningovom procese i v uvoľňovaní žiakov súťaže a VT.

Prudký rozvoj lyžiarskeho športu za posledné roky vplyvom zvýšenej životnej úrovne, rozvojom techniky a vybudovaných zariadení vyžaduje včas zachytiť záujem. Preto možno uvítať iniciatívu Banskej Bystrice o zriadenie lyžiarskeho gymnázia so zameraním na klasické lyžovanie. Napriek tomu sa zdá, že táto snaha nie je momentálne únosná. Ťažisko klasického

lyžovania (behy, preteky združené a skoky) presunulo sa po MS 1970 do oblasti Vysokých Tatier a Liptova, ako to ukazujú výsledky a výkonnostné rebríčky pretekárov v slovenskom i celoštátnom meradle. Výkonnostnú úroveň Banskej Bystrice reprezentuje AS Dukla, ktorá podľa štatistických údajov má prevažnú časť špeciálnej prípravy mimo miesta bydliska. Skokanské mostíky v Banskej Bystrici sú v rekonštrukcii a nie sú zaradené do investičného plánu 6. päťročnice. V tejto oblasti je nízky stav klasických lyžiarskych stredísk, nedostatok aktívnych TJ a trénerskych kádrov a štandardných bežeckých tratí. Podľa štatistiky a informačnej správy VLZ SÚV ČSZTV zo dňa 17. 3. 1976 je tu omnoho priaznivejšia situácia pre zjazdové lyžovanie vo výbere žiakov (ŠSS pri ZDĎ Banská Bystrica, Brusno, Bysterec, Tisovec, Martin, Ružomberok) i v športových objektoch (umeľý svah a lyžiarske strediská Donovaly, Tále, Králiky, Špania dolina) a väčší záujem funkcionárov a trénerov zjazdového lyžovania v ČH a AS Dukla Banská Bystrica.

Podľa predbežného prieskumu žiakov — výkonných pretekárov v klasickom lyžovaní 8.—9. roč. ZDŠ v spádovej oblasti Kežmarku uchádza sa o stredoškolské štúdium asi 20 žiakov

(7 z lyžiarskej triedy ZDŠ Štrba). Len dvaja-traja z nich majú záujem o štúdium v Banskej Bystrici. Ostatní dajú prednosť štúdiu na iných odborných školách, kde nebudú môcť úspešne pokračovať v športovej príprave a je nebezpečenstvo, že za sťažených podmienok a uplatnenia dosahu vyhlásky MŠ o uvoľňovaní žiakov pretekársku činnosť po štvorročnej starostlivosti v ŠSS zanedbajú.

Úplne možno súhlasiť so záverom autora článku, že keď sme sa už do čohosi pustili, treba to dotiahnuť až do konca. Osobne by som k tomu pridal, aby zodpovedné riadiace orgány posúdili túto novú formu štúdia a športu komplexne a zo všetkých strán, ktoré zriadenie gymnázia ovplyvňujú a sú na ňom zainteresované, aby sa mohli racionálne a efektívne využívať spoločenské prostriedky a splniť cieľ a úlohy vytýčené pre ČSZTV našou spoločnosťou.

JÁN HANUS

tréner TSM Vysoké Tatry



# Krajskými konferencemi vyvrcholila volební kampaň

Předsednictvo výboru svazu lyžování ČUV ČSTV rozhodlo celou volební kampaň v českých zemích a konstatovalo, že příprava schůzí a konferencí na všech stupních byla velmi dobrá. Nutno připomenout, že tentokrát mohlo být toto hodnocení provedeno zcela objektivně. Členové předsednictva i pléna se totiž zúčastnili 34 výročních členských schůzí lyžařských oddílů, 37 okresních svazových konferencí a ve dvoučlenných delegacích i všech krajských svazových konferencí. Osvědčilo se svolání konfe-

rencí o volných sobotách. Výrobní proces nebyl narušen, jednání probíhala beze spěchu a za velmi dobré účasti delegátů. Funkcionářský aktiv byl vcelku omlazen. Pro šestý pětiletý plán byla na úseku masového rozvoje lyžování přijata řada vynikajících usnesení a závazků. Budeme postupně s nimi čtenáře Lyžařství seznamovat, aby dobrých příkladů mohlo být použito v dalších místech při upřesňování plánu rozvoje po XV. sjezdu KSČ. Vracíme se alespoň stručně k jednání krajských konferencí.

## DOBŘE ZPRACOVANÝ PLÁN ROZVOJE V ZÁPADOČESKÉM KRAJI

Západočeši předložili delegátům krajské konference dobře zpracovaný plán rozvoje do roku 1980. Jsou si vědomi toho, že pro rozvoj lyžování je nutno připravit podmínky. Jejich plány na úseku výstavby jsou smělé a lze si jen přát, aby byly v šestém pětiletém plánu splněny. Jde zejména o dobudování střediska Šp.čák, kde nezapomínají ani na „chodníček“ pro sportovní lyžování. Hodně z plánovaných akcí bude budováno v akci Z.

V Západočeském kraji je 53 lyžařských oddílů, v nichž je organizováno 2444 členů. V soutěži o čestný titul Vzorný je zapojena polovina oddílů — 27. Tento titul II. stupně již získali lyžaři Slovanu Karlovy Vary a Slavoj Masný průmysl Plzeň, nositelem titulu III. stupně je 16 oddílů a vzorného kolektivu mládeže mladí lyžaři pěti oddílů. V kraji pracuje osm okresních svazů. Tréninkové středisko mládeže je v Domažlicích (trenér s. Koubek) a od 1. září má být zřízeno TSM také v Karlových Varech (trenér s. Novák). Na úseku závodního lyžování byly uspořádány krajské přebory ve všech disciplínách a řada dalších veřejných závodů.

V diskusi vystoupilo 23 delegátů a hostů, kteří hovořili k řadě problémů a ukazovali cesty k dalšímu masovému rozvoji lyžování a zvýšení výkonnostního sportu v kraji. Předsedou byl znovu zvolen osvědčený funkcionář učitel s. Věroslav Mraček z Karlových Varů.

## VE STŘEDOČESKÉM KRAJI SPLNĚNÝ ZÁVAZEK K XV. SJEZDU KSČ

První krajská svazová konference lyžařů se konala ve Středočeském kraji. Konstatovala, že závazek k XV. sjezdu KSČ — získat 1200 nositelů odznaku Lyžař ČSR — byl splněn. Jednání se zúčastnilo 41 delegátů, kteří se zabývali problémy masového rozvoje lyžování kraje, který musí ve většině případů vozit lyžaře za sněhem mnoho desítek kilometrů.

ru. Diskuse čtrnácti účastníků se zaměřila zejména na práci s mládeží, zdravotní zabezpečení lyžařských soutěží, problémy klasických disciplín i dosud nevyřešený problém získávání ubytovacích kapacit na horách.

Při závěrečných volbách bylo zvoleno nové plénum krajského výboru svazu v čele s předsedou s. ing. Václavem Setníčkou. Věkový průměr zvolených členů je 42 let.

## JIHOMORAVSKÝ KRAJ DOPORUČUJE VÍCE SOUTĚŽÍ V OKRESECH

V Brně na svazové konferenci Jihomoravského kraje 55 delegátů s velkým zájmem vyslechlo referát s. ing. Skřivánka o problémech i dobrých výsledcích jihomoravských lyžařů v uplynulém tříletém funkčním období. V diskusi se hovořilo o podnětných návrzích pro další činnost. Kraj by hlavně pro sjezdové disciplíny vzhledem k docilovaným výsledkům v soutěžích potřeboval tréninkové středisko mládeže. Pro zajištění bezpečnosti zejména v oblasti Mikulčina vrchu bude nutno hledat řešení ve spolupráci s Horskou službou. Hodně se hovořilo o dosavadním systému soutěží a delegáti konstatovali, že zejména pro dorost je jich málo. Neuskutečnil se ani plánovaný dorostenecký přebor ČSSR ve sjezdových disciplínách. Jestliže lyžařské soutěže mají být postupovými, není možné, aby mistrovství ČSSR a přebory ČSR byly již v únoru. Jihomoravští delegáti doporučují více soutěží v okresech a krajích, ovšem v prodlouženém období. Předsedou krajského svazu byl zvolen doc. dr. Jaroslav Bogdálka, ČSc.

## ZVÝŠENÁ AKTIVITA VE VÝCHODOČESKÉM KRAJI

Nejpočetnější lyžařský kraj v českých zemích — Východočeský — se 114 oddíly, 6500 členy, 493 cvičiteli, 202 trenéry s 599 rozhodčími měl krajskou konferenci v Kbelnicích u Jičína. Zúčastnilo se jí 47 delegátů z 51 pozvaných, kteří pozorně vyslechli zprávy o činnosti. Byla bo-

hatší ve srovnání s ostatními kraji, neboť kromě vlastních soutěží a akcí se ve Východočeském kraji konala většina vrcholových závodů ČSR i ČSSR. Činovníkům patří dík a uznání, neboť museli vykonat hodně organizační práce navíc.

Nedostatkem je, že krajský ani okresní svaz lyžování nejsou známy k projednávání výstavby. Pro přebory a mistrovství ČSR a ČSSR nebyly zajištěny medaile, některé okresy nebyly informovány o distribuci odznaků Lyžař ČSR, chyběl dříve pravidelně vydávaný svazový Zpravodaj. Odstraněním těchto nedostatků se jistě budou příslušné složky zabývat. Předsedou krajského výboru svazu lyžování byl zvolen s. Vlastimil Köhler z Dobrušky.

## O TSM NA KONFERENCI SEVEROČESKÉHO KRAJE

Delegáti Severomoravského kraje měli konferenci tentokrát v Přerově. Jejich jednání lze hodnotit jako jedno z nejlepších. Zpráva o činnosti i výhledech na celé příští pětileté období byla na-prosto konkrétní a shrnula celou problematiku lyžování ve všech oblastech činnosti. Stejně kvalitní byla i diskuse. Pro příští období výbor svazu ještě zlepšil organizační řízení okresních výborů svazu. Kromě vydávání Zpravodaje bude svolávat pracovní aktivity podle jednotlivých oblastí činnosti. I na této konferenci část diskutujících se zabývala problémy tréninkových středisek mládeže, po jehož otevření nejvíce touží lyžaři z Frenštátu pod Radhoštěm. Dobrymi výsledky se v kraji mohou pochlubit v politicko-výchovné práci a na úseku výstavby tělovýchovných zařízení.

Konference zvolila 26členné plénum v čele s předsedou s. Čenkem Menšíkem.

## ÚSPĚŠNÁ VÝSTAVBA V JIHOČESKÉM KRAJI

V Českých Budějovicích v příjemném prostředí Kulturního domu se 3. května konala konference jihočeských lyžařů za účasti 38 delegátů. Potěšitelné byly výsledky v kvalitativním výkonnostním růstu mladých lyžařů tohoto kraje. Zajímavý byl diskusní příspěvek s. Mládkové o činnosti lyžařské školy Motoru České Budějovice a spolupráci s pionýrskou organizací, informace s. dr. Křešničky o zdravotním zajišťování soutěží. Poučením pro všechny byl příspěvek s. Smrže o tom, jak se jim v Pisku podařilo zajistit výstavbu svahu s umělou hmotou, na kterém odpracovali již 6958 brigádnických hodin a jehož slovnostní otevření připravují letos v září.

Přítomný předseda KV ČSTV s. Novák kladně zhodnotil činnost krajského výboru svazu a doporučil, aby ve výhledovém plánu se lyžaři zaměřili na rozvoj lyžování v dalších okresech kraje a to hlavně v klasických disciplínách, které mají v Jihočeském kraji dobré podmínky.

V závěru bylo zvoleno 19členné plénum opět v čele s předsedou s. Františkem Pešlem.

JARMILA ČEHOVSKÁ  
ved. referent VSL ČUV ČSTV

# Koivisto vítězem jarních závodů

Držitel bronzové olympijské medaile v běhu na 15 km a člen vítězné finské štafety Arto Koivisto zvítězil poslední květnovou nedělí v třetím ročníku jarního závodu na Grossglockneru. Konal se na dvacetikilometrové trati v nadmořské výšce 2300—2500 m na mokřím sněhu za účasti reprezentantů Finska, Itálie, Lichtenštejnska, NSR, Norska, SSSR, Švýcarska a Rakouska. První tři místa patřila Seveřanům. Druhý za Koivistem doběhl po velmi pěkném závěru Nor Oddvar Braa před Finem Juhou Repem. Překvapil juniorský mistr Evropy Anatolij Ivanov, který obsadil čtvrté místo před svým krajanem a vítězem stříbrné medaile na 15 km na ZOH v Innsbrucku Jevgenijem Běljajevem (oba SSSR). Nor Myrmo skončil až jedenáctý. V závodě žen na stejné trati ze 67 startujících by-

la první finská reprezentantka Arjia Vesalaová.

Hlavní mezinárodní kategorie mužů na 20 km [32 startujících]: 1. Koivisto (Finsko) 57:01,63, 2. Braa (Norsko) 57:18,69, 3. Repo (Finsko) 57:22,48, 4. Ivanov 57:28,06, 5. Běljajev (oba SSSR) 57:31,09, 6. Werner Vogel 57:32,10, 7. Josef Vogel (oba Rakousko) 57:34,20, 8. Peter Zipfel (NSR) 57:40,05, 9. Oberholzer (Švýcarsko) 57:42,94, 10. Georg Zipfel (NSR) 58:0,94. — Druhá kategorie mužů [675 startujících]: 1. Aicher 1:02:49,75, 2. Ebner (oba NSR) 1:02:54,08, 3. Held (Rakousko) 1:03:21,03.

Ženy na 20 km: 1. Vesalaová (Finsko) 1:13:58,39, 2. Sprengerová (Lichtenštejnsko) 1:14:28,02, 3. Glaslová (NSR) 1:16:52,20.



# JE JÍZDA visutou lanovkou NEBEZPEČNÁ?

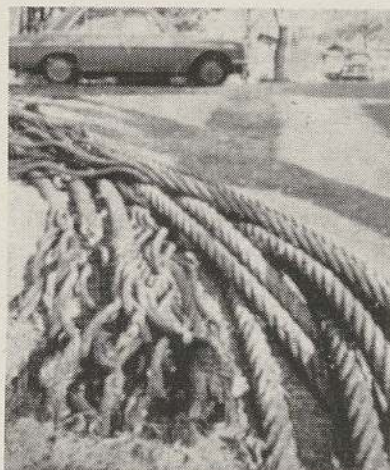
Rozhodně ne — odpovídají odborníci a připomínají statistické údaje týkající se jiných dopravních prostředků. Tuto otázku si však začátkem letošního března museli položit odborníci znovu a se vši naléhavostí. Vedlo je k tomu těžké neštěstí, jehož průběh vylíčila očitá svědkyně, číšnice v restauraci údolní stanice lanovky takto:

„V plné jízdě se kabina ve vzduchu najednou zastavila, několikrát se zhoupla, pak couvla, a potom začali hosté v restauraci křičet: Madonna, zřítíla se! Venku se ozval zvuk jako prásknutí bičem, a potom jako detonace.“

Neštěstí se odehrálo v italských Dolomitech, nedaleko Cavalese. Zachránici našli už jen spleť znetvořených těl a trosek, „jako po leteckém neštěstí“. 42 z celkem 43 cestujících zahynulo. Naživu zůstala jenom 14letá italská školačka z Milána. Bylo to největší neštěstí, jaké kdy lanovku postihlo.

Lyžaři nastupují do visutých kabinových lanovek, jichž je v Evropě celkem 1270, zcela bezstarostně a s pocitem radostného očekávání krásných sjezdů, které se jim po překonání většinou značných výškových rozdílů nabízejí. Každou sezónu dopraví tyto lanovky kolem sta miliónů osob. Ze statistiky vyplývá, že riziko, které podstupují, je minimální. Za posledních 15 let došlo na evropských lanovkách k devíti nehodám, při nichž zahynulo 43 osob, tedy o jednu více než při jediné katastrofě u Cavalese. Ovšem právě z tohoto případu vyplývá, že přes vysokou statistickou bezpečnost má technika lanovek stále ještě řadu slabín.

Například při nehodě na švýcarské Bettmeralp-Bahn v roce 1972 byly zjištěny technické slabiny i nedostatky v údržbě. Po přetržení tažného lana zde zahynulo 12 osob, když kabina stokilometrovou rychlostí narazila na údolní stanici a roztržila se. Při soudním vyšetřování bylo zjištěno, že po letech provozu bylo lano v místě spojení s kabinou, v takzvané zalité hlavici, oslabeno na téměř jenom 20 procent své pevnosti. Místo zatížení 23 600 kg mohlo unést pouhých 5000 kg. Kromě toho nefungovala ani brzda, která se má automaticky zapnout při jakékoli poruše. Švýcarští lanovkáři mazali nosné lano tak často a vydatně tuhým mazivem, že brzda ani nemohla fungovat. Soudní řízení proti dvěma lanovkářům se protahovalo tak dlouho, že se totéž neštěstí lanovky stejné švýcarské výroby mohlo opakovat v roce 1974 v norském Ulrikenu, kde se kabina po přetržení lana zřítíla do hloubky. Při neštěstí zahynulo 6 osob.



Přetržené lano — pro soudní znalce klíč k objasnění záhady

Kontroly mezitím ukázaly, že ze 300 tažných lan švýcarských lanovek bylo 210 oslabeno, hlavně v místech spojení s kabinou. Teprve po změně v konstrukci zalitých hlavic a zpřesnění předpisů pro údržbu se podařilo tyto nedostatky odstranit.

V Itálii však dosud ještě nedošlo k žádné těžké nehodě provozu visutých lanovek. Soudní znalci a technici stáli v Cavalese před záhadou. Nosné lano se roztrhlo jako provázek. Přitom kabina rozhodně nebyla přetížena. Lano silné 52 mm, spletené ze 145 ocelových drátů, bylo uvedeno do provozu před 10 lety, s třicetiletou zárukou. Bylo přesto už unavené?

Bezpečnostní a kontrolní předpisy jsou už dlouhou dobu ve všech alpských zemích v podstatě stejné. Ještě dva týdny před neštěstím bylo lano důkladně kontrolováno magnetickou indukcí, kterou lze odhalit i sebe-menší odchylky od stanovených hodnot vnitřního pnutí.

Podle názoru nezávislých odborníků bylo příčinou neštěstí přehození tažného lana přes nosné lano, ovšem jako důsledek jiné závady, nejspíše prudkého zpomalení rychlosti kabiny. Protože motor pracoval dále, místo aby se automaticky zastavil, tělo se jedno lano o druhé. Takovéto tření na úseku dlouhém 200 metrů stačí k tomu, aby se nosné lano přetrhlo.

Znalci zřejmě nebudou daleko od pravdy, když se domnívají, že prudké zpomalení si vyžadovala příliš rychlá jízda. Z toho ovšem vyplývá dalekosáhlejší závěr, který souvisí s komerčními aspekty, jimž se v těchto zemích přikládá prvořadý význam. Provoz lanovek je totiž chronicky deficitní a vyplácí se jen z hlediska komplexní hospodářské efektivity těchto středisek, která všem schodek lanovek vydatně kompenzuje. Přesto vnášejí někteří provozovatelé lanovek do své činnosti tak intenzivní snahu o rentabilitu, že se dostávají do rozporu s požadavky bezpečnosti. Spočítali si, že na dopravě lyžařů mohou vydělat jen maximálním využitím ranní a odpolední špičky. Proto se snaží provoz v této době co nejvíce zrychlit a čas pro vystupování a nastupování maximálně zkrátit. Výsledkem této honby je nakonec zřejmě i to, co se stalo letos v Cavalese.

PAVEL BORSKÝ



Kabina lanovky po zřícení

## Závod veteránů

Sokol Malá Skála uspořádal na Frýdštejně první ročník závodu veteránů v obřím slalomu. Startovala v něm řada bývalých reprezentantů jako Sláva Pítl, Matková-Tvrzská, Zemličková-Moserová a další. Při účasti 50 mužů a žen dosáhl nejlepšího času Sláva Pítl, který ani jako padesátník ze svého umění nic neslevil. Závod se jel na trati 1 km s 34 brankami a byl pozoruhodnou událostí s mimořádně příjemným prostředím.

V kategorii žen starších 40 let zvítězila Jiřina Matková (SBČS Praha) před Boženou Zemličkovou (Praha) a Evou Čepelkovou (Malá Skála). V závodě mužů 40—50 let bylo pořadí: 1. Slavoj Nejdla (Praha), 2. Jar. Koldovský (Rokytnice n. Jiz.), 3. Z. Matějovský (Praha). Muži 50—60 let: 1. Jaroslav Pítl (Skloexport Liberec), 2. L. Kracík (Nová Paka), 3. F. Votrúbec (Malá Skála). Muži starší 60 let: 1. Miloš Kovář (Malá Skála), 2. F. Mach (Praha), 3. J. Černý (VŠ Praha).



Na stupních vítězů při závodě veteránů zleva L. Kracík (Nová Paka), absolutní vítěz Sláva Pítl (Skloexport Liberec) a F. Votrúbec (Malá Skála)





Soutěže a hry na lyžích patří u nejmenších k neúčinnějším pedagogickým metodám, jak to potvrzují i zkušenosti dětské lyžařské školky TJ Bižuterie v Jablonci

## LYŽAŘSKÝ VÝCVIK předškolních dětí v Jablonci

Že tělesná výchova přispívá k všestrannému rozvoji člověka, není třeba zdůrazňovat. Důležitým momentem v tomto směru je především péče o mládež. To si uvědomují také v TJ Bižuterie v Jablonci nad Nisou, kde se otázkou hledání a výchovy lyžařských talentů zabývají systematicky. Dokladem toho je například i základní lyžařský výcvik dětí předškolního věku, pořádaný zdejšími lyžařskými oddíly v uplynulé sezóně. Dlouhá zima a vhodný terén v Jablonci i okolí dávají dostatek příležitosti k lyžařskému sportu. I při špatných sněhových podmínkách se mohou lyžaři spolehnout na blízké středisko Severák, které bylo právě pro výcvik dětí vybráno.

Již první listopadový sníh dal možnost zahájit výcvik osmiletých dětí ve věku čtyři až sedm let, které navštěvují s rodiči pravidelná cvičení TJ Bižuterie v jablonecké sokolovně. Vzhledem k dobré průpravě v tělocvičně měly všechny děti předpoklady pro úspěšné zvládnutí lyžařských prvků. Ve dnech výcviku dopravoval malé lyžaře na Severák zvláštní autobus. Zpáteční cestu pak hravě absolvovali všichni v doprovodu maminky či tatínka na svých lyžích z kopce až na stanici pravidelné linky městského autobusu.

Nespornou výhodou sportovního areálu Severák je i možnost ohrát se a občerstvit v blízké chatě, kam děti v polední přestávce výcviku rády chodily, zvláště za méně příznivého počasí. Ale ani mráz, vánice nebo déšť nedokázaly vzít malým lyžařům chut ke sportování.

Celkem osm cvičitelů seznamovalo děti s neobvyčejnou trpělivostí, nenásilnou formou a s ohledem na jejich věk se základy lyžování. Kolik radosti měly děti z jízdy na zakotveném laně, jak se bavily při přetahování lanem, jak vážně braly každou soutěž! Dokonce i cvičitelé se nechali ochotně za jízdy na lyžích zkoulovat, jen se do nich trefit! Při hře a zábavě děti získávaly nejen potřebné základní pohybové návyky, ale poznávaly i krásy zimní přírody, které v tolika podobách nabízejí Jizerské hory.

Pravidelná účast dětí v doprovodu

rodičů na všech šesti lekcích výcviku je dokladem toho, jak svědomitě a pečlivě pracovníci z lyžařského oddílu celou akci připravili. Použili při tom také zkušenosti a poznatků, které načerpali od rakouských odborníků na X. mezinárodním kongresu INTERSKI 1975 ve Vysokých Tatrách. Vedle metodické a pedagogické přípravy věnovali mnoho času i technické přípravě kursu. Cvičitelé si sami vyráběli a upravovali pomůcky, které dětem zpestřily výcvik v lyžařské školce a pomáhaly též při orientaci. Časně ráno před zahájením výcviku, často ještě za tmy, připravovali obětaví cvičitelé terén pomocí ratraku, ale pře evšem vlastníma rukama, aby usnadnili dětem výstup do kopce po pilinové stopě. Na terénní dráze postavili dětem vlny, šlapačku, slalomový tobogán. Dobrovolní pracovníci lyžařského oddílu věnovali tomuto výcviku mnoho volného času. Odměnou za tuto námahu jim mohly být dobré výsledky svěřenců a snad i přízeň malých lyžařů, kteří si své trenéry velmi oblíbili. Na závěr kursu si pak všechna ta lyžařská mrňata pyšně odnášela diplomy o absolvování výcviku.

Myslénka opakovat a do budoucna rozšířit výcvik se setká jistě opět s úspěchem. Určitě stojí za to, aby jablonecké děti využívaly v co největší míře možnosti, které jim dává její klimatické i terénní podmínky Jizerských hor, a lyžování se věnovaly.

JANA LINHARTOVÁ

### VALER POBEHA

Čs. lyžování utrpělo další těžkou ztrátu. Dne 17. května zemřel po těžké zákeřné chorobě ve věku 52 let Valer Pobeha, dlouholetý obětavý funkcionář. Byl nositelem veřejného uznání I. stupně, zlatého odznaku lanovek za rozvoj horských dopravních zařízení a vyznamenání za výstavbu Vysokých Tater. Má největší zásluhy na výstavbě Areálu snů na Štrbském Plese, který byl dějištěm nezapomenutelného mistrovství světa 1970 v klasických disciplínách.

„Všetkým nám tu budeš teraz chýbať — či už to budú skokani, bežci, združenári alebo zjazdári. Všetci sme si Ťa veľmi vážili pre Tvoju obetavú a nezištnú prácu. Ešte nedávo si sa sám zúčastňoval rôznych pretekov po bielej stope. Nechýbal si na temer žiadnych pretekov — či už to bolo v Tvojom Areáli snov, na Skalnatom plese, Chopku, na Roháčoch alebo v Zmrzlej doline.

Zanechal si nám za sebou čistú bielu stopu. Pričinil si sa nemalou mierou o výstavbu bežeckého a skokanského areálu na Štrbskom Plese, ktorý už dnes na celom svete uznávajú ako Areál snov. Uskutečnili sa na ňom majstrovstvá sveta, ktoré s obdivom sledovali ľudia na celej zemeguli.

Vieme, že sa Ťi nespĺnili všetky túžby. Tvoj život však nebol zbytočný. Lyžiar si Ťa vážili, mali Ťa radi. A nezabudnú na Teba.“

### DAVID RYS

Dne 10. dubna zahynul v Krkonoších tragicky na následky zranění člen závodního družstva sjezdářů Sokola Krč David Rys. Byl to skromný a čestný osmnáctiletý sportovec, výborný lyžař, ale i perspektivní závodník v jachtingu a nadějný ragbista.

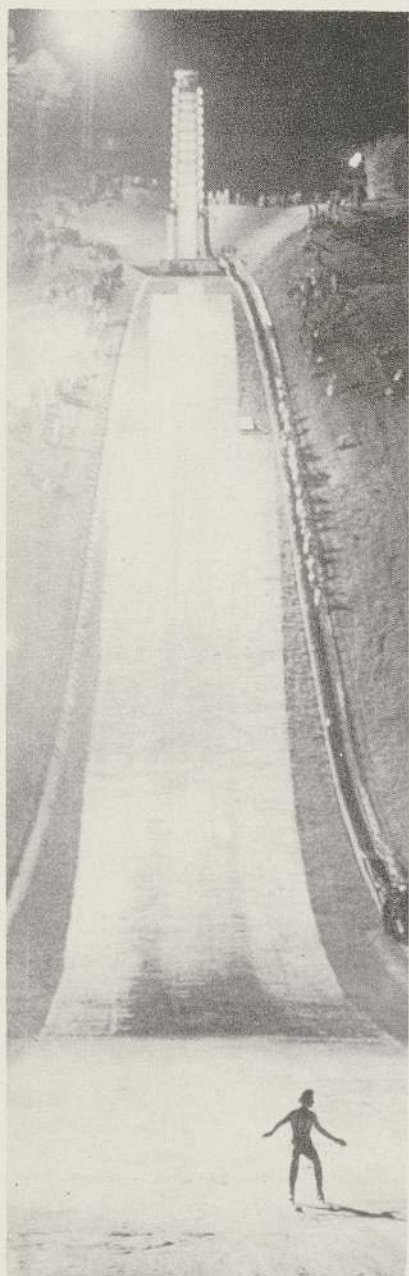
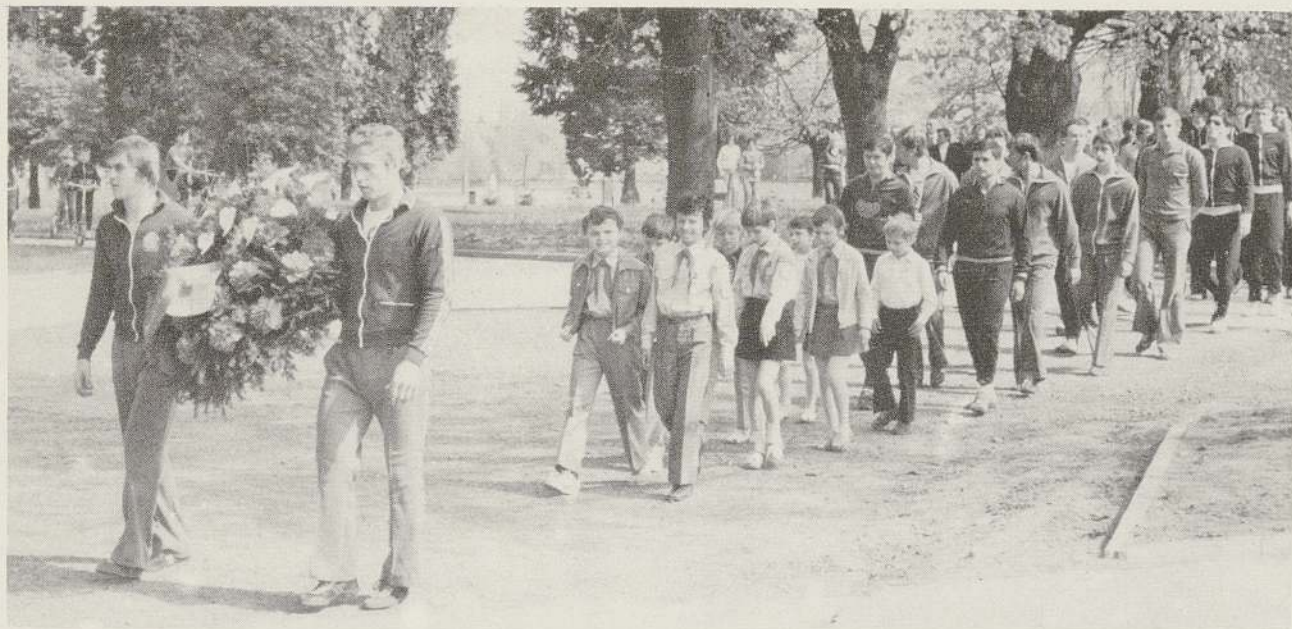
Onoho osudného rána stoupal David se svými kamarády ke svahům Vysokého kola, aby v čestném zápolení reprezentoval svůj mateřský oddíl. Netušil a ani nikdo kolem, že se naplňuje osud jeho mladého života.

Davide, pod Vysokým kolem napadne ještě mnohokrát sníh, opět bude větrno, přijdou vánice a bouře. Budou symfonii před svátečním tichem, kdy všichni Tvoji přátelé a kamarádi přijdou, aby vzpomenli a uctili Tvou památku.

Fotografie na titulní straně obálky Jaroslav Trousil, na druhé a zadní straně obálky Zdeněk Deneš, na třetí straně obálky Zdeněk Holačka a ing. Jirí Sedláček.

Fotografie uvnitř měsíčníku Milošlav Bělonožník, Luďovít Lettrich, Jaroslav Trousil, dr. František Valach a Jan Vedral.





## Pohár osvobození 1976

Prvními závody ve skoku na můstku s umělou hmotou byl také letos Pohár osvobození, který se konal při umělém osvětlení v sobotu 8. května ve Frenštátě pod Radhoštěm. Za účasti čtyřiceti předních čs. skokanů zvítězil František Novák (SVS-M Dukla Liberec) před Josefem Hýskem (Dukla Banská Bystrica) a Jiřím Raškou z pořádatelce TJ MEZ Frenštát p. R. Na prvním obrázku účastníci závodů při pochodu k pomníku poručíka Rožkova v Parku osvobození ve Frenštátě. Věvec nesou čs. reprezentanti František Novák a Jaroslav Balcar. Druhý obrázek ukazuje největší můstek s umělou hmotou na světě v záři reflektorů při večerních závodech. Na třetím obrázku na stupni vítězů J. Hýsek, F. Novák, J. Raška a čtvrtý L. Škoda.









# lyžařství

ROČNÍK 62 ♦ SRPEN 1976 ♦ Kčs 3,—

8







# Štafety MEJ 1976

Štafety přinášejí obvykle nejzajímavější boje při lyžařských závodech v klasických disciplínách. Bylo tomu tak i při letošním mistrovství Evropy juniorů v Liberci. Přinášíme tři záběry z posledních předávek při závodě juniorů na 3×10 km. Na prvním snímku sovětský reprezentant Oljušin předává Ivanovovi, na druhém čs. junior Daníček odstrkuje do posledního úseku Záchveju (vlevo předsedkyně běžecké komise žen FIS Inge Löwdinová) a na třetím Švéd Gustafsson odevzdal štafetu Vassbergovi. V závodě zvítězili mladí lyžaři Norska před reprezentanty SSSR a Švédska. Čs. štafeta skončila až desátá.





# Z OBSAHU PŘÍŠTÍHO ČÍSLA

TERMÍNY  
EVROPSKÉHO POHÁRU

ZAHRANIČNÍ  
ZAJÍMAVOSTI

FIS ŽEBŘÍČEK  
SJEZDAŘŮ

NA PRVNÍ STRANĚ OBÁLKY BOHU-  
MÍR ZEMAN (PF HRADEC KRÁLOVĚ),  
KTERÝ PATŘÍ K NEJLEPŠÍM ČS.  
SJEZDAŘŮM A TAKÉ V NOVĚ SEZÓ-  
NĚ 1976—1977 JE ČLEMEM REPRE-  
ZENTAČNÍHO DRUŽSTVA. — ZIMNÍ  
RÁJ NA CHOPKU V NÍZKÝCH TA-  
TRÁCH. TAKÉ V UPLYNULĚ SEZÓNĚ  
BYLY ZDE IDEÁLNÍ PODMÍNKY PRO  
LYŽOVÁNÍ

## Lyžařství

Ročník 62

Číslo 8

Vydává Československý svaz tělesné vý-  
chovy v nakladatelství Olympia v Praze.  
Šéfredaktor tělových. časopisů Alfred  
Janeček. Vedoucí redaktor časopisu  
Jaroslav Trousil. Řídí redakční  
rada: J. Trousil, předseda, ing. P. Borský,  
K. Eidlps, PhDr. F. Chovanec, J. Kotland,  
JUDr. O. Kulhánek, J. Maršík, Z. Paulů,  
A. Pečenka, Z. Remsa a dr. J. Soukup.  
Redakce: 115 88 Praha 1, Klimentská 1.  
Telefon čís. 665 51. Redakční uzávěrka:  
K 1. dni předcházejícího měsíce. Vychází  
jednou za měsíc. Vytiskla Stráž, tiskař-  
ské závody, n. p., Karlovy Vary. Rozšiřu-  
je Poštovní novinová služba. Cena 3 Kčs.  
Informace o předplatném podá a objed-  
návky přijímá každá pošta i doručovatel.  
Objednávky do zahraničí vyřizuje PNS —  
ústřední expedice tisku, odd. vývoz tisku,  
Jindřišská 14, Praha 1. Uzávěrka tohoto  
čísla byla 1. července 1976.

# Lyžaři rozpracovali úkoly po XV. sjezdu K S Č

Plánární zasedání Československého svazu lyžování ÚV ČSTV se sešlo 26. června, aby projednalo plnění úkolů v období mezi sjezdy a rozpracoval úkoly, které vyplynuly pro lyžování po XV. sjezdu KSČ.

V referátu, který přednesl předseda výboru svazu S. Karel Smola bylo konstatováno, že úkoly, které si svaz vytýčil pro období V. pětiletky byly vcelku splněny. Lyžování zaznamenalo další rozvoj a na úseku organizač-  
ní základny bylo založeno 35 nových lyžařských oddílů a počet členů v od-  
dílích se zvýšil o 4900. Vzrostl i počet tělovýchovných kádrů a to trenérů  
o 719 a rozhodčích o 613. V počtu výkonnostních tříd došlo k celkovému  
nárůstu více než 1000 nových nositelů. Dnes tedy máme organizováno  
56 139 členů v 920 lyžařských oddílech, z čehož je 556 v České a 364 ve  
Slovenské socialistické republice.

Při hodnocení růstu organizovanosti a členské základny bylo na druhé  
straně konstatováno, že máme podchycenu v lyžařských oddílech jen ne-  
patrnou část naší lyžující veřejnosti. Rozšíření členské základny zůstává  
proto i pro další pětileté období jedním z hlavních úkolů. Proto je třeba,  
aby národní svazy konkretizovaly své plány rozvoje organizační a členské  
základny a vytypovaly jednotlivé oblasti a místa, kam zaměří prvořadou  
pozornost při zakládání nových oddílů a náboru členstva.

Rozvoj masové základny určil jako hlavní úkol pro celou tělovýchovnou  
organizaci XV. sjezdu KSČ a zdůraznil, že na tomto úkolu se musí podílet  
spolu s Československým svazem tělesné výchovy i Socialistický svaz mlá-  
deže, Revoluční odborové hnutí, Svazarm, školy i další organizace a insti-  
tuce. Na úseku masového rozvoje tělesné výchovy má právě lyžování velmi  
příhodné podmínky, protože zájem o lyžařský sport je mezi našimi občany  
nebyvalý a prakticky neexistuje rodina, ve které by některý z jejích členů  
nebyl příznivcem lyžařského sportu. Lyžování má také velkou tradici ve  
spolupráci s odborovými orgány při zajištění lyžařských cvičitelů pro re-  
kreaci pracujících a při organizování masových soutěží.

Při bilancování výsledků na úseku výkonnostního a vrcholového lyžová-  
ní bylo konstatováno, že v období páté pětiletky bylo dosaženo význam-  
ných úspěchů, především na mistrovství světa 1974 ve Falunu, kde byly  
získány čtyři medaile a při hodnocení zemí se umístila ČSSR na pátém  
místě.

Významných úspěchů dosáhl též Karel Kodejška, který se stal mistrem  
světa v letech na lyžích v roce 1975 a junioři na mistrovství Evropy junio-  
rů ve sjezdových disciplínách. Celkovým úspěchem našeho lyžování byly  
též výsledky, dosažené na mistrovství Evropy juniořů v klasických disci-  
plinách v roce 1976. Na druhé straně bylo jednoznačně konstatováno, že  
na olympijských hrách v Innsbrucku nedosáhli naši reprezentanti očeká-  
vaných výkonů a že nesplnili stanovené cíle. Jako úspěch je hodnoceno  
čtvrté místo Jaroslava Balcara ve skoku na středním můstku a kladně lze  
hodnotit výsledky sjezdařů. Podrobně se hodnocením výsledků na olym-  
pijských hrách 1976 zabýval ústřední trenér S. Remsa.

Při rozpracovávání závěrů XV. sjezdu KSČ do podmínek lyžování bylo  
zdůrazněno, že i nadále zůstávají hlavními úkoly:

- rozvoj masového lyžování, který je pokládán za rozhodující v celé čin-  
nosti všech složek lyžařské organizace. Přitom je třeba úzce a neform-  
álně spolupracovat s orgány ROH, SSM a školami, jednak při zajiš-  
ťování lyžařského výcviku v rámci rekreace pracujících, při cvičitel-  
ském zajištění branné výcvikových zájezdů škol do hor, a při organi-  
zování náborových a masových soutěží.
- zvýšit účinnost a kvalitu tréninkového systému ve výkonnostním a  
vrcholovém lyžování a zintenzívnit tréninkový a výchovný proces vrcho-  
lových sportovců a reprezentantů. Podstatně prohloubit kontrolu na  
tomto úseku činnosti.
- strukturu lyžařských soutěží podřídit potřebám výkonnostního a vrcho-  
lového lyžování a vymýtit soutěže formální, které byly značně náročné  
na čas a cestování závodníků.
- v každodenní činnosti usilovat o prohloubení socialistického charakteru  
tělovýchovné organizace a dbát o angažovaný vztah členů lyžařských  
oddílů k celospolečenskému úkolům. V tomto duchu orientovat politic-  
kovýchovnou práci v oddílech a lyžařských kolektivech.
- zlepšit organizaci a řízení práce a zavést důslednou diferenciaci čin-  
nosti jednotlivých komisí a úseků v předsednictvu svazu. Každá komise  
předsednictva svazu musí zajišťovat úkoly, které jí patří a to v plném  
rozsahu práv a odpovědnosti. Úseky jednotlivých disciplín budou plnit  
úkoly trenérských rad, počínaje od vyhledávání talentů a konče říze-  
ním tréninkového procesu reprezentačních družstev.
- i nadále zajišťovat zásobování trhu dostatečným množstvím kvalitního  
materiálu a v tomto směru ovlivňovat výrobu i distribuci.

Funkcionářům krajských a okresních svazů bylo uloženo zajistit, aby se  
všichni členové lyžařských oddílů seznámili s výsledky XV. sjezdu. K tomu  
účelu využít členských schůzí oddílů, besed a jiných příležitostí. Působit  
na členy lyžařských oddílů, aby se v co nejširším měřítku zúčastňovali  
veřejných schůzí KSČ.

A v neposlední řadě se stává jedním z hlavních úkolů pro II. pololetí  
letošního roku, zapojení do příprav a příspěv k úspěšnému průběhu voleb  
do zastupitelských orgánů a tím se podílet na aktivním naplnění celospo-  
lečenské úlohy Československého svazu tělesné výchovy.

JIRÍ PILAŘ, předseda organizační komise VSL ÚV ČSTV



# NEJLEPŠÍ OLYMPIONICI-LYŽAŘI od Chamonix 1924 až po Innsbruck 1976

Celkem 535 lyžařů z devatenácti zemí bodovalo na prvních šesti místech v klasických i sjezdových disciplínách zimních olympijských her od Chamonix 1924 až po letošní ročník v Innsbrucku. První až šesté místo se hodnotí podle klasického bodování 7 — 5 — 4 — 3 — 2 — 1 bod, při štafetách se body dělí počtem účastníků družstva. V celkovém pořadí je v čele švédský běžec Sixten Jernberg se 47,50 bodu, před Norem Johanem Grøttumsbraatenem a Finem Veikko Hakulinenem, kteří mají po 35 bodech. Čtvrtá je nejúspěšnější sovětská běžkyně Galina Kulakovová. Ze sjezdařů získal nejvíce bodů Francouz Jean-Claude Killy, který je sedmý. Ze žen ve sjezdových disciplínách Rakušanka Trude Jochumová-Beiserová, Francouzka Marielle Goitschelová a Rosi Mittermaierová (NSR) byly zatím nejlepší a dělí se o patnácté místo se stejným počtem bodů. Z čs. reprezentantů byl nejúspěšnější Jiří Raška na 32. místě.

Na letošních XII. ZOH v Innsbrucku v šestnácti lyžařských závodech bodovalo 97 lyžařů ze čtrnácti zemí. Z toho bylo 17 mužů a 14 žen ve sjezdových disciplínách, 27 mužů a 24 žen v běžích, šest sdruženářů a devět skokanů. Nejvíce bodů letos vybojovali: Rosi Mittermaierová (NSR) 19, Raisa Smetaninová (SSSR) 13,75, Helena Takalová (Finsko) 13,25, Ivan Garanin (SSSR) a Karl Schnabl (Rakousko) oba 11, Ivar Formo (Norsko) 10,25, Nikolaj Bažukov (SSSR) 10, Danièle Debernardová (Francie) 9, Nina Baldyčevová (SSSR) 8,75, Gustavo Thöni (Itálie), Sergej Saveljev (SSSR) a Jochen Danneberg (NDR) po 8, Franz Klammer (Rakousko), Heini Hemmi (Švýcarsko), Piero Gros (Itálie), Kathy Kreinerová (Kanada),

Ulrich Wehling a Hans-Georg Aschenbach (oba NDR) všichni po 7 b.

## Pořadí dosavadních nejúspěšnějších olympioniků-lyžařů:

1. Sixten Jernberg (Švédsko) 47,50 b.
2. Johan Grøttumsbraaten (Norsko) Veikko Hakulinen (Finsko) 35
4. Galina Kulakovová (SSSR) 29,41
5. Eero Mäntyranta (Finsko) 28
6. Thorleif Haug (Norsko) 24
7. Jean-Claude Killy (Francie) 23
8. Birger Ruud (Norsko) 22
9. Harald Grønningen (Norsko) 21,75
10. Toni Sailer (Rakousko) 21
11. Gustavo Thöni (Itálie) 20
12. Heikki Hasu (Finsko) 19,75
13. Alevtina Kolčinová (SSSR) 19,33
14. Pal Tyldum (Norsko) 19,25

15. Trude Jochumová-Beiserová (Rak.) Marielle Goitschelová (Francie) Rosi Mittermaierová (NSR) 19
18. Vjačeslav Vedenin (SSSR) 18,50
19. Toini Gustafssonová (Švéd.) 18,34
20. Henri Oreiller (Francie) Pepi Stiegler (Rakousko) 18
22. Hallgeir Brenden (Norsko) 17,25
23. Marjatta Kajosmaaová (Fin.) 16,92
24. Andrea Meadová-Lawrencová (USA) 16,50
25. Claudija Bojarskich (SSSR) 16,33
26. Marie-Theres Nadigová (Švýc.) 16
27. Ivar Formo (Norsko) 15,50
28. Ljubov Kozyrevová-Baranovová (SSSR) 15,34
29. Christl Haasová (Rakousko) Guy Périllat (Francie) 15
31. Oddbjørn Hagen (Norsko) 14,25
32. Jiří Raška (ČSSR) Veli Saarinen (Finsko) Danièle Debernardová (Francie) Ulrich Wehling (NDR) 14
36. Raisa Smetaninová (SSSR) 13,75
37. Giulina Minuzovová-Chenalová (Itálie) 13,50
38. Helena Takalová (Finsko) 13,25
39. Heidi Bieblová (Německo) Anemarie Buchnerová (Německo) Zeno Colo (Itálie) Stein Eriksen (Norsko) Annie Famoseová (Francie) Tormod Knutsen (Norsko) 13 b.

-tr-

## K vyhodnocování Světového poháru 1976-77

Sezóna 1976—1977 není rokem mistrovství světa ani rokem zimních olympijských her. O to větší význam bude mít Světový pohár ve sjezdových disciplínách (SP), který se stane nejdůležitější soutěží příští zimy. Proto také řada pořadatelů z USA, Japonska a Skandinávie ohlásila již na podzim loňského roku, někteří důraznějším způsobem, svůj zájem a uspořádání některého ze závodů SP. Komisi FIS pro SP nezbývalo než opustit dosavadní formuli 21 a pojmout do programu SP 1976—1977 celkem 57 závodů, 26 pro ženy a 31 pro muže. Vyhodnoceny budou také tři kombinace pro muže a stejný počet kombinací pro ženy. Finále SP bylo svěreno Španělsku (Sierra Nevada); bude provedeno ve dnech 24.—27. 3. 1977 v paralelním slalomu a v obřím slalomu (muži a ženy).

Pravidla, podle kterých se jednotlivé závody SP pojedou, zůstávají nezměněna. Tak rozhodla komise FIS pro SP před dvěma roky u příležitosti kongresu FIS v San Francisku. Rozhodnutí komise stabilizovat pravidla tak významně a z hlediska sportovního, nejhodnotnější soutěže ve sjezdovém sportu na světě, přijala tenkrát lyžařská veřejnost s velkým uspokojením. To však neznamená, že pravidla SP v dnešní jejich po-

době vyhovují po všech stránkách. Tak např. nejdůležitější pravidlo, předpis o vyhodnocování SP, není zdaleka předpisem dokonalým ani uspokojivým.

Sezóna 1976—1977 je v souladu s platným předpisem opět rozdělena do tří časových etap a v každé etapě se mužům i ženám budou započítávat body dosažené z určitého, předem stanoveného, počtu závodů, které v příslušné etapě absolvovali. To prakticky znamená, bude-li např. Thöni bodovat ve všech závodech první etapy, budou mu do konečného celkového výsledku SP započítány jen body z předem určeného počtu závodů této etapy, body z ostatních závodů etapy ztratí (v terminologii SP jde o tzv. škrty).

Při zrodu SP v sezóně 1966—1967 byly závodníci započítávány toliko tři nejlepší výsledky v každé disciplíně. Jean-Claude Killy tenkrát dosáhl svého největšího triumfu, když ve všech třech disciplínách: ve sjezdu, slalomu a v obřím slalomu dosáhl maximálního počtu 75 bodů, v celkovém hodnocení tedy 225 bodů. Tehdejší vyhodnocovací systém, spočívající v zápočtu tří nejlepších výsledků v disciplíně, vycházel z předpokladu, že závodník bude moci získat SP, aniž by se zúčastnil všech závodů.

V průběhu let ukázala praxe, že

předpis vycházel z mylných předpokladů. Především závodníci první a druhé losovací skupiny absolvovali zpravidla, pokud se nezranili, všechny závody v programu SP, bez ohledu na systém, podle kterého se soutěž vyhodnocovala. Za druhé: velmi brzo bylo zřejmo, že jakmile závodník dosáhne maximálního počtu bodů v disciplíně, je možno dále získávat tzv. „negativní body“ za umístění v individuálních disciplínách a tím bránit soupeřům v získání většího počtu bodů. Tato situace nutila závodníky setrvat v soutěži až do jejího ukončení.

V desetileté historii soutěže o SP, musel vyhodnocovací systém soutěže být měněn již osmkrát, s výjimkou posledních dvou let, tedy každý rok. Vycházejíce z této skutečnosti, je nutno říci, že každý způsob, limitující počet závodů, z kterých mohou být body započítávány do konečného výsledku, je nedokonalý a pro diváka se stává těžko srozumitelným. Systém, podle kterého je započítáváno např. jen 8 nejlepších výsledků ze 14 závodů, nebo 3 ze 12 závodů, nebo jakkoli jinak, celé vyhodnocování zbytečně komplikuje. Také víme, že tento systém ovlivní konečný výsledek soutěže jen nepatrně, prakticky v míře pomíjitelné.

Pro ilustraci budíž uveden příklad



ze sezóny 1974—1975, kdy dnes platný vyhodnocovací systém byl poprvé použit. Ze 68 závodníků, kteří v sezóně 1974—1975 ve SP bodovali, byli jen čtyři závodníci, Thöni, Stenmark, Klammer a Haaker, kteří byli postiženi škrty, neboli pravidlem, určujícím maximální počet závodů se zápočtem bodů. Kdyby toto pravidlo nebylo existovalo, umístění závodníků ve SP by se bylo nijak nezměnilo — s výjimkou Thöniho, který by byl zvítězil nad Stenmarkem místo 5 body, 28 body. V tom je ironie systému, neboť komise pro SP měnila vyhodnocovací systém s jasným úmyslem zvýhodnit univerzální jezdce a bránit extrémní specializaci. V rozporu s úmyslem autorů, právě Thöni, který získal body ve více závodech nežli kterýkoli jiný závodník v soutěži, byl za svou všestrannost nikoliv preferován, nýbrž vlastně penalizován.

Zdá se tedy, že logickým závěrem by mělo být započítávat závodníkům do konečného výsledku všechny body, které v jednotlivých závodech SP během sezóny získali. Pro novináře a diváky by přestalo být problémem si po každém závodě vypočítat bodový stav závodníka v soutěži. Budiž poznamenáno, že tohoto systému nebo jeho varianty by asi nebylo možno použít při vyhodnocování našich ligových soutěží. To proto, že se jedou za zcela jiných podmínek nežli SP.

Neustálé změny ve vyhodnocování SP se nepříznivě odrážely na celé soutěži. Vyhodnocování se stávalo nepřehledným a v posledních letech prakticky znemožňovalo diváků průběh soutěže sledovat. Největší obtíže ovšem měli trenéři a odpovědní pracovníci svazů při dlouhodobém sledování výkonnosti svých družstev. Bodové výsledky z jednotlivých let totiž nebyly vzájemně srovnatelné a mělo-li jich být přece jen použito, musely být velmi komplikovanými početními úkony převáděny na srovnatelný základ. Nejspolehlivějším a nejčastěji používaným srovnávacím způsobem je metoda tzv. národních průměrů ve SP. Podle této metody je základním ukazatelem průměrný počet bodů SP za jeden závod, získány příslušným národním družstvem (muži a ženy) v tom kterém roce, přičemž body získané v kombinacích se neberou v úvahu. Tento průměr vypočítáme, jestliže součet bodů jednotlivých členů družstva, získaných během sezóny, vydělíme úhrnným počtem závodů celé soutěže. Tato metoda umožňuje získat poměrně přesnou srovnávací základnu pro posuzování výkonnosti družstev v jednotlivých sezónách SP. Za současně platné bodovací škály 25 bodů za první místo, 15 b. za druhé, až 1 b. za 10. místo, činí celkový počet bodů rozdělených v každém závodě SP 95 b.



Ital Piero Gros patří k osvědčeným závodníkům Světového poháru.

Pro informaci porovnejme podle této metody výsledky docílené ve SP např. v roce 1967 a v roce 1976:

	1967	muži	ženy	celkem
1. Francie	47,2	43,8	45,5	
2. Rakousko	23,0	17,1	20,0	
3. Kanada	2,9	13,2	8,1	
4. Švýcarsko	9,8	5,9	7,9	
5. USA	5,7	4,5	5,1	
6. Itálie	2,5	4,9	3,7	
7. NSR	2,2	4,5	3,4	

1976

	muži	ženy	celkem
1. Rakousko	20,6	21,1	20,9
2. Švýcarsko	17,4	19,7	18,6
3. Itálie	26,7	3,7	14,9
4. NSR	3,6	21,5	12,7
5. Francie	0,5	15,7	8,2
6. USA	6,1	7,3	6,7
7. Švédsko	11,8	—	5,8
8. Kanada	5,9	1,8	3,8
9. Lichtenšt.	0,2	4,0	1,7
10. Norsko	2,0	—	1,0
11. Írán	—	0,7	0,4
12. ČSSR	0,1	0,3	0,2
13. Japonsko	0,2	—	0,1
14. Polsko	0,1	—	0,05

Z uvedeného srovnání lze jistě odvodit celou řadu závěrů. Potvrzuje např. známý fakt, že boj o body SP se stává rok od roku vyrovnanějším. Družstva již také nemusí zcela spoléhat na výrazné jedince typu Jean-Claude Killyho nebo Annemarie Moser-Pröllové, neboť individuálně bojujících jezdce každoročně přibývá. Další poznatky lze čerpat ze srovnání jednotlivých závodních období, jichž bylo do přítomné doby deset. Jde nepochybně o velmi cenná data, která lze mnohostranně využít. Jejich nevýhodou je, že se musí zbytečně pracně získávat.

Rozhodnutí FIS pro SP ponechat pravidla SP v platnosti v závodním období 1975—1976 a 1976—1977 znamená, že lyžařská veřejnost ani v příští sezóně to se sledováním průběhu SP nebude mít lehké, jak by to ráda uvítala. Nezbyvá, nežli se s tímto nepříznivým stavem smířit. Potěšitelné je, že komise pro SP dospěla k závěru, že t. č. platný předpis o vyhodnocování soutěže má celou řadu nevýhod a že je nutno jej nahradit předpisem novým. Tento nový předpis uspěje jen tenkrát, jestliže se komisi SP podaří jej podstatně zjednodušit.

Dr. OTTO KULHÁNEK

## Trenéři o politickovýchovné práci

XV. sjezd KSČ znovu zvýraznil význam politickovýchovné práce, která zaujímá důležité místo i v činnosti naší dobrovolné tělovýchovné organizace. Také Svaz lyžování a všechny jeho složky věnují politickovýchovné práci při masovém, výkonnostním i vrcholovém lyžování mimořádnou pozornost. Potvrdil to znovu seminář trenérů k politickovýchovné práci v lyžování, který 25. června byl zdařilým úvodem k plenárnímu zasedání Svazu lyžování ÚV ČSTV.

„Politickovýchovná práce v reprezentačních lyžařských družstvech se v posledním roce podstatně zlepšila,“ konstatoval při hodnocení semináře předseda PVK VSL ÚV ČSTV ing. Laco Harvan. „Přispělo k tomu ustavení skupin SSM ve všech reprezentačních kolektivech, které se podílely na úspěšném průběhu tréninkového procesu.“

O metodice politickovýchovného působení trenéra hovořila na semináři členka PVK ÚV ČSTV Milada Bělská, o obsahovém zaměření politickovýchovné práce v oblasti vrcholového sportu, obsahu, formách a metodách práce Miloslav Beran. Velmi podnětná a otevřená byla diskuse. Význam prohloubení politickovýchovné práce v reprezentačních kolektivech po XV. sjezdu a zvýšené aktivity připomenul trenér čs. běžců Jaroslav Honců. O nutnosti zlepšení výchovné práce při výchově mladých závodníků v oddílech hovořil trenér skokanů Jáchym Bulín, o dobrých výsledcích na tomto úseku v kolektivu sduženářů ASVS Dukla Liberec trenér Josef Kutheil. Ústřední trenér Zdeněk Remsa hodnotil podstatně zlepšení politickovýchovné práce reprezentačních družstev lyžařů i kolektivů juniorů od roku 1974. V této tendenci je třeba dále pokračovat. Člen předsednictva VSL ÚV ČSTV Jiří Pilař se zabýval nejen klady, ale i některými nedostatky na úseku politickovýchovné práce v lyžování.





Predseda VSL ÚV ČSTV Karel Smola v rozhovoru s vyznamenanými dlouholetými úspěšnými reprezentanty, Alenou Bartošovou, Jiřím Raškou a Janem Fajstavrem

## Vyznamenání lyžaři

Na plenárním zasedání výboru Sva-  
zu lyžování ÚV ČSTV, v sobotu 26.  
června v Praze, byli vyznamenáni  
diplomy a upomínkovými dárky za  
dlouholetou úspěšnou reprezentaci  
Alena Bartošová, Anna Droppová, Ka-  
rel Kodejška, Rudolf Höhnle a Jan  
Fajstavr, kterému byl současně ode-  
vdán odznak a diplom zasloužilého  
mistra sportu. Titul mistra sportu byl  
udělen nejúspěšnějšímu čs. závodníkovi  
na ZOH 1976 v Innsbrucku Jaroslavu  
Balcarovi.

Trenér čs. sjezdařů Jan Vedral a  
trenér čs. juniorského družstva sko-  
kanů Jiří Raška byli vyznamenáni  
čestným titulem vzorný trenér. Před-  
sedovi komise výbroje VSL ÚV ČSTV  
ing. Josefu Burdovi bylo uděleno Ve-  
řejné uznání za zásluhy o rozvoj čs.  
tělovýchovy II. stupně. Dále byla oce-  
něna dlouholetá práce zasloužilých  
činnovníků Květy Lelkové, Václava Ho-  
lana a Františka Táborského.

-tr-

## Z mezinárodního lyžiarskeho života

Rok 1976 bol pre lyžiarov význam-  
ným konaním zimných olympijských  
hier v Innsbrucku. No nebojovalo sa  
v Innsbrucku — Seefeld a Axam Li-  
zume len na tratiach a mostíkoch;  
takáto významná udalosť je príleži-  
tosťou, aby sa zišli aj komisie FIS a  
prerokovali otázky aktuálneho rozvo-  
ja lyžiarskeho športu.

V dňoch 5.—7. februára 1976 (a  
potom ešte 15. 2. 1976) sa konala po-  
rada predsedníctva FIS v Seefelde.  
Zúčastnili sa jej všetci 17 členovia.  
Pochopiteľne, predsedníctvo sa zaobera-  
lo predovšetkým problémami oko-  
lo ZOH. Vyslovilo nespokojenosť s po-  
stojom OV ZOH, ktorý prakticky igno-  
roval Innsbruck. Organizačný výbor,  
ako je známe, trval na tom, aby všet-  
ci účastníci ZOH boli ubytovaní dole  
v Innsbrucku, čo pochopiteľne bez-  
com nemohlo vyhovovať. Preto bežec-  
ké disciplíny boli akosi v tieni diania  
v Innsbrucku. No aj z organizačnej  
stránky boli nedostatky.

Tiež nie bez problémov boli infor-  
mácie o činnosti kancelárie FIS. Vcel-  
ku sa dajú počiatočné ťažkosti kon-  
centrácie práce do Bernu ešte pocho-  
piť. Mnohé veci fungovania medzi ge-  
nerálnym tajomníkom vo Švédsku a  
centrom v Berne sa vysvetlili.

Obsiahla bola diskusia o výstroji a  
výzbroji. Rokovalo sa s určitou dáv-  
kou nervozity a nechýbali ani „obvi-  
ňovania“, že snád niektoré štáty zis-  
kávajú takto neoprávnený náskok a  
výhody. Bolo rozhodnuté vytvoriť  
4—5-člennú osobitnú komisiu FIS,  
ktorá by schvaľovala nové časti vý-  
stroja pred ich použitím na prete-  
koch FIS a len po schválení by sa  
mohol výstroj používať a keď bu-  
de možnosť, aby si ho obstarali všet-  
ci pretekári. Členom tejto osobitnej  
komisie sa za skokanskú komisiu FIS

stal náš delegát vo FIS Mildo Bělo-  
nožník.

Podstatne kludnejšie ako v minu-  
lých rokoch prebiehala diskusia  
o amatérskych otázkach. „Na stole“  
boli síce viaceré prípady údajných  
prestupkov voči amatérskym pravid-  
lám FIS (Lise-Marie Morerodová,  
Franz Klammer, Ingemar Stenmark  
a ďalší), ale išlo skôr o tlačové sen-  
zácie, ako o dokázateľné priestupky  
voči amaterizmu zo strany týchto  
pretekárov.

Predsedníctvo konštatovalo, že sa  
zlepšila situácia, pokiaľ ide o pra-  
vidlá FIS, aj keď zaostáva tlač fran-  
cúzskych pravidiel.

Predsedníctvo FIS sa rozhodlo po  
dlhšom čase konečne ustaviť komisiu  
mládeže FIS, aj keď má byť len  
3—4-členná. Ako je známe, doteraz  
mala FIS len komisára pre otázky  
mládeže, ktorým bol Ing. Hubert  
Pirchner z Rakúska. V tejto ko-  
misií má byť tiež zástupca socialistic-  
kých štátov.

Ďalej sa predsedníctvo zaoberalo  
MS v roku 1978 a pridelením MEJ a  
MSJ v klasických a zjazdových disci-  
plínach. Na osobitnú žiadosť zástup-  
cov Kanady rozhodlo predsedníctvo  
FIS predčasne o pridelení majstrov-  
stiev sveta juniorov v klasických disci-  
plínach pre rok 1979 do Quebecu  
(Kanada). Kanadania chcú tu stavať  
moderné stredisko a pridelenie im  
zrejme pomohlo. Pre MEJ v zjazdov-  
ých disciplínach, ktoré sa budú ko-  
nať v Kranjskej Gore (Juhoslávia),  
bol som menovaný za oficiálneho  
predstaviťa FIS.

Počas ZOH konala sa aj spoločná  
schôdza predstaviteľov zimných špor-  
tov. Existuje už organizácia všetkých  
22 olympijských športov GAIF, na  
ktorej čele je predseda medzinárod-  
nej veslárskej federácie Švajčiari Keller.  
Teraz bola ustavená tiež v rámci  
GAIF samostatná „zimná GAIF“, kto-  
rá síce zostáva členom, no bude spo-  
ločne obhajovať záujmy zimných špor-  
tov, ktoré bývali v tieni letných špor-  
tov. Za prezidenta The Essembly of  
the International Winter Sports Fe-  
derations bol zvolený prezident FIS

Marc Hodler a tajomníkom sa stal  
riaditeľ kancelárie FIS J. F. Kasper.

Zaujímavá bola tiež diskusia o mož-  
nosti nadviazania spolupráce s pred-  
staviteľmi rozvíjajúceho sa nového  
druhu „lyžiarskeho“ športu — s kra-  
sojazdou na lyžiach. Bolo konstatova-  
né, že bude vhodné dostať tu vývoj  
pod kontrolu.

Napokon okrem viacerých drobných  
záležitostí bolo rozhodnuté, že budú-  
ca schôdza predsedníctva FIS sa  
uskutoční v Sovietskom zväze v Tbilisi  
v dňoch 11.—12. 12. 1976.

### KALENDÁRNA KONFERENCIA FIS

V dňoch 14.—16. mája 1976 konala  
sa v Oslo v novom hoteli Voksenkol-  
len kalendárna konferencia FIS. Na  
konferencii bolo zastúpených 20 člen-  
ských štátov FIS spolu so 120 dele-  
gátmi. Alpské krajiny boli zastúpené  
pováčšine svojimi prezidentmi fede-  
rácií, pretože súčasne sa konala po-  
rada OPA (alpských krajín).

Na konferencii boli spresňované  
termíny klasických a zjazdových pre-  
tekov. Zmien sa zišlo pomerne dosť.  
Stabilnejší v tomto smere je kalendár  
zjazdárskych súťaží, pretože tento  
koordinuje komisia pre Svetový a Eu-  
rópsky pohár.

Aby sa zlepšilo plánovanie a spo-  
lupráca aj u klasických disciplín, bo-  
la vytvorená na návrh Nórska pracov-  
ná skupina v zložení H. Görner (ZST),  
A. Ogi (OPA) a P. Landmark (Škan-  
dinávia), ktorá v spolupráci s pra-  
covníkom kancelárie FIS v Berne by  
dopredu pripravila klasický kalendár  
čo možno najviac skordinovaný.

Na podnet porady ZST došlo prvý-  
krát v histórii k spoločnej porade  
zástupcov ZST (ČSSR, NDR, Poľsko,  
Bulharsko) s predstaviteľmi lyžiars-  
skych zväzov Nórska, Fínska a Švéd-  
ska. Hovorilo sa o budúcej spoluprá-  
ci, ktorá by mala byť čiastočnou pro-  
tiváhou progresívnym stanoviskám  
alpských krajín dokonca aj u tradič-  
ných klasických pretekov. V oblasti  
Svetového a Európskeho pohára sa  
hovorilo tiež o možnosti spolupráce  
ZST—Škandinávia.

-Mr-



## Sezóna úspěšného experimentu

Bronzová medaile Františka Nováka za třetí místo ve skokanské soutěži juniorského mistrovství Evropy v Liberci je zatím nejcennější ozdobou střediska vrcholového sportu mládeže Dukla Liberec. Středisko neexistuje dlouho, ale přesto už dosáhlo řady významných úspěchů. O některé poznatky z prvního roku činnosti jsme se rozdělili s náčelníkem armádního střediska vrcholového sportu v Liberci pplk. PhDr. Ottou Janouškem.

„V případě vrcholového střediska mládeže Dukla Liberec jde zatím o experiment, který vyšel z iniciativy ÚV ČSTV a ministerstva národní obrany. Cílem experimentu je ověřit si v podmínkách vrcholového střediska dopravních možností práce s talentovanou mládeží.“

**Začátky určitě nebyly nijak lehké.**

„Museli jsme vyřešit především dvě zásadní otázky. Shromáždit špičkové závodníky dorosteneckého věku ve skoku, sdruženém závodě a sjezdových disciplínách. Pak přišel druhý problém: umístit všechny do příslušných škol a učebních poměrů na základě jejich specializace.“

**V mnoha případech jiných podobných středisek je často neřešitelným problémem otázka ubytování.**

„Členové našeho střediska mládeže, s výjimkou libereckých závodníků, jsou ubytováni přímo v budově našeho armádního střediska. Má to velké výhody při společném stravování na vynikající úrovni, soustředěné lékařské a psychologické péči. Všichni bez rozdílu akceptovali poněkud tvrdší vojenský režim s důrazem na přísné dodržování životosprávy a bezprostřední kontakt s rodiči. Domnívám se, že to je jeden z důležitých předpokladů úspěšné práce. Při utváření střediska nám vydatně pomohly městské orgány, všech 21 členů střediska se nám podařilo umístit do škol a učebních poměrů. Ve školách a učilištích jsme pak u ředitelů našli maximální pochopení pro poněkud odlišný způsob studia našich sportovců.“

**Odkud se rekrutují členové vašeho střediska mládeže?**

„Ze všech oblastí českých zemí, nemohli jsme ani pokrýt zájem o umístění všech, které měl na seznamu VSL ÚV ČSTV.“

**Jak je zajištěno odborné vedení a péče o další růst talentovaných závodníků?**

„Využili jsme stávajícího ověřeného systému celkového zabezpečení našich špičkových závodníků. Při jmenování trenérů jsme se snažili vybrat mladou trenérskou generaci, ještě nedávné aktivní závodníky, kteří mají k mladým bezprostřední vztah. Trenérem skokanů je Zbyněk Hubač, sdruženářů Tomáš Kučera a sjezdařů ing. Milan Pažout. Všichni mají o práci zájem, mají předpoklady dalšího odborného růstu, navíc jsou i pro mladé závodníky přitažlivými vzory. Do čela střediska byli postaveni zkušení pracovníci Svatopluk Řehák a Miloslav Bělonožník, důraz samozřejmě klademe i na politickovýchovnou práci.“

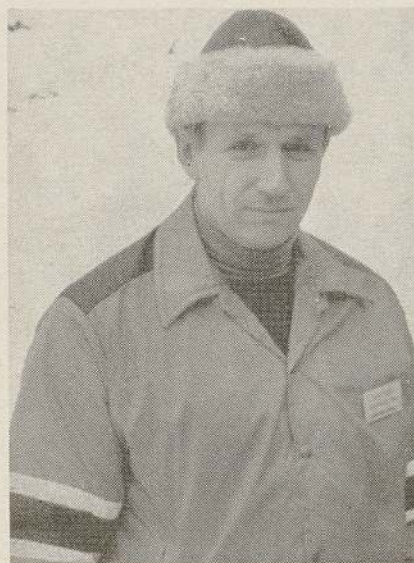
**Jaké jsou vaše první zkušenosti z činnosti mládežnického střediska?**

„Zatím ty nejlepší. Ukazuje se, že při kvalitně vedeném tréninku a nezbytném zajištění všech dalších složek lze výkonnost v poměrně krátké době dostat na vysokou úroveň. My ale zároveň zkoumáme i otázky fyziologických a psychologických vlivů na mladý a poměrně hodně zatěžovaný organismus. Domnívám se, že vrcholová střediska mládeže mají své opodstatnění, pomáhají zaplnit určité vakuum, které zde ve výchově mladých talentů bylo. Řada z těch, kteří se nedostali např. do juniorské reprezentace a přitom měli dobrou výkonnost s předpokladem dalšího pozdějšího růstu, se pohybovala někde ve vzduchoprázdnu. Jejich další růst byl závislý na možnostech a schopnostech jednotlivých tělovýchovných jednot a ty nejsou vždy nejlepší.“

**Jaké úkoly stojí před vrcholovým střediskem mládeže v nejbližší době?**

„Otázka další existence tohoto střediska v podmínkách armádního sportu je zatím ještě nejistá, věřím však, že dostane oficiální podobu. Pak bychom, při rozšíření kádru asi na 30 lyžařů, počítali s dalším zvýšením počtu trenérů. Budeme muset zřejmě přistoupit i k řešení dalšího vhodného ubytování členů střediska, protože kapacita není dostačující. Chtěli bychom dále rozšířit kontakt s tréninkovým střediskem mládeže v Liberci a dále usilovat o zlepšení tréninkových možností a prostředků.“

(JK)



Velitel armádního střediska vrcholového sportu Dukla Liberec pplk. PhDr. Otto Janoušek

## Dialektická súvislosť masového a vrcholového lyžovania

Predsedačstvo VLZ SÚV ČSTV zvolalo celoslovenskú poradu predsedov komisí základného lyžovania krajských a okresných lyžiarskych zväzov. Pre stretnutia voľili atraktívne prostredie hotela FIS na Štrbskom Plese a sobotu, teda čas pracovného pokoja. Tým viac prekvapilo, že na aktíve chýbali zástupcovia niekoľkých lyžiarskych silných okresov a neprišiel ani jediný zástupca krajov! To bolo pre organizátorov naozaj nepríjemné prekvapenie. Hľadať príčinu by mali nielen v predsedačstvách okresných a krajských zväzov, ale aj v územných orgánoch ČSTV.

A teraz k prekvapeniu druhému — príjemnejšiemu. Aktivita a úprimná snaha lyžiarov na plnení úloh vytýčených pre zväzy riadiacimi orgánmi ČSTV je už príslušne. No program, ktorý tentoraz pripravili funkcionári komisie základného lyžovania VLZ ČSTV, na čele s jej predsedom Martinom Vápeníkom, pre účastníkov porady, sa vymyká aj z tohto rámca. Celým rokováním sa ako červená niť prelínala snaha zlepšiť starostlivosť o masový rozvoj lyžovania s dôrazom na mládež. Priebeh aktívy najlepšie charakterizuje jeden z jeho záverov: Ak sa nám nepodarí v priebehu najbližších niekoľko rokov vybudovať solídne základy v oblasti masového lyžovania, z ktorých budú čerpať talentovaných jedincov pre výkonnostné lyžovanie, dotiaľ sa náš vrcholový šport nebude roz-



Ladislav Jirásko patrí medzi úspešné skokany SVS-M Dukla Liberec



víjat úspěšně, ale bude závislý na náhodách, živelnosti.

Už v této formulaci najdeme nejednu podnět na zamyslení. Veď víme, že lyžaři, rovnako ako ostatné športové zväzy, sa otázkam zvyšovania kvality telovýchovného procesu venujú zväčša len z hľadiska organizačného, finančného a materiálneho zabezpečenia. Už menej starostlivosťou pritom venujú problematike prenikania moderných, progresívnych foriem tréningového procesu do praxe, uplatňovaniu vedeckých a metodických poznatkov. Teší, že sú to lyžiarski cvičitelia, ktorým otázka zvyšovania kvality tréningového procesu nedá pokoja. Neuspokojujú sa len konštatovaním nedostatkov, hľadajú cesty na zlepšenie. Prítom využívajú bohatú zásobu metodických noviniek, ktorú nám demonštrovali účastníci X. kongresu INTERSKI 1975 vo Vysokých Tatrách.

Poukázali pritom na to, že u nás nemáme vypracovaný systém hodnotenia kvality telovýchovného procesu a jeho účinnosti tak v masovom, ako aj vo výkonnostnom športe. Treba na to poukázal v svojom referáte primár MUDr. Ladislav Haškó, keď konštatoval, že výkonnostné triedy a umiestnenia v súťažiach nie sú na takéto hodnotenie postačujúce.

„Ak vieme, že celá oblasť masového a výkonnostného športu je v pôsobnosti SÚV CSZTV, potom musíme považovať za prvoradú povinnosť cvičiteľov všetkých tried a na všetkých stupňoch riadenia rozširovať základňu mladých lyžiarov a tak sa starať o stály prísun talentov pre výkonnostné lyžovanie. Prítom je potrebné plne uplatniť všetky výchovné aspekty a využiť všetky kádrové, materiálne a finančné i organizačné zdroje, ktoré lyžiarom telovýchovná organizácia a naša spoločnosť poskytuje“ — zdôraznil s. Vápeník.

V súvislosti s tým účastníci aktívne na konkrétnych príkladoch poukázali na možnosti zlepšovania práce cvičiteľov. Vyzdvihol sa fakt, že vďaka pochopeniu Ministerstva školstva SSR sa podarilo doriešiť otázku odmeňovania cvičiteľskej práce v rezorte školstva. Otvorená je otázka uvoľňovania zo zamestnania, školenia, doškoľovania. Široké možnosti ostávajú v spolupráci s ROH a SZM. Veď pôsobnosť lyžiarskych cvičiteľov sa neobmedzuje len na mládež. Treba uspokojiť aj široký záujem na pracoviskách, v rodinách, na sídliskách aj v telocvičňoch jednotách, v organizovaných i neorganizovaných formách telovýchovnej činnosti. To je náročná úloha, ktorú však chcú lyžiarski cvičitelia zvládnuť v úzkej súčinnosti s trénermi, školstvom, SZM, ROH, ale tiež v spolupráci s metodikmi a vedeckými pracovníkmi. Len za takejto spolupráce môžeme očakávať, že z masovej základne sa bude odvíjať aj výkonnostný šport čo najvyššej kvalitatívnej úrovne s cieľom vychovať vrcholových športovcov pre úspešnú reprezentáciu našej socialistickej vlasti.

KAROL EIDLPEŠ



Pohľad na stredný mústek v Lake Placid (USA), ktorý po úpravě bude dejišťom bojů o olympijské medaile v roce 1980

# MORÁLNĚ POLITICKÝ PROFIL REPREZENTANTA

Za své pětadvacetileté praxe práce s mládeží a zejména s mladými reprezentanty, znám velmi dobře důležitost morálně politického profilu reprezentanta a zejména vliv tohoto profilu na jeho technickou výkonnost. Snažím se při pohovorech s reprezentanty tyto poznatky uplatnit a snad budou zajímavé i pro ostatní disciplíny a stojí za uveřejnění v našem odborném měsíčníku.

Reprezentantem může být člověk, který má naději na úspěch. K tomu, aby měl úspěch, musí mít fyzické a technické předpoklady. To je všeobecně známo a respektováno. Často se však zapomíná na to, že reprezentant musí mít i určité morální předpoklady. Ne proto, že si to přejeme, ale proto, že jeho morální profil má zpětnou vazbu na jeho fyzické a technické možnosti. Ukáží to na příkladech. Nedostatek svědomitosti, sebekázně, píle a vytrvalosti je současně i vážným nedostatkem pro vzestup technické úrovně. Každý závodník upadá v určitém čase do rozporů: mám trénovat nebo ne, mám si ubrat jedno kolečko, mám skončit o něco dříve? A právě souhrn těchto drobných vyhraných bitev tvoří základ úspěchu a nejen úspěchu sportovního. Každá činnost na špičkové úrovni, každý špičkový sportovec, stejně jako klavírista nebo atomový fyzik, musí mít ve svém morálním profilu serióznost a ohromnou vůli k výkonu.

My však půjdeme v požadavcích dál. Chceme, aby reprezentant měl ve svém morálně politickém profilu také pocit sounáležitosti k této společnosti, pocit hrdosti na svou vlast a uvědomění, že tato socialistická společnost mu umožňuje trénovat, stará se o jeho dokonalé sportovní vybavení a umožňuje bohatý a radostný život. Musí mít silně vyvinutý pocit socialistického vlastenectví. Socialistického proto, že to není vlastenectví šovinistické, ale vlastenectví uznávající ostatní národy jako rovnocenné, ale přesto vlastenectví, vzbuzující hrdost a sebevědomí. Tato morální vlastnost je často neprávem podceňována. Byl jsem mnohokrát se závodníky v zahraničí a s hrůzou zjistil, že velmi dobrý závodník, takový, ke kterému u nás doma ostatní vzhlíželi jako ke svému vzoru, po příjezdu do ciziny „zhasl a sesypal se na hromádku“. Najednou se ten, který se vždy sebevědomě protlačil klubkem závodníků dopředu a jako první sjel

trénérem vytyčený slalom, stahuje stranou, nahrbí záda a bojí se ukázat své umění před rakouskými nebo švýcarskými chlapci. To je ovšem stav, ve kterém nelze podat dobrý výkon a tady je úzká souvislost mezi morálně politickým profilem a výkonem závodníka nade vše pochybnost. Jen člověk hrdý na svou vlast a naplněný sebevědomým vlastenectvím může i v soutěži s populárními zahraničními soupeři vydat ze sebe maximální výkon.

Jsou ještě další aspekty, které souvisejí s morálně politickým profilem závodníka a jsou často podceňovány. Je to především oblečení. Reprezentant musí být oblečen jako mladý člověk, moderně a progresivně, ale ne výstředně. Příklad: mladý reprezentant bude nosit džínsové kalhoty, bude se snažit, aby to byl nejmodernější střih, aby mu kalhoty padly a slušely. Nebude však nosit kalhoty ušité z anglické vlajky. To je asi rozdíl mezi moderností a výstředností. Totéž platí o vlasech a vousích reprezentantů, botách, bundách a tričkách. Dobré oblečení dodá reprezentatovi sebevědomí, které potřebuje. Výstřední oblečení mu nedá nic. S oblečením souvisí i chování. Ne zakřiknuté pufičky, už samo zařazení do družstva předpokládá u závodníka temperament, a my jsme rádi, že ho má. Ať vytvoří veselý kolektiv, ať je ten kolektiv i hlučný, pokud neobtěžuje okolí, ať se však baví inteligentně a úměrně svému věku. Reprezentant musí mít vysokou úroveň společenského chování. Trenér a vedoucí musí vyžadovat, aby reprezentant zřetelně mluvil a nemumlal, aby se díval do očí tomu s kým mluví, aby ráno při setkání pozdravil trenéra i personál hotelu nebo střediska, aby chlapec při vstupu dal přednost děvčeti a závodník trenérovi nebo vedoucímu. Reprezentant musí být i v dobách odpočinku slušně oblečen a nesmí se objevovat v jídelnách v rozšlapaných bačkorách a špinavých tepláčkách. Reprezentant musí držet nůž a vidličku za konec střenky (to podceňují i někteří trenéři), nesmí se opírat lokty o stůl, musí si umět nabrat jídlo z mísy lžící a vidličkou, musí si uvědomit, že první si z mísy bere trenér a musí vědět, že si nelze naložit tolik zeleného hrášku, aby se už na ostatní nedostalo.

To vše vypadá jako maličkosti, ale znalost těchto společenských pravidel dá závodníkovi pocit sounáležitosti s prostředím, jeho sebevědomí je nedotčeno a teprve souhrn všech těchto znalostí mu umožní plně využít tréninkových podmínek a podání plného výkonu v závodech.

Ing. VÁCLAV KLOZAR, CSC.



# Problém snižování a zvyšování postoje v obloucích

Problém zvyšování a snižování postoje lyžaře v obloucích byl, a v současné době je, dosti diskutován. Je diskutován zejména proto, že řada oblouků, speciálně řada oblouků tzv. moderních, tento pohyb postrádá vůbec, nebo je možno pozorovat pouze snižování postoje při nasazení oblouku. Pokusím se tento problém poněkud osvětlit, abychom nedocházeli k absolutním závěrům dříve, než se na tuto otázku podíváme ze všech stran.

