

# Metodické listy

PRO TĚLOVÝCHOVNOU  
A BRANNOU ČINNOST

# Z dokumentů IV. sjezdu SSM vybíráme

Ve dnech 2. – 4. října 1987 se v pražském Paláci kultury sešli delegáti Socialistického svazu mládeže ke svému IV. sjezdu, aby náročně a kriticky posoudili výsledky dosažené při naplňování závěrů III. sjezdu SSM. Bylo konstatováno, že tyto výsledky přispěly rozhodujícím způsobem k upevnění postavení Socialistického svazu mládeže, jeho autority ve společnosti i u mladých lidí.

Delegáti IV. sjezdu SSM schválili celou řadu dokumentů. Nejzávažnějším z nich a pro všechny členy SSM rozhodujícím dokumentem do V. sjezdu SSM je Rezoluce IV. sjezdu SSM o úkolech Socialistického svazu mládeže při naplňování závěrů XVII. sjezdu Komunistické strany Československa. Rezoluce obsahuje celkem sedm kapitol, které zachycují celé spektrum činnosti našeho Svazu. V kapitole čtvrté, věnované účelnému využívání volného času mladých lidí, bylo IV. sjezdem SSM uloženo:

1. Upevňovat socialistický způsob života chlapců a děvčat, utvářet jejich vztah k účelnému využívání volného času, učit je překonávat životní problémy a složitosti v souladu s celospolečenskými zájmy. vést je k optimistickému vztahu k životu, touze po vzdělání a vysoké kulturní úrovni. Klást důraz především na zkvalitňování obsahu volného času mládeže, prosazovat jeho aktivní formy. Vytvářet k tomu materiální, organizační a kádrové podmínky, především v sídlištních celcích. Úzce spolupracovat s národními výbory a společenskými organizacemi. V součinnosti s vládou ČSSR, ÚV Národní fronty a dalšími partnery vypracovat souhrn opatření ke komplexnímu řešení využívání volného času mládeže. Usilovat o další rozvoj klubové činnosti, budovat centra pro volný čas mládeže.

2. Vytvářet ve všech organizacích podmínky pro vznik a práci zájmových kolektivů, zejména vědeckotechnické činnosti, zájmové umělecké činnosti, tělovýchovných, sportovních, turistických, branných a dalších. Výrazněji uplatňovat diferencovaný přístup k jednotlivým sociálním a věkovým skupinám mládeže s důrazem na mládež ve věku 14 – 18 let. Vytvářet širší prostor pro naplňování zájmů mladých rodin v činnosti SSM.

3. Účinněji rozvíjet všestrannou kulturně výchovnou činnost orgánů a organizací SSM. Důsledně vytvářet podmínky k rozvoji všech forem kulturně výchovné činnosti, prohlubovat spolupráci a koordinaci se státními orgány, institucemi a společenskými organizacemi. Účinněji se podílet na tvorbě a realizaci jednotných plá-

nů kulturně výchovné činnosti národních výborů. Aktivně přispívat k naplňování dokumentů vlád ČSR a SSSR věnovaných rozvoji kulturně uměleckých aktivit mladé generace.

Iniciativně se zapojit do přípravy celospolečenského programu estetické výchovy obyvatelstva, zabezpečit jeho realizaci v podmínkách SSM. Věnovat soustavnou pozornost umělecké tvorbě pro děti a mládež, rozvíjet společenskou ob- jednávkou této tvorby.

Vytvářet podmínky pro rozvoj zájmové umělecké činnosti, prohlubovat spolupráci se státními orgány a odbornými institucemi v metodické činnosti, pozornost věnovat organizacím SSM, které jsou zřizovateli souborů zájmové umělecké činnosti, trvale zvyšovat ideovou i uměleckou úroveň festivalů a přehlídek organizovaných SSM. Pružně reagovat na nové směry v zájmové umělecké činnosti a vytvářet materiální a organizační podmínky pro uspokojování oprávněných zájmů mladých lidí v této oblasti.

Soustavnou pozornost věnovat úrovni, organizačním a materiálním podmínkám společenské zábavy. Usilovat o úzkou koordinaci se všemi dalšími organizátory akcí společenské zábavy, rozvíjet nové formy této činnosti.

4. Ve spolupráci s uměleckými tvůrčími svazy, ministerstvy školství a kultury obou republik a dalšími zainteresovanými orgány a institucemi napomáhat ideovému růstu a zvyšování uměleckého mistrovství mladé umělecké generace. Posilovat vliv SSM na školách uměleckého zaměření, podílet se na řešení sociálních podmínek pro prezentaci výsledků jejich práce na veřejnosti. Usilovat o zřízení Galerie a experimentální scény SSM.

5. Prohlubovat podíl organizací SSM na zvyšování zdatnosti, výkonnosti, odolnosti, branné připravenosti a upevňování zdraví dětí a mládeže. Podílet se důsledně na realizaci Programu dalšího masového rozvoje tělesné výchovy, sportu, turistiky a branné technických sportů. Přispívat ke vzniku a činnosti zájmových tělovýchovných útvarů na školách a učilištích. Organizovat a rozvíjet účast mladých lidí v nejrůznějších netradičních sportovních odvětvích.

Uzpůsobovat tělovýchovný program SSM zájmům všech skupin včetně tělesně oslabené mládeže. Důsledněji zohledňovat a rozvíjet zájmovou činnost v systému tělovýchovných, sportovních a turistických nabídek.

Zkvalitňovat spolupráci s ČSTV, Svazar-

mem, ROH, národními výbory a školami, zejména při využívání tělovýchovných zařízení a při koordinaci akcí. Účinněji k tomu využívat jednotné plány kulturní, tělovýchovné a branné činnosti. Přispívat k výchově talentovaných sportovců, k jejich vzornému přístupu k tréningu, ke sportovnímu zápolení, k reprezentaci ČSSR.

Věnovat trvalou pozornost branné výchově a přípravě mládeže na obranu socialistické vlasti. V tomto směru prohlubovat spolupráci se státními orgány a společenskými organizacemi, které se na branné výchově dětí a mládeže podílejí. Spolu s nimi vytvářet podmínky pro masovější rozvoj zájmové, branně technické a branné sportovní činnosti.

Zvýšit pozornost turistice a cestování mládeže, vytvářet podmínky pro širší rozvoj jejich jednotlivých forem; prosazovat vyšší ekonomickou dostupnost kolektivní i individuální turistiky.

6. Spolupráci se státními orgány i organizacemi sdruženými v Národní frontě, zejména ROH, a důsledným využíváním vnitřních zdrojů SSM podstatně zlepšovat a zkvalitňovat materiálně technickou základnu zájmové činnosti SSM. Budovat nové klubovny a kluby, zřizovat nenáročná sportoviště, zlepšovat vybavenost zařízení pro volný čas, rozšiřovat materiální podmínky zájmové umělecké činnosti, společenské zábavy, tělovýchovné, sportovní a zájmové branné činnosti. Do roku 1992 dosáhnout vybudování alespoň jednoho klubového zařízení v každém okrese.

Úkoly, které vytyčil IV. sjezd SSM do dalšího období, jsou náročné. Odpovídají požadavkům doby a postavení Socialistického svazu mládeže v naší společnosti. Vycházejí z přesvědčení, že členové SSM a jeho Pionýrské organizace i další mladí lidé si tuto skutečnost plně uvědomují a svým čestným dílem přispějí k naplnění poslání, které bylo svěřeno Socialistickému svazu mládeže XVII. sjezdem KSČ – být i nadále uznávaným představitelem mladé generace, věrným pomocníkem komunistické strany.

Úkoly vytyčené v Rezoluci byly rozpracovány do pětiletých plánů práce orgánů SSM. Měly by se však stát i nosným pilířem pro činnost tělovýchovné branných komisí krajských a okresních výborů SSM, pro činnost každého jednotlivého člena SSM.

Ludmila Malinová



## Zkušenosti ze základních organizací SSM

Představujeme místní organizaci SSM  
Žďár nad Sázavou – Vysočany

*Jsou základní organizace SSM, které sportem přímo žijí. Jsou však i takové, kde je sport zřídka kdy na návštěvě. Čím je to způsobeno? Na to zkusíme odpovědět v této pravidelné rubrice Metodických listů. V každém čísle najdete průřez tělovýchovnou činností některé základní organizace. Ty lepší se s námi budou dělit o zkušenosti, s těmi horšími se pokusíme zamyslet nad tím, proč to u nich nejde. Obvykle se doporučuje začínat tím lepším. Také my se neprohlašujeme tomuto pravidlu a představíme vám organizaci, kde to klapne. Jsme na návštěvě v místní organizaci SSM Žďár nad Sázavou – část Vysočany. Jedním z iniciátorů tělovýchovné činnosti je Luboš Mráček. A jeho jsme se ptali.*

**Nežli začneme hovořit o sportu, byl by**

**na místě celkový pohled na činnost vaší základní organizace, aby snad nevznikl dojem, že mimo sport nic jiného neděláte. Nebo je to snad pravda?**

*To rozhodně není. Zabýváme se totiž několika základními oblastmi činnosti, přičemž tělovýchova je jednou z nich. K dalším patří ideologie, brigádnická činnost a kultura. Naše organizace má čtyři desítky členů s různými zájmy. Základním předpokladem úspěšné činnosti naší organizace je snaha maximálně všem vyhovět. Nepořádáme tedy pouze sportovní akce. Například organizujeme pravidelné Saloonky, kde představujeme známé i méně známé skupiny a písničkáře, spolupřádáme festival Horácký hejkal. Pro ženy z Vysočan jsme připravili pro-*