Domnívám se, že je třeba sledovat v zásadě tři hlediska a to:

- má-li zvýšení a snížení mít za následek odlehčení lyží,
- má-li zvýšení a snížení mít za následek docílení určitých poloh lyžařova těla nebo nohou k podložce,
- a hledisko didaktické.

Odlehčení lyží jako následek pohybu zdola - nahoru - dolů je v lyžování používáno od dob vzniku slozých oblouků, kde mělo usnadnit nasazení oblouku. Je třeba si uvědomit, že takové odlehčení lyží se uskutečňuje pouze v tom případě, když přestaneme působit svalovou silou nohou, zdvihající trup směrem vzhůru a tento se dále pohybuje setrvačnou silou ve směru předtím působící síly. Setrvačná síla táhne nohy a lyže za sebou a lyže jsou odlehčeny. Podle velikosti síly zdvihající trup, spíše pak podle velikosti zrychlení v okamžiku, kdy svalová síla přestane působit, může být odlehčení lyží buď úplné, tj. po vydatném odrazu, nebo jen dílčí, kdy lyže jsou zatíženy méně než v klidu, kdy na nich stojíme. Na rozsahu vztyčení přitom vůbec nezáleží, záleží pouze na konečné rychlosti pohybu v okamžiku, kdy síla směrem vzhůru přestane působit. Nemůžeme se tedy dát mýlit rozdílným rozsahem tohoto pohybu u jednotlivých lyžařů, je to spíše otázka ekonomie pohybu, event. velikosti svalové síly nohou. Pokud se týká doby odlehčení lyží, je to 0,2 až 0,4 sekundy.

Jiná možnost odlehčení lyží je při snížení postoje. V tomto případě vlastně přitahujeme nohy s lyžemi k mase trupu, který se však ihned začne „propadat“, jakmile se zmenšuje reakce k vlastní tíži lyžaře. Toto odlehčení trvá pouze 0,1 až 0,15 sekundy. O velikosti odlehčení, obdobně jako prve, rozhoduje rychlost přitažení nohou k mase trupu.

Oba způsoby odlehčení lze bezprostředně napojit na sebe, čímž docílíme součtu časů, po které trvalo jedno i druhé odlehčení. Neplatí to ovšem pro míru odlehčení, která může být rozdílná. V průměru trvá tedy odlehčení asi 0,3 sekundy. Je to doba značně krátká, obzvláště proto, má-li být v ní provedena změna hranění z jedné strany na druhou. Přitom pochopitelně i změna vklonění těla z jednoho oblouku do druhého oblouku.

Pozorujme pohyb těla zdola - nahoru - dolů z hlediska poloh nohou, obzvláště příčných poloh bérců, jak se nám jeví při pohledu zepředu. Příčné pohyby bérců jsou pro změnu hranění velmi významné. Uvědomíme-li si, že příčný sklon bérců určuje míru hranění lyží, musíme sledovat příčný pohyb bérců při zvyšování a snižování postoje, tj. při flexi a extenzi nohou, a jak se tento pohyb projevuje na míře hranění, event. na změně hranění při přechodu z jednoho oblouku snožmo do druhého. Při sníženém postoji, jaký je obvyklý při ukončování oblouku, jsou bérce nakloněny dopředu dovnitř oblouku. Tato poloha bérců zajišťuje nutnou míru hranění pro konec oblouku a zároveň je výchozí polohou pro následně zvýšený postoj pro odlehčení. Při zvýšení postoje se nohy narovnávají, kolena se dostávají nad lyže a lyže jsou tímto pohybem nohou při extenzi kladeny na plochy. Následuje snižování, tj. flexe nohou, zároveň s otáčením nohou koleny dovnitř následujícího oblouku, na základě čehož se otáčejí i lyže ve směru této rotační práce nohou a bérce zaujímají při pohledu zepředu stále šikmější polohu k podložce a staví tak lyže na jejich vnitřní strany v oblouku. Pohyby bérce ze strany na stranu rozhodují tedy o míře a změně hranění při ukončování a zahajování oblouku snožmo, jsou tedy pohyby nezbytně nutnými. Je bezpochyby možné změny příčné polohy bérců dosáhnout bez pohybu zdola - nahoru - dolů, jak vidíme u dobrych lyžařů, ovládajících perfektně tzv. hru hran, obzvláště pak ve větších rychlostech jízdy na hladkých tratích, kde odpory sněhu proti otáčení jsou minimální. Tyto pohyby, kterými bérce ovládá hranění a jeho změny, jsou velice jemné. A každý jemný pohyb je pro toho, kdo se teprve učí, v podstatě neproveditelný. Lyžař-začátečník kromě toho, že potřebuje pro zahájení otáčení lyží ono

potřebné odlehčení, a to pokud možno trvajícím co nejdéle, potřebuje také rozsáhlé pohyby, kterými dosáhne potřebných změn sklonu bérce pro ovládnutí změn hranění. A potřebuje, což je velmi důležité, najít později onu, pro mnohé obtížnou, časovou koordinaci odlehčení a změny hranění. Z hlediska pohybového mu všechny tyto výhody přináší zvýšení a snížení postoje při zahajování oblouku, protože pohyby mohou být nejen rozsáhlé a tudíž se dobře chápou, ale je v nich později navzájem provázáno odlehčení a změna hranění. Není zanedbatelný ani aspekt střídatelnosti a uvolnění svalstva nohou. Je pochopitelné, že v průběhu dalšího zdokonalování techniky se tyto hrubé a rozsáhlé pohyby budou zmenšovat a zjemňovat, event. přizpůsobovat terénu, tj. kvalitě sněhu a sklonu svahu.

Kdybychom sledovali příčný pohyb bérců při nasazování oblouků pouhým snížením postoje, pak bérce musí provést změnu polohy z jednoho naklonění dovnitř před-

## na POMOC trenérům A cvičitelům

cházejícího oblouku na druhou stranu dovnitř nasazování oblouku při odlehčení při snížení, které trvá velice krátce ve srovnání s dobou odlehčení při vztyčení a navázaném snížení. Koordinace odlehčení a změna hranění je proto o mnoho obtížnější. Kromě toho musíme někde před snížením při ukončování předcházejícího oblouku postoj zvýšit, nechceme-li mezi oblouky vkládat přímé mezijízdy. Tím je narušován rytmický pohyb, který je vždy pro jízdu velkou pomocí, protože při plynulém a rytmickém řazení oblouků za sebou, předcházející pohyb připravuje pohyb následující se všemi výhodami z toho plynoucími.

Sledujme nyní hledisko didaktické. Je všeobecně známo, že začínající lyžař má velké obtíže se stabilitou boční a předozadní. Pro její zabezpečení je volena širší stopa, úměrná lyžařově konstituci. Všechna cvičení začátečníka jsou zaměřena na získání potřebné stability při chůzi, běhu a sjíždění. Teprve potom se začíná s nácivkem nejednodušším forem zatáčení. Přistupují nové poznatky, kdy lyže se v oblouku sunou při současném zatáčení, začíná tedy dost složitá činnost nejen při změně hranění, ale zároveň při vědomém otáčení lyží. Je lhostejno, zda první pokusy o zatáčení se dějí z lehkého přívratu nebo ze širšího postavení lyží. Přívrat má tu nespornou výhodu, že pro zatočení stačí pouhé přenesení váhy těla, kdežto rovnoběžná poloha lyží vyžaduje otáčivé činnosti alespoň jedné nohy. Velkou pomocí při těchto začátečních hrájí krátké lyže, které mají malé odpory proti otáčení, a proto i lehké naplužení může odpadnout. V této úrovni výcviku jsme pro otáčení zatím pohyby nahoru a dolů nepotřebovali, nemáme-li na mysli ono malé pokrčení vnější, zatěžované nohy v oblouku.

Při obloucích z pluhu nebo oblouku snožmém v širší stopě v základní formě, máme při jejich metodickém řazení za sebou jeden problém, který je třeba vyřešit. Při obloucích z pluhu dochází k postupné změně hranění napřed jednou lyží, potom při sjetí lyží z pluhu ke změně hranění vnitřní lyží. Zvýšení postoje pro nasazení pluhu nepotřebujeme ani co do odlehčení, ani pro získání polohy potřebné pro nasazení pluhu, i když pluhu velice malého, klouzavého. Abychom snadno odstranili onu postupnou změnu hranění, vyskytující se u oblouků z pluhu a připravili současnou změnu hranění u oblouku snožmo, volíme zvýšení postoje při nasazení pluhu, které nejenomže zúží pluh při nasazení oblouku z pluhu, ale připraví polohu těla pro následné snížení postoje při sjetí lyží do rovnoběžné polohy pro fázi vedení lyží v oblouku. Oblouky snožmo v základní formě pak nejsou žádným problémem, protože pohyb zdola - nahoru - dolů „provede“ sám o sobě současnou změnu hranění při nasazení oblouku snožmo, protože bérce provedou při něm vpředu popsané





V přípravném období využíváme svahů s umělou hmotou. Na obrázku Věra Brixiová z SVS-M v Jablonci nad Nisou při tréninku

pohyby, které jsou nutné pro změnu hranění. V tomto případě se nejedná o odlehčení pohybem zdola - nahoru - dolů, ale pouze o polohy bérců a docílení potřebného předklonu pro přejezd spádnice, jelikož vztyčení se musí dít nejen vzhůru, ale i dopředu. Psychický problém přechodu přes spádnici se řeší tím, že žák ví, že napluzením a přenesením váhy těla se vždy přes spádnici zatočí, že

širší základna mu dává pocit jistoty, že pocítuje účinnost rozsáhlých pohybů, takže není problémem při vhodné volbě terénu, co do tvarů a úpravy sněhu a při přesném vymezení úkolů, lehké napluzení odstranit. Opakují, že krátké lyže tento problém téměř eliminují. Teprve později při výcviku, kdy dochází k dynamičtějším pohybům a cvikům větší obtížnosti, jízdě v obtížnějším terénu, se začíná s nácvikem odlehčování lyží při nasazování oblouků. Je zřejmé, že napřed začneme s odlehčením dynamickým pohybem zdola - nahoru - dolů, který nejenomže odlehčení prodlužuje, ale je pro zvládnutí, vzhledem k rozsáhlosti pohybu, pochopitelnější a přináší i potřebnou změnu polohy bérců pro změnu hranění při nasazení oblouků, je pohyb zdola - nahoru - dolů nezbytný.

Pokud se týká odlehčování lyží při některých moderních obloucích snožmo, event. promítnutí způsobů odlehčení lyží používaných u těchto oblouků do základního výcviku, jsem toho názoru, že je pro širokou masu začátečníků nemožné. Nemožné proto, že odlehčování lyží při moderních obloucích je velice kratičké, že se na něm podílejí jenom třeba nohy a masa trupu se od nohou oddělí přesně načasovaným uvolněním svalstva pánve, že je kombinováno s velmi jemnou prací nohou pro změnu hranění a koordinováno s kratičkým odlehčením lyží nebo jen zmenšeného zatížení jejich částí vědomým zatížením některé části lyží, využíváno změny rychlosti těžiště těla a rychlosti lyží po oblouku, podporované úsilím některých svalových partií a mnoho dalších faktorů — prostě řečeno — mnoho jemných a přesně načasovaných pohybů, které nemá možnost začátečník vůbec pochopit, a které potřebují nejen mnoho základních dovedností, ale i zkušeností a kondici, nehledě na speciální výstroj. Je pochopitelné, že odlehčení pohybem shora - dolů má své místo ve výuce, ale přichází v úvahu až ve vyšších úrovních výcviku, až jsou splněny základní předpoklady pro možnost jeho zvládnutí a pro zabezpečení komplexnosti ve výuce.

Závěrem této úvahy lze konstatovat, že

- zvyšování a snižování postoje v obloucích základního výcviku má prvořadý význam z hlediska změn poloh bérců pro snadnou změnu hranění,
- odlehčení, jako důsledek těchto pohybů, přichází v úvahu až na středním stupni výcviku po zvládnutí rovnováhy a základních forem oblouků snožmo,
- že je třeba pro široké masy začínajících lyžařů při výuce zatačení dát jednoznačně přednost pohybu zdola - nahoru - dolů, ať už pro změnu polohy bérců nebo později pro odlehčení lyží při nasazení oblouků snožmo,
- že odlehčování pohybem shora - dolů, tj. rychlým snížením, přichází v úvahu až v pokročilejším stupni technického vývoje lyžaře.

Ing. MIROSLAV CHLOUBA

## Samotypy mladých lyžařů

Při posuzování perspektiv vývoje zdatnosti mladého jedince musíme brát do úvahy řadu okolností. Laboratorně zjištěné hodnoty funkční zdatnosti, udané ergometrickým výkonem nebo příjmem kyslíku, mohou sice vyjadřovat nějaký okamžitý stav, ale nemusí nám vždycky říci mnoho o tom, jak se asi bude chlapec nebo dívka vyvíjet do budoucna. Perspektiva vývoje funkční zdatnosti mladého jedince může spíše souviset s jeho tělesnou konstitucí než s okamžitým stavem funkční zdatnosti, zjištěným někdy v raném vývojovém období.

Pro posuzování tělesné konstituce se používá řada metod. Nejběžnější u nás jsou v poslední době dvě: dvojdimenzionální metoda Kapalínova a trojdimenzionální metoda měření somatotypů. Kapalínova metoda spočívá v tom, že tělesný rozvoj dítěte se vyjadřuje jednak pětičlennou stupnicí výškového vývoje římskými číslicemi od I do V (I = vysoký, V = malý), jednak pětičlennou stupnicí váhového vývoje velkými písmeny od A do E (A = otlíl, E = astenický štíhlý). Podle našich dosavadních zkušeností jsou nejnadějnějšími budoucími lyžaři děti, řazené do váhových skupin D a E; výškový údaj tu nehraje přílišnou roli.

Druhá metoda, totiž měření somatotypů, hodnotí konstituci z hlediska dílčího zastoupení tří hlavních složek v tělesné stavbě, přičemž stupeň dílčího vývoje každé z těchto tří složek může být vyjádřen číslicí od jedničky

(= nejmenší vývoj) po sedmičku (= nejvýraznější vývoj). Konstituce každého jedince pak může být vyjádřena trojčíslím, v němž každá číslice odpovídá jedné ze tří složek tělesné stavby, které za sebou následují v tomto pořadí: „žirná“ složka čili endomorfie, neboli „faktor F“ (1 = zcela hubený, 7 = otlíl), složka robustnosti (šířkového vývoje) kostry a svaloviny, čili mezomorfie neboli faktor M (1 = malý vývoj svaloviny, 7 = maximální vývoj svaloviny) a složka délkového vývoje kostry, čili ektomorfie neboli faktor L (1 = velmi malá postava, 7 = výrazná převaha délkového vývoje nad váhovým).

Pokusili jsme se navzájem srovnat somatotypy chlapců — lyžařů (běžců) a hokejistů, a potom somatotypy žáků, úspěšnějších a méně úspěšných v běhu na lyžích.

Tabulka 1 ukazuje srovnání 52 lyžařů s 34 hokejisty. Průměrné hodnoty jednotlivých indexů somatotypů, doplněné směrodatnými odchylkami a testovací hodnotou „t“, která udává významnost vzájemného rozdílu, ukazují výrazně menší zastoupení „žirné“ složky a rovněž tak výraznou převahu délkové složky u lyžařů-běžců proti hokejistům.

Tabulka 2 ukazuje srovnání úspěšnějších lyžařů s méně úspěšnými. Devadesát mladých lyžařů-běžců, které sledujeme, je zde rozděleno na ty, kteří se v pořadí svých celků uplatnili buď v první nebo v druhé polovině hodnocení. Vidíme, že rozdíl somatotypů mezi lepšími a hor-



šími polovinami chlapců a dívek jsou tu nevýrazné, ba dokonce si nálezy u obou pohlaví navzájem poněkud protřečejí. Přihlédneme-li však k hodnotám jejich funkční zdatnosti, vyjádřeným maximálním ergometrickým výkonem ( $V_{max}/kg$ ), zjišťujeme zde už podstatný rozdíl.

Tato pozorování nás opravňují k názoru, že podle somatotypů sice můžeme poznat vhodnost či nevhodnost dítěte pro účast v běhu na lyžích, ale rozlišení toho, zda daný chlapec či dívka má šance na úspěšnější uplatnění, už somatotypy samotné neumožňují. Zde už nám opravdu mohou pomoci jako hlavní vodítko hodnoty funkční zdatnosti, dané výsledky ergometrických vyšetření.

Jinou věcí je ovšem otázka perspektivního vývoje. Ko-neckonců, smyslem zařazování mládeže do maximálně náročného tréninku není docílení skvělých výsledků už v samotném dětském či dorosteneckém věku; cílem nám je vybudování takové materiální, fyziologické základny v organismu, která za předpokladu stejné dokonale vyvinuté ideové či morálně volní nadstavby, umožní dosažení vrcholných výsledků v dospělosti. Z tohoto hlediska budeme moci posoudit význam měření somatotypů u mladých lyžařů až po řadě let — až se nám dnešní žáci dostanou do věku, v němž budou mět svými výkony spláčet to, co do jejich tréninku společnost investovala.

Tabulka 1. SROVNÁNÍ SOMATOTYPŮ CHLAPCŮ-LYŽAŘŮ A HOKEJISTŮ

Skupina:	Endomorfie:	Mezomorfie:	Ektomorfie:
lyžaři	2,08 ± 0,77	4,65 ± 0,83	4,08 ± 0,88
hokejisté	2,62 ± 1,21	4,44 ± 1,07	3,47 ± 1,12
„t“	2,45	0,99	2,74

Tabulka 2: SROVNÁNÍ SOMATOTYPŮ A ERGOMETRICKÝCH HODNOT ÚSPĚŠNĚJŠÍCH A MĚNĚ ÚSPĚŠNÝCH LYŽAŘŮ-BĚŽCŮ

Skupina:	Endomorfie:	Mezomorfie:	Ektomorfie:	$W_{max}/kg$ :
chlapci: lepší	2,00 ± 0,71	4,90 ± 0,78	4,04 ± 0,41	4,11 ± 0,66
horší	1,86 ± 0,74	4,50 ± 0,50	4,18 ± 0,45	3,78 ± 0,47
„t“	0,73	2,34	1,22	2,20
dívky: lepší	2,50 ± 0,80	3,82 ± 0,89	4,00 ± 0,71	3,45 ± 0,32
horší	2,95 ± 1,34	4,22 ± 0,30	3,78 ± 1,42	3,14 ± 0,45
„t“	1,22	1,94	0,61	2,38

Dr. KAREL DANĚK, CSc., EVA LINHARTOVÁ, HEDA HOUDKOVÁ A SILVA DVORÁKOVÁ

# Aspekty úrazovosti a úrazové zábrany LVVZ

Při lyžařských výchovně výcvikových zájezdech (LVVZ) školní mládeže, dochází ve větší či menší míře k úrazům, které jsou zaviněny různými příčinami. Tyto příčiny jsou popisovány v některých pracích, jako např.: Handzo, Čermák, Kratochvíl, Hruška a jiní. Některými příčinami úrazů a úrazovosti bych se chtěl zabývat v tomto přehledu poněkud komplexněji.

Problematiku úrazovosti na LVVZ jsem v přehledu posuzoval s využitím závěrů vyplněných dotazníků o LVVZ, které ukazují na vztahy příčin úrazů. Jednotlivé dotazníky vyplňovali instruktoři-cvičitelé lyžování spolu se zdravotníky. V dotaznících byly podchyceny pouze úrazy, které vyřadily žáka z výcviku nejméně na půl výcvikového dne. Zpracování těchto dotazníků bylo provedeno metodou děrovacích štítků na PF v Hradci Králové.

Z nejzajímavějších výsledků uvádím:

## 1. Základní údaje o průběhu a podmínkách LVVZ

počet ZDŠ	53
počet škol	
II. cyklu	178
trvání LVVZ [dny]	∅ 7,8
počet členů družstva	12,6
počet úrazů ZDŠ	67
počet úrazů II. cyklus	178
počet žáků	1979
počet žáků	3751

Z této statistiky vyplývá, že průměrná úrazovost je 5,1 %, tj. asi každý 20. žák má úraz, který vede k absenci ve výcviku.

## 2. Vztah úrazovosti ke dni výcviku — hodině výcviku

1. den	50 úrazů	5. den	44 úrazů
2. den	71 úrazů	6. den	26 úrazů
3. den	48 úrazů	7. den	17 úrazů
4. den	56 úrazů	Celkem:	312 úrazů

Počet úrazů mezi 9.—12. hodinou byl 203 a mezi 14. až 16. hodinou 109 úrazů. Není bez zajímavosti, že největší frekvence úrazů je dopoledne mezi 10.—11. hodinou a odpoledne mezi 15.—16. hodinou — 95 resp. 73 úrazů.

Tento přehled ukazuje na fakt, že k největšímu počtu úrazů dochází 2. výcvikový den. Nejčastěji je to ke konci výcviku dopoledne i odpoledne, a to po dvou hodinách lyžování.

## 3. Lyžařská vyspělost, lyžování v sezóně, ve které se LVVZ koná

Největší procento úrazů připadá na žáky, kteří v sezóně vůbec nelyžovali — 58 % a velmi slabí lyžaři — 46,1 %.

## 4. Dobrovolná tělesná výchova

Z údajů vyplynulo, že dalším, velmi důležitým faktorem, který ovlivňuje úrazovost, je docházka do dobrovolné TV. Ze žáků, kteří měli úraz při LVVZ, bylo 56,2 % těch, kteří se neúčastní žádné z forem dobrovolné TV. Naproti tomu u aktivních sportovců bylo pouze 15,7 % úrazů.

## 5. Úrazovost a druhy vázání

Průzkum ukázal, že nejvíce úrazů bylo u vázání typu kombinace čelist-lanko. Tato kombinace byla také nejrozšířenější. Poměrně velké procento úrazů má i kombinace pojistná špička-lanko. Důvod je ve špatném seřízení pojistky, žáci jezdí poměrně často i na vypůjčených lyžích. Nesporné přednosti pojistného vázání Marker a Tyrolia dokazuje statistika nemocnice ve Vrchlabí — při průměru používání 67,2 % je procento úrazů 32 %.

## 6. Z hlavních příčin úrazů uvádějí instruktoři především tyto:

1. vnější příčiny (druh sněhu, překážka, výzbroj)	34,7 %
2. vnitřní příčiny (únava, neobratnost apod.)	65,3 %



## 7. Druh výcviku a výcvikové prvky

na svahu — technika sjíždění	229
výlet, vyjížďka	21
přesuny — příjezd, odjezd	21
rozřazování	20
závod	11

Zde jsou patrně zcela zbytečné úrazy při činnostech, jako je rozřazování, přesuny žáků při příjezdu a odjezdu.

## 8. Druhy úrazů — diagnóza poranění a absence

podvrtnutí a pohmoždění	74,4 %
zlomeniny	5,8 %
jednodenní a dvoudenní absence	45,0 %
dlouhodobé absence	10,0 %

Na LVVZ tedy převládají lehčí úrazy s kratší absencí při výcviku.

## 9. Vztahy úrazovosti k pádům

Pád je vlastně druh řešení určité havarijní situace. Při lehkých, koordinovaných pádech se jeví úrazovost poměrně malá a případné úrazy bývají lehkého rázu. U pádů nekoordinovaných, těžkých, dochází k úrazům častěji s těžšími následky. Avšak zákonitě závislosti mezi pádovostí a úrazovostí nejsou z tohoto přehledu zcela patrně postižitelné.

### Celkový souhrn

1. Vliv vnějších příčin úrazů je poměrně dostatečně prozkoumán, jakož i souvislosti s úrazovostí. Často bývají vnější vlivy přeceňovány.
2. Vnitřní příčiny — v lyžaři samém (nedostatečná připravenost, podprůměrná technická vyspělost, malá pozornost, únava apod.), je podle názoru instruktorů-cvičitelů příčinou asi 60 % úrazů.

Při celkovém rozboru příčin úrazů je nezbytně nutný komplexní pohled, komplexní sledování účastníků LVVZ ještě před úrazem. Jsou to hodnoty fyziologické a psychologické. Výsledky sledování ukazují, že příčiny úrazů jsou výsledkem změn reakcí organismu, a jestliže se vyskytnou určitá (méně nebo více složitá) situace nebo silný podnět vnější, dochází k úrazu.

# Využití malých trampolín v předsezónní přípravě

Dosažení vysokých sportovních výkonů podmiňuje řada faktorů, z nichž nejvýznamnější je dlouhodobá intenzivní příprava, tj. sportovní trénink. Obrovský růst výkonnosti ve většině sportovních odvětví, zvláště v olympijských sportech, kterého jsme svědky v posledních letech, je odrazem velkého vzestupu tréninkového zatížení jak v celkovém objemu tréninkové práce, tak zejména v její intenzitě. Důležitým obdobím z celoročního tréninkového cyklu je přípravné období. Je charakterizováno velkým využitím tréninkových prostředků a metod, aby závodník dosáhl nejvyšší tělesné a sportovní připravenosti. Proto trenéři, závodníci a především ti, kteří nemají možnost stálého tréninku na sněhu, hledají v přípravném období doplňkové sporty a cvičení, které jim pomůže zvýšit tělesnou připravenost.

V současné době máme velké množství nejrůznějšího nářadí a náčiní pro zefektivnění přípravy sjezdaře. Atraktivním nářadím, na kterém lze získat a zejména pak zdokonalovat pohybové návyky v podmínkách blízkých svou dynamičností pohybovým strukturám na lyžích — jsou malé trampolínky. Jsou vhodné právě proto, že jejich různým uspořádáním do různých formací podle navrhovaných prvků, je cvičenec přesně veden a vytváří si názornou představu o dráze, po které se bude pohybovat na sněhu, o změnách postojů, poloh a zatížení s možností přesné kontroly. Předností cvičení na trampolínách je také možnost napodobení kratších nebo delších oblouků (podle seskupení trampolín), doprovodnou práci paží v rychlejších nebo pomalejších sledu. Při výcviku na trampolínách jsou kladeny také zvýšené nároky na nervosva-

Aspekty psychologické ukazují, že v průběhu LVVZ dochází ke změnám některých psychických funkcí během jednotlivých výcvikových dní (stesk, apatie, strach, napak i kladné působení). Není bez zajímavosti, že největší změny byly pozorovány závěrem druhého dne výcviku, což odpovídá i fyziologickému zatížení.

### Konkretizace příčin výskytu úrazů

- a) nedodržování didaktických zásad
- b) nedostatečná tělesná připravenost žáků
- c) nevhodně volený a nevhodně upravený svah
- d) nekázeň a špatná organizace výcviku
- e) indispozice žáka
- f) nedostatečná výzbroj

### Závěry pro prevenci úrazovosti při LVVZ

Pravidla úrazové zábrany při lyžování jsou uváděna téměř v každé lyžařské literatuře. Vzhledem k těmto pravidlům uvedu ještě některé doplňující skutečnosti, které vyplývají z průzkumu.

1. Zařazovat při tělesné výchově, již před zájezdem, cvičení pro zvýšení celkové vytrvalosti a síly dolních končetin.
2. Ještě před zájezdem zkontrolovat výzbroj a výstroj žáků.
3. Věnovat potřebnou pozornost úpravě a volbě svahu.
4. Úplně začátečnický zařadit přímo do družstva.
5. Udržovat u žáků optimální pozornost, měnit svah i terén. Zařazovat hry, volit pestrý program.
6. Druhý výcvikový den odpoledne zařadit aktivní odpočinek (společná vycházka apod.).
7. Při výcviku využívat běžecské lyže.
8. V případě soutěží v závěru LVVZ volit obtížnost, náročnost, úměrnou k lyžařské vyspělosti jednotlivých žáků.
9. Při rozsahu LVVZ předepsaném osnovami (7 výcvikových dní) je optimální délka denního výcviku 5—6 hodin.

Základní podmínkou protiúrazové zábrany je však osobnost cvičitele, který dovede přizpůsobit výcvik svěřeným žákům, je odborně a pohybově na výši a učí žáky lyžovat pro zdraví a radost z pohybu.

MILOSLAV NOVÁK



lovou koordinaci a prostorovou orientaci. Zpočátku cvičíme s menší intenzitou a zvýšenou opatrností. Hole používáme stejně dlouhé nebo delší než na sněhu.

Cvičení na malých trampolínách můžeme rozdělit na několik skupin:

1. Cvičení posilující svalstvo dolních končetin.
2. Cvičení obratnosti, prostorové a nervosvalové koordinace.
3. Speciální napodobivá cvičení.
4. Cvičení pro rozvoj vnitřních orgánů.

### 1. Cvičení posilující svalstvo dolních končetin

Příklady:

- a) Opakované výskoky se skrčováním přednožmo.
- b) Opakované výskoky stídavě na jedné noze.





Sjezdařská mládež využívá trampolín k zvýšení obratnosti i napodobivých cvičení

- c) Na dvou nebo více trampolínách opakované výskoky z jedné trampolíny na druhou.
- d) Opakované podřepy na jedné trampolíně v nízkém sjezdovém postoji.
- e) Na více trampolínách sestavených za sebou, opakované podřepy, zakončené vysokým odrazem s doskokem na žíněnku.
- f) U vyspělých cvičenců můžeme zařadit mezi jednotlivé trampolíny překážku (tyče, kozu, bednu, atd.).

Při cvičení na více trampolínách můžeme v průběhu cvičení měnit sestavení trampolín. Jednotlivá cvičení a jejich nejrůznější kombinace provádíme v určitém časovém limitu. Časový limit závisí od úrovně trénovanosti cvičenců a měl by se pohybovat od 30 sek. do 150 sek.

## 2. Cvičení obratnosti, prostorové a nervosvalové koordinace

Tato cvičení jsou náročnější a je možné s nimi začít po zvládnutí základních cviků a to především odrazu a bezpečného dopadu na žíněnku. Při cvičení musíme dbát na záchranu. Nejdříve začínáme provádět na jedné trampolíně, kterou používáme jako odrazový můstek. Pro měkký a bezpečný doskok nejlépe používáme žíněnku s náplní z molitanu.

Příklady:

- a) Z rozběhu odraz snožmo, vysoké výskoky se skrčováním přednožmo (jako terénní skok).
- b) Z rozběhu odraz snožmo, vysoký výskok s obratem o 180° až 360°.
- c) Přeskoky přes překážku (tyčka, bedna, koza, metací stůl).
- d) Z rozběhu po odraze snožmo kotoul letmo, salto vpřed.
- e) U vyspělých cvičenců tyto cviky můžeme provádět i přes překážku.

Cvičení obratnosti a prostorové a nervosvalové koordinace můžeme provádět v kombinaci více trampolín i nejrůznějších cvičení. Například několik trampolín za sebou nám vytváří různé dráhy „oblouků“ a možnost napojování nejrůznějších cvičení. Kombinací s malými trampolínami je velmi mnoho. Jejich skladbou vytváříme náročnější situace, které zvyšují nároky na nervosvalovou a prostorovou koordinaci velmi podobně jako při sjezdu, slalomu či obřím slalomu nebo v jízdě v terénu.

## 3. Speciální cvičení napodobivá

Zde se zaměřujeme výhradně na taková cvičení, která nám napodobují jízdu na lyžích a vytvářejí situace, do kterých se dostává lyžař při jízdě na slalomových a sjezdových tratích. Nejdříve začínáme cvičení na jedné trampolíně, kde nacvičujeme:

- a) při vysokých výskocích zaujmout nízký sjezdový postoj,
- b) v nízkém sjezdovém postoji provádět rychlé opakované podřepy.

Nejčastěji ovšem používáme většího počtu trampolín nejrůzněji sestavených, ať už za sebou, nebo do různých oblouků.

Příklady:

- a) Trampolíny za sebou přesazené do stran, cvičenec odrazem snožmo nebo jednonož skáče z jedné trampolíny na druhou.
- b) Totéž cvičení, ale trampolíny jsou sestavené do oblouků.

Během cvičení může trenér měnit poloměry oblouků a sestavení trampolín. Tato cvičení provádíme ve všech sjezdových postojích.

## 4. Cvičení pro rozvoj vnitřních orgánů

Pro zvýšení činnosti vnitřních orgánů můžeme použít všechny cviky z minulých cvičení. Tyto cviky nebo celou skladbu cviků opakujeme určitou frekvencí nebo v určitém časovém limitu, při kterých dochází k zatížení vnitřních orgánů v míře, jako je tomu při dojetí slalomu, obřím slalomu nebo sjezdu.

Všechna cvičení na trampolínách jsou velmi náročná po psychické stránce (překonávání strachu při nácviku obtížných cviků obratnosti) i fyzické stránce. Rozvíjejí ty schopnosti, které sjezdař nejvíce uplatňuje na závodních tratích, tj. tělesnou zdatnost, rychlou reakci, rozhodnost, prostorovou orientaci a odvalu. Svalová práce, zatížení a činnost vnitřních orgánů, je podobná jako při jízdě na lyžích v závodě nebo v tréninku.

TADEAŠ BRODA

# Po třetí sezóně stálých veřejných lyžařských škol

Uplynulá sezóna znamenala pro stálé veřejné lyžařské školy profesionálního typu kvantitativní skok. Místo do té doby jediné školy ve Spindlerově Mlýně fungovalo už celkem pět takovýchto škol, provozovaných Ústředním ústavem tělesné kultury. Nové čtyři školy zahájily provoz v Peci, Rokytnici, Harrachově a Jánských Lázních, tedy vesměs v Krkonoších. Kromě kvantitativního růstu však z toho vyplývá i kvalitativní změna, alespoň potud, že se od provozování jediné stálé školy přešlo k budování sítě těchto škol tak, jak se s tím podle původního záměru počítalo. A když už síť, tak by to nemělo zůstat jen u té letošní. Perspektivně se budou stálé školy zřizovat v hlavních lyžařských střediscích jiných horstev ČR a rozhodně se tedy nestanou jen jakousi krkonošskou specialitou.

Jaké byly tedy výsledky těchto škol v uplynulé zimní sezóně? Markantně se projevilý výsledky houževnaté práce na budování školy ve Spindlerově Mlýně. Ta už v podstatě překonala počáteční potíže a vstoupila do období solidního rozmachu své aktivity, což se ostatně projevilo už v předcházející sezóně. Proti té se letos počet žáků ještě

téměř ztrojnásobil. Školou prošlo celkem 3098 žáků, z nich opět téměř polovina dětí a mládeže. I letos se ukázalo, že spolupráce s Čedokem a některými dalšími organizacemi zajišťuje škole slušný počet žáků, ale že i na tomto, podstatně zvýšeném, celkovém počtu žáků mají hlavní podíl ti, kteří do školy přicházejí přímo a spontánně z řad rekreatantů. To je potěšující jev, který jen potvrzuje trend z předcházející sezóny: naše lyžařská veřejnost si dobře zvyká na možnost využít této formy placené lyžařské výuky a když se přesvědčí o její užitečnosti a účinnosti, není jí třeba ani zvlášť horlivě přesvědčovat. Fakt je, že letos měl ředitel školy s. Vladimír Paudera do dělat, aby se svými stálými 4—5 cvičiteli zájem o výuku uspokojil. A v této souvislosti je třeba znovu připomenout, že i když se projevil i mezi cizinci značný zájem o výuku, jejich počet činil jen zlomek celkového počtu žáků. A i to je v pořádku, neboť tyto školy jsou zřizovány především proto, aby přispěly k masovému rozšíření lyžařského sportu a ke zvýšení jeho úrovně u nás.

Ukázalo se i letos, a to zvlášť výrazně, jakou přednost





*Série umělých terénních vln v dětské lyžařské školce špindlerovské VLŠ. Dítě projíždí vlnovkou soustředěně, ale lehce, uvolněně, a vlny „polyká“ zcela přirozeně, s téměř ideálním držetím těla*

je stálá skupina cvičitelů, která pracuje ve VLŠ po celou sezónu. Podstatně to přispělo k plynulosti, soustavnosti a vyrovnanosti v činnosti školy ze všech hledisek.

Je však třeba zároveň říci, že Špindlerův Mlýn poskytuje VLŠ z určitých hledisek skutečně příznivé podmínky rozvoje. Díky značné (bohužel však ani zdaleka ne uspokojivě) ubytovací kapacitě, se zde soustřeďuje velký počet začínajících a mírně pokročilých lyžařů, kteří výuku skutečně potřebují nejvíce, a také ji chtějí. Proto o zájemce opravdu není nouze. Na druhé straně se však právě zde vyskytují překážky téměř banální, které nesvědčí o dostatečném pochopení těch partnerů, kteří (na srovnatelné úrovni) v alpských lyžařských střediscích činnosti lyžařských škol v maximální míře napomáhají. Do stovek jde nepochybně počet potenciálních žáků, kteří do školy nepřišli jen proto, že jí chyběl telefon (!) a že pracovníci VLŠ nebyli touto cestou dosažitelní a ani sami nemohli udržovat rychlý kontakt se svými partnery. Oblastní správa tělovýchovných zařízení nepovažovala za možné VLŠ dosavadní telefonní spojení ponechat a spoje, přes nesčetné urgencye, samostatnou stanicí nezřídily. I otázka využití lanovek a vleků se vyřešila jen díky pochopení přímých partnerů na těchto špindlerovských zařízeních a jejich snaze dobré věci pomáhat, než zásluhou nadřazené složky, která je pro tato opatření kompetentní. O způsobu, jakým se tato složka postavila k otázce prodloužení nájemné smlouvy pro místnosti školy a k zaměstnaneckým záležitostem ředitele školy, je snad lépe pomlčet, a to tím spíše, že se nyní snad i z této strany vytvářejí předpoklady pro uspokojivější spolupráci v budoucnu.

V této souvislosti se přímo vnučuje srovnání s neobyčejným pochopením a aktivním postojem, který vůči nové VLŠ zaujali zástupci a pracovníci tělovýchovných složek a lyžařských zařízení v Rokytnici nad Jizerou. Od první chvíle vyšli škole maximálně vstříc a pomohli všude, i tam, kde to znamenalo obět, například v otázce tak složité, jako je poskytnutí prostoru pro kancelář školy. Pokud tedy šlo o pomoc místních pracovníků, šlo všechno výborně: používání vleků, vyhrazení prostoru pro dětskou lyžařskou školu a její úprava rolbou (ve Špindlerově Mlýně byla tělovýchovná zařízení ochotna poskytnout tutéž službu za zaplacení závratné hodinové sazby, jako by nešlo o veřejně prospěšnou dětskou školku VLŠ, mimochodem rovněž zařízení tělovýchovy, ale o soukromou doménu pro potěšení bohatých soukromníků) atd. Škoda jen, že pro malou veřejnou ubytovací kapacitu se v Rokytnici soustřeďuje mnohem méně lyžařských adeptů školy. Zde si bude muset VLŠ svou žákovskou základnu pracně budovat a navazovat spolupráci především s podnikovými a jinými neveřejnými rekreačními zařízeními, a hlavně s rodiči lyžujících dětí, jichž je v Rokytnici nemálo.

Přesto absolvovalo v rokytnické VLŠ výuku celkem 590 žáků, mezi nimi podstatná část dětí. Značný kus práce

zde odvedl vedoucí školy s. ing. Karel Schimek se svými spolupracovnicemi.

Činnost VLŠ v Peci pod Sněžkou se pod vedením s. Fr. Valacha zaměřila na výuku dětí, rekreanty Čedoku a ROH. Výuku ostatních dospělých zájemců a širokou popularizaci lyžařského sportu pomocí filmů a besed zajišťoval s. Slávek Sedlák.

I zde se museli pracovníci školy v prvním roce jejího působení potýkat s elementárními potížemi, jako je například střecha nad hlavou. A také tentokrát se právě tělovýchovná složka náhlým odvoláním už dohodnutého opatření postarala o to, že škola se musela v této sezóně obejít i bez oné, byť i malé a jen provizorní, příslibené střechy nad hlavou. A pokud jde o některé místní pracovníky tělovýchovných zařízení, považovali na začátku sezóny pracovníky VLŠ div ne za vetřelce z jiné planety. Ale zdá se, že škola si svými pracovními výsledky i zde vybojovala ne-li přímo pomoc, tedy alespoň pasivní blahovůli některých partnerů a tu a tam snad i aktivní porozumění, které je do budoucna dobrým příslibem.

Škola přes tyto překážky, které se v takové míře nevyskytly u žádné jiné, poskytla výuku 953 frekventantům. Promítání filmů a besed se zde zúčastnilo za sezónu téměř 6000 osob.

Také VLŠ v Harrachově si v prvním roce své činnosti mohla vytyčit, vzhledem k řadě objektivních potíží, jen skromnější cíle, které však díky houževnatosti cvičitelských manželů Balabánových daleko překonala. Bylo zde zřízeno jedno z nejhezčích „dětských“ lyžařských hřišť. Výukou v dětské školce prošlo 456 malých lyžařů. Zájem dětí byl v určitých obdobích takový, že bylo třeba zajistit cvičitelskou výpomoc.

V Jánských Lázních, kde se škola opírala o cvičitelskou práci s. Jaroslava Vojtěcha, se výuka v této první sezóně zaměřila výhradně na děti. Výuku absolvovalo celkem 187 žáků.

Celkem absolvovalo letos výuku ve všech školách ÚÚTK téměř 5000 žáků, z toho plně tři pětiny dětí, což je velmi potěšující. Ekonomické výsledky byly v úhrnu příznivé a bilance VLŠ ÚÚTK je v tomto směru aktivní, a to hlavně díky přínosu školy ve Špindlerově Mlýně a Peci. Tyto ekonomické výsledky usnadňují zajištění rozvoje VLŠ po materiální stránce tak, že lze už v nastávající sezóně počítat s bohatším zařízením dětských lyžařských hřišť, s rozšířením jednotného oblečení cvičitelů, se zlepšením půjčovenských a jiných služeb, jež školy svým žákům už poskytují nebo budou poskytovat. Toto materiální zlepšení se týká i účinnější informační a propagační činnosti v zájmu další popularizace VLŠ.

Pokud jde o úroveň vlastní výuky, spočívala tíha především na stálých cvičitelích, jejichž výběr byl většinou pečlivý. Problémy a nedostatky se v tomto směru proje-



*„Tobogán“ dětského lyžařského hřiště v Rokytnici. Při náročnějším nácviku musí děti v každém obtoku v jízdě rozhoupat míč zavěšený na tyči*



vily nejčastěji tam, kde bylo třeba narychlo povolat výpomoc, přičemž operativnost šla nejdříve na úkor kvality a také vlastní cvičitelské kvalifikace. To je jev — třebaže spíše okrajový — který je třeba už v příští sezóně důsledně odstranit. Nejde ani tak o to, že by bylo došlo k hrubým nedostatkům. Jde především o zásadu, že cvičitelé působící na těchto stálých školách (byť jen krátkodobě) musí svými kvalitami a kvalifikací odpovídat nejen předepsaným podmínkám a průměrnému standardu, ale musí být nad průměrem, poněvadž právě ten-

to typ VLS se musí vyznačovat poskytováním nejkvalitnější výuky.

Je jasné, že to ÚÚTK v tomto směru nemá lehké. Nemůže totiž svým stálým pracovníkům zajistit pro jejich, bohužel jenom sezónní práci takové pracovní právní zabezpečení, jaké by si zasloužovali. Musí však najít řešení, která umožní, aby se kvalitativní požadavky výboru Sva- zu lyžování a samozřejmě i žáků VLS důsledně plnily.

Ing. PAVEL BORSKÝ,

předseda komise veřejných lyžařských škol VSL

## Sportovní třídy ve Vrchlabí se činí

Sportovní příprava žáků sportovních tříd ZŠ Zdeňka Nejedlého ve Vrchlabí se zaměřením na sjezdové disciplíny začala v uplynulém školním roce 1975—76 první zářijový týden. Tak jak předepisují osnovy sportovních tříd, každé z osmi družstev pod vedením jednoho, většinou však dvou trenérů, se připravovalo dvakrát v týdnu s velkým elánem a povětšinou. Přestože bylo ve stísněných vrchlabských poměrech obtížné zajistit vždy tréninkové prostory (tělocvičny za deštivého počasí), jen výjimečně bylo třeba improvizovat a lze konstatovat, že do hlavního období nastupovali všichni žáci dostatečně tělesně i morálně připraveni a trenéři s optimismem.

Zima tentokrát byla jak se patří a je třeba vidět, že především dobré sněhové a klimatické podmínky na všech svazích, které mají vrchlabské ST k dispozici a obětavost a vůle některých trenérů a rodičů žáků kladně zapůsobily na rozvoj a popularizaci sjezdového lyžování mládeže ve Vrchlabí, na osobní zlepšení lyžařského umění u většiny žáků ST a na získání respektu našich sportovních tříd. Opravdovým zážitkem pro trenéry byly vydařené tréninky na svahu v Herlíkovicích, vyhrazeném Spartakem Vrchlabí výhradně pro trénink mládeže. Stovka dětí, zmrzlých sněh, desítky slalomových branek neustále měněných trenéry, přihlížející i pomáhající rodiče, sluníčko a radost z lyžování byly výsledky dobře udělané práce. Škoda jen, že kritická situace v dotování ST nastala právě v začátku hlavního období a vzala chuť a důvěru nejdříve trenéru. Navíc přišly kádrové problémy a onemocnění některých trenérů, čímž byla poněkud ochuzena péče o některá družstva na počátku zimy. Zimní období bylo však dostatečně dlouhé, mnohé nejasnosti se uspokojivě vyřešily a žádný z žáků by neměl mít pocit, že stál stranou sportovního dění. Téměř všichni, zejména pak nováčkové ze 6. D, snaživá 7. D a většina chlapců 9. C zaslouží pochvalu za svědomitý přístup ke sportovní přípravě. Nejschopnějším, nejkolektivnějším a nejsolidnějším dojmem působí družstvo děvčat 8. D, kdykoli ochotné zvládnout jakýkoli úkol.

O hladkém průběhu přípravného období zahrnujícího všeobecnou a speciální tělesnou přípravu v měsících září, října a listopadu 1975 byla zmínka již v úvodu. Na dokreslení uvádím částečný rozbor pohybových testů u chlapců 6. D z hlediska celkového bodového zlepšení. Družstvo má 18 členů. Dne 27. října 1975 bylo změřeno průměrné zlepšení 13,6 % ve srovnání s 9. zářím 1975, u jednotlivců nejvíce o 63,7 % a nejméně — zhoršení o 15,1 %. Zhoršili se tři žáci. Vzhledem k tomu, že disciplíny nebyly speciálně trénovány, považují uvedená čísla za dostatečný důkaz dobré přípravy. Obdobný stav byl zjištěn i u ostatních družstev. Po týdnech tréninku na suchu se uskutecnily první tréninky na sněhu 24. listopadu. Uplynula, pro lyžaře mimořádně příznivá zima umožňovala plnit tréninkové plány beze zbytku po celé období od prosince 1975 do dubna 1976. Ačkoli organizaci přípravy v měsících lednu a únoru ztěžovala absence některých dobrovolných trenérů, mohly tréninky probíhat koordinovaně na slalomových svazích v Herlíkovicích i ve Vrchlabí.

Při hodnocení pravidelné mimoškolní přípravy školního roku 1974—75, která probíhá třikrát v týdnu po vyučování, popř. v sobotu a v neděli, jsme konsta-

tovali, že máme v našich podmínkách ještě značné rezervy. A právě zde se nám při podstatně zlepšených podmínkách podařilo rezervy využít a je dobré, že ve školním roce 1975—76 se těžiště přípravy přeneslo do tréninků v týdnu, což platí zejména pro nižší ročníky. Téměř u všech žáků byla patrná snaha držet krok s ostatními, vzrostla soutěživost, tréninky měly kvalitní průběh. Hybným elementem byla snaha prosadit se do skupiny reprezentující oddíl na KKZ žactva. O něco pasivnější zůstali dorostenci, zejména děvčata 9. C zaspala vývojový trend našich sportovních tříd — u jejich družstva je patrná stagnace.

Na zimní prázdniny byl naplánován trénink v Herlíkovicích před okresním přeborem. Bohužel v den povinného srazu přišlo a sněh rychle tál. To odradilo hodně dětí a v následujících dnech, ačkoli opět mrzlo a svah byl bezvadně upraven stoupáním na lyžích, byla účast mládeže sotva poloviční. Byla to škoda, neboť trenérů byl plný svah a neměli se komu věnovat. Dnes po sezóně je jasné, že těchto několik dní bylo jediným černým obdobím za celou zimu. V souvislosti s tím asi účast na okresních přeborech v Herlíkovicích nebyla uspokojivá. Bylo třeba tuto věc se žáky projednat a další účast na trénincích byla již bez problémů.

Týden jarních prázdnin jsme stanovili za odpočinkový, tréninky v Herlíkovicích absolvovalo 30—50 žáků a 17.—18. března se za velmi pěkné účasti konal přebor sportovních tříd v obřím slalomu a slalomu. Skromně uspořádané závody měly výbornou sportovní úroveň, všech 80 zúčastněných žáků srdnatě bojovalo a pro všechny učitele a trenéry bylo potěšením sledovat, že přebory naší školy jsou stejně hodnotným závodem jako například zmíněný okresní přebor. Vzhledem k dobré úrovni našeho přeboru nás mrzí, že nikdo ze ZŠ kromě třídních učitelů ST neprojevil o tuto vrcholnou školní sportovní akci zájem. Myslíme si, že přebor sportovních tříd by měl být slavností celé školy.

### VÝCVIKOVÉ TÁBORY

V hlavním období proběhla řada výcvikových táborů. Týdenní VT v předzávodním období pro 6. D a 7. D se konal 14. až 20. prosince 1975 ve Spindlerově Mlýně na chatě Stavební obnovy Praha. Dobré sněhové podmínky umožnily hladký průběh a kvalitní výcvik družstev 6. D i kontrolní závod ve slalomu. Litovali jsme nepochopení pracovníků Komunálních služeb Spindlerova Mlýna, kteří nebyli ochotni zahájit provoz vleku na Labské, ačkoli provozní podmínky byly dobré a zákazníků dost. Současně probíhal



Členové střediska vrcholového sportu mládeže v Novém Městě na Moravě se pilně připravují na novou sezónu na kolečkových lyžích. Na obrázku v rozhovoru s trenérem Petrem Honzlem

VT pro 8. D a 9. C ve Spindlerově Mlýně a Pecí pod Sněžkou s denním dojížděním zvláštním autobusem z Vrchlabí. Obědy byly dováženy ze školní kuchyně. Náplň tréninků vzhledem k nedostatku trenérů a nutnosti lyžovat na sjezdovkách s plným provozem veřejnosti byla omezena na důkladné rozježdění, volné jízdy a sjezdové úseky.

Čtyřdenní VT před hlavními soutěžemi se uskutečnily 17.—20. února 1976 pro 6. D a 7. D v Herlíkovicích s denním dojížděním zvláštním autobusem z Vrchlabí, obědy byly dováženy ze školní jídelny. Sedesát lidí včetně trenérů mělo po celý den k dispozici vlek VL 600 a dobře upravený slalomový svah s možností sjíždět i po dalších neupravených tratích. Trenéři průběžně stavěli tratě a místo odpočinku opravovali vlek — žáci tak mohli nerušeně absolvovat celkem 340 bran obřích slalomů, 620 bran slalomu, dva kontrolní závody a 6 km volné jízdy. Na naše dvanáctileté a třináctileté žáky to byla dávka úměrně vysoká, spokojeně byly děti i trenéři.

Další VT se konal 28. února—6. března pro 9. C ve Vrátné dolině. Vzhledem k tomu, že tato třída letos skončila se základní školní docházkou, zajistila třídní učitelka pro své žáky VT v Malé Fatře, aby okusili lyžování v jiných podmínkách. Záměr se podařil, škoda jen, že většinu z mnoho kilometrů najetých volně a v brankách obřích slalomů žáci absolvovali na grúňské sjezdovce, kam je ze svahů pod Chlebem po prvních dnech zahňalo zhoršené počasí. Naše průkopnická sportovní třída si určitě na závěr své existence něco podobného zasloužila.

Třída 8. D tento výcvikový tábor nemě-



la, neboť většina žáků se připravovala na zkoušky na gymnáziu.

Ctyřdenní VT na závěr sezóny pro 7. D byl uspořádán 29. března—2. dubna ve Spindlerově Mlýně s ubytováním na lyžařském stadionu ve Sv. Petru. Měli jsme dobrý sníh i počasí, postupně jsme vystrídali všechny sjezdovky. Malé fronty na vleku, zpestření výcviku krasojízdou, skoky, sjezdy bunnu středního můstku, individuální zdokonalování ve volné jízdě i kolem tyčí ve středních a krátkých oboučích — to vše bylo kladem tohoto soustředění. Probíhalo doučování, měli jsme kvalitní stravu i asistenci lékařky, závěrem se konaly soutěže o ceny v krasojízdě a skocích.

Další VT měla 6. D 20.—24. dubna na Fučíkově boudě. Pro naši nejmladší, velmi ambiciózní třídu se ukázalo prospěšné, když se za dobrých sněhových podmínek v odlehleém horském prostředí mohl každý žák věnovat pilování techniky jízdy. Žádný z nich nelyžuje dosud bez chyb, každému byly zdůrazněny a současně ukázán způsob jejich odstranění. Všichni v této třídě se vrhají do výcviku s velkým elánem a vzhledem k markantnímu zlepšení u každého jedince jsme opravdu zvědaví na jejich pohybové projevy v nové sezóně. Jsou dobrým kolektivem s nadprůměrným prospěchem.

Poslední VT jsme uspořádali 26.—30. dubna pro 8. D rovněž na Fučíkově boudě. Měl stejně úspěšný průběh jako předcházející. Navíc v této třídě došlo ke zlepšení vztahů jak mezi chlapci a děvčaty, tak kolektivu k jedincům. Dobrá věc se podařila, třída plně využila svého společného pobytu na horách jak z hlediska lyžařského výcviku na posledních zbytcích, dobrého, často zmrzlého sněhu při použití vleku VL 200, tak po stránce společenské. Závěrem obou VT a vlastně celé sezóny si děti ještě zasoutěžily ve skocích a krasojízdě.

Uskutečněné VT je možno velmi kladně hodnotit také proto, že se letos staly nadstavbou pravidelné každodenní tréninkové aktivity. Přeborníky ST ZDŠ ZN ve Vrchlabí pro rok 1976 se stali v soutěži děvčat v obřím slalomu, slalomu i kombinaci Jana Zirmová, v soutěži chlapců v obřím slalomu Jan Paulů, ve slalomu Luboš Neuman a v kombinaci Petr Čechotovský.

Porovnáme-li průběh a všechny výsledky hlavního období s jednotlivými úkoly učebního a tréninkového plánu můžeme být s uplynulou sezónou velmi spokojeni. Všechny body obou plánů byly splněny beze zbytku. Veškerou lyžařskou činnost registrují trenéři v deníku družstva a žáci v tréninkových denících.

Plánovaný objem tréninku v hlavním období byl:

volná jízda	150 km
sjezd	90 km
obří slalom	5680 bran
slalom	4040 bran

Ukazuje se, že plán sjezdových kilometrů v našich podmínkách byl nereálný. Nedostatkem je rovněž snížený počet bran v obřím slalomu. Částečnou omluvou je naše stará bolest, že na svazích v Herlíkovicích, kde proběhla naprostá většina našich tréninků, není rolna na úpravu svahů a nepadá-li stále nový sníh, je často velké umění najít a vytýčit trať obřím slalomu mezi mořem bouří.

Celá letošní sezóna proběhla bez vážnějšího narušení činnosti ST, lékařské prohlídky provedla a tréninky pravidelně sledovala dr. Jaroslava Jirotková.

Děti se zájmem sledovaly lyžařské události letošního olympijského roku, několikrát jim byly promítnuty filmové smyčky světového a československých sjezdařských es a na závěr sezóny s nadšením přivítaly na besedě mezi sebou československé reprezentanty Janu a Bohumíra Zemanovy.

Nelze se nezmínit o velmi účinné podpoře místního závodu nár. podniků Tesla, který v uplynulé sezóně poskytoval autobus a hradil většinu cest našich žáků na závody a VT, zakoupil lyže a uhra-

dil ubytování na několika VT. Tato pomoc byla ve finančně komplikovaném období nesmírně cenná a děkujeme za ni.

Na zakončení úspěšné práce v uplynulém školním roce proběhlo slavnostní vyhlášení vítězů přeboru ST s předáním cen a odznaků Lyžařů ČSR.

Koncem května letošního roku byl po stránce sportovně talentové a lékařské dokončen výběr žáků do nové sportovní třídy. Kádr vybraných je sice užší než loni, ovšem kvalita kolektivu je poměrně vysoká.

Závěrem poděkování všem dobrovolným trenérům, kteří obětovali mnoho své energie a volného času žákům ST, zejména Jiřímu Peškovi, Zdeňku Havlíčkovi, Ladislavu Zirmovi, Ladislavu Pršalovi a Věře Chmoličkové a všem třídním učitelům, Magdě Šimánkové, Jaroslavě Hlaváčkové, Janu Vajovi a Miroslavu Vydrovi za trenérskou práci a za obětavé vedení svých třídních kolektivů.

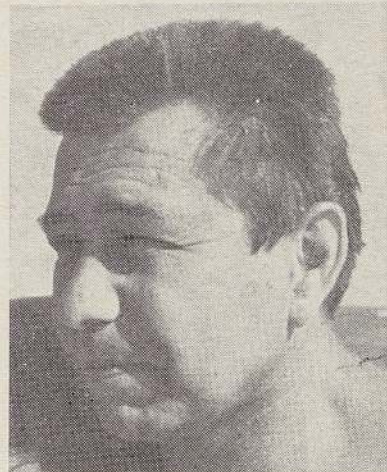
PETR JIREŠ  
trenér ST lyžování ZDŠ ZN Vrchlabí

## MUDr. Zdeněk Eliáš

Ve čtvrtek 10. června zemřel v Praze po těžké chorobě ve věku 48 let dlouholetý, obětavý lyžařský pracovník, člen představenstva VSL ČÚV ČSTV a předseda jeho zdravotní komise MUDr. Zdeněk Eliáš.

Hluboce a bolestně se smutná zpráva dotkla celé naší lyžařské veřejnosti. Nás, jeho spolupracovníků v redakční radě Lyžařství se dotkla obzvláště citelně, neboť všichni, kdož jsme s ním pracovali, pro rozvoj našeho krásného sportu, jsme ho měli ve velké úctě pro jeho přátelskou povahu, snahu vždy pomoci a jeho příkladný život.

Hory a lyže si Zdeněk Eliáš zamíloval již jako mladý student. Rád se projížděl po svazích Krkonoš a Tater, a také po rozlehlých pláních Alp. Velmi rád závodil. Umístoval se vždy na předních místech závodního pole, ale nestál o slávu, nevítežil. Prožíval každý závod s neobyčejným vnitřním rozehvěním, závodil ne aby vítězil, nýbrž proto, aby společně se svými kamarády-lyžaři vychutnával krásný pocit čestného boje na bílých pláních.



Když přibývala léta, zapojoval se do práce v lyžařském hnutí. Lyžařskému sportu věnoval velkou část svého volného času, dal do jeho služeb své odborné vědomosti a bohaté zkušenosti lékaře. Stal se členem zdravotní komise Československého svazu lyžování a později předsedou zdravotní komise Českého svazu lyžování, v kteréžto funkci vykonal velký kus záslužné práce při organizování zdravotní služby v krajských lyžařských složkách ČSR.

MUDr. Zdeněk Eliáš byl člověk skromný, s upřímným vztahem k práci, ke sportu, k přátelům a k životu. Takový byl a zůstane ve vzpomínkách spolupracovníků a nikdy na něho nezapomeneme. Čest jeho památce!

REDAKČNÍ RADA LYŽAŘSTVÍ

# Na Orave chcú viac

Prírodné podmienky, dostatok zapálených funkcionárov a chuť do práce — to všetko vytvára predpoklady širokého rozvoja lyžovania na Orave. Na Slovensku je niekoľko známych centier, kde sa sústreďuje väčšina podujatí: Jasná, Martinské hole, Vrátna, Štrbské Pleso... Aj keď Orava zatiaľ nepatrí k tým oblastiam, kde sa organizujú desiatky významných podujatí, začína sa aj tu čosi robiť, a to najmä pri rozšírení lyžiarskeho športu pre mlad. Pohovorili sme si o tom s vedúcim zjazdového úseku okresného zväzu lyžovania v Dolnom Kubíne Ing. Leonardom Muškom, CSC.

● Aké plány ste mali pred zimou 1975/1976 a ako sa vám ich podarilo realizovať?

Kvalitné snehové podmienky nám umožnili uskutočniť všetky plánované preteky okresu v slalome, obrovskom slalome a zjazde vo vekových kategóriach žiaci, dorast, dospelí. Navyiac, v spolupráci s ODPM v Dolnom Kubíne sme usporiadali pionierske preteky o Cenu Lastovičky. Vďaka neustále rastúcej životnej úrovni a ekonomickému rozvoju okresu lyžovanie sa stalo masovým športom.



Snahou nášho úseku je — perspektívne podľa možnosti — v každej oravskej obci, kde sú podmienky, založiť lyžiarsky oddiel a pokúsiť sa o to, aby mládež vyrastala pod dohľadom vyskolených trénerov.

#### ● Aká je v súčasnosti situácia v tomto smere?

Ťažisko činnosti spočíva najmä v oddieloch TJ ZVL ČSAD Dolný Kubín, TJ Roháče Zuberec, TJ Istebné a Tesla Orava Nižná. Dobře rozbehli činnosť lyžiari v Dlhej nad Oravou, kde v minulej zime vybudovali 200-metrový lyžiarsky vlek, dobre ho využívajú a zúčastňujú sa na všetkých okresných súťažiach. Okolo lyžiarskeho funkcionára Juraja Maslu sa vytvoril dobrý kolektív malých lyžiarov, ktorí v budúcnosti dosiahnu lepšie výsledky ako doteraz. V priebehu tejto zimy sa nám podarilo založiť lyžiarsky oddiel v Krivej, ktorému sme zabezpečili lyžiarsky vlek 200 m dlhý a tunajší lyžiarski nadšenci ho v rekordne krátkom čase postavili v najtuhších mrazoch. V tejto súvislosti musím, žiaľ, trochu pokritizovať lyžiarov zo Žaškova, ktorým bol podobný vlek pridelený pred dvoma rokmi, no dodnes nie je v používaní. Žaškov je veľká obec, je tu veľa občanov, pre ktorých by nemalo byť problémom brigádnicky postaviť tento vlek. Veď bude slúžiť ich deťom.

#### ● Ako sa presadzujú oravskí zjazdári v krajských a celoslovenských súťažiach?

V tejto oblasti sa darí zatiaľ lyžiarom z Dolného Kubína a z TJ Roháče Zuberec. Veríme, že výsledkami sa o krátky čas k nim pripoja aj zjazdári z Istebného a Nižnej. V slovenských súťažiach je situácia mimoriadne ťažká. O umiestení rozhodujú stotinky sekúnd... Aj tak dorastenec L. Bobček z TJ ZVL ČSAD Dolný Kubín na majstrovstvách SSR získal dve bronzové medaily, žiak Martin Krámer z toho istého oddielu bol na majstrovstvách SSR štvrtý v zjazde a stal sa majstrom Stredoslovenského kraja v zjazde. Tiež niektorí ďalší lyžiari z TJ ZVL ČSAD Dolný Kubín a TJ Roháče Zuberec dosiahli niekoľko popredných umiestení. Vidno, že len sústavná práca medzi brámkami a svedomitý tréning vedú k úspechu.

#### ● Prevláda názor, že zjazdové lyžovanie, hlavne čo sa týka výstroja, je športom nákladným.

Je pravda, že nadobúdacie hodnoty pri zakladaní oddielu nie sú malé, no pri správnom ošetrovaní obuvi i lyží, na základe skúseností z našej TJ, môžeme konštatovať, že životnosť výstroja je dlhá a postupným každoročným dopĺňaním možno výstroj požiť ďalším, čoraz väčšiemu počtu lyžiarskych talentov. Nemalo by byť preto pro-

blémom ani v menších jednotkách a obciach za pomoci MNV, JRD a škôl umožniť mládeži zdravý pohyb v prírode, naj pestovaním tohto pekného športu, najmä v obciach, kde sa lyžiarski nadšenci hlásia k slovu, pomôcť im napríklad v Oravskej Lesnej, Zákamennom, Tvrdošine, Chlebniciach a v ďalších obciach, kde lyžovanie získava čoraz väčšiu popularitu.

#### ● Zimná sezóna sa skončila, čím sa bude váš úsek zaoberať cez letné mesiace?

Špičkoví pretekári, vďaka výborným snehovým podmienkam na Roháčoch, predlžujú tréningové obdobie až do júna, možno i júla. Ťažisko práce v jednotkách sa sústreďuje na brigádnickú činnosť pri výstavbe lyžiarskych vlekov. Ako príklad v tomto smere možno uviesť veľkú aktivitu lyžiarov z TJ ZVL ČSAD Dolný Kubín, ktorí na čele s agilným predsedom LO Milanom Juráškom budujú ďalšie vleký — na Brezovci, na Kubínskej holi; TJ Istebné bude modernizovať vleký vo svojom lyžiarskom a rekreačnom stredisku v Lučivnej, bohatý brigádnický program majú v TJ Roháče Zuberec, hlavne v oblasti Roháčov, a podobná aktivita je aj v ďalších menších TJ. Verím, že naša „jazdárska rodina“ sa bude na Orave rozširovať a v budúcnosti sa naša lyžiarska mládež ešte výraznejšie presadí na významnejších pretekoch. —es—

## Novinky na trhu pro sezónu 1976-77

Na plenárnom zasedaní Svazu lyžování ÚV ČSTV, které se konalo v Praze 26. června, byla komisi výzbroje instalována malá výstava novinek v lyžařské výzbroji připravovaných na příští sezónu pro československý trh. Aby byla i široká lyžařská veřejnost informována o těchto novinkách, uvádíme jejich stručný přehled.

**Lyže:** pro výkonnostní běh na lyžích je určena nová závodní běžecká lyže z n. p. Sport Nové Město na Moravě. Lyžařské oddíly uplatní požadavky na tyto lyže u krajských sortimentářů obchodu Drobným zbožím. Národní podnik Sůlov zahájil licenční výrobu kvalitních sjezdových lyží pro sportovní, případně i závodní lyžování. Pro dospělě to bude typ ALUGLAS, konstrukce kov, sklolaminát a dřevěné jádro, pro děti typ DINAGLAS, konstrukce mimo kovových plátek shodná.

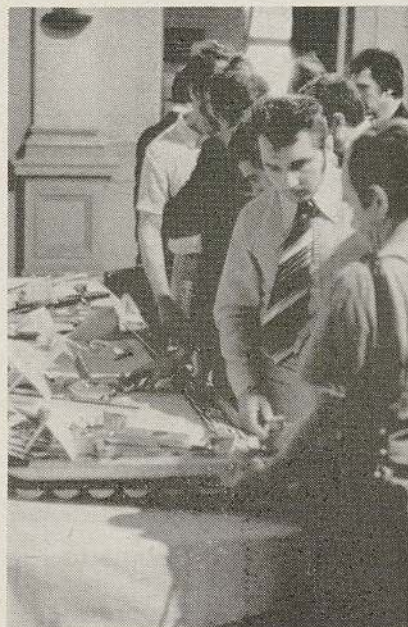
**Vázání:** Družstevní kombinát Dražice zahájil výrobu dvou nových typů běžeckého vázání a to vz. TOURIST a RACING. Oba typy jsou již v provedení podle Nordic-Norm, tj. šíře 75 mm (pro boty do č. 8) a 79 mm (pro boty od č. 8½). Filmový průmysl Barrandov vyrobí podle objednávky lyžařských oddílů (uplatněných v Domě sportu v Praze 1, Národní tř.) Rotamat FD — závodní provedení, tj. s tvrdšími pružinami. Dále připravuje výrobu ověřovací série patního automatu M 33 S. Družstvo Lověna Praha dodá na trh sjezdové vázání na principu Nevada pod označením Mistrál GS 2000.

**Boty:** Národní podnik Botana vyrobí omezený počet závodních běžeckých

bot vz. Innsbruck, které musí oddíly rovněž hromadně nárokovat u krajských sortimentářů Drobného zboží. Zde je nutno upozornit, že se jedná vysloveně o velmi lehkou závodní obuv, která je určena výhradně pro závodní účely. N. p. Botana dále vyvíjel nový model skokanských bot, které si oddíly hromadně objednájí přímo u výrobce.

**Hole:** Dřevotvar Znojmo vyrobí cca 1000 párů závodních běžeckých holí z materiálu od fy Liljedahl typ Super-Metalic. Jejich odběr je rovněž nutný si zajistit u krajských sortimentářů DZ. Dále tento výrobce dodá na trh nový typ, turisticko-sjezdové hole z kvalitního leteckého duralu. Zakončení hole bude novým korunkovým bodcem.

**Příslušenství:** Družstevní kombinát Dražice přinese hned několik novinek. Jsou to: brzda na lyže, která nahradí z hlediska bezpečnosti nikoli zrovna nejvhodnější pojistné řemeny, dále ostříč hran a orovnávač skluznic; u obou těchto výrobků je použit ocel. plátek RADECO. Družstvo Drukov rozšíří sortiment kolečkových lyží pro předsezónní trénink o ženské provedení, podstatně lehčí než nynější pro muže. Dále zahájí výrobu tréninkové pomůcky pro sjezdaře — vá-



Účastníci plenárního zasedání si prohlížejí výstavku novinek v lyžařské výzbroji pro příští sezónu

lečkových lyží k použití na travnatých svazích. Poslední z nyní známých novinek to jsou gumové návleky-galoše na běžecké boty, výrobek n. p. Vulkán. Tyto galoše bude prodávat obchodní dům Bílá labuť v Praze 1, ul. Na poříčí.

Ing. JOSEF BURDA,  
předseda KVV VSL ÚV ČSTV



# Zkouška přenosného vleku TOMOS v Krkonoších

Zástupci jugoslávské firmy TOMOS z Koperu měli koncem letošní lyžařské sezóny příležitost předvést některým československým zájemcům kvality lehkého přenosného lyžařského vleku TOMOS SV 3, výrobek koperské továrny na výrobu motocyklů, lodních motorů a právě těchto vleků.

Za celkem příznivého počasí, ale na značně vlhkém a brzdivém sněhu předvedli jugoslávští zástupci výkonost tohoto vleku jak na prudkém svahu v prostoru Vysokého Kola nad Martinovkou, tak i na mírnějším svahu u Fučíkovy chaty.

Lze říci hned předem, že ukázka přesvědčila o četných výhodách tohoto zařízení. Svými parametry a výkonností je velmi dobře použitelné tam, kde jde o vyplnění mezery, která vzniká buď nedostatkem výkonnějších těžších a stabilních zařízení tohoto druhu, anebo tam, kde je zapotřebí právě takovéhoho zařízení, které je sice méně výkonné, zato ale velice mobilní. A navíc vyplňuje mezeru, která se stává velmi citelnou: může sloužit výborně jako vlek pro děti a mládež v dětských lyžařských školkách a na lehkých cvičných svazích, na nichž s výstavbou stálých zařízení u nás zatím, bohužel, vůbec nelze počítat.

Znamenitě lze jugoslávského mobilního vleku použít i pro tréninkové účely tam, kde jde o nácvik určitého slalomového úseku, o dílčí nácvik určité konfigurace branek kdekoli v terénu, podle trenérova výběru.

Jaké jsou nejdůležitější předpoklady pro tak výhodné využití vleku TOMOS SV 3? Především jeho nízká váha a spolehlivá funkce motoru. Celé zařízení, umístěné na „pekáči“ se sáňovými drážkami, váží 28 kg (bez lana). Montáž a celá příprava k provozu trvá kolem 8 minut. Lano je z umělé hmoty a dodává se v trojí délce: 100, 150 a 200 m. Benzinový motor je jen minimálně hlučný (na vzdálenost 20–30 m téměř neslyšitelný) a má výkon 2,8 PS při 5800 ot./min. Spotřeba pohonných hmot při plném zatížení je 1,4 l za hodinu. Tažná rychlost je 7 km/hod., průměr lana 10 mm. Výrobce udává maximální stoupání 60 % při zatížení jedním lyžařem. Při délce lana 100 m a stoupání 30 % má výkon činit 200 osob za hodinu, při stoupání 40 % kolem 130 osob za hodinu.

Lyžaři se zachycují lana pomocí jednoduchých kotviček, rovněž z umělé hmoty. Když ovšem svah není zvlášť prudký, lze se obejít snadno i bez kotviček a přidržovat se lana jen jednou nebo oběma rukama, což je zvlášť výhodné pro děti, jimž by nasazování kotviček mohlo působit potíže. Lano z umělé hmoty při držením rukou neprokluzuje a nepoškozuje ani rukavice, ani jiné součásti oděvu. Lyžařova bezpečnost při dojezdu je zajištěna jednoduchým, ale důmyslným zařízením: v malé vzdálenosti pod motorem je po straně lana zapíchnuta do sněhu celkem nenápadná tyčka s rtuťovým spínačem. Jakmile lyžař zapomene pustit se včas lana, musí na tuto tyčku narazit. Jakmile ji povolí nebo třeba jenom nakloní, rtuťový spínač okamžitě vypne motor.

Motor je zařízen na automatickou akceleraci, jakmile se lyžař zavěsí na lano; bez zátěže běží motor na minimální obrátky volnoběhu. Také za-

kotvení vleku nahoře a dole je velice jednoduché a spolehlivé. Tam, kde není k dispozici strom nebo keř, stačí do sněhu zapíchnout lopatkový kolík, který patří k příslušenství vleku.

Celé zařízení lze snadno umístit do kufru osobního vozu.

Vzhledem k přenosnému charakteru zařízení, jeho minimální hlučnosti a také k tomu, že výfuk je veden do sněhu a nikoli do vzduchu, lze předpokládat, že jeho provoz bude přijatelný i pro orgány odpovědné za udržování souladu mezi potřebami sportu a ochrany přírody v národních parcích a jiných chráněných oblastech.

Nevyřešená je ve chvíli, kdy tuto informaci podáváme, ještě otázka prodeje tohoto zařízení v Československu. Zatím si je pořizují ti zájemci, kteří získají pro nákup přímo od výrobce devizové prostředky, jež mají k dispozici příslušné centrální orgány nebo i některé organizace a podniky, které mají na základě svých obchodních kontaktů s jugoslávskými partnery k dispozici určité devizové přebytky. Jugoslávský partner však počítá s tím, že později zajistí prodej



Předseda úseku sportovního lyžování VSL ČŮV ČSTV, Igor Houdek, sleduje napojování lana na motor vleku

na čs. vnitřním trhu některá čs. obchodní organizace.

Proto lze uvést cenu tohoto vleku jen v měnách zemí, kde se běžně prodává. Je to 1200 západoněmeckých marek nebo zhruba 500 dolarů. -bor-

## Volby do zastupitelských orgánů

V pátek 22. října a v sobotu 23. října budou volby do Federálního shromáždění CSSR, které vyhlásilo představenstvo Federálního shromáždění. Kromě poslanců do nejvyšších zastupitelských sborů — obou sněmoven Federálního shromáždění, České národní rady a Slovenské národní rady, zvolí českoslovenští občané o všeobecných volbách také poslance do národních výborů všech stupňů. Podle ústavního zákona bude zvoleno 200 poslanců Sněmovny lidu FS, 150 poslanců Sněmovny národů Federálního shromáždění, 200 poslanců České národní rady a 150 poslanců Slovenské národní rady.

Národní výbory jako orgány jednotné státní moci a správy organizují ve svých územních obvodech za široké účasti pracujících plánovitý rozvoj hospodářské, kulturní, sociální a zdravotní výstavby, pečují o stále dokonalější uspokojování hmotných a kulturních potřeb lidu, chrání socialistické vymoženosti pracujících, práva a zájmy občanů a rozvíjejí socialistické vztahy mezi lidmi. Předmětem práce a pozornosti národních výborů se stal i rozvoj socialistické tělesné výchovy. Výrazně to dokumentují volební programové plány Národní fronty. Jejich plněním v uplynulých pěti letech přispěly národní výbory za součinnosti organizací Národní fronty a pracovních kolektivů ze závodů k podstatnému zlepšení životního a pracovního prostředí. Značně se zlepšily také podmínky pro rozvoj tělesné výchovy a rekreace pracujících. Na plnění volebních programů se také významně podílí ČSTV. V mnoha lyžařských střediscích se v uplynulé pětiletce při plnění volebních programů výrazně zlepšily podmínky pro rozvoj lyžování.

Všechny rozsáhlé a náročné úkoly mohou národní výbory splnit jen za součinnosti nejširších mas pracujících. Proto také všichni členové ČSTV a lyžařských oddílů se budou aktivně podílet na úspěšném zajišťování voleb do zastupitelských orgánů. Potěšitelné jsou první zprávy, že členové lyžařských oddílů se zapojují do práce volebních komisí a některé oddíly připravují v rámci volební kampaně besedy v agitačních střediscích. Tato iniciativa a aktivita znamená aktivní podíl ČSTV na uskutečňování závěrů XV. sjezdu KSČ, vedoucí k dalšímu rozvoji socialistické společnosti a její tělesné výchovy. -jt-

Fotografie na první straně obálky Josef Stránský, na druhé straně Jaroslav Trousil, na třetí straně Ludovít Lettrich a Josef Stránský, na zadní straně obálky Ing. Ladislav Deneš.

Fotografie uvnitř měsíčníku Milošlav Bělonožník, Ing. Pavel Borský, Tadeáš Broda, Jiří Macht, Josef Stránský, Jaroslav Trousil a Dr. František Valach.





## Tak jezdí reprezentanti sjezdaři

*Seriál tří záběrů ukazuje jak jezdí čs. reprezentanti-sjezdaři. Na prvním snímku je Miloslav Sochor (ASVS Dukla Liberec), na druhém na trati slalomu při mistrovství ČSSR v Harrachově Josef Vala (ASVS Dukla Banská Bystrica) a na třetím Soňa Kuzmanová (UK Bratislava).*









Ediční plán 89

# lyžařství

Ročník 62 ♦ září 1976 ♦ Kčs 3,—

9







## Bude dost lyží?

Největší podíl výrobní produkce národního podniku Sport Praha tvoří lyže a hokejové hole. Na výrobě lyží se podílejí tři závody: Nové Město na Moravě, Bedřichov a Hluk. Největším z nich je závod Artis v Novém Městě na Moravě, který v letošním roce vyrobí celkem 306 300 párů lyží, což znamená ve srovnání s loňskem o 35 000 párů více. Největší zájem je o běžky a skočky Artis Sokol. Vyvážejí se do lyžařsky nejvyspělejších zemí jako např. do Norska, Francie, Švýcarska, NSR a Kanady.

Přinášíme několik obrázků z výroby lyží v závodě Artis n. p. Sport v Novém Městě na Moravě. Na prvním z nich s. Bělíčková provádí čištění a úpravu skluznice. Na druhém skladnice s. Korbáčová, předsedkyně závodní organizace SSM s oblíbenými běžkami Falunkami a na třetím s. Ondřejková při úpravě lyží na oscilační brusce.





## Z OBSAHU PŘÍŠTÍHO ČÍSLA

VOLEBNÍ PROGRAMY  
A LYŽAŘI

LYŽAŘSKÉ  
ZAJÍMAVOSTI

Z ČINNOSTI  
TSM V LYŽOVÁNÍ

NA PRVNÍ STRANĚ OBÁLKY NEJ-  
ÚSPĚŠNĚJŠÍ ČS. REPREZENTANT VE  
SJEZDOVÝCH DISCIPLÍNÁCH MILO-  
SLAV SOCHOR (ASVS DUKLA LIBE-  
REC) PŘI MISTROVSTVÍ ČSSR VE  
SLALOMU V HARRACHOVĚ. — NA  
ZADNÍ STRANĚ OBÁLKY IDEÁLNÍ TE-  
RĚN PRO BĚŽECKÉ TRATĚ V RA-  
KOUSKĚM SEEFELDU, KDE SE LE-  
TOS BOJOVALO O OLYMPIJSKÉ ME-  
DAILE

# Lyžařství

Ročník 62

Číslo 3

Vydává Československý svaz tělesné výchovy v nakladatelství Olympia v Praze. Šéfredaktor tělových. časopisů Alfréd Janecký. Vedoucí redaktor časopisu Jaroslav Trousil. Řídí redakční rada: J. Trousil, předseda, ing. P. Borský, K. Eidlpes, PhDr. F. Chovanec, J. Kotland, JUDr. O. Kulhánek, J. Maršík, Z. Paulů, A. Pečenka, Z. Remsa a dr. J. Soukup. Redakce: 115 88 Praha 1, Klimentská 1. Telefon čís. 665 51. Redakční uzávěrka: K 1. dni předcházejícího měsíce. Vychází jednou za měsíc. Vytiskla Stráž, tiskařské závody, n. p., Karlovy Vary. Rozšiřuje Poštovní novinová služba. Cena 3 Kčs. Informace o předplatném podá a objednávkou přijímá každá pošta i doručovatel. Objednávky do zahraničí vyřizuje PNS — ústřední expedice tisku, odd. vývoz tisku, Jindřišská 14, Praha 1. Uzávěrka tohoto čísla byla 1. srpna 1976.

# Před volbami do zastupitelských orgánů

Co říká poslanec NVP a předseda VSL ÚV ČSTV Karel Smola

Blíží se volby do zastupitelských sborů, které se budou konat 22. a 23. října 1976. Volební přípravy vrcholí také v orgánech Československého svazu tělesné výchovy. Úkoly naší dobrovolné tělovýchovné organizace se zabývala 10. září v Praze celostátní porada předsedů a tajemníků krajských, okresních a městských výborů ČSTV, které se zúčastnili vedoucí pracovníci ÚV ČSTV, ČÚV a SÚV ČSTV.

V úvodním projevu předseda ÚV ČSTV Antonín Himl zhodnotil kladné výsledky, kterých organizace dosáhla v posledním období při plnění společenské funkce, v rozvíjení iniciativy a politické angažovanosti členů, kdy jako významná složka Národní fronty se zasloužila o masový rozvoj tělesné výchovy a sportu, dobrou reprezentaci socialistického státu a rozšířila svou členskou základnu. Více než milion hodin odpracovali příslušníci tělovýchovy na výzvu ÚV KSČ a ÚV Národní fronty ČSSR při letošní sklizni úrody v žňovém období.

Současným hlavním úkolem v těchto dnech je zvýšená aktivita v přípravách říjnových voleb do zastupitelských sborů všech stupňů. Všichni činovníci a členové ČSTV se přičinili, aby čestně obstáli v přípravě i průběhu voleb a splnili úkoly, které jsou na organizaci kladeny Národní frontou. Z Československého svazu tělesné výchovy je navrhováno asi 12 000 kandidátů do poslaneckých funkcí. Také podíl naší dobrovolné tělovýchovné organizace na přípravě volebních programů byl významný. Přičinili se o to i funkcionáři a členové lyžařských oddílů. Zejména v horských oblastech patřili mezi nejaktivnější při plánování zlepšených podmínek v šesté pětiletce.

Při této příležitosti jsme hovořili s poslancem pražského národního výboru a předsedou svazu lyžování ÚV ČSTV Karlem Smolou.

Na otázku jak se projevila spolupráce národních výborů s tělovýchovnými složkami Karel Smola řekl:

„V uplynulé pětiletce při dobré spolupráci národních výborů s tělovýchovnými jednotami v rámci volebních programů se podstatně zlepšily podmínky pro masový rozvoj naší tělovýchovy a sportu ve všech okresech a krajích vybudováním stovek nových tělovýchovných zařízení. I v našem sportu se zlepšuje situace v lyžařských střediscích, bylo postaveno několik nových horských chat a další zmodernizovány, přibýly desítky nových lyžařských vleků, slalomových svahů, sjezdařských a běžeckých tratí, jakož i můstků.“

Jak vypadá situace před novými volbami?

„Nové volební programy znamenají pokračování v této úspěšné činnosti. Bude vybudována řada dalších hřišť a sportovních zařízení. Lyžařské oddíly pokračují ve zlepšení podmínek pro pěstování našeho pěkného zimního sportu i neorganizovanými lyžaři. Vedení svazu vítá zvýšenou iniciativu činovníků a členů našich oddílů v předvolební kampani.“

Při rozvíjení masové tělovýchovy a branné výchovy budou aktivně spolupracovat ČSTV, SSM, ROH i Svazarm. Národní výbory a Československý svaz tělesné výchovy se přičiní, aby všechna sportovní zařízení škol a tělovýchovných jednot byla využita zejména všemi dětmi a mládeží.

„Hodně si slibujeme od toho, že komise mládeže a tělesné výchovy budou vytvořeny při všech KNV, ONV, MěstNV a větších MNV. Stanou se významnou součástí státní péče a budou usilovat o racionální využití prostředků a sil při rozvoji tělesné výchovy v úzké spolupráci především se SSM a jeho Pionýrskou organizací, se školami, ROH a dalšími organizacemi.“

Československý svaz tělesné výchovy v současné době má více než 1 635 000 členů. V uplynulé pětiletce se základna naší dobrovolné tělovýchovné organizace zvýšila o 378 tělovýchovných jednot a o 3928 sportovních oddílů a odborů. V šesté pětiletce očekáváme další rozšíření členské základny, o což se chceme přičinit také v lyžování.

Volby do zastupitelských sborů znovu potvrdí, že ČSTV je významnou složkou Národní fronty a jistě se projeví další zvýšení pozornosti nových národních výborů pro rozvoj naší socialistické tělesné výchovy.“

JAROSLAV TROUSIL



# Obří slalom žen

Neustálé prodlužování přípravného a tréninkového období za současného prodlužování hlavního závodního období ponechávají málo času k přemýšlení. Nelze však se nevracet k poznatkům a zkušenostem z uplynulých sezón a nevyvozovat z nich závěry pro období příští. Jinými slovy vývoj sportu nesmí zůstat bez kontroly, je nutno jej usměrňovat k vyšší technické dokonalosti, ke stupňování odvahy, ale i k bezpečnosti a kráse. To je vlastním posláním Mezinárodní lyžařské federace v měřítku světovém, to je jedním z předních úkolů i národních lyžařských svazů, pokud jde o závodní lyžařský sport v jednotlivých členských zemích federace. Problémů, které se každoročně v jednotlivých disciplínách nakupují, je celá řada. Některé z nich, zpravidla ty nejaktuálnější, komentujeme čas od času v Lyžařství pro informaci lyžařské veřejnosti. Tentokrát několik slov k obřímu slalomu žen. Otázka zní: mají ženy jet obří slalom ve dvou kolech jako muži, nebo jednodokolově?

Otázka se zrodila v Innsbrucku při ZOH 1976, krátce po odjetí obřího slalomu žen. Olympijský obří slalom žen, jak známo, vyhrála zcela nečekaně Kanadanka Kathy Kreinerová, Rosi Mittermaierová (NSR) byla druhá v čase jen 0,12 sek. za vítězkou. Jasnou favoritkou byla bez jakékoli pochybnosti Mittermaierová. Kanadanka startovala jako prvá a dosáhla času 1:29,3 min. Záněd z dalších 44 jezdkyň, včetně Mittermaierové, tento čas nepřekonal; vyšlo to jinak než bylo obecně očekáváno. Vítězství Kreinerové bylo právem označováno za „senzaci“. Jednak přišlo zcela nečekaně, ale také proto, že ve Světovém poháru před ZOH 76 dosahovala v závodech obřího slalomu jen skromných výsledků (Val d'Isère 11., Hasliberg 9., Les Gets 39., Berchtesgaden 19. a Kranjska Gora 15.). Co tedy říci k otázce, která byla formulována asi takto: je spravedlivé, aby vítěz olympijského vítěze byl udělen po jediném kole, ve kterém vítězka může být zvýhodněna náhodným efektem?

Vraťme se několik let zpátky do roku 1971. Tehdy pod tlakem narůstajícího úspěchu dvoukolového obřího slalomu mužů, musela federace rozhodnout, zda systém dvou kol zavede také u obřího slalomu žen. Jak známo, zůstalo při starém; sjezdová komise žen se jednomyslně postavila proti dvěma kolům.

Hlavní argumenty sjezdové komise žen neztratily nic na aktuálnosti ani dnes a lze je shrnout asi takto:

— specializace v jednotlivých disciplínách, jak ji známe u mužů, není u žen zdaleka tak výrazná ani jimi není forzirována. Z toho důvodu bývají na všech velkých závodech, včetně MS a ZOH, družstva žen početně slabší nežli družstva mužů a každá zařazená závodnice jede závod zpravidla v každé disciplíně;



Soňa Kuzmanová stejně jako její sestra Dagmar je členkou čs. reprezentačního družstva sjezdařek

— průměrný věk závodnic je podstatně nižší nežli průměrný věk závodníků. Povinnost startovat v jednom dnu dvakrát, absolvovat dvě — někdy těžká, často velmi těžká kola, by mohla vést k fyzickému a psychickému přetížení dívek ve věku 15—17 let;

— pořadatelé by z důvodů časových i finančních byli asi ztěžší schopni a hlavně ochotni připravit a upravit dvě rozdílné tratě také pro ženy, jak to vyžaduje předpis pro obří slalom mužů. V období 5 let, kdy bylo možno experimentálně pořádat obří slalom žen ve dvou kolech, se s výjimkou čtyř případů, nenašel další pořadatel, který by byl tuto možnost využil;

— je obava, že obří slalom žen, prováděný ve dvou kolech, by se převážně z časových důvodů postupně omezoval na dvě krátká, rychlá kola, čímž by ztratil specifický charakter obřího slalomu a změnil by se ve slalom. Obří slalom je disciplínou pro ženy obzvláště přitažlivou, ale jen tenkrát, pokud zůstane závodem s charakterem odlišným od obou „klasických“ disciplín, sjezdu (kondice, odvahy) a slalomu (sprinterská disciplína s vyspělou technikou).

Podle mezinárodního soutěžního řádu (MSR) se obří slalom žen jede zpravidla (prakticky vždy) jednodokolově. Sjezdová komise žen, ústy své předsedkyně Odette Perretové před několika týdny prohlásila, že komise setrvává při dosavadní koncepci a že nemění své stanovisko v otázce počtu kol v obřímu slalomu žen měnit. Současně vyjádřila znepokojení nad vývojem této disciplíny v posledních letech, kdy autoři tratí obřího slalomu pro ženy přecházejí od extrému k extrému. Měla na mysli rozdílné délky tratí, ale i rychlosti (čas vítězky pod 60 sek., ale také téměř 2 minuty). Odette Perretová apeluje na všechny autory tratí, aby zaměřili své snažení k docílení ideální délky s časem vítěze mezi 1:20 min. v minimu a 1:40 min. v maximu. V této časové hranici je nutno uvažovat o svahu, o přípravě a vytyčení tratě.

Naše pravidla lyžařských závodů (pravidla) byla v technické části jednotlivých disciplín v maximální míře přizpůsobena MSR. Podle čl. 901 se obří slalom žen jede jednodokolově. Vedle důvodů obecně platných, shora uvedených, jsou to zejména organizační důvody, které by ani nedovolovaly, aby ženy jely dvě kola. V převážně většině případů by se totiž závody musely prodloužit o další den, což při množství závodů, které se každou sezónu konají, prakticky není možné. Víme, že v současných podmínkách pořadatel v rozporu s pravidly často upouští od druhého kola i v obřím slalomu mužů. Rovněž s ohledem na stávající možnosti byla v pravidlech dvě kola pro obří slalom dorostenců stanovena nikoli závazně, nýbrž jen fakultativně. S ohledem na možnosti „ostaršení“ je ovšem v zájmu závodníků této věkové kategorie, aby pořadatel všude tam, kde pro to jsou podmínky, připravili dvě kola (ulehčí přechod do kat. dospělých).

V Innsbrucku, jak již bylo řečeno, získala slalom medaili v obřím slalomu Kanadanka Kathy Kreinerová. Zdálo by se, že s ohledem na její jen průměrné výsledky v obřím slalomu v letošním SP, ji ke zlatu pomohla náhoda, např. výhodné vylosování. Prohlédneme-li si výsledky z posledních let, zjistíme, že ten, kdo chce v dnešní těžké konkurenci vyhrát závod, musí umět zajet, doba náhod je dávnou za námi. Konkrétně z výsledků posledních let vyčteme, že zlatá medaile na MS a ZOH v obřím slalomu žen nebyla nikdy věcí náhody, ale získala ji vždy jedna z prvních šesti závodnic v příslušném časovém období. Kathy Kreinerová byla v obřím slalomu v Sapporu (1972) 5., ve Sv. Mořici (1974) měla kolizi a v Innsbrucku (1976) získala zlato. Rosi Mittermaierová měla nepochybně velkou šanci dosáhnout toho, co dosud nedosáhla žádná sjezdařka — v jediných ZOH získat všechny 3 zlaté medaile. Toho by byla docílila, kdyby byla jela o 0,13 sek. rychleji než Kanadanka. To však



se jí nepodařilo. Kathy Kreinerová využila své momentální formy, chopila se možná i své neopakovatelné životní šance a zavedla ze všech 45 startujících závodnic nejlépe a nejrychleji. Vítězství si těžce vybojovala a po zásluze získala zlato. Nebylo by fair jakkoli zpochybňovat sportovní hodnotu jejího mimořádného výkonu.

Za necelý rok, ve dnech 25.—30. 4. 1977 se v Bariloche v Argentině sejde 31. kongres FIS, vyhrazený tentokrát statutárním otázkám. Kongres se tedy nebude zabývat MSR a jeho případnými změnami. Nelze však si nevšimnout, že závodní lyžování je t. č. zatíženo řadou palčivých problémů, vy-

žadujících naléhavého řešení. V posledních letech např. neobyčejně stoupl význam materiálu, výstroje a výzbroje. Dobře pamatujeme, jak těsně před ZOH 76 diskuse kolem této otázky vyústila v jakousi „psychologickou válku“ mezi družstvy. Olympijská kvalifikační pravidla nutně vyžadují zjednodušení a v této souvislosti se hodně diskutuje o tom, má-li či nemá-li se zavést tzv. B-licencování ve sjezdovém sportu. Závodník, držitel B-licence, by byl oprávněn startovat na všech mezinárodních závodech včetně MS, nebyl by však kvalifikován pro ZOH. Silný tlak je vyvíjen ve směru uznání Světového poháru v běhu.

Velké starosti má federace s narůstáním rychlostí ve sjezdovém závodě mužů atd. Jde vesměs o velmi vážné otázky s dalekosáhlými důsledky, a proto není vyloučeno, že federace rozhodne řešit problémy, jejichž řešení nelze odkládat, prozatímními opatřeními.

Otázka obřího slalomu žen mezi problémy vyžadující naléhavé řešení rozhodně nepatří. Můžeme proto říci, že nejméně do příštího tzv. pravidlového kongresu v r. 1979, tedy ještě v sezóně 1978—79, pojedou ženy obří slalom tak, jak si dosud přály a jak si přejí, jednokolově.

Dr. OTTO KULHÁNEK

# Nový FIS žebříček sjezdařů

Mezinárodní lyžařská federace (FIS) vydala nový žebříček sjezdařů, platný pro nasazení do skupin letošních prosincových závodů. Po slabší sezóně Itala G. Thöniho ve sjezdu žádný z mužů není v první skupině ve všech třech sjezdových disciplínách, zatímco u žen jsou to Rosi Mittermaierová, M. T. Nadigová, H. Wenzelová, D. Debernardová a C. Nelsonová. Pořadí mužů ve sjezdu vede Rakušan Klammer, ve slalomu Ital Gros se Švédem Stenmarkem, v obřím slalomu Švýcar H. Hemmi, Stenmark a Ital G. Thöni, ze žen ve sjezdu Rakušanka Totschnigová a Švýcarka Zurbriggenová, ve slalomu R. Mittermaierová (NSR) a Švýcarka Morerodová, v obřím slalomu Rakušanka Kasererová, R. Mittermaierová a Morerodová.

Z československých reprezentantů jsou ve druhé skupině Miloslav Sochor v obřím slalomu (27.), Jana Šoltýsová ve slalomu (24.) a Dagmar Kuzmanová v obřím slalomu (28.).

## ŽEBŘÍČEK MUŽŮ

**Sjezd:** 1. Klammer (Rakousko) 0,00 b., 2. Russi (Švýcarsko) 0,83, 3. Plank (Itálie) 1,53, 4. Irwin 2,03, 5. Read (oba Kanada) 3,25, 6. Collombin 4,00, 7. Roux 4,24, 8. R. Berthod (všichni Švýcarsko) 5,13, 9. Steiner (Rakousko) 5,68, 10. Veith (NSR) 5,74, 11. Grissmann 6,88, 12. Winkler (oba Rakousko) 7,00, 13. Hunter (Kanada) 7,33, 14. Eberhard (Rakousko) 7,60, 15. Tresch (Švýcarsko) 7,90.

16. Haker (Norsko) 8,23, 17. Walcher (Rakousko) 8,88, 18. R. Thöni

(Itálie) 9,74, 19. Josi (Švýcarsko) 9,93, 20. Ferstl (NSR) 10,14, 21. Lüscher (Švýcarsko) 10,19, 22. Cordin (Rakousko) 10,25, 23. Podborsky (Kanada) 10,38, 24. Mill (USA) 10,86, 25. Murray (Kanada) 10,89, 26. Vesti (Švýcarsko) 11,07, 27. Jones 11,68, 28. Anderson (oba USA) 12,47, 29. Stock (Rakousko) 12,61, 30. Pellat-Finet (Francie) 12,70 b.

**Slalom:** 1. Gros (Itálie) a Stenmark (Švédsko) oba 0,00 b., 3. Radici (Itálie) 0,44, 4. Hinterseer (Rakousko) 1,36, 5. Neureuther (NSR) 1,40, 6. G. Thöni (Itálie) 1,83, 7. W. Frommelt (Lichtenštejnsko) 5,28, 8. Amplatz 5,41, 9. Bieler (oba Itálie) 5,76, 10. S. Mahre (USA) 6,03, 11. Tresch 6,08, 12. Adgate (USA) 7,09, 13. Nöckler (Itálie)

7,28, 14. P. Frommelt (Lichtenštejnsko) 7,35, 15. De Chiesa (Itálie) 7,60.

16. Oberfrank (Itálie) 7,86, 17. Morgenstern (Rakousko) 7,88, 18. Wenzel (Lichtenštejnsko) 7,94, 19. Heidegger 8,53, 20. Hauser 8,57, 21. Arnold (všichni Rakousko) 8,95, 22. Perrot (Francie) 9,17, 23. Lüscher 9,33, 24. Sörlí (Norsko) 9,37, 25. P. Mahre (USA) 9,48, 26. Pietrogiovanna 9,52, 27. Burini (oba Itálie) 9,74, 28. Junginger (NSR) 10,07, 29. G. Bonnevie (Francie) 10,33, 30. Sottaz (Švýcarsko) 10,40.

**Pořadí čs. reprezentantů:** 39. Miloslav Sochor 11,94, 47. Bohumír Zeman 13,16, 98. Michal Šoltýs 22,03, 103. Ivan Sochor 22,57, 160. Jan Hezcko 29,95.

**Obří slalom:** 1. H. Hemmi (Švýcarsko), Stenmark a G. Thöni všichni 0,00 b., 4. Pargäzti (Švýcarsko) 1,50, 5. Bieler 1,92, 6. Good (Švýcarsko) 2,03, 7. P. Mahre 2,37, 8. Gros 2,63, 9. Jones (USA) 3,25, 10. Hinterseer 4,73, 11. W. Frommelt 5,05, 12. Burger (NSR) 5,59, 13. Confortola (Itálie) 5,70, 14. C. Hemmi (Švýcarsko) 5,88, 15. Hauser 6,02.

16. Stricker (Itálie) 6,21, 17. Berchtold 6,22, 18. Brunner (oba Rakousko) 7,18, 19. Fournier (Švýcarsko) 7,24, 20. Schuchter (Rakousko) 7,40, 21. J. M. Fernandez-Ochoa (Španělsko) 7,60, 22. Heidegger 8,00, 23. Adgate 8,04, 24. Steiner 8,39, 25. Lüscher 8,43, 26. S. Mahre 8,54, 27. Miloslav Sochor 8,74, 28. Oberfrank 8,90, 29. Radici 9,16, 30. Presazzi (Itálie) 9,17.

**Pořadí dalších čs. reprezentantů:** 81. Bohumír Zeman 16,44, 107. Jan Hezcko 19,16, 131. Ivan Sochor 21,94.

## ŽEBŘÍČEK ŽEN

**Sjezd:** 1. Totschnigová (Rakousko) a Zurbriggenová (Švýcarsko) obě 0,00 b., 3. R. Mittermaierová (NSR) 1,38, 4. Spiessová 2,45, 5. Deuflová 2,50, 6. Moserová-Prölllová (všechny Rakousko) 4,00, 7. Nelsonová (USA) 4,34, 8. Lukasserová 4,54, 9. Drexelová (obě Rakousko) 4,86, 10. E. Mittermaierová 4,87, 11. I. Eppelová (obě NSR) 5,04,



Zleva Rakušan Hinterseer, Ital Gros a Švéd Stenmark, kteří patří k elitě sjezdového lyžování



12. Nadigová 6,76, 13. Oberholzerová (obě Švýcarsko) 7,51, 14. Wenzelová (Lichtenštejnsko) 7,97, 15. De Agostiniová (Švýcarsko) 8,02.

**Slalom:** 1. R. Mittermaierová a Morerodová (Švýcarsko) obě 0,00 b., 3. Debernardová 0,29, 4. Emonetová 1,23, 5. Serratová (všechny Francie) 2,23, 6. Giordaniová (Itálie) 2,30, 7. C. Zechmeisterová 2,86, 8. Behrová (obě NSR) 2,88, 9. Wenzelová 3,05, 10. Berweinová (NSR) 4,65, 11. Kasererová (Rakousko) 5,02, 12. Nelsonová 6,06, 13. Nadigová 7,13, 14. Seatonová 8,28, 15. L. Cochranová (obě USA) 8,46.

**Pořadí čs. reprezentantek:** 24. Jana Šoltýsová 11,56, 31. Dagmar Kuzmanová 15,61, 34. Soňa Kuzmanová 17,84, 49. Jana Zemanová 22,16, 106. Jana Harvanová 36,32.

**Obří slalom:** 1. Kasererová, R. Mittermaierová a Morerodová všechny 0,00 b., 4. Debernardová 0,78, 5. K. Kreinerová (Kanada) 1,17, 6. Serratová 3,70, 7. Moserová-Prölllová 4,00, 8. Nadigová 5,72, 9. Nelsonová 6,68, 10. Wenzelová 7,62, 11. E. Mittermaierová 7,71, 12. I. Epplová 7,82, 13. Fisherová (USA) 8,06, 14. Emonetová 8,09, 15. Giordaniová 8,96.

**Pořadí čs. reprezentantek:** 28. Dagmar Kuzmanová 13,90, 69. Soňa Kuzmanová 26,58, 79. Jana Šoltýsová 28,71, 81. Jana Zemanová 28,88, 94. Anna Droppová 32,08, 131. Olga Charvátová 38,26.

JAROSLAV TROUSIL

## Světový pohár sjezdařů 1976-77

Na kalendářní konferenci Mezinárodní lyžařské federace (FIS) v Oslo byla schválena také termínová listina nového ročníku Světového poháru ve sjezdových disciplínách 1976-77. Bude zahájen 8. prosince tradičními závody ve francouzském Val d'Isère a zakončen 27. března v Siere Nevadě. Uveřejňujeme program jednotlivých závodů.

### MUŽI

8.—12. prosince Val d'Isère (Francie) — sjezd a obří slalom  
17.—19. prosince Val Gardena, Madonna di Campiglio (Itálie) — sjezd, slalom a obří slalom  
21. prosince Kranjska Gora (Jugoslávie) — slalom  
2. ledna 1977 Ebnet-Kappel (Švýcarsko) — obří slalom  
8.—11. ledna Garmisch-Partenkirchen (NSR) — sjezd, obří slalom  
10. ledna Berchtesgaden (NSR) — slalom  
15.—16. ledna Kitzbühel (Rakousko) — sjezd, slalom a kombinace  
22.—23. ledna Wengen (Švýcarsko) — sjezd, slalom a kombinace  
24. ledna Adelboden (Švýcarsko) — obří slalom  
30.—31. ledna Morzine-Avoriaz (Francie) — sjezd a slalom  
5.—6. února St. Anton (Rakousko) — sjezd, slalom a kombinace  
25.—27. února Furano (Japonsko) — slalom a obří slalom  
5.—6. března Sun Valley (USA) — sjezd a obří slalom  
11.—13. března Heavenly Valley (USA) — sjezd a slalom  
17.—18. března Voss (Norsko) — slalom a obří slalom  
20.—21. března Are (Švédsko) — slalom a obří slalom  
24.—27. března Sierra Nevada (Španělsko) — obří slalom a paralelní závod.

### ŽENY

8.—12. prosince Val d'Isère (Francie) — sjezd a obří slalom  
11. prosince Courmayeur (Itálie) — obří slalom  
15.—16. prosince Cortina d'Ampezzo (Itálie) — sjezd, slalom a kombinace  
21. prosince Zell am See (Rakousko) — sjezd  
3. ledna 1977 Oberstaufen (NSR) — slalom  
7. ledna Pfronten (NSR) — sjezd  
8.—11. ledna Garmisch-Partenkirchen (NSR) — sjezd  
17.—18. ledna Schruns (Rakousko) — sjezd, slalom a kombinace  
20. ledna Arosa (Švýcarsko) — obří slalom  
25.—26. ledna Crans-Montana (Švýcarsko) — sjezd, slalom a kombinace  
28.—29. ledna St. Gervais (Megève) - Francie — slalom a obří slalom  
31. ledna—1. února Maribor (Jugoslávie) — slalom a obří slalom  
25.—27. února Furano (Japonsko) — slalom a obří slalom  
5.—6. března Sun Valley (USA) — sjezd a obří slalom  
11.—13. března Heavenly Valley (USA) — sjezd a slalom  
24.—27. března Sierra Nevada (Španělsko) — obří slalom a paralelní závod

## SVĚTOVÝ POHÁR BĚŽCŮ

Také v nové sezóně 1976-77 se uskuteční neoficiální Světový pohár běžců. Řídící orgán do něho zařadil třináct závodů. Potěšitelnou skutečností je, že v jeho pořadí je také závod na 30 km, který se koná v rámci mezinárodního běžeckého turné v ČSSR 21.—23. ledna 1977 v Novém Městě na Moravě. Toto turné bude zahájeno 18.—20. ledna na Sliči Bezroukovým memoriálem. Organizační výbor Zlaté lyže Českomoravské vysočiny, která je tradiční novoměstskou lyžařskou soutěží, byl již ustaven. V jeho čele je dlouholetý lyžařský pracovník ing. Mirko Tulis a jsou v něm zastoupeni kromě TJ Sokol Nové Město na Moravě a jeho lyžařského oddílu také představitelé MěstNV a OV ČSTV Žďár nad Sázavou.

Uspořádání závodu jako součásti Světového poháru je závislé na jeho ekonomické podpoře. Podle propozic této světové soutěže předepisuje řídicí výbor minimální účast 20 předních běžců, kteří v letošním bodování Světového neoficiálního poháru získali nejméně 20 bodů a jejichž účast musí pořadatel hradit. Novoměstští organizátoři věří, že se jim podaří zajistit tuto kvalitní mezinárodní účast. Letošní mistrovství ČSSR v běžeckých

disciplínách potvrdila, že v Novém Městě na Moravě u hotelu Ski jsou ideální běžecké tratě a že v tomto lyžařském středisku jsou zkušení obětaví organizátoři.

Nový ročník neoficiálního Světového poháru běžců bude zahájen 18. a 19. prosince v Davosu během na 15 km. Pokračuje 5. a 6. ledna 1977 v jugoslávské Bohinji dalším závodem na 15 km, 11. a 12. ledna v italském Castelrottu třicítkou, 15. a 16. ledna v Reit im Winkel (NSR) během na 15 km, 21.—23. ledna ve švýcarském Le Brassus další patnáctkou, 21.—23. ledna v Novém Městě na Moravě během na 30 km, 27.—30. ledna v Oberhofu (NDR) závody na 15 a 30 km, 24.—27. ledna ve finském Lahti běhy na 15 a 50 km, 3.—6. března ve švédském Falunu třicítkou a bude zakončen 10.—13. března 1977 v Oslo na Holmenkollen závody na 15 a 30 km. -tr-

Hartmut Freyer v uplynulé sezóně patřil k úspěšným běžcům NDR. Na Tatranském poháru v běhu na 30 km obsadil druhé místo. Závod se konal za ztížených podmínek při vytrvalém sněžení





# Združenári myslia na ZOH 1984

Pred piatimi rokmi po MS 1970 vo Vysokých Tatrách na Štrbskom Plese boli vyslovované a publikované obavy, či vybudované lyžiarske zariadenia svetových parametrov budú slúžiť svojmu účelu i pre domácich pretekárov. Cieľavedomá obetavá práca dobrovoľných trénerov, funkcionárov za pomoci dvoch profesionálnych trénerov začína prinášať svoje ovocie aj v preteku združenom na Slovensku.

Po hodnotení tohoročnej sezóny môžeme sa už pochváliť desiatkami mladých slovenských skokanov a združenárov s dobrými výkonmi na mostíku s normovým bodom P 70 m a viacerí z nich okúsili čaro zaletieť ku 100-metrovej hranici na mostíku P 90 m.

Pri počiatku tejto disciplíny v tatarskej oblasti bola by sa vtedy zdala takáto ťažká úloha priamo nemožná — neuskutočniteľná a ani najväčší optimisti by sa neboli odvážili dúfať, že po piati rokoch budú na skokanských mostíkoch v Areáli snov skákať už i domáci pretekári, ktorí sa na majstrovské skoky Napalkova, Rašku a ďalších pozerali ako malí chlapci. Za posledné roky vybudovalo sa 6 skokanských mostíkov pre mládež, z ktorých tri sú už pokryté hmotou pro tréning v letnom období.

Prvoradá pozornosť sa venuje preteku združenému, pre ktorý sú tu priaznivé klimatické a personálne podmienky, vybudované športové zariadenia, udržiavané štandardné bežecké trate po dobu 4 až 5 mesiacov so snehovou pokrývkou. V okrese Poprad sú zriadené lyžiarske triedy na ZDS, v Štrbe tri školské lyžiarske strediská, lyžiarske gymnázium v Kežmarku, TSM vo Vysokých Tatrách a SVŠ s SVŠ-M pri ČH Štrbské Pleso. Táto koncentrácia a koncepcia zabezpečovania výkonnostného a vrcholového lyžovania už od podchytenia a odborného vedenia výcviku talentovanej mládeže prináša za pomerne krátke obdobie pozoruhodné výsledky, i keď je na tejto ceste ešte viacero nedostatkov a bude treba viacero vecí doriešiť, ako i zariadení dobudovať.

Slovenskí združenári v sezóne 1975—1976 podieľajú sa v celoštátnom výkonnostnom rebríčku v jednotlivých kategóriách početným zastúpením u mladšieho dorastu 29 %, u staršieho dorastu 43 %, u juniorov 40 % a u mužov 25 %. Na reprezentácii ČSSR podieľal sa v tejto sezóne jeden muž a dvaja junióri. V súťaži o Čs. pohár v

preteku združenom obsadila ČH Štrbské Pleso tretie miesto, TJ Vysoké Tatry 4. miesto za víťaznou Duklou a SVŠ-M Dukly Liberec. Na slovenských úspechoch podieľajú sa zatiaľ prevažne tieto dve TJ, ale v žiackych kategóriách pracujú už ďalšie lyžiarske oddiely v Štrbe, Ružomberku, Lubochni, Kremnici. Tohto roku úsek združený dosiahol taký vzrast, že bolo možné i za neúčasti viacerých pretekárov uskutočniť prvýkrát v histórii slovenského lyžovania majstrovstvá Slovenska pre všetky kategórie od mladších žiakov až po mužov. Je potešiteľné, že výkonnosť v skokanskej disciplíne, až na mužov, sa vyrovnáva skokanom špecialistom.

Veľké rezervy sú ešte v samotnom rozvoji, v organizačnej a propagačnej práci. Preteky združené nemajú predpoklady stať sa masovými. Sú veľmi náročné a výlučne pretekového charakteru s vysokou požiadavkou na odvalu a vytrvalosť. Preto sú pre mladých chlapcov príťažlivé. Prírodnú túžbu chlapcov vyniknúť vo viacerých disciplínach a možnosti celoročnej prípravy na skokanských mostíkoch s hmotou nemôžeme ešte dostatočne využiť k väčšiemu rozvoju pre nedostatok trénerov. V tomto smere iste pomôže 11 novovyškolených trénerov III. tr., ktorí v máji absolvovali školenie v Tatranskej Lomnici. Ich záujem a predsavetia dávajú záruku, že v budúcej sezóne sa združenárska činnosť rozšíri do lyžiarskych oddielov v Brusne, Hronci, Podkoniciach, Banskej Bystrici a Prešove.

Vysoké Tatry kandidujú na usporiadanie ZOH v roku 1984 a do tejto doby radi by sme vychovali pretekárov, ktorí by nás v domácom prostredí reprezentovali na najvyššom svetovom zápole. Nastúpená cesta a podmienky, ktoré nám dáva naša socialistická telovýchova, nás oprávňujú stavať i takéto ciele a realizovať ich.

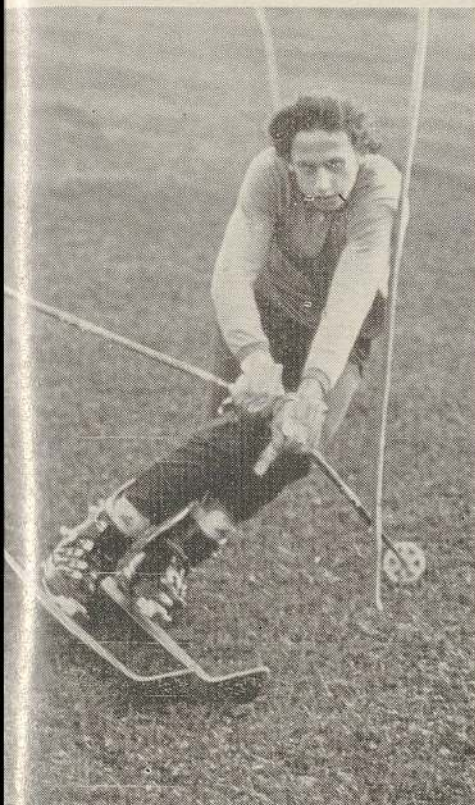
JÁN HANUS  
TSM Vysoké Tatry

## Firma Dynamic vystúpila z poolu

Francouzská továrna na výrobu lyží Dynamic nečekané vystúpila z poolu Lyžařského svazu NSR. V dopise lakonicky oznámila, že po odchodu Rosi Mittermaierové ze závodní činnosti se nedá počítat s úspěchy západoněmeckých sjezdařů. Kromě toho napříště uzavřela smlouvu s americkým obchodním partnerem. Na lyžích Dynamic Rosi Mittermaierová v letošních ZOH v Innsbrucku získala dvě zlaté a jednu stříbrnou olympijskou medaili a vyhrála Světový pohár.

Pět západoněmeckých sjezdařů, mezi nimi Evi Mittermaierová a Monika Berweinová budou muset „přesedlat“

na lyže jiné značky. Tento krok francouzské firmy, která v lyžařském sjezdovém sportu patřila mezi sportovně nejúspěšnější na světě, byl v informovaných kruzích již delší dobu očekáván. I při sportovních úspěších továrny se jí nepodařilo udržet krok s největšími výrobci lyží. Nebude napříště vybavovat ani francouzské reprezentační družstvo. Podle sdělení hospodářského referenta západoněmeckého lyžařského svazu Heinze Krecka toto rozhodnutí znamená, že sjezdaři NSR jednou ranou ztratili poloví příspěvek 30 000 marek a jedno auto.



Zdeněk Škoda, člen SVS-M v Jablonci nad Nisou, při tréninku na svahu s umělou hmotou

## Nový tým sjezdařů NSR

Po letošních ZOH v Innsbrucku bude reprezentační tým sjezdařů NSR nově sestaven. Po Maxu Riegerovi (29 roků) a Hansjörgovi Schlagerovi (27) chtějí také Christian Neureuther (27), Wolfgang Junginger (24) a Alfred Hagn (28) odstoupit ze scény velkých závodů. Jak siřel sportovní referent pro vrcholové sjezdové lyžování NSR Helmut Weinbuch, je tato etapa uzavřena. Podle střednědobého plánu Lyžařského svazu NSR bude utvořeno nové družstvo s výhledem pro ZOH 1980. Nejbližším cílem jsou mistrovství světa 1978 ve sjezdových disciplínách v Garmisch-Partenkirchenu. Bude sestaven nový tým, jehož oporami budou Michael Veith a Albert Burger.

Bude sestavena také nová trenérská skupina pro sjezdařské družstvo mužů. Dosavadní šéftrenér Kuno Messmann odchází zpět na školský úsek a vypršela smlouva s trenérem slalomářů Ernstem Hinterseerem. V budoucnosti bude svaz zaměstnávat jen západoněmecké trenéry.

Nejúspěšnější závodník posledních pěti let s dvěma slalomovými vítězstvími ve Světovém poháru Christian Neureuther a Wolfgang Junginger pokračují ve svých studiích. Počítá se s výměnou generací v reprezentačním týmu. Neureuther a Junginger kromě studia se chtějí věnovat ještě kondičnímu tréninku, nebudou se však zúčastňovat výcvikových táborů a jejich zařazení do reprezentačního kolektivu bude proto sotva možné.



# Čtyři básníci - lyžaři

V době, kdy se přemnoho snažení o rozvoj lyžařského sportu zvrhává v honění za fetišem vyšší a vyšší výkonnosti, za vteřinovými zlepšeními a promilovými zlepšeními příjmu kyslíku organismem, mnohdy už do krajnosti vybičovaným tréninkovou dřinou, neškodí připomenout, že kdysi bývaly časy, v nichž lidé lyžovali ne pro tohle všechno, ale prostě pro radost ze zimy, ze sněhu, z pohybu. A tahle jejich radost byla nedílnou součástí jejich kultury. Bylo to tak i v Novém Městě na Moravě, kde u kolébky lyžařského sportu stáli čtyři básníci — Petr Kříčka, Karel V. Červinka, Jiří Mahen a Wolfgang Flek. Na rozdíl od mnohých tehdejších (a nejen tehdejších!) intelektuálů se jejich životní styl neomezoval na snobské kavárenské posedávání, kouření, diskuse, pití, jídlo a tloustnutí; vnášeli do svého života bohatství pohybu — a to se jim vyplatilo bohatstvím inspirace, které tak natěžili.

**PETR KRÍČKA** (1884—1958) se snad naučil lyžovat v letech 1905—1910. V roce 1911 napsal text novoměstské lyžařské znělky, kterou zhudebnil V. Štěpán za své návštěvy v Novém Městě. Je to táž znělka jejíž tóny každoročně zaznívají na Zlaté lyži Vysočiny. Slova znělky symbolicky vyjadřovala i tehdejší dobovou atmosféru národně osvobozeneckého smýšlení lidu: „Přes bílý luh vám šťastná / cesta přána buď, / svobodný vzduch / svobodnou / naplň hrud!“ Lyžařské inspirace se ozývají zejména v Kříčkových básních „Lyžaři“ (ze sbírky Šípkový keř, 1914) a „Zimní pohádka“, z níž vyjímáme sloky:

*Na zádech pytlík si ponadhodiv,  
kol pasu utáhl šňůru;  
kazajku zapjal, do dlaní pliv  
a po stráni šněruje vzhůru.  
Na kopec vyjel. Dokola kol  
sněhové, mlčící kraje.  
K lesu! Jak po mýdle přes vrch a dol  
jdou lyže, šál po větru vlaje,*

*lyže jen šípí, šupity šup,  
tyčkou si nad hlavou krouží,  
jak na vlnách letí, přes meze hup,  
mha v očích, dech tají se, ouži...*

**KAREL VIKTOR ČERVINKA** (1891—1915) se naučil lyžovat za svých pobytů na Novoměstsku počínaje rokem 1911; výbor jeho děl vyšel v roce 1973 péčí Horáckého muzea v Novém Městě na Moravě. Z jeho básně „Hory lákají hochy“ vyjímáme:

*V zasněžených větvích lesů,  
v bílém lesku našich strání,  
v romantické kráse tesů,  
skalních štítů v mlze ranní,  
zpívá naše poesie.  
Pojd' bliž, hochu! Vzpomeň na ni!  
U nás krása dosud žije.  
Mužný, vzprímen, bez úděsu  
mihneš se po srázné stráni,  
obloukem se vrátíš k lesu  
a tak stále do klekání.  
Čapku vzhůru! Snitku za ni!  
Ať se letem duše zpije!  
Ať krev zbarví bledost skrání!  
U nás volnost dosud žije.*

Z literárních tvůrců, kteří sice nebyli s Novoměstskem blíž spjatí, ale přesto sem zajížděli lyžovat a spřátelili se s kolektivem tehdejších novoměstských lyžařů, vzpomeňme **JIRIHO MAHENA**, jemuž se už při jedné z prvních vyjízdek, uskutečněných po zavedení „sportovního vlaku“ z Brna do Nového Města, na vrchu Čáslav pod Rokytnelem podařilo zlámat lyži (norského původu). Zlomená Mahenova lyže se podle pověsti stala modelem pro výrobu vlastních, novoměstských a rokytenských lyží, místními řemeslníky. Těžký smutek zní z Mahenovy básně, věnované jím kamarádům-lyžařům, tragicky zahynuvším v letech 1913—1915 (Gregor, Rajnýš, Hanč, Ženatý, Červinka).

Čtvrtým, sice málo známým básníkem, ale přesto zajímavým a „čtivým“ satirikem a příležitostným epigramatikem, který se mj. inspiroval i lyžová-



Petr Kříčka na lyžařské túře v r. 1911

ním, byl novoměstský abiturient **WOLFGANG FLEK** (1881—1954). Pro mnohé z nás si asi dosud zachovaly platnost jeho výstižné verše:

*Kdykoli jsem připjal lyže,  
byl jsem vděčen za to,  
že mi dávaj zapomenout  
na to světské bláto...*

Je skutečně kupodivu, že v dnešní době, kdy lyžování je — stejně jako jiná odvětví sportu — daleko rozšířenější než bylo tehdy ve svých „pionýrských“ dobách před pětadesátí lety, se jím jen zcela výjimečně inspiruje básnické nebo vůbec umělecké dílo. Že by se pokročilou technizací a výkonností orientací našeho sportu už úplně vytratila jeho dřívější poezie? Doufejme, že tomu tak není — a snad ani nebude. Neboť kultura těla a kultura mysli mohou zkvétat jen ve svém vzájemném sepětí, a pěstovat jedno bez vztahu k druhému by nakonec nevyústilo v nic jiného než v to, čeho se obával už zakladatel klasického lyžařského sportu FRIDTJOF NANSEN ve své stati „Idealitet og karakter“ z roku 1900: „Tělovýchova ztratila mnoho ze své hodnoty tím, že soutěživost se v ní stala příliš převládající složkou. Místo aby vytvářel zdravé, nezávislé lidi, plodí sport marnivou ješitnost. Úlohou tělovýchovy by přece mělo být vychovávat a posilovat tělo a mysl, a zároveň nás vést do přírody. Ale mnozí z našich sportovců se stali svalovými stroji, „závodními koni“, kteří se na velkých závodištích snaží porážet rekordy a docilovat jeden před druhým pár metrů náskoku...“

Ubralo snad uplynulého tři čtvrtě století těmto slovům na aktuálnosti?

Dr. KAREL DANĚK, CSc.



Ján Heczeko patří k úspěšným čs. sjezdářům a je členem reprezentačního týmu



# Sledování zatěžování lyží v jednotlivých obloucích

Pro současnou techniku zatáčení na lyžích je charakteristická vysoká ekonomika, automatizace a plasticita pohybových činností lyžaře, které se na ní podílejí. Nácvik techniky zatáčení na lyžích je náročný a dlouhodobý proces, který vyžaduje optimální vyučovací postup ve všech vývojových stádiích — od etapy základní přes speciální až k etapě vrcholové. Pro stavbu vyučovacího postupu v oblasti techniky zatáčení na lyžích je mimo jiné rozhodující podrobná analýza techniky současných vrcholných sjezdářů.

V minulosti se při analýze pohybových činností lyžaře pro zatáčení na lyžích vycházelo z rozboru sledu motorických pohybů (kinematický záznam) a z některých aplikovaných biomechanických studií v oblasti techniky zatáčení na lyžích.

Analýza techniky, která vycházela ze dvou uvedených metodik, je v současné době nedostatečná, a to především v té oblasti, která je pro techniku zatáčení na lyžích rozhodující. Je to otázka přenosu sil působících na lyže, jimiž lyžař uvádí lyže do točení (ve vzájemném působení vnitřních a vnějších sil).

Současná vysoká úroveň technických zařízení a přístrojů umožňuje úspěšně řešit uvedené otázky i v obtížných povětrnostních a terénních podmínkách.

Informace, které můžeme získat, jsou nezbytné jak pro vlastní analýzu pohybových činností při uskutečňování techniky zatáčení na lyžích, tak i pro uplatnění ve vlastním vyučovacím procesu — pro jeho racionalizaci. Jejich význam tkví především v tom, že jsou exaktně zjištěné a ověřené.

Právě tuto exaktnost lyžařští odborníci při různých diskusích vedených v oblasti analýzy vrcholné techniky zatáčení na lyžích a metodiky jejího nácviku postrádali, což mnohdy vedlo k různým sporům, které se jen velmi těžko mohly objektivně rozřešit.

Na FTVS se problematikou bezdrátového přenosu (pro oblast techniky zatáčení na lyžích) zabýváme přibližně dva roky. Zpracovali jsme některé dílčí ověřovací experimentální měření. Metodika přenosu informací a postup práce s měřicím souborem jsou v současné době na dobré úrovni.

## METODIKA PŘENOSU INFORMACÍ

K přenosu informací o zatížení lyží jsme použili sestavy přístrojů, jejíž hlavní částí je soubor Telemetr 4 S, výrobek Výzkumného ústavu pro sňelovací techniku v Praze. V tomto zařízení jsou přenášeny informace kmitočtově namodulovány na pomocné nř nosné kmitočty; soubor nosných kmitočtů je kmitočtově namodulován na Vf kmitočt vysílače. V přijímači se pak vf signál demoduluje, ze směsi nř nosných se vybírají pomocí selektivních členů nosné kmitočty jednotlivých kanálů a po demodulaci se

přenášeny informace zesílují na požadovanou úroveň. Zařízení Telemetr 4 S je určeno pro současný bezdrátový přenos čtyř kanálů, z toho tři kanály jsou vybaveny převodníky pro tenzometrické snímače. V původním provedení, při snímání pouze kolmé složky obou lyží, jsme použili jen vysílače a dvou převodníků, později jsme jednu lyži vybavili nezávislými snímači paty a špičky a využili celý tříkanálový soubor převodníků.

Všechny tři informace o zatížení lyží zaznamenávala jedna stopa pásku stereomagnetofonu. Druhá stopa byla



využita jednak pro záznam průběžného komentáře pro usnadnění identifikace zápisu z telemetru, jednak pro záznam souběhových značek, jejichž úkolem bylo vytvářet časovou osnovu všech přenášovaných informací a obrazovky rozboru z filmové kamery. Souběhové značky se tvoří v synchronizačním metronomu a na magnetofon jsou přenášeny radiostanicemi VXW 010; na filmovém záznamu se objevují v podobě světlých bodů, které se exponují na kraji filmového pásu záblesky synchronizační doutnavky v kazetě kamery. Napětí pro tuto doutnavku vyrábí generátor v metronomu, v němž je zároveň vestavěn reproduktor pro akustickou kontrolu činnosti metronomu nebo rytmickou informaci pokusné osobě. Kmitočet synchronizačních značek i sílu zvuku akustické kontroly lze libovolně měnit. Synchronizační metronom je zpravidla umístěn na stanovišti kamery. Aby bylo možno průběžně kontrolovat přenos zatížení lyží během záznamu, je na stejnosměrné výstupy telemetru připojen osciloskop pomalých dějů OPD 280 U; protože však přímé napojení elektronického osciloskopu s obrazovkou není možné, vkládá se mezi telemetr a osciloskop tříkanálový separátor, který kompenzuje stejnosměrné složky výstupu telemetru.

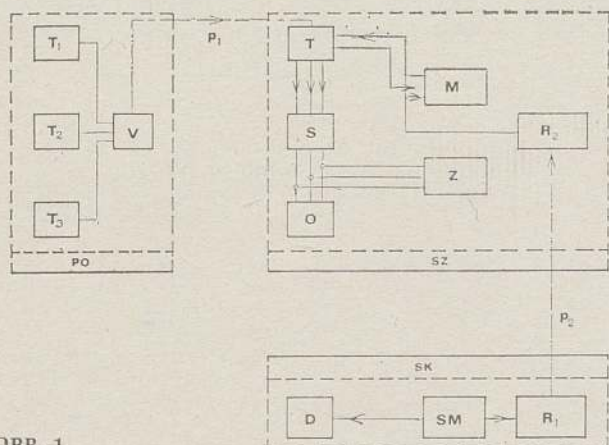
Trvalý zápis všech informací o zatížení lyží a synchronizační značky se získají z magnetofonového záznamu zpětným přehráním přes přijímač telemetru a separátor ve dvanáctikanálovém zapisovači 12LS1. Tam je dále zápis vybaven časovou osnovou 0,1 s k získání přesného časového měřítka pro vyhodnocování. Separátor umožňuje snadné nastavení nulových úrovní záznamu a sjednocení všech cejchovacích údajů na stejnou hodnotu pro zvýšení přehlednosti zápisu.

Celková sestava přístrojů a jejich vzájemné propojení je patrné z obr. 1.

## POSTUP PRÁCE S MĚŘICÍM PŘÍSTROJEM

Dálkový přenos informací o zatížení lyží vyžaduje dokonalejší režii a pečlivou přípravu, která trvá většinou déle než vlastní měření. Po vyhledání vhodné lokality je nutno zjistit kontinuitu bezdrátového přenosu v celém rozsahu pohybu pokusné osoby. Po přezkoušení funkce všech přístrojů a předběžné volbě rozsahů měření se cejchují snímače. Pokud byla již dříve ověřena linearita snímačů, stačí zaznamenat pouze jedinou cejchovací hodnotu. Lyže se položí na váhu a snímač se zatíží vhodnou zvolenou vahou, když byla předem odečtena váha lyže. Po skončení cejchování se zaznamenávají úrovně provozních nul s nezatíženými snímači a ihned se měří pokusná jízda. Při ní se na obrazovce osciloskopu sledují měřené průběhy a ověřuje se, zda byly zvoleny správné rozsahy a je-li záznam celkově dobrý. Další jízdy se zaznamenávají na magnetofon s průběžnou on-line kontrolou, nebo s kontrolou záznamu po skončení jízdy, případně s předvedením záznamu pokusné osobě.

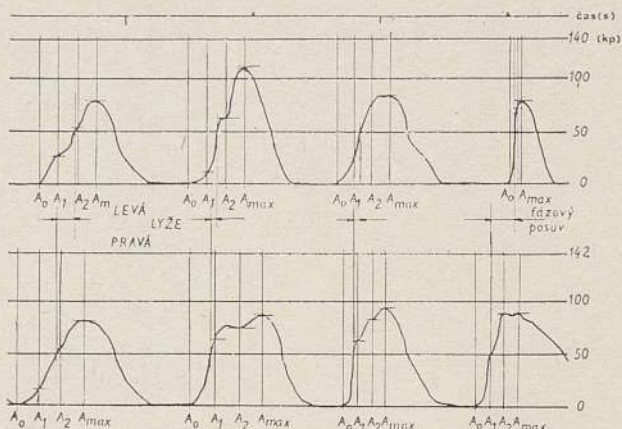
Zpracovat zaznamenané informace lze trojím způsobem: 1. Spokojit se pouze s pozorováním na osciloskopu, bez filmového a magnetofonového záznamu. V tomto případě je nezbytná určitá míra zkušenosti, aby bylo možno vyvodit závěry už během pozorování neopakovatelných křivek.



OBR. 1

Blokové schéma (PO — pokusná osoba; SZ — stanoviště záznamu; SK — stanoviště kamery): T<sub>1</sub>-T<sub>3</sub> — tenzometrické snímače zatížení lyží; V — vysílač soubor Telemetru; T — přijímač Telemetru; S — separátor; R<sub>1</sub>-R<sub>2</sub> — radiostanice VXW 010; O — osciloskop OPD 280 U; Z — dvanáctikanálový zapisovač 12LS1; SM — synchronizační metronom; M — stereomagnetofon; D — značkováci doutnavka v kameře





**OBR. 2.**  
Příklad vyhodnocení průběhu dynamografických křivek krátkého oblouku (otevřeného)

2. Využit magnetofonový záznam a možnost libovolně opakovat zaznamenané průběhy na osciloskopu. Ani zde se nepoužívá filmového záznamu, ideální náhradou je využití videorekordéru, na jehož zvukovou stopu nahrajeme záznam zatížení lyží místo na magnetofon a získáme tak automaticky synchronní záznam informací o zatížení lyží a pohybu pokusné osoby.

3. Tento způsob poskytuje komplexní soubor podkladů pro analýzu. Využit je celý řetěz přístrojů (obr. 1). Záznam magnetofonu před zápisem znovu kontroluje osciloskop, vybrané části upravuje separátor na jednotnou úroveň cejchovacích hodnot a i se synchronizačními značkami. Podle synchronizačních značek se k zápisu sil přiřadí

obrazový rozbor z kamery. I zde je během celého postupu měření přenos i záznam průběžně kontrolován, úseky znehodnocené případnými artefakty nebo zkreslením záznamu jsou vyloučeny.

**INFORMACE, KTERÉ MŮŽEME ZÍSKAT PŘI VYHODNOCOVÁNÍ ZÁPISU PRŮBĚHU DYNAMOGRAFICKÝCH KŘIVEK**

Pro vyhodnocování máme k dispozici záznam dynamografických křivek v průběhu napojovaných oblouků z popsaného dvanáctikanálového zapisovače (obr. 2). Vyhodnocením záznamu získáme informace o průběhu sil v jednotlivých obloucích pro zatáčení na lyžích (tabulka 1):

1. Hodnoty časového posunu v zatížení lyží u sledovaných oblouků v okamžiku zatížení lyže 50 kp.
2. Postupný náběh dynamografických křivek jednotlivých sledovaných oblouků v čase od zvoleného bodu A—0 k bodu A—1, A—2, A—max.
3. Postupný náběh dynamografických křivek jednotlivých sledovaných oblouků v kp od zvoleného bodu A—0 k bodu A—1, A—2, A—max.
4. Vyjádření veličiny „rychlá síla“ F/T (F... max., T... čas od min. do max.).

V uvedeném příkladu (obr. 2, tabulka 1) zdůrazňujeme informace, které jsou pro analýzu techniky zatáčení na lyžích rozhodující. Ve spojitosti se synchronním kinematickým záznamem pohybových činností lyžaře při zatáčení na lyžích můžeme zjistit, jaké poloze nebo pohybové fázi odpovídá stav uvedených informací v průběhu oblouku, což je podstatné pro objektivizaci analýzy techniky zatáčení na lyžích.

Uvedená metodika je důležitá nejen pro vlastní analýzu techniky, ale i pro skladbu a realizaci optimálního vyučovacího procesu. V tréninkovém procesu sjezdařů lze získané informace spojit se synchronním videozáznamem.

PhDr. MILOŠ PŘÍBRAMSKÝ a Ing. MILOŠ HUDSKÝ  
FTVS UK PRAHA

**TABULKA 1**

Tabulka informací u čtyř měřených oblouků s uvedenými průměrnými hodnotami

		Max. kp	Náběh hodnot od min. do max. kp/s				Časový posuv v s při zatížení 50 Kp	Veličina „rychlá síla“ $\frac{F}{T}$
			A <sub>0</sub>	A <sub>1</sub>	A <sub>2</sub>	A <sub>max</sub>		
1. oblouk	L	84	0/0,0	28/0,08	56/0,15	84/0,23	0,0 s +0,06 s	260,5 357,5
	P	79,1	4,3/0,0	16,5/0,09	54,7/0,18	79,1/0,27		
2. oblouk	L	102,7	2,8/0,0	7,5/0,08	67,2/0,16	102,7/0,24	0,0 s +0,09 s	316,0 257,5
	P	85	6,1/0,0	63,4/0,09	75,6/0,19	85,0/0,28		
3. oblouk	L	86,9	2,8/0,0	26,2/0,06	77,5/0,13	86,9/0,19	0,0 s +0,02 s	306,0 218,5
	P	93	8,7/0,0	62,6/0,06	84,3/0,11	93,0/0,17		
4. oblouk	L	81,3	4,7/0,0	43,0/0,01	73,8/0,03	81,3/0,04	0,0 s +0,08 s	317,0 238,0
	P	83	7,0/0,0	49,6/0,06	82,3/0,11	83,0/0,17		
Průměrné hodnoty	L	88,5	2,68/0,0	26,1/0,05	68,6/0,11	88,7/0,17	0,0 s +0,02 s	284,0
	P	85	6,5/0,0	47,2/0,07	76,7/0,14	85,0/0,22		

# Vývoj lyžařské výzbroje a výstroje

Lyžování patří mezi sportovní odvětví, kde růst sportovních výkonů úzce souvisí se zdokonalováním výzbroje a výstroje závodníka. Výsledkem použití nových hmot a nové technologie výrobního procesu jsou dokonalejší a ucelnější výrobky. Jejich přímým důsledkem je zdokonalení či úplná změna závodní techniky, která je jednou z cest ke zlepšení sportovních výsledků. Tento vývoj byl a je patrný především ve sjezdových disciplínách. Hnacím stimulem vývoje, především v kapitalistických zemích, byla možnost zvyšování cen při odbytu lyží pro sportovní lyžování, když při jejich výrobě byla aplikována některá zlepšení z výroby lyží pro špičkové závodníky.

V posledních letech tento trend zasáhl i běžecskou a skokanskou výzbroj a výstroj. Důvodů je několik. Jednak pokračuje mezi státy mírové soutěžení o získání priority ve výkonnosti vrcholových závodníků a jednak je to další mož-

nost jak dostat zpět náklady vynaložené na výzkum a vývoj lyžařské výstroje a výzbroje a získat nové možnosti prodeje.

Z této situace vycházeli především rakouští výrobci lyží, kteří v předolympijském roce přišli s řadou novinek. Tyto kladně ovlivnily výkonnost jejich závodníků a tak musela družstva ostatních států si zajistit zdokonalení výstroje a výzbroje buď z vlastních domácích zdrojů (a to byla do ZOH krátká doba) anebo novou výzbroj a výstroj u rakouských firem zakoupit.

V rakouských pramenech jsou publikovaná fakta o výhodách nové výzbroje a výstroje skokanů silně zkreslena reklamními vlivy. Proto se pokusme o reálné zhodnocení těchto bezesporu progresivních zlepšení. Poznatky vycházejí především z pozorování a výzkumů, prováděných u světové špičky závodníků na našich i zahraničních závodech





Jaroslav Batcar (ASVS Dukla Liberec) byl nejlepším čs. skokanem sezóny 1975—76

s mezinárodní účastí, především na předolympijských v Seefeldu. Dále pak z poznatků a zkušeností trenérů našich reprezentačních družstev, kteří ve spolupráci s výzkumnými technickými pracovníky, prováděli v průběhu roku ověřování uvedených novinek.

Vlastní tvar skokanských lyží nedoznal výraznějších změn. Jednotlivé značky se liší tvarováním špičky. Hlavní pozornost konstruktérů je zaměřena na zlepšování aerodynamických vlastností a zdokonalování skluznice. Nastává diferenciací lyží pro skoky na umělé hmotě a skoky na sněhu. Pro skoky na sněhu se dnes již užívá převážně laminátových lyží. V Seefeldu na předolympijských závodech mělo ze 71 účastníků závodu ve skoku 25 % lyže Fischer, 23 % lyže Elan, 17 % lyže Kneissl, 11 % lyže Poppa (NDR) a zbývajících 23 % lyže dalších pěti značek, mezi nimi i čs. lyže Sokol. Z tohoto přehledu je zřejmý ústup kdysi nejlepší značky Poppa, u kterých je použita kombinace dřeva a laminátu. Pro skluznici lyží Fischer bylo použito nového druhu teflonu. Tento je na určitých druzích sněhu rychlejší než kofix, nebo jiný druh skluznice použitý u ostatních značek. Firma Fischer zde využila poznatků, které získala při konstrukci sjezdových lyží C4. Lyže opatřené touto skluznicí jsou prokazatelně rychlejší na mokřem sněhu. Hodnota koeficientu tření ve skluzu je u této skluznice nižší, než u jiných typů. Na zmraženém sněhu se přizpůsobuje tvrdost skluznice odpovídající tvrdosti sněhových krystalů speciálními parafíny. V současné době se tyto parafíny různé tvrdosti vzájemně mísí v závislosti na teplotě a druhu sněhu. Po rozpuštění se za tepla nanášejí štětcem na skluznici skokanských lyží, stejně jako při mazání lyží sjezdových. V Seefeldu pracovali u rakouského družstva odděleně při mazání dva týmy odborníků, jedni u lyží firmy Fischer a druzí u lyží firmy Kneissl. Výsledkem této péče byla průměrná rychlost rakouských závodníků na nájezdu 23,80 m/s tj. 85,68 km/hod. proti průměrné rychlosti 23,60 m/s tj. 84,96 km/hod. ostatních závodníků. Uvážíme-li, že podle měření ovlivňuje rychlost jízdy před odrazem přibližně 35 % variability délky skoku, pak nejsou tyto rozdíly pro konečný výsledek zanedbatelné.

Poněkud odlišná situace je u lyží pro skoky na umělé hmotě. Zde můžeme vidět částečný návrat k dřevěným lyžím, na jejichž dřevěnou skluznici je nanášena vrstva speciálního laku, který je po zaschnutí do skluznice zapalován letlampou. Vidíme, že i u skokanů bude brzy nezbytné volit lyže podle momentálních sněhových podmínek a profilu můstku.

Změnu doznala i skokanská obuv. Poměrně měkká a nízká bota, která umožňuje dokonalý odraz a citlivé vedení lyží, byla málo vhodná pro zajištění dynamické rovnováhy skokana. Proto se v poslední době objevily v zadní části boty opěrky podobné jako u sjezdařů. Mají pro skokana několik výhod. Předně dovolují zaujmout vhodnější polohy skokana na nájezdu posunutím jeho těžiště vzad. Při fázi vzletu pomáhají k dosažení vhodného úhlu lyží s křivkou dráhy letu. Velmi důležitou roli pak hrají při doskoku, kde značně zlepšují dynamickou rovnováhu skokana v před-

zadním směru. V druhé polovině minulého roku byly již národním podnikem Botana Skuteč expedovány do prodejen a lyžařským oddílům speciální skokanské boty opatřené opěrkami.

Další výrazné změny prodělala skokanská výstroj. V posledních letech nastal ústup od kdysi běžného oblečení do šponovek a přiléhavého svetru. Toto oblečení vystřídaly úzké silonové šponovky, opatřené vpředu i vzadu širokou náprsenkou, pod kterou skokan oblékal tenký rolák s dlouhým rukávem. V tomto oblečení absolvovala ještě většina skokanů MS 1970 ve Vysokých Tatrách a MS 1974 ve Falunu. V minulém roce však nastoupila některá družstva ve speciálně upravených skokanských kombinézách šitých jako celek. Jejich materiál se vyznačuje značnou hladkostí a tedy minimálním odporem vzduchu při obtékání. Vhodnost materiálu byla vyzkoušena v aerodynamickém tunelu. Výsledkem tohoto oblečení bylo dosažení vysoké nájezdové rychlosti. Avšak ve fázi letu hladkost kombinézy byla příčinou malého odporu vzduchu pod skokanovým tělem a tím i poklesu vztlakové síly. Důsledkem tohoto „prořezávání“ bylo snížení výšky letu a tím i zkrácení délky. Proto pro vylepšení aerodynamických podmínek za letu a pro současné zachování optimálních podmínek nájezdu, byly hlaké kombinézy pouze na prsou a stehnech opatřeny nášivkami látky s vysokou drsností povrchu. Tak bylo dosaženo jak výborných podmínek na nájezdu, tak zvýšení vztlakové síly ve fázi letu. Tato síla vyrovnává část váhy skokana, zpomaluje snižování dráhy letu skokana a tím jeho let prodlužuje.

Na předolympijských závodech v Seefeldu 1975 mělo ze 71 závodníků již 28 speciální kombinézy a na ZOH 1976 téměř všichni. Zbývajících závodníků ještě startovali ve šponovkách s náprsenkou. Nášivkami měli opatřeny kombinézy především Rakušané. Plocha nášivky na prsou a stehnech zaujímá 60 % celkové čelní plochy skokana ve fázi letu. Další modifikací skokanské kombinézy je kombinéza sestávající z přední, hrudní části, jež je zhotovená z tkaniny, propouštějící vzduch a ze zadové části, neprodyšné, pogumované nebo plastické. V průběhu letu vytváří proudící vzduch vzduchový polštář na zádech skokana s takzvaným „balónovým efektem“ jak to nazval trenér švýcarských skokanů Ewald Roscher. Vztlakové síly působící na skokana v této kombinéze jsou pravděpodobně ještě účinnější, dráha letu skokana se ještě více zplouští a skok se tím pádem prodlužuje. Tato kombinéza má však tu nevýhodu, že je v ní poměrně chladno, což působí negativně na organismus skokana. S další novinkou ve vývoji skokanských kombinéz přišli skokané NSR na Intersportturné 1975—76. Kombinézu prodloužili kapucí.

Je pochopitelné, že na pokusy získat pomocí nové výstroje a výstroje výhodu při soutěžení s ostatními závodníky musela reagovat i skokanská komise FIS. Na XXX. kongresu 1975 v San Francisku byla skokanská pravidla nově formulována a obsahují následující základní ustanovení.

Výstroj a výstroj skokana má být kontrolována tak, aby zajistila optimální aerodynamické a skluzové vlastnosti. Na výstroji a výstroji používané v současné době je zakázáno provádět takové úpravy, které by umožňovaly dodatečně zlepšení letových vlastností, nebo by znamenaly zvýšené nebezpečí pro sportovce.

Proto není dovoleno opatřovat výstroj postranními výčnilkami a plochami, které vedou v aerodynamických podmínkách k zvětšení nosné plochy. Nelze používat látkové či z jiného materiálu vyrobené spoje mezi končetinami a trupem, dále větší vycpávky vzduchové či látkové, které mění tvar těla skokana. S touto částí pravidel se již dobře seznámilo naše reprezentační družstvo skokanů.

Dále není dovoleno vkládání přidavné zátěže do oděvu. Je však dovoleno používání opěrek u skokanské obuvi.

Většina závodníků používá při skocích ochranných brýlí. Nejčastěji používanou značkou jsou brýle Carrera. Tyto brýle zajišťují dobrou vnitřní ventilaci, jsou nízké a tak zajišťují dobrý výhled zejména z nájezdového postavení. Výrobce k nim dodává několik druhů vyměnitelných skel pro různé povětrnostní podmínky.

Některí skokané používají jak při tréninku, tak při závodech ochranné přilby. Většina z nich, hlavně reprezentanti Rakouska a Švédska, používají přilby kožené s gumovými vyztužovacími pruhy. Na posledním Intersportturné jsme mohli vidět u finských závodníků přilby laminátové, podobné těm, co používají sjezdaři nebo automobiloví závodníci. Na ZOH 1976 je měli skokani NDR. Skokanské vázání nedoznalo v posledních letech podstatných změn.

BOHUSLAV NOVÁK



# Poznámky k otázce montáže vázání

Že nestačí lyžařské vázání jen namontovat, ale že je třeba je i seřadit, ví dnes mezi mnoha sty tisíci lyžujícími v ČSSR téměř každý. Přesto se vyskytuje mnoho případů špatného umístění vázání na lyže, vytržených šroubů (dokonce i u závodníků) apod. Nové konstrukce lyží, nové materiály a jejich kombinace opravdu vyžadují podrobnější znalosti a proto nám přichází vhod montážní návod, který vydala rakouská firma Kneissl, který však může platit i obecně a z něhož uvádíme podstatné body.

Montáž vázání:

## 1. MONTÁŽNÍ BOD

### 1.1. Montážní bod u sjezdových lyží

- montážní bod je označen na levé boční straně lyže většinou malým trojúhelníkem. Horní vrchol trojúhelníka musí souhlasit se značkou na podešvi lyžařské boty
- není-li montážní bod označen, použijte údajů v montážní tabulce (viz příloha)
- je možno použít i dosavadní metody, kdy špička chodidla (rozuměj špička palce nohy) přijde na střed lyže.

### 1.2. Montážní bod u běžeckých lyží

- střed lyže se zjistí vyvážením
- určí se umístění špičky chodidla: u turistických lyží se vázání namontuje špičkou na střed lyže, u závodních lyží tak, že špička chodidla je až 10 mm za vyvážením středem lyže.

## 2. PŘEDVRTÁNÍ

Díry pro šrouby se předvrtají nejlépe speciálním vrtákem Kneissl (u nás jsou poměrně značně rozšířeny podobné vrtáky firmy Marker), nebo normálním vrtákem o  $\varnothing$  3,6 mm. Díra se musí vyvrtat nejméně 2 mm hlouběji, než je předpokládaná délka zašroubovaného šroubu. Horní okraj díry je nutno sešikmit vrtákem o průměru hlavy šroubu.

## 3. ŠROUBY A HLOUBKA ZAŠROUBOVÁNÍ

Používá se šroubů DIN 7981. Tyto šrouby existují buď s konickou špičkou (typ B) nebo tupou špičkou (typ BZ). Typ B vyhovuje nejlépe při zašroubování do hloubky 12 mm. U tupých šroubů stačí hloubka zašroubování do 8 mm. Průměr šroubů má být 5,5 mm. Šrouby nemají být ani nakliženy, ani namaštěny. Nemá se používat ani žádných dalších mazadel do vyvrtaných děr. Šroub nejlépe drží v lyžích z umělé hmoty je-li čistý — to zaručuje samo o sobě největší tření šroubu v závitech.

## 4. MOMENT DOTAHOVÁNÍ ŠROUBŮ

V poslední době došlo ve stavbě lyží k mnoha změnám. Nové plně syntetické materiály určují a umožňují tuto moderní stavbu lyže. Vysoce hodnotný materiál je používán v přesně dávkovaném množství a na tuto okolnost je třeba dbát při dotahování šroubů. Je tedy třeba dodržet údaje, uvedené v pravém sloupci tabulky. Při ruční montáži je nutno používat speciálního klíče, při strojním je třeba dbát na přesné nastavení uvedených hodnot. (Např. údaj 50 kpcm znamená, že při použití klíče o délce ramene 50 cm dotahujeme silou 1 kp).

## 5. OPRAVY

Dojde-li přes veškerou opatrnost k přetažení šroubu, je

možno použít lepidla a to nejlépe dvousložkového epoxydového (ze zahraničních druhů např. známé lepidlo UHU). Lepidlo se použije v hustším namíchání; během tvrdnutí, jehož dobu trvání je třeba dodržet přesně podle návodu výrobce, nesmí být šroub samozřejmě zatěžován.

Spodní plochy dříví vázání mají být natřeny olejem nebo voskem, aby se zamezilo přilepení na povrch lyže (otočné typy patek vázání by pak třeba nemusely plnit svou funkci).

Přes všechnu péči může dojít k vytržení vázání (např. při přetížení lyže). V tom případě použijeme speciální závitové vložky: vytržené místo nejprve vyvrtáme vrtákem o  $\varnothing$  10 mm, závitníkem M 12 vyřežeme závit, zašroubujeme vložku a pomocí normálního šroubu M 6 znovu namontujeme vázání.

Dr. VILÉM PODEŠVA

MONTÁŽNÍ TABULKA

Délka lyže	Vzdálenost mont. bodu od patek lyží	Průměr předvrtání	Nejmenší hloubka zašroubování		Největší dotahovací moment				
			typ B	typ BZ					
			mm	mm					
cm	cm	mm	mm	mm	kp/cm				
Sjezdové lyže	normální typ	210	90	8-12	8	50			
		205	87,5						
		200	85						
		195	82,5						
		190	80						
		185	77,5						
		180	75						
		175	72,5						
	170	70	8-12	8	50				
	krátká lyže	180				75+			
		170				70+			
		160				65+			
		150				60+			
	dětské lyže	180				78	8-12	8	50
		175				75,5			
		170				73			
		165	70,5						
		160	68						
150		63							
140		58							
130		55	8	40					
120	50								
110	45								
100	40								
Běžecké lyže	polyuretan (PUR)			12		60			
		polymeta-erylimid (PMI)			12		60		

\* u modelů krátkých lyží se doporučuje montovat vázání počínaje velikostí bot 8,5 o 1 cm a od velikosti bot 9,5 o 2 cm dopředu

# Vliv sportovní přípravy na rozvoj tělesné zdatnosti

Na vrchlabské ZDŠ Zdeňka Nejedlého uzavřela letošním školním rokem 1975—76 svůj čtyřletý cyklus první oficiální sportovní třída zaměřená na sjezdové lyžování. Sportovní příprava žáků probíhala i v dalších třech nižších ročnících, takže více než 110 dětí této nevelké školy, toužících po kvalitním sportovním vyžití, mělo výhodu péče kvalifikovaných odborníků, kteří se po celý rok pravidelně a

systematicky věnují vybraným talentovaným adeptům sjezdářiny, která stále nabývá na popularitě.

Že členství ve sportovních třídách ZDŠ je opravdu přínosem z hlediska morálního, psychického a společenského dopadu, je dnes již nesporné. Pokusím se dokumentovat na hodnocení výsledků pohybových testů obecné a spe-





Družstvo děvčat 8. D a nejlepší žák třídy Jan Paulů při terénním skoku na výcvikovém táboře na Fučíkovce

ciální tělesné zdatnosti u nejmladšího družstva chlapců ze 6. D také přínos v oblasti sportovní přípravy.

Hodnocení provedu porovnáním výsledků testů u jednotlivých žáků ve čtyřech termínech:

1. 26. 5. 1975 — test přijímacího řízení
2. 9. 9. 1975 — na počátku přípravného období a organizačního tréninku těchto žáků vůbec
3. 27. 10. 1975 — na konci přípravného období
4. 10. 5. 1976 — po skončeném hlavním období.

Tabulka ukazuje:

- A — celkovou bodovou hodnotu jednotlivých měření
- B — pořadí žáků v družstvu podle počtu získaných bodů
- C — zlepšení popř. zhoršení výkonu proti předcházejícímu měření v %
- D — pořadí žáků v družstvu podle míry zlepšení
- E — zlepšení popř. zhoršení posledního výkonu proti prvnímu, tj. za jeden rok v %
- F — pořadí žáků v družstvu podle stupně zlepšení za jeden rok.

Ze zjištěných údajů lze vyvodit následující hypotetické závěry:

- mezi 1. a 2. měřením, přes hlavní školní prázdniny, došlo k významnému poklesu nebo ke stagnaci tělesné zdatnosti. Je pravděpodobné, že většina žáků se dobře

připravila na pohybové testy výběrového řízení v 5. ročníku a více než pravděpodobné, že po absolvování zkoušek se všichni oddali živelnému lenošení,

- po necelých dvou měsících všeobecné části přípravného období, tréninku 2X týdně v terénu, na hřišti i v tělocvičně bez speciálního nácviku disciplín pohybového testu a za příspěví 5 hodin povinné tělesné výchovy týdně, výkonnost většiny žáků s výjimkou tří, poměrně rychle stoupla,
- vyvrcholení přípravného období se speciálním zaměřením a hlavní období s množstvím tréninků převážně na sněhu, třemi výcvikovými tábory, školní tělesnou výchovou a závodní činností v letošní příznivé zimě zanechaly významné stopy na organismu všech žáků družstva. Svoji tělesnou zdatnost zlepšili všichni, o lyžařské výkonnosti nemluvě,
- po necelém roce sportovní přípravy ukázaly testy průměrné zvýšení obecné a speciální tělesné zdatnosti členů družstva chlapců sportovní třídy 6. D o 34,1 %. Pochopitelně k většímu růstu zdatnosti došlo u žáků s výchozí nižší úrovní tělesné zdatnosti. Je však zřejmé, že sportovní trénink uskutečňovaný ve sportovních třídách má velmi kladný vliv na postupný tělesný rozvoj všech žáků třídy.

PETR JIREŠ, trenér ST ZDŠ ZN Vrchlabí

Jméno žáka	26. 5. 1975		9. 9. 1975				27. 10. 1975				10. 5. 1976					
	A	B	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	E	F
Martin Čepek	367	9.	264	13.	-28,1	15.										
Pavel Čivrný	334	12.	225	14.	-32,6	16.										
Pavel Cigánek	391	6.	381	4.	-2,6	7.	403	5-6.	+5,8	9.	446	6.	+10,7	13.	+14,0	13.
Josef Erben	300	14.	309	9.	+3,0	5.	263	14.	-14,9	13.	369	13.	+40,3	4.	+23,0	8.
Václav Frynta	372	8.	299	11.	-19,6	13.										
Aleš Havlák	284	15.	302	10.	+6,3	1.	428	2.	+41,7	2.	496	4.	+15,9	11.	+74,6	3.
Martin Holubec	430	3.	358	6.	-16,7	12.	403	5-6.	+12,6	8.	522	2.	+29,7	5.	+21,4	9.
Petr Holubec	387	7.	383	3.	-1,0	6.	325	13.	-15,1	14.	378	12.	+16,3	10.	-2,3	15.
Zdeněk Jakl	144	17.	150	16.	+4,2	2.	185	15.	+23,3	4.	345	15.	+86,5	2.	+139,6	1.
Petr Kašík	463	2.	399	2.	-13,8	9.	410	4.	+2,7	11.	580	1.	+41,8	3.	+25,1	6.
Roman Kraus	392	5.			nemocen		398	8.			510	3.	+28,1	6.	+30,1	5.
Martin Mach	323	13.	326	8.	+0,9	5.	338	10.	+3,7	10.	429	7.	+26,9	8.	+32,8	4.
Jaroslav Sochůrek	346	11.	350	7.	+1,2	4.	401	7.	+14,6	6.	427	8.	+6,5	14.	+23,4	7.
Pavel Svoboda	231	16.	201	15.	-13,0	8.	329	11.	+63,7	1.	416	10.	+26,4	9.	+80,1	2.
Jaroslav Vít			148	17.			135	16.	-8,8	12.	253	16.	+87,4	1.		
Líbor Vaňátko	428	4.	368	5.	-14,0	10.	420	3.	+14,1	7.	486	5.	+11,4	12.	+14,1	12.
Petr Volf	347	10.	265	12.	-23,6	14.	328	12.	+23,8	3.	417	9.	+27,1	7.	+20,2	10.
Drahomír Zuzánek	478	1.	405	1.	-15,3	11.	498	1.	+23,0	5.			úraz			
Průměrná zlepšení družstva					-10,3				+13,6				+32,5		+34,1	



# VÝBĚR TALENTOVANÉ MLÁDEŽE PRO SDRUŽENÝ ZÁVOD

V posledních letech jsme v našem státě svědky hluboké přestavby organizace vrcholového sportu. Vznikají sportovní třídy, specializované pro jednotlivá sportovní odvětví, tréninková střediska mládeže, SVS-M a SVS. Vytvářejí se optimální podmínky pro výchovu a trénink vrcholových sportovců. Výsledky a výkony našich reprezentantů jsou pečlivě sledovány nejen odborníky, ale i širokou sportovní veřejností. Úspěchy v nejvyšších světových soutěžích jsou hodnoceny nejen jako výsledek sportovní, ale i jako ukazatel kulturní a politické úrovně státu.

Období, ve kterém nyní tréninkový proces probíhá, je všeobecně charakterizováno jako proces vědeckotechnické revoluce ve všech odvětvích našeho národního hospodářství. Toto se zákonitě přenáší i do sportovní činnosti. Racionalizace veškeré činnosti je patrná i na úseku sportu. Základním článkem pro tuto práci ve sportu je výběr talentované mládeže pro jednotlivá sportovní odvětví. Na správné volbě v tomto období je závislý i úspěch ve vrcholných světových soutěžích v budoucích letech. Chtěl bych upozornit na několik základních otázek při výběru talentované mládeže pro sružený závod.

Pokládám za důležité, aby výběr byl prováděn podle určitých kritérií, která musí být systematicky upřesňována a na základě zkušeností a nových poznatků zkvalitňována. Nemůže nám být lhostejné, jestliže po několika letech členství v tréninkovém středisku, po několika letech materiální i hmotné podpory zjistíme, že značná část vybraných jedinců nespĺňuje základní předpoklady, nutné pro vrcholnou výkonnost v této disciplíně. Toto se vztahuje především na výběr talentů pro sružený závod, kde je nezbytné nutné sklonit výkonnost ve dvou rozdílných disciplínách — běhu a skoku.

Chtěl bych otevřít diskusi, jejímž výsledkem by mělo být zkvalitnění práce při výběru talentů tak, aby byli vybíráni jedinci s takovými fyzickými, psychickými, funkčními i pohybovými předpoklady, které by byly základem pro vrcholovou výkonnost v této obtížné disciplíně.

Závodník, který chce dosáhnout vrcholné úrovně ve sruženém závodě, musí mít na patřičné úrovni **rychlost** i **vytrvalost** (rychlostní vytrvalost). Určitý silový potenciál je nezbytnou podmínkou pro obě tyto tělesné vlastnosti (statická síla, výbušná síla, vytrvalostní síla). V obou těchto protikladných tělesných vlastnostech se objevuje rychlost, u vytrvalosti částečně v rychlostní vytrvalosti. V současné době, kdy běhy na krátké lyžařské tra-

tě jsou hodnoceny jako „lyžařský sprint“, je rychlostní vytrvalost základním předpokladem pro úspěch i v této disciplíně.

O rychlosti víme, že je tělesnou vlastností, která je nejlépe trénovatelná, velmi zde záleží na vrozených předpokladech. Proto by základním kritériem pro výběr mladých sruženářů měla být **úroveň jejich rychlostních schopností**. Tyto je nutno hodnotit nejen podle poznatků z tréninkové činnosti, ale i konkrétně na základě testů (například atletický sprint 20, 30, 50 m, člunkový běh).

Mezi jedinci, u nichž již máme ověřenou dobrou výkonnost v oblasti rychlostní, je nutno ještě dále hledat jedince s předpoklady pro rychlostně vytrvalostní výkon. **Tento moment tvoří podstatu úspěšného výběru talentů pro sružený závod.**

Obecně lze o vytrvalosti říci, že je vlastností, která je nejlépe trénovatelná. Pro její rozvoj jsou důležité funkční předpoklady (úroveň dýchacích a oběhových funkcí) a volní vlastnosti jedince.

Lze tedy říci, že **talenty pro sružený závod budeme vybírat z jedinců s dobrou úrovní rychlosti a s reálnou možností dalšího rozvinutí vytrvalosti** (rychlostní vytrvalosti). Zde je nutné hodnotit i úroveň volních vlastností — vůle, cílevědomosti, houževnatosti.

Mimo oblast tělesné připravenosti je nutné při výběru brát v úvahu i úroveň v ostatních složkách — technice, oblasti psychiky a dalších.

Z uvedeného vyplývá, že nebude dobrým sruženářem jedinec, který v žákovské nebo dorostenecké kategorii získává přední umístění výběrními výkony v běhu, ale u něhož je úroveň rychlosti a výbušné síly na nízkém stupni, z čehož vychází i jeho špatná výkonnost ve skoku.

Pěči je nutno věnovat především těm pohybově nadaným jedincům, kteří mají dobré výsledky v rychlostních testech a kteří mají dobrou schopnost osvojovat si nové pohybové prvky. U nich je pak dále nutno posilovat morálně volní vlastnosti se zaměřením na výkonnost v běhu (vytrvalost, rychlostní vytrvalost). Na rozvoj vytrvalosti je nutno se speciálně zaměřit v tréninkovém procesu a její rozvoj pravidelně sledovat a prověřovat.

Domnívám se, že zkušenosti našich trenérů mládeže mohou pomoci tyto základní myšlenky rozvinout a konkrétně zpracovat, čehož výsledkem by mělo být vytvoření základních testových baterií a určení limitů pro výběr talentované mládeže pro tuto náročnou disciplínu!