*gram k Mezinárodnímu dni žen. Zapojili jsme se rovněž do hnutí Broniosaurus. Není toho zrovna málo. Vraťme se však ke sportu. Co je třeba k tomu, aby organizace rozvíjela úspěšnou činnost na tomto úseku?*

*V první řadě musí být lidé, kteří chtějí tělovýchovu dělat. U nás je to přibližně jedna třetina členů. Dále sama organizace musí mít o tuto oblast zájem. To by však nestačilo, proto spolupracujeme s dalšími složkami Národní fronty, konkrétně s oddíly tělovýchovné jednoty Žďas, Českým svazem žen a s občanskými výbory zde na Vysočanech. Poněkud nám ustrnula spolupráce s nadřazenými orgány SSM, zejména okresním výborem, která se ještě v loňském roce vcelku slibně rozvíjela.*

# Lipnický zlatý fond her

## VI. část

### TAJEMSTVÍ ÚSPĚCHU

Hry, které jsou shromážděny v Lipnickém zlatém fondu, měly na Lipnici mimořádný ohlas. Tajemství jejich úspěchu nespočívá jen v neobvyklém námětu, zajímavém nebo dramatickém ději, ale závisí i na dalších faktorech. Především na promyšlené dramaturgii. Každá hra má v pečlivě připraveném programu své místo a nezastupitelný úkol. Její realizaci připravuje dlouho před začátkem akce sehraný tým zkušených instruktorů. Místo pro hru je předem uvážlivě vybráno, aby hře přesně odpovídalo. Můžeme dokonce říct, že mnoho her bylo „ušito“ na prostředí, které obklopuje lipnický areál. To všechno jsou důležité podmínky, které často rozhodují o tom, zda hra bude mít úspěch, nebo propadne.

Ani nejlepší hra však nemá předem zaručený úspěch vždy a všude. Záleží na mnoha okolnostech a zdánlivě zanedbatelných maličkostech. I ta nejlepší hra ztroskotá, když se organizátor dopustí při její inscenaci závažné chyby. Jaké jsou tedy předpoklady úspěchu?

Především musíte mít do hry chuť. To platí nejen o vedoucích a organizátorech, ale hlavně o těch, kterým je hra určena. Se skupinou znučených, otrávených lidí se nic hrát nedá – ledaže byste nejdříve dokázali změnit jejich náladu. I to se někdy podaří. Ale to z vás musí přímo vyzařovat nadšení. Řada her je založena na libretu, s nímž se mají hráči v úvodu seznámit. Libreto navodí vhodnou atmosféru, napoví hodně o charakteru a obsahu hry. Měli bychom je účastníkům spíše vyprávět vlastními slovy než číst.

Zájem o hru lze probudit i předem připraveným malým divadelním vystupem nebo scénkou. Důležitý je i název hry, často podníti zvědavost svou exotikou (Tangata manu, Targa Florio, Šerpový pětiboj), romantikou (Sedm rytířských ctností, Pony expres, Trojská válka) nebo asociacemi, které vyvolává (názevy Tančárna, Africká královna, Poseidon, Horečka sobotní noci okamžitě připomenou stejnojmenné filmy a jejich strhující děj). Příznivá nálada, zvědavost, vzrušené očekávání – to všechno napomůže úspěchu hry, ale zaručit jej nemůže. Organizátor musí vybrat pro svůj kolektiv přesně tu hru, která odpovídá věku hráčů, jejich počtu, průměrné zdatnosti, znalostem a dovednostem. A hlavně jejich zájmům. Musí se ptát sám sebe,

zde má pro tuto hru vhodné prostředí a potřebné věci, zda je schopen správně vyložit pravidla a řídit průběh hry. Někdy stačí malé opomenutí, chybná kalkulace s časem, prostředím, počasím, náladou – a místo úspěchu se i při té nejlepší hře dostaví trpké zklamání.

Lipnické hry bychom mohli často přirovnat ke hram divadelním. Text hry sám o sobě je jen řádkami mrtvých liter, teprve schopný režisér stvoří skutečně živou hru. I když jí sám nevymyslel, stává se jejím spoluvůdcem, má hlavní zásluhu na jejím úspěchu, ale i na nezdaru. Schopný režisér dovede i ze slabé předlohy stvořit dobrou inscenaci, špatný režisér pokazí i nejlepší Shakespearovo dílo. Pro naše hry platí totéž.

Po skončení každé hry věnujte nějaký čas jejímu rozboru. Zhodnoťte ji společně se všemi účastníky a později i sami pro sebe. Ptejte se, co se vám podařilo, kde jste nevyužili všechny možnosti, na jaké úskali jste narazili. Buďte sami k sobě upřímní. I negativní poznatky znamenají cennou zkušenost. Nikdo není tak dokonalý, aby se neměl stále čemu učit.

### ANNAPÚRNA

*Autor: J. Lata.*

*Výchovný záměr: prověření fyzických sil, vytrvalosti. Cvičení spolupráce, vůdcovské a kombinační schopnosti. Počet účastníků: 24 – 32 hráčů, 3 – 4 organizátoři.*

*Věková kategorie: 18 let a víc.*

*Prostředí: horský terén s význačným vrcholem dostupným po třech až čtyřech různých cestách (lze přizpůsobit i pro terén na vysočině).*

*Roční doba: léto (nebo zimní období).*

*Denní doba: den i noc.*

*Trvání hry: 20 hodin.*

*Fyzické zatížení: velké.*

*Čas potřebný k přípravě: organizátoři asi 8 hodin, hráči 45 minut.*

*Pomůcky: pro každé družstvo 18 „expedičních beden“ (symbolizovaných například krabičkami od zápalek či kartičkami), mapa, horolezecké lano, 6 čtvrtek na označení táborů. Hráči – výstroj a výzbroj pro turistiku a přenocování v terénu.*

*Libreto: „... obs vystoupili do starého tábora IV a spokojeni sami sebou se vrátili dolů. V táboře je čekala posila v podobě dvou nejzdatnějších Šerpů. Tentýž den jedenáct šerpů dopravilo*

do tábora II úctyhodný náklad lan, stanů a kyslíkových lahví. Nosiči se pak vrátili a nechali čtyři horolezce a dva Šerpy na místě, ať předvedou, co dovedou. Šerpové měli odpočinek, protože dva dny předtím nosili náklady do tábora IV. Aby se tempo nezpomalilo, uspořádali jsme „nosičský den“ horolezců. Doug vyrazil první a pořádným balíkem lan a osobního vybavení. Šel spolu s Petembou, který měl sice nárok na volno, ale dobrovolně se přihlásil, že nám pomůže. Pete to také zkusil s nákladem, ale nakonec se kousek pod táborem III musel vzdát. Allen dorazil až za dvě hodiny. Na prudkém žáru vydržel díky silné vůli a zatnutým zubům a bylo to na něm znát. Zásobovací situace byla velmi napjatá. Budeme potřebovat nejméně šest lidí, abychom Dougala dostali do tábora VI a zásobili ho dostatečným množstvím kyslíku a lan. Z toho plyne, že v táboře V bude muset být osm horolezců a Šerpů a ti budou potřebovat čtyři kyslíkové lahve pro spánek a osm pro postup. Den před konečným útokem se bude nutno postarat o přísun materiálu z tábora IV. Budeme potřebovat útočný stan, potraviny, 300 metrů fixních lan a tři lahve kyslíku. V táboře VI bychom dokázali zásobovat čtyři lidi. Tím bychom se vyhnuli náročným sériím výstupů a osm lezců by se dostalo na vrchol ve dvou družstvech. Všechny kyslíky a trochu potravin budeme muset dostat do tábora V a pak do tábora VI. Tuto práci budou muset zastat Šerpové a horolezci, kteří jsou po ruce. Kolik nákladu dokážou za těchto podmínek odnést jednotliví členové výpravy do tábora VI? Bude to ještě zdlouhavý a namáhavý výstup. Ale tak už to je u všech expedic – aby mohl být vrchol zdolán, musí být vykonáno obrovské množství tvrdé, nezáživné, jednotvárné a vyčerpávající dřiny při vynášení materiálu podél fixních lan do výškových táborů. Nepočítatelné cest s nákladem nahoru a potom zase dolů pro nový...“ (Chris Bonington: Everest – tvrdá cesta).

*Realizace hry: Hra si svou motivací vybírá tu tvář himálajských expedic, která obvykle bývá laické veřejnosti skryta – úmorné výstupy při zásobování výškových táborů. Tato oblast nebyla zvolena náhodně. Právě při těžké fyzické práci, nerovnoměrně rozdělené, se nejvíce projevují právě charakterové lidi.*

*Cílem hry je dobýt Annapúrnu – horu*

s výrazným vrcholem, která sice nemusí být příliš vysoká ani nedostupná, ale na niž vedou dlouhé a přitom relativně samostatné cesty.

Účastníky rozdělíme do družstev tak, aby jejich síly byly zhruba vyrovnané, a necháme jim čas na sbalení věci pro dvou denní túru s přenocováním. Potom všichni odejdou na „letišťe v Káthmandú“, kde v 17 hodin začíná vlastní hra. Letišťe v Káthmandú je východiskem všech cest, odkud družstva zahájí útok na vrchol. Každá expedice zde dostane:

1. Jídlo na celou dobu hry.

2. 18 expedičních beden.