JOSEF KUTHEIL, ASVS Dukla Liberec



## Mladý sruženář 1976

Politickovychovná komise úseku závodu sruženého výboru Svazu lyžování ČÚV ČSTV vyhlásila pro sezónu 1975—76 soutěž o nejlepšího mladého sruženáře roku. Byly v ní hodnoceny nejen výsledky docílené na přeborech ČSR a ČSSR, ale také školní prospěch, charakterové rysy (chování ve škole, doma a na veřejnosti), aktivní zapojení v Pionýrské organizaci, SSM a jiných složkách Národní fronty. Tato druhá část kritérií byla hodnocena v úzké spolupráci politickovychovné komise s řediteli škol a odborných učilišť soutěžících mladých sruženářů. Po obodování výsledků bylo vyhlášeno pořadí deseti nejlepších mladých závodníků:

1. Zdeněk Plecháč (TJ Studenec) zvítězil v přeboru ČSSR a obsadil pá-

*V bulharských horách nechybí informační tabule o lyžařských terénech a jejich stavu. Jedna z tabulí ve středisku Aleka na Vitoše. V tomto směru jsme trochu zaostali*

té místo v přeboru ČSR, je předsedou pionýrského oddílu. Byl odměněn věcnou cenou v hodnotě 400 Kčs.

2. Pavel Ploc (Jiskra Harrachov) zvítězil v přeboru ČSSR mladších žáků a v přeboru ČSR, je předsedou pionýrského oddílu Sněhová vločka. Získal věcnou cenu v hodnotě 300 korun.

3. Roman Kumpošt (Slavia VŠST Liberec) obsadil šesté místo v přeboru ČSSR a páté v přeboru ČSR, člen PO, zúčastnil se soutěže O zemi, kde zítra znamená již včera. Obdržel věcnou cenu v hodnotě 200 Kčs.

Další pořadí: 4. Radek Divín (TJ Rožnov pod Radhoštěm), 5. Miroslav Kumpošt (Slavia VŠST Liberec), 6. Oleg Houška (Seba Tanvald), 7. Jiří Janoud (Jiskra Harrachov), 8. Petr Novotný (Naveta Jablonec n. N.), 9. Rudolf Vojkůvka (Dukla Liberec), 10. —11. Tomáš Ploc (Jiskra Harrachov) a Jan Marek (Slavia VŠST Liberec).

JARMILA ČEHOVSKÁ  
ved. referent VSL ČÚV ČSTV





Tak upravují sjezdové tratě v Aspen (USA)

## Výkonnostní žebříčky sjezdařů

Jiří Hoffmann (ASVS Dukla Liberec) a Anna Droppová (UK Bratislava) vedou výkonnostní žebříček čs. lyžařů 1976 ve sjezdu, Miloslav Sochor (ASVS Dukla Liberec) a Soňa Kuzmanová (UK Bratislava) jsou v čele pořadí ve slalomu a obřím slalomu. V kategorii dorostenců jsou v čele pořadí Michal Kárník, Petr Poruba a Zbyněk Reitmayer ve sjezdu, Jaroslav Hrynkiv ve slalomu a František Kolín v obřím slalomu, z dorostenek jsou to Iveta Harvanová ve sjezdu, Jana Zemanová ve slalomu a obřím slalomu.

### SJEZD

**Muži:** 1. Jiří Hoffmann (ASVS Dukla Liberec) 0,00 b., 2. Zbyněk Mlynářik (Chemická Ústí n. L.) 0,71, 3. Petr Technik (Ještěd Liberec) 1,22, 4. Ladislav Konštický (Technika Brno), 5. Jan Hudec (Technika Brno) 2,13, 6. Milan Pažout (ASVS Dukla Liberec) 3,17, 7. Milan Švitorka (Seba Tanvald) 4,30, 8. Ivan Sochor (ASVS Dukla Liberec) 5,21, 9. Mojmír Menec (Technika Brno) 5,63, 10. Aleš Hendrych (ASVS Dukla Liberec) 6,15, 11. Tomáš Gurský (UK Bratislava) 6,87, 12. Jiří Navrátilk (Slavia UP Olomouc) 6,88, 13. Přemysl Jáně (Medicína UK Praha) 8,13, 14. Jaroslav Kostecký (Dukla Čáslav) 9,56, 15. Tomáš Ries (Technika Brno) 9,96.

**Ženy:** 1. Anna Droppová (UK Bratislava) 0,00 b., 2. Táňa Navrátková (TŽ Třinec) 10,72, 3. Věra Šudová (Technika Brno) 18,39, 4. Zdena Jarošová (Baník Ostrava) 20,47, 5. Jana Grohová (Chemická Ústí n. L.) 22,08, 6. Iveta Harvanová (TJ Vysoké Tatry) 23,80, 7. Renata Mičánková (Chemická Ústí n. L.) 25,35, 8. Mária Šebestová (UK Bratislava) 29,94, 9. Vladěna Housková (PF Hradec Králové) 31,56, 10. Zuzana Chocholová (VS Praha) 31,98.

**Dorostenci:** 1. Michal Kárník, Petr Poruba a Zbyněk Reitmayer všichni 19,95 b., 4. Zdeněk Škoda 25,33, 5. Walter Renner 27,97, 6. Ladislav Fabián 28,11, 7. Jaroslav Zeman 28,80, 8. Vladimír Mrklas 30,90, 9. Radim Příbramský 31,88, 10. Pavel Viktorin 33,77.

**Dorostenky:** 1. Iveta Harvanová 10,00 b., 2. Milena Janoušková 10,00, 3. Vladěna Housková 16,70, 4. Ludmila Grandtnerová 17,91, 5. Alena Šperková 18,52, 6. Katka Zibrínová 21,34, 7. Marcela Kolátková 22,55, 8. Jana Cvanetová 23,10, 9. Katka Fučíková 23,74, 10. Jana Krnáčová 23,74.

### SLALOM

**Muži:** 1. Miloslav Sochor (ASVS Dukla Liberec) 0,00 b., 2. Bohumír Zeman (PF Hradec Králové) 0,88, 3. Michal Šoltýs (Štart Kežmarok) 1,98, 4. Josef Vala (ASVS Dukla Banská Bystrica) 5,89, 5. Ivan Sochor (ASVS Dukla Liberec) 7,54, 6. Jan Heczko 7,75, 7. Juraj Kočan (oba ASVS Dukla Banská Bystrica) 10,13, 8. Dušan Porubský 10,44, 9. Jiří Hoffmann (oba ASVS Dukla Liberec) 11,30, 10. Richard Kič (Mostár Brezno) 12,21, 11. Eduard Ptáčnik 16,15, 12. Milan

Švitorka (oba Seba Tanvald) 16,74, 13. František Kolín (PF Hradec Králové) 18,42, 14. Jiří Navrátilk (Slavia UP Olomouc) 20,65, 15. Josef Mikuláš (SVST Bratislava) 20,89.

**Ženy:** 1. Soňa Kuzmanová 0,00 b., 2. Dagmar Kuzmanová (obě UK Bratislava) 3,69, 3. Jana Šoltýsová (Štart Kežmarok) 5,53, 4. Jana Zemanová (PF Hradec Králové) 5,56, 5. Jana Harvanová (TJ Vysoké Tatry) 7,66, 6. Anna Droppová (UK Bratislava) 13,55, 7. Pavla Walachová (TJ Gottwaldov) 13,69, 8. Dana Krajňáková (UK Bratislava) 17,87, 9. Katka Zibrínová 18,90, 10. Jana Donovalová (obě RH Banská Bystrica) 19,34.

**Dorostenci:** 1. Jaroslav Hrynkiv 27,05 b., 2. Ladislav Fabián 30,57, 3. Richard Kič 32,46, 4. Petr Kakeš 32,56, 5. Pavel Žůrek 39,55, 6. Jiří Prokop 40,07, 7. Zbyněk Reitmayer 41,24, 8. Michal Kárník 42,11, 9. Antonín Císler 42,28, 10. Josef Smékal 43,08.

**Dorostenky:** 1. Jana Zemanová 16,08 b., 2. Jana Harvanová 16,55, 3. Katka Zibrínová 24,47, 4. Iveta Harvanová 27,97, 5. Dana Dvoršťáková 29,76, 6. Věra Brixiová 31,87, 7. Ludmila Grandtnerová 36,76, 8. Vladěna Housková 37,82, 9. Lenka Vlčková 38,06, 10. Marcela Kolátková 39,88.

### OBŘÍ SLALOM

**Muži:** 1. Miloslav Sochor (ASVS Dukla Liberec) 0,00 b., 2. Ján Heczko (ASVS Dukla Banská Bystrica) 5,83, 3. Bohumír Zeman (PF Hradec Králové) 8,80, 4. Josef Vala (ASVS Dukla Banská Bystrica) 9,46, 5. Ivan Sochor (ASVS Dukla Liberec) 10,75, 6. Michal Šoltýs (Štart Kežmarok) 11,32, 7. Tomáš Gurský (UK Bratislava) 11,78, 8. Jiří Hoffmann 14,48, 9. Dušan Porubský (oba ASVS Dukla Liberec) 14,59, 10. Richard Kič (Mostár Brezno) 17,39, 11. Petr Šuda (Technika Brno) 17,49, 12. Juraj Pavúk (SVST Bratislava) 17,62, 13. František Kolín (PF Hradec Králové) 18,66, 14. Milan Pažout (ASVS Dukla Liberec) 18,96, 15. Juraj Gažík (Jasná Lipt. Mikuláš) 20,39.

**Ženy:** 1. Soňa Kuzmanová 0,00 b., 2. Anna Droppová (obě UK Bratislava) 2,05, 3. Jana Šoltýsová (Štart Kežmarok) 2,13, 4. Dagmar Kuzmanová 4,04, 5. Mária Šebestová (obě UK Bratislava) 8,13, 6. Táňa Navrátková (TŽ Třinec) 10,72, 7. Olga Charvátová (TJ Gottwaldov) 11,64, 8. Jana Zemanová (PF Hradec Králové) 12,06, 9. Věra Brixiová (Liaz Jablonec n. N.) 13,51, 10. Vladěna Housková (PF Hradec Králové) 15,33.

**Dorostenci:** 1. František Kolín 21,77, b., 2. Richard Kič 28,42, 3. Pavel Žůrek 29,32, 4. Antonín Císler 32,84, 3. Zdeněk Škoda 34,48, 6. Jaroslav Hrynkiv 34,97, 7. Petr Poruba 35,43, 8. Zbyněk Reitmayer 36,17, 9. Roman Loska 37,89, 10. Petr Kakeš 40,47.

**Dorostenky:** 1. Jana Zemanová 14,32 b., 2. Lenka Vlčková 15,02, 3. Marcela Kolátková 15,91, 4. Vladěna Housková 17,79, 5. Dana Dvoršťáková 18,94, 6. Iveta Harvanová 20,67, 7. Katka Zibrínová 23,07, 8. Věra Brixiová 24,65, 9. Olga Charvátová 25,59, 10. Milena Janoušková 26,44.



# Lyžařská výstavba v Jihočeském kraji

Na krajské konferenci Jihočeského svazu lyžování byla potěšitelná bilance v kvalitativním růstu mladých lyžařů, která je dobrou vizitkou pečlivé práce jihočeských trenérů. Také kvantitativní rozvoj lyžování je patrný v posledních letech v okresech Prachatice, kde práce s mládeží hlavně ve Vimperku se dostává na patřičnou úroveň, dále pak v Českém Krumlově a Písku.

S těmito úspěchy úzce souvisí i výstavba tělovýchovných zařízení. Pochopením stranických, státních a tělovýchovných orgánů byly na Zadově vybudovány standardní běžecké tratě a v letošním roce se začne s výstavbou ubytovny a skokanského můstku P 90 m, dále má být uvedena do provozu sedačková lanovka na Churánov. Celá výstavba má být dokončena v šesté pětiletce. Tento areál bude sloužit hlavně klasickým disciplínám a rekreačnímu lyžování. Patronát nad touto výstavbou převzal VSL KV ČSTV v čele s předsedou s. Františkem Pešlem.

Na Boubíně budují Jihočeši středisko pro sjezdové disciplíny. Na počátku byla iniciativa lyžařského oddílu TJ ČZ Strakonice a za dva a půl roku vzniklo dílo s kterým se může pochlubit málokterá tělovýchovná jednota. Během této doby bylo odpracováno v rámci akce Straně na počest — tělovýchově ku prospěchu více než 30 000 brigádnických hodin členy lyžařského oddílu, který je zapojen do socialistické soutěže a v minulých dnech obhajoval čestný titul vzorný II. stupně. Vydatně zde pomohli i členové Dukly Vimperk pod vedením s. F. Pešla, svazáci z Českých závodů motocyklových, dále odbor turistiky, cyklisté, horolezci a další. Duší celé akce je neúnavný „stavbyvedoucí“ s.

## Hledáme Jednotný tréninkový systém

Svaz lyžování ČÚV ČSTV se obrací na krajské svazy lyžování se žádostí, aby se snažily vypátrat, zda na krajských výběrech ČSTV neleží ještě někde větší počet brožurek jednotného tréninkového systému v běhu, ve sjezdu, skoku nebo v závodě sdruženém. Sekretariát svazu zaslal tam loňského loku v počtu 50—100 výtisků od každého pro potřeby trenérů III. třídy a předpokládal, že brožurky jim budou rozeslány. V některých případech se tak zřejmě nestalo, neboť celá řada trenérů na jednotný tréninkový systém čeká.

Jménem trenérů výbor Svazu lyžování ČÚV ČSTV předem děkuje. Na svazu totiž není ani jediný výtisk a stále se na sekretariát obrací spousta trenérů se žádostí o zaslání JTS.



Pohled na lyžařský svah na okraji města Písku na vrchu Hradiště, kde se již pokládá umělá hmota

Ladislav Matějka. Vzorový trenér strakonických sjezdařů nejen že vede nové tělovýchovné středisko, ale svým elánem 55letého mladíka aktivizuje po léta k činnosti strakonické sjezdaře, organizuje sjezdové závody, staví tratě a ještě si najde čas pro své svěřence. Mimo této práce zastává i funkce v okrese a ve Svazu lyžování ÚV ČSTV. Na svém kontě má odpracováno hodně přes 3000 brigádnických hodin.

Nové středisko vyrostlo ze sdružených prostředků, stavělo se v akci Z — investorem byl MNV Horní Vltavice. Celková hodnota díla je více než 2 500 000 Kčs při skutečných nákladech 1 800 000 Kčs. Tělovýchovné středisko má moderní ubytovnu se 40 lůžky, společenskou místnost, saunu, před dokončením je automaticky řízené topení na tekutá paliva. Dále parkoviště s bezprašným povrchem, tři lyžařské vleky, poslední rychlovlek VL 500 je vlastní konstrukce i výroby včetně montáže.

Otevření tělovýchovného střediska však neznamená, že by stavební práce ustaly. V současné době se pracuje na dostavbě dolní stanice lyžařského vleku a věže pro rozhodčí. Každý člen má závazek odpracovat na dostavbě tělovýchovného střediska 50 brigádnických hodin na počest 55. výročí založení KSČ a FDTJ. Výhledově je v plánu přístavba jídelny, vybudování

bazénu, hřiště a v neposlední řadě nové sjezdové tratě na Boubíně v délce 1700 m včetně moderního vleku Pomagalského 1500 m.

Středisko slouží nejen lyžařskému oddílu TJ ČZ Strakonice, ale i ostatní veřejnosti v rámci rozvoje cestovního ruchu na Šumavě. V provozu je celoročně. Po dohodě s odborem školství ONV ve Strakonici provádí se ve středisku výuka lyžování při povinných zájezdech 7. tříd ZDŠ pod odborným vedením a za pomoci cvičitelů lyžařského oddílu ČZ Strakonice. Je to zároveň i jedno z konkrétních opatření k realizaci usnesení pléna ÚV KSČ o mládeži.

Také v Písku dali lyžaři hlavy dohromady a uvažovali jak lyžovat bez sněhu. Iniciátorem výstavby lyžařského svahu s umělou hmotou je s. PhMr. Dušan Smrž, člen lyžařského oddílu Spartaku Písek, který v mládí závodil ve sjezdu, je však známější jako vodák a trenér našich slalomářek. Lyžařský svah s vlekem VL 200 se nalézá v krásném prostředí Píseckého Podskalí v blízkosti řeky Otavy. První zářijovou nedělí zde byl zahájen provoz. Stavba se provádí v akci Z a Písečtí zde už odpracovali více než 10 000 brigádnických hodin. V plánu je ještě přístavba ubytovny, kempu a parkoviště.

Jižní Čechy a Šumava tak často opomíjená dostávají pomalu moderní lyžařská zařízení. V plánu je dále výstavba lyžařských vleků a hotelů na Kvildě, Nové Hutí a Kubově Hutí. Je třeba si jen přát, aby rostla další nová zařízení, která by umožnila rozšíření organizovaného rozvoje závodního i masového lyžování v jižních Čechách.

VÁCLAV UHER



# Nové vedení francouzského závodního lyžování

Ve vedení francouzského závodního lyžování došlo opět k výměně stráží. Zdá se, že série „zemětřesení“, jimiž prošlo francouzské závodní lyžování a Francouzská lyžařská federace od roku 1973, je prozatím u konce a nastává období soustředěné práce na znovuoživení slávy francouzského lyžařského sportu. Takové je alespoň přání všech odpovědných činitelů FFS, zvolených na 46. sjezdu této federace v polovině června letošního roku v Gérardmeru, a zároveň i státních činitelů, odpovědných ve francouzské vládě za rozvoj mládeže a sportu.

Co tomuto sjezdu předcházelo? Bylo toho nemálo, zejména přihlédneme-li ke krizovému vývoji, jímž prošlo francouzské závodní lyžování a s ním i Francouzská lyžařská federace od prosince 1973, kdy na základě zřejmě unáhleného a až příliš impulzivního rozhodnutí byli z FFS a z národního výběru vyloučeni takoví špičkoví závodníci, jako byli Augert, Duillard, Rossat-Mignot, Russel, Britt a Ingrid Lafforgueovy. Téměř tři roky byly zapotřebí k rehabilitaci těchto šampionů. Dopisem ze 14. května předseda FFS Charles Garot všem těmto tehdy úspěšným francouzským lyžařským reprezentantům oznámil změnu stanoviska federace a požádal je, aby se vrátili do jejího lůna a přispěli svými silami k tomu, „aby společnými silami byly rozptýleny mraky, jež zatemnily oblohu nad naším lyžováním.“

Vše ovšem nasvědčuje tomu, že se FFS k tomuto rozhodnutí a konečně i k významným změnám, k nimž došlo na jejím sjezdu, neprokousal tak snadno. Významně jí k tomu pomohly tak významní státní činitelé a orgány, jako je státní tajemník pro mládež a sport Pierre Mazeaud, a dokonce i sám prezident republiky Giscard d'Estaing.

Je známo, že hned po debaklu francouzských závodníků (s čestnou výjimkou Danielle Debernardové) na posledních ZOH v Innsbrucku povolal k sobě prezident republiky odpovědné státní a svazové činitele a jednal s nimi o cestách k radikální nápravě. Státní tajemník Mazeaud dostal za úkol vypracovat rozsáhlý a komplexní návrh opatření, zahrnující jak organizační, tak i odborné a finanční zajištění potřebných opatření. Mazeaud sáhl v přípravné fázi k účinné metodě: pověřil osvědčeného znalce a zároveň i výběrného analytika a brilantního sportovního novináře Serge Langa, aby zkoumal, analyzoval a pak shrnul a zhodnotil názory lyžařských odborníků ve všech koutech Francie, a to bez ohledu na jejich pozici v dosavadním rozhořčeném boji o východisko z krize. Lang cestoval několik měsíců po Francii a hovořil s klíčovými lidmi a zasvěcenými lyžařskými pracovníky na všech úrovních. Velmi citlivě vydestiloval ze svých materiálů všechny nejcennější poznatky, zkušenosti, názory a doporučení.

Státní tajemník na základě tohoto materiálu vypracoval stanovisko svého resortu, které neformálně schválil prezident i vláda. Svě závěry předložil státní tajemník veřejnosti na tiskové konferenci koncem května, tedy těsně před zahájením sjezdu FFS. V tomto stanovisku byly formulovány všechny hlavní výsledky analýzy i všechna základní doporučení k nápravě a k provedení potřebných změn.

Státní tajemník sice na závěr prohlásil, že jde o „návrhy“, které se dávají FFS „k uvážení“, ale bylo každému — a zejména FFS — jasné, že tentokrát se obrany francouzské národní prestiže na úseku tak citlivém, jako je právě lyžování, chopila vláda sama a že nehodlá nic ponechat náhodě.

Jelikož vláda v tomto případě vlastně FFS zbavila té nejobtížnější práce — zbourat dosavadní pochybenou koncepci vlastníma rukama — a navíc vypracovala velmi fundovanou, racionální a značně přesvědčivou platformu, nebylo pro vedení federace tak obtížné tuto platformu plně přijmout a vydávat ji na sjezdu dokonce za svou vlastní.

Bez ohledu na to, zda tak učinila pod nátlakem zvenčí nebo z opravdového přesvědčení, dospěla FFS k rozhodnutí, jež jsou v souladu s přáním státního sekretariátu a dávají zároveň reálnou perspektivu k překonání krize.

Nové návrhy a opatření se v podstatě téměř vůbec neliší od toho, co již před čtyřmi lety marně prosazovali tehdejší odpovědní vedoucí vrcholového lyžování Georges Joubert a Jean Vuarnet, které tehdy podporoval bývalý předseda FFS Maurice Martel a předseda komise sjezdu a slalomu Roger Chastagnol. Dnešní novátorský plán je ještě odvážnější než tehdejší, zejména pokud jde o postoj k výkonostnímu lyžování těch nejmladších. Joubert a Vuarnet se tehdy snažili odmítnout zásadu „usilování o maximální výkon v minimálním věku“, v jejíž realizaci spatřovali spásu jejich odpůrci. Dnes se jde ještě dál: má se radikálně skoncovat s celostátními šampionáty tzv. lyžařských kuřat, benjamínků a potěru. A tentokrát sjezd neodmítnul podstatně zvýšit rozpočtové položky, o jejichž schválení tehdy Joubert a Vuarnet marně usilovali, a proto také nakonec odstoupili. Je paradoxní, že to bylo tehdy jen několik týdnů po úspěchu na mistrovství světa ve Sv. Mořici, kde Francie získala 4 medaile.

Další závažná rozhodnutí se týkají „regionalizace“. Napříště se bude souběžně s péčí o rozvoj národního kádrů dbát i o rozvoj a vysokou úroveň závodního lyžování v regionálním měřítku, neboť jednotlivé oblasti za úrovní celostátní značně zaostávají. Lepší rovnováha mezi státní a regionální špičkou bude zajišťována i spravedlivějším rozdělováním finančních příjmů federace. V roce 1970 znamenal každý registrovaný člen FFS pro vedení federace příjem 3 franků, a stejnou částku získávala i regionální organizace FFS, v níž byl člen registrován. Později však byla tato rovnováha narušena a zatímco za každého čle-

na připadlo FFS 15 franků, její regionální výbor získal jen 6 franků. Finanční tíseň značně přispěla k utlumení a někdy i ochromení činnosti na regionální úrovni a v lyžařských oddílech. Decentralizace má nyní přispět k racionálnější struktuře federálního řízení.

Pokud jde o závodníky, ujme se jich FFS na federální úrovni teprve ve chvíli, kdy dozrají pro vrcholový sport. Ale i tito šampioni budou muset dále a častěji trénovat společně s nadějnými závodníky dorůstajícími v rámci jejich mateřské regionální organizace a nesmí žít, trénovat a závodit v izolaci od této nastupující vlny. Tak se má dospět k vzájemnému ovlivňování a k širšímu rámci soutěžení, který prospěje jak elitě, tak i těm, kteří mají předpoklady se do ní dostat. Takto chápaná regionalizace je jedním z vůdčích motivů všech nových opatření.

Těchto opatření je celá řada a bude snad účelné naše čtenáře o nich v některém z příštích čísel informovat.

Hlavní tíhu celého obnovovacího úsilí ponese dva noví „národní techničtí ředitelé“ FFS, osmatřicetiletý specialista pro alpské disciplíny Walter Trilling a šestatřicetiletý odborník pro běžecké disciplíny Alain Méthiaz. Nebudou to mít lehké. Ale hlavní naděje se nyní ve Francii vkládají právě do nich.

PAVEL BORSKÝ



Tři bratři Balcarové patří k předním čs. skokanům. Zleva Jaroslav, Jiří a Jindřich



# Tahle jména si zapamatujte

Již potřetí si dali na Libereckých výstavních trzích dostaveníčko nejmladší skokani a sdružení z celé republiky. Letos se jich sem sjelo přes šedesát, aby absolvovali patnáctidenní skokanské turné na můstku P 28 výcvikového střediska mládeže TJ Slavia VŠST, ležícím v areálu výstaviště.

Co především zaujalo? Nezvykle vysoký počet účastníků z deseti oddílů celé republiky. Přijeli dokonce i mladé talenty ze Slovenska z TJ RH Štrbské Pleso, TJ Vysoké Tatry, Družstevníku Štrba a Jiskry Svit, zastoupena byla i tradiční harrachovská líheň, Jablonecko a Liberecko. A přesto se ze soutěže nestal nezázivný maratón, mnozí z návštěvníků dokázali vydržet dvě kola nebo třeba i celý závod, ačkoliv vlastně přijeli nikoliv na skoky, ale na největší přehlídku módy. Velmi dobře se totiž osvědčil jednoúčelový počítač, vyvinutý pracovníky Vysoké školy strojní a textilní v Liberci. Pracoval precizně, tříkolová soutěž s nezbytnými úpravami můstku trvala zhruba 90 minut. Rozhodčím pak stačilo jen propočítat bodové zisky po každém závodě a určit pořadí. Ukazuje se, že zabudování takových jednoúčelových počítačů, postavených vlastně amatérsky a přitom vysoce účinných, velmi racionalizuje trénink i vlastní závody.

Druhým příjemným poznatkem byla poměrně dobrá připravenost všech skokanů. Samozřejmě — na první pohled bylo jasné, kdo má co za sebou. A tak ti zkušenější už většinou posazovali své skoky do slušného telemarkového doskoku, ti mladší se o to pokoušeli. Doskok je vlastně dodnes největší bolestí našich skokanů a trenéři mládeže se správně na tuto slabinu zaměřili. Včas, právě v době, kdy mladí závodníci teprve získávají pohybové návyky, které by si měli pevně zafixovat. Tedy správně — žádná honba za metry, ale precizní, mravenčí a zdlouhavá práce na dokonalém technickém propilování každého skoku. Určitě vzorem v tom mohou být liberečtí trenéři ing. Kumpošt a Z. Makovec, ale viděli jsme řadu dobrých

doskoků závodníků z Harrachova, Albrechtic a Navety.

Lyžařská tradice se dědí po přeslici. A tak jsme mezi soutěžícími mohli zaregistrovat teprve osmiletého „Bubiho“ Michala Matouše, ostříleně si počínali Pavel a Tomáš Plocové, byl tu opět Karel Farský, Roman Kumpošt, mezi diváky a organizátory jsme našli i jejich kdysi slavné lyžařské rodiče.

Dnes už patří patnáctidenní skokanské turné neodmyslitelně k lyžařskému létu a k Libereckým výstavním trhům. V příštím roce se už počítá s mezinárodní účastí mladých skokanů z NDR, organizátoři zřejmě budou muset přikročit k předchozí kvalifikaci a ke startu pustí jen ty nejlepší. Letošní palmu vítězství si odnesli domácí lyžaři — Pavel Černý z Ještělu a Petr Neuman ze Slavia VŠST Liberec. Zcela zaslouženě, ale i další — Svoboda, Kuželka, Pabiška, Kováč, Wienec, Šůva, Kašpar, Marek, Kerda a další potvrdili, že mládežníci trenéři skokan-

ského a sruženářského úseku udělali obrovský kus práce. A tak je možné souhlasit se slovy Mildy Bělonožníka, který se na mladé skokany také přijel podívat: „Tahle jména si zapamatujte, určitě se s nimi ještě v budoucnu setkáme.“

Celkové pořadí III. ročníku turné LVT 76:

**Starší záci:** 1. Neuman (Slavia VŠST) 2054,5, 2. Svoboda (Ještěd) 2018,5, 3. Kuželka (Tofa Albrechtice) 2014,7, 4. Pabiška (Ještěd) 1913,2, 5. Kováč (Družstevník Štrba) 1895, 6. Veselý (Slavia VŠST) 1850,5, 7. Šůva (Sp. Semily) 1845,8, 8. K. Wienec (Ještěd) 1840,8, 9. Lejsek (Naveta) 1789, 10. Horák (Slavia VŠST) 1777,1 b.

**Mladší záci:** 1. Černý (Ještěd) 1874,2, 2. Kašpar 1808,3, 3. Marek 1781,2, 4. Kerda (Slavia VŠST) 1752,5, 5. Ovšonka (Jiskra Svit) 1729,9, 6. Mraček (Ještěd) 1696,5, 7. Podzimek (Sp. Semily) 1672,0, 8. Mayer (Ještěd) 1661,7, 9. Šůva (Naveta) 1635,1, 10. P. Wienec (Ještěd) 1592,3 bodu. -jk-

## Evropský pohár sjezdařů 1976-77

Nový ročník Evropského poháru 1976-1977 ve sjezdových disciplínách zahájí muži 5.-6. prosince ve francouzském Tignes a ženy ve Flaine a bude zakončen 15.-18. března v italské Folgaridě finálovými závody mužů i žen.

### MUŽI

5.-6. prosince Tignes (Francie) — sjezd a slalom

11.-12. prosince Villach (Rakousko) — slalom a obří slalom

18.-19. prosince Laax (Švýcarsko) — dva slalomy

28. prosince Elm (Švýcarsko) — obří slalom

9.-10. ledna 1977 Morzine-Avoriaz (Francie) — sjezd a obří slalom

15.-16. ledna Villars sur Ollon (Švýcarsko) — dva slalomy

22.-23. ledna San Sicario (Itálie) — sjezd a slalom

29.-30. ledna Haus im Ennstal (Rakousko) — sjezd a slalom

23.-24. února Szczyrk (Polsko) — slalom a obří slalom

26.-27. února Jasná (ČSSR) — slalom a obří slalom

1.-2. března Sarajevo — Jahorina (Jugoslávie) — slalom a obří slalom

5.-6. března Borovec (Bulharsko) — slalom a obří slalom

15.-18. března Folgarida (Itálie) — finále Evropského poháru, slalom a obří slalom.

### ŽENY

5.-6. prosince Flaine (Francie) — sjezd a slalom

8. prosince Les Contamines (Francie) — obří slalom

11.-12. prosince Leysin (Švýcarsko) — slalom a obří slalom

8.-9. ledna Les Gets (Francie) — slalom a obří slalom

13.-14. ledna Les 2 Alpes (Francie) — sjezd

19.-21. ledna Lenk (Grindelwald, Švýcarsko) — sjezd a slalom

29.-30. ledna Schladming (Rakousko) — dva sjezdy

20.-21. února Piancavallo (Itálie) — sjezd a slalom

26.-27. února Golte Celje (Jugoslávie) — sjezd a obří slalom

4.-5. března Bischofswiesen (NSR) — slalom a obří slalom

8.-9. března Vysoké Tatry (ČSSR) — slalom a obří slalom

12.-13. března Zakopanė (Polsko) — slalom a obří slalom

15.-18. března Folgarida (Itálie) — finále Evropského poháru, slalom a obří slalom.

Fotografie na první straně obálky Josef Stránský, na druhé Jaroslav Trousil, na třetí Ing. Ladislav Deneš a na zadní straně obálky Jiří Kruliš.

Fotografie uvnitř měsíčníku Petr Jireš, Jiří Kotland, Ludovít Lettrich, Jiří Macht, Josef Stránský, Jaroslav Trousil, Václav Uher, dr. František Valach a Jan Veřal.



Vítězové III. ročníku skokanského turné LVT 76 — Pavel Černý (vlevo) a Petr Neuman.



# Slovenský ráj rájem lyžařů



*Slovenský ráj se svými přírodními krásami je nejen rájem turistů, ale v zimě i rájem lyžařů, vzhledem k pěkným lyžařským terénům. Na prvním obrázku jarní lyžování na Hnilcecké přehradě. Na druhém zima v rekreačním středisku Dedinka, kde lyžaři využívají vleku a výborných sněhových a terénních podmínek. Na třetím je rekreační středisko vpředu s hotelem a vzadu se sedačkovým výtahem na plošinu Geravy.*









Adrián 1981

# lyžařství

ROČNÍK 62 ♦ ŘÍJEN 1976 ♦ Kčs 3,—

10







## UMĚLÁ HMOTA POMÁHÁ

Umělá hmota pomáhá v přípravném období lyžařům k pravidelnému tréninku. V ČSSR stále přibývají svahy a můstky s umělou hmotou. Poslední z nich byl slavnostně otevřen první říjnovou nedělí v Písku. Patří mezi nejhezčí svahy s hmotou v naší vlasti. Čs. lyžování se může také pochlubit největším můstkem s umělou hmotou na světě ve Frenštátě pod Radhoštěm s normovým bodem 72 m a kritickým 90 m, který je na prvním obrázku. Byl dějištěm posledních světových rekordů na hmotě. Umělého svahu využívají i mladí sjezdaři z vrcholových a tréninkových středisek mládeže. Na druhém obrázku Petr Král a na třetím Inka Cincibusová ze SVS-M v Jablonci nad Nisou.





# Z OBSAHU PŘÍŠTÍHO ČÍSLA

NOVÝ OLYMPIJSKÝ  
CYKLUS ČS. LYŽAŘŮ

ZAJÍMAVOSTI  
ZE SVĚTA

TERMÍNOVÁ LISTINA  
HLAVNÍCH ZÁVODŮ

NA TITULNÍ STRANĚ LANOVKA NA SKALNATÉ PLESO A LOMNICKÝ ŠTÍT. VYSOKÉ TATRY PRO SVĚ PŘÍRODNÍ KRÁSY A LYŽAŘSKÉ TERÉNY JSOU STÁLE VYHLEDÁVANĚJŠÍ I ZAHRA-  
NICHNÍMI NÁVŠTĚVNÍKY. — NA ZAD-  
NÍ STRANĚ OBÁLKY VÍTEZ SVĚTO-  
VĚHO POHÁRU 1976 VE SJEZDOVÝCH  
DISCIPLÍNÁCH ŠVĚD INGEMAR STEN-  
MARK S CENNOU TROFEJÍ A MEDAI-  
LEMI. OBHĀJÍ I V NOVĚ SEZÓNĚ  
1976—77 TOTO PRVENSTVÍ?

## Lyžařství

Ročník 62

Číslo 10

Vydává Československý svaz tělesné vý-  
chovy v nakladatelství Olympia v Praze.  
Šéfredaktor tělových. časopisů Alfred  
Janeček. Vedoucí redaktor časopisu  
Jaroslav Trousil. Řídí redakční  
rada: J. Trousil, předseda, ing. P. Borský,  
K. Eidlpes, PhDr. F. Chovanec, J. Kotland,  
JUDr. O. Kulhánek, J. Maršík, Z. Paulů,  
A. Pečenka, Z. Remsa a dr. J. Soukup.  
Redakce: 115 88 Praha 1, Klimentská 1.  
Telefon čís. 665 51. Redakční uzávěrka:  
K 1. dni předcházejícího měsíce. Vychází  
jednou za měsíc. Vytiskla Stráž, tiskař-  
ské závody, n. p., Karlovy Vary. Rozšiřu-  
je Poštovní novinová služba. Cena 3 Kčs.  
Informace o předplatném podá a objed-  
návky přijímá každá pošta i doručovatel.  
Objednávky do zahraničí vyřizuje PNS —  
ústřední expedice tisku, odd. vývoz tisku,  
Jindřišská 14, Praha 1. Uzávěrka tohoto  
číslo byla 1. září 1976.

# Volební programy a lyžaři

Ve všech krajích naší vlasti při plnění volebních programů v uplynulé pěti-  
letce se výrazným způsobem zlepšily podmínky pro masový rozvoj tělových-  
vy a sportu budováním dalších tělovýchovných zařízení. V plné míře to platí  
i v lyžování. V lyžařských střediscích přibyla řada nových chat, dosavadní  
byly rozšířeny a modernizovány. V horských oblastech v českých i slovenských  
krajích se podstatně zvýšil počet lyžařských vleků, slalomových svahů, běžec-  
kých tratí a byly postaveny nové můstky. Stále stoupá počet svahů i skokan-  
ských můstků s umělou hmotou, umožňujících přípravu na lyžařskou sezónu  
v letním i podzimním období. Dobrá spolupráce lyžařských oddílů tělovýchov-  
ných jednot s národními výbory přispívá k stále lepším podmínkám pro pěst-  
ování tohoto oblíbeného a zdravého zimního sportu.

Pozoruhodnými výsledky při výstavbě tělovýchovných zařízení zejména pro  
lyžaře se mohou pochlubit při bilanci páté pětiletky ve Frenštátě pod Radhoš-  
tém. Toto desetitisícové město se změnilo k nepoznání a je významným turis-  
tickým a sportovním střediskem. „Takovou výstavbu, jaká byla v letech 1971—  
1975, před tím město nepamatuje,“ řekl předseda MěstNV Miloš Vlček. „Bylo  
postaveno 850 nových bytů, podstatně se rozšířily obchodní, školská a doprav-  
ní síť a nezapomínali jsme ani na tělovýchovu. Výstavba nové ZDŠ s osmnácti  
třídami a dvěma tělocvičnami bude dokončena v příštím roce a znamená zlep-  
šení podmínek pro tělovýchovnou činnost. Také tělocvična nové učňovské ško-  
ly bude plně využívána.“

Frenštát pod Radhoštěm se může pochlubit největším můstkem s umělou  
hmotou s normovým bodem 72 m a kritickým bodem 90 m. Byl dokončen v roce  
1972 a stal se dějištěm několika světových rekordů na hmotě, z nichž posled-  
ní zde vytvořil při IV. ročníku Velké ceny města Frenštátu pod Radhoštěm  
a Československé televize Ostrava v neděli 12. září 1976 reprezentant NDR  
Jochen Danneberg skokem 91 m. K těmto závodům se pravidelně každoročně  
sjíždí i evropská skokanská elita a řada reprezentančních týmů využívá ideálního  
frenštátského můstku s umělým osvětlením k tréninku v přípravném období.  
Pro čs. seniorské a juniorské reprezentační družstvo a skokany SVS se stal  
oblíbeným střediskem přípravy. Skokanský areál má vhodně řešené přístupové  
komunikace, ubytovnu ve správní budově u dojezdu můstku, která je domovem  
příslušníků SVS-M, pěknou tribunu rozhodčích, zařízení pro měření nájezdové  
rychlosti, kompresorovou a čerpací stanici pro postřížení umělé hmoty a sněho-  
vá děla. K zlepšení ubytovacích podmínek pomohlo dokončení hotelu Sport  
v roce 1973 a renovace hotelu Radhošť. Současná ubytovací a stravovací kapa-  
cita ve Frenštátě pod Radhoštěm je dobrá a je také nejlépe v rámci okresu  
Nový Jičín využívána. Město se stalo střediskem turistického a sportovního  
ruchu této oblasti. Lyžařský oddíl TJ MEZ Frenštát ve spolupráci s lyžaři TJ  
Rožnov koncem loňského roku také znovu postavil lyžařský můstek na Pustev-  
nách, kde jsou dlouho dobré sněhové podmínky a také běžecské tratě.

Dobré podmínky pro lyžování umožnily také letos na podzim otevření TSM  
a činnost přípravek dvou sportovních tříd lyžování, které zahájí v příštím  
školním roce 1977—78. „Dobrá spolupráce se závody, školami, tělovýchovnými  
jednotami a všemi občany nám pomohla k splnění náročného volebního  
programu. Letos obyvatelé Frenštátu a okolí přivítali zejména postavení víceúče-  
lové rekreační vodní nádrže na řece Lubině v rámci akce Z, kde v létě za pěkné-  
ného počasí se denně vystřídalo až 5000 koupajících. Chceme v plánu výstav-  
by města i tělovýchovných zařízení pokračovat, jak to máme i v novém voleb-  
ním programu,“ zdůraznil předseda MěstNV M. Vlček. Je v něm pamatováno  
i na sedačkovou lanovku na můstku a další zlepšení podmínek pro lyžaře.  
„Naši lyžaři jsou agilní, mají obětavé funkcionáře a věřím, že všechny pláno-  
vané úkoly v další pětiletce beze zbytku splní,“ dodal předseda TJ MEZ Fren-  
štát ing. František Juříček.

Lyžařským střediskem Českomoravské vysočiny je Nové Město na Moravě  
s bohatou tradicí, neboť první lyžařské závody se zde konaly již v roce 1910.  
Vyrostla zde nejen řada vynikajících závodníků, ale Novoměstáci jsou známi  
také jako velmi dobří organizátoři. Je jen málo lyžařských oddílů, které se  
mohou pochlubit tak početným a sehraným funkcionářským týmem. Každoroč-  
ně se o tom přesvědčují účastníci a návštěvníci závodů u Zlatou lyži, letos  
předvedli novoměstští lyžaři příkladnou organizaci při mistrovství ČSSR v bě-  
zích. Také v Novém Městě na Moravě se lyžaři mohou pochlubit dobrou spolu-  
prací s MěstNV.

V rámci volebního programu páté pětiletky vybudovali žákovský skokanský  
můstek u pekáren, dále první běžecskou asfaltovou dráhu pro kolečkové lyže  
u hotelu Ski. Celkem odpracovali při výstavbě v uplynulých pěti letech 60 000  
brigádnických hodin a vytvořili hodnotu díla za 1 215 000 Kčs. V šesté pětiletce  
chtějí dosavadní 980 m asfaltovou dráhu prodloužit na 5 km, dále upravit  
standardní běžecské tratě a na Harusáku postavit nový skokanský můstek.  
„Naše spolupráce se sportovci má již dlouholeté kořeny a pomáhá nám stále  
zlepšovat tělovýchovné podmínky v našem městě,“ říká předseda MěstNV Vla-  
dislav Dobiáš.

To jsou jen dva příklady z bohaté celospolečenské angažovanosti našich  
lyžařských oddílů, která se ještě výrazněji projeví ve volebních programech  
šesté pětiletky.

JAROSLAV TROUSIL





*Sainte-Croix, dějiště mistrovství světa juniorů. Na svazích Cochot (1483 m) vlevo vzadu je situován skokanský můstek*

## Poprvé o tituly mistrů světa

Nejlepší junioři a juniorky z celého světa se v únoru 1977 sjedou do švýcarského Sainte Croix, aby poprvé v historii bojovali o tituly juniorských mistrů světa v lyžařských klasických disciplínách. Rozhodnutím kongresu FIS byl Liberec v letošním roce posledním pořadatelem mistrovství Evropy a nadále budou lyžařské naděje, stejně jako v kategorii dospělých, bojovat o tituly světových šampionů.

Již v Liberci jsme měli možnost hovořit s čelnými představiteli organizačního výboru juniorského MS 1977 — předsedou OV Rodolphem Fahrrem a místopředsedou André Jaccardem. Netajili se obdivem nad organizačním uspořádáním libereckého MEJ a mnohokrát vyslovili mínění, že v Sainte-Croix bude všechno mnohokrát skromnější, že Liberec nasadil příliš vysokou latku.

Co teby vlastně čeká v únoru lyžařské juniory ve Švýcarsku? Sainte-Croix je typickým horským městečkem v juruském pohoří poblíž francouzských hranic. Je známé nejen jako zimní středisko alpských a klasických disciplín, ale ve zdejších závo-

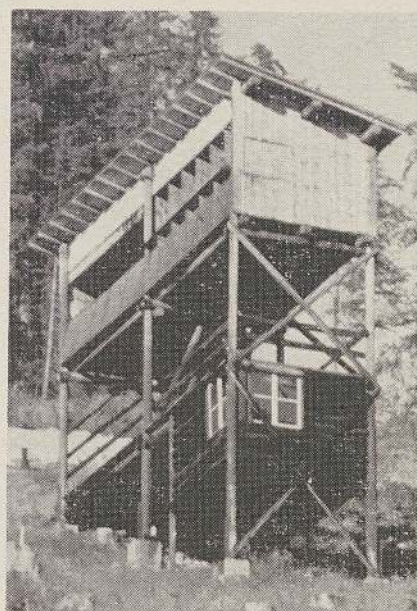
dech se vyrábějí světoznámé hudební strojky, lyžařská vázání, psací stroje a filmové kamery. Asi 60 km vzdušnou čarou odtud leží další známé středisko klasických disciplín Le Bras-sus.

Dějištěm soutěží bude skokanský můstek P 70, jehož základy byly položeny v roce 1914 a který byl již několikrát dějištěm švýcarského mistrovství. Má dřevěnou konstrukci stejně tak jako věž rozhodčích. V létě organizátoři za pomoci armády horečně pracovali na úpravě profilu, doskočiště a dojezdu. „O překrásných můstcích a supermoderní věži rozhodčích na Ještědu se nám bude asi ještě hodně dlouho jen snít“, říkají nezakrytí švýcarští pořadatelé.

Běžecské tratě jsou situovány na opačné straně města v prostorech areálu zdraví „La Gittaz“. Leží v nadmořské výšce kolem 1200 m, na některých úsecích se přibližují těsně k francouzským hranicím, jsou v krajině dost podobné zvlněným terénům Jizerských hor, ale podle slov organizátorů jsou náročnější než tratě MEJ v Bedřichově. Start a cíl je v podstatě na ploše fotbalového hřiště, na prostorné louce bude start štafet, jako šatny poslouží závodníkům kabiny fotbalistů s přílehlou restaurací a velké vojenské stany.

Všichni účastníci juniorského šampionátu budou ubytováni v místních hotelích a penzionech, skokani budou bydlet nedaleko můstku. Třináctičlenný organizační výbor pracuje již asi rok, vypracoval detailní rozpočet, podle něhož má celý šampionát stát 185 000 švýcarských franků. Některé položky — ubytování a doprava 58 000, výstavba a údržba zařízení 60 000, časomíra, spoje, vybavení členů OV 20 000 atd.

Rodolphe Fahrre, předseda OV:



*Věž rozhodčích u můstku v Sainte-Croix*

„Přivezli jsme si z Liberce hodně poznatků a zkušeností, měli jsme možnost nahlédnout do „kuchyně“. Víme, kolik úsilí si takový šampionát vyžadá. My budeme podstatně skromnější, ale chceme vytvořit všechny nezbytné podmínky pro dobrou sportovní i společenskou úroveň mistrovství. Členové OV se rekrutují z místního oddílu, který byl založen v roce 1904 a má v současné době 110 členů. Jen pro zajímavost: všichni budeme muset zažít o normální řádnou dovolenou, naše zaměstnavatele nezajímá, že organizujeme mistrovství světla Sport u vás a u nás má úplně rozdílné polohy. Přesto věříme, že všichni, kteří na MS do Sainte-Croix přijedou, budou spokojeni.“

Mistrovství světa juniorů bude slavnostně zahájeno ve čtvrtek 17. února 1977 v 17 hod., v pátek od 9 hod. jsou na pořadu běhy na 5 km juniorek, 15 km juniorů a 10 km sduženářů, v sobotu ve 13.30 hod. proběhne závod sduženářů ve skoku, v neděli 20. února v 9 hod. štafety, odpoledne ve 13.30 hod. skok prostý. V 19 hod. večer pak bude vyhlášením vítězů I. mistrovství světa juniorů v klasických disciplínách ukončeno.

-jk-



*Rodolphe Fahrre, předseda organizačního výboru mistrovství světa juniorů v Sainte-Croix*



# František Novák druhý v Bad Aussee

Nejstarší člen rakouského reprezentačního družstva skokanů Reinhold Bachler zvítězil v prvních mezinárodních závodech nové sezóny na můstku s umělou hmotou v Bad Aussee, které se konaly 21. srpna za účasti 45 reprezentantů devíti zemí. Druhé místo v početné konkurenci obsadil mladý čs. reprezentant František Novák před Hansem Schmidem (NSR) a držitelem stříbrné olympijské medaile Rakušanem Antonem Innauerem. V první desítku se z čs. závodníků umístili ještě Leoš Škoda na osmém a Jaroslav Balcar na devátém místě. Břetislav Novák skončil jeđenáctý. Světový rekordman na hmotě Švýcar Walter Steiner se musel spokojit dvanáctým místem.

Již čtvrtý ročník tradičních mezinárodních závodů v rakouském středisku s umělou hmotou se konal za větrného a deštivého počasí. Bachler vedl již po prvním kole se 114,6 bodu za nejdelší skok v první části závodu 68 m před Innauerem 112,8 (67 m) a dalšími Rakušany Wannerem 110,0 (66 m) a Habersatterem 108,9 (66,5 metru). František Novák byl pátý se 107,5 (66 m). Ve druhém kole F. Novák nejdelším skokem soutěže 70 m, ohodnoceným známkami 17 — 17,5 — 17 — 17 — 16,5, získal 118,2 b. a posunul se na druhé místo. Stejnou délku skočil i Schmid a dostal 117,7 b. před Bachlerem 116,4 (69 m). To stačilo Bachlerovi k obhájení prvního místa, Schmid postoupil z devátého místa na třetí.

Výsledky: 1. Reinhold Bachler (Rakousko) 231,0 (68 a 69), 2. **František Novák (ČSSR) 225,7 (66 a 70)**, 3. Hans Schmid (NSR) 224,2 (66 a 70), 4. Anton Innauer 222,8 (67 a 66), 5. Rudi Wanner 222,3 (66 a 67), 6. Walter Habersatter 217,9 (66,5 a 66), 7. Walter Schwabl (všichni Rakousko) 217,2 (64,5 a 66,5), 8. **Leoš Škoda 216,6 (65,5 a 66)**, 9. **Jaroslav Balcar (oba ČSSR) 215,9 (66 a 66,5)**, 10. Hans Wallner (Rakousko) 215,2 (65 a 66), 11. **Břetislav Novák (ČSSR) 212,8 (65 a 65,5)**, 12. Walter Steiner (Švýcarsko) 212,5 (65 a 64,5), 13. Rudi Tusch 212,0 (64,5 a 65), 14. Frank Rombach (oba NSR) 211,7 (64 a 67), 15. Hans Millionig (Rakousko) 210,1 (64,5 a 64,5), 16. Johan Sätre (Norsko) 209,1

(65 a 64), 17. Bogdan Norčić (Jugoslávie) 209,0 (64,5 a 65), 18. Leo de Crignis (Itálie) 208,5 (64 a 65,5). — 24. Andrzej Zarycki (Polsko) 203,7 (64,5 a 64), 38. Philipp Jacobberger (Francie) 178,6 (58,5 a 60,5). —tr-

*Hans Georg Aschenbach (NDR) patří k nejlepším skokanům na světě. Znovu to potvrdil vítězstvím na středním můstku na letošních ZOH. V létě se podrobil již druhé operaci menisku, doufá však, že i v nové sezóně bude moci úspěšně závodit*



## SVĚTOVÝ ŽEBŘÍČEK SKOKANŮ

Rakušané Anton Innauer a Karl Schnabl se stejným počtem 119 bodů jsou v čele světového žebříčku skokanů, který také po skončení uplynulé sezóny 1975—76 sestavil čs. člen skokanské komise Mezinárodní lyžařské federace (FIS) Miloslav Bělonožník. Jen o bod méně získal olympijský vítěz na středním můstku Hans Georg Aschenbach (NDR). Z čs. reprezentantů byl neúspěšnější Jaroslav Balcar, který s 80 body obsadil sedmé místo. V první dvacítku z čs. skokanů je již jen Rudolf Höhnl na 15. místě.

V tomto žebříčku z patnácti vybraných mezinárodních závodů se započítávalo každému závodníkovi nejvýše pět nejlepších výsledků. Hodnotilo se 1.—15. místo bodovou stupnicí 25, 22, 20, 18, 16, 14, 12, 10, 8, 6, 5, 4, 3, 2 a 1 bod. Do vybraných závodů byly zařazeny: vánoční ve Sv. Mořici, všechny čtyři závody Intersportturné (Oberstdorf, Garmisch-Partenkirchen, Innsbruck a Bischofshofen), oba závody ZOH na středním můstku v Seefeldu a na velkém v Innsbrucku, dále Falun, Lahti, Holmenkollen, oba závody Tatranského poháru, Zakopané a dva závody v Oberwiesenthalu.

Pořadí světového žebříčku: 1. Anton Innauer a Karl Schnabl (oba Rakousko) oba 119 b., 3. Hans Georg Aschenbach 118, 4. Jochen Danneberg (oba NDR) 114, 5. Reinhold Bachler (Rakousko) a Johan Sätre (Norsko) oba 92, 7. Jaroslav Balcar (ČSSR) 80, 8. Stanislav Bobak (Polsko) 78, 9. Walter Steiner (Švýcarsko) 76, 10. Rudi Wanner (Rakousko) 72, 11. Henry

Glass 71, 12. Falko Weisspflog (oba NDR) 64, 13. Ernst Grünigen (Švýcarsko) 63, 14. Alexandr Karapuzov (SSSR) 62, 15. Rudolf Höhnl (ČSSR) 54, 16. Alexej Borovitin (SSSR) 50, 17. Hans Schmid (Švýcarsko) 47, 18. Dietrich Kampf (NDR), Jukio Törmänen (Finsko) a Hans Wallner (Rakousko) všichni 44, 21. Bernd Eckstein (NDR) a Bogdan Norčić (Jugoslávie) oba 42, 23. Leoš Škoda 39, 24. Ivo Felix (oba ČSSR) 35, 25. Dietmar Aschenbach (NDR), Tadeusz Pawlusiak (Polsko) a Tapio Räsänen (Finsko) všichni 34, 28. Alfred Grosche (NSR) 31, 29. Walter Schwabl (Rakousko) 27, 30. Lennart Elimä (Švédsko) a Ruppert Gürtler (Rakousko) oba 25, 32. František Novák a Jaroslav Sláma (oba ČSSR) oba 24. — Další pořadí čs. skokanů: 40. Jindřich Balcar 17, 41. Zdeněk Janouch 16, 64. Jaromír Lidák 3, 72. Karel Kodejška 1 bod. Celkem bylo hodnoceno 74 skokanů.

## ÚSPĚŠNÁ FINANČNÍ BILANCE ZOH 1976

Dvanácté zimní olympijské hry 1976 v Innsbrucku skončily úspěšnou finanční bilancí jak vyplývá z obsáhlé zprávy organizačního výboru. Největší příjem ze vstupného byl na lyžařských sjezdových disciplínách — celkem 18,9 miliónu šilinků. Klasické disciplíny jsou na čtvrtém místě se 14,8 miliónu za olympijským hokejovým turnajem 15,4 a krasobruslením s 15 milióny šilinků. Celkem se vybralo na vstupném 82,7 miliónu a olympijským soutěžím a tréninkům přihlíželo 1,5 miliónu diváků, což je téměř o půl miliónu příznivců zimních sportů více než v roce 1964, kdy na ZOH v Innsbrucku byla návštěva 1,073 miliónu. V průběhu XII. ZOH přivítali v Innsbrucku 460 000 návštěvníků.

Velký ohlas měly televizní přenosy, které se uskutečnily do celého světa. Znamenaly finanční přínos 208 mi-

liónů šil., z nichž 66,5 miliónu bylo odvedeno Mezinárodnímu olympijskému výboru.

XII. ZOH skončily schodkem 60 miliónů šilinků, byla však postavena nová rychlobruslařská, bobová a sáňkařská dráha, přestavěna velký skokanský můstek na Bergiselu a zmodernizována všechna sportoviště. Zvýšený cestovní ruch znamenal pak značný přínos a tak mohou být Rakušané s finanční bilancí této největší mezinárodní zimní sportovní události spokojeni.

O dobrou propagaci XII. ZOH a země se postaralo také 2058 akreditovaných novinářů, kteří kromě televizních a rozhlasových přenosů uskutečnili 11 653 mezinárodních telefonních rozhovorů, trvajících 140 953 minut, a po dálnopisech odeslali 6655 článků, vyžadujících 83 429 dálnopisných minut. —tr-



# Anita Woldová na skočkách

Výsledky docilované ženami na mezinárodních běžeckých a sjezdových traťích dokumentují obdivuhodné výkony, kterých jsou zástupkyně něžného pohlaví schopny. Z blízké i daleké minulosti nám utkvěla v paměti slavná jména sjezdařek a běžkyň Kolčinové, Jochumové-Beiserové, M. Goitschelové, Kajosmaiové, Meadové-Lawrencové, Kozyrevové-Baranovové, Minuzzové-Chemalové, Buchnerové, Famoseové, nezapomenutelné A. M. Pröllové a dalších.

V živé paměti máme ještě vzrušující boje mezi Helenou Takalovou (Finsko) a Rajsou Smetaninovou (SSSR) na tratích 10 km a 5 km na letošních ZOH, ale i další vynikající výkony běžkyň, např. Galiny Kulakové, Niny Baldyčevové, Hilky Kuntolaové, Evy Olssonové, nebo strhující boje Leny Carlzonové, Zinajdy Amosovové, Smetaninové a Takalové ve štafetách. Neméně impozantní byly výkony sjezdařek v čele s dvojnásobnou olympijskou vítězkou (sjezd, slalom) a vítěžkou Světového poháru 1976 Rosi Mittermaierovou (NSR) a Kathy Kreinerovou (Kanada), která v obřím slalomu jela o 0,12 sekund rychleji nežli Mittermaierová. Jen setiny a desetiny sekund vešle nich se zařazovaly B. Totschnigová, C. Nelsonová, D. Debernardová, L. M. Morerodová, M. T. Nadigová, H. Wenzelová, Cl. Giordaniová, A. N. Spiessová, P. Behrová a další.

Pro vysoký stupeň dokonalosti v technice jízdy, pro odvahu, pro onu pohotovost a citlivou reagenci, které sjezdařky prokazují na obtížných úsecích tratí, sklízí náš poctivý obdiv. Také jejich kolegyně z běžeckého úseku podávají výkony zcela mimořádné úrovně demonstující ladnost a rytmus pohybu. Jen ojediněle dávají v cíli na sobě znát, jak těžké bylo trať zvládnout. Časy kolem 16 minut pro 5 km a kolem 30 minut pro 10 km představují dosud nepoznanou výkonnostní úroveň v běhu žen.

Jedna z disciplín závodního lyžařského sportu však zdánlivě zůstala vyhrazena mužům — skok na lyžích. Avšak jen zdánlivě. Ve skutečnosti již před mnoha desítkami let se dívky pokoušely o první skoky ze skokanských můstků. Norka Hilda Stangová skočila v roce 1902 14,5 m, pro tehdejší dobu zcela mimořádný výkon. V roce 1910 Stangová skočila 21 m, v následujícím

roce 22 m a Rakušanka Lambergová z Kitzbühelu dosáhla v roce 1910 dokonce délky 24 m. Olga Bolstadová-Eggerová (Norsko) zlepšila v roce 1920 stávající rekord na 26 m. Rok 1931 přinesl rekordní skok Norky Johane Kolstadové, dlouhý 48 m, ale již o dva roky později jej sama Kolstadová překonala na 62 m. O pět let později dosáhla dokonce 71,5 m. Kolstadová byla talentovaná a vynikající sportovkyně a zdálo se, že její výkon ve skoku na lyžích již žádná žena nepřekoná. Avšak opět to byla Norka, která překonala rekord Kolstadové. Byla to Anita Woldová, která v roce 1974 skákala také u nás na obou můstcích v Areálu snů na Štrbském Plese. Anita Woldová skočila v roce 1972 72 m a v následujícím roce dosáhla délky 73 m. Pak se vydala na honbu za rekordy a v roce 1974 překročila hranici 80 m skokem dlouhým 82,5 m. Téhož roku skočila na Štrbském Plese 94 m! V průběhu dalších let subtilní a sympatický potomek Vikingů stabilizoval své skoky na hranici 90 m. Skok 94 m na Štrbském Plese byl ojedinělý a zdálo se, že tento jedinečný výkon již nebude překonán.

Loňského roku zaplnily světový tisk komentáře o mezinárodním závodě v Sapporu. Tam Anita Woldová skočila 97,5 m. Všechny japonský tisk se rozplýval v superlativech a sami závodníci nešetřili uznáním.

Pořadatelé Velké ceny, mezinárodního závodu ve skoku na můstku s umělou hmotou ve Frenštátě, pozvali Anitu Woldovou k účasti na letošním závodě. Norský svaz pozvání s díky odmítl s poukazem na prohlášení Woldové, že se vzdává dalšího závodění. Potvrdili se tato zpráva, pak kterákoliv další skokanka bude mít těžký úkol, bude-li jí chtít překonat.

Tato noticka nebyla napsána v úmys-



Anita Woldová nestačila dávat autogramy při svém startu v Tatranském poháru na Štrbském Plese

lu, aby popularizovala skok na lyžích mezi dívkami nebo ženami. Skok na lyžích, tato nádherná disciplína klasického odvětví lyžařského sportu asi zůstane navždy doménou mužů. A. Woldová je případem zcela výjimečným, nelze jí však upřít uznání pro její odvahu a mimořádný talent. Nadchla diváky vždy když skákala na Holmenkollenu a právě tak vzbuzovala obdiv v celé řadě zemí po celém světě. Zůstane ale vždy zjevem ojedinělým, a to je dobře!

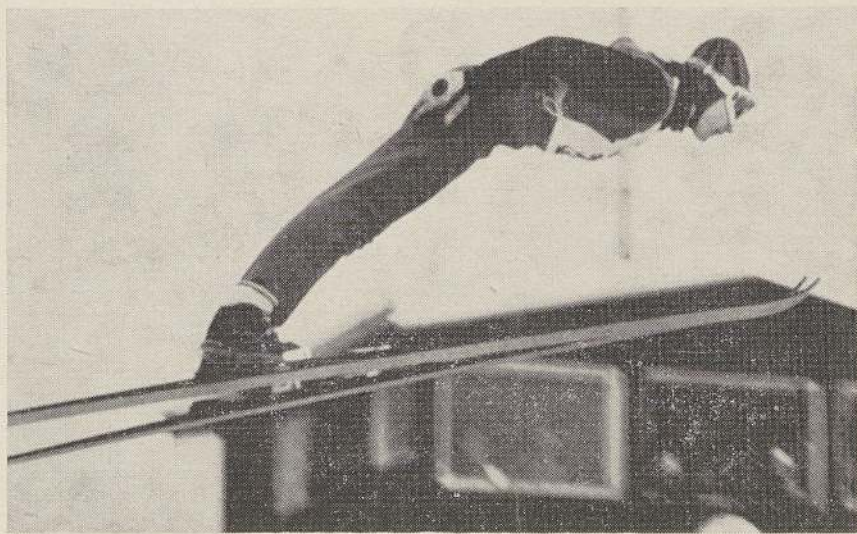
Dr. OTTO KULHÁNEK

## Národní liga sjezdařů

Lyžaři Bohemians a B družstvo Techniky Brno zvítězili v české a moravské skupině národní ligy ČSR sjezdařů. V první skupině bylo absolvováno pět, ve druhé šest kol.

Pořadí v české skupině národní ligy: 1. Bohemians 1419,52 b., 2. Univerzita Karlova - Medicína 1704,98, 3. Chemička Ústí n. L. 2045,72, 4. CHZ Litvínov 2196,52, 5. Bižuterie Jablonec 2358,80, 6. VŠ Plzeň 2539,72, 7. PF Hradec Králové B 2559,15, 8. Slavia Žižkov 2648,33, 9. VŠ Chemie Praha 2754,10, 10. ČAFC - Tatra Smíchov 3024,03, 11. VŠZ Suchdol 3131,54, 12. Lokomotiva Vršovice 3237,68.

Tabulka moravské skupiny: 1. Technika Brno B 2017,12 b., 2. VŠB Ostrava 2202,33, 3. Slavia UP Olomouc 2244,45, 4. Lopa Šumperk 2893,06, 5. TŽ Třinec 3214,56, 6. Jiskra Mladé Buky 3241,44, 7. RH Brno 3254,98, 8. Lokomotiva Olomouc 3502,37, 9. VP Frýdek-Místek 3927,06, 10. TJ Gottwaldov B 4155,44, 11. Rubena Náchod 4298,81 b.



Elegantní skok Norky Anity Woldové



# Jizerská padesátka: JEN 7 000!

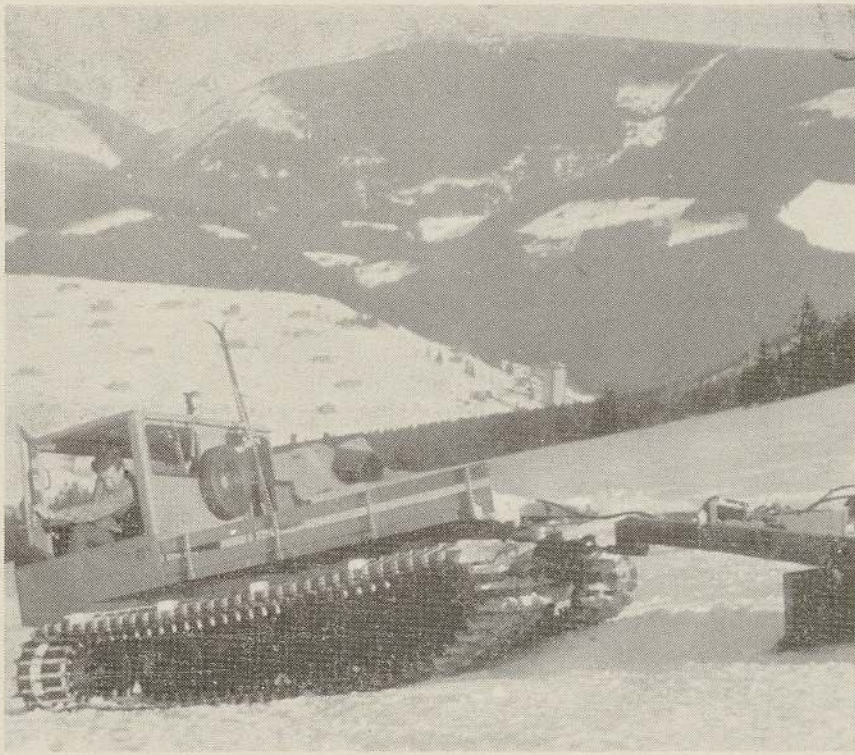
Uzávěrka přihlášek k X. ročníku Jizerské padesátky — Memoriálu Expedice Peru 70, který se pojede 30. ledna 1977, je již 30. listopadu 1976. Liberečtí organizátoři upozorňují, že vzhledem k omezené ubytovací kapacitě a především průjezdnosti tratě, která je situována v chráněné krajinné oblasti Jizerských hor, bude počet startujících limitován na 7000 mužů a žen. Zájemci o start v tomto našem nejmasovějším lyžařském závodě proto nesmí váhat se žádostmi o přihlášky, které na požádání zašle sekretariát Jizerské padesátky — Jablonecká ulice 21, Liberec. Je vydán jen omezený počet formulářů a ve vlastním zájmu je třeba se přihlásit co nejdříve, protože na pozdější žádosti nebudou brát organizátoři zřetel.

Ve snaze zdokonalit dopravu účastníků z Liberce na start do Bedřichova byla v sedle pod Fučíkovou chatou vybudována velká autobusová obrátka a ani v případě sněhové kalamity by již nemělo dojít k dopravní zácpě, na níž mnoho startujících doplatilo. Ve zvýšeném startovním (50 Kčs) jsou zahrnuty i jízdenky Liberec—Bedřichov—Liberec, které budou platné v označených autobusech. Výstavba přehrady na Kamenici si vyžádala také některé korektury na trase závodu, s detaily budou startující seznámeni v propozicích a pak i na startu. Rázení do startovních vln bude tentokrát limitováno věkem, první vlna nejlepších závodníků bude rozšířena na 500.

O týden později uspořádá TJ Ještěd Liberec opět masovou akci „Ve stopě Jizerské padesátky“, která měla loni mimořádný úspěch. To bude příležitost pro ty lyžaře, na které se nedostane při Jizerské padesátce — Memoriálu Expedice Peru, a ty, kteří si na tento náročný závod netroufají. -jk-



Leoš Škoda (ASVS Dukla Liberec) si opět vybojoval účast v reprezentačním družstvu skokanů a v létě se pilně připravoval na hmotě



M. Praus z Pece pod Sněžkou za svou svědomitou práci s rolbou při úpravě tratí zasluhuje uznání

## Větší bezpečnost díky rolbám

Krkonoše patří mezi nejnavštěvovanější hory na světě. Zasluhou masovosti turistiky a lyžování je navštíví ročně více než deset milionů lidí.

Zasněžené krkonošské pláně se hemží tisíci lyžaři. Jen čtyři vleký ČSTV v Peci pod Sněžkou svezly od prosince 1975 do konce března 1976 více než 1 200 000 zájemců. Pec patří k nejlepším lyžařským střediskům v Krkonoších.

Není to jenom tím, že jsou zde ideální terény pro lyžaře všech výkonností, ale významnou úlohu sebrála také péče o lyžařské svahy. Pec byla průkopníkem těchto snah v Krkonoších. Vedoucí lyžařských vleků ČSTV Ivan Vacek jako jediný z čs. odborníků se zúčastnil také mezinárodního symposia o výstavbě a údržbě sjezdových tratí. Již řadu let kolektiv v Peci pod Sněžkou dává do pořádku svahy, odstraňuje kamenité meze, křehy a všechny další překážky. Srovnává velké nerovnosti, osévá plochy travou atd. Výsledkem tohoto úsilí je skutečnost, že v Peci se dá lyžovat už na několika centimetrech sněhu.

V zimě k tomu přistupuje vzorná péče o stav sněhu. Rolbami a návěsným zařízením se váluje nový sníh, rovnají se boule, odstraňuje zledovatělý povrch. Lyžaři jezdí na dobrém terénu, což také podstatně snížilo nehody i při rostoucímu počtu lyžařů na sjezdovkách.

Tato péče o lyžařské terény není laciná. Jedna rolba, která má na starosti sjezdovky o délce více než 4 km s výškovým rozdílem 1000 m a plo-

chou několika Václavských náměstí stála za čtyři měsíce více než 117 000 Kčs. Když si však uvědomíme, že zahojení jedné zlomeniny stojí naši společnost průměrně 30 000 Kčs, tak se bezesporu tato péče o lyžaře vyplatí.

Kéž by tomu tak bylo i po ostatních stránkách. Lyžaři si chválí úpravu tratí, ale nařikají na nedobré vyřešení dojezdů některých vleků. Například vleků Komunální služby a ČSTV ve Špinlerově Mlýně, některých vleků v Peci atd. Kotva se často desítky metrů před horní stanicí hází na zem, kde se samozřejmě zamokří a poškodí. Odnáší to oděv lyžařů. Proč by všude nešly zavést dobré zkušenosti třeba z Rokytnice a dalších míst, kde dojezd vyřešili tak, že se kotva nehází na zem. -val-

## Nový stánek HS

Nový stánek Horské služby vyrostl v Bedřichově. Stavba byla zahájena loni v akci Z, v letošní zimě již bude sloužit profesionálním i dobrovolným pracovníkům Horské služby pro jizerskou oblast. Stylová stavba v hodnotě dvou milionů korun má kromě administrativních místností i sklady, dílny, garáže, ale také metodický kabinet a další zařízení pro náročnou službu HS. -jk-



# ZLATÝ ODZNAK LYŽAŘ ČSSR

Připomínáme všem lyžařům, že také v nové sezóně 1976—77 výbor svazu lyžování ČUV ČSTV vypisuje pro všechny lyžující občany soutěž o získání zlatého odznaku Lyžař ČSR. Odznak získá každý po splnění limitních podmínek v kterékoliv ze čtyř lyžařských disciplín: běhu, skoku, slalomu nebo obřím slalomu. Odznak je osvědčením branné a tělesné připravenosti nositele.

Běh se koná buď na standardních tratích nebo v terénu. Pro muže na trati 10 km je časový limit 70 minut, pro ženy na 5 km 40 minut, pro dorostence na 5 km 36 minut, pro dorostenky na 3 km 25 minut, pro žáky na 2 km 15 minut a pro žákyňe na 1 km 8 minut.

Skok se uskutečňuje na upravených můstcích, umožňujících bezpečné dosažení délky skoku nejméně 15 m. Každý uchazeč skáče třikrát a počítá se mu nejdelší skok. Musí skočit nejméně do vzdálenosti určené limitní délkou, aniž by upadl. Skok, při kterém upadl, je neplatný. Délka se měří od odrazové hrany můstku k místu, kam uchazeč dopadne nohama. Pro žactvo je limitní délka 8 m, pro dorost 10 m a dospělě 12 m.

Ve sjezdových disciplínách pro splnění podmínek se volí buď slalom nebo obří slalom. Při slalomu je nejméně 25, nejvýše 45 branek, šířka branky 4—5 m. Při obřím slalomu je nejméně 20, nejvýše 35 branek, šířka branky 4—8 m. Uchazeč musí projet od startu k cíli vyznačenou trať všemi brankami. Každou branku musí projet uvnitř brankových tyčí, protíná tedy oběma nohama myšlenou spojnicí mezi tyčemi branky. Jízda s vynecháním branky nebo jejím nesprávným projetím (protnutí spojnice jen jednou nohou) je neplatná. Branky možno najíždět z kterékoliv strany. Oba druhy závodů mohou být uspořádány jednokolově. Podmínkou je splnění výkonnostního limitu, určeného z průměru výkonů dvou určených cvičitelů nebo trenérů lyžování, nebo dvou nejlepších výkonů účastníků, kteří jsou



Nový typ lyžařských běžeckých bot Botana, který na LVT byl vyznamenán medailí

## Medailové boty

Pětadvacetiny oslavil v loňském roce n. p. Botana ve Skutči. Milióny párů obuvi opustily výrobní linky tohoto závodu, který se v posledních letech vyšvihl mezi největší výrobce sportovní obuvi v Evropě. Dobré zkušenosti se značkou Botas mají i lyžaři. To by mohli potvrdit především běžci a skokani, kteří s Botanou pravidelně spolupracují.

Na letošních Libereckých výstavních trzích přišla Botana opět s novinkou — novým typem lyžařských běžeckých bot, které si z Liberce odvezly medaili. Boty jsou zhotoveny na nově tvarovaném kopytu, svršek je vypracován z lehkého a netažného materiálu Basket, v patní části je uzavřen bandáž. Spodek je pak vypracován kombinací šití a lepení, dosud užívaná spojková useň byla nahrazena vláknitou usní. Bylo tím dosaženo nejen snížení materiálových nákladů a úspory vzácné přírodní usně, ale také lepší ohebnosti a pružnosti spodku obuvi, který je nenásákový. Boty přesněji vedou lyži a lépe drží ve vázání a jsou o 220 g lehčí než dosud nejlehčí běžecká obuv. Měli bychom tuto novinku dostat v obchodech již v této sezóně.

Ale v Botaně již vyvinuli další typ běžky s monolitní podešví, s vylisovanými dírkami pro všechny druhy běžeckých vázání. Rovněž tyto boty byly vyzkoušeny našimi reprezentanty, doporučeny do výroby v roce 1977. Botana vyslyšela také volání našich lyžařských oddílů po skokanských botách menších mládežnických velikostí s patní opěrkou. Vyrábí je na zakázku a je schopna uspokojit další poptávku.

A jak prozradil vedoucí propagačního oddělení Botany s. Jirí Krejčí, i nadále chtějí skuteční „sevci“ věnovat velkou pozornost lyžařské obuvi, hovoří se také o výrobě sjezdových bot špičkové úrovně.

jk-

již nositeli zlatého odznaku Lyžař ČSR.

U lyžařských závodníků jsou podmínky pro získání zlatého odznaku Lyžař ČSR splněny dosažením limitu pro III. VT nebo VT mládeže, je-li příslušný závod vyhlášen také závodem pro získání zlatého odznaku Lyžař ČSR.

Soutěž o zlatý odznak Lyžař ČSR mohou organizovat všechny složky ČSTV i všechny další lyžařské organizace, které provádějí lyžařský výcvik (ROH, SSM, Svazarm, školy, ozbrojené složky atd.). Při plnění podmínek musí být přítomen nejméně jeden cvičitel, trenér nebo rozhodčí lyžování ČSTV, nebo cvičitel lyžařské turistiky ČSTV, cvičitel ZRTV I. nebo II. třídy, případně u jiných organizací než ČSTV pracovník, zabývající se lyžařským výcvikem, pokud bude pro zkoušení uchazečů oprávněn příslušným OV ČSTV.

Po úspěšném splnění podmínek dostává uchazeč dvoudílný průkaz nositele zlatého odznaku Lyžař ČSR. První díl průkazu si trvale ponechá, druhý díl slouží jako doklad pro vyzvednutí odznaku na kterémkoliv okresním výboru ČSTV. Vydávající OV ČSTV si ponechá druhý díl průkazu pro evidenční účely.

## Bobak zvítězil v Rožnově

Polák Stanislaw Bobak zvítězil v mezinárodních závodech ve skoku na lyžích první zářijovou neděli v Rožnově při účasti 88 startujících z Jugoslávie, Maďarska, Polska a ČSSR. Ve druhém kole společně s čs. reprezentantem Leošem Škodou vytvořili skokem 71 m nový rekord můstku.

V první desítku se umístilo šest členů čs. reprezentačního týmu. Druhé místo obsadil František Novák před Leošem Škodou, Jaroslavem Balcarem a Zdeňkem Janouchem. Nejlepší Jugoslávec Bogdan Norčić byl čtrnáctý, Maďar Henyel obsadil dvacáté místo. Z čs. mladých skokanů si nejlépe vedl Hýsek, který skončil šestý v silné konkurenci.

Výsledky: 1. Bobak (Polsko) 232,2 (69 a 71), 2. František Novák (Jiskra Harrachov) 230,7 (68 a 70), 3. Škoda 228,5 (68 a 71), 4. Jaroslav Balcar

(oba Dukla Liberec) 225,1 (66,5 a 69,5), 5. Janouch (RH Štrbské Pleso) 222,9 (67,5 a 67), 6. Hýsek (Dukla Banská Bystrica) 216,7 (67 a 68,5), 7. Jiří Balcar 214,0 (67 a 67), 8. Břetislav Novák (oba Dukla Liberec) 212,5 (66 a 65,5), 9. Babiš (Dukla Banská Bystrica) 210,8 (63 a 67), 10. Jirásko (Dukla Liberec) 200,8 (67 a 63), 11. Matura (Technolen Lomnice n. Pop.) 200,7 (61 a 64,5), 12. Morcinek (TŽ Trinec) 197,3 (61 a 61,5), 13. Felix (Dukla Liberec) 197,2 (61 a 64,5), 14. Norčić (Jugoslávie) 196,3 (63 a 62), 15. Höhn (Dukla Liberec) 195,9 (62,5 a 62).



# Čerpáme ze zahraniční literatury

Pod tímto titulem jsme uveřejnili v *Lyžařství* počínaje 11. číslem loňského ročníku několik pokračování vybraných statí z publikace *Skilehrplan-6 Sportliches Fahren/Rennlauf (Sportovní a závodní lyžování)*.

Předpokládáme, že celkem šest uvedených pokračování poskytl trenérům, cvičitelům i lyžařské veřejnosti, která náš odborný měsíčník sleduje, některé dobré poznatky. Mohou být užitečné na cestě za dokonalejším zvládnutím techniky jízdy na lyžích. I když znovu zdůrazňujeme, že nekritické přejímání „moderních technik“ ze zahraniční literatury bez rozumného zvažení co je na nich racionálního a užitečného a co pouze povrchního a efektního, se nám v minulosti již nejednou nevyplatilo.

Další zajímavá publikace, se kterou vás chceme opět v několika pokračováních alespoň v hrubých rysech seznámit, je *Alpine skiing (Sjezdové lyžování)* kanadských autorů Nancy Greenové a Al Raina (Prentice-Hall, Kanada 1975). Dobře známou a úspěšnou kanadskou sjezdařku není třeba blíže představovat. Spoluautor, respektive zřejmě hlavní tvůrce Al Raina je manželem Nancy Greenové. Několik let úspěšně vedl družstvo kanadských sjezdařů a navíc je také činný jako funkcionář sjezdové komise FIS.

Knižka *Sjezdové lyžování* řeší v šesti kapitolách velmi populární formou problematiku výuky lyžování od prvních kroků na sněhu po úroveň vyspělého lyžaře, včetně otázek výběru výstroje a výstroje a tělesné přípravy. Je bohatě vybavena fotografickým materiálem. Škoda, že pouze fotografiemi a nikoliv kinogramy, které by byly daleko instruktivnější.

O technice opravdu závodního lyžování je zde jako již tradičně v lyžařské literatuře jen velmi málo, i když autoři hned v úvodu přejíslají, že vycházejí ze svých zkušeností ze závodního lyžování. Nemají však v úmyslu psát o závodění na lyžích, ale o základech techniky. V úvodu říkají: „Závodní lyžování vyžaduje nejrychlejší způsob jízdy a v důsledku toho je lyžař nucen využívat tomu odpovídající techniku. Vysoké nároky soutěží působí daleko více než se na první pohled zdá na rozvoj jednodušší techniky. Podmínky závodů neumožňují provádění módních výstřelků ani zbytečných pohybů.“

Správná technika je základem lyžování a její zvládnutí by mělo být cílem všech začínajících lyžařů. U závodníků můžeme někdy pozorovat extrémní polohy trupu, které nejsou nutné u průměrného lyžaře. Ale postoj a hlavně pohyby dolní části těla jsou základem pro všechny lyžaře. Jsou to pohyby, ze kterých se může začátečník ze závodního lyžování něčemu přiučit.

Nesprávný přístup k přejímání prvků ze závodní techniky si můžeme ukázat na současné módě „avalement“. Avalement jako všechny moderní techniky bylo některými „odborníky“ popisováno jako závodní technika. Tento název by se snad dal přeložit jako „polknutí“ nebo „pohlčení“. Je to pohyb, při kterém jsou nohy s lyžemi přitahovány obvykle na vrcholku boule nebo nerovnosti tak, že se okamžitě mohou na odvrácené straně narovnávat za účelem udržení neustálého kontaktu se sněhem. Účelem avalement je tedy udržení stálého plynulého styku s podložkou. Takto pochopitelně nevypadá napodobení většiny průměrných lyžařů. Jejich interpretace musí napodobovat moderní „hot dog“ a obrázky z lyžařských magazínů a tak dochází často k výstřelkům.

Zpočátku je třeba zvládnout určité základní pohyby na lyžích. Na tomto základě je potom možné se postupně zdokonalovat v jakémkoliv způsobu lyžování a vyrovnat se s jakýmkoliv sněhovými podmínkami. Kritériem při výuce by měla být účelnost a velmi důležitý je také pokud možno ořbový dohled.

Každý jedinec bude mít poněkud odlišný přístup k výuce jízdy na lyžích. Dobře se ovládající lidé projeví své povahové rysy v ukázněném způsobu jízdy, analytické povahy budou techniku lyžování dробit a učit se jí kousek po kousku, opatrní budou lyžovat obezřetně a lehkomyšlné povahy se budou projevat nezodpovědně i na svahu. Osobnost ovlivňuje do značné míry přístup k lyžování a není dobré snažit se za každou cenu tuto skutečnost změnit.

Výuka by měla být zábavná. Doporučujeme využívat krátkých lyží, neboť činí výuku snazší. Lyžování v kolektivu je rovněž přínosem. Nejlépe je začít týdenní dovolenou.

Není třeba si dělat starosti jak člověk vypadá na svahu před ostatními lidmi. Důležité je zvládnout správnou techniku odpovídající psychice a typu osobnosti.“

Tolik autoři v úvodu. Z uvedeného vyplývá, že publikace je určena spíše začínajícím lyžařům, nežli cvičitelům nebo trenérům. Přesto se domníváme, že některé postřehy jsou zajímavé a můžeme z nich čerpat i při výuce v našich podmínkách.

V kapitole o vybavení je podtržena důležitost lyží a lyžařských bot; kvalitní boty považují autoři dokonce za ještě důležitější pro začátečníka nežli lyže. Pokud jde o délku lyží, jsou doporučovány lyže krátké, které je vhod-

## na POMOC trenérům A cvičitelům

né si vypůjčit (u nás zatím máme takových služeb v lyžařských střediscích poskrovnu). Metoda výuky na krátkých lyžích je poněkud odlišná od postupu uváděného v publikaci. Při použití krátkých lyží mohou být některé postupné cíle nebo některá cvičení vypuštěna. Obvykle se vyučuje přímo v rovnoběžném postavení lyží.

Tabulka uvádějící závislost délky lyží na vyspělosti lyžaře:

- začátečníci — krátké lyže 120—140 cm (vypůjčené)
- mírně pokročilí — krátké lyže 140—160 cm (vypůjčené)
- pokročilí — 160—180 cm, nebo výška lyžaře minus 10 až 15 %
- vyspělí — výška postavy lyžaře, nebo poněkud méně
- výběrní lyžaři — výška postavy lyžaře, nebo 10 % navíc

Můžeme pozorovat tendenci neustálého zkracování lyží jak pro začátečníky, tak i vyspělé lyžaře.

V kapitole pojednávající o tělesné přípravě se doporučuje cyklistika, turistika, tenis, běhání, košíková a bruslení jako vhodné formy přípravy. Mimo to jsou uvedena speciální cvičení, zaměřená na rozvoj síly a vytrvalosti svalstva dolních končetin, na srdečně cévní systém a současně cvičení pro rozvoj koordinace a reakcí, které jsou pro lyžování nezbytné. Speciální cvičení by měli lyžaři provádět třikrát týdně počínajíc začátkem října.

Začíná se 20sekundovou zátěží, která se postupně prodlužuje o 5 sekund každý následující týden. V průběhu 12 týdnů cvičení lze tedy postupně dosáhnout až trvání 1 minuty a 20 sekund. Odpočinek mezi každým cvičením 1—1,5 minuty. Vhodný je rovněž běh na větší vzdálenosti a sblížení s kopci.

Autoři doporučují tato cvičení:

- kroužení pánví, nohy u sebe, ruce v bok, pohyb na obě strany,
- pokrčování kolen, ruce v bok, ohnout kolena do pravého úhlu, narovnat, opakovaně,
- hluboký předklon, ve stoji mírně rozkročeném, nohy napjaty, dotknout se prsty podlahy, opakovaně, postupně se snahou dotknout se podlahy dlaněmi,
- sed s oporou o zed, ze stoje zády těsně u zdi zaujmout sed a vydržet předepsanou dobu,
- přeskoky stranou přes lavičku 20 cm vysokou,
- poskoky ve dřepu vpřed, vzad a do stran, každý pátý výskok co nejvyšší,
- kroužení koleny v mírném podřepu, ruce v bok,
- leh-sed, z lehu na zádech, kolena pokrčena, nohy zachyceny, ruce v týl, sed.

V dalším pokračování v příštím čísle přineseme podstatnou část kapitoly *Základy lyžování*.  
JAN MARŠÍK



# K technice běhu na lyžích

Jedním z faktorů, který v podstatné míře ovlivňuje dosažený sportovní či pracovní výkon, je technika pohybu. Schopnost využít předpoklady, schopnosti a dovednosti organismu k plnění pohybových úkolů se projevuje ve způsobu jejich řešení — v technice pohybu.

Význam sportovní techniky zdůrazňují mnozí autoři nejen v tzv. technických sportovních disciplínách, které se vyznačují složitostí a velkým rozsahem pohybových struktur, ale i v disciplínách, vyžadujících vysokou přesnost, koordinaci a přizpůsobivost pohybu k dosažení vysoké efektivity pohybové činnosti.

Své tvrzení zdůvodňují například tím, že zvláště velký vliv na vytrvalost má schopnost udržování optimálních koordinačních vztahů motorické sféry.

Jiní pokládají techniku běhu za základní předpoklad pro ekonomické využití funkčních a morfologických schopností běžce a odůvodňují dále nutnost správné techniky běhu tím, že v cyklickém pohybu se každá sebemenší chyba mnohonásobně opakováním násobí a způsobuje znatelné snížení výkonu.

Při vytrvalostní pohybové činnosti, jako je běh na lyžích, závisí úspěšný výkon na udržení co nejvyšší práce schopnosti sportovce po celou dobu trvání činnosti.

Vysoká pracovní schopnost je mimo jiné odvislá především na zachování co nejefektivnější formě pohybu — struktury techniky pohybu ve vzájemném spojení a činnosti vegetativních orgánů.

Problematika zachování či udržení efektivní techniky po celou dobu trvání sportovního výkonu je velmi aktuální a nabývá na závažnosti zejména u těch sportovních disciplín, které se vyznačují déletrvajícím opakováním stejných nebo podobných pohybových struktur, jako je tomu v běhu na lyžích.

V průběhu vývoje lyžování se jeho technika měnila, rozvíjela a zdokonalovala. Hlavní znaky však zůstávají stejné, jsou konstantní.

Je přirozené, že je žádoucí a nezbytné ovládat současnou, moderní techniku. Odtud vyplývá úkol, veškeré poznatky, zkušenosti atd. co nejrychleji zpracovávat a předávat závodníkům. Novou techniku nelze vydumat teoreticky, její změny mají vždy počátek v praxi. Vědecká zkoumání mohou objevit zárodek nového, mohou potvrdit správnost cesty rozvoje techniky, obhájit a zdůvodnit počínající odchylnosti atd., respektive odmítnout pokusy vydávat neúčelné novosti za zdokonalování techniky.

V československém i světovém lyžování je otázka techniky lyžování velmi aktuální a živě diskutovaná. Domníváme se, že mnohé nejasnosti a názorové rozdílnosti jsou důsledkem jednak dosud nedostatečného teoretického řešení a zdůvodnění řady problémů, jednak důsledkem podceňování nebo přehlížení různorodosti a proměnlivosti vnějšího prostředí při lyžování a jeho vlivu na techniku pohybu. Z tohoto pohledu právě při řešení techniky lyžování je nezbytné se zabývat otázkami stabilizace a variability techniky.

V tomto duchu stručně, ale výstižně definuje Choutka (1973) úkoly technické přípravy:

1. osvojování sportovních dovedností a jejich stabilizace,
2. zdokonalování příslušné míry variability sportovních dovedností.

Současná situace v mezinárodních světových i vrcholných domácích závodech se vyznačuje stále větší vyrovnaností ve výkonnosti závodníků, aspirujících na přední místa. Rozdíl mezi prvními se neprojevují jako dříve v sekundách a desetinách sekundy, ale již v setinách sekundy. Rychlost běhu je vysoká a stále se zvyšuje (na mnohých světových soutěžích se již dosahuje v běhu na 10 km času pod 30 minut). Každý neúčelný, nemístný nebo nevhodně provedený pohyb znamená časovou ztrátu a naopak. Veškeré úsilí a pohyby musí směřovat k rychlosti při vysoké ekonomii pohybu. V takových podmínkách je nezbytná dokonalá a precizní technika.

Docílení vysokého výkonu, vysoké úrovně rychlosti a vytrvalosti se projevuje jen pomocí techniky běhu. Pochopit význam a místo techniky v systému tréninku běžce je jeden ze základních předpokladů úspěšné přípravy.

## ZÁKLADNÍ POJMY

Sportovní technika je dílčí pojem sportovní motoriky,

kteřá je charakterizována jako pohybová činnost, sloužící k podání sportovního výkonu.

Charakter sportovního výkonu podmiňuje tudíž i charakter sportovní techniky. Jestliže máme na mysli výkon v soutěži, pak hovoříme o racionální technice, která má za úkol sloužit k dosažení nejvyššího možného výkonu. Kritériem racionální techniky je její cílové zaměření, tj. její efektivnost v docílení vrcholného sportovního výkonu, v závodě.

V nezávodním lyžování efektivnost techniky je dána řadou činitelů, jejichž pořadí důležitosti není jednoznačně určeno. Mezi ně počítáme: bezpečnost jízdy, zvládnutí terénu, metodické hledisko (zda a jak rychle se ta která technika dá naučit), hledisko estetické (krasolyžování) apod.

V běhu na lyžích je situace jednodušší v tom smyslu, že základními kritérii efektivní techniky běhu je její účelnost a hospodárnost ve smyslu zákonů biologie a mechaniky.

Účelnost sportovní techniky je základním požadavkem. Nejlepšího výkonu je možno dosáhnout jen při neúčelnější, danému pohybovému úkolu nejlépe odpovídající technice pohybu, při jejím dokonalém zvládnutí a při nejpříznivějších individuálních předpokladech.

Pojmy účelnosti a hospodárnosti (ekonomičnosti) jsou příbuzné, nejsou však identické. Vztah mezi nimi je jako poměr mezi záměrem (účelem) a jeho realizací.

Účelnost je tedy pojem nadřazený, absolutní, vyjadřující dosažení cíle (zaměřenost), kdežto pojem ekonomičnost je pojem podřazený, relativní.

Pod pojmem účelnosti sportovní techniky chápeme kvantifikaci dosahování cíle, pod pojmem ekonomičnosti sportovní techniky chápeme energetickou vlastnost pohybu.

Účelnost sportovní techniky podle Choutky (1973) spočívá v tom, že vnější (kinematická) i vnitřní (dynamická) struktura pohybu je zaměřena na řešení daného pohybového úkolu a že je tedy požadavkům tohoto úkolu podřízená.

Účelnost můžeme tedy definovat jako vlastnost cílového (finálního) zaměření pohybu a hodnotíme ji úspěšností, tj. srovnáváním plánovaného záměru s konečným efektem.

Ekonomičnost je charakterizována tím, že daný pohybový úkon se provádí s menším výdejem energie, tj. ekonomičnost pohybu se zlepšuje.

V sovětské literatuře vedle pojmu ekonomičnosti pohybu jako jeho trvalého atributu se používá ještě pojmu **ekonomie pohybové činnosti** jako dočasného atributu. Ekonomie pohybové činnosti chápeme jako šetření sil (energie) závodníka v průběhu déletrvajících závodních činností až k závěrečnému finiši, jinými slovy řečeno taktiku v rozložení sil na trati.

**Pohybová struktura je dána časoprostorovým a dynamickým členěním pohybu.** Hovoříme o kinematické a dynamické struktuře pohybu.

Kinematická struktura je často označována jako **f o r m a p o h y b u**, neboli jako jeho vnější projev. Členíme ji na prostorovou, časovou a rychlostní složku.

**Prostorová složka** nám udává polohu nebo dráhu jednotlivých bodů, částí apod. těla sportovce v prostoru, neboli prostorové vztahy pohybu. Zjišťujeme směr přemísťování



Tak běhá na lyžích čs. reprezentant Milan Jarý



vání celku nebo jeho částí, zjišťujeme, kam se pohybujeme. **Časová složka** nám určuje dobu trvání pohybu (čas), tempo a případně rytmus pohybu.

**Rychlostní složka** vyjadřuje rychlost pohybu celku nebo jeho částí, zjišťujeme, jak rychle pohyb probíhá, případně jakého dosahuje zrychlení.

Dynamickou strukturu pohybu označují mnozí autoři jako obsah pohybové činnosti, neboli jeho vnitřní projev (příčina a zdroj pohybu).

**Dynamickou strukturu** členíme na složku hmotnosti a složku silovou. Složka hmotnosti udává velikost pohybující se hmoty a velikost momentu setrvačnosti, složka silová určuje velikost síly a momentu síly.

Pohybovou strukturu členíme z hlediska prostoru na jednotlivé pohybové prvky (elementy — dále nedělitelné složky pohybu), několik pohybových prvků vytváří pohybový akt — např. odraz, přenesení váhy těla apod. Pohybový akt může být jednoduchý nebo složitější.

Motorická operace je pohybovým celkem, složeným ze dvou či více pohybových aktů. Motorickou operací může být např. jeden běžecký krok, odšlápnutí při změně směru apod.

Motorické operace tvoří pohybovou činnost, kterou můžeme členit na dílčí pohybovou činnost, tj. např. běh střídavý, běh s odpichem soupaž apod. a na globální pohybovou činnost, např. běh, sjíždění a zatáčení apod.

Pohybovou strukturu dále členíme z hlediska času na pohybové fáze, které definujeme jako řadu po sobě následujících pohybových prvků či pohybových aktů.

Obecně můžeme pohybové struktury členit:

v acyklických pohybových strukturách na fázi přípravnou, hlavní a závěrečnou,  
v cyklických pohybových strukturách na fázi hlavní a mezifázi.

V cyklických pohybových činnostech fáze přípravná splývá s fází závěrečnou a obráceně, fáze závěrečná splývá s fází přípravnou.

V běhu na lyžích členíme jednotlivé způsoby běhu na dvě základní části:

- část skluzovou
- část odrazovou
- a dále na pohybové fáze běžeckého kroku.

Každá fáze je ohraničena a charakterizována

1. dobou trvání
2. rychlostí pohybu
3. délkou dráhy.

Velmi důležitým pojmem sportovní techniky je pojem koordinace. Tohoto pojmu se užívá velmi často a v různém a mnohdy i nepřesném smyslu. Nejčastěji se jím rozumí „správně probíhající souhra svalů“ (nervosvalová koordinace, koordinace svalové činnosti).

V užším slova smyslu se pojímá koordinace jako jev, v němž z určitého počtu svalů s velkou možností kombinací se aktivuje při stejném úkonu vždy stejná kombinace svalů ve stejném konstantním sledu, se stejnou intenzitou.

Naproti tomu při nekoordinovaném pohybu jde vždy o náhodnou selekci jednotlivých svalů. Nekoordinovaný (inkoordinovaný) pohyb má tudíž vždy charakter pohybu nahodilého, nekonstantního, nemajícího ustálený řád (ordo - řád).

V širším slova smyslu zahrnuje pojem koordinace také součinnost dalších systémů, které zabezpečují podmínky svalové aktivity. Jsou to především funkce oběhové a dýchací soustavy, které mohou přímo či nepřímo ovlivnit jak činnost svalů, tak i centrální nervové soustavy (koordinace pohybové činnosti).

Nesprávná koordinace svalové práce naopak může ovlivnit i funkci ostatních orgánů (ventilace a oběhu).

Koordinace pohybové činnosti zahrnuje tedy složité koordináční složky nejen co do mechanismů a integračních úrovní, ale také co do rozsahu efektorů.

Koordinace svalové činnosti má jako základní složka pohybové výkonnosti určující význam pro velikost a kvalitu výkonu. Vazba svalových kontrakcí funkčních skupin agonistů a synegristů na jedné straně a antagonistů na straně druhé podmiňuje různou úroveň či způsob koordinace svalové činnosti.

Pro rychlost a lehkost pohybu je třeba co nejmenšího odporu svalové práce, tzv. největšího uvolnění antagonistů. Správná souhra antagonistů zaručuje plynulost a uvolněnost pohybu.

Při běhu na lyžích, provázeném cyklickým opakováním většinou jednoduchých pohybů, má právě dobře uvolně-



*Jeden z nejzkušenějších čs. reprezentantů v běhu na lyžích Jan Fajstavr*



*Stanislav Henych v posledních sezónách patřil k nejúspěšnějším čs. závodníkům v běhu*

ný sval nejlepší podmínky pro zotavení, a tím i pro další nástup svalové činnosti. Při nástupu únavy se zvyšuje na pět antagonistů, omezuje se kloubní pohyblivost a rychlé pohyby o velkém rozsahu.

Vedle koordinace svalové činnosti na úrovni jednotlivých svalových skupin a intermuskulární mnozí autoři zdůrazňují koordinaci nervosvalovou, kterou definují jako souhru pohybů, prováděných na nervové podněty definuje koordinací reflexní činnosti jako souhru procesů, které zabezpečují vykonání určitého aktu jako odpověď na podráždění určitých receptorů.

Můžeme rovněž hovořit o koordinaci na úrovni vjemové činnosti a motorických odpovědí, o sladění vjemů a pohybů atd.

Koordinaci pohybové činnosti se přikládá všeobecně velký význam, protože zabezpečuje správné a účelné provedení pohybu. Je možno říci, že čím dokonalejší koordinace, tím menší množství energie vyžaduje uskutečnění daného pohybového úkolu.

Na tomto základě pokládáme ekonomičnost za kvantitativně měřitelný projev koordinace pohybové činnosti. Stručná, avšak výstižná definice pojmu koordinace sportovní techniky pak zní: Koordinace je souhra procesů organismu, které zabezpečují vykonání určité pohybové činnosti co nejekonomičtěji.

Rozvíjení koordinace souvisí se zdokonalováním sportovní techniky v průběhu tréninku. Pohybová koordinace se v základě dědí, zdokonaluje se později v souladu s vypracováváním patřičných dovedností. Jako nezbytný předpoklad rozvíjení a zdokonalování koordinace je zvyšování svalové uvolněnosti, ohebnosti a rozsahu kloubní pohyblivosti. Mezi pohybovým rozsahem vyvolaným při minimálním odporu svalových skupin (svalového napětí), hospodárnosti a koordinaci pohybu je úzká vzájemná souvislost. Koordinovaný pohyb probíhá za nejmenšího možného výdeje energie, tj. co nejekonomičtěji.

Přesto, že koordinace pohybové činnosti je jeden z nejdůležitějších předpokladů úspěšného sportovního výkonu, jsou výsledky sledování a hodnocení koordinace zcela neuspokojivé.

Pohybový projev ve sportovní činnosti vyjadřujeme pohybovými znaky, jimiž označujeme kinematickou strukturu pohybu, jeho prostorové, časové a rychlostní charakteristiky, tj. jeho formu a charakteristiku. Jsou to převážně abstraktní pojmy, vyjadřující subjektivní míru vnějšího obrazu pohybu. Jsou to pojmy jako **rytmičnost, harmonie a plynulost pohybu**.

**Rytmičnost** můžeme definovat jako časové rozčlenění pohybového průběhu, kdy dochází ke střídání svalové práce s různou intenzitou, případně ke střídání napětí a uvolnění, které se pravidelně opakuje. Rytmičnost pohybu má základní význam pro ekonomii svalové práce a tím pro ekonomii pohybu.

**Harmonii pohybu** chápeme jako jednotu účelnosti a ekonomie pohybu, to znamená, že harmonický pohyb je rytmický a plynulý.

**Plynulost pohybu** se vyjadřuje jako vyústění jednoho pohybu, respektive pohybového prvku v druhý pohybový prvek.

**PhDr. FELIX CHOVANEC**



# Ošetřování a příprava běžeckých lyží před závodem

Rychlý vývoj výzbroje a výstroje v posledních letech silně ovlivnil výkony v běhu na lyžích. Použití laminátů a dalších umělých hmot pro výrobu lyží a holí, progresivní výzkum v oblasti běžeckých vosků a v neposlední řadě i vývoj nového vázání, bot a běžeckých kombinéz, se promítá do samotného výkonu. Volba správných lyží, vhodného mazání, ale i oblečení je a musí být nedílnou součástí přípravy závodníka na výkon. S tím souvisí i ošetření výstroje a výzbroje — především lyží. Tento proces je třeba dodržovat i pro trénink, protože tréninkové kilometry se mají odehrávat ve stejných podmínkách a se stejně pečlivě ošetřenou a připravenou výzbrojí jako v závodě.

Předkládáme jeden z návodů, který vyplynul z dlouholeté praxe a závodní činnosti jedné z předních čs. závodnic v běhu na lyžích zasl. mistr. sportu Heleny Šikolové, která na XI. ZOH 1972 v Sapporu v běhu na 5 km vybojovala bronzovou medaili. Článek je součástí seminární práce, kterou Helena Šikolová zpracovala jako posluchačka DKTS FTVS UK Praha.

## 1. VOLBA SPRÁVNÝCH LYŽÍ

V současné době se špičkový závodník neobejde bez několika párů dobrých lyží na různé druhy sněhu. Lyže, které používáme pro běh na prachovém sněhu, nesmí nikdy přijít do styku s klístem. Máme tedy jeden pár lyží na prachový sníh a jeden vyzkoušený pár lyží na mokré sněhy a vodu. Na zledovatělou stopu, která bývá zpravidla velice rychlá a je na ní nebezpečí pádu i zlomení lyží, volíme lyže pevnější konstrukce. Jiný výběr lyží je pro běh na „mýdle“. Lyže musí být velmi pružné, ani měkké ani tvrdé, tak aby stačilo namazat velice slabou blanku klístrů.

Důležitým předpokladem je i správná volba lyží pro trénink a rozježdění před závodem. Tyto lyže musí být stejně dobře voleny a namazány pro ten či onen druh sněhu jako lyže závodní. Musí být jistý odraz i dobrý skluz, aby-  
chom mohli správně nabudít nervosvalovou koordinaci před závo-  
em.

## 2. OŠETŘENÍ LYŽÍ

Bezprostředně po ukončení závodu se snažíme uvést lyže opět do původního stavu. K tomu účelu nejlépe vyhovuje speciální pracovní lišta, kterou by se měl vybavit postupně každý lyžař. V takové liště je lyže dobře upevněna a umožňuje správnou technologii ošetření a úpravy především skluznice:

Pracovní postup:

a) Lyže upneme do pracovní lišty a nejprve stáhneme silnější vrstvy klístru, případně parafínu. Používáme stěrky z umělé hmoty, normě nejlépe odpovídá stěrka „swix“ přidávaná k balení tekutých vosků.

b) Pak skluznici nahřejeme nepřilíš prudkým plamenem a stáhneme vosky hadrem, který dobře saje. Nejprve stahujeme vosky pro stoupání a odraz a klístry. To znamená střed lyže, a to z obou stran směrem od středu lyže. V druhé fázi nahříváme zbývající část lyže — špičky a paty a naprosto čistým hadrem je zbavíme nečistých parafínů.

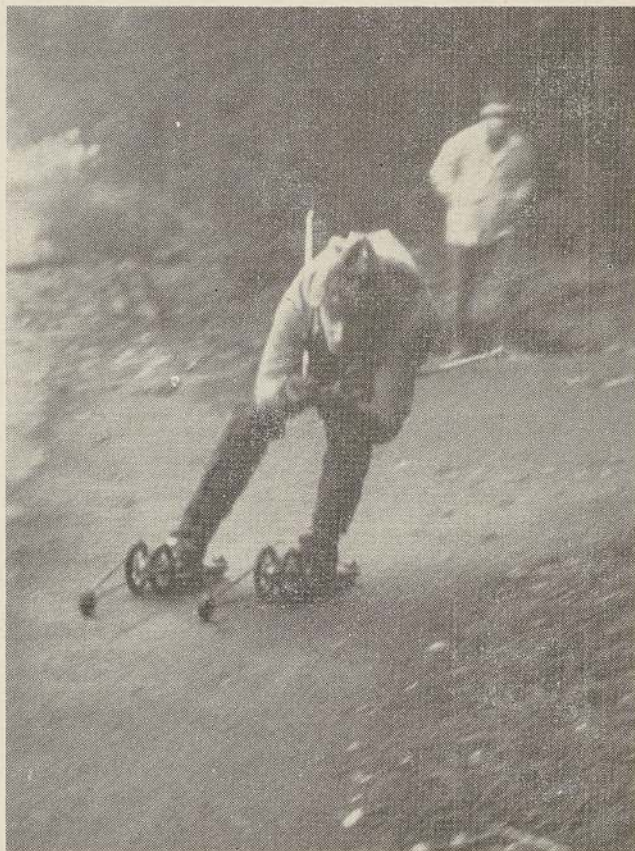
c) Dále očistíme od vosku a nečistot boky a vrchní část lyží, též nahříváním plamenem a stíráním do hadříku.

d) Zkontrolujeme šrouby, kterými je k lyži připevněno vázání, současně provedeme kontrolu zda dobře funguje systém, kterým se upíná bota do vázání.

e) Lyži vyjme z lišty a celou omyjeme technickým benzínem, případně dalším vhodným roztokem na odmaštění. Tento úkon provádíme zásadně mimo uzavřenou místnost na otevřeném prostranství.

f) Čistým hadrem dobře setřeme nečistoty, které ještě eventuálně vyvzlínaly na povrch skluznice.

g) Lyži opět upneme do pracovní lišty a smirkovým papírem, jehož zrnistost určuje přímo výrobce lyží, lehce vysmirkujeme celou skluznici a zdrsňelý povrch uhladíme směrem od špičky k patce dvakrát až třikrát po sobě nej-



Členové střediska vrcholového sportu mládeže v Novém Městě na Moravě pilně trénují v podzimním období na kolečkových lyžích na asfaltové dráze v okolí hotelu Ski

lépe ocelovou cidlinou Holmenkol. Po tomto úkonu musíme mít jistotu, že je skluznice bezvadně čistá, že se jí vrátil opět její porézní charakter a že je vlas skluznice uhlazen po směru jízdy.

h) Takto ošetřené lyže ukládáme do čistého vaku, neprašného a suchého prostoru, nejlépe do teploty kolem 0°Celsia.

## 3. SHROMÁŽDĚNÍ ÚDAJŮ A INFORMACÍ A JEJICH ANALÝZA PRO VYTVOŘENÍ TEORETICKÉHO PŘEDPOKLADU PRO PŘÍPRAVU A MAZÁNÍ LYŽÍ PŘED ZÁVODEM

Abychom mohli dobře připravit lyže pro závod, zvolili správný druh lyží podle charakteru sněhu a stopy a použili nevhodnějších vosků pro odraz a skluz, je nutné nejprve shromáždit řadu potřebných údajů, z kterých pečlivou analýzou a zhodnocením vznikne teoretický záměr.

a) Pomocí tabulkového systému zaznamenáme údaje o kvalitě a různorodosti sněhu a trati.

b) Podle profilu tratě určíme nejvýše položený bod a opakovaným způsobem zjistíme, jaké jsou odchylky v teplotě sněhu a vzduchu proti teplotě v prostoru startu a cíle, a to v takové časové výseči, o které je známo, že v ní bude probíhat závod.

c) Tabulkovým systémem zaznamenáme procento prosluněných míst, zjistíme odchylky těchto míst v teplotě sněhu a vzduchu ve srovnání s místy, které leží extrémně ve stínu.

d) Do metrové řady převedeme místa, která budou při závodě teoreticky zledovatělá a ta, která budou bez stopy.

e) Vytypujeme nebezpečná místa ve sjezdech na trati.

f) Minimálně den, ale i více dnů před závodem testujeme různé způsoby mazání lyží. Sledujeme stabilitu počasí, získáváme údaje o předpovědi z denního tisku, rozhlasu a televize. Zajímáme se i o směr a rychlost proudění vzduchu. Bezprostředně den před závodem umísťujeme dva teploměry na trať, jeden do severní polohy a druhý do



jižní. Pomocí vlhkoměru sledujeme vlhkost vzduchu a zvýšenou pozornost věnujeme barometru. Provádíme i kontrolní testování závodníků z hlediska funkčních předpokladů k výkonu. I toto je jeden z faktorů, který ovlivňuje mazání. Především z toho hlediska jak „hladké“ lyže si můžeme dovolit u jednotlivých závodníků.

Souhrn všech těchto údajů nám umožňuje den před závodem stanovit, za jakých okolností a na jaké úrovni bude pravděpodobně závod probíhat. Můžeme tedy přistoupit k přípravě tréninkových lyží a částečně i k přípravě lyží pro závod.

#### 4. PŘÍPRAVA TRÉNINKOVÝCH LYŽÍ A ZÁKLADNÍ ETAPA PŘÍPRAVY LYŽÍ PŘED ZÁVODEM

a) V závěrečné fázi posledního tréninku před závodem upínáme pozornost na tréninkové lyže, na kterých máme namazanou předpokládanou alternativu mazání pro závod.

b) Před ošetřením tréninkových lyží zjišťujeme do jaké míry došlo k oděru vosku, špinění vosku a jak lyže kopírovala terén.

c) Tréninkové lyže, které použijeme před závodem na rozježdění, mažeme tak, jako pro samotný závod. Nejprve mažeme lyže pro jízdu. Dodržujeme přesně recepturu, kterou doporučuje výrobce sjezdových lyží a vosků — parafinů. V kelímku odměřené díly všech parafinů rozpustíme, vrchní vrstvu setřeme tvrdým savým papírem, aby nebylo nečistot z prachu atp.

d) Flanelovou látkou od špičky k patě otřeme skluznici, lyže upneme do pracovních lišt a na plochu, která je ve vodorovné poloze, nanášíme horký parafin štětcem na skluznici. Štětec táheme po směru jízdy, tzn. od špičky k patě. Takto pokrýváme jednu třetinu lyže od špičky k vázání a jednu třetinu lyže za vázáním. Voskem pro jízdu namažeme zhruba 1/3 lyže. Za klíčový bod považujeme těžiště lyže, případně střed „slzy“, to je vzdušný prostor, který nám vznikne, když položíme obě lyže skluznicí na sebe a silně domáčkneme obě plochy k sobě. Zpravidla si děláme na bok lyže znaménka. Značíme dvě varianty — jednu pro stoupání a odraz na tvrdých voscích, šablona pro mazání klištrů bývá podstatně kratší. Způsob hodnocení je u každého páru lyží diametrálně odlišný.

e) Nanesený parafin zažehlíme do skluznice dobře nahřátou žehličkou, aby se vosk vpil. Není-li parafin dostatečně teplý, při vychladnutí jeho film praská. Tím, že mažeme současně tréninkové lyže a lyže pro závod, při nanášení parafinu nanášíme parafin nejprve na závodní lyže a při zažehlování naopak zase zažehlujeme nejprve lyže tréninkové. Vyloučíme, že bychom v počáteční fázi skluznice, na které nám více záleží, zašpinili.

f) Lyže, na které byl nanesen parafin, ukládáme do chladu, do suchého a bezprašného prostoru, kde je necháme zhruba 3—4 hodiny vychladnout.

g) Dobře vytvrdlý parafin na skluznici stahujeme neopřetřebovanou stěrkou „swix“ tak, že upneme lyži do pra-

covní lišty a pravidelnými tahy, rovnoměrně rozloženou silou stíráme po směru jízdy od špičky k vázání a od vázání k patce lyže. Na lyži smí zůstat pouze taková vrstva parafinu, která se dá perfektně zaleštit. Jinak pro nás má význam pouze parafin, který se vpil do skluznice, který nám impregnuje a zároveň pomáhá udržovat parafinový film na skluznici. Musíme zdůraznit, že čím je vrstva parafinu silnější, tím více se zařezávají krystaly sněhu do vosku a to je nutno hodnotit jako proces, který skluz lyže zhoršuje. Dále má silnější vrstva parafinu tu nevýhodu, že se špiní, v neposlední řadě zbavuje lyže nutného předpokladu pro dobrý skluz, to je porézmost lyže, která umožňuje provzdušnění.

h) Jestliže bychom chtěli přistupovat k přípravě lyží pro jízdu naprosto odpovědně, mělo by následovat rozježdění vosku, a to na takovou dobu, kterou tabulky doporučují. Potom se parafinové části znovu perfektně zaleší a lyže jsou pro jízdu připraveny.

i) Pro jízdu na mokřém sněhu parafin na skluznici nenášíme. Závod absolvujeme na lyži, z které jsme plamenem parafin stáhli, takže zůstává ve skluznici pouze parafin, který vsákl. V některých případech se používá silikonových olejů.

Bezprostředně v den závodu, podle rozvahy a zkušeností které máme, zkoušíme teoretickou variantu mazání pro závod, především na tréninkových lyžích a většinou používáme mazacího klíče, který nejprve otestovali a doporučují trenéři. Samotné doladění závodních lyží provádíme v bezprostředním kontaktu se závodní trati, abychom mohli pružně reagovat na každou změnu. Přípravě věnujeme dostatek času a nikdy neopomeneme, že každý běžecký vosk potřebuje především dobře rozjezdit. Běžecké vosky tvrdě nanášíme ve slabých vrstvách, základní vrstvu zpravidla zažehlujeme, pro zledovatělé a zmrzlé stopy případně sůl používáme scholu a gruntvalu. Nikdy nesmíme zapomenout tyto vosky důkladně zakrýt. I klištry nanášíme ve slabších vrstvách, abychom lyže zbytečně nezrupili. U klištrů, které mícháme v určitých poměrech a nanášíme štětcem za tepla, jsou vrstvy zpravidla předepsány.

Samotné mazání pro stoupání a odraz, ale i mazání pro jízdu, je v lyžování velice náročná činnost a koeficient toho, jak byla zvládnuta, je přímo úměrný výkonům na trati.

Celý postup vyžaduje nejen odbornost, ale i zaujetí. Klade nesmírné časové nároky a jedině ten, kdo je ochoten věnovat čas nejen technické a praktické přípravě, ale i přípravě teoretické, může být úspěšný. Nedílnou součástí této snahy zůstává potřeba a poptávka po dodávce a výrobě kvalitních lyží, vosků běžeckých i sjezdových. Je třeba neustále sledovat vývoj, tomuto se přizpůsobit, mít možnost zkoušet jak nové druhy skluznic a lyží, tak i vosků a dalších součástí výstroje a výstroje, jako jsou běžecké boty, vázání, posouvání těžiště, zvyšování těžiště, zkrátka vše, co je nezbytné pro to, aby na každý závod byly lyže perfektně připraveny. HELENA ŠIKOLOVÁ

## Příklad k následování: Veřejná lyžařská škola Chomutov

Do úsilí o další masové rozšíření lyžařského sportu formou lyžařské výuky veřejnosti se úspěšně zapojili lyžařští cvičitelé a pracovníci OV ČSTV v Chomutově. V rámci příprav na XV. sjezd KSČ a na počest sjezdu zahájila 10. ledna 1976 svou činnost nová veřejná lyžařská škola při OV ČSTV, která se zaměřila především na lyžařskou výuku dětí a mládeže.

Pro rozvinutí činnosti této školy jsou dány některé příznivé objektivní předpoklady. K pozitivním patří zejména dobré lyžařské zázemí, které představují Krušné hory s jejich hlavními lyžařskými středisky kolem Klí-

novce. K negativním předpokladům, ovšem rovněž podporujícím činnost školy, patří ne zrovna příznivé ekologické podmínky této oblasti, které pří-

mo vyžadují, aby co největší počet dětí využíval volného času v zimě v dobrem ovzduší zasněžených hor.

Kromě základních hledisek masové



Pod dohledem našich cvičitelů se výuka stává hrou a hra zase výukou. Veřejné lyžařské školy k tomu vytvářejí nejlepší podmínky



ho rozšíření sportu vůbec a lyžování zvláště sleduje škola i perspektivní cíle z hlediska výkonnostního lyžování a snaží se v rámci své činnosti pomáhat při vyhledávání lyžařských talentů.

Přesto, že zahajovací sezóna VLS v Chomutově byla jakousi ověřovací zkouškou možností a vlastních sil, přinesla už řadu velmi konkrétních a povzbudivých výsledků. Škola zorganizovala celkem 6 kursů pro děti od 6 do 14 let, které probíhaly o sobotách a nedělích. VSL zajistila dopravu žáků na místo výcviku vždy s odjezdem ráno a návratem večer, takže se celkem účelně vyhnula problému zajištění ubytování, úkolu obvykle velmi nesnadnému, když jde o větší počet lidí. Výuky se zúčastnilo celkem 226 dětí z celého okresu. Tento počet je pro začátek opravdu úctyhodný. A VLS si přitom kladla ještě i sama určité meze, aby si ověřila své síly a nevzala si pro začátek hned příliš velké sousto. Výuku zajišťovalo 20 cvičitelů z celého okresu a zkušenosti z jejich iniciativní a aktivní práce ukazují, že si mohou v budoucnu vytyčit cíle ještě náročnější.

OV ČSTV, který je ekonomickým nositelem této činnosti, mohl soustředit síly a cvičitelské kádry 10 lyžařských oddílů a ověřovací sezóna ukázala, jak je toto spojování sil několika oddílů v rámci OV účelné a účinné. Umožňuje vybudovat pro tuto činnost skutečně solidní organizační rámec i fundovaný ekonomický základ, na němž lze řešit uspokojivě i otázky finanční a také odměňování cvičitelů ve výši přiměřené jejich obětavé práci a časovým nárokům na ně kladeným.

Účastníci kursů platili za jeden den výuky 35 Kčs, což je částka velmi přijatelná. Tento způsob ekonomického zajištění činnosti VSL odpovídá také požadavku, aby se k masovému rozvoji sportu přispělo soustavným rozšiřováním kvalitních sportovních služeb a sportovní výuky poskytované veřejnosti za úplatu.

Pracovníci VSL dbali také o to, aby výuka dětí probíhala ve spolupráci s učiteli tělesné výchovy škol prvního cyklu a aby tak byla zajištěna návaznost lyžařského výcviku na pedagogický proces na školách.

Činnost školy umožňuje OV ČSTV zapojit do intenzivní činnosti řadu cvičitelů, kteří dosud nebyli dostatečně využiti. Je to důležitá zkušenost, která by měla vést k rozvíjení této

formy činnosti i jiné okresní a i krajské výbory — a v řadě případů i silně lyžařské oddíly — tedy složky, jež mají k dispozici poměrně značný počet cvičitelů všech tříd, kteří ale zdaleka nejsou zapojováni do práce a sami si mnohdy ani při dobré vůli příležitost pro cvičitelskou činnost najít nedokáží.

Pro lyžařské oddíly v rámci OV v Chomutově bude naopak při dalším rozvoji této činnosti spíše problémem zajistit si dostatek cvičitelů. Zatím se už výrazně projevuje nedostatek cvičitelů vyšších kvalifikací, kteří jsou pro zajištění vysoké kvality výuky nezbytní. Proto budou muset chomutovské lyžařské oddíly usilovat o to, aby co největší počet jejich cvičitelů 3. třídy získalo kvalifikaci o stupeň vyšší, a to pokud možno už v nastávající sezóně.

Velmi širokou platnost má i zkušenost chomutovské VLS s každodenním dojížděním do místa výuky. Máme v ČSR značný počet míst s poměrně velkým soustředěním obyvatelstva a v takové vzdálenosti od nejbližších vhodných lyžařských oblastí, že by se víkendové kurzy pro veřejnost mohly organizovat podobným způsobem jako v Chomutově. Tam se doprava zajišťuje ve velmi dobré spolupráci s příslušným dopravním podnikem, který projevuje pro tuto činnost značné porozumění. A podobně jako se v tomto případě podařilo zajistit účastníkům výcviku na Klínovci občerstvení i odpočinek, se to dá zajistit i v jiných horských oblastech.

Proto jistě není nijak zvláště náročné přání vedení úseku sportovního lyžování našeho svazu, aby se o zorganizování takovýchto veřejných lyžařských škol, působících po celou sezónu, pokusily i další oddíly a vyšší složky v místech a oblastech, kde je to velmi dobře možné, ale dosud se v tomto směru nic nepodniká.

Jak dobře dovede veřejnost tuto prospěšnou práci ocenit, vyplývá konečnou i z ohlasu, který má činnost VSL v Chomutově především mezi rodiči dětí, jež touto výukou prošly. Již při skončení minulé sezóny se proude zvýšil zájem o umístění dalších dětí do této školy v příští sezóně.

Je třeba chomutovským lyžařským pracovníkům přát, aby se s tímto rostoucím zájmem úspěšně vyrovnali a aby se jejich činnost k prospěchu našeho lyžařského hnutí dále úspěšně rozvíjela.

PAVEL BORSKÝ

## Rok činnosti TSM v Tanvaldě

Tréninkové středisko mládeže při TJ Seba Tanvald zahájilo činnost 1. června 1975. Na základě interně stanovených kritérií s ohledem na širokou základnu talentované mládeže bylo do TSM zařazeno celkem 55 mladých lyžařů a lyžařek ze šesti tělovýchovných jednot (Seba Tanvald, Tofa Albrechtice, Jiskra Josefův Důl, Sokol Vlastiboř, Slavoj Kořenov a TJ Desná). Jednotlivé disciplíny byly v TSM zastoupeny takto: běh na lyžích 29 členů, závod sdružený 16, sjezdové disciplíny 6 a skok na lyžích 4 členové. Mimo dobrovolných trenérů pracovali v TSM v Tanvaldě dva trenéři z povolání.

### ÚROVEŇ A VÝSLEDKY POLITICKOVÝCHOVNÉ PRÁCE

Tréninkové středisko mládeže mělo zpracovaný celoroční plán činnosti, jehož nedílnou součástí byl i plán politickovýchovné práce. V souvislosti s tímto plánem byla navázána těsná spolupráce se školami v Tanvaldě, Velkých Hamrech, Desné a Josefově Dole zejména na úseku vyhledávání sportovně talentované mládeže s cílem jejího zařazení do sportovních tříd při ZDS Tanvald. V současné době jsou na této devítiletce otevřeny čtyři sportovní třídy.

V zájmu zapojení členů TSM do Pionýrské organizace a SSM byla mezi TSM a pionýrskou skupinou při ZDS Tanvald podepsána dohoda na základě které bude těžiště pionýrské práce přímo v TSM. Jednotliví trenéři TSM pracují jako oddíloví vedoucí pod vedením pracovníka PO při ZDS Tanvald. V průběhu letního soustředění TSM byly již některé úkoly na tomto úseku realizovány.

Prostřednictvím TJ Seba Tanvald jsou jednotliví členové TSM zapojeni do soutěže o získání čestného titulu Vzorný a za období 1975—76 získali titul Vzorný kolektiv mládeže ČSTV I. stupně.

Socialistický závazek na počest 30. výročí osvobození naší vlasti Sovětskou armádou byl ve všech ukazatelích členy TSM splněn a svůj podíl vyjádřili i v novém závazku na počest XV. sjezdu KSČ. Tento závazek byl vyhlášen při udělení titulu Vzorný. Ve spolupráci s TJ Seba a ostatními tělovýchovnými jednotkami spádové oblasti jsou členové TSM zapojeni do masové politické činnosti jednotlivých společenských organizací. Je to například spoluúčast na květnových oslavách, organizování Běhu vítězství, akcí v rámci Dne tisku a Dne Čs. lidové armády, spoluúčast při organizaci Zimních mírových slavností SČSP.

Výsledky dosažené na úseku politickovýchovné činnosti, stejně jako na poli sportovním, byly publikovány v podnikovém časopise Paprsek a v okresním tisku. Mimo to jsou pravidelně zveřejňovány ve vývěsní skříňce TSM.

### VÝSLEDKY TRÉNINKOVÉ PRÁCE

Jednotlivé disciplíny členěné na věkové kategorie mají zpracované roční plány v návaznosti na jednotný tré-



Nejlepší sjezdaři sportovních tříd ZDS Zdeňka Nejedlého ve Vrchlabí. Zleva: R. Pohl, E. Prokop, J. Sobotka, J. Paulů, P. Čechotovský, S. Matějčák, L. Neuman, J. Čermák, L. Kašílková, J. Zirmová, K. Fučíková, V. Srnová, J. Rezníčková, T. Štefanová





Miroslav Strnádek, vedoucí trenér TSM Tanvald

ninkový systém. Na tyto roční plány navazují plány měsíční. Každý člen TSM má vlastní tréninkový deník. Na základě této evidence jsou registrovány měsíční objemy realizovaných tréninkových jednotek. Evidence účasti na trénincích je rovněž měsíčně hodnocena. Na základě takto vedených podkladů a údajů vyplývajících z tréninkových deníků závodníků a deníků trenérů je možné konstatovat, že vcelku byl roční plán přípravy splněn (až na některé jednotlivce, kteří pro onemocnění byli z přípravy vyřazeni). Kontrolní testy byly zajišťovány v termínech stanovených metodickou směrnicí.

V závoji sruženém v kategorii staršího žactva získal O. Houška titul přeborníka ČSR, L. Votoček obsadil druhé místo na přeboru ČSR a další čtyři členové TSM se umístili na republikovém přeboru do 10. místa (Pleštil, Ducháč, Kopal a Kuch).

Pro zařazení do TSM v sezóně 1976—1977 splnilo v této disciplíně celkem 20 sruženářů výkonnostní kritéria. Přesto v několika případech jednotlivci stanovené výkonnostní cíle nesplnili. Šlo převážně o ty, kteří měli přípravu narušenou úrazy nebo delším onemocněním horních cest dýchacích právě v období vrcholných soutěží. Celkem lze však tuto disciplínu z hlediska plnění výkonnostních cílů hodnotit velmi dobře.

V běhu na lyžích byl s ohledem na velmi širokou základnu zařazen do TSM poměrně větší počet členů. Celonárodní kritéria v té době dosud nebyla stanovena a bylo vzato pro zařazení krajské měřítko. Vzhledem k tomu, že kritériem pro zařazení do TSM se předpokládalo v této disciplíně umístění na přeboru ČSR a postup na tomto přeboru je limitován krajskými postupovými klíči, byly stanoveny každému jednotlivci poměrně velmi náročné výkonnostní cíle.

S ohledem na silnou výkonnostní konkurenci v Severočeském kraji a limitované počty na přeboru ČSR se nepodařilo částí zařazených členů do TSM postup na přebor ČSR vybojovat a tím také nesplnili stanovené výkonnostní cíle. Celkem si účast na republikovém přeboru v běhu na lyžích vybojovalo 14 členů TSM. Nejlepší umístění (4. místo) dosáhl Věhňálek, který současně získal přebornický titul ve štafeti. Další tři členové se umístili do 20. místa. Celkem lze hodnotit dosažené výsledky v této disciplíně

ně jako průměrné, když předpoklad lepšího umístění nebyl splněn.

Ve sjezdových disciplínách bylo zařazeno do TSM celkem šest členů, kteří až na jednoho stanovené výkonnostní cíle splnili. Z dosažených výsledků v soutěžích je možno kladně hodnotit páté místo J. Zemana na přeboru ČSR, deváté místo Kotrbové a 16. místo Hozdové.

Disciplína skok na lyžích při účasti čtyř členů svůj cíl splnila. Dva závodníci Ducháček a Kopal přešli na základě dosažených výsledků do SVS-M v Liberci. Zbývající dva přecházejí do vyšší věkové kategorie a nejsou již v TSM zařazeni.

Pro sezónu 1976—77 bylo na základě splněných výkonnostních kritérií zařazeno do TSM Tanvald celkem 42 mladých sportovců.

#### SPOLUPRÁCE SE SVS-M

Tréninkové středisko mládeže při TJ Seba Tanvald spolupracuje se SVS-M v Jablonci nad Nisou, SVS-M v Liberci a SVS-M ve Vrchlabí. Nejuzší spolupráce je se SVS-M Jablonec n. N., které má také své zastoupení v radě TSM. Domníváme se, že na tomto úseku by měla být činnost rozsáhlejší a konkrétnější a neměla by se omezovat jen na předání talentovaného jedince do péče SVS-M.

V průběhu roku 1975 byli přeřazeni do SVS-M Vrchlabí Mňuk (sruženář), do SVS-M Liberec Samek, Uman, Ducháček a Kopal (skokani) a do SVS-M Jablonec n. N. Janovská, Koldovská, Strnádková (běžkyňe), Škoja a Ptáčnick (sjezdové disciplíny). Po sezóně 1975—76 přešli dále do SVS-M Jablonec n. N. Renerová (běžkyňe), do SVS-M Vrchlabí Ducháč (sruženář).

#### HOSPODAŘENÍ

TSM hospodaří na základě schváleného rozpočtu, hospodářem je s. Strnádková, účetní n. p. Seba Tanvald. V průběhu 1975—76 provedl odbor sportovně talentované mládeže ČÚV ČSTV prověrku hospodaření TSM a evidence KDP bez zjištěných závad. Spolupráce s OV ČSTV v Jablonci nad Nisou z hlediska likvidace účtů TSM, jakož i řešení ostatních finančních otázek je velmi dobrá. Rozpočet v sezóně 1975—76 byl čerpán vyrovnaně a v jednotlivých položkách nebyl překročen.

#### ORGANIZAČNĚ MATERIÁLNÍ ZABEZPEČENÍ TRÉNINKU

V průběhu sezóny 1975—76 jsme naráželi na výrazný nedostatek lyžařských běžeckých vosků z dovozu. Mohli jsme nakoupit pouze menší množství druhu Swix.

Obdobně lyže běžky z dovozu je velmi obtížné získat. Velkým nedostatkem je, že nemáme k dispozici ani jeden lyžařský můstek s umělou hmotou. V Tanvaldě jsou čtyři lyžařské třídy zaměřené na závod sružený, TSM pro celou spádovou oblast a za tréninkem na můstku musíme dojíždět 30 km.

Naléhavá je potřeba skútru na úpravu běžeckých tratí. V okolí není k dispozici a z hlediska přípravy tratí k tréninku je nezbytně nutný. Stálým problémem je otázka dopravy. S ohledem na rozsah TSM je velmi potřebné zajistit výhledově autobus.

MIROSLAV STRNÁDEK  
vedoucí trenér TSM Tanvald

## Nové vedení krajských svazů

Krajskými svazovými konferencemi byla ve Svazu lyžování ČÚV ČSTV zakončena volební kampaň. Stejně jako výroční členské schůze oddílů a okresní konference i krajské konference měly úspěšný průběh a byly dobře připraveny. Předsednictvo výboru Svazu lyžování ČÚV ČSTV očekává, že nové vedení jednotlivých krajských svazů přispěje k dalšímu zaktivizování činnosti, rozvoji lyžování a splnění všech náročných úkolů, vytyčených XV. sjezdem KČS.

Přinášíme přehled vedoucích činností jednotlivých krajských výborů svazu:

**Jihočeský:** předseda František Pešl, Strakonice 124, tajemník ing. Zdeněk Petráš, Kaplířova 4, České Budějovice.

**Jihomoravský:** předseda doc. dr. Jaromír Bogdál, Skřívanova 14, Brno, tajemník Vladimír Štaffa, Merhautova 74, Brno.

**Praha:** předseda ing. Vladimír Mráz, U kombinátu 5, Praha 10, tajemník Václav Zdeněk, V horkách 17, Praha 4.

**Severočeský:** předseda Mirko Prokop, Okružní 232, Meziboří, tajemník Josef Wepper, Haškova 3783, Chomutov.

**Severomoravský:** předseda Čeněk Menšík, Korunní 14, Ostrava 1, tajemnice V. Litnerová, Ostrava-Rychvald 1589.

**Středočeský:** předseda ing. Václav Setnička, Dlouhá 27, Praha 1, tajemník nezvolen.

**Východočeský:** předseda Vlastimil Köhler, Hončlova, Dobruška, tajemník František Stránský, Ústí nad Orlicí č. 675.

**Západočeský:** předseda Věroslav Mraček, Čankovská 51, Karlovy Vary, tajemník Václav Kubát, Koterovská 75, Plzeň.

## Paulů a Michalko

Blanka Paulů a Ján Michalko (oba RH Štrbské Pleso) zvítězili 29. srpna ve večerním kritériu v běhu na kolečkových lyžích, pořádaném v Banské Bystrici k oslavám 32. výročí SNP. Tento závod se již stává pravidelnou významnou událostí předsezónní přípravy lyžařů—běžců.

V běhu žen a juniorek na 9 km byla první Paulů (RH Štrbské Pleso) za 29:26 min. před Leskovjanskou (Tesla Liptovský Hrádok) 30:09 a Pasiárovou (RH Štrbské Pleso) 30:21.

V závodě mužů na 12 km zvítězil Michalko (RH Štrbské Pleso) v čase 35:03 min. před Grnáčem (Dukla Banská Bystrica) 35:51 a Jamborem (Sokol Nové Město na Moravě) 36:37 min.

V kategorii dorostenek na 3 km patřilo prvenství Merkovské (Tesla Liptovský Hrádok) 10:13 před Vašíkovou (Sokol Nové Město na Mor.) 10:29 a v závodě dorostenců na 6 km Chalupkovi (Tesla Liptovský Hrádok) 18:25 před Knapem (Sokol Nové Město na Mor.) 18:37 min.



# Dvacet let práce

Naplnění závazného celospolečenského úkolu v péči o masový rozvoj tělesné výchovy a sportu, který vyplývá ze závěrů XIV. sjezdu KSČ znovu potvrzených v plném rozsahu XV. sjezdem naší strany a který byl uložen všem tělovýchovným orgánům a organizacím usnesením IV. sjezdu ČSTV, zabezpečuje významnou měrou lyžařský oddíl TJ Ještěd Liberec. V tomto oddíle již dvacet let pracuje velmi aktivně kolektiv lyžařských cvičitelů, který organizuje a provádí jednotný odborný lyžařský výcvik zejména děti a mládeže.

Při zrodu myšlenky získávat mládež k pěstování tohoto krásného a zdravého sportu stáli dva organizátoři: Ota Ševčík a Josef Lukeš. Tehdy začínali s malým kolektivem cvičitelů, takže výcvik se omezoval na menší



Při výcviku s těmi nejmenšími

## lyžařských cvičitelů Ještědu Liberec

okruh zájemců. Jmenovaní věděli, že pro zabezpečování masovosti lyžování bude nutno získávat další kádry cvičitelů, jimž bude třeba zajistit získávání a zvyšování kvalifikace. S odstupem let možno konstatovat, že jeden ze základních předpokladů pro masový rozvoj lyžování na Liberecku byl vytvořen. Počet lyžařských cvičitelů v Ještědu Liberec překročil letos již celou stovku. Za tímto úctyhodným počtem je nutno vidět soustavnou činnost dobrovolných funkcionářů libereckého Ještědu, kteří zajišťují školení všech tříd. Velkou zásluhu mají další cvičitelé jako např. Dana Brhlíková, Josef Voral a ing. Jan Novák, kteří vychovávají a připravují teoreticky i prakticky uchazeče v čekatelské době dvou roků, aby byli připraveni na školení cvičitelů III. třídy.

Převážná část cvičitelů pracuje velmi aktivně a systematicky. Jejich činnost se pravidelně sleduje a hodnotí v soutěži lyžařských cvičitelů. Výsledky soutěže se vyhláší ke konci každé sezóny. Podle soutěžních podmínek se hodnotí činnost nejen za zimní sezónu, ale také aktivita v letním období, společenská angažovanost apod. Znamená to, že soutěž výrazně působí také výchovně.

Pro výhledovou dobu bude nutno získávat další kvalifikované kádry cvičitelů, aby mohla být kryta potřeba požadované lyžařské výuky veřejností našeho města, blízkého i vzdálenějšího okolí. Dobrovolní činovníci lyžařského oddílu Ještědu Liberec pochopili s potřebným předstihem, že pro umožňování výcviku v masovém měřítku bude třeba vybírat a upravovat terény pro vhodné a bezpečné provozování tohoto pěkného zimního sportu.

Pro zlepšení lyžařského výcviku bylo nutno zajistit vybudování celé řady zařízení jako sítě vleků, cvičných svahů, sjezdových tratí, slalomových svahů a přístupových cest. Tyto náročné pracovní úkoly byly plněny zejména každoročnými hodnotnými závazky lyžařských cvičitelů, kteří obětavě převážně bez nároku na odměnu odpra-

covávali každým rokem 4000 až 8000 brigádnických hodin na budování a údržbě těchto zařízení. Postupem času mají cvičitelé na svém kontě již více než 120 000 brigádnických hodin, které představují dílo několikamilionové hodnoty. S hrdostí lze prohlásit, že díky nezměrné práci obětavých cvičitelů vzniklo na svazích Ještědu a v blízkém okolí Liberce již 8 lyžařských vleků. Byla vybudována a terénně upravena řada sjezdových tratí a slalomových svahů kromě cvičných svahů upravených pro masové lyžování. Tyto hodnoty byly získány dobrovolnou prací o sobotách a nedělích a v letním období také po pracovní době v zájmu rozvoje lyžařského sportu. Podle hodnocených ročních soutěží patřili zpravidla mezi neúspěšnější ti to cvičitelé: Josef Lukeš, Emil Jozífkó, Ladislav Vosička, Josef Voral, Ota Ševčík, Josef Šandera a mnoho dalších.

Vytvořením potřebných předpokladů je nyní umožněn lyžařský výcvik v masovém měřítku. V poslední sezóně bylo v aktivním výcviku a v péči lyžařských cvičitelů více než 800 zájemců o lyžování z řad dětí, mládeže a dospělých. Z toho bylo více než 600 z řad neorganizovaných lyžařů v rámci lyžařské školy a více než 200 organizovaných členů v rámci úseku sportovního lyžování TJ Ještěd. Výcvik se provádí v sezóně každou sobotu, neděle a u dospělých také v týdnu večer na osvětleném svahu.

Lyžařská škola Ještědu Liberec si získala během svého působení dobré jméno v Liberci, v blízkém i vzdáleném okolí, takže o lyžařský výcvik má každoročně zájem široká veřejnost často již dlouho před zahájením sezóny. Pravidelně se opakují dotazy rodičů i dětí, kdy už začne výcvik, rodiče i děti se dožadují, aby děti byly zařazeny znovu ve výcviku do družstva s cvičitelem, s kterým prováděly výcvik předěšlý rok nebo předcházející léta. To svědčí o tom, že si téměř každý cvičitel získal nejbližší kontakt s cvičenci. Děti se po roce znovu těší na možnost získání dalších dovedností

pod vedením cvičitele, který při tomto dlouhodobém zblízkování může na děti a dospívající mládež působit také výchovně, což považuje cvičitel za úkol stejně významný jako zlepšování techniky jízdy. Dobré výchovné působení cvičitelů bývá velmi často a kladně hodnoceno jak rodiči, tak i řadou učitelů škol.

Nemalou měrou k dalšímu rozvoji masového lyžování přispěla i propagace soutěže o Spartakiádní vložku, která podchytila mládež v značném počtu. V rámci úseku sportovního lyžování TJ Ještěd získaly Spartakiádní vložku: 2150 dětí ve sjezdu, 750 v běhu a 115 ve skoku. V letošní sezóně proběhla poměrně úspěšně i další soutěž o získání odznaku Lyžař ČSR. Cvičenci získali 580 odznaků, převážně stříbrných. Pro potřeby vlastního výcviku a hodnocení cvičenců je po dřívější soutěži o Ještědskou vložku vyhlášena soutěž o Ještědský štít. Tato soutěž sleduje nejen sportovní růst (výsledky v soutěžích), ale také kázeň, docházku, brigádnickou činnost apod. Posledními nositeli štítu byli Petr Vyušil a Daniela Pichová.

I při pravidelných ročních dobrých výsledcích nechce kádr lyžařských cvičitelů Ještědu Liberec usnout na vavřínech ani ustrnout ve vývoji. Kolektiv cvičitelů přichází každým rokem s novými náměty pro rozšiřování a zlepšování práce v sezóně i v letním období. Značnou výhodou pro řízení práce v úseku sportovního lyžování a lyžařského výcviku je skutečnost, že hlavní organizační funkcionář Josef Lukeš vedle Oty Ševčíka, Sváti Havlíka, Jana Svobody, Dany Brhlíkové, K. Pospíšila, J. Mímry a dalších iniciativních cvičitelů zajišťují ročně nejen vypracování plánů činnosti, ale hlavně zajišťují také plnění náročných úkolů. K tomu je třeba jak vhodné nápaditosti, tak i značné obětavosti a potřebných organizačních schopností, jde-li v současné době o tak veliký organizační útvár.

Většina lyžařů i část lyžařských funkcionářů se domnívá, že práce ly-



žařských cvičitelů v TJ Ještěd končí uplynutím sezóny a skončením lyžařského výcviku cvičenců. Kádr lyžařských cvičitelů organizujících sportovní lyžování si je však vědom toho, že organizační přípravy musí být zajišťovány vždy včas, aby činnost v masovém měřítku splňovala všechny úkoly vytyčené lyžařskému hnutí vyššími tělovýchovnými orgány. Z toho důvodu přicházejí naši lyžařští cvičitelé pravidelně s novými myšlenkami pro delší zpestřování a zkvalitňování práce.

Kolektiv cvičitelů Ještědu Liberec po skončení lyžařské sezóny se vždy schází k hodnocení výsledků práce za uplynulé období. Při letošním kritickém bilancování sezóny 1975—76 se cvičitelé shodli v názoru, že pro uspokojování nových potřeb ve sportovním lyžování na vyšší úrovni v příštím období bude nutno dobře skloubit práci cvičitelů lyžařské školy při výcviku a zajistit další rozšířenou činnost cvičitelů v rámci úseku sportovního lyžování. Byl proto také připraven nový návrh organizačního uspořádání tohoto úseku.

Doplňené vedení úseku sportovního lyžování pro předsezónní období a pro přípravy na příští sezónu tvoří 19členný pracovní tým, který řídí a zabezpečuje práci šestnácti dílčích komisí.



Jsou to komise organizační, politicko-výchovná, metoická, hospodářská, inventární, mimosezónního výcviku, evidence, propagační a společenská, výstavby, atraktivního lyžování, profiškoly, speciálního výcviku, technická, pořádkové služby, přípravná akcí a vedoucí výcvikových skupin. Každá tato komise má vypracovaný podrobný plán činnosti. V čele úseku pracuje osvědčený a obětavý dobrovolný pracovník s mimořádnými organizačními schopnostmi a bohatými zkušenostmi Josef Lukeš.

Úsek sportovního lyžování respektive lyžařská škola Ještědu Liberec z výsledků vlastního hospodaření v posledních pěti sezónách přispěla do rozpočtu lyžařského oddílu Ještědu částkou více než 47 000 Kčs na činnost oddílu a TJ. Letos na počest XV.

sjezdu KSČ cvičitelé odpracovali na údržbě lyžařských zařízení 2500 brigádnických hodin v hodnotě 80 000 Kčs.

Cvičitelé TJ Ještěd si cení zejména úspěšných výsledků ve výchovném působení na mládež. Chtějí úspěšně splnit všechny náročné úkoly při masovém rozvoji sportovního, turistického a rekreačního lyžování i v nové sezóně 1976—77, o čemž nejlépe svědčí svědomitá letní příprava. Jejich společenská angažovanost zasluhuje uznání a následování dalšími oddíly. Kolektiv libereckých lyžařských cvičitelů přivítá výměnu zkušeností a dobrých poznatků z práce cvičitelů v jiných horských oblastech. Bude vítán každý cvičitel, který se s nimi podělí o zkušenosti ze své vlastní práce na tomto úseku.

Ing. JOSEF ŠANDERA

Komise mládeže výboru svazu lyžování SÚV ČSTV uspořádala v uplynulé sezóně II. ročník celoslovenské soutěže dětí mladšího školního věku do 9 roků ve sjezdových disciplínách. Navazovala na dobré zkušenosti a výsledky soutěže O spartakiádní vložku. Soutěž Hledáme talenty připravená z podnětu předsedy komise mládeže ing. Igora Tomka měla úspěšný průběh a přispěla k zvýše-

## HLEDÁME TALENTY

nému zájmu o lyžování mezi nejmladšími.

Základní kola absolvovalo asi 900 děvčat a 1800 chlapců. V okresních kolech bylo 1400 (500 děvčat a 900 chlapců) a v krajských 400 startujících (150 a 250). Finále soutěže uspořádal Slovan Malá Fatra Žilina 3. a 4. dubna za účasti 57 mladých lyžařek a 93 lyžařů ve Vrátné.

Ve slalomu chlapců zvítězil na trati 260 m s výškovým rozdílem 80 m a 31 brankami Tomáš Kuchárik v čase 1:11,70 (35,16 a 36,54) před P. Moravanským (oba Gumárny Púchov) 1:13,05 a S. Drobou (Jasná Liptovský Mikuláš) 1:13,59. Z děvčat byla první Andrea Boráňová (Jasná Liptovský Mikuláš) za 1:09,51 (34,89 a 34,62) před R. Krajčovou (Slovan Malá Fatra Žilina) 1:15,42 a P. Liptákovou (Elán Rožňava) 1:19,60.

V obřím slalomu chlapců na trati 700 m s výškovým rozdílem 240 m a 33 brankami vybojoval prvenství Michal Zibrín (Mladost Banská Bystrica)

Při slavnostním zahájení třetího kola Východoslovenského kraje soutěže Hledáme talenty v Stropkově nejmladší lyžaři položili věnec k památníku padlých hrdinů na Dukle

v čase 1:05,10 před T. Kuchárikem 1:06,43 a P. Moravanským (oba Gumárny Púchov) 1:07,76. V kategorii děvčat zvítězila Richarda Krajčová za 1:07,98 před S. Kulkovou (obě Slovan Malá Fatra Žilina) 1:08,61 a J. Novákovou (Baník Mlynky) 1:10,09.

V soutěži družstev krajů, v nichž se hodnotilo umístění nejlepšího šesti chlapců a čtyř děvčat, je pořadí: 1. Středoslovenský kraj 591,88 b., 2. Východoslovenský kraj 1516,63, 3. Bratislava město 2841,36, 4. Západoslovenský kraj 3195,10 b.

Celoslovenské finále bylo po všech stránkách velmi dobré úrovně. Zkušenosti organizátoři Slovanu Malá Fatra Žilina zajistili pro soutěž nejmladších stejné podmínky jako při vrcholných mezinárodních závodech dospělých. Vhodně volené a dobře připravené tratě na svahu Grúně byly náročné, takže finalisté měli příležitost ukázat své schopnosti i fyzickou zdatnost po přechodu do žákovské kategorie. Obětaví technici i při slunečném počasí se přičinili o kvalitní úpravu tratí po celý závod, takže všichni startující měli stejné podmínky.

Soutěž Hledáme talenty přispívá k zvýšené péči lyžařských oddílů o zapojení dětí předškolního věku od 5 roků do lyžování. Znamená získávání cenných zkušeností v práci s dětmi a přináší první přehled o úrovni nejmladších lyžařů na Slovensku. Její třetí ročník v sezóně 1976—77 bude jistě ještě úspěšnější. -jt-





# TSM Domažlice bilancovalo Ze světa

Rada tréninkového střediska mládeže lyžování v Domažlicích před zahájením přípravného období se sešla se všemi závodníky na společné besedě, aby vyhodnotila činnost za uplynulé období. Bylo konstatováno, že finanční i metodická pomoc odboru sportovně talentované mládeže ČOV ČSTV se projevila zejména zlepšenými sportovními výsledky na sněhu. Například družstvo dorostu zaujalo první místo v Západočeském kraji.

Hodnocení jednotlivců se provádělo podle výkonnosti v lyžařských závodech, prospěchu ve škole, tréninkové pile, účasti na kolektivních dobrovolných pracovních brigádách, výsledku tří kontrolních měření „na suchu“ a výsledku lékařské prohlídky (hlavně index step-testu, plicní kapacity a tepové frekvence v klidu). Členové TSM, kteří věnovali jinému sportu (např. tenisu a košíkové) více tréninkového úsilí než lyžařské přípravě, byli na návrh rady z TSM lyžování vyčleněni. Zklamáním je, že ve Kdyni a Postřevíně, odkud vycházeli i dorostenečtí přeborníci republiky (Kučelka, Dušek), se přestalo lyžovat. Na Sádce byla dobudována pěkná sjezdovka s osvětlením i výtahy. Schází zde ustavení horské služby, aby mohly být pořádány také závody. Bylo dohodnuto zvýšené sledování denního režimu členů TSM a doporučeny častější zájezdy za sněhem do nadmořské výšky nad 1000 m na Špičák.

Největší radost činí trenérům práce s nejmladšími žáky. S těmi se připravovali v létě i v zimě stále jen v lese a za každého počasí. Trénink se prováděl hravou a soutěživou formou za stálého pohybu a skotačení. Trenéři nikdy nezapomněli přinést i nějaké drobné ceny (odznaky, vlaječky, obtisky), uplatňovali vlivný úsměv, vyhýbali se suchému napomínání a kázání. Naplnění tréninku byla vždy přitažlivá za stálého měnění cviků. Přitom je vždy nutná důslednost a trpělivost.

Trénujeme vše — nejen sílu, rychlost, obratnost a vytrvalost. Trénujeme i zkvalitnění všech pozitivních osobních morálních vlastností: otužilost, odvahu, houževnatost, spolehlivost, odolnost, pracovitost, odříkání, ctízádnost, obětavost, kázeň, bojovnost a smysl pro kolektiv.

Na besedě při hodnocení činnosti se dlouho hovořilo o výběru talentů. Nestáčí jen prověřkové testy, je třeba mít cit, postřeh a „dobrý nos“ k rozpoznání a odlišení perspektivního žáka. Často desetiletý nadějný mladý lyžař se v šestnácti letech ve vývoji zastavil a nesplnil očekávané předpoklady. Snad byl předčasně akcelerován a možná i tréninkově přetažen. Podívejme se však vytvořily dobré party. „Strejda Váchal“ plně trénuje se svými svěřenci, Batko senior má mnoho práce se svými čtyřmi syny-závodníky i dalšími žáky, ligový trenér ing. Janovec tvrdě prohání nadějný lyžaře a ing. Kobes krajské dorostenecké přeborníky. Nevyjmenoval jsem všechny trenéry TSM, které pojí jedna dohoda a stejná zásada: nevyhýbají se modelovanému tréninku, absolvovanému za deště nebo sněhových plískanic. Největší tréninkové dávky si nakládáme v létě. Jakou účinnost má náročný a pravidelně prováděný trénink, i když se jedná o letní atletickou přípravu běžce-lyžaře, to naznačil začátkem

července člen TSM Domažlice Roman Hlavatý, který v Praze na přeborech ČSR v běhu na 1500 m obsadil druhé místo. Tento a další úspěchy našich mladých závodníků jsou nejen výsledkem úsilí trenérů, obětavých funkcionářů oddílů, ale také rodičů, kteří obětavě zajíždějí svými osobními vozy se syny daleko za sněhem. Velké díky patří obětavým rozhodčím a technikům za příkladnou úpravu tratí i při ztížených podmínkách.

Hodnocení bylo zakončeno připomínkou, že členové TSM jsou povinni vrátit státu a naší společnosti alespoň část finančních nákladů vynaložených pro rozvoj jejich sportovních schopností formou povtlivé vedených tréninků a dobrými sportovními výsledky. Trenéři TSM Domažlice se vynasnaží, aby středisko v nové sezóně 1976–77 se mohlo pochlubit ještě lepšími výsledky.

GABY KOUBEK  
vedoucí trenér TSM Domažlice

## Společně k volbám

Jilemnice patří k nejstarším střediskům lyžování a SKI Jilemnice k lyžařským oddílům, které pamatují začátky tohoto pěkného zimního sportu v naší vlasti (byl založen 1894). Jilemničtí sportovci zásluhou pochopení stranických orgánů. MěstNV a ONV Semily se mohou pochlubit pozoruhodným předvolebním dárkem — novou asfaltovou běžeckou dráhou v lese na Hraběnce. Byla slavnostně otevřena začátkem října závody žactva a dorostu. Je dlouhá 1820 m s rovinkami, výstupy, mírnými i prudkými sjezdy s mírně klopenými zatáčkami. Odpovídá tedy náročnějším normám a významnou měrou pomůže při předsezónní přípravě jilemnických sportovních tříd lyžování, TSM a SVS-M z okolí, jakož i čs. reprezentačních družstev. Při její výstavbě jilemničtí lyžaři odpracovali 880 brigádnických hodin, kromě dalších 1810 hodin věnovaných letos úpravě běžeckých tratí.

Lyžařský oddíl SKI Jilemnice byl mezi prvními, který již 9. září připravil v agitačním středisku v kulturním domě předvolební besedu. Zúčastnili se jí členové čs. reprezentačního běžeckého družstva mužů a juniorů, jakož i závodníci ASVS Dukla Liberec. Zaplněné agitační středisko se zájmem vyslechlo zejména vyprávění trenéra čs. reprezentačního týmu běžců Jaroslava Honců o startech čs. lyžařů v zahraničí, jakož i informace o významu voleb v socialistickém státě politikovčeho pracovníka oddílu Josefa Macha.

V jilemnici půjdou lyžaři k volbám společně — manifestačně.

● **Lars-Göran Aslund**, vítěz patnáctky na MS 1970 ve Vysokých Tatrách, se vzdal reprezentace. Svazový trenér Bjärne Andersson nominoval čtrnáctičlenné družstvo, které by mělo reprezentovat Švédsko na MS 1978 v Lahti. Tvoří jej běžci Christer Johansson, Tommy Limby, Sven-Ake Lundböck, Thomas Magnusson, Jarl Svensson, Benny Södergren, Thomas Wassberg, Erik Wäppling a běžkyně Lena Carlzonová, Gudrun Fröjdová, Marie Johanssonová, Eva Olssonová, Marin Rautiova a Görel Partapuoliová.

● **Světový rychlostní rekord** v jízdě na lyžích Itala Meyneta (194,384 km/hod.) zřejmě neďá spát triadvacetiletému švédskému lyžaři Larsu Svenssonovi. Neváhal sestrojiti si speciální zařízení, které upevňuje na střechu automobilu. V plné jízdě na nerovných cestách pak s lyžemi na nohou a v kompletní lyžařské výbroji trénuje cit pro rovnováhu a návyk na vysoké rychlosti.

● **Rakouský ministr sportu Dr. Fred Sinowatz** musel splnit svou prohranou sázku. Při Hahnenkamu v Kitzbühlu prohlásil, že se pěšky vyšplhá až na vrchol Patcherkoferlu (2242 m) jestliže Franz Klammer vyhraje olympijský sjezd. Stalo se a rakouský ministr se v horkých červnových dnech šplhal olympijskou sjezdovkou nahoru a ještě výš. Na start ho doprovodil sám Klammer.

● **Osmnáctiletý Harri Blumen** zvítězil v prvních závodech finských skokanů v nové sezóně na můstku s umělou hmotou v Lahti s 217,0 b. (22,5 a 23) před Rautionahem 216,0 (22 a 22,5) a Neoveneem 199,5 (20,5 a 22), čtvrtý na můstku s kritickým bodem 25 m byl Kokkonen 195,0 (20,5 a 21,5) před Martikainenem 187,0 (19 a 21).

● **Francouz Alain Navillod** zvítězil v letním dvoukolovém obřím slalomu v Portillu v čase 2:34,6 před svými krajany Hardym 2:36,47 a Massegnou 2:37,37.

● **Balður Preiml** se stal novým ústředním trenérem Rakouského lyžařského svazu v klasických disciplínách. Rakušané hledají nového trenéra pro běžce. Nor Magnat Lundemo trenérskou smlouvu neobnovil.

● **Bernd Eckstein** zvítězil v 3. ročníku Turné Krušných hor ve skoku na můstcích s umělou hmotou v Mühlleiten, Oberwiesenthalu a Pöhle. Ve třech závodech získal 707,8 b. před Ostwaldem 705,6, Weisspflugem 703,5, Busem 695,3, Duschkem 698,6 a Wospiwem 688,9 b. Z předních závodníků NDR chyběli jen H. G. Aschenbach, Danneberg a Glass.

Fotografie na první straně obálky ing. Ladislav Deneš, na druhé straně obálky Zdeněk Holačka a Josef Stránský, na třetí straně obálky Jaroslav Trousil a na zadní straně obálky Jan Veřel. — Fotografie uvnitř měsíčníku: Jaroslav Honců, ing. Anton Hričan, Petr Jirěš, Jiří Kotland, Jiří Raška, Ing. Josef Sandera, Jaroslav Trousil a dr. František Valach.





## Nedoceněná práce

Většinou nedoceněna bývá obětavá práce lyžařských činovníků, především rozhodčích a techniků při závodech. Často za krutého mrazu, někdy deštivého počasí a mnohdy i jiných těžkých podmínek setrvávají mnoho hodin na startu a u cíle závodu, jakož i při úpravě tratí. Na prvním obrázku rozhodčí Severočeského kraje počítají výsledky mezinárodního závodu sdruženého letošních Mírových slavností v Tanvaldě. Na druhém jsou rozhodčí a časoměřiči při kontrolním závodě na Štrbském Plese ve Vysokých Tatrách, na třetím sovětská rozhodčí při mistrovství SSSR žen na 30 km v Apatitu.









edličky J 589

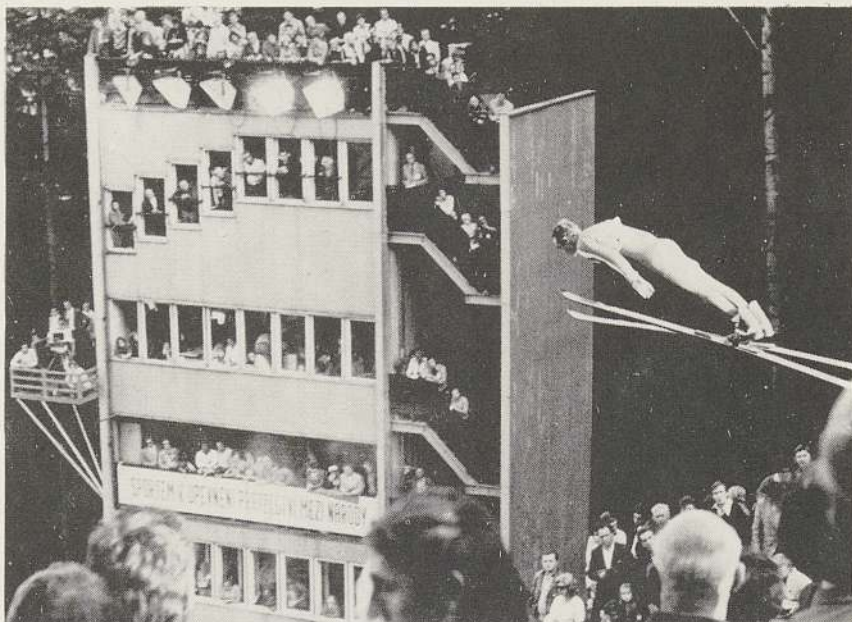
# lyžařství

ROČNÍK 62 ♦ LISTOPAD 1976 ♦ Kčs 3,— 11





# Přehlídka světové elity



Čtvrtý ročník Velké ceny Frenštátu pod Radhoštěm na umělé hmotě druhou zářijovou neděli se stal přehlídkou skokanské světové elity. Přinesl také nový světový rekord Jochena Danneberga (NDR) skokem 91 m v prvním soutěžním kole. Na prvním obrázku skok čs. reprezentanta Břetislava Nováka a pohled na pěknou věž rozhodčích s čestnou tribunou. Na druhém skok Zdeňka Janoucha (RH Štrbské Pleso), který znamenal nový čs. rekord 88,5 m. Na třetím obrázku ředitel Čs. televize Ostrava Evžen Saidok odevzdává vítězi VC Frenštátu J. Dannebergovi pohár za nejdelší skok soutěže 91 m. Vlevo H. Glass (NDR), který skončil druhý a vpravo Rakušan R. Bachler, který obsadil třetí místo.





## Z OBSAHU PŘÍŠTÍHO ČÍSLA

DO NOVÉHO  
ROKU 1977

ZAJÍMAVOSTI  
ZE SVĚTA

MEZINÁRODNÍ  
SEMINÁŘ TRENÉRŮ

NA TITULNÍ STRÁNECE FRANCOUZKA  
FABIENNE SERRATOVÁ, KTERÁ JIŽ  
NĚKOLIK ROKŮ PATŘÍ K NEJÚSPĚŠ-  
NĚJŠÍM ZÁVODNICÍM VE SJEZDO-  
VÝCH DISCIPLÍNÁCH. SNÍMEK JE ZE  
ZÁVĚRU LETOŠNÍHO SVĚTOVÉHO  
POHÁRU V USA. — NA ZADNÍ STRA-  
NĚ OBÁLKY SNÍMEK SEVERNÍ STRA-  
NY CHOPKY V NÍZKÝCH TATRÁCH,  
KTERÁ JE VYHLEDÁVANÝM RÁJEM  
LYŽAŘŮ

# Lyžařství

Ročník 62

Číslo 11

Vydává Československý svaz tělesné výchovy v nakladatelství Olympia v Praze. Šéfredaktor tělových. časopisů Alfred Janeček. Vedoucí redaktor časopisu Jaroslav Trousil. Řídí redakční rada: J. Trousil, předseda, ing. P. Borský, K. Eidlpes, PhDr. F. Chovanec, J. Kotland, JUDr. O. Kulhánek, J. Maršík, Z. Paulů, A. Pečenka, Z. Remsa a dr. J. Soukup. Redakce: 115 88 Praha 1, Klimentůvská 1. Telefon č. 665 51. Redakční uzávěrka: K 1. dni předcházejícího měsíce. Vychází jednou za měsíc. Vytiskla Stráž, tiskařské závody, n. p., Karlovy Vary. Rozšiřuje Poštovní novinová služba. Cena 3 Kčs. Informace o předplatném podá a objednávkou přijímá každá pošta i doručovatel. Objednávky do zahraničí vyřizuje PNS — ústřední expedice tisku, odd. vývoz tisku, Jindřišská 14, Praha 1. Uzávěrka tohoto čísla byla 1. října 1976.

## Za další prohloubení socialistického charakteru ČSTV

Desáté plenární zasedání ústředního výboru Československého svazu tělesné výchovy se sešlo v období po XV. sjezdu KSČ, který se významně zapsal do historie naší socialistické společnosti i mezinárodního dělnického hnutí. Předseda ÚV ČSTV Antonín Himl v hlavním referátu konstatoval, že pět let, která od XIV. sjezdu KSČ uplynula, se významně zapsala i do historie našeho socialistického tělovýchovného hnutí. XIV. sjezd vysoko vyzvedl společenský význam a funkci tělesné výchovy jako neoddělitelné složky komunistické výchovy, jako součásti socialistického životního stylu. Zdůraznil nutnost stálého prohlubování socialistického charakteru tělesné výchovy, zejména principů ideovosti, lidovosti, masovosti, vědeckosti, význam neustálého upevňování jeho ideové, obsahové a organizační jednoty. V duchu závěrů XIV. sjezdu a předsednictvem ÚV KSČ schválených Zásad dalšího rozvoje tělesné výchovy v ČSSR ve smyslu usnesení XIV. sjezdu KSČ věnovala komunistická strana a její vedení rozvoji tělesné výchovy a sportu mimořádnou a doslova každodenní pozornost a pomoc. Nikdy v historii se naší tělovýchově nedostalo takové podpory.