3. Mapu s vyznačením a popisem své výstupové cesty včetně zakreslení I. a II. výškového tábora (v terénu jsou tato místa výrazně označena, například kreslicí čtvrtkou). Když jsou družstva vybavena potřebnými věcmi, začnou dobývat Annapúrnu. Každé se snaží být na vrcholu první. To však není u himálajských expedic tak jednoduché. Družstvo musí při výstupu:

a/ Vybudovat základní tábor, ve kterém přespí. Jeho umístění není přesně určeno, nemá však být k vrcholu blíže než asi čtyři hodiny cesty (stanovíme například podmínku, že tábor musí být v nižší nadmořské výšce než „x“ metrů nebo že musí být vybudován na břehu říčky apod.). Do základního tábora lze nést expediční bedny jakýmkoliv způsobem. Odtud může družstvo začít vynášet bedny do I. výškového tábora ještě též den, avšak ve 20.30 hodin (nebo v jinou, předem oznámenou dobu) musí být všichni horolezci zpět v základním táboře. Ráno lze zahájit výstup také až v určenou dobu (například v 8.00 hodin).

b/ Ze základního tábora do I. výškového tábora je nutno vynést všech 18 beden. Jeden horolezec však může mít u sebe jen jednu bednu! Pro další se tedy musí vrátet.

c/ Z I. do II. výškového tábora je třeba vynést 12 beden. I zde platí, že jeden člověk unese jedinou bednu. Přeprava nesmí být zahájena dřív, než bude v I. táboře všech 18 beden.

d/ Z II. výškového tábora k vrcholu může skupina vyrazit až tehdy, když je v něm všech 12 beden. Na vrchol se už žádné bedny nevnáší.

Družstvo dobude vrchol Annapúrny teprve ve chvíli, kdy na nejvyšší bod dorazí poslední člen expedice.

Při vynášení beden platí, že družstva si mohou vybudovat vlastní „mezitábory“ či „překladiště beden“. Pravidla hry neříkají, že musí být bedna s výzbrojí dopravena z tábora do tábora najednou.

Na vrcholu Annapúrny čekáme, dokud nepřijdou všichni účastníci, a potom buď dokončíme plánovanou túru, nebo se jinou cestou vrátíme do tábora. Členům vítězného družstva je přiznán hrdý titul „himalajští tygři“.

Co při hře zažijeme? Totéž co při normální túře v horách a ještě něco navíc. Musíme společně plánovat spoustu věcí – kde vybudovat základní tábor, jak rozdělit úkoly a práci. Ted

se ukáže, kdo je ochoten vzít na sebe větší díl únavné dřiny spojené s vynášením beden. Málokdo si udrží humor a dobrou náladu při třetí těžké cestě stejnou trasou. Všechny útrapy a strasti jsou ovšem zapomenuty při dosažení vrcholu. Radost spojená vždycky s dobytím vrcholu hory je znásobena tím, co zůstává za námi – tedy namáhavou dřinou, ale také intenzivním pocitem sounáležitosti s kolektivem.

**Metodické poznámky:** Organizátor hry volí výškové tábory tak, aby tábor I byl asi 1,5 hodiny od vrcholu a tábor II asi 20 minut pod vrcholem. Pokud se nepodaří najít pro každé družstvo samostatnou cestu, necháme oba výškové tábory pro všechny expedice společně. Základní tábory s nástupy však musí být v každém případě na různých místech.

Úspěch hry závisí především na správném odhadu časových relací. Tedy na tom, jak přesně se podaří organizátorovi určit, za jak dlouho jsou účastníci schopni ujít vytyčenou trasu. V neznámém terénu obvykle hráče podceníme. Hra potom pro svou malou náročnost ztrácí efekt. Raději podmínky ztížíme (zvýšíme počet beden, prodloužíme trasu), než aby z dobývání Annapúrny byla nedolní vycházka na Petřín. Vrcholu by mělo být dosaženo mezi 10. a 11. hodinou. Zdatnějším účastníkům nebo v méně exponovaném terénu je možno ztížit podmínky tím, že expediční bedny budou větší a těžší (například kameny velikosti cihly).

Při hře nesmíme nijak poškozovat životní prostředí. Všechny vysoké hory jsou u nás chráněnými oblastmi a pohyb návštěvníků je v nich omezen. Organizátoři musí znát a respektovat příslušná nařízení. Nezapomínejme ani na bezpečnost, na úpinou a správnou výstroj a výzbroj. Ve výbavě každého družstva nesmí chybět lékárníčka s dostatkem materiálu.

## BORODINO

**Autoři:** Milena a Petr Holcoví.

**Výchovný záměr:** procvičování hrubé motoriky, pobavení.

**Počet účastníků:** 15 – 30 hráčů, 2 organizátoři.

**Věk hráčů:** od patnácti let výš.

**Prostředí:** nepřehledný terén.

**Roční doba:** po celý rok.

**Denní doba:** kdykoliv.

**Trvání hry:** 1 hodina.

**Fyzické zatížení:** střední.

**Čas potřebný k přípravě:** organizátoři 10 minut.

**Pomůcky:** krepový papír, provázky.

**Libreto:** Rusko, zima 1812. Po pyrrhově vítězství u Borodina se zdecimovaná Napoleonova armáda vrací vyplněnou ruskou krajinou zpátky. Zubozní vojáci se halí do carů letních uniforem, a i když se zbavili všech zavažadel, v rychlejším postupu jim brání četná zranění. Zbytky Kutuzovovy armády se zorganizovaly do partyzánských oddílů a napadají ustupujícího

agresora. Jsou na zimu dobře vybavené, mají dostatek zbraní i nábojů, i ruští vojáci však utrpěli zranění, bitva je vyčerpala.

**Realizace hry:** hráči se rozdělí na dvě skupiny. Polovina z nich jsou Francouzi, polovina Rusové. Každý lichý Francouz je slepý, každý sudý má jednu nohu neohybatelnou a nesmí mluvit. Jsou oblečení do půli těla, nenesou nic a mohou se pohybovat každý sám. V zimě zranění alternujeme (například obutím jedné běžky).

Hráči představující Kutuzovovu armádu se obléknou do všeho, co mají v táboře. Co si na sebe již nemohou navléct, to nesou. Vytvoří dvojice a hráči v každé dvojici se k sobě pevně přivážou za kotníky a u kolen. Drží se za ruce – jen tak mohou zajímat Francouze.

Francouzi a Rusové se postaví na opačný konec ohraničeného prostoru a ve stejném okamžiku začnou postupovat k protilehlé straně herního území. Rusové se snaží pochyťat co nejvíc Francouzů. Francouz je zajat a vzdává se, když mu jeden z dvojice Rusů položí ruku na rameno a vyřkne zatýkáci formulku: „Zhyř, bídný francouzský pse!“

Francouzi se mají v dané časové lhůtě dostat napříč celým herním územím. Rusové nesmějí stát na místě. Pochytají-li Rusové v daném limitu dvě třetiny Francouzů, zvítězí. Pochod by neměl trvat déle než půl hodiny.

Co při hře zažijeme: Nenechme se mýlit recesním nádechem hry, protože snaha po vítězství nás donutí podávat náročné fyzické výkony ve velmi nepříznivých podmínkách. Úvodní smích při oblékání uniforem a aranžování zranění odumře hned po prvních krocích v terénu a ozve se teprve, až budou uniformy odloženy.

**Metodické poznámky:** Je velmi důležité promyslet a zvážit, zda mají obě strany stejný poměr sil a stejné výhody. Obě armády by se měly předem seznámit s terénem, případně dostanou mapku herního území. S každou skupinou jde nejméně jeden instruktor, který sleduje čas.

Uvedení hry doporučujeme podmalovat patetickou hudbou. Nejlépe se hodí Čajkovského Slavnostní přehra 1812, která byla složena na počest vítězství ruských vojsk nad Napoleonovou armádou.

Má-li hra úspěch, zopakujeme ji po výměně rolí.

## CESTA ZPÁTKY

**Autoři:** Milena a Petr Holcoví.

**Výchovný záměr:** procvičování hrubé motoriky, řešení technických problémů, kooperace.

**Počet účastníků:** pěti-sedmičlenné skupiny; počet skupin je omezen počtem překážek, počet překážek závisí na počtu organizátorů.

**Věková kategorie:** od 15 let výš.

**Prostředí:** terén s několika (například pěti) výrazně ohraničenými přírodními

mi útvary (zatopený lom, rybník, skála, ostrůvek apod.), rozmístěnými na ploše několika čtverečných kilometrů. Rozsah území přizpůsobíme vyspělosti hráčů.

Roční doba: po celý rok (podle překážek).

Denní doba: den.

Trvání hry: 3 hodiny.

Fyzické zatížení: velké.

Čas potřebný k přípravě hry: 1 hodina.  
Pomůcky: hráči by měli mít k dispozici všechno, co najdou v táboře. Budou potřebovat lana, provazy, sekýrky, zápalky, nože, pily a běžné tábornické potřeby.