ČSTV se v průběhu uplynulých let cílevědomě a čestně vyrovnával s úkoly stanovenými XIV. sjezdem. Podařilo se překonat důsledky krizových let a sjednotit organizaci na socialistických principech.

„ČSTV je uznávanou organizací Národní fronty,“ řekl předseda ÚV ČSTV A. Himl. „Svoji autoritu si vybudoval cílevědomým zabezpečováním svých společenských funkcí v socialistické společnosti. Právě angažovaný přístup ke společenským úkolům vytvořil příznivý rámec i pro plnění specifických úkolů ČSTV. Dialektika tohoto vztahu se v praxi plně osvědčila a byla potvrzena i XV. sjezdem KSČ.

Generální tajemník ÚV KSČ Gustáv Husák ve sjezdové zprávě zhodnotil současný stav a formuloval úkoly tělesné výchovy v nadcházející etapě takto: „Součástí výchovy a rozvoje socialistického člověka, zejména mladé generace, je tělovýchova a sport. Společným úsilím ČSTV, SSM, ROH, Svazarmu, škol i dalších organizací a institucí se podařilo dosáhnout toho, že pro statisíce lidí se stala aktivní tělovýchovná a sportovní činnost nedílnou součástí života. Podmínky, které naše společnost vytváří, dávají možnost ještě širšího rozvoje masové TV a sportu i úspěšnější reprezentace našeho státu. Od XIV. sjezdu se i na tomto úseku udělal kus práce, bude však nutné v TJ zlepšit výchovnou práci a dořešit některé otázky včetně organizace státní péče o tělovýchovu a sport.“

Tato slova jsou zadostiučiněním pro všechny naše členy a současně výzvou k další práci při formování ČSTV jako masové dobrovolné, společenské tělovýchovné organizace.

Hlavní politický smysl naší činnosti spočívá v současné etapě v naplňování hlavní společenské funkce ČSTV v systému Národní fronty. Jde především o upevnění ideové, obsahové i organizační jednoty ČSTV a prohlubování principů demokratického centralismu. Do V. sjezdu ČSTV musíme rozvinout všechny funkce tělovýchovné organizace, naplnit v každé TJ konkrétními činy usnesení plén ÚV ČSTV a nadcházející období v naší organizaci považovat za období kvality a efektivnosti v nejširším slova smyslu. Dále musíme aktivně pomáhat našim partnerům — společenským organizacím a resortům — při rozvoji tělovýchovné aktivity zejména mezi mládeží. Za stěžejní politický úkol roku 1976 považujeme aktivní podíl celé organizace na přípravě a provedení voleb do zastupitelských orgánů.

Mezi XIV. a XV. sjezdem KSČ jsme dosáhli v naší organizaci ve výchovné práci nesporných úspěchů. Příznivý politickohospodářský vývoj společnosti, inspirovaný a řízený KSČ, se kladně odrazil ve vědomí většiny našich členů. Angažovaný přístup příslušníků ČSTV k naší společnosti se výrazně projevoval v zájmu o společenské dění, v rozvoji soutěže o titul vzorný, v budovatelské aktivitě na počest 30. výročí osvobození a XV. sjezdu KSČ.

Základním strategickým a XV. sjezdem KSČ zdůrazněným úkolem naší organizace ve výchovné práci je její kvalita, účinnost a přesvědčivost. Klíč k myšlení, morálce a charakteru sportovců mají v rukou trenéři, cvičitelé, funkcionáři oddílů a TJ.

V současnosti jsou nejdůležitější úkoly v seznámení členů se závěry XV. sjezdu KSČ, v naplňování celospolečenské úlohy ČSTV v našem politickém systému a aktivně přispět k úspěšné přípravě i průběhu voleb do zastupitelských orgánů všech stupňů. Naplnění linie XV. sjezdu KSČ v podmínkách ČSTV vyzaduje od všech orgánů a TJ konkretizovat plány na II. pololetí a splnit plán rozvoje ve všech ukazatelích.

V roce 1977 soustředíme pozornost na další prohloubení socialistického charakteru naší organizace, na masový rozvoj TV a spolupráci s ostatními společenskými organizacemi NE. Budeme rozvíjet společenské funkce výkonnostního sportu, musíme dosáhnout jednoty systému vrcholového sportu, uplatňovat nejnovější poznatky vědy v praxi, pečovat o rozvoj materiální základny, zkvalitňovat řízení na všech stupních a důsledněji prosazovat plán a kontrolu jako rozhodující nástroj řízení.

Závěry XV. sjezdu KSČ a X. plenárního zasedání ÚV ČSTV se zabývalo plenární zasedání VSL ÚV ČSTV 28. června a VSL ČOV ČSTV 25. září v Praze a vtvrdilo úkoly na šestou pětiletku, jejichž splnění bude znamenat další kvalitativní ztenžení na úseku masového rozvoje, výkonnostního i vrcholového lyžování, jakož i prohloubení politickovýchovné práce.

JAROSLAV TROUSIL



# Čs. lyžaři před novým OH cyklem

V letošním roce byl ukončen čtyřletý tréninkový cyklus, který proběhl v období od ZOH 1972 do ZOH 1976. Při hodnocení, které se uskutečnilo v dubnu letošního roku na komisi rady vrcholového sportu ÚV ČSTV bylo konstatováno, že čs. lyžaři v průběhu těchto čtyř let a hlavně v první polovině tohoto cyklu dosáhli vynikajících výsledků. Klasici na MS 1974 a v dalších významných mezinárodních závodech, sjezdaři a sjezdařky v závodech SP a EP. Nevydařil se nám naopak start (až na malé výjimky) na ZOH 1976 v Innsbrucku tak, jak se všeobecně očekávalo. Byla provedena důkladná analýza druhé části tohoto cyklu a hlavně závěrečné přípravy před ZOH. S výsledky a závěry byli seznámeni všichni trenéři, aby se poučili z dosavadních chyb a vystríhali se jich v dalším OH cyklu.

Po tomto důkladném hodnocení byla na návrh sportovních úseků jmenována VSL ÚV ČSTV nová družstva, která se budou připravovat v dalším čtyřletém cyklu do ZOH 1980. K jednotlivým družstvům byli jmenováni odpovědní trenéři za přípravu. Pro běh mužů Jaroslav Honců, pro běh žen se dosud nepodařilo zajistit trenéra a tak do vyřešení celé situace byl pověřen prozatímním vedením družstva Ján Terezčák z SVS RH Štrbské Pleso, kde jsou téměř všechny závodnice zařazené. U skokanů je odpovědným trenérem Jáchym Bulín, pro závod sružených Josef Kuthheil, pro sjezd mužů Jan Vedral a pro sjezdařky Pavel Zelenka.

Tito trenéři zpracovali roční a střednědobé tréninkové plány pro ZOH 1980, ve kterých se již objevila některá opatření ze zkušeností získaných v průběhu předešlého cyklu a hlavně ze závěrečné přípravy na ZOH 1976. Plány byly projednány na komisi rady vrcholového sportu ÚV ČSTV za přítomnosti jednotlivých odpovědných trenérů, předsedů sportovních úseků, ústředního trenéra a zástupce výboru Svazu lyžování ÚV ČSTV. Přístup při projednávání toho-

to materiálu byl z obou stran velice odpovědný. Po důkladné analýze jednotlivých střednědobých plánů byly všechny připomínky dopracovány, schváleny sportovními úseky, předsednictvem VSL ÚV ČSTV a byly znovu předmětem schvalovacího řízení koncem října na komisi vrcholového sportu.

Příprava závodníků a závodnic všech družstev začala již počátkem měsíce května. Organizace a systém tréninku doznal podstatných změn. Převážná část přípravy se přesunula do pravomoci SVS a SVS-M. Byly omezeny ústředně vedené výcvikové tábory. Za plnění všech tréninkových úkolů a za plynulý průběh přípravy odpovídají společně s trenérem družstva i ti trenéři jednotlivých SVS a SVS-M, kteří mají ve svém středisku reprezentanty. Trenéři ve spolupráci s úseky vytvořili u jednotlivých družstev pracovní týmy, kde jsou zařazení lékaři, psychologové, maséři, výzkumní pracovníci, pomocní trenéři, politicko-výchovní pracovníci atp. Tento pracovní tým se plnou měrou podílí na tvorbě, realizaci a kontrole tréninkového procesu a zasahuje do všech jeho oblastí. Připravuje se nová organizace řízení vrcholového sportu. Při jednotlivých sportovních svazech budou ustaveny komise vrcholového sportu, která budou plně odpovídat za rozvoj jednotlivých disciplín v plné šíři. Ve VSL ÚV ČSTV by měla tato komise začít pracovat od 1. ledna 1977.

Také u některých družstev došlo ve složení k podstatným změnám. Například skokani s konečnou platností vyřešili generační problém a postavili nový mladý tým s perspektivou pro ZOH 1980. Odešli zkušený závodník z.m.s. Karel Kodejška, z.m.s. Rudolf Höhnl a Jindřich Balcar. Družstvo bylo doplněno mladými skokany Františkem Novákem, Josefem Ruskem a Leošem Škodou. Závodníci jsou umístěni ve třech střediscích vrcholového sportu, v ASVS Dukla Liberec, ASVS Dukla Banská Bystrica a SVS RH Štrbské Pleso, kde mají velmi dobré tréninkové podmínky.

Sruženářské družstvo je zatím sestaveno z pěti závodníků. K Františku Zemanovi, Josefu Pospíšilovi a Stanislavu Buchtovi byli do družstva ještě zařazení Jiří Novotný a Jindra Bartošek. Sruženáři jsou též příslušníky tří středisek a sice ASVS Dukla Liberec, SVS ČSTV Vrchlabí a SVS RH Štrbské Pleso. U tohoto reprezentačního kolektivu počítáme, že v průběhu cyklu bude doplněn mladými závodníky - juniory, kteří již v letošním roce prokázali na MEJ v Liberci, že se v této disciplíně blýská na lepší časy.



Olga Charvátová [T] Gottwaldov je novou členkou čs. reprezentačního družstva sjezdařek

Běžci muži zůstávají prakticky téměř ve stejném složení jako v cyklu minulém, protože všichni kteří zůstali mají reálnou naději reprezentovat ČSSR na ZOH 1980. Za odcházejícího z.m.s. Jana Fajstavra a Jaroslava Saida byli do družstva zařazení Jiří Žahourek a Josef Kubica. Závodníci jsou členy dvou středisek vrcholového sportu ASVS Dukla Liberec a SVS RH Štrbské Pleso. Jediný Žahourek není členem SVS.

U běžkyň je situace obdobná jako u mužů. Za Alenu Bartošovou byla do družstva zařazena Mária Sujová. Mimo Marii Brožkovou, která je členkou SVS-M v Jablonci nad Nisou, jsou všechna děvčata příslušnicemi SVS RH Štrbské Pleso.

Ve sjezdových disciplínách došlo k rozšířením přesunům. Družstvo mužů bylo zúženo na pět závodníků. Pro slabší výkonnost byli vyřazeni Ján Heczko, Jiří Hoffmann a Dušan Porubský. Tito sjezdaři jsou zařazení ve třech střediscích vrcholového sportu: v Liberci, Banské Bystrici a ve Vrchlabí. Nezařazen je Michal Šoltýs.

U děvčat sjezdařek došlo při dobré výkonnosti mnoha mladých závodnic k rozšíření družstva z pěti na osm. Odešla m.s. Anna Droppová a kolektiv byl doplněn o Olgu Charvátovou, Pavlu Walachovou, Katku Zibrínovou a Janu Harvanovou. Nyní je to velice mladé družstvo s dobrou sportovní výkonností, které má veliké perspektivy do budoucna. Problém je zatím se zařazením závodnic do SVS. Jen mízivá část je zařazena v SVS Vrchlabí [Zemanová, Walachová], ostatní trénují v domácím prostředí v oddělech TJ. Uvažuje se a zřízení sjezdového lyžování při SVS FTVS v Bratislavě. Tím by se situace v družstvu žen podstatně zjednodušila

V závěru lze konstatovat, že situace před vstupem do sezóny 1976—77 a do OH cyklu 1980 je vcelku příznivá a že problémy, které zatím u některých družstev nastaly, jsou rázu krátkodobého a budou v co nejkratší době operativně vyřešeny. Kvalitativní změny v řízení vrcholového sportu v lyžování lze bezesporu očekávat po uvedení schváleného materiálu předsednictvem ÚV ČSTV v život.

ZDENĚK REMSA  
ústřední trenér VSL ÚV ČSTV



Juniorský mistr Evropy v závodě sruženém Günther Schmieder (NDR) patří k nástupcům Ulricha Wehlinga a dalších osvědčených sruženářů NDR



# B-licence, ano či ne?

Po odeznění ZOH 1976 dostala se do popředí zájmu federace, lyžařských svazů zejména alpských zemí a výrobců lyžařského materiálu, sdružených v pootelech pro podporu závodního sjezdového sportu, otázka další liberalizace kvalifikačních pravidel FIS, zakotvených v čl. 208—215 Mezinárodního soutěžního řádu (MSR). O průběhu intenzivních a nikoli snadných jednání mezi uvedenými partnery byly lyžařské veřejnosti předkládány sporadické zprávy, převážně spekulativní povahy, s náznaky v jaké asi pozměněné podobě proběhne příští mezinárodní závodní sezóna ve sjezdovém sportu.

Platná kvalifikační pravidla FIS, vydaná v roce 1975 v návaznosti na novelizované, velmi tolerantní pravidlo 26 MOV o olympijské kvalifikaci, umožňující vytvořit zvláštní kategorii závodníků (čl. 213,3). Podle tohoto předpisu se závodník může vzdát své olympijské kvalifikace a ponechat si kvalifikaci FIS s právem na členství v družstvu svého svazu a právem startu ve všech mezinárodních závodech včetně MS, nikoliv však v závodech ZOH. Kdyby došlo ke konkrétní aplikaci cit. článku 213.3 MSR, musely by svazy přejít od dosavadního způsobu licencování závodníků k systému licencování závodníků ve dvou kategoriích, v dosavadní kategorii s kvalifikací olympijskou a v nové kategorii s jakousi omezenou kvalifikací FIS. Závodníkům této nové kategorie by svazy propůjčovaly tzv. B-licenci.

Otázka B-licencí se dotýká převážně svazů a závodníků alpských zemí, v menší míře pak jezdců a svazů USA a Kanady. Organizace alpských zemí OPA (Organisation des Pays Alps) se otázkou B-licencí po ZOH 1976 poprvé zabývala koncem dubna na schůzi v Bernu. Na této schůzce se všech sedm svazových předsedů OPA (NSR, Francie, Rakousko, Itálie, Švýcarsko, Jugoslávie a Lichtenštejnsko) na doporučení poolové konference OPA rozhodlo odložit projednání této otázky a definitivně o ní rozhodnout v polovině května u příležitosti kalendářní konference FIS v Oslo.

Špičkoví závodníci a závodnice zaujímají prozatím vyčkávací stanovisko a rozhodnutí o své sportovní budoucnosti odkládají. Vypovídají smlouvy uzavřené se svazy zpravidla k 31. březnu. To však neznamená, že smlouvy se svazy nemohou být kdykoliv obnoveny. Závodníci taktizují a zajišťují si možnost volného rozhodování pro případ, že by se FIS, resp. svazy pro systém vydávání B-licencí rozhodly. Je známo, že ze svazů OPA, zejména lyžařská ústředí NSR a Rakouska jsou zásadně proti systému licencování závodníků ve dvou kategoriích.

Hlavním argumentem proti myšlence B-licencí je nepochybně poznání, že zavedením nového systému licencování by bylo dosaženo jen o málo více, než je možno získat za současně

platných, velmi liberálních kvalifikačních pravidel MOV a FIS. Při bližším průzkumu nového systému je nutno uvážit nejen jeho skromné výhody, ale i jeho negativní stránky, a to právě pro družstva alpských zemí, USA a Kanady. Finanční potřeby těchto týmů kryje z velké části relativně malý počet výrobců. Zavedením nového systému licencování vzrostla by zcela evidentně konkurence uvnitř jednotlivých poolů při získávání závodníků, držitelů B-licencí, jako smluvních partnerů. Budou to totiž s největší pravděpodobností právě ti závodníci, kteří budou vítězit v závodech SP. A ani těch nebude mnoho! Jsou vyslovovány obavy, že bude-li dovoleno, aby členské firmy poolů, tzv. oficiální podporovatelé závodního sjezdového sportu, otevřeně podporovali vybrané závodníky, zbuďte méně prostředků ze zdrojů výroby pro trénink mladších perspektivních závodníků a pro organizování soutěží. Zasloučení odborníci tvrdí, že závodníci s B-licencí na tom nebudou o nic lépe, nežli tomu bylo dosud. Varují, že prostředky, které jsou výrobci schopni a ochotni věnovat závodnímu sjezdovému sportu, jsou limitovány a že rozsah současné podpory se pohybuje již na hranici těchto limitů. Výroba není ochotna své dotace dále zvyšovat.

Detailní rozbor navrhovaného systému dvojího licencování dal vzniknout zajímavým, současně však komplikovaným otázkám, na které dosud neexistují jednoznačné odpovědi. Například, zůstane-li závodník s B-licencí nadále členem družstva své země, kdo převezme nrym nákladů, spojených s jeho tréninkem a vedením, kdo bude kryt jeho cestovní výlohy? Má to být svaz, nebo výrobce, s nimiž je ve smluvním poměru, nebo on sám? Nebo má se zapojit do družstva s plnými právy a povinnostmi jako každý jiný člen družstva, nebo se má podřídit pokynům firmy, která jej „zaměstnává“? Je možno očekávat, aby závodník s příjmem nezávislým na svazu, se podřizoval pravidlům, kterým podléhá ostatní členové družstva?



Z přípravy mladých sjezdařů SVS-M Jablonec nad Nisou na umělém svahu. Na obrázku je Eduard Ptáček

Během léta se otázka B-licencí stala živým diskusním tématem, omezeným takměř již výlučně na OPA. Tato organizace dospěla k závěru, že současný systém financování závodního sjezdového sportu v alpských zemích sice není ideální, ale po řadu let celkem uspokojivě funguje. Každý závodník může v rámci platných kvalifikačních pravidel FIS a MOV sjednávat smlouvy (prostřednictvím svého národního svazu) a získávat přiměřený roční příjem ve formě náhrady za ušlý výdělek. Také výrobcům, kteří do sjezdového sportu investují značné částky, dávají kvalifikační pravidla v dnešní jejich podobě dostatečnou příležitost k propagaci jejich výrobků. To je nesporně velký krok vpřed ve srovnání se stavem ještě v nedávné minulosti, kdy v čele MOV stál nekompromisní Avery Brundage. Zdá se, podle názoru lyžařských svazů alpských zemí, že závodnímu sjezdovému sportu lépe nežli systém dvojí kvalifikace prospěje bude-li rozvíjen stávající kvalifikační systém, spjatý s podporou ze strany lyžařské veřejnosti, lyžařských svazů a jejich poolů, mezinárodní federace a vlád.

Vycházejíce z výše uvedeného stanoviska předložili předsedové členských svazů OPA u příležitosti kalendářní konference FIS, konané ve dnech 14.—15. května v Oslo, kvalifikační komisi FIS podrobně zpracovaný návrh na změnu čl. 211.1 MSR, pojednávajícím o firemních známkách na výstroji a výzbroji závodníků. Předložený návrh představuje značné uvolnění současného předpisu. Dovoluje závodníkovi, aby nosil firemní označení nebo firemní známky předepsané velikosti jednak na lyžích a hůlkách, ale také na obuvi, vázání, brýlích (dosud musela být firemní označení přelepována), přilbách, rukavicích a lyžařských čapkách, prakticky od „hlavy až k patě“. Kvalifikační komise FIS s předloženým návrhem vyslovila souhlas pod podmínkou, že novou úpravu schválí kongres FIS 1977, do jehož výhradní pravomoci změna kvalifikačních pravidel patří a také, aby nová úprava byla experimentálně vyzkoušena během závodního období 1976—77. V návaznosti na toto stanovisko kvalifikační komise schválila také předsednictvo FIS a vydalo pokyn, že svazy mohou nově koncipovaný předpis čl. 211.1 MSR v sezóně 1976—77 experimentálně zkusit.

Současně s návrhem na uvolnění předpisu v oblasti firemních označení a známek předložila OPA kvalifikační komisi FIS další návrh, tzv. specifikaci reklam. Návrh je formulován velmi komplikovaně a obsahově neobyčejně liberálně. Konceptně je zaměřen k očekávanému požadavku, k povolení tzv. individuální reklamy. Prakticky to znamená, že by výrobce směl používat jména, titulu a obrazu individuálního závodníka k reklamním účelům v prospektech, na plakátech, v inzerátech, při výzdobě výkladních skříní a v reklamních filmech.

Na kalendářní konferenci FIS v Oslo se tedy o B-licencích nejednalo, místo toho se konference zabývala návrhy na další uvolnění kvalifikačních předpisů FIS. Rozhodnutí o zavedení nového systému licencování ve dvou kategoriích bylo znovu odloženo!



A přesto se na sklonku léta v odborném tisku vyrojily zprávy o tom, že Švýcarský lyžařský svaz zveřejnil pokyny pro vydávání „výjimečných povolení“, obecně označovaných jako B-licence. Zástupci svazu se sešli se závodníky k nové schůzce, ve které byli závodníci obeznámeni s podmínkami, za kterých by byl svaz ochoten B-licence vydávat. Zcela stručně: závodník zaplatí svazu 18 tisíc švýcarských franků za trénink, 8 tisíc za každý závod, sám si bude hradit cestovní výlohy a odvede svazu 5 % z částky, kterou získá za reklamu. To jsou velmi tvrdé, ne-li prohibitivní podmínky. Ze 7 zájemců zůstanou patrně jen tři: Russi, Hemmi a snad Roux, kteří o B-licenci budou mít ještě zájem.

Konečně rozhodnutí o individuální reklamě bude odvislé od výsledku schůzky Marca Hodlera s předsedou MOV lordem Killaninem. Tomuto jednání je připisována velká důležitost, neboť půjde o to, vyjasnit řadu rozporných otázek na tuto formu reklamy. To nebude lehkým úkolem. Pokud však by v tomto bodě bylo dosaženo dohody, mohl by velmi komplikovaný problém mezi olympijskou kvalifikací na straně jedné a požadavkem svazů resp. poolů na další liberalizaci kvalifikačních pravidel FIS na straně druhé, být úspěšně vyřešen i bez zavedení B-licencí. Právo na účast v olympijských soutěžích by zůstalo zachováno pro všechny závodníky. Takovéto řešení, které by prakticky vyčerpalo všechny možnosti, které skýtá čl. 26 MOV (amatérské pravidlo), by bylo velkým impulsem pro další vývoj závodního sjezdového sportu ve světě.

Cesta k dosažení tohoto cíle je plná překážek. Zdá se, že v současné době ani všichni členové předsednictva FIS nejsou jednotní v názoru na individuální reklamu. Neznámo je, jaký bude průběh a výsledek jednání mezi vedením MOV a FIS a jaké stanovisko k předmětné otázce zaujme kongres FIS v příštím roce. Za takto komplikované situace by každá sebelepe argumentovaná předpověď byla předčasná. Nezbyvá, nežli konstatovat, že v době uzávěrky tohoto čísla Lyžařství byla nadmíru aktuální otázka případného zavedení dvojí kvalifikace závodníků ve sjezdovém sportu zcela otevřeným problémem. Nicméně vzhledem k tomu, že většina svazů OPA velké sympatie pro zavedení B-licencí nejeví, je možno očekávat, že budoucí jednání budou vedena v atmosféře příznivé pro řešení kompromisní.

**Dr. OTTO KULHÁNEK**  
člen mezinárodní komise VSL  
ÚV ČSTV

## Jak se olympijské zlato mění v bankovky

Dříve se papírové peníze považovaly za hodnotné jen tehdy, byly-li kdykoli směnitelné za zlato. Dnes to bývá někdy opačně, jak o tom svědčí příklad znamenité lyžařky a velké šampionky, několikanásobné olympijské medailistky Rosi Mittermaierové. Jak ukazují poslední zprávy, je neméně znamenitou obchodnicí. Je zřejmě pevně odhodlána vyměnit — obrazně řečeno — olympijské zlato a stříbro za bankovky, a to hned za pěknou hromádku.

Populární Rosi, dnes 25letá, ukončila svou závodnickou kariéru a plně se věnuje realizaci možností, které jí vyplývají ze záplavy různých komerčních a reklamních nabídek i podnikatelských možností. Nabídek je tolik, že k jejich zvládnutí si Rosi pořídila zkušeneho amerického manažera s příslušným štábem spolupracovníků a poradců.

Poslední nabídka, která má podnikavé šampionce vynést 450 000 marek plus úhradu hotových výloh, pochází od Springerova tiskového koncernu. Zástupce koncernu oznámil, že Rosi Mittermaierová nabízí za uvedenou částku tyto služby: knihu paměti týkající se nejen posledních ZOH, ale zkusí celého mezinárodního závodního lyžování, včetně portrétů všech špičkových závodníků; sepsání lyžařské učebnice pro začátečníky a pokročilé; napsání turistického a lyžařského průvodce nejkrásnějšími evropskými lyžařskými oblastmi; vystupování v televizi a na jiných reklamních akcích koncernu; uspořádání lyžařských kursů pro obchodní partnery a důležité inzerenty springerovských tiskovin; původní týdenní komentář nejřívě o sportu a pak o ženské problematice vůbec v některém z hlavních springerovských tiskových orgánů; zpravořajství o špičkových mezinárodních sportovních podnicích.

V případě trvalé spolupráce se Springerovým koncernem žádá manažer pro Rosi 150 000 marek ročně, jakož i úhradu honoráře pro její autor-ské pomocníky a krytí všech výdajů na cesty. Pomocným autorem jejich děl má být především známý západo-německý sportovní reportér a šéf sportovní redakce Bavorského rozhlasu Heinz Maegerlein.

Nutno dodat, že to vše je jenom část plánované aktivity R. Mittermaierové v oblasti podnikání a služeb.

Sotva by mohl někdo popřít, že Mittermaierová je velká postava světového lyžařského sportu, skvělá závodnice se všemi sportovními a osobními



kvalitami, které k tomu patří. Má také plně právo ukončit svou vynikající sportovní kariéru, pečovat o zachování své popularity a zajistit si svou budoucnost co nejlépe i materiálně. Nabízí se však otázka: Musí se tak stát za cenu faktického rozchozu se sportovním hnutím, z něhož vyrostla až k vrcholu své slávy, a skoku střemhlav do vřavy reklamního byznysu, v kterém je sport degradován na konzumní zboží? A má na tom všem vinu ona sama, anebo prostředí a poměry, jejichž produktem je takováto volba?

V každém případě: jaká škoda pro západoněmecký sport a pro další generaci mladých závodníků, že nemožnou vynikající lyžařské kvality a bohatých zkušeností Rosi Mittermaierové využít především pro sebe, pro výchovu jejich důstojných nástupců v boji o čest a slávu sportovní. -bar-

## Skripta lyžování

V roce 1974 bylo vydáno na pedagogické fakultě UJEP v Brně skriptum Lyžování pod redakcí PhDr. Vlad. Kovaříka, CSc. Tyto učební texty jsou určeny pro posluchače odborné tělesné výchovy, vychovatelství a národních škol. Vzhledem k tomu, že v posledních letech vychází celá řada učebních textů mnohdy ne zcela uceleného materiálu, stávají se tato skripta přínosem pro potřebu nejen studujících tělesné výchovy, ale i ostatních pracovníků v oboru lyžování.

Skripta podávají souhrn nejnovějších poznatků z oboru teorie i praxe, které autoři získali z naší i zahraniční literatury. Skripta doporučujeme jako studijní materiál i pro posluchače tělesné výchovy na přírodovědecké fakultě UP v Olomouci. -jh-



# Dannebergův světový rekord ve Frenštátě

Osmdesát skokanů z deseti zemí na IV. ročníku Velké ceny Frenštátu pod Radhoštěm

Triadvacetiletý reprezentant NDR Jochen Danneberg zvítězil ve IV. ročníku Velké ceny Frenštátu pod Radhoštěm a Československé televize Ostrava ve skoku na můstku s umělou hmotou v soutěži osmdesáti závodníků z deseti zemí a skokem 91 metrů vytvořil nový světový rekord na hmotě. Nositel stříbrné medaile z letošních ZOH v Innsbrucku na středním můstku zaslouženě získal prvensví při účasti většiny skokanů světové špičky a překonal svůj jen týden starý světový rekord na hmotě z Oberwiesenthalu o 1,5 m.

Ani tentokrát ve Frenštátě na stupních vítězů nezbylo místo pro čs. reprezentanty. Vedle Danneberga stáli na nich jeho krajan Henry Glass a nejstarší člen rakouského reprezentačního týmu Reinhold Bachler. Čtvrtý byl juniorský mistr Evropy Anton Innauer a pátý Bernd Eckstein (NDR). Teprve 6. místo patřilo nejspěšnějšímu čs. skokanovi Zdeňku Janouchovi (SVS RH Štrbské Pleso), který se pochlubil také novým čs. rekordem na hmotě 88,5 m.

Porádající vzorný lyžařský oddíl II. stupně TJ MEZ Frenštát pod Radhoštěm také tentokrát závody pečlivě připravil a uspořádal je pod ideovým heslem „Rozvojem styků a přátelství sportovců celého světa k naplnění závěrů evropské mírové konference v Helsinkách a Stockholmské výzvy!“. Mezinárodní účast byla dosud nejlepší v dosavadní historii čtyř ročníků tohoto závodu. Poprvé v něm startovali také sovětské reprezentanty, dále nejlepší skokani Bulharska, Jugoslávie, Maďarska, NDR, NSR, Polska, Rakouska, Švýcarska a ČSSR. Z vítězů olympijských medailí 1976 v Innsbrucku chyběl jen Hans-Georg Aschenbach (NDR), který se podrobil již druhé operaci menisku a doufá, že opět úspěšně zasáhne do bojů na skokanských můstcích v nové lyžařské sezóně. Závody byly nejen významnou sportovní, ale i společenskou událostí. V sobotu dopoledne přijal vedoucí a trenéry jednotlivých výprav na radnici předseda MěstNV Miloš Vlček a zdůraznil stále stoupající význam těchto závodů a skutečnost, že rok od roku přispívají k většímu utužování přátelských styků lyžařů-skokanů z mnoha zemí. V neděli večer se závodníci, činovníci a organizátoři zúčastnili společenského večera s programem ve velkém sále kulturního domu. Pěkný rámeček závodů druhou zářijovou nedělí za příznivého podzimního počasí vytvořilo 10 000 diváků, kteří byli svědky zajímavých bojů a pěkných výkonů.

Již příprava zahraničních skokanů i čs. reprezentačního družstva, jakož i sobotní oficiální trénink navštěvovaly tomu, že světový rekord na hmotě se pravděpodobně znovu vrátí do Frenštátu pod Radhoštěm. Nejlepší tréninkové skoky měli reprezentanti NDR v čele s Dannebergem a potvrdili i v závodu, že v přípravném období se jim na hmotě daří. Rakušané vyslali na Velkou cenu desetičlenný reprezentační tým, v němž byli všichni olympionici. Švýcaři přijeli s obhájcem Walterem Steinerem, který v III. ročníku této soutěže prvním skokem 88 m vytvořil světový rekord na hmotě s ročním trváním. Sovětský svaz dal příležitost mladým závodníkům, nejzkušenější byl člen reprezentačního družstva Dmitrij Abramov z moskevského Dynama, který je na 4.—5. místě žebříčku nejlepších sovětských skokanů. Poláci spoléhali především na Stanislava Bobaka ze Zakopaného, Jugoslávci na ambiciózního Bogdana Norčiče z Kranje a trenér NSR na Alfreda Groscheho a Rudi Tusche. Z čs. reprezentantů při frenštátském soutředění měl nejdelší skoky František Novák kolem 90 m a očekávalo se, že zasáhne do bojů o přední místa.

Skokani NDR s novým trenérem Gotthardem Trommlerem nezklamali. Kromě prvních dvou míst Danneberga a Glasse obsadili páté pořadí Berdem Ecksteinem a junior Klaus Ostwald z Klingenthalu skončil jedenáctý. Také Rakušané měli tři závodníky v první desítku. Za třetím Bachlerem byl Innauer čtvrtý a Schnabl sedmý. Z čs. závodníků se sice čtyři umístili mezi deseti nejlepšími, ale všichni až v druhé polovině: 6. Janouch, 8. Škoda, 9. Jindřich Balcar, 10. František Novák. Loňský vítěz Steiner se musel spokojit třináctým místem. Polák Bobak v prvním kole při skoku 89 m upadl a byl až 32. Ze sovětských reprezentantů se nejlépe umístil junior Vladimír Vlasov 25., Abramov skončil 34. Ze skokanů NSR byl nejspěšnější Johan Schmid z Oberstdorfu — 28., z Jugoslávců Norčič 31., z Maďarů Molnár 44. a z Bulharů Brejčev 54.

V prvním kole již Klaus Ostwald (NDR) se startovním číslem 23 skokem 88 m vyrovnal rekord frenštátského můstku Švýcara Steinera z loňského ročníku Velké ceny. Potom Pavel Fizek (TŽ Třinec) vyrovnal čs. rekord Františka Nováka na hmotě 86,5 metru. Ten zlepšil Ladislav Jirásko z liberecké Dukly se startovním čís-

lem 37 na 88 m. Tyto výkony již avizovaly útok na světový rekord závodníků nejsilnější skupiny. Potvrdil to Danneberg (NDR) se startovním číslem 67 stylově pěkným skokem 91 m a překonal svůj dosavadní rekord o 1,5 m. Od stylových rozhodčích dostal čtyřikrát 18,0 a jednou 19,0 b. Potom ještě Janouch (RH Štrbské Pleso) se zapsal do rekordní listiny čs. rekordem 88,5 m. Po prvním kole vedl Danneberg se 130,0 b (91 m) před Glassem 128,5 (88,5), Ostwaldem 126,7 (88), Janouchem 126,5 (88,5), Ecksteinem 122,9 (87,5) a Bachlerem 122,1 (87).

Ve druhém kole se skákalo ze zkráceného nájezdu a rekordy již nebyly ohroženy. Nejvíce bodů dostal Rakušan Innauer za skok 87,5 m — 124,9 bodu. Dannebergovi stačilo 122,1 za skok 87 m (třetí nejlepší hodnocení ve druhém kole) k celkovému vítězství Velké ceny. Druhý největší počet bodů dostal Rakušan Bachler 124,7 za nejdelší skok druhého kola 88 m a postoupil ze šestého místa na třetí, zatímco Janouch při kratším skoku 81,5 m klesl ze čtvrtého na šesté.

## HOVOŘÍ TRENÉŘI

„V této etapě přípravného období prokázali závodníci NDR, že jsou na tom nejlepe,“ řekl trenér čs. reprezentačního týmu Jáchym Bulín. „Naši ve výcvikovém táboře skákali ve Frenštátě mnohem lépe. V závodu mne nespokojili a nepromluvili do bojů na předních místech s výjimkou Janoucha. V prvním kole zaslouží uznání za své výkony mladí závodníci, především Fizek a Jirásko. Kladem závodů byla velmi dobrá konkurence. Zatímni velká nevyrovnanost se projevila kupř. zejména u Steinera.“

Trenér skokanů NDR Gotthard Trommler: „S výsledky našich reprezentantů jsem spokojen. Danneberg znovu potvrdil, že dovede skákat nejen na sněhu, ale i na hmotě. Závody byly velmi dobře připraveny a sešla se na nich evropská špička.“

Jurij Filatov (SSSR): „Rád bych pochválil dobrou organizaci závodů, početnou konkurenci a pohostinství pořadatelů. Pro naše závodníky, ale i ostatní skokany byla Velká cena příležitostí k získání cenných zkušeností. Frenštátský můstek je jedním z nejlepších v Evropě a domnívám se, že není daleko doba, kdy se bude konat mistrovství Evropy a světa na můstku s umělou hmotou. Frenštát pod Radhoštěm by byl jeho úspěšným dějištěm.“

**Výsledky:** 1. Jochen Danneberg 252,1 (91 — světový rekord a 87), 2. Henry Glass (oba NDR) 250,4 (88,5 a 85), 3. Reinhold Bachler 246,8 (87 a 88), 4. Anton Innauer (oba Rakousko) 243,8 (85 a 87,5), 5. Bernd Eckstein (NDR) 242,3 (87,5 a 85), 6. Zdeňk Janouch (ČSSR) 238,8 (88,5 — čs. rekord a 81,5), Karl Schnabl (Rakousko) 237,6 (86,5 a 84), 8. Leoš Škoda (ČSSR) 233,8 (85 a 82,5), 9. Jindřich Balcar (Dukla Liberec) 231,9 (86,5 a 82), 10. František Novák (ČSSR) 231,8 (85,5 a 82).

JAROSLAV TROUSIL



Vítěz Velké ceny Frenštátu pod Radhoštěm Jochen Danneberg (NDR) při skoku, který znamenal nový světový rekord na hmotě 91 m



# Lyžařská výzbroj v soutěži o prvenství

Ctižádost zvítězit nemají jen závodníci, ale i výrobci jejich výzbroje. A je-li už u některých závodníků důvod k pochybnosti, zda jim jde skutečně jenom o tu čest, pak u výrobců je věc jasná: zde je přirozeně to nejdůležitější komerční efekt. Ale protože při dnešní kvantitě a kvalitě světové závodnické špičky se výrobci nemohou ani zdaleka spolehat na komerční triky a účinnou reklamu, nejsou-li zároveň schopni vyzbrojit závodníky skutečně kvalitními a stále dokonalejšími výrobky, je třeba vycházet z toho, že výsledky, jichž závodníci dosahují při použití určitých výrobků, jsou dokladem nejen jejich osobních kvalit, ale také dosti výmluvným ukazatelem kvalit a vlastností těchto výrobků.

Proto je zajímavé seznámit se s tabulkou, kterou nyní zveřejnily některé zahraniční odborné časopisy a orgány lyžařských svazů. Dává přehled o tom, jak se umístili výrobci hlavních součástí sjezdářské výzbroje v uplynulém závodním období 1975-76. Říká se tomu „mistrovství světa značek“.

Jak dospívají autoři této tabulky ke svým výsledkům? Nutno předeslat, že vyvinuli maximální snahu o objektivnost. Upozorňují, že kromě hodnocených značek je samozřejmě ve světě ještě mnoho dalších značek třeba i velice kvalitních výrobků. Při bodování však vzali v úvahu jen ty lyže, boty, vázání a hole, které závodníci skutečně použili, neboť nejlepším dokladem kvality materiálu je právě skutečnost,



Ukázkou materiálového vybavení špičkových závodníků dnešní doby je tento snímek. Ukazuje kompletní výzbroj pro jednu závodní sezónu, kterou mají k dispozici francouzské sjezdářky (zleva) Jacqueline Rouvierová, Fabienne Serfatová a Danielle Debernardová

že se osvědčil v nejtěžších závodech. Zároveň konstatují, že jde o výrobky, které mají největší podíl i na celkovém světovém trhu sjezdové výzbroje. Pořadí jednotlivých světových značek bylo určeno na základě výsledků dosažených ve třech největších soutěžích závodní sezóny: ve Světovém poháru, na mistrovství světa a na olympijských hrách. Při každé z těchto soutěží byl vzat v úvahu u každé značky jeden výsledek: ten nejlepší. Kromě toho se u každé soutěže berou v úvahu výsledky určitého počtu závodů, a to tak, že se u každé značky hodnotí její nejlepší výsledky a opomíjejí se její špatné výsledky.

Například po první části sezóny 1975-76 se hodnotilo 7 výsledků z 12 u mužů a 6 výsledků z 12 u žen; v olympijských soutěžích se hodnotily všechny výsledky; ve třetí části závodního období se hodnotilo 6 výsledků z 10 u mužů a 6 výsledků z 11 u žen.

Jde tedy o celkové hodnocení na základě skutečných výsledků dosažených na závodních tratích.

U lyží vítězí už třetí rok značka Rossignol. Pozoruhodné je, že v tomto případě nejde o výsledek jednoho závodníka nebo jednoho družstva, ale více družstev: italského, amerického, švýcarského atd.

V kategorii vázání je v čele značka Salomon, která vystřídala na prvním místě značku Nevada. Je ovšem třeba dodat, že firma Nevada vystoupila z poolu, který financuje závodní lyžování a činí si nárok na oficiální vybavování závodníků. Přesto se někteří přední závodníci rozhodli z vlastní vůle setrvat u vázání Nevada, a tak se tato značka i bez vlastního aktivního přičinění dostala na třetí místo.

Pokud jde o boty, potvrdila své prvenství značka Caber. U holí se na první místo dostala francouzská značka Ramy.

Vzhledem k tomu, že poptávka na světovém trhu lyžařské výzbroje se řídí do značné míry podle toho, jakých výsledků dosahují určité značky na mezinárodních závodních kolbištích, navrhuje italský lyžařský časopis Sciare jednotné označení, které má zákazníkům identifikaci úspěšných výrobků usnadnit. Zdá se, že se výroba a obchod v příslušných produkč-

ních zemích prostřednictvím tohoto časopisu na tomto označení už dohodly. Bude znít takto: „Marques Mondiales 1976 Sciare“ (Světové značky 1976 Sciare). Na toto označení mají právo jen výrobky, které se umístily v mezinárodní klasifikaci. Jejich výrobci za právo na toto označení neplatí. Nemohou ho získat jinak než výsledky dosaženými v soutěžích.

Bodovací tabulka za uplynulou sezónu vypadá takto:

## LYŽE

1. Rossignol	568	9. Head	225
2. Spalding	359	10. Kneissl	196
3. Dynamic	330	11. Dynastar	112
4. Fischer	310	12. Völkl	100
5. Blizzard	301	13. K-2	85
6. Atomic	292	14. Yamaha	51
7. Elan	270	15. Maxel	6
8. Kästle	243		

## VÁZÁNÍ

1. Salomon	708	5. Su-Matic	74
2. Marker	429	6. Geze	65
3. Look Nevada	353	7. Cober	15
4. Tyrolia	314		

## BOTY

1. Caber	706	7. Heschung	202
2. Lange	537	8. Trappeur	140
3. Humanic	494	9. Raichle	79
4. Nordica	453	10. Koflach	64
5. Dolomite	289	11. San Marco	23
6. Kastinger	230		

## HOLE

1. Ramy	513	9. Sarma	251
2. Kerma	435	10. Scott	126
3. Komperdell	405	11. Klemm	96
4. Gípron	350	12. Kneissl	94
5. Yamaha	328	13. Collin	78
6. Blizzard	308	14. Liljedhal	46
7. Cober	291	15. All-Sop	6
8. Moon	264		

Pokud náš čtenář po studiu této tabulky s hrůzou zjistí, že používá výrobek, který nenesé žádnou ze značek v ní uvedených, nemusí propadnout zoufalství. Znalci se totiž shodují v tom, že Franz Klammer by dnes zvítězil ve sjezdu i s tou jeho značkou.

**PAVEL BORSKÝ**

## Desetiboj hvězd

Franz Klammer a Bernhard Russi se na sklonku léta utkali na Floridě v neobvyklém „desetiboji hvězd“, pořádaném každoročně Američany pro nejnámější světové sportovce. Soutěžili ve veslování, 100 m plavání volný způsob, tenisu, vzpírání, bowlingu, běhu na 100 y, 800 m a 1 míli, na kole, v baseballu a překážkovém běhu. V této kvalifikační skupině byl první loňský vítěz, americký fotbalista Keyle Rote s 58 body, Klammer skončil druhý 41,5, 3. Russi 31, za nimi se umístili např. hokejisté Howe, Unger a další. Slo samozřejmě o dolary — zařadímco novopecený majitel B-lcence Russi dostal 560 dolarů rovnou do kapsy, za Klammera je formálně inkasovala jedna rakouská instituce. Oba se samozřejmě kvalifikovali do finále, které se uskuteční v únoru 1977 na Floridě.

-kd-



# Čerpáme ze zahraniční literatury

Přinášíme pokračování z knihy *Alpine skiing (Sjezdové lyžování)*, informaci z kapitoly nazvané „základy lyžování“.

V úvodu se praví: „Abychom byli schopni porozumět technice lyžování je nezbytné, abychom se seznámili se základními mechanizmy a pohyby, které se při lyžování uplatňují. Žádná země nemá svou zvláštní techniku lyžování. V současné době nenajdete dva lyžaře, kteří by lyžovali naprosto stejně. Rozdíly v tělesné kondici i technické připravenosti se odlišují mezi sebou navzájem i ti nejlepší světoví závodníci, přestože jejich technika vychází z určitých shodných základů.“

Dále autoři jmenují určité technické prvky, které se vyskytují v oblouku. Uvádějí sjezd šikmo, oporu o hůl, pokrčení, vztyčení, odlehčení, otáčení a přenášení váhy těla, výraznou práci kolen, přenášení váhy těla a vyrovnávání trupem, a konečně prvek zvaný nevýrazná práce kolen.

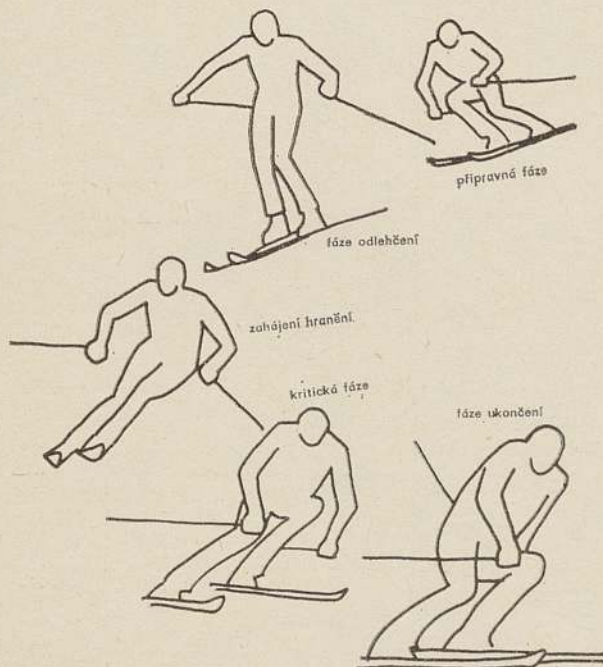
Tyto technické prvky nejsou již dále v publikaci specifikovány ani podrobněji popsány, autoři uvádějí ihned za tímto výčtem rozdělení oblouku na jednotlivé fáze. Oblouk rozdělují na pět částí s tím, že později dochází ke splynutí prvé a druhé fáze. Jednotlivé fáze jsou pojmenovány takto:

- přípravná fáze,
- fáze odlehčení,
- zahájení hranění,
- kritická fáze (fáze zahranění, intenzivního hranění),
- fáze ukončení.

V této souvislosti se znovu hovoří o nezbytnosti seznámit se se základními a nejdůležitějšími pohyby a vysvětlit si, jak probíhají v prostoru a v čase. Pochopení základních principů techniky považují autoři za velkou pomoc při výuce lyžování.

**Přípravná fáze** je charakterizována jako krátký okamžik přípravy na začátku každého oblouku. Postupně se zvyšováním úrovně techniky jízdy dochází ke zkracování této části oblouku. Dobří závodníci přípravnou fází oblouku úplně vypouštějí a přecházejí při jízdě z fáze ukončení jednoto oblouku do fáze odlehčení následujícího. Smyslem této fáze oblouku při výuce je příprava na následující oblouk, která spočívá především v zaujmutí neutrálního, stabilního postoje, aby odlehčení mohlo probíhat za optimálních podmínek. Autoři doporučují věnovat dostatek času při jízdě šikmo přípravě na následující oblouk.

**Fáze odlehčení** může být vyvolána několika způsoby. Odlehčení pohybem vzhůru vyžaduje dokonale provedení pohybu dolů, nahoru a dolů, neboli flexi, extenzi, flexi.



Ve fázi odlehčení je třeba nejprve se snížit ohnutím kolen a kotníků, potom provést oporu o hůl, která vyvolá pohyb vzhůru a následující odlehčení. V tomto okamžiku jsou lyže lehce otáčeny do nového směru a začíná přenášení váhy těla z nižší lyže na lyži vyšší. Současně dochází k předtáčení trupu ve směru následujícího oblouku. Uvádí se, že fáze odlehčení je velmi složitá z hlediska pohybů, které se při ní uplatňují a také proto, že musejí probíhat téměř současně. Jsou to pohyby koordinačně náročné, které je třeba provádět v přesném časovém sledu.

## na POMOC trenérům A cvičitelům

Doporučuje se procvičovat tyto pohyby:

- oporu o hůl (navozující pohyb nahoru, dolů, nahoru),
- otáčení,
- předtočení,
- přenesení váhy.

**Fáze zahájení hranění** je popsána jako pokračování přenosu váhy na vnější lyži, kdy je zdůrazňován v začátku této fáze vzpřímený postoj. Váha těla po přenesení na vnější lyži je současně přemísťována směrem vpřed z rovnovážného (neutrálního) postoje. Přestože jsou lyže na hranách, mělo by docházet pouze k mírnému tlaku na hrany. Tlak směrem kupředu, kterým lyžař působí na vnitřní hrany lyží, by se měl postupně zvyšovat jak se lyžař přibližuje ke spádnicí.

Vnitřní paže by po provedení opory o hůl měla zůstat vpředu. Vnější paže pokračuje v pohybu vpřed, což je někdy popisována jako „přídavná rotace“. Je zdůrazňováno, aby v pohybu kupředu pokračovala pouze vnější paže a nikoliv rameno.

**Fáze zahranění** (kritická fáze) je situována do oblasti přechodu přes spádnicí. V této fázi je nezbytné vyvinout co největší tlak na hrany lyží. Váha těla je dále přemísťována vpřed pohybem kolen dopředu a dovnitř oblouku. Z hlediska průběhu celého oblouku je v tomto okamžiku váha těla nejvíce vpředu, lyže jsou nejvíce zahraněny a nižší lyže je nejvýrazněji zatížena. Kritická je tato fáze proto, že je třeba překonávat působení sil, které lyžaře tlačí se svahu dolů. Při nedostatečně silném tlaku vyvíjeném na úrovni vnitřních hran se lyže dostávají do sesuvného pohybu.

Paže by měly zůstat vpředu, vnější ruka držena níže nežli vnitřní. Vnější koleno je tlačeno dopředu a ke svahu.

**Fáze ukončení** začíná při přiblížení se lyží v oblouku novému směru jízdy. Dochází ke zmenšování tlaku směrem dopředu v oblasti kotníků a k návratu do rovnovážného (neutrálního) postoje nebo lehkého záklonu, zatímco kolena udržují lyže na hranách bez jakéhokoliv sesouvání. Není to poloha „avalement“, ale postoj, při kterém je váha těla rozložena víceméně po celé délce lyží. Bočné vykrojení a prohnutí lyží umožňují vykrojení oblouku po plynulé křivce.

Jak lyže dokončují vjetí oblouku, tělo se dostává do rovnovážné polohy a do přípravné fáze následujícího oblouku.

Jednotlivé fáze jsou demonstrovány na fotografiích Grose, které jsme se pokusili překreslit, aby bylo možno lépe sledovat názory autorů.

V příštím pokračování se zmíníme o postojích a způsobu odlehčení lyží.

JAN MARŠÍK



# Pedagogická kontrola v přípravě lyžaře běžce

Efektivnost průběhu sportovního tréninku v běhu na lyžích závisí na přesném určení jednotlivých komponentů trénovanosti, posouzení jejich významu a jejich vzájemných vztahů. Jen tak můžeme optimálně postupovat při volbě kontrolních testů pro výběr zájemců a jejich zařazení do skupin.

Používané testy musí být objektivně zhodnotitelné, snadno proveditelné s průkaznou validitou (ve smyslu shody s hodnocenou vlastností lyžaře běžce). V opačném případě můžeme změřit a ohodnotit, avšak ne tu vlastnost, pro kterou jsme daný test zvolili.

Náš výzkum byl zaměřen právě na vyjasnění validity testů. Zúčastnilo se ho 64 lyžařů běžců, jejichž průměrný věk byl 18 let, výkonnostní úroveň I. třídy, byli z různých oblastí země a trénovali jak ve sportovních oddílech, tak i samostatně. To nám umožnilo ukázat typické kompo-

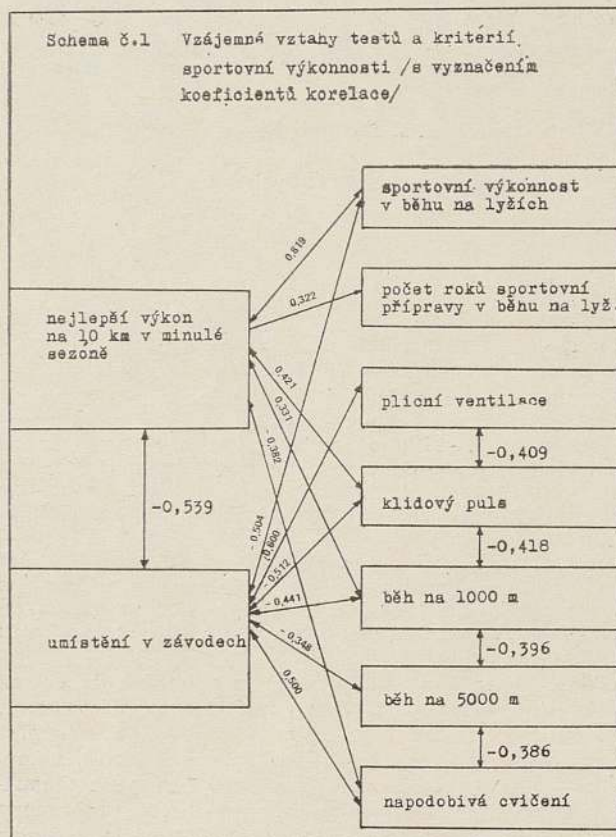
- kliky ve vzporu ležmo,
- shyby na hrazdě,
- prohnutí vzad „do mostu“,
- cvičení na koordinaci pohybu,
- imitace střídavého běhu dvoudobého do svahu.

Pro testy, jejichž výsledky se nedají vyjádřit v obecně užívaných jednotkách, byly vypracovány hodnotící škály. S ohledem na to, že testování bylo provedeno v přípravném období, považovali jsme za kritéria výkonnostní úrovně v běhu na lyžích — nejlepší čas na 10 km v minulé sezóně a umístění v žebříčku.

Výsledky byly zpracovány na počítači IBM. Program zahrnoval výpočet koeficientů korelace, regrese a faktorové analýzy. Výsledky provedených výpočtů jsou statisticky hodnověrné. Grafické znázornění vzájemného vztahu testů a kritérií výkonnostní úrovně (s označením koeficientů korelace) uvádí schema č. 1.

Ze schematu č. 1 je patrné:

1. Ukazatele sportovní výkonnosti jsou do značné míry ve vzájemném vztahu ( $-0,539$ ). To znamená, že odrážejí jednu a tutéž vlastnost. Záporný charakter vztahu ukazuje, že s narůstáním docílených časů v běhu se zhoršuje umístění v žebříčku.



nenty sportovní připravenosti.

V průběhu výzkumu, který se uskutečnil v době od 1. do 15. srpna 1973, jsme sledovali tři skupiny ukazatelů:

1. Údaje sociálně-demografického charakteru:

- věk,
- sportovní kvalifikace v běhu na lyžích i v jiných sportech,
- nejlepší výkon v minulé sezóně v běhu na 10 km,
- umístění v žebříčku,
- počet roků sportovní přípravy v běhu na lyžích,
- lyžařský oddíl ve kterém trénuje,
- trvalé bydliště,
- zda normálně pracuje.

2. Antropometrie:

- váha,
- výška,
- plicní ventilace,
- klidový puls,
- síla stisku pravé ruky.

3. Údaje pedagogické kontroly na základě testů:

- běh na 100, 1000 a 5000 m,
- skok do dálky z místa odrazem sounož,
- vrh koulí,
- plavání na 100 m volný způsob,

Tabulka č. 1 Výsledky faktorové analýzy

Faktor	Podíl jednotl. faktorů v %	Dílčí ukazatele	Koeficient
Funkční připravenost srdečního, oběhového a dýchacího systému k práci v aerobních i anaerobních podmínkách	12,15	běh na 1000 m	0,749
		klidový puls	0,642
		běh na 5000 m	0,507
		plicní ventilace	-0,729
		umístění v závodech	-0,638
		napodobivá cvičení	-0,661
Síla	11,33	váha	0,848
		výška	0,799
		vrh koulí	0,630
		klíky	-0,631
		shyby	-0,460
Speciální připravenost	9,57	umístění v závodech	0,524
		počet roků sportovní přípravy v běhu na lyžích	0,461
		sportovní výkonnost v běhu na lyžích	-0,848
		nejlepší výkon v běhu na lyžích v minulé sezóně na 10 km	-0,835
Rychlostně sílová připravenost	8,94	běh na 100 m	0,773
		skok do dálky z místa odrazem sounož	-0,726
		gymnastická cvičení	-0,529
		vrh koulí	-0,468
Organizace sportovní přípravy	8,28	vedení sport. přípr. lyžařský oddíl	0,882 0,872
Podmínky tréninkového procesu	8,13	trvalé bydliště	-0,909
		fyzická práce v každodenn. životě	-0,823
Tělesná připravenost	8,12	klíky	0,829
		gymnastický most	0,654
		výkonnost. úroveň v jiných sport. odv.	0,623
		plavání 100 m v. zp.	0,542
		počet roků sportov. přípravy v běhu na lyžích	0,530



2. Pouze sedm z námi sledovaných ukazatelů prokázalo vzájemný vztah k výkonnosti úrovní (sportovní výkon v běhu na lyžích, počet roků sportovní přípravy na lyžích, plicní ventilace, klidový puls, běh na 1000 a 5000 metrů, napodobivá cvičení lyžařského běhu). Především tyto ukazatele jsou validní, protože nejlépe ukazují úroveň sportovní výkonnosti sledovaných závodníků.

Výsledky faktorové analýzy jsou uvedeny v tabulce č. 1, ze které je patrné, že sportovní připravenost zahrnuje sedm faktorů, jejichž celková suma představuje 72 % celkové připravenosti. Podíl jednotlivých faktorů se pohybuje v rozmezí od 12,15 % do 8,12 %. Uvádíme zde faktory, jejichž korelační koeficient má hodnotu 0,460 a vyšší.

Podíl prvního faktoru je 12,15 %. Z dílčích ukazatelů je jasné, že zkoumaní lyžaři běžci, kteří měli nejvyšší klidovou tepovou frekvenci (klidový puls), menší hodnotu plicní ventilace a horší výkon na 1000 a 5000 m, byli i nejhůře hodnoceni v běžeckých napodobivých cvičeních a rovněž dosahovali v lyžařských běžeckých závodech nejhoršího umístění. Klidový puls a plicní ventilace charakterizují funkční stav srdečního, oběhového i dýchacího systému. Běh na 1000 a 5000 m probíhá za anaerobně-aerobních podmínek a jeho výsledek do jisté míry závisí na činnosti těchto systémů.

Podíl druhého faktoru je 11,33 %. Úroveň jeho dílčích ukazatelů do jisté míry potvrzuje závislost silové připravenosti na výšce a váze závodníků.

Podíl třetího faktoru je 9,57 %. Podle našeho názoru je-

ho dílčí ukazatele potvrzují význam speciální přípravy lyžaře běžce (počet roků sportovní přípravy, růst sportovní výkonnosti atd.)

Podíl čtvrtého faktoru je 8,94 %. Z uvedených hodnot dílčích ukazatelů je patrné, že čím horší výkon v běhu na 100 m, tím horší výkon ve skoku do dálky z místa odrazem souoží i horší výkon ve vrhu koulí. Výkon v těchto disciplínách do značné míry závisí na úrovni rozvoje rychlostně silových schopností. Běh na 100 m, skok do dálky z místa odrazem souoží i vrh koulí vyžadují dobrou úroveň pohybové koordinace. Tuto pohybovou koordinaci hodnotíme v našich výzkumech pomocí souhrnu hodnot výše uvedených dílčích ukazatelů.

Podíl pátého faktoru je 8,28 %. Hodnoty dílčích ukazatelů svědčí o významu materiálních podmínek a významu úrovně organizačního zajištění sportovního tréninku lyžaře běžce.

Podíl šestého faktoru je 8,13 %. To odpovídá skutečnosti, že příprava lyžaře běžce vyšší sportovní výkonnosti vyžaduje vysoce specializovanou sportovní přípravu s vysokou úrovní učebně metodické práce a nemůže stavět na živelnosti, náhodě a libovůli.

Podíl sedmého faktoru je 8,12 %. Různorodost jeho dílčích ukazatelů (různá tělesná cvičení) potvrzuje význam všestranné tělesné zdatnosti v přípravě lyžaře běžce.

**Volný překlad článků autorů Romanova a Kudrjavceva z časopisu Lyžnýj sport.**

PhDr. FELIX CHOVAŇEC, CSc., FTVS UK

## Vytrvalost v tělesné přípravě skokana

Rozhodujícími parametry pro délku skoku jsou výsledná rychlost, se kterou skokan let zahajuje, a elevační úhel. O těchto parametrech se rozhoduje především v odrazové fázi skoku. Při odrazu se jedná o jednorázovou extenzi dolních končetin, která je provedena maximální rychlostí při vynaložení maximální síly. Tato skutečnost ovlivňuje zařazení skoku na lyžích mezi disciplíny rychlostně silového charakteru. Kritériem, které ovlivnilo zařazení této disciplíny, jsou při skoku převládající pohybové schopnosti — rychlost a síla. Tyto schopnosti svým spojením vytvářejí speciální schopnost — výbušnou sílu. Jestliže je výbušná síla uplatňována ve fázi odrazu, je označována jako odrazová schopnost. Proto převážná část tělesné přípravy je zaměřena na rozvoj odrazové schopnosti skokana.

Jestliže řadíme skok na lyžích mezi disciplíny, pro které je charakteristické krátkodobé vyvinutí maximální síly, mohla by vzniknout domněnka, že pro vrcholové skokany je rozvoj úrovně vytrvalosti jako pohybové schopnosti zbytečný, a naopak, že brzdí rozvoj výbušné síly. Tento názor zastávají dosud i někteří trenéři skokanů.

Naše výzkumné práce však prokázaly pravý opak. Úroveň specifických pohybových schopností, mezi které patří i odrazová schopnost, je podmíněna úrovní rozvoje obecných pohybových schopností, které jsou základem pro rozvoj schopností specifických. Výsledky výzkumu prokázaly, že pokles úrovně speciální i sportovní výkonnosti našeho reprezentačního družstva lyžařů-skokanů byl v roce 1971 způsoben nedostatečnou úrovní rozvoje obecných pohybových schopností, především síly a vytrvalosti. Prokázalo se, že bez všestranného rozvoje základních pohybových schopností dochází postupně ke stagnaci speciálních pohybových schopností. Proto je důležité i u skoku na lyžích, kde při vlastní závodní činnosti převládá rychlostně silová pohybová činnost, sledovat a zabezpečovat rozvoj celkové i speciální vytrvalosti na potřebné úrovni.

Celková či obecná vytrvalost se u skokana projevuje schopností po delší dobu konat tělesnou práci, při které jsou zapojeny velké svalové skupiny a která má vliv na jeho specializaci. Tento vliv na specializaci je dán schopností širokého přenosu (transferu) vytrvalosti a tak obecná vytrvalost je základem pro rozvoj všech dalších variant vytrvalosti. Proto není náhodné, že špičkoví sportovci, bez ohledu na sportovní odvětví, mají zpravidla dobrou obecnou vytrvalost. Biologickým základem obecné vytrvalosti jsou aerobní možnosti organismu a proto hovoříme o aerobní výkonnosti organismu. Hlavními ukazateli úrovně této výkonnosti je maximální spotřeba kyslíku v litrech za minutu ( $VO_{2max}$ ) nebo relativní hodnota, přepočtená na 1 kg váhy sportovce ( $VO_{2max}/kp$ ).



Pavel Fizek (TŽ Třinec) patří k nadějným čs. skokanům

Čím větší množství kyslíku může sportovec za jednotku času spotřebovat, tím větší množství energie může uvolnit a tedy vykonat i větší práci. Ukazatelé aerobní výkonnosti vlivem tréninku poměrně rychle vzrůstají.

Požadavky na speciální vytrvalost sportovce jsou podmíněny zvláštnostmi sportovní disciplíny. U lyžaře-skokana znamená speciální vytrvalost jeho schopnost efektivně provádět specifickou práci v průběhu doby, jež je podmíněna požadavky jeho specializace. To znamená, že v tréninkovém procesu se speciální vytrvalost lyžaře-skokana projevuje ve schopnosti vyrovnat se produktivně bez snížení intenzity v typických cvičeních (rychlostních, posi-



lovacích, napodobivých), jejichž provádění je nezbytné pro rozvoj jeho speciálních schopností, především odrazové schopnosti.

## METODIKA ROZVOJE VYTRVALOSTI

Při rozvoji obecné vytrvalosti se tedy jedná o rozvoj aerobní výkonnosti. Je třeba zvýšit rychlost zapojení dýchacího a oběhového systému, zvýšit úroveň maximální spotřeby  $O_2$  a tuto schopnost udržet až do konce hlavního období.

Tyto úkoly řešíme v první etapě přípravného období formou samostatných tréninkových jednotek, zaměřených na rozvoj obecné vytrvalosti. Tato etapa rozvoje vytrvalosti je charakteristická zvyšováním zatížení, růstem objemu, tj. zvyšováním doby cvičení. Tepové frekvence se v průběhu cvičení podle úrovně trénovanosti pohybuje v rozmezí od 140 do 170 tepů za min. Pro rozvoj obecné vytrvalosti používáme v podstatě dvě metody — **rovnoměrnou a střídavou**.

Při rovnoměrné metodě volíme jako nevhodnější cvičení cyklického charakteru — běh v terénu, plavání, jízdu na kole, běh na lyžích. Pro střídavou metodu je nevhodnější forma fartleku nebo rušné pohybové hry (házená, košíková, ragby). Tréninkové jednotky s vytrvalostním zaměřením zařazujeme pro udržení dosažené úrovně celkové vytrvalosti i v předzávodním a závodním období, ovšem v omezeném rozsahu.

Při rozvoji speciální vytrvalosti se jedná o dosažení potřebné úrovně anaerobních možností organismu a o udržení dosaženého stupně aerobní výkonnosti. Nevhodnější metodou je **intervalová metoda**, kdy cvičení provádíme submaximální a s maximální intenzitou. Důležité je, že k rozvoji speciální vytrvalosti používáme cvičení, která tvoří náplň tréninku, při rozvoji rychlosti a speciální síly. Vhodná je forma **kruhového tréninku**. Rozvoj spe-

ciální vytrvalosti neprovádíme v samostatných tréninkových jednotkách, ale tvoří součást tréninkových jednotek, zaměřených na rozvoj síly a rychlosti. Zatímco v hlavní části jednotky provádíme cvičení opakovanou metodou (maximální intenzita a dostatečný interval odpočinku) se zaměřením na rozvoj elementárních složek odrazové schopnosti, v závěrečné části, tj. v čase vyhrazeném rozvoji vytrvalosti, zařadíme střídavý běh nebo kruhovou metodu s tréninkovými prostředky hlavní části. Touto formou zajistíme jak dostatečné udržení aerobní výkonnosti, získané v první etapě přípravného období, tak i potřebnou úroveň rozvoje anaerobních možností organismu. Tím zajistíme u skokanů dostatek speciální vytrvalosti, která je nezbytná pro absolvování vícefázového tréninku, nebo namáhavého závodu při zachování vysoké práce schopnosti.

Pro kontrolu úrovně vytrvalosti na začátku a na konci přípravného období se ukázala jako nevhodnější spirometrická metoda. Podle výsledků dlouhodobých sledování, prováděných naší výzkumnou skupinou, bylo možno stanovit úroveň ukazatelů aerobní výkonnosti pro vrcholové skokany. (Viz tabulku.)

Návrh úrovně ukazatelů aerobní výkonnosti při maximální zátěži na bicyklovém ergometru pro vrcholové lyžaře-skokany:

maximální tepová frekvence	
— TFmax.	185—200 tepů/min.
maximální tepový kyslík	
— $VO_2/TF$	22 ml
maximální aerobní výkon	
— $VO_{2max}/kp$	55 ml/min. kg

Těchto ukazatelů by měli dosáhnout závodníci s dobrou úrovní obecné vytrvalosti.

PhDr. JIŘÍ NOVOSAD, CSc.

# Problematika mazání běžeckých lyží

Tento článek navazuje na příspěvek zasloužilé mistryně sportu Heleny Šikolové z 10. čísla Lyžařství „Ošetřování a příprava běžeckých lyží před závodem“. Tentokrát předkládáme zkušenosti další čs. přední běžkyňe mistryně sportu Mileny Čillerové z Navety Jablonce. Článek byl zpracován ze seminární práce, kterou autorka předložila v rámci dálkového studia trenérské školy FTVS UK Praha.

Nová konstrukce lyží a nové materiály i úpravy skluznic běžeckých lyží vyžadují i odlišný způsob mazání. Klasický způsob, který se používal na dřevěné lyže a skluznice se nedá s úspěchem již aplikovat a proto je nutné, aby každý trenér, závodník a závodnice při používání laminátových lyží a nových skluznic si osvojili i nové receptury mazání.

## MAZÁNÍ LYŽÍ PRO JÍZDU

- Pro jízdu připravujeme 2/3 skluzné plochy lyže-skluznice.
- Respektujeme běžně platné zásady pro mazání sjezdových lyží (1. Toko systém C4, 2. Holmenkol systém, 3. Redukovaný Swix-systém). Poměry vosku vzhledem k teplotě sněhu a vzduchu jsou dány tabulkami, které výrobce ke každému balení dodává.
- Pro některé druhy sněhu existují mazací receptury, které mnozí trenéři používají ku prospěchu svých týmů a snaží se je udržovat v tajnosti.

Příklady:

- Parafín Swix blankytně modrý — nejrychlejší na sněhu kolem 0°C (mýdlo).
  - Parafín Holmenkol modrý pro zledovatělou sůl.
  - Místo parafínů v obdobných případech a poměrech běžecké zelené speciály.
- Podle možnosti uplatníme pro mazání lyží obdobný způsob jako sjezdař:
    - lyži upneme do pracovního držáku — strojku
    - skluznici zdrsňujeme k tomu určeným surovým papírem
    - cidlinou zahladíme zdrsňovanou plochu
    - v nádobce-kotlíku rozpustíme příslušné množství — pomůcky vosků a ty nanášíme štětcem na skluznici
    - žehličkou zapálíme vosk do skluznice

- vosk necháme v chladnu zatvrdnout a potom stěrkou stáhneme parafín ze skluznice, aby zůstal pouze film pro konečné zušlechťení skluznice
- skluznice vyleštíme korkem
- podle dispozic daných tabulkou lyže rozjezdíme, provedeme kontrolu, znovu vyleštíme a případně přidáme doladovací a zároveň zarovnávací vrstvu, nanášenou pro vykorkování za studena.

## MAZÁNÍ PRO ODRAZ A STOUPÁNÍ

Nové konstrukce lyží vyžadují citlivý přístup se zdůrazněním individuálních zvláštností jednotlivých závodníků, kteří mohou být výkonnostně stejnými, ale stylově a váhově odlišní. Vrcholný výkon není možné podat bez rychlých lyží, ale ani ne bez lyží, které zaručují dobrý a jistý odraz.

## POSTUP PŘI MAZÁNÍ TVRDÝCH BĚŽECKÝCH VOSKŮ

Mažeme 1/3 skluznice pod vázáním a to tak, že přiložíme obě lyže skluznicí k sobě a lyže se snažíme domáčknot. Místo — prostor, který nelze domáčknot v praxi označované jako slzu — oko. Délka slzy bude od 35 cm výše. Zhruba 1/4 oka přeneseme — posuneme při mazání směrem dozadu. Naprosto běžně se stává, že celá řada sportovců používá pro svoji váhu a pojetí jízdy nevhodné lyže. Lyže jsou tvrdé, stále smekají, není možné pochytit odraz, nekopírují podle naší snahy terén atp. Nevhodnost sama se vyloučit nedá, ale u takových lyží od mazání, které je orientované na oko a zhruba 2/3 délky oka předsunujeme a prodlužujeme mazání v obou směrech s tím, že dodržujeme základní techniku při kladení vrstev. Délka stoupavé plochy 90—100 cm! Toto se týká především mazání tvrdými běžeckými vosky. Při mazání tekutými vosky mažeme pouze 1/4 středové části oka, zpravidla se omezuje na 25—30 cm.

## TECHNOLOGIE PŘI MAZÁNÍ BĚŽECKÝCH VOSKŮ

Běžně používáme značkové vosky Rode, Swix, Rex, Exelit, Holmenkol, Toko. Podle vlastních poznatků vytváříme z těchto vosků sestavu pro jednotlivé sněhy a teploty.



## ŘADA PROVĚŘENÁ V PRAXI

- 0 °C — „mýdlo“ — žlutý rex překrytý blankytně modrým parafínem, vše zažehlené
- 0 °C — 1/2 °C — mýdlo, místy prachový sníh, nebezpečí namrzání
- a) žlutý holmenkol zažehlený
- b) žlutý holmenkol překrytý modrým swixem extra
- 0 °C — 10 °C — sněžení, nebezpečí namrzání
- a) červený swix dobře vyschlý
- b) fialový swix překrytý modrým extra swixem
- c) silná vrstva modrého swixu extra
- d) fialový ex-elit
- 1 — -3 °C — prachový sníh
- a) zelený ex-elit
- b) modrý a zelený ex-elit 1:1
- c) modrý extra swix zakrytý zeleným ex-elite
- 3 — -6 °C — prachový sníh
- a) speciál rode zelená 1 vrstva - rode zelené
- 4 — -10 °C 2 vrstvy
- b) swix zelený speciál zažehlený + 2 vrstvy nahruho
- c) ex-elit zelený 2-4 vrstvy
- 6 — -10 °C — prachový sníh
- a) 2X blanku zeleného speciál rode zažehlit
- b) 2X blanku zeleného swixu vykorkovat
- c) 2X blanku zeleného speciál rode vyleštit
- 10 °C a výše
- a) zelený speciál rode
- b) zelený speciál swix
- c) zelený speciál rex
- d) kombinace řady A, B, C
- 2 — -6 °C — starý sníh — sůl
- a) zelené rode speciál 2X vrstvu zažehlit, modrý extra swix 2 X vrstvu zakorkovat, zelený speciál rode 2X vrstvu vyleštit
- 6 — -10 °C — starý sníh — sůl
- zelené rode speciál 1X vrstvu zažehlit, zelený rex speciál 2X vrstvu korkovat (rezerva modrý rex a modrý ex-elit — zkoušet!)
- zelené speciál rode 2X vrstvu zažehlit
- 2 — -5 °C — mrznoucí déšť do prachového sněhu
- a) modrý extra swix zažehlený 2X zelený rex speciál korkovat
- b) žlutý rex klístr — blanka základ — zakryt 3X vrstvou modrý speciál rex
- 10 °C a výše — přefoukaný prašan střídaný starou tvrdou stopou
- a) zažehlit 1:1 zelený a černý ex-elit, vyleštit, 3X černý ex-elit
- b) zažehlit 1:1 zelený speciál rode s černým ex-elite, černý ex-elit 2X blanku vykorkovat
- 0 — +2 °C — nový mokrý sníh
- a) žlutý rex - klístr (vrstvu zkoušet - stahovat)
- b) 1:1 žlutý rex klístr - žluté tvrdé rode
- c) 1:1 žlutý rex klístr - fialový swix skare klístr
- +2 — +7 °C — slehlý nový sníh
- a) 2 díly červeného speciál rode klístru
- 1 díl červeného rexu klístru
- 1 díl červeného toko klístru
- b) 2 díly červeného rode klístru
- 1 díl fialového speciál skare klístru
- c) 1:1 červené speciál rode - červené rode klístr normál
- +2 — +7 °C — starý mokrý sníh
- a) 1 díl červené rode
- 1 díl černé rode
- 1 díl stříbrný swix (rex)
- společně rozetřít
- b) 1:1 černé rode, fialové speciál skare klístr společně rozetřít
- c) červené rode — zkoušet!
- d) červený swix — zkoušet!
- +7 °C a výše — starý mokrý sníh
- a) černé rode klístr
- b) černé toko klístr
- c) 3:1 černé rode, červený rex
- d) 1:1 červené speciál rode klístr, červené rode
- e) 2:1 červené rode, rode skare speciál
- 0 °C — -2 °C — starý zmrzlý sníh
- a) 1:1 fialový skare klístr rex, stříbrný swix klístr
- b) fialové skare klístr rode
- c) 1 díl fialové skare klístr rex
- 1 díl stříbrný rex klístr
- 1 díl červený rex klístr

- 2 — -8 °C — starý zmrzlý sníh
- základní vrstva Schola Rode
- skare rex (rode)
- blanka fialové skare klístr rode
- 8 °C a výše — starý zmrzlý sníh
- a) fialové skare klístr rode
- b) 1:1 fialový skare klístr rex
- 1 — -5 °C — stará zledovatělá stopa s daným procentem prašanové drtě — prašanu
- a) 1:1 stříbrný swix klístr, fialový skare klístr rex, zakrytý tvrdou vrstvou modrého tvrdého speciálu rode
- b) blanka červeného speciálu rode zakrytá zeleným ex-elite
- c) modré skare rex zakryté tvrdým modrým 1:1 ex-elite a rexem
- 5 °C a výše — stará zledovatělá stopa s uvažovaným procentem prašanové drtě — prašanu
- a) fialový skare klístr rode v silnější vrstvě zažehlený parafínem systém C4 1:1
- fialový — červený
- 5 °C — oteplování k 0 °C — stará stopa s uvažovaným procentem prašanové drtě — prašanu
- a) 1:1 stříbrný swix klístr, červené rode speciál zakrytý modrým tvrdým rexem speciál (modrý ex-elit, modré rode)
- b) 1:1 červený tvrdý ex-elit, žluté rode v blance zakrytý modrým tvrdým (novým - rodem)
- 5 °C — oteplování k +5 °C — stará zledovatělá stopa střídaná prosluněnými mokrymi místy
- a) 1 díl fialový skare klístr rex
- 1 díl červené rode klístr normál
- 1 díl stříbrný klístr rex
- 1 díl černý klístr rode
- společně rozetřít
- b) 1 díl fialový skare klístr rode
- 1 díl fialový skare klístr rex
- 2 díly stříbrný klístr swix

poměr rozpustit, nanést štětcem ve dvou vrstvách

Výběr vhodných běžeckých lyží nutno považovat za jeden ze základních předpokladů pro dosažení vrcholného sportovního výkonu. Máme-li vhodné lyže, potom můžeme mazat na hladko, lyže jsou rychlé a přesto bezpečně stoupají a je možné zvládnout odraz.

Zjištění, že valná většina sportovců maže při závodech radikálně, jasně dokazuje, že sice máme kvalitní moderní lyže, ale ve výběru vhodných lyží jsou velké nedostatky. Tuto situaci je možné přirovnat k automobilovému sportu, kde je rovněž velká závislost výkonu na tom, jaké pneumatiky používáme atp.

Samotná technologie i recepty mazání jsou mnohokrát prověřeny v praxi a přesto vývoj pokračuje dále.

Variant mazání je mnoho na 22 druhů teplot a sněhu. Jsou popsány ty, které byly za daných okolností minimálně 5X úspěšně. Představuje to 51 možností, které však nejsou ani zdaleka vyčerpány.

Velice důležitým momentem při zkoušení a mazání lyží je kolektivní úsudek a závěry. Zásada je ta, že mažeme pouze ty vosky, které jsme vyzkoušeli. Situace v sortimentu vosků je taková, že ne vždy vosk jedné značky a barvy má stejné vlastnosti. Je třeba počítat s odchylkou při výrobní sérii, která se projeví na kvalitě. Jednak je to otázka dodržování receptu při výrobě vosků a jednak se dostávají mezi velké série i série malé — zkušební a ověřovací, které mají záměrně pozměněnou recepturu a tedy i úroveň, která nám nemůže být jasná.

Dalším důležitým poznatkem je, že třeba 2 roky starý vosk uložený tak, aby dobře vyschl (fialový swix, červený swix, atp.), se nemůže kvalitou při použití srovnávat s voskem novým (mastným — syrovým), který pro úspěšné použití zdaleka ještě nedozrál.

Další okolností je pohyb teploty vzduchu, zrnitost sněhu, vlhkost sněhu, vlhkost vzduchu, špinavost vosků, oděr vosků, u klístrů příjem nečistot, ale i to, kdo byl dodavatelem parafínu a pryskyřic pro výrobu vosků, který používáme. To vše je dobré znát, aby bylo možné mazat jistou rukou.

Na otázku, jak namazat, abychom nepromazali, existuje jediná odpověď: namazat lépe než ostatní! Jiná možnost neexistuje. Proto musíme vždy vědět co namazat, vidět co mažou ostatní. S jistotou evidovat, jak měl namazáno vítěz a jedinec i tým, který mimořádně překvapil. Jedině takto dlouhodobě získané, vyhodnocované a prověřované poznatky jsou předpokladem pro úspěšné aplikování, a to platí v lyžování nejen o mazání. **MILENA CILLEROVÁ**



# Pospartakiádna činnosť slovenských lyžiarov

Starostlivosť ČSZTV o masový rozvoj telesnej výchovy vytvorila predpoklady pre koncepnú a plánovitejšiu činnosť v tejto oblasti a to tak vnútri organizácie, ako aj v rámci celého telovýchovného hnutia. Telesná výchova je úzko spätá so životom spoločnosti nášho štátu. Tým viac treba zdôrazniť význam stálej konfrontácie výsledkov so závermi a spoločenským programom vytýčeným XV. zjazdom KSČ.

Keď ešte v nedávnej minulosti sa v práci lyžiarskeho zväzu SÚV ČSZTV prejavoval väčší záujem o športovo-technické otázky, najnovšie sa práca tohto zväzu orientuje na riešenie zásadných problémov. Je to predovšetkým účinnejší systém politickovychovnej práce, riadiaca práca a zásady jednotného metodického riadenia. Postupne sa odstraňuje prakticismus a empirický prístup. O tom, aké výsledky tieto zmeny riadenia priniesli, sme si pohovorili s predsedom výboru lyžiarskeho zväzu SÚV ČSZTV dr. Martinom Schellingom:

„V súlade so závermi III. plenárneho zasadania SÚV ČSZTV sme pristúpili v našom zväze k prehodnoteniu doterajších výsledkov najmä v oblasti masového rozvoja lyžovania. Bez prikrášľovania, ale s radosťou môžem konštatovať, že lyžovanie patrí dnes k najmasovejším športom u nás. Je až prekvapujúci záujem o spoluúčast našich občanov. Mimoriadne dôležité je to, že najväčší záujem je u mládeže. Premietla sa tu niekoľkoročná práca obetavých pracovníkov lyžiarskeho hnutia, počnúc v lyžiarskych oddieloch a končiac v predsedníctve nášho zväzu. Lyžiarski funkcionári majú bohaté organizačné schopnosti a tieto

plne využívajú pri plnení tých úloh, ktorými nás naša spoločnosť poverila.“

▲ Najlepšou propagáciou, najmä pre mladého človeka sú konkrétne príklady. Vieme o tom, že najmä po spartakiáde sa účasť mladých ľudí na aktívnom lyžovaní podstatne zvýšila.

„Významnou akciou pre rozvoj masového lyžovania bola súťaž mládeže „O spartakiádnou vločku“. Účasť detí a mladých ľudí na tejto súťaži od základných kôl až po celoslovenské finále priamo demonštrovala veľký záujem o lyžovanie. Pospartakiádnou aktivitou sme sa neraz zaoberali aj v predsedníctve nášho zväzu a výsledkom je organizovanie pravidelnej súťaže mladých ľudí „Hľadáme talenty a olympijské nádeje“. Zámerom súťaže je nájsť a vychovať československých reprezentantov na ZOH, ktoré by mali byť v roku 1984 u nás. Takisto usporadúvanie vrcholných medzinárodných lyžiarskych podujatí, akými sú Tatranský pohár, Veľká cena Slovenska, Veľká cena Demänovských jaskýň, Bezroukúv memoriál, Skiinterkriterium, Goralský klobúk a Letný slalom významnou mierou spopularizovali lyžovanie v celej našej spoločnosti. Mimoriadne významné sú propagačno-náborové súťaže o Jánošíkovu valašku, Cena Kamaráta a Lastovičky.“

▲ Pravda, popri masovosti je v popredí záujmu aj rozvoj výkonnostného športu. Na jeho význam upozornili aj závery zjazdu KSS. Ide tu hlavne o uplatňovanie moderných teoretických poznatkov v práci trénerov a cvičiteľov.

„Koncom roka 1975 sme organizovali širokú verejnú diskusiu medzi

trénermi, cvičiteľmi, metodikmi a funkcionármi za spoluúčasti lekárov. Z nej vyplynuli veľmi pozitívne návrhy a závery ako pokračovať vo výchove detí, špeciálne detí predškolského veku v oblasti lyžovania, so zámerom na sústavné zvyšovanie výkonnosti. Boli tiež prijaté závery na komplexné zabezpečenie metodického, športovo-technického a zdravotného sledovania. Jedným z výsledkov tejto úskusie bolo založenie komisie mládeže, ktorá sa bude starať práve o túto najmladšiu lyžiarsku generáciu za pomoci ostatných úsekov a komisií. Ide nám o to, aby sme už v krátkej budúcnosti podstatnejšie zvýšili účasť lyžiarov zo Slovenska na celoštátnej reprezentácii.“

▲ V jednom z uznesení pléna SÚV ČSZTV sa hovorí o nutnosti podstatného rozšírenia turistiky. Lyžiarska turistika vždy bola jednou z najpopulárnejších foriem turistiky. V posledných rokoch je však táto forma turistiky do istej miery zanedbávaná.

„Je faktom, že najpopulárnejšie je zjazdové lyžovanie. To je nakoniec aj dôsledok nebhývalého rozvoja lyžiarskych vlekov a iných zariadení. Nemáme v úmysle nejako násilne tento trend obmedzovať, ale na druhej strane sme pristúpili k plánovitému rozvíjaniu lyžiarskej turistiky. Uzavreli sme písomnú dohodu so zväzom turistov, v ktorej je zahrnutý spoločný program. Naša vzájomná spolupráca sa dotýka problematiky rozvoja základného a turistického lyžovania, jeho propagácie, v spoločnom postupe pri výchove a školení cvičiteľov, v metodickom riadení a pod. Plnenie dohody realizujeme v úzkej spolupráci zväzov.“

Ako vidieť, slovenskí lyžiari už pochopili, že je potrebné o nových formách práce nielen hovoriť. Hľadali a našli rezervy, nové cesty, účinnejšie formy a metódy, ktorými chcú dané úlohy splniť. KAROL EIDLPEŠ

## Stříbrný odznak Lyžař ČSR

Výbor svazu lyžování Českého ústředního výboru ČSTV také v nové zimní sezóně 1976—77 vypisuje pro všechny lyžující občany soutěž o získání stříbrného odznaku Lyžař ČSR. Odznak získává každý občan bez omezení věku při splnění stanovených podmínek.

Prokáže lyžařskou dovednost předvedením:

- obratu na svahu,
- změny směru jízdy obloukem,
- plynulé jízdy na lyžích na trati vyznačené deseti jednoduchými brankami,
- překonáním vzdálenosti v terénu — minimálně u mužů 5 km, u žen a dorostu 3 km, u žactva 1 km.

Uchazeče mohou zkoušet cvičitelé, trenéři a rozhodčí lyžování, cvičitelé zimní turistiky, cvičitelé ZRTV II. nebo I. třídy. V ostatních organizacích (ROH, SSM, Svazarm, školství, armáda a další) činovníci, pověřeni lyžařským výcvikem.

Po úspěšném splnění podmínek obdrží uchazeč dvoudílný průkaz nositele stříbrného odznaku Lyžař ČSR. První díl průkazu si ponechá, druhý díl slouží jako doklad k vyzvednutí odznaku na kterémkoliv OV ČSTV.

Stříbrný odznak Lyžař ČSR udělují okresní výbory ČSTV uchazečům, kteří úspěšně splnili podmínky soutěže a prokáží se průkazem nositele odznaku, potvrzeným v obou dílech pořadatelem (zkoušejícím). Druhý díl průkazu si ponechá k evidenčním účelům vydávající OV ČSTV.



Blanka Paulů se pilně připravuje na novou závodní sezónu



ZDRAVÁ MLÁDEŽ - OPORA SOCIALISMU



Ze slavnostního zahájení TSM v lyžování ve Frenštátě pod Radhoštěm

## TSM ve Frenštátě zahájilo

Jako první tréninkové středisko mládeže v okrese Nový Jičín bylo ve čtvrtek 23. září slavnostně otevřeno TSM v lyžování při TJ MEZ Frenštát p. R. Na slavnostní schůzi v kulturním domě se sešli funkcionáři, členové TSM, rodiče zářezných lyžařů a řada čestných hostů. Přítomni byli předseda OV ČSTV Nový Jičín s. Jaroslav Paják, členka předsednictva s. Helena Schenková, metodik výboru Svazu lyžování ČÚV ČSTV Praha s. Jan Maršík, tajemník OV SSM Nový Jičín s. Jaromír Typovský, inspektor odboru školství ONV Nový Jičín s. Lubomír Grál, předseda CZV ROH a vedoucí učňovského střediska n. p. MEZ Frenštát s. Zdeněk Přibyla, člen MěSTV KŠC ve Frenštátě p. R. s. Antonín Strnadel a další.

Slavnostní shromáždění zahájil předseda lyžařského oddílu TJ MEZ Frenštát p. R. Ing. Jiří Sedláček a po krátké kulturní vložce pionýrské skupiny při ZDS Tyršova ve Frenštátě p. R. vedené učitelkou s. Helenou Adamčíkovou pronesl zahajovací úvodní projev předseda TJ MEZ Frenštát Ing. František Juříček, který vyzvedl práci lyžařského oddílu a usílil jeho výboru na zřízení TSM. Zástupce ČÚV ČSTV metodik VSL ČÚV ČSTV s. Jan Maršík ve svém vystoupení seznámil přítomné s náplní práce TSM jako součástí komplexní péče ústředních tělovýchovných orgánů o rozvoj výkonnostního a vrcholového sportu a na závěr svého projevu představil oficiálně jmenovaného vedoucího trenéra TSM ve Frenštátě p. R. s. Zdeňka Krompolce, absolventa tříletého trenérského studia FTVS University Karlovy, bývalého úspěšného závodníka ve skoku na lyžích a v posledních třech letech vedoucího trenéra sportovních tříd na ZDS Videčské v Rožnově p. R. Soudruh Krompolec pak ve svém vystoupení poděkoval zástupcům TJ MEZ Frenštát, MěSTNV ve Frenštátě p. R. a OV ČSTV v Novém Jičíně za projevenou důvěru a podmínky, které vytvořili pro jeho práci ve Frenštátě p. R. Představil přítomným své spolupracovníky — dobrovolné trenéry v disciplínách — skok - s. Zdeněk Hrachovský, sjezd - ss. Jaroslav Sobotík a

Walter Eichner, běh - ss. Ladislav Bordovský a Petr Blažek. Dále pak uvedl všechny navržené členy TSM, mladé závodníky. Slavnostní zahájení činnosti TSM, které se konalo právě měsíc před volbami do zastupitelských orgánů a bylo dalším splněným bodem volebního programu tělovýchovných organizací okresu Nový Jičín, bylo zakončeno manifestačním podpisem Stockholmské mírové výzvy a promítnutím filmu Zlato z Grenoblu. -sed-

Také lyžařští rozhodčí stále prohlubují své znalosti. Snímek je ze zářijového semináře stylových rozhodčích ve skoku, který připravil VSL ČÚV ČSTV v Tatranské Lomnici



## Školení a doškolení v I. čtvrtletí 1977

Předkládáme cvičitelům i trenérům III. třídy a také cvičitelům a trenérům vyšších kvalifikačních stupňů plán akci tělovýchovné školy ČÚV ČSTV v Praze, které bude ve spolupráci s VSL ČÚV ČSTV pořádat v nastávající zimní sezóně.

- 3.—9. 1. Harrachov - školení trenérů II. tř. klas. disc. - 2. konzultace
- 3.—9. 1. Železná Ruda - školení cvičitelů II. tř. - 1. konzultace
- 3.—6. 1. Špindl. Mlýn - doškolení cvičitelů II. tř.
- 7.—9. 1. Špindl. Mlýn - doškolení cvičitelů II. tř.
- 17.—23. 1. Harrachov - školení cvičitelů II. tř. - 2. konzultace
- 31. 1.—6. 2. Harrachov - školení cvičitelů II. tř. - 1. konzultace
- 7.—13. 2. Špindl. Mlýn - školení cvičitelů II. tř. - 2. konzultace
- 26.—27. 2. Chopok - seminář trenérů sjezd. disc. při EP
- 7.—13. 3. Rokytnice n. J. - školení cvičitelů I. tř. - 2. konzultace
- 18.—20. 3. Štrbské Pleso - seminář trenérů běhu při TP
- 18.—20. 3. Štrbské Pleso - seminář trenérů skoku + sdruž. při TP
- 28. 3.—3. 4. Špindl. Mlýn - školení trenérů II. tř. sjezd - 2. konzultace

Postup uchazečů, kteří mají zájem o některou akci, je následující: Na jednotném formuláři přihlášky ČSTV musí být potvrzení a souhlas zaměstnavatele a TJ, přihlášku potom TJ zašle na OV ČSTV, kde je sestaven pořadník, pokud je více zájemců. OV ČSTV přihlášku potvrdí a zašle na KV ČSTV, kde je sestaven pořadník uchazečů z příslušného kraje. KV ČSTV posílá přihlášky hromadně s pořadníkem nejméně 5 týdnů před začátkem akce na VSL ČÚV ČSTV. Opravné zkoušky se konají pouze na školeních při 2. konzultacích.

JAROMÍR PETŘÍK  
TŠ ČÚV ČSTV Praha



# Hlavní závody sezóny 1976-77

Přinášíme termínovou listinu hlavních závodů nové lyžařské sezóny 1976-77 v ČSSR

## BĚH

- 18.—19. 12. 1976 Malá Jizerka: CKvZ, M-ČSSR OD, CKZ (Naveta Jablonec n. Nisou)  
 18.—23. 1. 1977 Sliač - Nové Město na Mor.: Bezroukův memoriál a Zlatá lyže - MZ (organizační výbor)  
 22.—23. 1. Nové Město na Mor.: CKvZ, M-ČSSR OD, CKZ (Sokol Nové Město na Mor.)  
 22.—23. 1. Jablonec n. N. - Břízky: CKZ dorostu (Naveta Jablonec n. N.)  
 2.—6. 2. Zadov: Mistrovství ČSSR (jihočeský KV ČSTV)  
 14.—18. 2. Bedřichov: VI. zimní spartakiáda spřátelených armád (ČSLA)  
 25.—27. 2. Nové Město v Krušných horách: Přebor ČSSR žactva (Baník Osek)  
 4.—6. 3. Kremnice: Přebor ČSSR dorostu (TJ Kremnica)  
 5.—6. 3. Pustevny: M-ČSSR OD, CKZ (MEZ Frenštát p. Radh.)  
 18.—20. 3. Štrbské Pleso: Tatranský pohár - MZ (organizační výbor)

## SJEZDOVÉ DISCIPLÍNY

- 17.—19. 12. 1976 Rokytnice nad Jiz.: 1. CKZ 2X sjezd (Spartak Rokytnice)  
 13.—16. 1. 1977 Špičák (Harrachov): 2. CKZ 2X sl. a OSL (LIAZ Jablonec n. N.)  
 20.—22. 1. Špindlerův Mlýn: Junior-kritérium - MZ (organizační výbor)  
 23.—28. 1. Špindlerův Mlýn: Čs. universiáda - vše (MŠ - Technika Brno)  
 29.—31. 1. Špindlerův Mlýn: 3. CKZ SL, OSL (Technika Brno)  
 1.—3. 2. Špindlerův Mlýn: FISU-MAZ (MŠ - Technika Brno)  
 30. 1—6. 2. Říčky - Vrátná: Skiinter-kritérium - MZ (organizační výbor)  
 14.—17. 2. Špindlerův Mlýn: VI. zimní spartakiáda spřátelených armád (ČSLA)



Milan Harašta ze SVS-M Vrchlabí patří k mladým nadějným slalomářům Východočeského kraje



Josef Pospíšil je i v dalším závodním období členem reprezentačního družstva

- 17.—20. 2. Plejzy: Přebor ČSSR žactva - vše (Pokrok Krompachy)  
 19.—23. 2. Jasná: Mistrovství ČSSR vše - 1X sjezd (TJ Jasná Liptovský Mikuláš)  
 25.—28. 2. Vys. Tatry: CKZ dorost - 2X SL, 2X OSL (Štart Kežmarok)  
 26.—27. 2. Jasná: Velká cena Demánovských jeskyň - EP SL, OSL-M (TJ Jasná Liptovský Mikuláš)  
 8.—9. 3. Vysoké Tatry: Velká cena Slovenska - EP SL, OSL-Ž (TJ Vysoké Tatry)  
 9.—13. 3. Špindlerův Mlýn: Přebor ČSSR dorostu - vše (PF Hradec Králové)  
 18.—20. 3. Chopok-jih: 4. CKZ SL, 2X OSL (Slavia UK Bratislava)  
 7. 5. Roháče: Závod osvobození - Goralský klobúk (TJ Zuberec)  
 25.—26. 6. Zmrzlá dolina: Letní slalom - MZ (Štart Kežmarok)

## SKOK

- 4.—5. 12. 1976 Špindlerův Mlýn: CKvZ, Čs. pohár, CKZ (Slovan Špindlerův Mlýn)  
 18.—19. 1. Štrbské Pleso: CKvZ, Čs. pohár, CKZ (RH Štrbské Pleso)  
 15.—16. 1. 1977 Ružomberok: CKZ dorostu (BZVIL Ružomberok)  
 28.—30. 1. Liberec: Mistrovství ČSSR P 70 a 90 m (organizační výbor)  
 3.—6. 2. Špindlerův Mlýn, Plavy, Liberec: Turné Bohemia - MZ (organizační výbor)  
 13. 2. Liberec: VI. zimní spartakiáda spřátelených armád P 70 m (ČSLA)  
 15. 2. Liberec: VI. zimní spartakiáda spřátelených armád P 90 m (ČSLA)  
 19.—20. 2. Lomnice nad Popelkou: Přebor ČSSR žactva (Technolen Lomnice n. Pop.)

- 26.—27. 2. Ružomberok (Tatranská Lomnice) Štrbské Pleso: Přebor ČSSR dorostu (BZVIL Ružomberok)  
 5.—6. 3. Harrachov: CKZ dorostu (Jiskra Harrachov)  
 15.—16. 3. Štrbské Pleso: Čs. pohár, CKZ (organizační výbor Tatranského poháru)  
 18.—20. 3. Štrbské Pleso: Tatranský pohár - MZ (organizační výbor)  
 9. 5. Frenštát pod Radhoštěm: Závod osvobození na hmotě (TJ MEZ Frenštát p. R.)  
 10.—11. 9. Frenštát pod Radhoštěm: Velká cena Frenštátu p. R. na hmotě - MZ (TJ MEZ Frenštát p. R.)

## ZÁVOD SDRUŽENÝ

- 18.—19. 12. 1976 Štrbské Pleso: Mezinárodní závody - NDR, Polsko, ČSSR (RH Štrbské Pleso)  
 21.—23. 1. 1977 Tanvald-Plavy: Zimní mírové slavnosti - MZ, Mistrovství ČSSR, Čs. pohár, CKZ (Seba Tanvald)  
 29.—30. 1. Tatranská Lomnice - Štrbské Pleso: Čs. pohár, CKZ, M, J, dor. (TJ Vysoké Tatry)  
 13.—14. 2. Bedřichov a Liberec: VI. zimní spartakiáda spřátelených armád (ČSLA)  
 18.—20. 2. Lomnice nad Popelkou: Přebor ČSSR žactva (Techolen Lomnice nad Popelkou)  
 25.—27. 2. Ružomberok: Přebor ČSSR dorostu (BZVIL Ružomberok)  
 5.—6. 3. Harrachov: Čs. pohár, CKZ dor. (Jiskra Harrachov)  
 15.—16. 3. Štrbské Pleso: Čs. pohár, CKZ M, J (organizační výbor Tatranského poháru)  
 18.—20. 3. Štrbské Pleso: Tatranský pohár - MZ (organizační výbor)



# Dobré výsledky Svazu lyžování ČÚV ČSTV

Na VI. plenárním zasedání výboru Svazu lyžování ČÚV ČSTV 25. září ve Slovanském domě v Praze se hovořilo o opatřeních výboru svazu k závěrům XV. sjezdu KSČ, k nimž byl také zaměřen plán činnosti VSL na rok 1977. Význam jednání podtrhla účast předsedů okresních svazů. „Na plenárním zasedání VSL ÚV ČSTV předseda svazu s. Smola ocenil organizátorskou práci českého svazu v páté pětiletce, kdy v ČSR bylo založeno 23 nových lyžařských oddílů, zvýšil se o 519 počet trenérů a o 410 rozhodčích,“ zdůraznil v hlavním referátu předseda VSL ČÚV ČSTV s. ing. Miloslav Fiala.

„Celkem máme v současné době v ČSR 556 lyžařských oddílů, Přitom však oficiální statistika říká, že v ČSR lyžuje více než 3 milióny občanů a z toho jen 56 000 je organizováno v lyžařských oddílech. I když došlo k nárůstu členské základny, je třeba zakládat nové oddíly tam, kde jsou pro to podmínky klimatické i terénní. Je třeba místo vytypovat — zmapovat jednotlivé oblasti a stanovit, kam bude zaměřena naše pozornost. Úkol rozšíření organizační základny a počtu členstva organizovaného v lyžařských oddílech zůstává i pro další období do roku 1980 jedním z hlavních úkolů. Je třeba, abychom ovlivňovali daleko větší procento lyžujících veřejnosti. A toto můžeme zajistit jen úzkou spoluprací s orgány ROH, SSM a školami. Předseda federálního svazu s. Smola zdůraznil, že se podařilo pokračovat v dobré tradici organizování soutěží masového a náborového charakteru, zejména náborové soutěže o Spartakiádní vložku, pořádané Svazem lyžování ČÚV ČSTV. Vyslovil uznání a poděkování všem oddílům a všem funkcionářům za obětavou práci při organizování těchto soutěží. Když hovořil o výkonnostním lyžování, o zřizování tréninkových středisek mládeže a sportovních tříd na školách, zdůraznil, aby národní svazy upřesnily ve svých plánech do roku 1980 oblasti a místa, ve kterých budou sportovní třídy a tréninková střediska mládeže zřizována. Jako nejdůležitější úkol podtrhl provést kvalitní a naprosto objektivní výběr nejtalentovanějších chlapců a dívek do TSM. Jako důležitou část referátu s. Smoly považují jeho rozbor metod řídicí a organizátorské práce vycházející ze zásad demokratického centralismu a prohlubování jednoty organizace, která platí v plném rozsahu a beze zbytku i pro lyžování. Kladem je, že organizace a řízení krajských a okresních svazů je na vysoké úrovni a rozvoj lyžařského sportu je řízen kvalitně. Také spolupráce mezi federálním svazem a národními svazy je dobrá a neformální, což se projevuje při řešení konkrétních případů.“

Při hodnocení volební kampaně 1975—1976 předseda VSL ČÚV ČSTV s. ing. M. Fiala konstatoval, že se konalo 340 výročních členských schůzí a prakticky všech se zúčastnili delegáti OV, KV a v 34 případech VSL ČÚV ČSTV. Nejlépe byla tato kampaně zajištěna v okresech Pardubice, Chomutov, Jablonec, Olomouc, Nový Jičín, Gottwaldov, Karlovy Vary a Plzeň. Na počest XV. sjezdu KSČ bylo na výročních členských schůzích uzavřeno 227 socialistických závazků. Na 57 okresních svazových konferencích za účasti 1720 delegátů bylo 561 diskutujících. Bylo uzavřeno dalších 37 socialistických závazků. Nejlépe byly hodnoceny kon-

ference okresních svazů Olomouc, Karlovy Vary, Brno-město a Jablonec nad Nisou. Diskutovaly se na nich požadavky ke zřízení nových TSM, byla kritizována tělovýchovná zařízení, zejména údržba tratí a můstků, nedostatek lanovek, ubytovacích kapacit, jakož i stravování. Projevily se problémy v organizování soutěží, bylo hovořeno o nedostatcích ve výzbroji, nechyběly připomínky ke sportovnímu lyžování. Úspěšný průběh měly krajské svazové konference ve všech osmi krajích.

Masový rozvoj v sezóně 1976—77 a šesté pětiletce je třeba v činnosti svazu považovat za prvořadý úkol a je třeba pro jeho zabezpečení vytvářet všechny potřebné podmínky. Dalším úkolem je prohlubovat spolupráci s ostatními složkami tělovýchovného hnutí při vytváření příležitosti pro aktivní tělovýchovu, sportovní a turistickou činnost širokých vrstev občanů. Dále rozvíjet základnu i úroveň výkonnostního sportu jako součást masového rozvoje a zázemí vrcholového sportu. Zkvalitňovat systém péče o sportovně talentovanou mládež a tak účinně přispívat k zajišťování potřeb vrcholového sportu a státní reprezentace. Ideově výchovné působení orientovat na účinné formování profilu člena jeho politicko-morálních vlastností a na zvyšování společenské angažova-

nosti. Zkvalitňovat obsah tělovýchovného procesu, přípravu a rozmístování tělovýchovných kádrů, systém řídicí a organizátorské práce, věnovat péči investiční výstavbě a ve volebních programech zajišťovat zlepšení věka socialistické společnosti, zejména podmínky v lyžařských střediscích.

V závěru předseda VSL ČÚV ČSTV s. ing. M. Fiala poděkoval za obětavou práci všem lyžařským funkcionářům, cvičitelům, trenérům a rozhodčím. Jejich příkladnou činnost ocenil ve svém diskusním příspěvku také místopředseda ČÚV ČSTV s. Drahoslav Břehovský. Připomenul, že lyžování je branným sportem, který upevňuje zdraví a patří k nejrozšířenějším a nejoblíbenějším.

O soutěžích 1976—77 hovořil místopředseda s. Antonín Husák, o současném stavu a plánované výstavbě předseda komise výstavby s. ing. Jarolmík. Informoval plénum o rekonstrukci skokanských můstků v Harrachově. Konstatoval, že na Šumavě jsou nevyhovující lyžařské vleky a že jen malý počet ze 100 lyžařských můstků je schopný provozu.

V usnesení se v prvním článku zdůrazňuje: plenární zasedání v souladu s pokrokovými tradicemi československého lidu a zahraniční politikou ČSSR podporuje novou Stockholmskou výzvu Světové rady míru za zastavení horečného zbrojení a za odzbrojení a mírové návrhy Sovětského svazu a dalších zemí socialistického společenství i úsilí pokrokových a mírových sil světa za svolání konference a odzbrojení. Účastníci podepsali rezoluci, která byla odeslána ÚV NF ČSR.

-tr-

## Sovětská běžci a běžkyně před sezónou

Sovětská běžci a běžkyně se připravují na novou sezónu s výhledem na mistrovství světa 1978 ve finském Lahti. Na letošních ZOH v Innsbrucku reprezentanti SSSR byli překvapením a dovedli se dobře zaměřit na boje o olympijské medaile. Hodně se hovořilo o tom, že trénovali doma na tratích, které měly stejné parametry jako olympijské trasy. Sovětská lyžařská odborníci se včas seznámili s profilem tratí příštího světového šampionátu v Lahti a podle zprávy ze SSSR připravili stejné v městě Syktyvkare na severu autonomní republiky Komi.

Zde je jeden z nejlepších lyžařských stadiónů v Sovětském svazu a v posledních letech tu vyrostli olympijští vítězové Raisa Smetaninová a Nikolaj Bažukov. V polovině března 1977 se bude konat v Syktyvkare mistrovství SSSR v běžeckých disciplínách. Šampionát bude znamenat vyvrcholení nové lyžařské sezóny.

Příští závodní období bude pro sovětské lyžaře v mnohém experimentální, jak prohlásil hlavní trenér Benešikt Kamenskij. Příležitost dostanou nejen zkušení osvědčení závodníci a závodnice, ale také mladí talentovaní běžci a běžkyně. Pro reprezentativní družstvo počítá Kamenskij s olympijskými vítězi Nikolajem Bažukovem, Sergejem Saveljevem a Raisou Smetaninovou, jakož i s hrdinkou ZOH 1972 v Sapporu Galinou Kulakovou, dále s Ročevem, Garaninem, Beljajevem, Lukjanovem, Šmigunem, Amoso-

vovou a Baranovovou, ale i s desítkou mladých lyžařů a lyžařek.

Mezi mladými talentovanými závodníky je 19letý juniorský mistr Evropy Anatolij Ivanov, stejně stará juniorská mistryně Evropy Raisa Chvorovová, které jsme měli příležitost vidět letos na MEJ v Liberci. Mezi dalšími jsou především 22letý Razolin Bakiev a Taťana Radjušinová. Tito mladí běžci a běžkyně znamenají také dobrou perspektivu pro ZOH 1980 v Lake Placid.

Závodní sezónu zahájí sovětská lyžaři koncem listopadu tradičními závody ve Sverdlovsku. Potom budou startovat v Kavgolovu. Následuje účast sovětských reprezentantů v zahraničí: v Reit im Winkel (NSR), ve finském Lahti a ve švédském Falunu. V závěru sezóny se zúčastní Svátku severu v Murmanskú a v polovině dubna běhu žen na 30 km v Apatitu za polárním kruhem.

-tr-



# ZAJÍMAVOSTI ZE SVĚTA

● **Ingemar Stenmark**, letošní vítěz Světového poháru a nejpopulárnější sportovec dnešního Švédska, musel po skončení úspěšné sezóny obléknout vojenskou uniformu. Neměl žádné výhody, na pravidelnou letní přípravu mu prakticky nezbyl vůbec čas. Až začátkem září odjel na čtyřtýdenní tréninkový tábor do Itálie. „Mám trochu obavy, zda mi nebude chybět fyzická kondice, zaměřím se výhradně jen na slalom a obří slalom,“ řekl sympatický Švéd, který si zbytek vojenské služby odbude v příštím létě.

● **Pro Irmgard Lukassererovou**, jednu z nejlepších rakouských sjezdářek, zřejmě skončila letošní sezóna ještě dříve než vlastně začala. Při sjezdářském tréninku utrpěla zlomeninu bérčové kosti. Musela být ošetřena v innsbrucké nemocnici, kde dostala nejméně na šest týdnů sádrový obvaz. Dopadne-li vše dobře, postaví se na lyže poprvé prý někdy koncem roku.

● **Kavkazský Elbrus** (5633 m) láká nejen horolezce, ale i lyžaře. S lyžemi se na jeho svahy vydala i první žena Olga Agranovská, studentka pedagogického institutu v Petropavlovsku — a byla úspěšná. Již předtím absolvovala několik podobných sjezdů na svazích Kavkazu, které dobře zná i ze svých horolezeckých výstupů.

● **Christian Neureuther**, nejúspěšnější sjezdař posledních pěti let, slalomářský specialista, se překvapivě opět objevil v reprezentaci NSR. Po ZOH v Innsbrucku, kde skončil ve slalomu na pátém místě, se vzdal další aktivní činnosti. Své rozhodnutí dlouholetý přítel dvojnásobný olympijský

vítězky Rosi Mittermaierové zdůvodňoval nástupem místa na sportovním institutu v Mnichově a z toho vyplývajících velkých povinností. Od podzimu však již absolvoval s reprezentativním družstvem předsezónní přípravu. Neureutherovi je 27 roků.

● **Rakouští skokani** se spontánně rozhodli pomoci finančně z prostředků získaných za jejich autogramiády a dražbu tréninkových úborů svému kamarádovi Walteru Heelovi. Tento mladíček čtrnáctiletý skokan leží totiž již od 1. ledna v nemocnici po těžkém pádu a zranění na olympijském můstku v Innsbrucku. Heel utrpěl zlomeninu lebeční kosti s poraněním mozku. Lékaři speciální kliniky ve Vídni však stále doufají, že se mladý skokan úplně uzdraví.

● **Rolan Collombin**, který patřil k významným postavám sjezdového lyžování, zanechal aktivní činnosti. Byl sedm let členem švýcarského reprezentačního mužstva, dvakrát však pro zranění po těžkých pádech musel sezónu předčasně ukončit. K jeho největším úspěchům patřila stříbrná olympijská medaile a osm vítězství ve sjezdech Světového poháru.

● **Nor Johan Sätre** zvítězil v mezinárodních závodech ve skoku na můstku s umělou hmotou v Meinerzhagenu (NSR) s 235,8 (60 a 59,5) před Schmidem 219,6 (58,5 a 59,5) a Groschem (oba NSR) 216,9 (55,5 a 56).

● **Světový pohár 1976–77** ve sjezdových disciplínách bude zahájen 8.—12. prosince ve francouzském Val d'Isère. Na pořadu je sjezd a obří slalom mužů i žen.

## Letní tábor lyžařů-pionýrů z Nejdku

**První místo lyžařského pionýrského oddílu PS při ZDŠ Fučíkova ul. v Nejdku v soutěži družstev Západočeského kraje v běhu na lyžích je úspěch, který nejen potěší, ale i zavazuje. Celé jaro jeho příslušníci poctivě trénovali ve skupinách, v průběhu léta dodržovali osobní plány, určené trenérem.**

Vyvrcholením této přípravy na zimní sezónu byl pionýrský tábor — tréninkové soustředění na Blatenském vrchu 14.—28. srpna. Protože se nepodařilo dokončit stavební práce na chalupě lyžařského oddílu na Vysoké Jedli, mohli se pionýři zúčastnit výcvikového tábora jen v omezeném počtu. Pod vedením trenérů ss. Koubka, Uzla, Freye a Petrlika naběhali mnoho kilometrů, starší zákyňe nejméně 10 km denně. Ráno účastníci tábora vždy trénovali vytrvalost (4, 5, 7 a 9 km), odpoledne potom rychlost, „kopečky“, „odpíchovačky“ a „kilometry“. Po každém čtyřdenním cyklu byl na programu výlet a po každém dopoledním tréninku pionýři a pionýrky posilovali, prováděli shyby, podpěry, sklapačky a jernbergý.

O mimosportovní činnost se starala vedoucí tábora s. Petrovská, skupinová vedoucí pionýrské skupiny. Nejen že účastníci soustředění vydatně trénovali, ale každý večer měli hodnocení dne a nějaký program. Byly to besedy o historii lyžování, o SNP hezky vyprávěla s. Sližová. Nechyběl ani

estrádní pořad, táborák a moc se pionýrům líbila hra na pašeráky.

Na pěším výletě byli mladí lyžaři v Potůčkách a Abertamech a nechýběli na nich ani ti nejmenší. Setkali se se svými soupeři — pionýry z Perninku a Abertam. Měli pak radost, když je jeden z nich na Blatenském vrchu navštívil.

Končily prázdniny a proto musel končit i pionýrský tábor. Znovu jsme se přesvědčili, že jsme dobrý kolektiv, do kterého „zapadli“ i naši rodiče. Všude nám pomáhali a když bylo třeba, dopravovali vodu až do kuchyně, ve které vládl s. Bernášek.

Chtěla bych jménem všech členů oddílu poděkovat ZV ROH PR PČP za to, že nám umožnil náhradní ubytování, PR PČP i závodu Nejde, které poskytl pracovní volno trenérům, a pracovníkům Technické služby v Nejdku, kteří nám vozili užitkovou vodu.

Pokud se nám první místo v Západočeském kraji podaří obhájit v nastávající sezóně, bude to jistě i zásluhou tohoto soustředění.

**ALENA BERNÁŠKOVÁ**  
zákyňe lyžařského oddílu

## Turné přátelství

Lyžařský svaz NDR ve spolupráci s redakcí „Deutsches Sportecho“ je v roce 1977 pořadatelem již XIII. ročníku Turné přátelství ve skoku na lyžích, které se koná střídavě v ČSSR, Polsku a NDR. Organizátoři tuto soutěž pečlivě připravují. Bude zahájena 19. ledna ve Schmiedefeldu, pokračuje 21. ledna v Lausche, 22. ledna soutěží juniorů a 23. ledna závodem seniorů v Oberhofu. Úvojem bude 18. ledna 1977 v Oberhofu vylosování a tisková konference.

Lyžařský svaz NDR jmenoval již pro Turné přátelství tyto seniory: Hans-Georg Aschenbach, Jochen Danneberg (oba ASK Oberhof), Axel Bellmann, Falko Weisspflog (oba SC Traktor Oberwiesenthal), Harald Duschek, Bernd Eckstein, Axel Zitzmann (všichni SC Motor Zella-Mehlis), Matthias Buse, Henry Glass, Norbert Maschke a Klaus Ostwald (všichni SC Dynamo Klingenthal). Hlavním trenérem je dr. Gotthard Trommler. Do týmu juniorů byli zařazeni: Manfred Deckert, Burghard Hoch, Maik Körner, Ullrich Pschera (všichni SC Dynamo Klingenthal), Holger Greiner-Petter, Andreas Greiner, Holger Rost (všichni SC Motor Zella-Mehlis), Frank Hebert, Reinhard Munk (oba ASK Oberhof). Hlavním trenérem juniorů je Ernst Tallowitz.

## Mezinárodní závody vysokoškoláků

Zahájením nové lyžařské sezóny budou mezinárodní akademické závody v běhu na lyžích, které uspořádá 11. a 12. prosince fakulta tělesné výchovy a sportu UK Praha, katedra sportů a pobytu v přírodě na Richtrových boukách v Krkonoších ve spolupráci se Slavii VŠ Praha a ČÚV SSM. Je to již XIII. ročník Štitu Richtrovek — štafetového závodu mužů a žen a IV. ročník Memoriálu Jiřího Kotátka. K závodům byli pozváni vysokoškoláci z NDR, Polska, Rakouska a Sovětského svazu. Závodí na standardní trati FTVS (okruh 5 km).

V sobotu 11. prosince je na pořadu běh žen na 5 km a mužů na 10 km Memoriál Jiřího Kotátka se startem v 10 hod., v neděli 12. prosince v 8.30 hod. bude odstartován štafetový závod žen na 3×5 km a v 9.15 hod. závod mužů na 3×10 km. Závody se konají v rámci Mezinárodního dne studentstva, losování je v pátek 10. prosince v 18 hod. na Richtrových boukách.

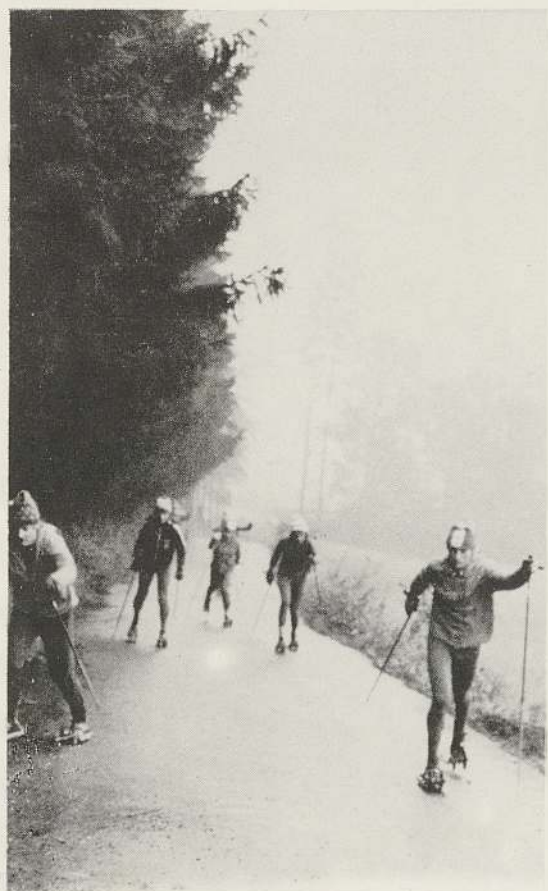
Fotografie na první straně obálky **Jan Vedral**, na druhé straně **Zdeněk Holočka** a **Irena Holočková**, na třetí straně **Jaroslav Trousil**, na zadní straně obálky **Ing. Ladislav Deneš**.

Fotografie uvnitř měsíčníku **Ing. Pavel Borský**, **František Halla**, **Zdeněk Holočka**, **Petr Jirůš**, **Ing. Jiří Sedláček**, **Josef Stránský** a **Jaroslav Trousil**.





## SVS-M v Novém Městě na Moravě



*Střediska vrcholového sportu mládeže stejně jako v jiných sportech i v lyžování pomáhají k zvyšování úrovně vrcholového sportu. Patří mezi ně i SVS-M v Novém Městě na Moravě, které je na dobré cestě pokračovat v úspěšné tradici novoměstského lyžování. Na prvním obrázku členové SVS-M při přípravě v rozhovoru s trenérem Petrem Honzlem. Na druhém trénink na kolečkových lyžích na první čs. asfaltové dráze v okolí hotelu Ski. I jízda na kole je vhodnou součástí tréninkového cyklu v přípravném období.*









Helena 2001

# lyžařství

ROČNÍK 62 ♦ PROSINEC 1976 ♦ Kčs 3,—

12







## Naši nejlepší sjezdaři na hmotě

Nejlepší čs. sjezdaři — členové reprezentačního družstva — využívají předsezónní přípravy na umělé hmotě. Na prvním obrázku zleva Miloslav Sochor, Bohumír Zeman, Ivan Sochor, Josef Vala a Michal Šoltýs na umělém svahu v Jablonci nad Nisou sledují pokyny trenéra ASVS Dukla Liberec Jaroslava Jandy. Na druhém se Miloslav Sochor usmívá před zahájením tréninku na hmotě. Na třetím obrázku zleva Vala, Ivan Sochor, Zeman a Miloslav Sochor v plné jízdě na jabloneckém svahu.





## Z OBSAHU PŘÍŠTÍHO ČÍSLA

DO NOVĚHO  
ROKU 1977

ZAJÍMAVOSTI  
ZE SVĚTA

SVĚTOVÝ POHĀR  
ZAHĀJEN

V PROSINCI ZAČALY OPĚT BOJE NA BĚŽECKÝCH, SLALOMOVÝCH A SJEZDOVÝCH TRATÍCH, JAKOŽ I NA SKOKANSKÝCH MŮSTCÍCH. NA PRVNÍ STRANĚ OBĀLKY ZĀBĚR Z BOJŮ O OLYMPIJSKĚ MEDAILLE, KTERĚ ZNAMENALY HLAVNÍ UDĀLOST ROKU 1976. — NA ZADNÍ STRANĚ OBĀLKY RAISA SMETANINOVĀ, KTERĀ BYLA NEJŮSPĚŠNĚJŠÍ SOVĚTSKOU REPREZENTANTKOU NA ZOH 1976 V INNSBRUCKU. ZVÍTĚZILA V BĚHU NA 10 km, BYLA DRUHĀ NA 5 km A ČLENKOU VÍTĚZNĚ SOVĚTSKĚ ŠTAFETY

# lyžařství

Ročník 62

Číslo 12

Vydává Československý svaz tělesné výchovy v nakladatelství Olympia v Praze. Šéfredaktor tělových. časopisů Alfréd Janecký. Vedoucí redaktor časopisu Jaroslav Trousil. Řídí redakční rada: J. Trousil, předseda, Ing. P. Borský, K. Eidlpes, PhDr. F. Chovanec, J. Kotland, JUDr. O. Kulhánek, J. Maršík, Z. Paulů, A. Pečenka, Z. Remsa a dr. J. Soukup. Redakce: 115 88 Praha 1, Klimentská 1. Telefon čis. 665 51. Redakční uzávěrka: K 1. dni předcházejícího měsíce. Vychází jednou za měsíc. Vytiskla Stráž, tiskařské závody, n. p., Karlovy Vary. Rozšiřuje Poštovní novinová služba. Cena 3 Kčs. Informace o předplatném podá a objednávky přijímá každá pošta i doručovatel. Objednávky do zahraničí vyřizuje PNS — ústřední expedice tisku, odd. vývoz tisku, Jindřichská 14, Praha 1. Uzávěrka tohoto čísla byla 1. listopadu 1976.

# Hodnocení roku 1976

Uplynulý rok 1976, který byl rokem olympijským, rokem XV. sjezdu KSČ a voleb do zastupitelských orgánů všech stupňů, byl mimořádně významný pro celou naši společnost. XV. sjezd KSČ posoudil výsledky dosažené v období od XIV. sjezdu strany a určil program dalšího rozvoje společnosti na příštích pět let. Konstatoval, že úkoly vytyčené XIV. sjezdem byly na všech úsecích úspěšně splněny. Dosažené výsledky nás naplňují pocitem oprávněné hrdosti. XV. sjezdem vstoupila naše společnost do období, které přináší nové náročnější úkoly spojené s výstavbou rozvinuté socialistické společnosti. Znamená to stále větší prostor pro využívání předností socialismu a vytváří nové možnosti k tomu, aby se tyto přednosti ještě výrazněji a všestranněji projevíly.

V uplynulém období byly položeny dobré základy k dalšímu úspěšnému rozvoji naší socialistické společnosti, i když se ekonomika bude vyvíjet v náročnějších vnitřních i vnějších podmínkách. Spolu s rostoucími úkoly však stoupají i naše možnosti jejich zvládnutí.

Ve společnosti se s prohlubováním jejího socialistického charakteru a s rozmachem vědeckotechnického rozvoje postupně rozšiřují a upevňují názory o prospěšnosti tělesné výchovy a sportu, které se úspěšně promítly i do přípravy voleb do zastupitelských orgánů. Československý svaz tělesné výchovy, jeho územní i svazové orgány i jednotliví funkcionáři vyvinuli zvýšené úsilí k tomu, aby podíl ČSTV na tomto úseku byl aktivní, činnorodý, aby odpovídal poslání naší dobrovolné tělovýchovné organizace v systému Národní fronty. Pro další úspěšný rozvoj tělesné výchovy na kvalitativně vyšší úrovni i pro práci ČSTV má rozhodující význam, jak se podaří program celospolečenskému zabezpečení tělesné výchovy vnést jako organickou součást práce lidosprávných orgánů, dalších společenských organizací a institucí. Proto právem byla věnována rozhodující pozornost vyjádření úkolů tělovýchovného hnutí ve volebních programech Národní fronty na léta 1976—1980. Podařilo se to a nové volební programy ve velké většině a komplexněji než v minulosti postihují hlavní hlediska rozvoje tělovýchovy. Vytvářejí se příležitosti pro aktivní účast občanů v nejrůznějších masových sportovních soutěžích, tělovýchovných a turistických akcích. Jsme rádi, že významnou měrou při přípravě voleb a volebních programů se podíleli také členové lyžařských oddílů. Zejména v horských oblastech ve volebních programech jsou formulovány úkoly rozvoje tělesné výchovy a lyžování jako ucelený program všech složek tělovýchovného hnutí. Naše úsilí bude směřovat k tomu, aby se tak stalo všude.

S uspokojením můžeme konstatovat, že všechny úkoly stanovené plánem Svazu lyžování ÚV ČSTV byly splněny, jak to také konstatovalo závěrečné prosincové zasedání předsednictva VSL ÚV ČSTV. Nepodařilo se však dosáhnout stanovených cílů a očekávaných výkonů čs. reprezentantů na ZOH v Innsbrucku. Ty neodpovídaly podmínkám, které měli naši lyžaři v předolympijské přípravě. Jen čtvrté místo Jaroslava Balcara ve skoku na středním můstku je úspěchem a dobré hodnocení si zaslouhují výsledky sjezdařů. K úspěchům patří třetí místo Františka Nováka ve skoku a druhé Vladimíra Vedrala v závodě sdruženém na mistrovství Evropy juniorů v klasických disciplínách v Liberci a dobře si vedli naši mladí závodníci a závodnice na MEJ ve sjezdových disciplínách ve Švédsku. Po důkladné analýze hlavně závěrečné přípravy před ZOH věříme, že trenéři se poučili z dosavadních chyb a nový čtyřletý přípravný cyklus do ZOH 1980 v Lake Placid, jakož i nová organizace vrcholového sportu by měly přinést podstatně zlepšené výsledky. Do nového roku vstoupíme v lyžování s komisí vrcholového sportu a očekáváme kvalitativní změny v řízení vrcholového sportu v lyžování.

Máme radost z dobrých výsledků v politickovýchovné práci, jak to potvrdily semináře trenérů a rozhodčích. Chceme dále prohlubovat politickovýchovnou práci v reprezentačních družstvech a přivítali jsme ustavení skupin SSM ve všech reprezentačních kolektivech. Na tomto úseku se dá ještě hodně zlepšit a jistě to pomůže i k lepším sportovním výsledkům.

Závěry XV. sjezdu KSČ byly rozpracovány do podmínek lyžování a jsou hlavními úkoly, které chceme ve spolupráci s národními svazy úspěšně plnit. Jde především o rozvoj masového lyžování ve spolupráci s ROH, SSM a školami, při zajišťování lyžařského výcviku při rekreaci pracujících, branně výcvikových zájezdech škol do hor a při organizování náborových a masových soutěží. Je třeba dále zvýšit účinnost a kvalitu tréninkového systému ve výkonostním a vrcholovém lyžování. Zintenzivnit tréninkový a výchovný proces vrcholových sportovců a reprezentantů a podstatně prohloubit kontrolu na tomto úseku činnosti. Strukturu lyžařských soutěží podřídit potřebám výkonostního a vrcholového lyžování. Budeme pokračovat v prohloubení socialistického charakteru tělovýchovné organizace a dbát o angažovaný vztah členů lyžařských oddílů k celospolečenským úkolům. Zlepšme organizaci a řízení práce a zavedeme důslednou diferenciaci činnosti jednotlivých komisí a úseků v předsednictvu svazu. Budeme se snažit o zlepšení zásobování trhu dostatečným množstvím kvalitního lyžařského materiálu a v tomto směru ovlivňovat výrobu a distribuci.

Věřím, že ve spolupráci s našimi obětavými funkcionáři se nám podaří úspěšně splnit všechny tyto úkoly.

KAREL SMOLA, předseda VSL ÚV ČSTV



# Starosti organizátorov ZOH 1980

Nijaký organizátor či už letných alebo zimných olympijských hier to nemá ľahké. Aj keď mnohé objekty sú pripravené, ako je tomu napr. v prípade letných OH, ktoré budú v roku 1980 v Moskve, o čom referoval predseda organizačného výboru týchto hier, podpredseda sovietskej vlády Novikov na zasadnutí exekutívy MOV v októbri v Barcelóne, aj tu treba všeličo vylepšovať, aby to zodpovedalo zvýšeným technickým nárokom. Moskva sa však hneď po pridelení hier pustila s vervou do príprav a mnoho objektov je už rozostavaných.

Horšie sú na tom ale organizátori zimných olympijských hier v Lake Placid v USA. Len pred dvoma mesiacmi senát USA schválil požadovaných 49 miliónov dolárov, pričom im niektoré položky aj skrátil. A tak vlastne so značnou časovou stratou sa organizátori budú môcť rozbehnúť do výstavby prakticky všetkých objektov požadovaných pre jednotlivé športy.

A tak technickí delegáti FIS pre jazdové disciplíny Ráto Melcher (mu-

ži) a Hubert Spiess (ženy) museli už na svojej tretej kontrolnej prehliadke konštatovať, že s požadovanými zásadnými úpravami zjazdových tratí sa ešte vôbec nezačalo, čo samozrejme ohrozuje plnenie príslušného harmonogramu. No a keďže prichádza aj do tejto časti USA zima, začne sa s prácami najskorej na jar 1977. To by ale mali trate byť prebudované do zimy 1977—78, aby sa mohli vyskúšať aspoň usporiadaním pretekov na národnej

úrovni. Na základe získaných skúseností by sa mali urobiť zásadne úpravy. Zima 1979 je už vyhradená pre predolympijské skúšky. A to by už trate mali byť pripravené pre ZOH alebo by sa mali na nich urobiť už len menšie vylepšenia.

Technickým delegátom rastú teda vrásky na čele. Pretože neustále cestovať do Lake Placid na kontrolu je časovo ale hlavne finančne neúnosné, poverili svojich amerických kolegov z FIS, aby maximálne raz za 6 týždňov kontrolovali, ako úpravy a vlastne stavba tratí pokračuje. Nakoniec veria organizátorom, že sa im podarí — teraz, keď hlavné finančné ťažkosti sú hádam za nimi — intenzívne započat s úpravami zjazdových tratí.

-rm-



V mnoha oblastiach Sovetského svazu vo druhej polovine júna už napadol prvý sneh. Plne toho využívali lyžari. Na obrázku pri projíždze mládež v Kemerovu naslouchá radám trénera Poluchina. Pripravuje sa na lyžařskú spartakiádu školní mládeže

## Úspešný mezinárodný seminár trénerů

„Seminár v Jablonci nad Nisou, jehož se zúčastnili trenéři sjezdového lyžování z Bulharska, Maďarska, Polska, Sovetského svazu a ČSSR znamenal první informativní setkání představitelů socialistických zemí této lyžařské disciplíny a přinesl dobré zkušenosti,“ řekl ústřední trenér výboru svazu lyžování ÚV ČSTV Zdeněk Remsa. „Potěšilo nás, že účastníci vysoce hodnotili systém přípravy čs. sjezdařů a nezapomnělo se ani na tréninkové problémy mládeže.“ Třídenní seminár se konal v polovině října a byl dobře zajištěn VSL ÚV ČSTV.

Starší trenér sborné SSSR sjezdařů Leonid Tagačev, který je pověřen přípravou sovětských reprezentantů na ZOH 1980, zdůraznil, že sjezdové lyžování se v posledních letech těší v Sovetském svazu zvýšenému zájmu a je ve znamení velkého rozvoje. V SSSR jsou dobré podmínky pro celoroční přípravu ve sjezdových disciplínách a přibývají nová vysokohorská střediska.

Maďarští trenéři zejména hodnotili otevřené jednání a vyzdvihli skuteč-

nost, že získali cenné zkušenosti pro organizování přípravy maďarských sjezdařů. Konstatovali, že jim nejlépe vyhovuje systém tréninku čs. lyžařů ve sjezdových disciplínách.

Hlavní referát o přípravě čs. sjezdařů na ZOH 1976 měl trenér čs. reprezentačního týmu mužů Jan Vedral. Byl sledován s mimořádným zájmem. V diskusi se hovořilo i o problémech tréninku mládeže. Videorekordérové záznamy ing. Karla Pousteckého z oddělení vrcholového sportu ÚV ČSTV

ze slalomu a obřího slalomu ZOH 1976 a z dalších mezinárodních závodů se těšily velké pozornosti, neboť ukazovaly dokonalou techniku lyžařů světové špičky.

Účastníci trenérského semináře ze sborné socialistického tábora byli také v Nisa-sportu, kde se seznámili s výrobou umělé hmoty. Zástupci Bulharska, Maďarska, Polska i Sovetského svazu projevíli o ni mimořádný zájem. V sobotu trenéři přihlíželi závodům v paralelním slalomu na svahu s umělou hmotou v Jablonci nad Nisou za účasti čs. reprezentantů. Zvítězil v nich Miloslav Sochor před Hoffmannem, Zemanem a Ivanem Sochořem. V neděli se rozjeli trenéři do svých domovů s novými zkušenostmi pro svou další práci.

-tr-



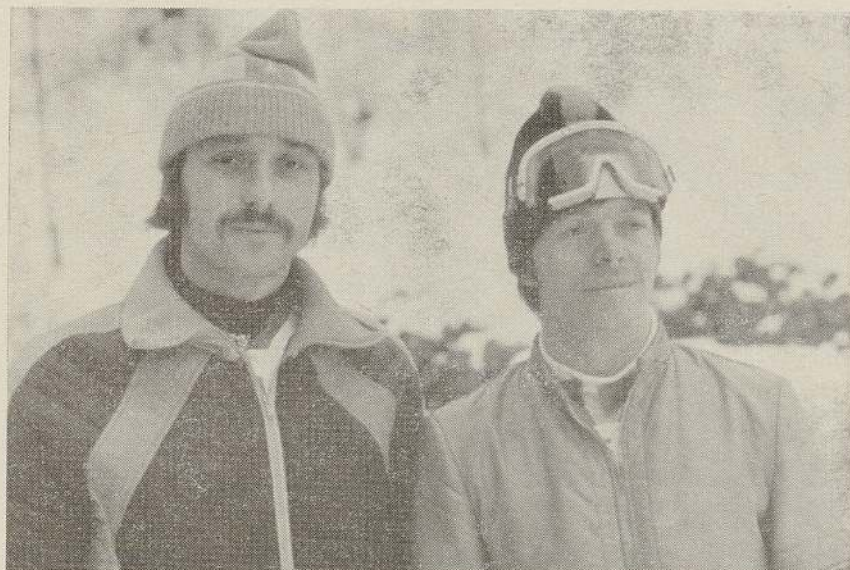
# Závod sružený a jeho problémy

Jedním z nejvýznamnějších úspěchů tělovýchovy v posledních letech je, že bylo dosaženo hlubokého a diferencovaného pohledu na celý tělovýchovný proces a jeho rozdělení do tří základních oblastí: masového rozvoje tělesné výchovy, výkonnostního a vrcholového sportu s jasně vymezenými cíli a úkoly.

Všechna sportovní odvětví ovšem nemají stejné podmínky a možnosti pro masový rozvoj. Lyžování, typický sport s ideálními podmínkami pro masový rozvoj, má dvě disciplíny, skok na lyžích a závod sružený, které mezi ostatními lyžařskými disciplínami zaujímají odlišné postavení. Jsou sportem výhradně závodním. Skok, především však závod sružený, postrádají onu širokou masovou základnu, jakou disponují běh nebo sjezdové disciplíny. Získávat co největší počty mládeže pro aktivní provozování zejména sruženého závodu a vybudovat dobře fungující systém výběru talentovaných jedinců je zde úkolem nadmíru obtížným. Jinými slovy, odlišný charakter skoku a závodu sruženého vytváří zvláštní situaci, která zejména u sruženého závodu váže na specifické požadavky, podmiňující úspěšné provádění tohoto sportu.

O závodě sruženém, kterým se v tomto článku chceme zabývat, víme, že jde o disciplínu s vysokou sportovní hodnotou, ale také s velkou náročností. Hned úvodem je nutno říci, že závod sružený se již řadu let potýká se závažnými problémy, jejichž řešení hledají nejen národní lyžařské svazy, ale také Mezinárodní lyžařská federace. Komise FIS pro sružený závod se situací ve vývoji sruženého závodu a jeho perspektivami naposled zabývala na své schůzi 6. února 1976 v Seefeldu. Z referátů členů komise o situaci sruženého závodu v jednotlivých zemích vyplývá shodné stanovisko, že hlavní příčina všech zásadních obtíží sruženého závodu spočívá v tom, že mladí závodníci mezi 14.—17. rokem většinou hromadně zanechávají sružený závod a orientují se na tréninkově méně náročný a atraktivnější skok případně běh. Navíc je vytýkáno, že pro uvedené ročníky je pořádáno málo přítažlivých závodů.

Některé svazy se v minulosti pokusily uveřejnit problém řešit. Alpské země, sružené v OPA (Organisation des Pays Alps), založily v roce 1971 pro mládež ve věku 14—17 let, tedy před vstupem do juniorské kategorie, dnes již velmi populární soutěž mlá-



Členové čs. reprezentačního družstva sruženářů Stanislav Buchta a František Zeman (oba ASVS Dukla Liberec)

deže ve sruženém závodě — Cup Berauer (Pohár Gustl Berauera). Tato soutěž je pořádána každoročně střídavě ve všech 6 alpských zemích příslušnými národními lyžařskými svazy. Začátky byly skromné. V současné době je u mladých sruženářů velice oblíbená, závodníci se na ni aktivně připravují, svazy stanovené kvóty závodníků pro jednotlivé země do posledního místa naplňují a sportovní hodnota soutěže rychle vzrostla. Loňského roku konference OPA učinila další rozhodnutí k podpoře sruženého závodu. Podle něho každá z členských zemí OPA každoročně vypisuje a pořádá další závod ve sruženém závodě pro mládež.

Norové ukázali, že i po mnoha hubených letech s velmi malou činností, je v zásadě možné vybudovat širokou základnu mladých závodníků. Norský svaz má tč. registrováno 120 talentovaných hochů ve věku do 18 let, kteří se s velkým nadšením a zápalem věnují sruženému závodě. Mnozí z nich přicházejí z oblasti vynikajícího norského sruženáře Toma Sandberga, který se stal jejich vzorem. Svaz má po celé zemi vybudovanou rozsáhlou síť středisek s činovníky a trenéry, kteří pracují výhradně pro sružený závod, a to na všech úrovních. Ukázalo se totiž, že trenér pracující pro skok nebo pro běh a současně pro závod sružený je špatným řešením, zejména na úrovni klubu (u nás oddílu), kde nejmladší závodníci začínají svoji kariéru a sbírají první zkušenosti. Gunder Gundersen (Norsko), předseda komise FIS pro sružený závod, zastává názor, že závod sružený je nutno pokládat za samostatnou disciplínu od samého počátku.

Norský svaz pořádá speciální školení pro trenéry sruženáře I., II. a III. třídy, kteří skládají zkoušky a získávají licenci pro svou činnost obdobně jako trenéři pro skok a běh. Mezi severními státy Finskem, Norskem a Švédskem existuje úzká spolupráce. Pořádají každoročně společný závod pro mládež. Tento závod má u mládeže velkou oblibu a je pořádán střídavě ve třiletých cyklech v každé zemi, obdobně jako Cup Berauer v alpských zemích.

NDR je patrně onou zemí, která v posledních letech pro sružený závod vykonala nejvíce. L. Köher, zástupce NDR v komisi FIS pro sružený závod na schůzi komise v Seefeldu referoval o tom, že tréninková práce pro závod sružený začíná již u čtyřletých dětí, a to speciálně zaměřeným cvičením formou hry. Rozhodnutí o specializaci pro sružený závod u mládeže musí být učiněno podstatně dříve, než po dokončení 14. roku. Lyžařský svaz NDR počítá ve svém kalendáři s 11 sruženými závody národní úrovně a s dalším závodem pro porovnání výkonnosti se sousedy: s ČSSR a Polskem.

Naše lyžařská veřejnost ráda vzpomíná nejen na vynikající úspěchy olympijského vítěze ve skoku na lyžích z roku 1968 Jiřího Rašku a mistra světa v letech na lyžích z roku 1975 Karla Kodejšku, ale také na neméně skvělé výkony mistra světa v závodě sruženém z roku 1970 Ladislava Rygla, nebo na Tomáše Kučera, který na ZOH 1968 v Grenoblu se umístil na velmi cenném 4. místě. I v Sapporu prokázal Tomáš Kučera (6. místo), že sružený závod má v naší zemi velmi dobrou tradici. Bohužel, po letech úspěchů ustoupili naši sruženáři z předních pozic světového žebříčku, přestože jejich výkony i v tomto období vykazují relativní vzestup.

Současná situace ve sruženém závodě v ČSSR, kterou jistě nelze označit za uspokojivou, je výslednicí celé řady vlivů, které vytypovat a seřadit podle závažnosti přísluší odborníkům z úseku sruženého závodu. V obecném pohledu na tuto disciplínu však mám za to, že příčiny pro její současnou situaci jsou v zásadě shodné se závěrem, ke kterému dospěla komise FIS pro sružený závod. Základním nedostatkem je nepochybně velice úzká základna závodníků. V současné době má svaz evidováno 134 aktivních sruženářů z 22 tělovýchovných jednot (13 mužů, 13 juniůrů, 8 dorostenců st., 28 dorostenců ml., 45 žáků st. a 27 žáků ml.). Takměř polovina je 'not pečuje o jediného nebo o dva závodníky. Na letošním přeboru ČSR ve sruženém závodě v Novém Městě v Krušných horách startovalo



jen 8 závodníků, na přeboru ČSR dorostu v Nové Pace 6 starších a 13 mladších dorostenců. To je stav, který pro budoucí vývoj disciplíny je nutno označit za málo povzbudivý. Stejně nepřiznivě se jeví i kádrové zabezpečení tréninkového procesu, uvážíme-li, že je třeba zabezpečit jednotné řízení a provádění výcviku v 6 sportovních třídách, 7 TSM, 3 SVS-M a 3 SVS. Pro plnění tohoto základního úkolu má úsek k dispozici 4 trenéry z povolání a 19 dobrovolných trenérů, z nich s ohledem na své zaměstnání šest pracuje nepravdělně.

Podstatné rozšíření základny v kategoriích žactva a dorostu spolu se zvýšením počtu kvalifikovaných trenérů, zejména trenérů z povolání, zůstanou patrně rozhodujícími momenty v úvaze o tom, jak vyvést z přechodných obtíží tuto lyžařskou disciplínu, která nesporně zůstává nadále disciplínou perspektivní, schopnou navázat na světovou špičku a držet s ní krok.

Komise FIS pro sdružený závod na vzpomínuté schůzi v Seefeldu dospěla k shodnému závěru také v otázce, jak pomoci sdruženému závodníku k jeho „globálnímu“ rozšíření. V této souvislosti formulovala komise doporučení (FIS Bulletin čís. 65/76), z nichž některé ve zkratce uvádíme:

— OPA země, skandinávské státy, země socialistického tábora a země v zámoří by měly pořádát závody k porovnání výkonnosti svých mladých závodníků. Ti nejlepší z jednotlivých zemí by pak měli startovat na ME a MS juniorů;

— významným faktorem, umožňujícím prohlubovat tréninkový systém pro vrcholné sportovce, je výměna zkušeností mezi trenéry jednotlivých svazů;

— vzhledem k tomu, že sdružení na rozdíl od závodníků ostatních disciplín závodí vždy jen v jednom závodě, je nutno uvážit a promyslet, zda by pro sdružené neměl být vytvořen druhý závod, např. závod družstev;

— svazy s vysokou úrovní sdruženého závodu by měly nabídnout své zkušenosti a rady svazům, které se sdruženým závodem teprve začínají a zvát jejich závodníky k účasti na společných výcvikových táborech;

— sousední státy by měly spolupracovat, zejména při pořádání závodů, a to i pro kategorie nejmladších;

— na národní úrovni by měl být pořádán dostatečný počet závodů pro všechny věkové kategorie, včetně nejmladších sdruženářů;

— skokanské můstky různých velikostí (pokud možno s osvětlením) by měly být budovány jen v areálech, ve kterých jsou k dispozici také běžecké tratě.

I když závěry, ke kterým dospěla komise FIS pro sdružený závod, lze označit za staronové pravdy a poznatky, přece jen mají svou váhu. Dotýkájí se základního problému sdruženého závodu, tj. mimořádně vysoké „úmrtnosti“ mladých sdruženářů před do-

končením 18. roku, tedy před nástupem do kategorie juniorů. To je poznaček obecné povahy, ze kterého je nutno vyvodit závěry podle konkrétní situace v národních svazech. Opatření, ke kterým přistoupily OPA nebo norský svaz, jsou velice povzbudivé. Ale i rigoróznější opatření např. vázat přechod z disciplíny sdruženého závodu na skok na souhlas svazu, mohou být účinnou pomocí sdruženému závodníku. Úsek sdruženého závodu s podrobnou znalostí celé problematiky najde jistě pochopení předsednictva VSL ÚV ČSTV až s ním bude projednávat situaci a potreby disciplíny.

**Dr. OTTO KULHÁNEK**  
člen mezinárodní komise VSL  
ÚV ČSTV

## Před novou sezónou veřejných lyžařských škol

Připomínáme-li ne zrovna nový, zato však velmi důležitý poznatek, že v našem státě je více nebo méně intenzivně lyžujících občanů, kteří se věnují tomuto sportu neorganizovaně, zhruba desetkrát víc než lyžařů organizovaných, pak především proto, abychom si uvědomili rámec a prostor pro další masový rozvoj lyžování. Z toho vyplývá také logický závěr, že nejučinnějším způsobem kvalitativního podchycení této převažující části lyžařské veřejnosti a nejužitečnějším příspěvkem k popularizaci a zvýšení atraktivnosti tohoto sportu je soustavné rozšiřování lyžařské výuky veřejnosti na vysoké odborné úrovni.

Výuka veřejnosti, a zejména dětí a mládeže, podstatně přispívá ke zkvalitnění tělovýchovného procesu v tomto sportu, k vyzbrojení zájemců o tento sport potřebnými technickými a pohybovými znalostmi a dovednostmi a také teoretickými poznatky, ke zvýšení radosti z lyžování, ke zvýšení bezpečnosti a zdaleka ne v poslední řadě k podstatnému rozšíření masové základny pro výběr nadějných adeptů výkonnostního a vrcholového lyžování.

Z toho všeho vychází také úsek sportovního lyžování našeho svazu ve svém úsilí o mobilizaci svazových a

jiných složek k soustavnému rozšiřování všech forem veřejně přístupných lyžařských škol.

Vycházíme přitom z Plánu rozvoje české organizace ČSTV na léta 1976—1980 (plénum ČÚV ČSTV, červen 1976). V jeho části II, bodu 10 se ukládá „zkvalitňovat a realizovat nové formy činnosti v oblasti domácího cestovního ruchu s využíváním sportovní a rekreační aktivity, rozšiřovat síť lyžařských škol a veřejně přístupných tělovýchovných zařízení“. Dále se v tomto bodě plánu žádá „rozvíjet placené tělovýchovné služby a orientovat je na takové formy tělesné výchovy, které mají nejlepší zdravotní a rekreační význam, a dbát o jejich vysokou kvalitu a operativnost“. K tomu přistupuje v bodě 2 zmíněné části plánu celkový a závažný závěr, který je základní motivací i při masovém rozšiřování lyžařské výuky: „V masovém rozvíjení tělesné výchovy dále postoupit v úsilí, aby se tělesná výchova stala trvalou součástí života většiny obyvatel.“

Při zřizování veřejných lyžařských škol různých forem vychází úsek sportovního lyžování ze dvou hledisek: organizovat lyžařskou výuku veřejnosti v místech, kde zájemci o tento sport žijí, a zároveň organizovat lyžařské školy v centrech, do nichž část lyžařské veřejnosti k provozování tohoto sportu ze svých bydlíšť přijíždí.

V příští sezóně se dále zlepšit zařízení dětských lyžařských školek a hřišť. Na snímku: vedoucí VLS v Rokytnici n. J. Karel Schimek při jednom z osvědčených cviků s malými začátečníky







Z tohoto rozlišení vyplývají i některé důležité praktické závěry.

V prvním případě jde o nejrozšířenější formu, v níž se lyžařská aktivita veřejnosti projevuje: většína neorganizovaných lyžařů (a nemalá část i organizovaných) se tomuto sportu věnuje skutečně převážně — ne-li výlučně — v místě svého stálého bydliště nebo v nejbližší dosažitelné horské či podhorské oblasti. Vzhledem k celkovému geografickému charakteru našeho území je více nebo méně intenzivní lyžování možné téměř všude. A bereme-li v úvahu poměrně malou vzdálenost nejbližších vhodných lyžařských terénů i od vysloveně rovinnatých oblastí, lze vycházet z toho, že provozování tohoto sportu a vyvíjení potřebné organizační základny je možné doslova na celém území státu.

K realizaci těchto možností je nejlépe uzpůsoben náš Svaz lyžování se svým rozsáhlým územním členěním a složkami pokrývajícími značnou část státu (bylo by třeba vyvinout úsilí o vyplnění mezer, pro které nejsou nepřekonatelné objektivní důvody). Naše lyžařské oddíly a s nimi i rozsáhlý sbor lyžařských cvičitelů mohou vnášet lyžařskou výuku přímo do prostředí, v němž působí. Jejich úloha je v tomto směru nezastupitelná a v tom musí spatřovat jeden ze svých nejdůležitějších úkolů.

Ve snaze o praktické plnění tohoto úkolu vedeme naše krajské, okresní a oddílové složky k zakládání nebo dalšímu rozšiřování lyžařských škol a lyžařské výuky veřejnosti v různých formách. Patří k nim zejména celosezónní lyžařské školy pro mládež i dospělé, provozované silnými lyžařskými oddíly hlavně o víkendech, ale někdy i častěji, obvykle v bezprostřední blízkosti nebo malé vzdálenosti od horských oblastí nebo i umělých zařízení. Další a postupně se rozšiřující formou je poskytování výuky ve spolupráci s kolektivními partnery (ROH, SSM, školy, podniky a jiné instituce). Jinou a už poměrně rozšířenou formou jsou týdenní školy pro veřejnost, organizované několikrát za sezónu ve vhodné horské oblasti jednotlivými lyžařskými oddíly. Z podkladů, které má svaz k dispozici a jež mohou být neúplné, vyplývá, že se

různým formám veřejné výuky věnuje v ČSR dosud 44 lyžařských oddílů. Jejich počet se v příští sezóně nepochybně zvýší.

O tom, jak vypadá konkrétně tato práce našich lyžařských oddílů, začal náš časopis informovat už řadou článků a bude v tom dále systematicky pokračovat.

V druhém případě jde sice o menší, zato však lyžařsky velmi aktivní část veřejnosti, která věnuje čas i peníze na pobyt a sport v našich nejdůležitějších lyžařských střediscích. Její nemalá část má zájem o lyžařskou výuku, vyhledává ji nebo se pro ni dá poměrně snadno získat. Mnozí z těchto návštěvníků jsou začátečníci (hlavně děti a mládež) nebo jen málo pokročilí, a základní výcvik pod odborným vedením objektivně potřebují. Kromě této aktivní složky přijíždějí do těchto míst i četní rekreatanti (ROH a podniková rekreace), které lze pro lyžařský sport získat nejlépe právě dobrou výukou.

V těchto střediscích s velkou celosezónní koncentrací neaktivnější složky masového lyžování je třeba zajistit intenzivní a soustavnou lyžařskou výuku stálého charakteru. Zde je nutno zřizovat veřejné lyžařské školy, které jsou právě tak stálými a trvalými institucemi, jak stálá a trvalá jsou tato střediska sama a lyžařský provoz v nich. Zde se musí stát lyžařská výuka vysoké úrovně jednou ze základních služeb veřejnosti a z hlediska vlastního poslání těchto středisek (aktivní rekreace, sport, morálně výchovné působení) i službou nejdůležitější.

Jen velmi obtížně by se provozovatelem stálé veřejné lyžařské školy tohoto typu mohl stát některý lyžařský oddíl. Zde musí stát škola jako trvalá instituce se vším, co k tomu patří: se stálým sídlem a vedením, se stálými pracovníky schopnými zajistit také ustálené organizační, ekonomické a i potřebné osobní vztahy k místním orgánům, institucím a různým partnerským organizacím, k ostatním tělovýchovným, ubytovacím a jiným zařízením, ke kompetentním složkám cestovního ruchu, k cestovním kancelářím atd.

Tento typ veřejné lyžařské školy

*Týdenní výuka žáků VLS ve Špindlerově Mlýně končí pravidelným závodem v rámci soutěže o odznak Lyžař ČSR*

musí být schopen poskytovat výuku v dostatečně širí, kvalitě a diferencovaně podle charakteru žáků a bezprostředního cíle výuky. Ke splnění těchto úkolů potřebují takovéto školy pokud možno stále cvičitele a výuku musí poskytovat po celou sezónu, každý den, dopoledne i odpoledne, včetně volných a svátečních dnů.

Nejlepší předpoklady pro provozování těchto škol má organizace, která má poskytování těchto služeb ve své náplni a je zároveň hospodářskou jednotkou s příslušnými možnostmi ekonomické činnosti. V současné době převzal část těchto úkolů Ústřední ústav tělesné kultury, ovšem ve spolupráci s naším svazem, pokud jde o odbornou, metodickou, pedagogickou a sportovní stránku činnosti. Bude ještě dlouhou dobu nezbytným úkolem svazu, aby pečoval o kvalitu těchto služeb tohoto či jiného provozovatele stálé VLS a uplatňoval v tomto směru svůj trvalý vliv.

I když se provozování stálých VLS, poskytujících v lyžařských střediscích výuku formou placené služby, ujal zatím jen ÚÚTK, domníváme se, že tento úkol mohou plnit současně i jiní provozovatelé, např. národní výbory, společenské organizace, určité složky cestovního ruchu, hotelové nebo jiné podniky a další organizace, které jsou na této činnosti zainteresovány.

Čím víc možností k rozšíření lyžařské výuky touto formou placených služeb se naskytne, tím tíživější bude ovšem problém získání stálých pracovníků a jejich pracovně právního a hmotného zabezpečení. Najdou se kvalitní cvičitelé, kteří by si tuto práci



rádi zvolili jako své zaměstnání a povolání, ovšem za předpokladu, že by jim provozovatel zajistil celoroční zaměstnání, což se zatím daří jen ve výjimečných případech. Přitom je i řada takových kandidátů, kteří mají širší sportovní kvalifikaci a mohli by si zimní působení na VLŠ doplnit podobnou prací v některém letním sportu. Ale na pokrytí takovéto různorodé činnosti se jeden zaměstnavatel sotva najde a udržovat pracovní vztah k více partnerům během roku by nešlo jinak než na „volné noze“. Není asi daleko chvíle, kdy se ukáže, že splnit úkol výše zmíněného plánu — „rozvíjet placené tělovýchovné služby“ — bude možné jen tak, že se tato činnost bude moci legálně vykonávat jako svobodné povolání tak, jak je to legalizováno už dávno pro řadu jiných povolání. Rozhodně se to bude týkat lyžování, které přes veškerá umělá zařízení zůstane z hlediska masového a samé povahy tohoto sportovního odvětví sportem sezónním.

Poněkud snadnější je řešit materiální stránku systematické činnosti dobrovolných cvičitelů, kteří plní tento úkol ve veřejných školách našich svazových složek. Ty lze odměňovat pouze podle „Sazebníku odměn za práce vykonávané v ČSTV mimo pracovní poměr“.

V příští sezóně půjde o to rozšířit lyžařskou výuku veřejnosti po linii svazové i mimosvazové. Rozhodně by k tomu měla přispět široká výměna zkušeností z této práce na aktivu pracovníků veřejných lyžařských škol všech druhů, který se konal v polovině listopadu na chatě Severák u Jablonce. Ti, kdo v této práci už zkušenosti získali, je mohli předat těm, kdo jí hodlají v příští sezóně teprve začít nebo podle osvědčených vzorů jí dále rozšířit.

Sjednocení hledisek, široká výměna zkušeností, mobilizační úsilí ústředních orgánů a zejména povzbudivý zájem lyžařské veřejnosti a hlavně mládeže — to všechno by mělo vyburcovat i ty okresní lyžařské svazy, tělovýchovné jednoty a oddíly, které se dosud spokojovaly jen s jakousi udržovací činností, zaměřenou navíc jen na vlastní členskou základnu v nejužším slova smyslu.

Ale lyžování je přece pro většinu z nás láskou. A proto platí i pro ni to, co platí pro lásku vůbec: aby byla krásná, musí se rozdávat. A lyžařské školy jsou pro toto rozdávání jako stvořené.

**Ing. PAVEL BORSKÝ**

**předseda komise veřejných lyžařských škol VSL ČUV ČSTV**



Vítěz VI. ročníku Poháru NF Jindřich Balcar (ASVS Dukla Liberec) při skoku 89 m v druhém soutěžním kole, který znamenal nový čs. rekord na hmotě

## Pohár Národní fronty s čs. rekordem

V šestém ročníku mezinárodních závodů ve skoku o Pohár Národní fronty na můstku s umělou hmotou ve Frenštátě pod Radhoštěm za účasti 90 startujících nejlepších skokanů z Polska a ČSSR zvítězil Jindřich Balcar (ASVS Dukla Liberec), který ve druhém kole skokem 89 m vytvořil nový čs. rekord na hmotě. Soutěž, uspořádaná vzorným lyžařským oddílem II. stupně TJ MEZ Frenštát pod Radhoštěm na počest voleb do zastupitelských orgánů v neděli 10. října, se konala za mimořádně příznivých podmínek a přinesla pěkné výkony čs. skokanů. Přihlížela jim také oficiální delegace KV NF Ostrava vedená s. dr. Kostkou, OV NF v čele se s. Vašutem a MěšTV NF vedená s. Máchou.

Druhé místo obsadil Ladislav Jirásko ze SVS-M Dukla Liberec před členy čs. reprezentačního družstva Jaroslavem Balcarem, bratry Břetislavem a Frant. Novákovými a Ivem Felixem. Loňský vítěz Poháru NF Polák Stanislav Bobak skončil až devátý před svým krajanem Tajnerem. Nájezdová rychlost při závodě se pohybovala mezi 87,38 km/hod.—93,37 km/hod. Jindřich Balcar měl rekordní skok 89 m při nájezdové rychlosti 87,38 km/hod.

Jindřich Balcar vedl v závodě již po prvním kole, když skokem 88,5 m vyrovnal čs. rekord na hmotě Zdeňka Janoucha. Získal 126,0 b. před Jiráskem 119,0 (86 m), Jaroslavem Balcarem 117,2 (83), Břetislavem Novákem 115,9 (82,5), Františkem Novákem 114,2 (83), Felixem 113,1 (82) a Babišem 112,4 (80). Ve druhém kole Jindřich Balcar rekordním skokem 89 m si zajistil přesvědčivé vítězství. Za stylově dobrý skok dostal třikrát známku 18,0, jednou 18,5 a 19,0 b. Získal celkem 127,3 b. za tento skok. Druhou největší známku měl opět Jirásko 121,1 (87) před Jaroslavem Balcarem 118,6 (84,5), Břetislavem Novákem 117,7 (83) a Polákem Bobakem 116,3 (84), který postoupil z třináctého místa na deváté.

**Výsledky závodu:** 1. Jindřich Balcar (ASVS Dukla Liberec) 253,3 (88,5 a

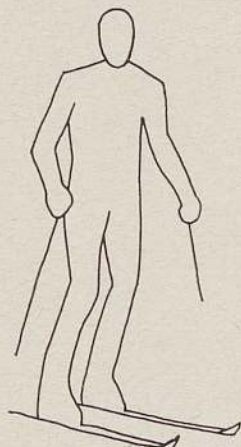
89), 2. Ladislav Jirásko (SVS-M Dukla Liberec) 240,1 (86 a 87), 3. Jaroslav Balcar 235,8 (83 a 84,5), 4. Břetislav Novák (oba ASVS Dukla Liberec) 233,6 (82,5 a 83), 5. František Novák (Jiskra Harrachov) 228,4 (83 a 83), 6. Ivo Felix 227,3 (82 a 83), 7. Josef Samek (oba ASVS Dukla Liberec) 226,0 (81 a 83,5), 8. Emil Babiš (ASVS Dukla Banská Bystrica) 225,0 (80 a 82), 9. Stanislaw Bobak 224,5 (80,5 a 84), 10. Josef Tajner (oba Legia Zakopanė) 223,6 (80,5 a 82,5), 11. Jiří Balcar (SVS-M Dukla Liberec) 218,1 (80 a 83), 12. František Novotný (ASVS Dukla Liberec) 218,0 (81,5 a 80,5), 13. Luděk Matura 214,5 (79,5 a 80), 14. Karel Vágenknecht (oba Technolen Lomnice n. Pop.) 213,3 (77,5 a 80,5), 15. Ladislav Heczeko (TŽ Trinec) 213,1 (77,5 a 80,5). Pořadí dalších polských skokanů: 19. Walus 210,1 (78 a 77,5), 20. Kawulok 209,3 (77,5 a 80), 22. Fijas 207,5 (77 a 80), 23. Hula 207,0 (79 a 78), 24. H. Tajner 206,8 (76,5 a 81), 32. Zarycki 196,5 (76 a 76), 39. T. Tajner 192,3 (75 a 75), 42. Legierski 189,7 (74 a 75), 53. Pawlusiak 178,1 (71 a 72). Startovalo 90 skokanů, všichni byli klasifikováni.

Příští — VII. ročník Poháru Národní fronty uspořádá lyžařský oddíl MEZ Frenštát p. R. 9. října 1977. **-sed-**



# Čerpáme ze zahraniční literatury

V třetím pokračování překladu z knihy *Alpine skiing (Sjezdové lyžování)* přinášíme některé další poznatky z kapitoly nazvané „Základy lyžování“. Tentokrát se týká postoje při jízdě v obloucích a odlehčení lyží.