**Libreto:** V březnu 1983 se na Aralském jezeře v Uzbekistánu vydala skupina rybářů na jarní lov. Byl to sportovní rybaři a vypluli na týdenní cestu. Na jednom malém ostrůvku se vyloďili a v rákosí si připravili oběd. Při návratu na břeh však s hrůzou zjistili, že se člun utrhá a pohupuje se v dálce na vlnách. Dva muži se vrhli do vln, ale v ledové vodě uplavali sotva pár desítek metrů a museli se vrátit. Věděli, že jsou na jednom z ostrovů asi dvacet kilometrů od pevniny. Měli dost jasnou představu, jak souostroví vypadá, tušili, které překážky budou muset překonávat. Šlo jen o to, aby zvolili optimální cestu a s omezeným vybavením, které jim zůstalo na břehu, podnikli dobrodružnou cestu zpátky.

**Realizace hry:** Skupinky hráčů dostanou mapky s vyznačenými územími, které mají v časovém limitu oběhnout a zdolat na nich určené překážky. Celkový časový limit – 3 hodiny. Ke každému území se rozběhne jeden zástupce týmu, obhlédne terén a dozví se, jakým způsobem bude skupina území překonávat. Urychleně se vrací zpět do tábora, kde informuje ostatní členy družstva. Po vzájemné výměně informací členů se skupina poradí, jakým způsobem, a jakými předměty a v jakém pořadí celou trasu projde. Zvolí si pět předmětů, které se jí zdají k překonání překážek nejpotřebnější, a odevzdá záznam, v jakém pořadí bude překážky překonávat. Každý tým musí mít trasu sestavenou jinak než družstva, která seznam předložila dříve. Všichni vědí, že po překonání druhé a čtvrté překážky budou muset odložit jeden z pěti předmětů, které s sebou nesou. Když skupina nespíná některou z těchto podmínek nebo nezvládne některou překážku, ztratí jednoho svého členu. Ten se pak stane pasivním průvodcem svého týmu, může ostatní povzbuzovat, radit jim, ale nesmí aktivně pomáhat. Družstvo začíná plnit úkoly v plném počtu. Za každého, kdo cestou odpadne, se týmu přičítá dvacet minut k celkovému dosaženému času. Trasu musí dokončit nadpoloviční většina členů družstva. Zvítězí tým, který celou trať zdolá nejrychleji.

Jsou-li ve výkladu pravidel nějaké nejasnosti, hráči mají vždy přihlídnout ke smyslu libreta.

Doporučené překážky: přeplavat ryb-

ník v omezeném časovém limitu. Překonat řeku nebo potok suchou nohou. Spustit ze skalní stěny jednoho zcela pasivního členu družstva. Vytáhnout ze dna lomu (šachty, závrtu) těžký předmět (například pneumatiku).

Co při hře zažijeme: Každý hráč je osobně zainteresován a cítí odpovědnost za úspěšný postup družstva už tím, že sám popisoval jednu část cesty a navrhoval řešení, jak tamní překážku zdolat. Překážky jsou voleny tak, aby vyžadovaly kooperaci celého týmu a neúspěch jednoho hráče postihuje celé družstvo. Překonávání překážek vyžaduje i technické myšlení, vítaná je originalita. Některá omezení v pravidlech nutí hráče ke strategickému přemýšlení a nutnost operativního řešení jistých situací si často vynucuje direktivní řízení. Vedoucí týmu není úmyslně stanoven předem a měl by během hry úplně přirozeně převzít svou roli. Hráči prožívají radost z týmové spolupráce, kdy jsou jeden na druhém závislí a jeden za druhého odpovědní.

**Metodické poznámky:** Doporučujeme stanovit překážky přesně, ale nechat dostatek prostoru pro vlastní a originální řešení; popl však nesmí dovolovat dvojí výklad. U každé překážky by měl být jeden organizátor, který kontroluje regulérnost a zajišťuje bezpečnost.

## LABYRINT

**Výchovný záměr:** Cvičení vůle, jemné i hrubé motoriky, orientační schopnosti.

Počet účastníků: nanejvýše 10 hráčů na jednoho instruktora.

Věková kategorie: 15 let a více.

Prostředí: příroda.

Roční doba: po celý rok.

Denní doba: noc.

Trvání hry: podle vzdálenosti mezi táborem a místem startu, 1 – 3 hodiny i déle.

Fyzické zatížení: střední.

Čas potřebný k přípravě: žádný.

Pomůcky: organizátoři baterka, hráči šátek.

**Realizace hry:** Hráči se shromáždí za tmy a bez dlouhých řečí jsou vyzváni, aby si zavázali oči šátkem a chytli se za ruce. Poté odvedeme spojený zástup z tábora. Cestou nesmí nikdo mluvit, jsou dovolena pouze zašeptaná upozornění na některé terénní překážky. Hráče v zástupu seřadíme podle vyspělosti, od nejschopnějších k méně zdatným, kteří řadu uzavírají. V dostatečné vzdálenosti od tábora začneme oddělovat od spojeného zástupu jednoho hráče po druhém, počínaje posledním. Toho, kdo zástup uzavírá, vždy vyzveme, aby si šátek a vrátil se co nejrychleji do tábora. Intervaly volíme tak, aby šel každý sám a hráči se cestou nesdružovali do velkých skupin.

**Metodické poznámky:** Pokud jsou v okolí tábora některé charakteristické přírodní tvary a zjevné orientační

bodů, snažíme se jim vyhnout nebo jejich význam eliminovat. Například přes silnici zástup provedeme po nalámaných větvích, hráče vypouštíme tak, aby neviděli světla z blízké vesnice apod. Pro hru je z pochopitelných důvodů vhodné temná, bezměsíční noc.

**Co při hře zažijeme:** Hráči poté, kdy jsou vyzváni, aby si šátek a vrátili se do tábora, zůstávají stát uprostřed tmy a ticha, odkázáni sami na sebe, nevědí, kde jsou, spoluhráči s tichým praskáním se vzdalují. Po chvíli chaotického bloudění je každý nucen zmobilizovat všechnu vnitřní disciplínu a rozhodnout se pro směr návratu. Směr časem přiměřeně koriguje. Někteří propadají panice, jiné zachvátí bezneaděj. Většina hráčů však po cestě potká partnera, prožije nadšené shledání, a to bez ohledu na kvalitu a intenzitu dřívějších vztahů, a do tábora se vrací s radostným pocitem sounáležitosti a spolupráce.

## SIAMSKÁ DVOJČATA

**Autorka:** H. Ratajová.

**Výchovný záměr:** test fyzické zdatnosti za neobvyklých podmínek.

Počet účastníků: 10 – 40 hráčů, 2 organizátoři.

Věková kategorie: 15 let a výš.

Prostředí: cesty v rovinatém terénu, bez překážek.

Roční období: jaro, léto, podzim.

Denní doba: den.

Trvání hry: podle délky tratě a počtu závodníků (asi 60 minut).

Fyzické zatížení: velké.

Čas potřebný k přípravě hry: 1 hodina.

Pomůcky: tkaloun nebo provázky na svázání dvojic, stopky, čtvrtky, fáborky.

**Libreto (formou scénky):**

Reportér: Pane doktore, slyšel jsem, že se vašemu lékařskému týmu podařilo unikátní chirurgický zákrok. Mohl byste nám o něm něco povědět?

Lékař: Před pěti lety se ve státě Kalifornii narodily manželům Johnsonovým dvě holčičky, Ann a Mary, které byly erostlé zády k sobě. Už samotný porod byla velice komplikovaná záležitost, ale díky velkému úsilí lékařů se podařilo tato siamská dvojčata zachránit.

Reportér: Jaký byl další osud obou děvčátek po porodu?

Lékař: Děvčata až na to, že byla erostlá zády k sobě, se vyvíjela zcela normálně, ale když jedna šla kupředu, druhá musela jít pozpátku. Přesto jsme se obávali chirurgického zákroku. Až latos jsme se po složitých vyšetřeních rozhodli pro operaci a musím s potěšením konstatovat, že dopadla výborně.

Reportér: Můžete nám říci, jaký je současný zdravotní stav obou děvčat?

Lékař: Daří se jim velice dobře, rány na zádech se zacelují a děvčata se koenečně po pěti letech mohou podívat jedno druhému do očí.

Reportér: Děkuji za rozhovor...

**Realizace hry:** Koedukované dvojice, svázané za předloktí zády k sobě, se po hromadném startu vydají na okruh dlouhý asi půldruhého kilometru, který mají projít dvakrát. Zvítězí dvojice, která doběhne do cíle první.

Každá dvojice může zvolit jakýkoli způsob postupu, ale nesmí uvolnit spojení. Kdyby na trati provázky povolily, musí běžet stále s rukama zaklesnutými v loktech. Na okruhu, asi kilometr od startu, je „nemocnice“, kde se mohou dát dvojice „operovat“. Operace je však spojená s jistým rizikem. Když se zdaří, hráči jsou volní a mohou pak pokračovat v běhu každý samostatně a v cíli se měří čas to-

ho druhého. Když se operace nezdaří, dvojice pokračuje v běhu stejným způsobem jako dřív, případně už vůbec nepokračuje, protože při chirurgickém zákroku „zemřela“. Různé varianty výsledku operace jsou napsány na kartičkách a dvojice, která se rozhodne pro zákrok, si jednu kartičku poslepu vytáhne. Na jednotlivých kartičkách je napsáno:

1. Operace se zdařila, každý běží sám.
2. Operace se zdařila částečně, jedna ruka ochrnula, dál běžíte svázáni jen na jednom předloktí.
3. Operace se zdařila jen částečně, ochrnula vám noha, dál běžíte tak, že smíte k pohybu aktivně užívat jen tři nohy.