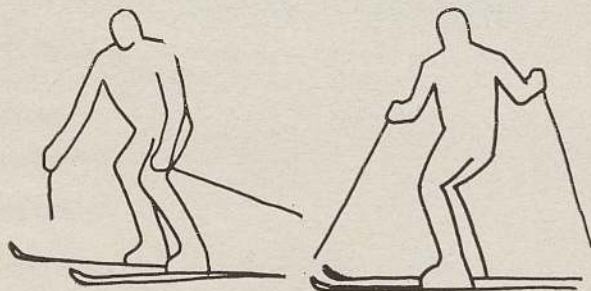


Základní postoj

Autoři považují pružný a vzpřímený postoj za hlavní předpoklad další úspěšné výuky. Popisují základní postoj jak jej u nás dobře známe a nazývají jej postojem neutrálním. Náklon vpřed (předklon) je nezbytný ve fázi hranění v každém oblouku, neboť váha těla musí být přenesena vpřed. Pohyb je třeba provést v kotních a v kolenních. Přenesení váhy vpřed je možno rovněž docílit ohnutím v pase, to však má za následek vytvoření nežádoucího postoje. Při náklonu vpřed je váha převážně na přední části chodidel a poměrně značný tlak směrem kupředu vzniká pohybem holení, které při svém pohybu vpřed výrazně působí na horní a vnitřní část lyžařských bot.

Náklon vpřed je doporučován všude tam, kde dochází ke značnému bočnímu tlaku na lyže a současně s tím se zdůrazňuje dostatečné opření lyží o hrany. Autoři konstatují, že většina lyžařů si vůbec neuvědomuje, jak je náklon vpřed pro jízdu v obloucích důležitý.

Náklon vzad se připouští pouze v nepatrné míře a vzhledem k tomu, jak se tento pohyb v současné době přehání do extrémních podob, váhají autoři, zda se mají vůbec o náklonu vzad zmiňovat. Dochází při něm k poněkud většímu zatížení zadních částí lyží, vyvolanému tlakem proti zadní části lyžařských bot. Z náklonu vpřed, který je nutný v každém oblouku, se váha přemísťuje do neutrálního postoje nebo do mírného náklonu vzad při vyjíždění z oblouku. Jedná se o plynulý a citlivý pohyb, v žádném pří-



Náklon vpřed

Náklon vzad

padě by nemělo docházet k přisednutí do podřepu se snahou o zvednutí špiček lyží nad sněh.

Širokou stopu doporučují autoři všem lyžařům, nejen začátečnickům, i když pro ně je samozřejmě nutností. Říkájí, že kvalitní lyžařský učitel naučí své žáky nakonec tomu, že nelyžují s nohama těsně u sebe. Široká stopa poskytuje daleko lepší rovnováhu a co je nejdůležitější, umožňuje nezávislou práci dolních končetin navzájem. Přestože nohy pracují ve vzájemné shodě a součinnosti, oblouky vyžadují, aby váha těla byla z větší části na nižší lyži. V boulovatém terénu je nezávislá práce dolních končetin nezbytná.

Lyže by měly být vedeny rovnoměrně, to by však nemělo nijak omezovat rovnováhu ani činnost nohou. Při jízdě v široké stopě jsou lyže od sebe vzdáleny zhruba 25–35 cm, v úzké stopě 15–25 cm. Přestože existují některé výjimky, pokusili se autoři stanovit určitá obecně platná pravidla, týkající se šířky vedení lyží.

- strmé svahy vyžadují širší stopu,
- mírné svahy dovolují užší stopu,
- ledovate svahy vyžadují širší stopu,
- hluboký prachový sněh vyžaduje úzkou stopu.

Hranění lyží je možno docílit třemi způsoby:

- pohybem kolen,
- pohybem boků,
- přikloněním těla.

Obvykle se využívá činnosti kolen. Při jejich nedostačném využívání nemůže dojít k odpovídajícímu zatížení nižší lyže. Koleno je kloub, který umožňuje ohnutí do stran pouze za současné rotace v kyčelním kloubu. Dochází tak k pohybu kolena dopředu a dovnitř, což považují autoři za rozhodující moment při zatáčení na lyžích. Doporučují důkladné procvičování těchto pohybů při přípravě na suchu, za účelem jejich dokonalého zvládnutí v dostatečném rozsahu a rychlosti bez ztráty rovnováhy. Autoři nedoporučují využívat při hranění příliš výrazných pohybů boků. Jsou toho názoru, že zejména na strmých svazích dochází potom k výraznému protinatování trupu, které ztěžuje jízdu v rychlých napojovaných obloucích. Trvá to-

na **POMOC**  
trenérům  
A cvičitelům

tiž příliš dlouho, nežli dojde k vyrovnání protinatování, aby mohl být zahájen další oblouk. Od samého počátku výuky je potřeba se naučit ovládat míru postavení lyží na hrany hlavně pohybem kolen. Tento pohyb je také mnohem rychlejší nežli pohyb boků.

Odlehčení lyží chápou autoři jako nezbytnou podmínku pro provedení změny směru jízdy. Uvádějí tři možnosti, které se podle jejich názoru v současné době využívají:

- odlehčení pohybem vzhůru,
- odlehčení pohybem dolů,
- přitažení.

Odlehčení pohybem vzhůru je neobvyklejší při pomalé jízdě a využívají jej zejména začátečníci. Pro dostatečné odlehčení lyží je zapotřebí pokrčení nohou v kolennou a v kotních s následujícím výrazným natažením v uvedených kloubech. Na konci pohybu vzhůru dochází k výraznému odlehčení lyží.

K odlehčení pohybem dolů dochází zákonitě, jestliže se lyžař rychle skrčí. Autoři se nedomnívají, že je třeba se při výuce nácvikem tohoto způsobu odlehčení zabývat. K jeho zvládnutí dochází daleko později s dosažením určité, poměrně dosti vysoké technické úrovně a značné vyježděnosti potom celkem snadno.

Odlehčení lyží přitažením využívají prakticky jenom vynikající lyžaři na velmi strmých svazích a v boulovatém terénu. Přitažení se provádí pohybem nohou vzhůru s využitím činnosti břišního svalstva a svalstva stehenního. Jedná se o poměrně dosti náročný způsob odlehčení lyží, který není zapotřebí aby se jej průměrný lyžař snažil naučit.

Podle názoru autorů neexistují jednoznačné situace, kdy je nutno použít určitého způsobu odlehčení lyží přestože je možno říci, že odlehčení pohybem vzhůru se používá nejčastěji. Není nutné detailně znát a rozumět podrobnostem biomechaniky jednotlivých způsobů odlehčení lyží. Důležité je si zapamatovat, že odlehčení je nedílnou součástí každého oblouku a že opora o hůl odlehčení lyží navozuje.

Abyste mohlo dojít ke správnému odlehčení a zatočení lyží, je třeba, aby se lyžař nalézal v neutrálním postoji. Jestliže je váha těla příliš vpředu, bude obtížné odlehčit přední části lyží. V případě, že je váha příliš vzadu, je obtížné odlehčit zadních částí lyží. Otáčení lyží by mělo probíhat během fáze odlehčení, kdy existují nejmenší odpor mezi lyžemi a sněhem.

Při pohybech pro odlehčení lyží nedochází nikdy k úplnému napnutí nohou, stejně tak se nedoporučuje hluboký podřep.

JAN MARŠÍK



# Metodika výběru olympijských nadějí

Přes množství sporných otázek shoduje se většina specialistů v tom, že konečný výběr nejnadanějších sportovců pro olympijské družstvo běžců je nutno provádět ve věku 19–22 let, kdy lyžaři dosahují nejvyšší výkonnosti. V tomto věku již probíhá přirozený výběr (mistrem sportu se stává zpravidla jeden ze stovky sportovců a v menším počtu běžců se lehčeji vybírají nejtalentovanější).

Z praxe je známo, že základním kritériem výběru perspektivních lyžařů-běžců s vysokou výkonnostní úrovní jsou u nás zpravidla sportovní výsledky dosažené v předchozím a někdy i v právě probíhající závodním období. Při tom obvykle nebývá registrován vzrůst sportovních výsledků v posledních letech, ani hodnota optimálního fyzického zatížení organismu, což vede k vyřazení řady běžců a k nutnosti obnovovat v krátké lhůtě (2–3 roky) perspektivní kádr reprezentačních družstev.

Výběr je ztížen ještě tím, že je prováděn mezi vysoce kvalifikovanými běžci, kteří ve většině ukazatelů prokazují stejné hodnoty. Proto výběr těch nejtalentovanějších běžců z množství rovnocenných je jedním z nejpodstatnějších problémů lyžování.

Výzkumy uskutečněné na sportovcích olympijského výběru odborových sportovních svazů (hlavní trenér E. I. Rudkovskij) ukázaly, že výběr běžců je nutno provádět ve třech etapách, přičemž celková délka tréninku musí být nejméně jeden a půl roku. V první etapě (předběžný výběr), která zahrnuje hlavní etapu přípravy je nutno účelně vytvořit v národních družstvech skupiny s 8–10 běžci, u nichž budou registrovány tyto ukazatele:

- a) růst sportovních výsledků,
- b) nejlepší umístění v hlavních závodech sezóny,
- c) vysoká úroveň nejdůležitějších pohybových vlastností a psychologických předpokladů.

Druhá etapa (hlavní výběr), která trvá asi rok, má ukázat u sportovců možnosti rozvoje speciální práce schopnosti. Vedle toho je nutné sledovat vzrůst ostatních pohybových vlastností, které limitují sportovní výsledky běžce.

Ve třetí, závěrečné etapě, se provádí konečný výběr běžců na základě dat z první a druhé etapy. Při studiu dynamiky sportovních výsledků v uplynulých 2–3 letech je nutno věnovat zvláštní pozornost otázce dynamiky růstu sportovních výsledků. Výběr musí být bezpodmínečně realizován podle celkového ukazatele výsledků běžeckých závodů na dvou až třech různých dlouhých tratích a je nutno registrovat výsledky nejméně ze dvou až tří hlavních startů v sezóně. S ohledem na to je nutno vést důkladnou evidenci těchto údajů. Kromě toho je důležité v probíhající závodní etapě sledovat vedle jiných ukazatelů, zejména stabilitu sportovních výsledků (sportovní formy).

V lyžařské praxi se používají pro zjištění fyzické připravenosti a pro výběr nejperspektivnějšího kádrů různá kontrolní cvičení (shyby na hrazdě, kliky ve vzporu ležmo, násobené skoky do svahu atp.). U většiny z nich byl zjištěn dosti nízký korelační koeficient vzhledem ke sportovním výsledkům. Proto je lépe používat pro výběr sportovců zkoumané skupiny ta cvičení, při kterých se projevuje vytrvalost: běh na 10 km s 90–92 % závodní intenzitou, běh na lyžích na 15 km s 90–92 % závodní intenzitou.

K velmi důležitým fyzickým vlastnostem běžců patří relativní specifická síla a rychlost odrazů. Proto se do předběžného výběru zařazují přednostně zejména ti běžci, u nichž jsou tyto vlastnosti na vysoké úrovni. Pro měření relativní specifické síly a rychlosti odrazů je možno použít přístroj KV 1 nebo jiné přístroje, které přesně registrují pro nás důležité parametry. Měření je nutno provádět nejméně 2X až 3X v průběhu závodní etapy.

Při hodnocení stupně rozvoje jednotlivých vlastností (vytrvalosti, specifické síly, rychlosti odrazů) je stanoveno pořadí na základě naměřených výsledků. Takto stanovená pořadí se pak sčítají a stanovuje se pořadí celkové. V případě shodného pořadí se přednostně zařazuje běžec s nejrozvinutější vytrvalostí.

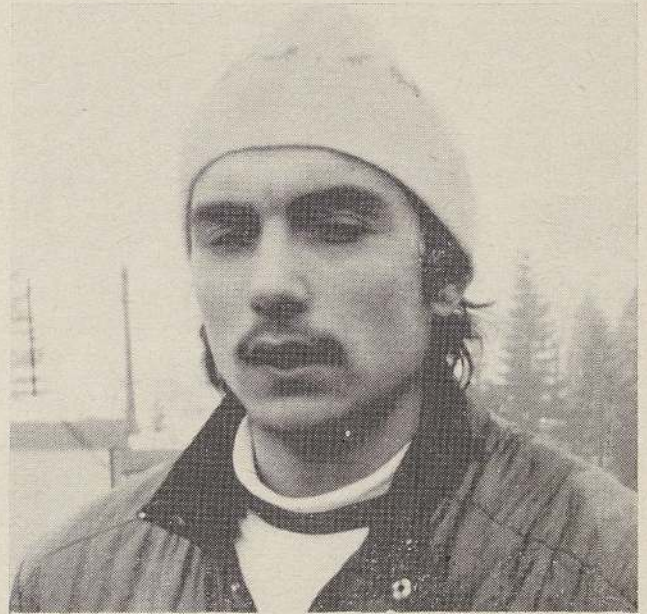
Při výběru lyžařů-běžců ve sledované skupině je nutno registrovat na jakém stupni je rozvinut následující komplex psychologických předpokladů:

1. relativně vysoká intenzita nervových procesů, která je nejčastěji nevyrovnaná (převažují zpravidla procesy podráždění),
2. sklon k introvertnosti (uzavřenosti do sebe),
3. převládající tendence k aktivnímu překonávání těžkostí,

4. schopnost kontroly volního úsilí (schopnost „trpět“, umění „donutit se“) atd.,
5. schopnost intelektem regulovat emocionální stavy.

Zkušený trenér může již pouhým okem naprosto jasně zaznamenat některé z vyjmenovaných psychologických předpokladů. Avšak pro nejobektivnější výběr (zejména méně známých běžců) je lépe použít přístrojových metod výzkumu. Teprve po komplexním zhodnocení schopností každého běžce s vyjádřením pozitivních schopností, můžeme ho zařadit do sledované skupiny.

Při aktivním výběru (druhá etapa), jehož základním kritériem je vzrůst speciální práce schopnosti a ostatních základních fyzických vlastností běžců, není možno se řídit pouze proměnlivostí hodnot ukazatelů bez ohledu na po-



Juniorský mistr Evropy 19letý Anatolij Ivanov patří k nadějným sovětským závodníkům v běhu na lyžích

tencionální možnosti organismu. Musíme registrovat především ty faktory růstu výkonnosti, které jsou ovlivněny zejména individuálním zatížením, které odpovídá úrovni připravenosti každého běžce. Individuální přístup je při tréninku lyžařů-běžců naprosto nutný. Za prvé přispívá ke zlepšení základních ukazatelů všestranného fyzického rozvoje. Za druhé snižuje na minimum nebo dokonce vylučuje možnost stagnace. Za třetí dovoluje sportovci reálně projevit speciální práce schopnost.

S tímto cílem se vytvářejí pro běžce sledované skupiny stejné podmínky a pro každého z nich se určuje optimální (během ročního tréninkového cyklu) speciální zatížení. V důsledku toho, že práce schopnost roste stále a nepřetržitě, je účelné sledovat individuální možnosti nejméně 1X za měsíc, nejlépe na začátku tréninkového soustředění (etapy). Je známo, že hlavním tréninkovým prostředkem lyžařů-běžců je v přípravném období běh a jeho prokládání napodobivými cvičeními. Proto je třeba potencionální schopnosti organismu určovat na dlouhých tratích např. při terénním běhu na 10 km a v zimě při běhu na 15 km s 90–92 % závodní intenzitou. S takto určenou rychlostí probíhá běžec maximální počet kilometrů. Aby bylo možno pohodlně kontrolovat rychlost a tepovou frekvenci je účelné provádět sledování na dvoukilometrovém (pro trať na 10 km) a třikilometrovém (pro 15 km) okruhu. Za hranici fyzických možností organismu je třeba považovat moment, kdy běžec již není schopen udržet naplánovanou rychlost (test specifické vytrvalosti). V tomto okamžiku se pohybová činnost přerušuje a získaný výsledek je výchozí hodnotou pro jednotlivé běžce na nejbližších 25–30 tréninkových dnech.

Postupujeme-li tímto způsobem je možné již na konci přípravného období dosahovat vysokých stabilních výsled-



ků. K těmto vybraným běžcům počítáme ty, kteří se umísťují od začátku až do konce přípravného období v kontrolních měřeních na vedoucích místech. Přitom je důležité, aby vzrůst výkonnosti na závodních tratích byl větší než průměrný ukazatel skupiny a tvořil v běhu na 10 km asi 7,9 % a ve speciálním testu 5X 1000 m 16,3 %.

Podle růstu výkonnosti lze běžce zhruba rozdělit do tří skupin. Do první skupiny budou zařazeni běžci, u nichž se nejlépe projevují schopnosti k zdokonalování speciální výkonnosti a u nichž je vzrůst ukazatelů (podle součtu tří závodů — na 15, 30 a 50 km) vyšší než průměrné hodnoty družstva (nejméně 12—13 %). Do druhé skupiny jsou zařazeni běžci s průměrnými schopnostmi, jejichž celkový vzrůst výkonnosti je asi 12—13 %. Ve třetí skupině jsou pak běžci u nichž je vzrůst ukazatelů výkonnosti nižší než průměrné hodnoty družstva. Přitom je nutno brát v úvahu tu okolnost, že nejvyšší vzrůst výkonnosti se projevuje u běžců, kteří dosahují lepších výsledků v běžeckých závodech uprostřed sezóny a kteří si je udržují až do konce zimní sezóny. To je možné jen v tom případě, jestliže příprava běžce byla dříve vedena v přísné shodě s jeho funkčními možnostmi.

Jak již bylo řečeno, nejdůležitějšími vlastnostmi lyžaře-běžce jsou relativní specifická síla a rychlost odrazů.

Jestliže se hovoří o první vlastnosti je nutné poznamenat: na konci ročního tréninkového cyklu musí být u nejschopnějších běžců vzrůst výkonnosti vyšší než průměr a musí tvořit: zvláště pro každou paži 14 %, dohromady 12 % — pro každou nohu 17 %. U běžců s průměrnými schopnostmi jsou hodnoty vzrůstu na úrovni průměru a u běžců s nízkými schopnostmi jsou nižší než průměrné hodnoty. Podobně lze rozdělit běžce do skupin podle získaných údajů o rychlosti odrazů. Nejvýkonnější běžci jsou ti, kteří mají následující úroveň v těchto ukazatelích: pro jednotlivou paži 18 %, dohromady 19 % — pro jednotlivou nohu 30 %. Úroveň rozvoje relativní specifické síly odrazu na konci hlavního období tvoří pro jednotlivou paži nejméně 3,7, dohromady 8,0 — pro jednotlivou nohu 19 kg/sek a rychlost odrazu přibližně 0,19—0,18—0,12 sek.

Tedy je možno říci, že zvláště individuální přístup při plánování a realizaci speciálního zatížení pomáhá ukázat funkční možnosti organismu a tedy zdokonalovat sportovní výkonnost a také ostatní důležité fyzické vlastnosti běžce.

(Volný překlad článku mistra sportu A. G. Mandričenka z časopisu *Lyžnyj sport* 1/1975)

PhDr. FELIX CHOVAŇEC, CSc.

# Biomechanika a technika sjezdových disciplín

**Současná problematika sjezdových disciplín, především technika zatáčení na lyžích je charakterizována rychlým vývojem v posledních několika letech. Náročnost této problematiky zejména z hlediska získání exaktně ověřených údajů je značná. Především pro náročnost podmínek, ve kterých se sjezdové disciplíny provádějí. I přes tyto potíže se již provedlo mnoho pokusů o zdůvodnění té či oné techniky (v prvé řadě techniky zatáčení na lyžích) a to především za pomoci biomechaniky.**

Zkušenosti posledních několika let nám bohužel potvrdily ten fakt, že jednotliví autoři pomocí biomechaniky a její aplikace ve sjezdových disciplínách zatím doložili veškeré způsoby zatáčení na lyžích. Domnívám se, že tento přístup je možný proto, že dosavadní praxe „biomechanika a sjezdové disciplíny“ byla usměrňována řešením standardních úloh z biomechaniky, které využívaly konstantní veličiny jako například: velikost tlaku působícího přes lyže na podložku, standardní tvar a parametry lyží, standardní vlastnosti podložky apod.

Někteří autoři se samozřejmě pokusili a pokoušejí o řešení těchto otázek z hlediska progresivnějšího přístupu (M. Novák, T. Fukuoka). Především Japonec Fukuoka je reprezentantem moderního přístupu v řešení problematiky sjezdových disciplín se zaměřením na techniku zatáčení na lyžích. Je jedním z prvních, který ve svém výzkumu počítá s proměnlivou veličinou jako je „variabilita terénních a závodních podmínek“, která je pro sjezdové disciplíny podstatnou charakteristikou.

Tento přístup k řešení je náročnější a problematika výzkumu je značná a naráží na mnoho obtíží, se kterými se setkáváme především při realizaci v konkrétních podmínkách. Dosavadní výsledky práce Fukuoky nám ukazují, že je možné takto postavený experiment uskutečnit i za velmi obtížných podmínek, jako jsou podmínky sněhové spojené s obtížnými podmínkami povětrnostními.

Na základě dosažených výsledků (Fukuoka a Nováka) se domníváme, že musíme hledat nové cesty v uplatnění biomechaniky z hlediska techniky sjezdových disciplín a to především v možnostech modelování jízdy na lyžích v laboratorních podmínkách se zaměřením a se zřetelem ke značné šíři variability podmínek, ve kterých se lyžař při uskutečňování techniky nachází. Dále je třeba vychá-

zet ze vztahů velikosti a směrů působení svalové síly a podmínek, ve kterých lyžař uskutečňuje vlastní techniku.

Prvním krokem v řešení tohoto problému je pokus o vytvoření modelování jízdy v laboratorních podmínkách na lyžařském trenažeru s možností snímání tlaků působících sil za pomoci tensometrických můstků. Potom můžeme přistoupit k prokázání validity mezi jízdou na trenažeru v laboratorních podmínkách a jízdou v terénu. V laboratorních podmínkách se předpokládá možnost elektromyografického snímání aktivity svalů dolních končetin a některých svalů trupu.

Při kladných výsledcích ověřování modelu jízdy pak lze dále vycházet z experimentálních měření (především tensometrických) uskutečňovaných v celé šíři variability terénních a závodních podmínek v konkrétních sněhových podmínkách.

Domníváme se, že za pomoci získaných výsledků a za přispění biomechaniky můžeme dospět k výsledkům, které budou více adekvátní podmínkám, ve kterých se uskutečňuje technika sjezdových disciplín a tím samozřejmě i více platnými pro exaktní ověřování techniky sjezdových disciplín. Především techniky zatáčení, která je neustále diskutovanou oblastí s mnoha různými názory jednotlivých autorů či skupin.

V tomto směru navrhuje se zaměřit na:

- možnost modelování jízdy na lyžích (se zaměřením na techniku zatáčení) v laboratorních podmínkách a to nejen modelování jako podmínku, ale rovněž pro usnadnění potřebných operací s proměnlivými veličinami působících při jízdě,
- pokusy o vypracování modelu na analogovém počítači,
- ověření validity mezi jízdou na lyžařském trenažeru v laboratorních podmínkách a jízdou v terénu,
- dílčí elektromyografická měření v průběhu jízdy na lyžařském trenažeru v laboratorních podmínkách.

Závěrem bychom chtěli zdůraznit nezbytnost experimentů v oblasti sjezdových disciplín s ohledem na jejich podstatnou charakteristiku — variabilitu terénních a závodních podmínek, která je jedním z určujících momentů uskutečňování závodní techniky jízdy ve slalomu, obřím slalomu a sjezdu.

PhDr. MILOŠ PŘÍBRAMSKÝ, FTVS UK



# K problémům tréninku mládeže v běhu na lyžích

Neustálý růst vrcholové sportovní výkonnosti ve všech sportovních odvětvích, tedy i v běhu na lyžích je výsledkem působení celé řady faktorů — materiálního zabezpečení, prohlubování metodiky tréninku, zdokonalování materiálu, rozšiřování zdravotní a rehabilitační péče, přínosu vědy apod.

Tento komplex kvalitativně nových podmínek vytváří specifické požadavky a vyžaduje zároveň i změny v systému práce institucí, zajišťujících výběr talentů i výchovu reprezentantů a jejich jednotlivých článků včetně trenérů. Nejvýrazněji se tento tlak projevuje směrem k mládeži.

Vytvořením středisek vrcholového sportu, tréninkových středisek mládeže a zavedením sportovních tříd spolu s odpovídajícím kádrovým a materiálním zabezpečením vznikly nebyvalé podmínky pro rozvoj běhu na lyžích v návaznosti od mládeže až po státní reprezentaci. Racionální a efektivní využití těchto podmínek je často chápáno zkresleně, někdy z místních hledisek a jsme svědky i nedostatečně poučených názorů a zásahů.

Je všeobecně známo, že na kvalitě a perspektivnosti výběru, na úrovni tréninkového procesu, tj. na dlouhodobé cílevědomé výchově závisí výkonnostní úroveň daného sportu. Proto všechna opatření ke zvýšení úrovně běhu na lyžích musí začínat u mládeže. Každý jiný postup neřeší danou problematiku principiálně a dlouhodobě, nýbrž dočasně a dílčím způsobem. Přesto existují značně rozdílné názory na koncepci, zaměření a praktické uskutečňování tohoto procesu.

Velmi výmluvnou odpovědí je skutečnost, že jen velmi málo vyhraněných talentů a přeborníků žákovských a dorosteneckých kategorií je úspěšných i mezi dospělými. Henych, Šimon a Paulů jsou z tohoto hlediska spíše výjimky a příklady dobré koncepční práce (ať už rozhodující roli sehrály jakékoliv vlivy).

V tomto článku není možno zdaleka probrat všechny oblasti, zaměříme se proto na oblast metodiky tréninku, která je jedním z rozhodujících faktorů. Z hlediska metodiky tréninku mládeže je třeba za **hlavní chybu považovat snahu dosáhnout co nejrychleji vysoké výkonnosti**. Tomuto cíli je zpravidla podřizováno vše, od velmi tvrdého tréninku, který neodpovídá věkovým a vývojovým zvláštnostem, přes výrazně specializovaný trénink, což je prohřešek jednak proti zásadám postupnosti a systematickosti, dále vede k předčasnému vyčerpání nejdůležitějších podnětů, které rozhodují o kvalitě výkonu na vrcholové úrovni. Negativní roli zde hraje i neznalost zákonitostí perspektivní sportovní přípravy v období růstu organismu.

Z tohoto hlediska je nutno považovat za nesprávné hodnocení práce trenérů a vedoucích středisek mládeže a sportovních tříd za okamžitou výkonnost svěřenců a nikoliv za to, **kolik odchovanců bude úspěšných v reprezentaci** apod. Je nutno připustit, že právě zde je patrně jedna z rozhodujících příčin stavu, který nelze nazvat jinak než extenzivním, nehospodárným a neperspektivním.

Jak tedy pohlížet na perspektivní plánování tréninku mládeže a kde hledat příčiny stagnace a zanechávání závodní činnosti u mnoha v mládí úspěšných závodníků?

Nejčastější příčinou je nevhodný trénink v žákovském a dorosteneckém věku, který sice vede nejprve k rychlému růstu výkonnosti, potom však ke stagnaci a uzavření perspektivy.

Vysvětlení lze stručně formulovat takto: **sportovní výkon je u mládeže výsledkem přirozeného vývoje a tréninku**. Trénink musí být proto veden tak, aby nejen odpovídal věkovým a vývojovým zvláštnostem mládeže, ale aby přirozený vývoj organismu podporoval a nebrzdil. **Cílem přípravy mládeže nemůže být vysoký sportovní výkon, ale vytvoření nejlepších předpokladů pro nejvyšší výkonnost v juniorském a dospělém věku**.

Vysoký sportovní výkon v dorosteneckém věku není překážkou vysoké výkonnosti v dospělosti pokud není výsledkem velmi tvrdého, speciálně zaměřeného a intenzivně vedeného tréninku. Rozhodující není úroveň výkonnosti, ale způsob jakým byla dosažena, tedy metodika tréninku.

Má se tedy trénovat málo? Ne nikoliv — současná vrcholná výkonnost dospělých je charakterizována tréninkem velmi objemovým a speciálně zaměřeným. Právě tyto charakteristické rysy tréninku se musí projevit i v dlouhodobé přípravě mládeže ovšem s naprostým



Běžkyně SVS-M v Novém Městě na Moravě při předsezónním tréninku na kolečkových lyžích na asfaltové dráze u hotelu Ski

respektem věkových a vývojových zvláštností organismu a zásad postupnosti a přiměřenosti (to platí zvláště u cyklických pohybových činností vytrvalostního charakteru).

V současné tréninkové praxi se uplatňuje vedle „nedostatečného“ tréninku především trénink, který lze nazvat „intenzivním“. V čem jsou jejich negativní důsledky, které se projevují ve zpomalení a zastavení růstu výkonnosti v pozdějším věku?

„Nedostatečná“ varianta tréninku mládeže se negativně projevuje v pozdějším věku [zvláště patrné jsou důsledky při příchodu např. do armádních celků] především v tom, že **nebyl vytvořen dostatečně silný návyk na systematický tréninkový režim** a to se všemi důsledky **ve sféře fyziologické** (nevytvoření adaptačních změn v oběhovém a dýchacím systému apod.), **biologické** (adaptační změny na úrovni buněčné atp.), **motorické** (zanedbání pohybového rozvoje včetně pohybových dovedností a z toho vyplývajících změn pohybového a podpůrného aparátu aj.), **psychické** (větší zatížení se může projevovat jako stresový podnět), ale i **mentální** (usměrnění sféry zájmů apod.). Toto vše pak často vede k tomu, že např. po nástupu vojenské služby je nutno věnovat mnoho času odstranění zanedbaných nedostatků, které lze souhrnně charakterizovat jako nedostatečnou úroveň připravenosti (např. všeobecné tělesné připravenost atp.), což však není ani dost dobře možné a výsledkem je výkonnostní stagnace, nevyužití perspektiv jedince, ale i nehospodárné využívání prostředků a možností.

Za určitých specifických okolností se může tato „nepřipravenost“ projevit jako předpoklad dalšího růstu výkonnosti. To je však třeba chápat především tak, že nedošlo k výše uvedeným negativním důsledkům ve sféře adaptace a jsou tedy do jisté míry zachovány potenciální předpoklady růstu sportovní výkonnosti.

**Častější a ve svých důsledcích negativnější je „intenzivní“ varianta tréninku mládeže**. Je vyvolávána na jedné straně systémem, o kterém jsme se zmínili, na druhé straně pak sice přirozenou, v žádném případě však omluvitelnou snahou trenérů po osobním vyniknutí.

Co je podstatou „intenzivního“ způsobu přípravy — především v napodobování přípravy dospělých. Intenzivní příprava vede k rychlému růstu výkonnosti a to je často mylně vysvětlováno jako projev talentu. Vedle značných objemů jde především o používání vysoké intenzity zatížení, dále nasazení speciálních tréninkových prostředků a posilování.

**Intenzivní příprava vede k adaptačním změnám systému vegetativních** — tj. dýchacího, oběhového a vegetativního. Jejich funkce se rychle zdokonalují, jejich možnosti však nejsou neomezené. Jsou vázány na adaptaci hlubších systémů na buněčné úrovni, tyto však potřebují ke svému zdokonalování **více času a postupnost adaptačních podnětů**.



V současné době se předpokládá, že intenzivní trénink u mládeže vede nejen k přetěžování organismu, ale klade na základní adaptační systémy takové nároky, že se částečně blokují a to vede ke zpomalení nebo ustrnutí růstu výkonnosti, a proto daný sportovec nemůže dosáhnout svých potenciálních maximálních výkonů.

Dále je třeba brát v úvahu zejména tu skutečnost, že v 19–20 letech přestává působení vývojových faktorů a další sportovní vývoj je jednoznačně závislý na sportovním tréninku — zde má tedy intenzivní systém přípravy plně oprávnění. Do té doby existuje několikileté „přípravné“ období v přípravě mládeže. Jde jen o to, aby v něm byly skutečně splněny všechny úkoly tohoto období a nebyly řešeny ty problémy, které sem nepatří.

Jak by tedy měl vypadat „optimální“ systém přípravy mládeže? Mluví se o „objemové“ variantě — perspektivní a metodicky správné řešení je spatřováno v dlouhodobém podstatném zvyšování objemu tréninku, což je ovšem realizovatelné jedině při jeho nižší intenzitě a za předpokladu prodloužení doby věnované tréninku.

Vychází se z nutnosti zvýšit objem tréninkového zatížení u starších žáků a dorostenců využitím prázdnin, osvětlených tréninkových prostor a víkendových dnů k vytvoření tzv. „objemového“ základu přípravy.

**Intenzita zatížení by se měla zvýšit v 17–18 letech a to především využitím speciálních tréninkových prostředků.**

V čem lze spatřovat výhody a perspektivnost „objemového“ přístupu. Zatížení objemového charakteru stimuluje přirozený vývoj organismu a postupně zdokonaluje adap-

tační funkce. Plynule narůstající intenzita při značném objemu tréninku od žactva ke staršímu dorostu a dále vytváří příznivé předpoklady pro dosažení vysoké úrovně sportovní výkonnosti v pozdějším věku. tj. juniorském a dospělém. Pozdější nasazení speciálních tréninkových prostředků vede ke zvýšení jejich účinnosti (pozn.: to neznamená vůbec např. nevyužívat kolečkové lyže u mládeže, ale vidět v nich doplňující a ne hlavní tréninkový prostředek) v juniorském a dospělém věku, kdy by měly být jedním z hlavních podnětů růstu výkonnosti.

Specializace vůbec a specializace tréninkových prostředků může stavět jedině na velmi širokém základu a u mládeže ne velkém rozsahu tréninkových prostředků. Objemový trénink s nižší intenzitou působí vhodně na postupný vývoj a přizpůsobení podpůrného aparátu (kloubů, vazů a šlach), který se rozvíjí a adaptuje pomaleji než vegetativní funkce.

Za zmínku rovněž stojí velmi důležité vytváření vztahu k práci a k dosahovanému úspěchu a formování návyku na tréninkový režim s dlouhodobými perspektivními cíli, jimž je příprava podřízována.

Příspěvek je chápán jako podnět do diskuse. Je vyvolán na jedné straně situací, na druhé straně nutností zamyslet se nad systémem práce s mládeží s výhledem na výsledky v budoucích letech. Autor je si vědom, že složitá problematika není vyřešena, ale často jen naznačena. Hlubší rozpracování, konkretizace a realizace by měla být výsledkem práce širokého aktivu lyžařských odborníků, trenérů a funkcionářů.

PhDr. JAROSLAV POTMEŠIL

## 6. ročník Beskydské ligy mládeže

Jaroslav Kerda (Slavia VŠST Liberec), Milan Žingor, Ondřej Martiňák (oba TJ Rožnov pod Radhoštěm) a Ladislav Heczeko (TJ Třinec) zvítězili v 6. ročníku Beskydské ligy mládeže. Této soutěže žactva a dorostu ve skoku na můstcích s umělou hmotou se zúčastnilo 159 mladých závodníků z 23 oddílů. Konala se letos v létě a na podzim zásluhou lyžařských oddílů Severomoravského kraje Tatraru Písařov, TJ Rožnov p. R. a TJ MEZ Frenštát p. R. Byla poprvé šestikolová a rozdělena do kategorií mladšího a staršího žactva a dorostu. Každému startujícímu se do celkového pořadí započítávaly čtyři nejlepší výsledky.

Závod Beskydské ligy mládeže 1976 byly pořádány na můstcích s umělou hmotou v Písařově s normovými body P = 30 m a P = 15 m [mladší žactvo ve 4. a 5. kole], v Rožnově pod Radhoštěm s normovými body P = 28 m (žactvo) a P = 60 m (dorost) a ve Frenštátě pod Radhoštěm s normovým bodem P = 35 m. Přispěly k dalšímu rozvoji čs. skokanské disciplíny, neboť v nich startovali mladí závodníci z českých i slovenských krajů. Potěšitelná byla rostoucí výkonnost mladých skokanů ve všech čtyřech kategoriích. Početnější účast v kategorii mladšího žactva bude v příštím 7. ročníku usnadněna existencí nových můstků s normovými body P = 15 m ve Frenštátě p. R. a v Písařově a v případě realizace pokrytí můstku P = 30 m ve Vrbně p. P. lze počítat i s tamním můstkem P = 14 m. Letos se neosvědčilo uspořádání prvního kola v časném červencovém termínu. Příští 7. ročník BLM 1977 bude uspořádán opět jako pouze pětikolová soutěž se dvěma dvoudenními závody (Frenštát p. R. - Rožnov p. R. a Písařov - Vrbno p. P.) s jednodenním finále ve Frenštátě p. R. Započítávány budou tři nejlepší výsledky mladých skokanů. Pořadatelé zasluhují mimořádné uznání za dobře připravenou a organizovanou soutěž, která významnou měrou pomáhá při rozvoji skokanské disciplíny v řadách mládeže.

Celkové výsledky 6. ročníku Beskydské ligy mládeže 1976:

**Mladší žáci** (ročníky 1965 a mladší — 1. kolo 4. 7. P = 30 m, 2. kolo 21. 8. P = 35 m, 3. kolo 22. 8. P = 28 m, 4. kolo 25. 9. P = 15 m, 5. kolo 26. 9. P = 15 m, 6. kolo 9. 10. P = 35 m):  
1. J. Kerda (Slavia VŠST Liberec) 951,1 b. (0 - 232,4 - 238,7 - 240,0 - 240,0 - 227,6),  
2. L. Dluhoš (MEZ Frenštát p. R.) 946,1 [240,0 - 236,7 - 223,9 - 230,0 - 203,0 - 239,4],  
3. J. Kašpar 890,0 (0 - 225,7 - 210,3 - 228,0 - 226,0 - 200,3),  
4. M. Pelant (oba Slavia VŠST Liberec) 814,8 (0 - 206,6 - 193,2 - 202,5 - 212,5 - 184,2),  
5. P. Černý (Ještěd Liberec) 683,4 (0 - 231,7 - 211,7 - 0 - 0 - 240,0),  
6. V. Bobula (Jiskra Svit) 619,8 (0 - 201,9 - 213,6 - 0 - 0 - 204,3). Startovalo 40 mladších žáků. Pořadí ve finálovém závodě 9. října ve Frenštátě pod Radhoštěm: 1. P. Černý 140,8 - 240,0 [27 a 29], 2. L. Dluhoš 140,2 - 239,4 [29 a 28], 3. J. Kerda 128,4 - 227,6 [28,5 a 29].

**Starší žáci** (ročníky 1963 a 1964 - kola a můstky stejně jako u mladšího žactva): 1. M. Žingor (TJ Rožnov p. R.) 960,0 [240,0 - 232,7 - 240,0 - 235,0 - 240,0 - 240,0], 2. J. Parma (MEZ Frenštát p. R.) 927,1 [211,3 - 240,0 - 223,3 - 238,7 - 225,1 - 204,3], 3. M. Kopal (Sokol Vlastiboř) 918,3 (0 - 228,9 - 225,1 - 236,0 - 219,9 - 228,3), 4. V. Kaďera 898,8 [210,7 - 220,8 - 203,6 - 240,0



Tři nejméně úspěšnější z mladších žáků v Beskydské lize mládeže 1976 zleva Ladislav Dluhoš (druhý - MEZ Frenštát p. R.), vítěz Jaroslav Kerda a Jiří Kašpar (třetí - oba Slavia VŠST Liberec)

- 227,3 - 0), 5. R. Klíma (oba MEZ Frenštát p. R.) 870,5 [213,3 - 209,6 - 216,9 - 218,7 - 201,7 - 224,4], 6. J. Sokolíček (Sokol Nové Město na Moravě) 853,1 (0 - 210,5 - 211,3 - 225,9 - 205,4 - 0). Startovalo 41 starších žáků. Pořadí ve finálovém závodě 9. října ve Frenštátě pod Radhoštěm: 1. M. Žingor 199,7 - 240,0 (37,5 a 37), 2. J. Svoboda (Ještěd Liberec) 192,1 - 232,4 (38 a 35), 3. M. Kopal 188,0 - 228,3 (36,5 a 35).

**Mladší dorostenci** (ročníky 1961 a 1962 - 1. kolo 4. 7. P = 30 m, 2. kolo 21. 8. P = 35 m, 3. kolo 22. 8. P = 28 m, 4. kolo 25. 9. P = 15 m, 5. kolo 26. 9. P = 15 m, 6. kolo 9. 10. P =





V kategorii starších dorostenců v 6. ročníku BLM zvítězil Ladislav Heczko (uprostřed) před Pavlem Fízekem (vlevo) a Josefem Brzuchanskim (všichni SVS-M Frenštát p. R. - TŽ Třinec). Všichni jsou členy čs. juniorského družstva skokanů

35 m): 1. O. Martiňák (TJ Rožnov p. R.) 960,0 (240,0 - 240,0 - 240,0 - 240,0 - 0), 2. M. Prádka MEZ Frenštát p. R.) 899,8 (209,6 - 221,4 - 192,6 - 230,2 - 238,6 - 201,6), 3. P. Bauer (Sokol Nové Město na Moravě) 892,5 (0 - 217,2 - 220,9 - 230,6 - 223,8 - 150,3), 4. P. Pyras (TJ Rožnov p. R.) 880,7 (207,5 - 226,1 - 208,1 - 225,8 - 220,7 - 205,3), 5. R. Latzka (Sokol Nové Město na Moravě) 880,4 (0 - 220,8 - 154,5 - 236,6 - 213,6 - 209,4), 6. R. Mikeš (Sokol Vrbovo p. P.) 871,0 (210,8 - 212,7 - 166,4 - 220,8 - 226,7 - 203,5). Startovalo 44 mladších dorostenců. Pořadí ve finálovém závodě 9. října ve Frenštátě pod Radhoštěm: 1. M. Spáčil (SVS-M Dukla Liberec) 204,5 - 240,0 (40 a 39), 2. V. Frák (SVS-M RH Strbské Pleso) 196,0 - 231,5 (39 a 36), 3. B. Počík (Jiskra Harrachov) 195,0 - 230,5 (38,5 a 38).

**Starší dorostenci** (ročníky 1959 a 1960 - kola a můstky stejné jako u mladších dorostenců): 1. L. Heczko 950,5 (0 - 225,0 - 230,7 - 240,0 - 240,0 - 239,8), 2. P. Fizek 948,4 (0 - 239,8 - 240,0 - 228,6 - 209,0 - 240,0), 3. J. Brzuchanski (všichni TŽ Třinec) 932,7 (0 - 228,7, 233,6 - 235,0 - 229,5 - 234,6), 4. J. Kužílek (Lok. Prácheň Šumperk) 926,6 (240,0 - 224,8 - 179,2 - 236,4 - 225,4 - 208,5), 5. M. Vala (MEZ Frenštát p. R.) 902,0 (225,9 - 223,1 - 182,4 - 237,7 - 213,7 - 215,3), 6. Z. Sekyra (TJ Rožnov p. R.) 901,5 (0 - 217,3 - 218,2 - 231,4 - 234,6 - 208,0). Startovalo 34 starších dorostenců. Pořadí ve finálovém závodě 9. října ve Frenštátě pod Radhoštěm: 1. P. Fizek 232,8 - 240,0 (43 a 43), 2. L. Heczko 232,6 - 239,8 (43 a 42,5), 3. J. Brzuchanski 227,4 - 234,6 (42,5 a 42,5).

Čtyři nejlepší výsledky jednotlivých závodníků vzhledem k rozdílným parametrům můstků byly přepočítány použitím lineární přírůstky na 240 bodů vítěze kategorie každého závodu.

-tr-

**Lýžařský areál tří skokanských můstků s vlekem byl vybudován v rámci volebního programu v akci Z v obci Písařov v šumperském okrese v Severomoravském kraji. Leží ve středu mezi Beskydami a Krkonošemi u hlavní silnice z Prahy do Ostravy.**

Areál byl postaven občany Písařova v čele s členy TJ Tatran s pomocí závodů Dřevotvar Písařov, ČSS Stíty, Perla Bílá Voda a Spojených kartáčoven Červená Voda, které zapůjčily potřebnou mechanizaci a odborníky, za dobré spolupráce vzorné tělovýchovné jednoty Tatran Písařov s VO KSC, MNV a NF Písařov. Při jeho výstavbě a plnění závazku k 30. výročí osvobození naší vlasti hrdinou Sovětskou armádou a k XV. sjezdu KSČ bylo odpracováno mnoho tisíc brigádnických hodin a vzniklo dílo v hodnotě 1.150.000 Kčs. Mezi ty, kteří měli největší zásluhu při uskutečnění této významné lyžařské akce patří ing. Jan Jurenka, rodák

z Písařova a věž rozhodčích s kovovou konstrukcí s duralovým plechem. Všechny můstky mají společný dojezd, v zimním období skokani na můstcích Tatran a Písařov využijí lyžařského vleku VL 200.

Letos byl lyžařský areál dějištěm I., IV. a V. kola Beskydské ligy mládeže za účasti 94 skokanů, mezi nimiž byli juniorští reprezentanti Pavel Fizek, Jan Bobek a Josef Brzuchanski. Na malém můstku Pionýr vytvořil rekord můstkem skokem 18,5 metru mladší žák Slavie VŠST Liberec J. Gerda, na středním můstku Písařov byl překonán rekord J. Paulů (LP Šumperk) P. Fízekem (TŽ Třinec) skokem 40,5 m.

## Skokanský areál v Písařově

z Písařova, který nezištně jako poslanec ONV zpracoval plány a dokumentaci na celý areál. Plány konzultoval a kolaudaci celého areálu prováděl Josef Zita z Vysokého nad Jizerou, předseda komise pro stavbu lyžařských můstků VSL ČUV ČSTV.

V současné době uprostřed Písařova proti silnici se hrdě vypínají tři můstky s lyžařským vlekem. Ve vzdálenosti 200 m je adaptovaná budova TJ Tatran s ubytovnou pro 50 osob, tělocvičnou, lyžařnou, zasedacími místnostmi, šatnami a sociálním zařízením. Malý můstek Pionýr s normovým bodem 15 m a kritickým 22 m má přírodní nájezd a je pokryt umělou hmotou, stejně jako střední můstek Písařov s normovým bodem 30 m a kritickým 41 m a odrazovým stolem železné konstrukce. Třetí můstek Tatran (P 48 m, K 61 m) je postaven mezi můstkem pro mládež a středním můstkem. Má nájezd, od-

V nové lyžařské sezóně bude areál v Písařově dějištěm mistrovství ČSR v závodě sdruženém a národního klasifikačního závodu ve skoku pro dospělá a dorost 15. a 16. ledna 1977 u příležitosti XXIII. ročníku veřejných lyžařských závodů o putovní pohár Kartáčoven.

V novém skokanském areálu v Písařově jistě vyrostou noví talentovaní závodníci ve skoku i v závodě sdruženém. Již letos se dostavily první dobré výsledky jako kupř. u Jiřího Kužílka (LP Šumperk), který zvítězil v I. kole Beskydské ligy mládeže v Písařově, ve IV. kole obsadil třetí místo a v V. kole měl nejdelší dva skoky 39,5 m v silné konkurenci. Budovatelské úsilí lyžařů Písařova, jejich dobrá spolupráce s VO KSC, MNV, NF a závody může být příkladem pro mnoho lyžařských oddílů při plnění nových volebních programů.

ROBERT LANGHAMMER





# Výchovné pôsobenie lyžiarskeho rozhodcu

Lyžiarske preteky umožňujú meranie síl pretekárov, slúžia na zvyšovanie výkonnosti, výchovy pretekárov, funkcionárov a divákov a popularizujú lyžiarsky šport.

Základnou úlohou rozhodcu je posudzovať pretekárov v zmysle platných noriem, daných spoločnými pravidlami, to znamená, rozhodovať podľa Pravidiel lyžiarskych pretekov (Pravidlá). Z tohto základu vychádzajú aj jeho ďalšie úlohy, najmä výchovné pôsobenie na pretekárov a spolupráca s ostatnými činiteľmi pri pretekoch (tréneri, funkcionári, novinári, obecnstvo).

Medzi zákonitosti, ktoré ovplyvňujú objektívne zvládnutie funkcie rozhodcu, patria v prvom rade perfektné teoretické vedomosti o Pravidlách a ich stále rešpektovanie. Ďalej sú to pedagogické a psychologické predpoklady a skúsenosti rozhodcu.

Výchovné pôsobenie rozhodcu musí vychádzať z celkového posolania telesnej výchovy, musí významne napomáhať tomu, aby telesná výchova a šport slúžili k upevňovaniu zdravia, ako aj rastu morálno-politickej vyspelosti. Pri výkone svojej funkcie pracuje v zložitých podmienkach športovej súťaže. V svojej praxi sa stretáva s prežitkami predchádzajúcich obdôb vývoja našej spoločnosti, ako sú sebecko, individualizmus, nešportové správanie a pod. Najlepším prostriedkom na zvládnutie atmosféry prostredia športových pretekov zo strany rozhodcu je spravodlivé a presné dodržiavanie Pravidiel, spojené s uplatňovaním výchovných zásad v rozhodovaní. Pred-

pokladom na to je celková príprava rozhodcu na výkon funkcie a to dôkladné ovládanie lyžiarskych Pravidiel a ich výklad, ovládanie ostatných predpisov a jeho telesná a technická pripravenosť. Ďalšou podmienkou jeho práce je politický rozhľad a morálny profil, reprezentovaný jeho osobnými a charakterovými vlastnosťami. Musí zabezpečiť ovzdušie športového boja a ochrany zdravia športovcov.

Formy výchovného posolania rozhodcu môžeme zhrnúť do niekoľkých bodov:

- vytvárať ovzdušie čestného športového zápolenia, v ktorom je povinnosťou pretekárov dodržiavať Pravidlá;
- objektívnosť v rozhodovaní. Cieľom je vylúčenie akejkoľvek jednostranosti v posudzovaní priestupkov;
- dôležité je vystupovanie rozhodcu, najmä jeho zdravé sebavedomie. Podľa vystupovania rozhodcu v priebehu aktívneho rozhodovania formuje sa názor na rozhodcu u pretekárov, funkcionárov a prostredníctvom nich aj u obecnstva;
- osobný príklad rozhodcu nielen počas preteku, ale aj mimo neho. Charakteristikou rozhodcu by mala byť skromnosť, riadna životospráva, čestnosť a občianska bezúhonnosť.

Iba odborné vlastnosti rozhodcu nestačia, ak nie sú podopreté správny-

mi vzťahmi a spolupracou s ostatnými činiteľmi, ktoré pred pretekmi, počas nich a po pretekoch vytvárajú ich atmosféru.

Z pedagogického hľadiska je správne, aby sa rozhodca nestránil stýkať sa s pretekármi. Tento styk má mať charakter štúdia správania sa a temperamentu pretekárov, rozboru sporných otázok najmä z Pravidiel, vysvetľovanie vlastných názorov a pod. Pretekári musia poznať lyžiarske Pravidlá. Najstí správny pedagogický vzťah k pretekárom je polovica úspechu každého rozhodcu.

Popri rozhodcovi dôležitým činiteľom pri pretekoch je tréner. Vzťah rozhodcu s trénerom má byť priamy, čestný a priateľský. Tréneri sa často dopúšťajú chýb vyplývajúcich z nesprávnej analýzy výkonu svojich zverencov. Nevhodným prejavom dávajú najavo svoju nespokojnosť, častokrát pred svojimi zverencami, čo znižuje výkon funkcie rozhodcu. Tréner je zainteresovaný na výsledku snaženia sa športovcov v preteku — rozhodca dbá na regulárnosť a dodržiavanie Pravidiel v pretekoch. Obaja musia mať na mysli výchovné poslanie telesnej výchovy. Veľmi úzku spoluprácu trénera s rozhodcom vyžaduje najmä skok na lyžiach (presná predstava o dobrom skoku, hodnotenie chýb, ktorých sa skokan dopúšťa a pod.). Je potrebné najstí správny spôsob tejto spolupráce a tým aj dôveru u pretekárov. Pri pretekoch v jazdových disciplínach musí rozhodca vedieť, ako majú

## Lyžařský oddíl mládeže Sokola Lhotka

V roce 1973 byl v Tesle VÚST za pomoci ZV ROH a díky zájmu a nadšení několika lyžařských cvičitelů a mnoha dětí ve věku 10—15 let, zájemců o lyžování, založen lyžařský oddíl mládeže, který byl později začleněn do Sokola Lhotka. O členství v oddíle byl od počátku velký zájem, ale vzhledem k omezeným ubytovacím možnostem ZV ROH bylo po praktických zkouškách vybráno 30 dětí a pět náhradníků. Členská základna 35 dětí je rozdělena do tří družstev podle výkonnosti, v nichž probíhá výcvik.

Již v první sezóně nadšení a chuť dětí spolu s odbornou a důslednou prací cvičitelů přinesly své ovoce. U všech dětí bylo patrné zvýšení výkonnosti a zlepšení techniky jízdy. Oddíl se přihlásil do soutěže o čestný titul Vzorný oddíl a závazky svědomitě plnil. Kromě pravidelných víkendových zájezdů (šest až osm za sezónu) se členové oddílu zúčastňují i pořadají veřejné závody. Každý zájezd je zakončen oddílovým přeborem, v němž jsou děti bodovány pro sestavení žebříčku. Koncem sezóny vítěz v kategorii starších hochů a dívek získává putovní pohár ZV ROH.

Ve veřejných závodech v roce 1974 získaly děti Sokola Lhotka modrou i červenou Spartakiádní vložku. Na jaře 1975 obsadilo družstvo první místo ve slalomu o Spartakiádní pohár pražské odborové rady a vybojovalo i putovní pohár. Mládež Sokola Lhotka se umístila na prvním místě v kategorii starších dívek i hochů i mladších chlapců. Pořadatelem závodu byl od-

díl Sokola Lhotka. V sezóně 1975—76 se všichni členové oddílu zúčastnili lyžařské soutěže o Pražskou vložku 1976 a získali ji.

Kromě lyžařských zájemců absolvují členové oddílu během sezóny i suchý kondiční trénink jednou týdně v tělocvičně. Součástí tohoto výcviku je také plavání, kondiční a orientační běhy. Aktivita členů oddílu se projevila i v přípravě Československé spartakiády, které se zúčastnilo 50 % členů. Převážná část dětí oddílu absolvovala také desetidenní spartakiádní plavbu na pramičkách. Na výroční konferenci Sokola Lhotka byl oddílu udělen čestný titul Vzorný oddíl III. stupně. O získání tohoto titulu se v Praze snažilo 50 oddílů, z nichž uspělo jen devět.

V prvních letech své činnosti prostrádal oddíl možnost práce se svými členy i v období letních prázdnin. Letos se podařilo uskutečnit čtrnáctidenní letní soustředění 25 vybraných dětí. Účelem výcvikového tábora bylo

zvýšit fyzickou zdatnost, obratnost a trénovanost dětí a posílit jejich smysl pro kolektiv. Náplň soustředění se převážně řídila jednotným tréninkovým systémem ve sjezdových disciplínách, vydaným VSL ÚV ČSTV a výsledky byly kontrolovány pomocí předepsaných testů obecné a speciální tělesné zdatnosti. V závěru výcvikového tábora bylo možno konstatovat, že u 68 % účastníků se zvýšila trénovanost a výsledky jednotlivců se v průměru zlepšily o 62,8 bodu. Během letního tábora 40 % účastníků získalo bronzový odznak zdatnosti PPOV. Soustředění kromě zvýšení fyzické kondice vedlo i k upevnění morálních volných vlastností jednotlivých členů a k utužení kolektivu.

Závěrem je možné konstatovat, že dobrá práce cvičitelů a snaha dětí se neprojevovaly jen ve sportovních výsledcích, ale také v tom, že děti se přesvědčily, že i všední dny strávené na svahu, v tělocvičně či pod stanem a na louce mohou být nevšední. Uvědomují si, že v dobrém kolektivu se upevňují a zkvalitňují morální vlastnosti, narůstá životní optimismus a vytvářejí se hezké vzájemné vztahy, což jsou vklady potřebné pro plný život naší socialistické společnosti.

VÁCLAV STIBŮREK





Lyžařští rozhodči v plné práci při mistrovství ČSSR v běžeckých disciplínách v Bedřichově

vyzerat trate, musí byť fyzicky zdatný, dobrý lyžiar i v náročnom teréne.

Vzťah rozhodcu k funkcionárom má byť v normách správneho spoločenského správania. Nesmie vzniknúť ani najmenšia pochybnosť o jeho objektívite. Dôležitú úlohu pri pretekoch majú usporiadatelia. Túto skupinu činovníkov musí každý rozhodca rešpektovať. Rozhodca vyžaduje od usporiadateľov, aby strážili najmä regulárnosť prostredia.

Pri lyžiarskych pretekoch na úseku rozhodovania je veľa funkcií a všetky sú rovnako dôležité. Pri nesprávnom chybnom rozhodnutí môže ktorýkoľvek rozhodca pretekára poškodiť a zmaríť jeho dlhú a namáhavú prípravu. Preto je potrebné v každej zo zverených funkcií rozhodovať naprosto presne.

Rozhodca musí udržovať neustále osobný styk so športovcami a zapáť sa do práce v lyžiarskom oddiele. To mu umožňuje zúčastňovať sa riešeniu rôznych organizačných otázok v živote telovýchovnej jednoty a získavať cenné skúsenosti. Aktívna účasť pomáha rozhodcovi k ideovému rastu a súčasne k priamemu pôsobeniu v radoch členstva oddielu. Dobré organizačné schopnosti rozhodcu sa uplatňujú najmä pri výkone funkcií v preteku, ale uplatňuje ich aj v oddiele, čím napomáha jeho úspešnému riadeniu.

Predpokladom dobrých výchovných výsledkov u rozhodcu je osobný vzor a dôvera, ktorú si u športovcov a verejnosti získava. Rozhodca sa má zaujímať o športovca nielen v telovýchovnej jednote, alebo pri pretekoch, ale aj o jeho prácu a osobný život.

Nemôžeme zabúdať ani na výchovu diváka. Aj keď v lyžiarskom športe nedochádza u divákov k nevhodným prejavom, nesmieme zanedbávať výchovné pôsobenie rôznymi spôsobmi a formami. Pritom je treba vychádzať zo zásady, že čím je divák informovanejší, čím lepšie rozumie lyžovaniu a Pravidlám, tým je aj objektívnejší. Veľa môže urobiť schopný rozhodca ako hlásateľ na pretekoch pre ich úspešný priebeh a výchovné pôsobenie na obecenstvo.

Pri plnení výchovných úloh v telovýchovnom hnutí je potrebné, aby ich rozhodca dobre poznal a im rozumel. To znamená, že rozhodca okrem zvyšovania odborných vedomostí, musí prehlbovať svoje ideologické znalosti,

musí poznať hospodárske a politické úlohy v našej spoločnosti a medzinárodnú politickú situáciu. Práca rozhodcu musí byť zladená s prácou ostatných funkcionárov, ak má byť zárukou ideového rastu pretekárov. Zámerným politickovýchovným pôsobením na športovca je treba utvárať jeho názor na život, formovať uvedomenosť a disciplínu, odstraňovať staré buržoázne prežitky ako samoúčelnosť, primadonstvo, sebeckosť a pod.

Mimoriadnu pozornosť si zasluhuje naša mládež. Rozhodca sa musí podieľať na usporiadaní náborových pretekov a súťaží pre mládež a na masovom nábere mládeže pre vykonávanie lyžiarskeho športu a pravidelnej športovej činnosti. Súčasné požiadavky na výchovu mládeže samozrejme vyžadujú nové metódy práce. Ide najmä o to, pracovať s mladými ľuďmi bez šablón, neformálne. Rozhodca musí dokázať priblížiť sa mentalite mladých ľudí.

Je len samozrejme (ak chce rozhodca úspešne plniť svoje mnohostranné poslanie), že sa musí zdokonaľovať, neustále rozširovať horizont svojich vedomostí a starostlivo zhromažďovať skúsenosti. Pretekový lyžiarsky šport prekonáva v posledných 10—15 rokoch priamo revolučný vývoj — ako v zjazdových, tak aj v klasických disciplínach. Technika lyžovania sa vyvíja tak rýchlo, že federácia a národné lyžiarske zväzy častokrát ani nestačia prispôbovať Pravidlá technickému vývoju jednotlivých disciplín. Preto je potrebné, aby rozhodca sledoval vývoj disciplíny, o ktorú sa zvlášť zaujíma, aby neutrnul so svojimi vedomosťami, ale naopak ich systematicky dopĺňoval a prehlboval jednak individuálnym štúdiom a jednak účasťou na seminároch a doškoleniach.

Práca lyžiarskeho rozhodcu nie je ľahká. Lyžiarsky šport a lyžiarske preteky sa vykonávajú vo voľnej prírode, v zime, a zima máva svoje rozmery. Len málokedy svieti rozhodcovi slnko, často pracuje za hmly, snežením, dažďa. To ho však nesmie odradiť. Jeho vzťah k lyžiarskemu športu musí byť vreľý. Každý pretek musí prežívať s veľkým vnútorným uspokojením — musí byť lyžiarsky fanúšik.

LÝDIA SVOBODOVÁ prom. ped.  
Telovýchovná škola SÚV ČSĽV

## Zajímavosti z oddílů a okresních svazů

**Spartak Písek** začátkem září otevřel lyžařský svah s umělou hmotou. Jeho délka je 220 m, šířka 20 m, převýšení 50 m. Svah má elektrické osvětlení, k dispozici je lyžařský vlek a postřik vodou. V blízkosti je možnost ubytování s parkovištěm a stravováním. Za pronájem svahu lyžařským oddílům pro trénink Spartak Písek účtuje 200 Kčs, permanentní vstupenka na 10 jízd stojí 15 Kčs.

● **Spartak Dýšina** se přihlásil do soutěže o čestný titul Vzorný oddíl II. stupně.

**Okresní svaz lyžování Klatovy** připravil v prosinci na Spíčáku pro všechny oddíly předsezónní tréninky. Je to příklad dokonalého využití sportovního střediska. Výbor okresního svazu se dobře stará o školení a doškolení svých funkcionářů.

● **Okresní svaz v Ústí nad Orlicí** v přípravě na novou sezónu připravil několik akcí. Okresního přeboru v přespolním běhu v Zamberku se zúčastnilo 226 startujících, veřejného závodu v přespolním běhu v České Třebové 113 účastníků. Slalom na suchu v Chocni měl u startu 62 závodníků a v Lanškrouně při veřejném závodě na kolečkových lyžích bylo 35 startujících.

**Tesla Pardubice** se může pochlubit dobrými výsledky při výstavbě lyžařského střediska v Prkenném Dole. Členům lyžařského oddílu pomáhali také rodiče žáků. Oddíl uspořádal SHMP ve sjezdových disciplínach.

● **Lokomotiva Teplice** připravuje okresní přebor v běhu 2. ledna 1977 v Novém Městě v Krušných horách. Okresní přebor žáků a dorostu ve sjezdových disciplínach uspořádá 29.—30. prosince v Mikulově.

**Okresní svaz lyžování Nový Jičín** se může pochlubit příkladnou organizační i sportovní činností. Připravuje výhledovou koncepci spolupráce VSL OV ČSTV se SVS-M, TSM a ST, lyžařských oddílů s NV a NF. SHMP ve skoku uspořádá MEZ Frenštát pod Radhoštěm 30. ledna 1977, ve sjezdových disciplínach Tatra Kopřivnice a v běžeckých disciplínach Sokol Veřovice 19. února.

● **Okresní svaz lyžování v Náchodě** uspořádá okresní kolo SHMP v klasických disciplínach 6. února 1977. Pořadatelem okresního přeboru dorostu i dospělých bude 23. ledna Spartak Police.

**Ještěd Liberec** pořádá 18.—20. února jubilejní 15. ročník dálkové turisticko-lyžařské jízdy Ještěd - Sněžka - Liberec. Přihlášky přijímá do 28. ledna TJ Ještěd, ul. 5. května 44/61, 460 01 Liberec. Na sobotu 5. února na počest 20. výročí vzniku ČSTV připravil Ještěd Liberec turisticko-lyžařskou akci pro každého „Ve stopě Jizerské padesátky“.



# Úspechy podnetom k ďalšej aktivite

Bolo toho veľa, čo si povedali a ujasnili slovenskí lyžiari na plenárnom zasadaní Výboru lyžiarskeho zväzu SÚV ČSZTV, ktoré bolo 6. novembra 1976. Obsah ich rokovania bol taký bohatý, že sa nedá vyčerpať v jedinom článku. Jedno však bolo typické: napriek nesporným úspechom dosiahnutým v posledných rokoch ostali tými skromnými, zapálenými a obetavými pracovníkmi, ochotnými pre svoj šport venovať nielen veľa voľného času, ale aj energie a síl. Rokovanie sa nieslo v znamení hľadania ciest na ďalšie zlepšenie práce. Dokázali, že majú dostatok skúsených funkcionárov na to, aby splnili úlohy, ktoré pre nich vyplývajú zo záverov XV. zjazdu KSČ, zjazdu KSS a X. plenárneho zasadania SÚV ČSZTV.

Už v svojom referáte zdôraznil predseda zväzu dr. Martin Schelling najprv nutnosť a význam zvýšenia kvality práce a efektívnosti na každom úseku činnosti, na každom stupni riadenia. Pravda, predovšetkým v oddieloch je ťažisko naplňovania cieľov ČSZTV. Aj diskusia sa niesla v znamení tvorivej iniciatívy, odstraňovania jestvujúcich nedostatkov vo vlastných radoch a je typické pre lyžiarov, že nehľadali žiadne únikové cesty, ale chlapy si priznali kde majú ešte rezervy a kde zaostávajú.

Na rokovaní sa zúčastnil tiež predseda Výboru zväzu lyžiarov ČUV ČSZTV ing. Miloslav Fiala, ktorý vo svojom príhovore poukázal na dobrú vzájomnú spoluprácu, aj na to, že českí lyžiari obdivujú elán, s akým sa na Slovensku pustili do budovania lyžiarskych zariadení. Ďalším hosťom bol člen predsedníctva výboru zväzu lyžiarov ÚV ČSZTV ing. Josef Burda. Ten spestril plenárne rokovanie inštalovaním výstavky najnovších výrobkov lyžiarskeho priemyslu, ktorá sa stretla s mimoriadnym záujmom prítomných. V priebehu rokovania odovzdali našej úspešnej zjazdárke Anne Droppovej a predsedovi skokanského úseku VLZ SÚV ČSZTV Jozefovi Adamovi telovýchovné vyznamenanie.

Stredom pozornosti bola otázka zvyšovania úrovne súťaží, skvalitnenie práce trénerov a cvičiteľov i rozhodcov. Napriek tomu, že zastúpenie pretekárov zo Slovenska na reprezentácii ČSSR sa v poslednom čase zlepšilo, nezodpovedá toto zastúpenie daným možnostiam. Poukázal na to v svojom diskusnom príspevku aj predseda SÚV ČSZTV súdruh Dr. Vladimír Čerňušák. Zdôraznil, že lyžovanie je zo strany SÚV ČSZTV považované za jeden z preferovaných športov a venuje sa mu osobitná pozornosť. Preto by sa tiež mali výraznejšie prejavovať aj výsledky. Podľa jeho názoru je potrebné zvýšiť starostlivosť o klasické disciplíny, v ktorých na Slovensku nedosahujeme výsledky adekvátne výsledkom v ČSR. Rovnako v masovej základni treba uprednostňovať turistické lyžovanie a pohyb v teréne.

Z úloh, ktoré si slovenskí lyžiari vytýčili na rok 1975—76 sa podarilo väčšinu splniť. Prehĺbila sa spolupráca s Ministerstvom školstva SSR, boli vytvorené športové triedy a školské športové strediská a ich žiakom bolo umožnené individuálne štúdium. Na lyžiarskom gymnáziu v Kežmarku bol otvorený už tretí ročník. Mrzí však, že sa nepodarilo dosiaľ vypracovať štúdiu na výstavbu letného výcvikového strediska vo Veľkej Zmrzlej doline vo Vysokých Tatrách, ani malé výcvikové strediská pre zjazdové disciplíny v jasnej a pre klasické disciplíny na Štrbskom Plese. Len čiastočne sa realizovalo pojmá návrhu zákona o bezpečnosti na horách do legislatív-

neho plánu SNR a len čiastočne sa riešila otázka zábrany úrazovosti na zjazdových tratiach. Tu prijalo plénum opatrenie, podľa ktorého musí každý organizátor zjazdových pretekov garantovať dodržanie všetkých bezpečnostných opatrení.

V súčasnosti pracuje vo Výbore lyžiarskeho zväzu SÚV ČSZTV 37 členov a 6 náhradníkov. Na práci jednotlivých komisií a úsekov sa podieľa 117 dobrovoľných pracovníkov a 9 trénerov z povolania. Napriek tomu majú orgány zväzu značné rezervy v organizačno-riadiacej práci. Pretrvávajú staré formy práce, ktoré málo ovplyvňujú život v lyžiarskom hnutí. Ukazuje sa tiež, že obsadenie sekretariátu zväzu jedným profesionálnym pracovníkom je nevyhovujúce. Veď lyžiarsky zväz patrí náplňou svojej práce k najzložitejším. V 364 oddieloch je organizovaných 21 574 členov. O ich činnosť sa stará 447 cvičiteľov, 1808 trénerov a 2137 rozhodcov. V rôznych súťažiach štartovalo v uplynulej sezóne 638 družstiev s 11 783 pretekármi. Okrem toho existujú 3 strediská vrcholového športu mládeže, 10 tréningových stredísk mládeže, 3 športové triedy a 29 školských športových stredísk.

Už tradične patria lyžiari k najaktívnejším športovcom pri prihlasovaní sa k revolučným tradíciám čs. telovýchovy a pri podpore ideových zámerov KSČ v oblasti telesnej výchovy. Na to sa využívajú výročia významných udalostí, akými sú VOSR, SNP, založenie KSČ, FRTJ, Mesiac čs.-sovietskeho priateľstva a pod. Len v prvom polroku 1976 zorganizovali lyžiari 187 besied s bývalými federátmi, nositeľmi štátnych a straníckych vyznamenaní, s hrdinami socialistickej práce, účastníkmi SNP, reprezentantmi ČSSR a pod. V príprave volieb do zastupiteľských zborov pripravili a uskutočnili vyše 250 besied. V rámci pienenia volebných programov odpracovali členovia lyžiarskych oddielov v roku 1975 a v prvom polroku 1976 spolu 57 000 brigádnických hodín a pri pomoci žatve a zbere krmovín ďalších 16 000 hodín. Na plenárnom zasadaní konštatovali, že politickovychovná práca sa stala v poslednom čase údernejšia, dochádza k aktivizácii politickovychovných komisií okresných zväzov. Mimoriadna pozornosť sa venuje súťaženiu o titul „Vzorný“. Tento titul zatiaľ získalo 28 oddielov a 7 kolektívov mládeže. Do súťaže je v súčasnosti zapojených ďalších 31 oddielov a 13 kolektívov. Na pléne vytýčili úlohu zapojiť do súťaže o titul „Vzorný kolektív mládeže“ a „Vzorný oddiel“ najmenej 50 percent oddielov a kolektívov.

Uznesenia III. plenárneho zasadania SÚV ČSZTV sa stali impulzom na smelší rozvoj masového lyžovania. Lyžovanie patrí dnes k najmasovejším športom. Významnou mierou k tomu

prispelo aj organizovanie tradičných lyžiarskych podujatí. Významná je tiež aktívna spolupráca so SZM a Pionýrskou organizáciou SZM, ktorým zväz pomáha pri metodickom riadení, výcviku, aj pri školení kádrov. Každoročne sa usporadúvajú propagačno-náborové preteky pre deti. Sú to Cena Kamaráta, Cena Lastovičky, Jánošíkova valaštička a Goralský klubík. Významná bola aj súťaž o Spartakiádu vložku, na ktorej sa zúčastnilo vo všetkých kolách vyše 10 000 detí. Bola tiež uzavretá dohoda lyžiarov so zväzom turistov s konkrétnym spoločným programom.

Výkonnostné lyžovanie má v súčasnosti na Slovensku stúpajúcu tendenciu, najmä na úseku zjazdovom a bežeckom. Menej priaznivá situácia je na úseku skokanskom. Združené preteky a ich popularita zatiaľ do lyžiarskeho hnutia na Slovensku neprenikli v dostatočnej miere.

Osobitnú starostlivosť venovali účastníci plenárneho zasadania kvalite a organizačnému dobudovaniu siete ŠSS, ŠT, TSM a SVŠM. Za tým účelom bol vypracovaný plán, ktorý by mal byť do roku 1980 splnený.

Všetky tieto aspekty načrtnuté tak v referáte, ako aj v diskusiách sa premietli v uzneseniach, ktoré účastníci pléna prijali. Sú konkrétne, adresné a smerujú k rozvinutiu všetkých funkcií zväzu. Sledujú kritickú náročnosť na každého funkcionára, účinnejšie metódy práce na všetkých stupňoch. Ich realizovanie vylúči bezzásadovosť a polovičatosť aj prejavy slabej disciplíny. Sme presvedčení, že úspešné realizovanie týchto uznesení a ich aplikácia v každodennej práci zabezpečí uplatnenia uznesenia straníckych aj telovýchovných orgánov v činnosti lyžiarov.

Na záver prijali účastníci plenárneho zasadania Výboru lyžiarskeho zväzu SÚV ČSZTV dve rezolúcie. V prvej odsudzujú hanebný čin recidivistu Rudolfa Bečváře, ktorý uniesol lietadlo Čs. aerolínií a žiadajú o jeho bezpodmienečné a urýchlené vydanie a v druhej podporujú Novú štokholmskú výzvu na zabezpečenie trvalého mieru a bezpečnosti na celom svete.

KAROL EIDLPEŠ



# ZAJÍMAVOSTI ZE SVĚTA

● **Mistrovství světa 1977 v letech na lyžích** se bude konat 17.—20. února v norském Vikersundu. Bude to čtvrtý světový šampionát v této disciplíně. Prvním mistrem světa v letech na lyžích byl Hans-Georg Aschenbach (NDR), druhým Švýcar Walter Steiner a třetím čs. reprezentant Karel Kořejška.

● **Polští biatlonisté** zahájili přípravu na sněhu na novou sezónu začátkem listopadu za polárním kruhem v sovětském Murmansk. Pod vedením trenéra Stanisława Zieby zde pilně trénovali Ludwik Zieba, Andrzej Rapacz, Wojciech Truchan, Stanisław Trebunia, Leopold Latawiec a Krzysztof Muranka. Trojnásobný juniorský mistr světa a držitel bronzové medaile z mistrovství světa seniorů Jan Szpunar pro nedisciplinovanost byl z reprezentačního týmu vyrazen.

● **Švýcarský svaz lyžování** je čtvrtým nejpočetnějším sportovním ústředím v této zemi a má 118 797 organizovaných členů. Podle statistiky však lyžuje ve Švýcarsku 1,7 miliónu lidí. Stejně jako v ČSSR tak i ve Švýcarsku se snaží svaz lyžování, aby zapojil do svých klubů daleko větší počet příznivců lyžařského sportu a získal více finančních prostředků, neboť celková výdaje svazu v uplynulém roce činily 4,6 miliónu švýcarských franků.

● **Švédské reprezentační mužstvo sjezdářů** pro novou sezónu tvoří Ingevar Bergstedt, Torsten Jakobsson, Hasse Johansson, Ingemar Stenmark, Stig Strand a Anders Sundquist. Vítěz Světového poháru Stenmark má za sebou tříměsíční letní vojenskou službu, kterou absolvoval společně s dalším členem reprezentačního týmu Stranem. Jeho novým trenérem se stal Torgny Svensson a technickým poradcem Hermann Nogler, kteří mají na starosti švédské reprezentanty. Dosavadní trenér Olle Rolén na vlastní přání se věnuje své lyžařské škole.

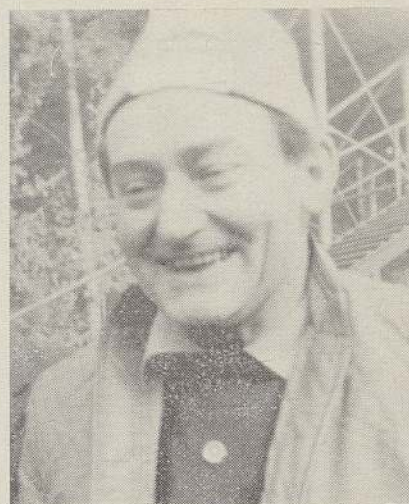
● **Hans-Georg Aschenbach**, olympijský vítěz a trojnásobný mistr světa skončil závodní činnost. Druhá opera-

ce menisku mu znemožnila pokračovat v mezinárodních úspěších i v nové sezóně 1976—77. H. G. Aschenbach se stal juniorským mistrem Evropy ve skoku na lyžích v roce 1969. O čtyři roky později zvítězil v Oberstdorfu na mistrovství světa v letech na lyžích a v roce 1974 ve švédském Falunu k tomuto úspěchu připojil dva tituly mistrů světa na středním a velkém můstku. V tomto roce vyhrál také Inter-sportturné a letos vybojoval v Seefeldu zlatou olympijskou medaili na středním můstku. V ČSSR je dobře znám z několika startů. Patří k velkým postavám světového lyžování.

● **Švýcarští běžci** se připravovali na novou sezónu pod vedením švédského trenéra Lennarta Olssona v zasněžených lesích u Akersjönu v severním Švédsku. Průměrné denní dávky byly více než 60 km a během dvaapůl týdne měli jen dva dny odpočinku. Podmínky nebyly vždy ideální, ale podle slov trenéra Olssona je třeba si zvykat na různé podmínky. Ve Švédsku se tentokrát připravovalo velmi početné šestnáctičlenné družstvo. Z A-týmu to byli zkušený Giger (30 let), F. Kälin, Hauser, Renggli, Egger a Gähler, z B-družstva Ambühl, H. Geeser, Hallenbarter, K. Lötscher, Kreuzer, Ch. Pfeuti, Oberholzer a Wenger, z juniorů Burgener a Mercier.

● **Nor Erik Johannesen** zvítězil v obou mezinárodních závodech ve slalomu, které znamenaly zahájení švýcarské lyžařské sezóny v Les Crosets. Za účasti 100 startujících vyhrál první slalom v čase 99,4 (50,62+48,52) před Švýcary Treschem 99,58 a Bellwaldem 100,22. Čtvrtý byl Kanadan Safrata 100,83 před Švýcarem Eggenem 102,02. Ve druhém slalomu bylo pořadí: 1. Johannesen 106,19 (53,43+52,76), 2. Tresch 106,70, 3. Fournier (Švýcarsko) 106,80, 4. Eggen 106,95, 5. Felden (Švýcarsko) 107,71.

● **Turné přátelství** ve skoku na lyžích bude zahájeno prvním závodem 19. ledna ve Schmiedefeldu. Pokračuje 21. ledna v Lausche, 22. a 23. ledna v Oberhofu.



## Šedesátka Josky Císaře

Bývalý úspěšný čs. lyžařský reprezentant a účastník ZOH Josef Císař oslavil 26. října šedesáté narozeniny. Od útlého mládí mu učarovaly lyže, na kterých se proháněl po svazích okolo Tábora a Kozlova. Brzy se specializoval na skokanskou disciplínu a patřil mezi skokanskou elitu na závodech doma i v zahraničí. Svědčí o tom také mnoho cenných trofejí v jeho vitrině. Byl i úspěšným brankářem lyžařské jedenáctky v rekreační kopané, která doplňovala předsezónní přípravu. Svou všestrannou tělesnou vyspělost potvrdil také ve výběrové spartakiádní skladbě s plnými míči na Strahově.

Po zanechání aktivní činnosti se zapojil do práce ve výboru lyžařského oddílu v Lomnici nad Popelkou. V něm ochotně předával své bohaté zkušenosti. Dovedl úspěšně poradit mladým závodníkům. Patří mezi ty, kteří mají největší zásluhu na tom, že v Popelkách lyžaři Technolenu vybudovali pěkné středisko tří můstků s umělou hmotou, které jim závidí řada větších oddílů.

Je stále tam, kde se něco připravuje a dovede dobře poradit především mládeži. Šedesátka oslavil plný elánu a zdravého optimismu. Přejeme mu, aby tyto vlastnosti mu vydržely do dalších desítek let a podílel se na dobrých výsledcích lyžařského oddílu Technolenu Lomnice nad Popelkou.

Fotografie na první, druhé a zadní straně obálky Jiří Kruliš, na třetí straně obálky Zdeněk Havelka.

Fotografie uvnitř měsíčníku ing. Pavel Borský, Zdeněk Holačka, ing. Jiří Sedláček, Jaroslav Trousil a dr. František Valach.

## Okolo frenštátských můstků

Jiří Novotný (Spartak Vrchlabí) a Alena Solanská (RH Štrbské Pleso) zvítězili v sobotu 2. října v hlavních kategoriích VIII. ročníku přespolního běhu lyžařů Okolo frenštátských můstků, který byl současně přeborem okresu Nový Jičín v přespolním běhu. Startovalo 309 závodníků a závodnic ve dvanácti kategoriích. Přespolní běh i tentokrát dobře připravil lyžařský oddíl MEZ Frenštát pod Radhoštěm.

V závodě mužů a juniorů na 10 km byl první Novotný (Spartak Vrchlabí) za 41:09,4 před Mayerem (Kavaliér Sázava) 42:46,2, Hložkem 43:21,4, Vilémem (oba MEZ Frenštát) 43:43,0 a Kalibanem (VŠD Žilina) 44:13,8 min. V běhu žen a juniorek na 5 km zvítězila Alena Solanská (RH Štrbské Ple-

so) v čase 24:46,2 před Poláškovou 26:43,6 a Jaroslavou Solanskou (obě MEZ Frenštát) 30:55,4. V kategorii staršího dorostu na 5 a 3 km byli první Kubek (MEZ Frenštát p. R.) za 22:02,2 a Sobková (TJ Rožnov p. R.) 15:47,2, z mladšího dorostu na 3 a 2 km Gryc 12:19,6 a Kabeláčová (oba Valašské Meziříčí) 6:10,4. V závodě staršího žactva vybojovali prvenství na 2 a 1 km Šimera (Valašské Meziříčí) 5:43,0 a Slovácová (TJ Rožnov p. R.) 4:12,0, z mladšího žactva na 1 km a 500 m zvítězil Pšenica (Sokol Veřovice) 4:04,0 a Bartošová (ZDŠ Tyršova Frenštát p. R.) 2:07,6. V kategorii předžactva byli první Pořícký a Hagerová (oba Valašské Meziříčí).



# Nová asfaltová dráha v Jilemnici



Jilemničtí lyžaři dostali pěkný předvolební dárek. V neděli 10. října tam byla slavnostně otevřena běžecká asfaltová dráha s moderními parametry. Byla vybudována za podpory stranických orgánů a MěstNV, jakož i pochopení ONV Semily. Jilemničtí lyžaři na ní odpracovali 880 brigádnických hodin a čtyři sportovní třídy 1. ZDŠ v Jilemnici mají o předsezónní přípravu postaráno. Obrázky jsou z tréninku místních mladých lyžařů a lyžařek. Na prvním z nich je bývalá čs. reprezentantka Eva Paulusová, která je učitelkou ZDŠ, se svými svěřenkyněmi.