4. Operace se zdaří, ale než ji podstoupíte, musíte projít vyšetřením (dál je příkaz, kolik mají oba udělat kliků nebo dřepů, nebo že musí oběhnout jedno kolo navíc).

Protože nemocnice má omezenou kapacitu, může provést jen jistý počet operací. V prvním kole se může nechat operovat nanejvýš šest dvojic (z patnácti) a ve druhém kole dalších šest. Dvakrát nesmí žádná dvojice o operaci požádat.

**Metodické poznámky:** Vytvořte na trati „nemocniční prostředí“ (stůl, bílé prostěradlo, sestřička, čaj apod.).

Milena Holcová

## Kategorie 15

### JAK TO VŠECHNO ZAČALO

V roce 1978 se ve středisku na Lipnici poprvé uskutečnil kurs určený výhradně středoškolákům. Tehdy – a stejně i v dalších letech, kdy se ověřovaly projekty pobytových akcí pro učně, pro žáky jedné školy, kombinované kursy Lipnice-hory a rodil se projekt středoškolského tábora – byl dolní věkovou hranicí věk 17, později 16 let.

Na střední školy však začali vstupovat již čtrnáctiletí žáci, stávali se členy SSM a věku 16 let dosahovali v podstatě v polovině svého pobytu na střední škole. Proto jsme nemohli v Prázdňinové škole „přeskočit“ jejich první středoškolské prázdniny. Je však možné nabídnout lipnický intenzivní rekreační režim i patnáctiletým? Vždyť přece mezi fyzickou a psychickou vyspělostí žáka – prváka a druháka je velký rozdíl! Jak s nimi jednat? Co zvládnou, v čem je třeba jiného přístupu? Tyto otázky bylo nutné zodpovědět. Zrodil se projekt kursu pro nejmladší svazčskou kategorii – Kategorii 15. Psal se rok 1984.

Čude o tento kurs zájem? Dokáží účastníci vytvořit kolektiv, který je nezbytným předpokladem pro úspěch akce? Jak budou reagovat na program? Otázky, nejlépe, předpoklady... Snažili jsme se najít odpovědi již v přípravě – při tvorbě ideového záměru, dramaturgie a scénáře kursu.

V létě 1985 přijeli patnáctiletí na Lipnici poprvé, za rok znovu, loni do třetice. Zájem rok od roku stoupá, angažují se i rodiče, kteří hledají pro své děti kvalitní prázdninové vyžití. Vždyť na pionýrský tábor jsou již velcí, na samostatné akce příliš mladí. Za tři roky se na dvanáctidenních kursech vystřídalo 87 účastníků z celého Československa, ze všech typů

středních škol, všichni (až na pár výjimek) po absolvování prvního ročníku.

Je tedy čas vyhodnotit čtyřleté zkušenosti, čas odpovědět na otázky položené před čtyřmi lety. Dovolujeme si tedy podělit se s vámi o poznatky z prázdninové práce s touto věkovou kategorií.

### POHYB? POHYB! A HODNĚ POHYBU!

Ano, hodně pohybu. Fyzická úroveň patnáctiletých je dostatečná i pro náročné hry a závody (například Kuličková 10, Finská stezka, 93 atd.). Stejně přitažlivé svým obsahem i formou vedení jsou miniskoly či minikursy sportů, jako je softbal, slaňování, základy kanoistiky, orientačního běhu, sebeobrany atd. Pro větší počet účastníků jsou to sporty nové, takové, jaké touží mladý člověk poznat, vyzkoušet, aby si potom mohl vybrat ten svůj. Často se učí snadněji, nemají zábrany, hladovějí po zážitcích. Pozor však! Chtějí soutěžit, ukázat, že jsou dobří a lepší než ostatní. Nadchnout je pro hru či závod není obtížné, ovládáme-li umění motivace. Pravidla však musí být jasná, stručná, přesně formulovaná. Umění taktiky příliš nerozumějí. Důležitý je výkon, a to výkon vlastní či vlastního družstva. K povzbuzování je musíte vyhecovat. Nemohli bychom se nějak ulít? Ale vždyť s námi závodí instruktoři. Nehlíďají nás? Vždyť ale makají stejně jako my. Není lehké být instruktorem pro patnáctileté. Chtějí, abyste byli s nimi, nejlépe přímo v akci. Musejí mít soupeře na očích, cítit raději na vítězství... a potom tu slavnostní chvíli při vyhlašování výsledků náležitě vychutnat. Ať to všichni vidí!

### POŘADY, DÍLNÝ, FÓRA

Sedět a poslouchat? Jako ve škole? Ne. Pořady, které patnáctiletým nabídnete je musí vtáhnout. Zapůsobit na jejich city. Musejí být atraktivní, lákat svým obsahem i formou. Raději kratší, avšak o to kvalitnější, důraznější. Patnáctiletí musejí pořad prožít, pocítit radost, smutek, strach, bolest, napětí.

Dopřejme jim pocit uspokojení z vlastního díla, mnohdy noumělného, poradíme, kde je třeba, nechme je tvořit samostatně, ať necítí oporu autority, vyzkoušejí si vlastní odpovědnost. Nabídneme jim více možností, ukažme, co a jak dělat, počítejme s jejich neohrabaností a menší trpělivostí.

Nabízeli jsme jim poslechové pořady z oblasti hudební, výtvarné i literární; dílny fotografické, kulinářské, malířské, rukodělné. Vyzkoušeli si vynalézat, udělat diafon na vlastní námět, pracovat s počítačem.

### POBYT V PŘÍRODĚ?

Milý instruktore, trpělivost, trpělivost... Znovu vysvětluj, jak uchopit sekera, i když ta práce takto trvá dvakrát déle, než kdybys ji udělal sám. Sekera a pila jsou značně neposedné předměty. Jak zacházet s ohněm věděl jen ti, kteří vyrostli v nějakém turistickém oddíle nebo se dostali mezi trampy. A to budeme spát jen tak v lese? Ano, zkušenosti málo, civilizace se na nás podepsala. Že jsem zahodil papír? A kam ho mám dát?

Rádi se utkáme se živly, toužíme přece po zážitcích, překonání vlastního strachu a potom teprve vychutnáme kouzlo



letního večera, atmosféru táborového ohně...

Tak je to. Třikrát jsme pokořili s našimi patnáctiletými Stvořidla. Sjezd na duších dravými peřejemi, kouzelná příroda, odvahy, krásné letní počasí. Pohodová vyjízdka na kole, kdy máme čas rozhlédnout se po okolí. Čistá voda z lesní studánky i cesta lesem mezi kapkami deště... zpívání... kytky na louce... těšně u silnice. Naučme je, že je u nás krásně

a že stojí za to si tu krásu udržet, zasloužit. A uděláme hodně.

### JÁ, TY, MY

Kdo jsem? Co chci, co mě trápí? Jak vycházím s druhými lidmi? Co je to přátelství, láska? Otázky, které se vyrojují

v každém věku. V době dospívání však paprve interzivně, mnohdy zmateně, bdělně. Nutili jsme účastníky přemýšlet, světit své myšlenky papíru, anonymně jsme zveřejňovali ty nejzajímavější a zpovzdálí sledovali diskuse, které se nad nimi rodily. Pro mnohé to byla první konfrontace jejich nejvnitřnějšího já. Chtěli jsme ale také, aby mluvili. Formulovali své názory, přemýšleli společně. Jejich vyjadřování je často nepřesné. In-



struktura musí být neustále ve střehu, vedení diskusních her je náročné na jeho taktní a taktické vstupování do debat. Je velkou autoritou, málokterý účastník by si troufnul vystoupit proti němu. Řeší-li patnáctiletý konkrétní, třeba modelovou situaci, dokáže i překvapit vyspělostí svých názorů. Forma mnohdy pokulhává za obsahem, ale... Ale právě proto je oblast sociálních dovedností tolik potřebná. Učme je mluvit, diskutovat, navzájem se poslouchat. Ve škole ani doma na to, bohužel, často nebývá čas.

### MŮŽE PATNÁCTILETÝ VĚST?

Těžko. Nebo málokterý. Může organizovat nebo řídit jednotlivé drobné hry či programy, ale vždy pod vedením nebo za spolupráce někoho staršího, zkušenějšího. Vždyť patnáct – to je věk hledání, poznávání, prožívání, sbírání zkušeností, učení se, prostě doba, kdy člověk musí vstřebávat, aby později mohl a měl z čeho rozdávat. Metodickými programy ne-

přítvejme. Můžeme poradit jak na to, vzbudit v nich potřebu předávat poznatky dalším, zprostředkovávat obdobné zážitky. Prvotní však musí být potřeba zažít vše na vlastní kůži. Počkejme, až budou starší. Alespoň o rok. A potom s nimi teprve promluvíme na téma jak pracovat s lidmi ve volném čase. Právě tehdy budou mít totiž svoji první šanci stát se ve třetím ročníku instruktory Radima.

### INSTRUKTOR PRO KATEGORII 15

Pro některé je instruktor prvním dospělým, který s nimi rovnocenně, partnersky jedná. Většina účastníků je zaskočena nejen vzájemným tykáním, ale i velkými nároky na jejich samostatnost, aktivitu, odpovědnost, přímé jednání apod. Dokážou to velmi ocenit. Patnáctiletí jsou velmi kritičtí, hlavně vůči světu dospělých. Chtějí být považováni za dospělé, ale přitom jimi nechťejí být... Setkáme se i s porušováním pravidel her

a závodů, počítejme s menší schopností řešit možná situace, rozhodovat se, taktizovat. Řada činností vyžaduje nejen vhodnou motivaci, ale i jejich přesné určení a kontrolu. Nenechme se však odradit. Bezprostřední i zpětná reakce účastníků na kurs je jednoznačně kladná. Jak na program, tak na kolektiv i vedení. A to je velkou odměnou instruktora.

### A ÚČASTNÍK?

„Lipnice mi pomohla ujasnit si některé pojmy – jako únava, strach, vyčerpání, námaha, kamarádství. A v tom, si myslím, je její největší přínos – alespoň pro mne.“ (Jitka)  
 „Přesvědčil jsem se, že člověk dosáhne o hodně víc, než si sám myslí. A zásadu mít nabíjet program bych rád přenesl do svého dalšího života.“ (Roman)

Jitka Kochtová

# Strečink v tělesné výchově

Strečink (stretching) je název pro speciální způsob protahování svalů. Tvůrcem souboru cviků je Američan Bob Anderson. Poprvé vyšla jeho kniha s názvem *Stretching* v roce 1975. Tuto gymnastickou formu cvičení lze podle obecných znaků zařadit mezi tzv. statické způsoby protahování svalů, ale v mnohém se od běžně používaných protahovacích cvičení liší.

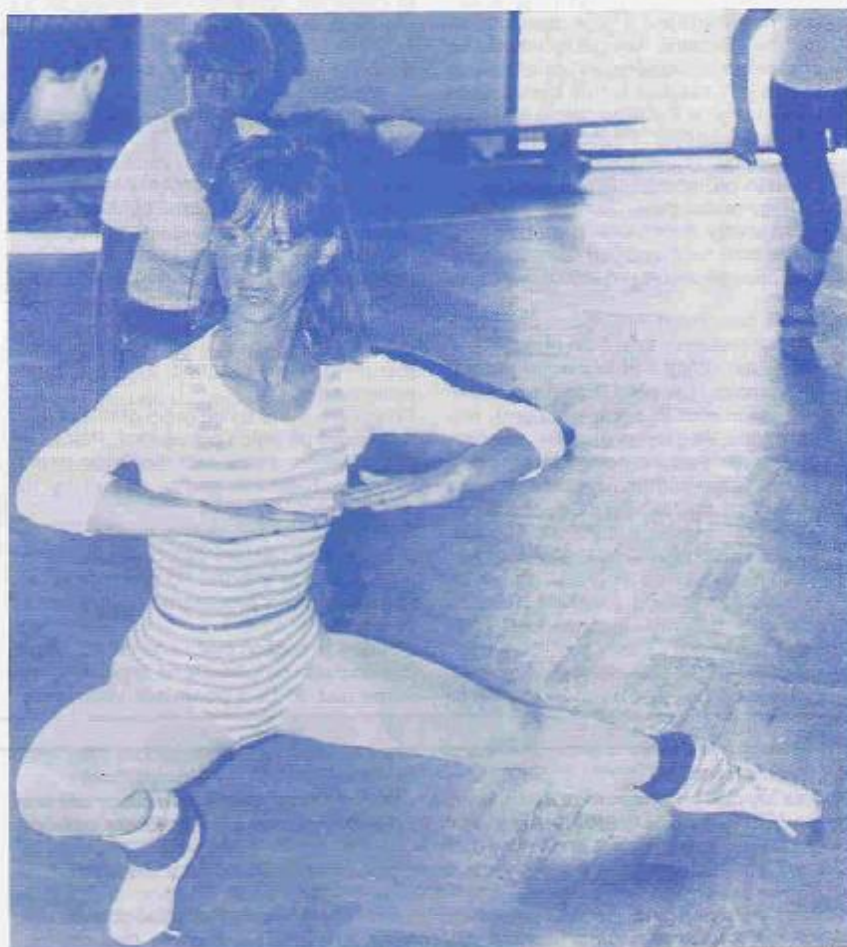
Anderson vyšel při tvorbě cviků z potřeby svaly protáhnout, zbavit je přílišného napětí a připravit je pro náročnější výkon. Říká: „Stretching tvoří důležité spojení mezi pasivním a aktivním způsobem života, pomáhá překonat přechod od nečinnosti k náročné aktivitě bez nepříjemných pocitů.“

Autor vychází z fyziologických poznatků o tak zvaném senzomotorickém obranném reflexu svalu. Zjednodušeně řečeno je to mechanismus, kterým jsou svaly chráněny před poškozením. Na příliš prudké nebo maximální protažení svalových vláken reaguje nervový reflex tím, že vyšle signál vyvolávající stah svalu. Z toho vyplývá, že při příliš prudkém nebo maximálním protažení může dojít ke ztuhnutí svalu právě tam, kde se očekávalo protažení. B. Anderson a další odborníci došli k závěru, že lze dosáhnout optimálního protažení svalu bez vedlejších nepříznivých účinků velmi pomalým protahováním svalu s výdrží v určité poloze.

Strečink optimálně protahuje svaly, udržuje je v pružnosti, a tím přispívá ke správnému držení těla. Zkušenosti také ukázaly, že u vrcholových sportovců je díky strečinku méně natažených a nadržovaných svalů a nepříjemných zánětů Achillovy šlachy. Tento způsob protahování svalů vyhovuje všem individuálním rozdílům svalového napětí, fyzické kondice i pohybových dovedností. Může se přizpůsobit i aktuálnímu fyzickému i psychickému stavu člověka. Dokonce se doporučuje i jako doplněk rehabilitace, například při onemocnění srdce, cév, po některých úrazech a podobně. Strečink se doporučuje především těm, kteří z různých důvodů nemohou provádět jinou formu tělovýchovné činnosti, byli jsou zdraví, například někteří otlí lidé nad 50 let. Také u dětí a mládeže zabrahňuje přirozené tendenci svalů ke zkracování a napomáhá tím správnému držení těla.

## **Cím se liší strečink od ostatních způsobů protahování svalů?**

Cílem většiny způsobů protahování svalů je zpravidla dosažení maximálního rozsahu pohybu v kloubech. Protahují se tedy svaly odpovídající určitému kloub-



nímu spojí, většinou takzvanému kořenovému kloubu (kyčle, ramena aj.). Obvykle se protahovací cvičení dělí na:

a/ dynamická – švihová,

b/ statická – tahem a tlakem.

Protahování švihem s sebou nese některá nebezpečí. Pokud se nedodrží zásada, že je třeba sval nejprve dynamicky zahřát a potom protáhnout v uvolnění, tj. ve fázi krátkodobého útlumu po aktivním zvýšení napětí svalu, může dojít k poškození svalových vláken. Také běžný způsob statického protahování svalů není vždy bez nebezpečí jejich poškození. Především tehdy, provádí-li se protažení do maximální polohy a navíc s přemáháním bolestivých pocitů.

Dalším jevem při nestrečinkovém protahování svalů je velká četnost a vysoká frekvence pohybů. S tím souvisí nekontrolovatelnost optimálního protažení a také možnost poškození svalů. Často

se protahovací cvičení provádějí při hudbě (například v rytmické gymnastice) a ta nemusí mít vždy optimální rytmus a tempo.

Cílem strečinku není maximální, ale optimální protažení svalů se snahou o udržení pružnosti svalů. Na rozdíl od výše uvedených způsobů protahování je to cvičení zcela individuální a cvičí se bez hudby. Cvičenec zaujme určitou polohu a velmi pomalu provádí pohyb. Soustředí se při tom na sval nebo svalovou skupinu, kterou chce protahovat.

Dalším rozdílem je způsob zařazení do cvičební jednotky. Běžné protahovací cviky se zařazují v průběhu celé cvičební lekce s tím, že by jim měly předcházet cviky uvolňovací a následovat po nich posilovací cviky. Pro strečink je typické, že se provádí vždy na úvod jakékoli tělovýchovné aktivity, a to jako ucelený soubor cviků.

Zkušenosti a experimentální sledování ukázaly, že strečink je vhodný pro každou věkovou kategorii. Ze souboru cviků lze vybrat právě ty, které jsou pro určité věkové období nejvhodnější. Strečink může:

- a/ kladně ovlivnit správné držení těla,
- b/ sloužit jako prevence úrazů a poškození svalů a šlach při aktivním provádění tělesné výchovy,
- c/ přispět k získání návyku pravidelné tělovýchovné aktivity.

a/ Současný způsob života nese s sebou negativní jev, a to je dlouhodobá poloha – sezení. Aby nedocházelo ke změně rovnováhy napětí příslušných svalových skupin, a tím k vadnému crčení těla, je třeba záměrně tuto rovnováhu udržovat. Protože svaly mají přirozenou tendenci ke zkracování, je třeba je protahovat. Právě strečink je tou gymnastickou formou cvičení, které svaly optimálně protáhne bez vedlejších nepříznivých účinků, zbaví je přílišného napětí a udrží v pružnosti.

b/ Velká pozornost se v poslední době věnuje prevenci úrazů při tělovýchovných aktivitách. Strečink je jednou z možností, jak předcházet poškození svalů, jako je jejich natažení, nadržování atd. Anderson říká, že „strečink připravuje svaly na další aktivní činnost“, Optimálním protažením se svaly „zahřejí“, zbaví se napětí a následující prudký pohyb už nemůže sval ani šlachy poškodit. Aby účinnost strečinku byla co největší, musí se provádět na úvod jakékoli cvičební jednotky, tj. herní, gymnastické, atletické a jiné.

c/ Je důležité, aby se strečink prováděl pravidelně (nejlépe denně). V praxi to

znamená, že každá hodina tělesné výchovy by měla začít souborem cviků strečinku. Potom teprve by měla následovat přípravná lekce zaměřená speciálními cviky na určitou tělovýchovnou aktivitu (atletickou, herní, apod.). Každý by se měl sestavu strečinku naučit tak, aby byl schopen ji provádět individuálně, ve svém tempu, a to jak v organizované, tak v neorganizované formě tělesné výchovy.

#### Výběr cviků a způsob provádění

B. Anderson vymyslel více než sto cviků, které lze rozdělit do tří hlavních skupin:

1. cviky na protahování svalů trupu
2. cviky na protahování svalů horních končetin
3. cviky na protahování svalů dolních končetin.

Z tohoto souboru lze vytvořit speciální sestavy určené k různým účelům. Pro každodenní cvičení doma se doporučuje sestava patnácti až dvaceti cviků, která rovnoměrně protáhne všechny tělesné partie. Pokud má sestava sloužit jako příprava pro další sportovní trénink, může být kratší a musí protáhnout především ty svaly, které mají v daném sportovním odvětví tendenci ke zkracování nebo poškození.

Při výběru cviků by se mělo přihlížet také k pocitům při jejich provádění. Pokud by při některém cviku měl cvičenec nepříjemné subjektivní pocity, neměl by ho provádět.

Sestava musí být dobře zvládnuta. Teprve když se některý cvik omrzí nebo má již účinkem, je vhodné ho nahradit jiným, zaměřeným na protažení shodné svalové partie.

Strečink je možno cvičit kdekoli a kdykoli. Doporučuje se přiměřená teplota, tj. ne méně než 18°C, a poněvadž většina cvi-

ků se provádí v poloze nízké, je vhodné cvičit na měkké podložce.

Při provádění cviku je třeba zaujmout předepsanou základní polohu a soustředit se na sval nebo svalovou skupinu, která má být protahována. V této poloze se provádí protažení svalu ve dvou fázích:

1. fáze: Zvolna (tempo je individuální) se provádí protažení až do polohy, když je cítit ve svalu mírné napětí. V této poloze je výdrž 10 až 30 sekund. Pocit napětí by měl ustoupit. Pokud tomu tak není, je sval příliš protažen a je třeba zmírnit napětí uvolněním protažení. Tento první stupeň protažení snižuje ztuhlost svalu a připravuje šlachy pro další stupeň protažení.

2. fáze: V protahování se pokračuje po milimetrech znovu k pocitu mírného napětí ve svalu. Opět je výdrž 10 až 30 sekund. Na závěr se sval uvolní „protřepáním“, masáží apod.

Délka protažení svalu je individuální, záleží na vrozených dispozicích, momentálním fyzickém a psychickém stavu, prostředí atd.

Při cvičení je nutné dodržovat některé obecné zásady:

- nikdy se nesmí sval protahovat do maximální polohy,
- při cvičení se nesmí hmatat,
- cvičí se pomalu a ve zcela individuálním tempu,
- zhluboka se dýchá, nezadržuje se dech,
- při předklonu se vydechuje.

Na následujícím cviku se naučíme správné provedení speciálního způsobu protahování – strečinku:

#### Základní postavení:

*Sed se skrčeno únožmo pravou, stehno a bérce pravé vnější stranou k základně a chodidlo opřít o levé vnitřní stehno – předpažit poníž – rukama uchopit bérce levé – uvolnit se (viz obrázek).*

1. fáze: zvolna předklon k levé noze, za pomoci paží přitahovat zvolna hrudník ke stehnu.
2. fáze: při pocitu napětí ve svaích zadní strany stehna výdrž 20 až 30 sekund. Po uvolnění napětí ještě přitáhnout hrudník ke stehnu (po milimetrech). Znovu výdrž 20 až 30 sekund. Uvolnit svaly levé nohy.



#### Příklad strečinkové sestavy

a/ Cviky určené k „masáži páteře“ a protažení svalů v oblasti zad

Cvik 1

*Základní postavení (dále jen ZP): lež skrčmo mírně roznožný – vzpažit pravou, dlaň vzhůru, připažit levou, dlaň na základnu.*

1. fáze: zvolna protahovat proti sobě pravou vzhůru ve vzpažení, levou dolů v připažení.

2. fáze: výdrž 10 sekund.

Totéž opačně.

*Chyby: zvedání paží a páteře od základny, záměrné stáčení osy ramenní.*



Cvik 2

*ZP: lež mírně pokrčmo roznožný – připažit.*

1. fáze: skrčit přednožmo pravou povýš – uchopit rukama bérce pod kolenem a zvolna přitahovat koleno k pravému rameni.

2. fáze: výdrž 20 sekund.

Totéž opačně.

*Obměny: a/ levou nohu napnout v kolenu,*

*b/ pravé koleno přitahovat k levému rameni a opačně.*

*Chyby: zvedání hlavy od základny, prohnutí v bederní části páteře.*





Cvik 3

ZP: lež pokrčmo – ruce v týl – skrčit přednožmo pravou, lýtko opřít vně levého kolena.

1. fáze: zvolna tlačit pravou nohou levé koleno dovnitř dolů k základně.
2. fáze: výdrž 30 sekund.

Totéž opačně.  
Chyby: zvedání loktů od základny, prohýbání v bederní části páteře.

Cvik 4

ZP: vzpor sedmo pokrčmo pravou, chodidlo vně levého kolena – pravá ruka těsně za tělem – levá pokrčit, předloktí na pravé vnější stehno.

1. fáze: zvolna otáčet trup a hlavu vpravo za pomoci tlaku levého předloktí na pravé stehno.

2. fáze: výdrž 15 sekund.

Totéž opačně.

Chyby: záklon trupu, ohnutá záda, zvednutá ramena, pravé koleno se vtáčí dovnitř.



b/ Cviky na protažení svalů zadní strany dolní končetiny

Cvik 5

ZP: stoj rozkročný levou vpřed, čelem ke stěně – skrčit předpažmo povýš, spojené ruce opřít o stěnu – čelo na ruce.

1. fáze: zvolna posunout pánev vpřed.
2. fáze: výdrž 30 sekund.

Totéž opačně.

Chyby: zvedání paty od základny.

Cvik 6

ZP: sed – skrčit únožmo levou, stehno a bérce levé vnější stranou na základně, chodidlo opřít o pravé vnitřní stehno – levou rukou uchopit bérce pravé nohy – pravou ruku opřít vpravo vedle těla o základnu.

1. fáze: zvolna předklon k pravé noze – otočit hlavu a ramena vpravo.

2. fáze: výdrž 10 až 15 sekund.

Totéž opačně.

Chyby: předklon hlavy, ohnutá záda.



Cvik 7

ZP: sed skrčmo únožný pravou, stehna a bérce vnější stranou na základně, chodidlo opřít o levé vnitřní stehno – předpažit dovnitř levou, dlaň položit na pravé koleno, vzpažit pravou.

1. fáze: zvolna úklon vlevo – uchopit špičku levé nohy, přitáhnout trup.

2. fáze: výdrž 10 sekund.

Totéž opačně.

Chyby: zvedání pravého kolena od základny, ohnutá záda, předklon hlavy, vytočená špička levé nohy.

Cvik 8

ZP: vzpor klečmo sedmo na levé – pravé chodidlo na úrovni levého kolena.

1. fáze: zvolna sunout ramena a pánev vpřed – pravá pata na základně.

2. fáze: výdrž 10 až 15 sekund.

Totéž opačně.

Chyby: zvedání pravé paty od základny.



c/ Cviky na protažení svalů přední strany dolní končetiny

Cvik 9

ZP: stoj zády k opoře – zanožit levou, opřít špičku o oporu.

1. fáze: zvolna podfep na pravé.

2. fáze: výdrž 20 sekund.

Totéž opačně.

Chyby: předklon trupu, vytočené špičky.

Cvik 10

ZP: stoj čelem k opoře – skrčit zánožmo pravou – uchopit levou rukou v zapázení špičku pravé nohy, pravou rukou se opřít o oporu.

1. fáze: zvolna přitahovat pravou špičku k hýždím.
2. fáze: výdrž 30 sekund.

Totéž opačně.

Chyby: prohnutí v bedrech, vytočená špička.



Cvik 11

ZP: vzpor klečmo na pravé, levý béréc svísle dolú.

1. fáze: zvolna sunout pravé koleno vzad a protlačovat pánev dolú.
2. fáze: výdrž 30 sekund.

Totéž opačně.

Chyby: předklon hlavy, ohnutá záda, béréc není svísle dolú.



Cvik 12

ZP: vzpor klečmo na pravé, levý béréc svísle dolú, vtočit pravý béréc dovnitř.

1. fáze: zvolna sunout pravé koleno vzad, protlačovat pánev dolú.
2. fáze: výdrž 20 sekund.

Totéž opačně.

Chyby: předklon hlavy, pravý béréc málo vtočený dovnitř.



d/ Cviky na protažení svalú horních končetin

Cvik 13

ZP: sed zkřížný skrčmo pravou přes – předpažit, spojít ruce propletením prstú a vytočit dlané vpřed.

1. fáze: zvolna protahovat paže vpřed.
2. fáze: výdrž 15 sekund.

Chyby: zvednutá ramena, ohnutá záda.



Cvik 14

ZP: sed zkřížný skrčmo pravou přes – skrčit předpažmo dovnitř levou, předloktí na pravé rameno – skrčit přípažmo pravou, předloktí svísle vzhúru, pravá dlan na levý loket.

1. fáze: zvolna tlačít pravou rukou loket vzad.
2. fáze: výdrž 10 sekund.

Chyby: loket není ve výši ramen.



Cvik 15

ZP: sed zkřížný skrčmo pravou přes – skrčit vzpažmo levou, předloktí za hlavu svísle dolú – vzpažit pokrčmo pravou, předloktí dovnitř, pravá dlan na levý loket.

1. fáze: zvolna pravou rukou tlačít levý loket vpravo.
2. fáze: výdrž 15 sekund.

Totéž opačně.

Chyby: předklon hlavy, ohnutá záda.



Cvik 16

ZP: vzpor klečmo – vytočit prsty vzad.

1. fáze: zvolna sunout pánev a ramena vzad – dlané na základně.
2. fáze: výdrž 20 sekund.

Chyby: zvedání dlaní od základny, prohnutí v bedrech.



Eva Blahušová

# Několik námětů pro akce rodičů s předškolními dětmi

Význam včasného podněcování (stimulace) dítěte k pohybové aktivitě je všeobecně znám a uznáván v biologickém a sociálně psychologickém vývoji jedince, neboť základy přeměn jedince v bytost sociální se tvoří již v raném a v předškolním věku. Pozdější vlivy výchovy jen modifikují, ale nemohou zásadně měnit to, co bylo vytvořeno ve vývojové etapě do šesti let života. J.A. Komenský vyjádřil jednoznačně vliv pohybu na rozvoj dítěte: „Čím více dítě běhá, dělá, tím lépe roste, tím více jednoduše, čerstvost těla i duše nabývá.“ (Informatorium školy mateřské)

Názory, že dítě se zmocňuje pohybu „samozřejmě“, přirozenou cestou v souvislosti s růstem a ostatním vývojem, jsou dávno překonány. Mezi dětmi cvičícími a necvičícími jsou objektivními metodami zjištěné rozdíly, a to nejen v oblasti tělesného a pohybového vývoje, ale i v oblasti duševní, v chování a jednání, ve vztahu k okolnímu světu. Rozvíjení pohybu má vliv na poznávací procesy, na city, vůli a jednání dítěte.

Předkládaný soubor námětů je určen k zamýšlení nejen tělovýchovným instruktorům SSM pro zpestření činnosti jejich základní organizace, ale i pro kolektiv mladých rodin v okolí bydliště, v rekreačních oblastech, při výjezdech na chalupu apod.

Pokud budete pořádát akce pro rodiče s dětmi ve své základní organizaci SSM či pro veřejnost, nesmíte zapomenout na vhodnou propagaci, osobní agitaci a pouťavý program. Při sestavování programu si nejprve ujasníme, pro koho je akce určena, kdo akce bude zajišťovat, nesmíme zapomenout na vydání pokynů pro účastníky o vybavení, finančních nárocích, způsobu dopravy, stravování, časových nárocích programu apod. Akce budeme jistě připravovat s kolektivem spolupracovníků, mezi které rozdělíme úkoly k zabezpečení celého jejího průběhu. Nezapomeneme prověřit trasu (místo akce), zajistit materiální vybavení (záznamníky, tužky, stopky, lana, značky na trasu, pamětní listy, diplomy apod.) a opatříme si lékárníčku např. vypůjčením z nejbližší školy či pionýrské skupiny. Při aplikaci námětů budeme přihlížet k jejich všestrannosti. Vše se dítěte předkládá jakoby hrou, hra je ústřední metodou práce.

Rozvoj obratnosti a pohyblivosti, rychlosti a dynamické síly zajišťují u dětí do šesti let tyto kategorie činností: zdravotní cviky, chůze, běh, skok, házení, lezení, akrobatické cvičení, hudební pohybová výchova, předplavčácká a předlyžačská výchova, sáňkování a otužování. A nyní několik námětů, které lze jakýmkoliv způsobem modifikovat a dotvářet.

## I. SPOLEČNĚ DO PŘÍRODY

Forma: půldenní vycházka nebo celodenní výlet.

Trasa: 2 – 4 km, trasu vedeme po značených turistických cestách nebo po naučných stezkách.

Podle předpokládaného počtu účastníků i podle předpokládaného časového harmonogramu jejich příchodu do místa srazu uspořádáme určitý počet stanovišť s různou naučnou

i soutěživou činností. Například přehodí šiškou vodní tok, házet šiškami na cíl (pařez, strom), překládat polínka na čas, určovat jednoduché dřeviny a rostliny (úměrně věku dětí), hledat nejmenší a největší list, odhadnout určitou vzdálenost (pouze pro starší děti, povolíme užít pomůcky či odkrokování apod.), odhadnout časový limit (například jednu minutu) a další.

V místě srazu kromě poskytnutí času na jidlo a občerstvení (pokud máme vhodné místo, můžeme udělat táborový oheň a opékat buřty) zorganizujeme další program, například

### POHÁDKY.

#### O velké řepě

Pomůcky: lano (švihadla).

Družstva tvoříme tak, aby v každém byl někdo dědkem, babkou a tak dále až k myšce. Připravíme lano nebo svázaná švihadla a začíná soutěž v přetahování. Nejdrive dědek proti dědkovi, pak se přidají obě babky a postupně obě části družstev. Každé jednotlivé vítězství znamená jeden bod, skupina, která jich má nejvíce, zvítězí.

#### O Popelce

Pomůcky: hliněné barevné kulčky, stopky, (hodinky).

Popelka musela přebírat hrášek. Připravíme si hliněné kulčky podle různých barev (stejný počet pro družstvo nebo jeho část) a rozhodíme je na louce. Kdo bude mít svou barvu nejdříve sebranou, ten zvítězí.

Obměna: kdo v časovém limitu sebere největší kulček jakékoli barvy, ten zvítězí.

#### O Budulínkovi

Pomůcky: kartičky s jednotlivými úkoly formou dopisů.

Jednoduchou stopovací hrou zavedeme družstvo, které tvoří skupinka dětí vždy v doprovodu jednoho z rodičů, k noře (úkrytu), kam liška odnesla Budulínka. Děti budou muset hledat dopisy (podle značek), které jim napoví další směr cesty a v kterých budou pro děti jednoduché úkoly, například naučit se píseň, kterou si mohou na konci stopovací hry zazpívat a tím Budulínka osvobodit.

#### O Dlouhém, Štíroším a Bystrozrakém

Pomůcky: mel, stopky (hodinky), míče, umělohmotné láhve, šátky na zavázání očí.

Tuto pohádku si zahrajeme opět jako soutěž družstev.

Dlouhý – vyhrává družstvo, které během pěti minut vytvoří z klacků nejdelší čáru (cvičení pojmu dlouhý – krátký).

Štíroší – vyhrává družstvo, které při stejném počtu členů vytvoří kruh o největším průměru (jednotliví členové družstva se drží za ruce). Bystrozraký – vyhrává družstvo, jehož členové v co nejkratším čase a s nejméně chybami (poražení láhve, odkutání míče) projdou se zavázanými očima stezkou s nastroženými překážkami – umělohmotné láhve, míče apod.

Obměna: dětem po předchozím průzkumu třetí zavážeme oči.

#### O perníkové chaloupce

Pomůcky: v okolí najdeme vhodný strom. Kdo nejdříve vyleze na strom a opět dolů? (Soutěž jednotlivců nebo družstev za vydat-

né pomoci rodičů). Zde klademe velký důraz na bezpečnost dětí.

## II. HODINA V LETNÍ A PODZIMNÍ PŘÍRODĚ

Po organizační stránce zde bude opět záležet na tom, zda akce pořádáte pro svou ZO SSM, pro veřejnost či zda využijete rodinné rekreace.

Pro hodinku v přírodě vybereme vhodné lesní prostředí, pokud máme možnost, využijeme lesního areálu zdraví. Pak si jen domluvíme místo a hodinu srazu, vhodně oblečeme děti i sebe a můžeme začít.

**Úvodní část:** organismus zahřejeme během ve vázaném zástupu mezi stromy, můžeme běžet na píseň Utíkej Káčo, utíkej... Pozor, děti nehoníme, ale přizpůsobujeme se jejich tempu. Pokračujeme v zahřívání organismu poskoky na místě. Zde zdůrazňujeme rytmus cvičení vytleskáváním. Rytmická cvičení nezanedbáváme, protože mají výrazný aktivizační vliv a můžeme rovněž s jejich pomocí relativně lehce dosáhnout pokroku v celkovém vývoji dítěte.

### Střední část:

a/ cvičení u stromů – dospělý i dítě obíhají strom, jednou rukou se přidržují kmene stromu, druhá ruka je v upažení. Děti motivujeme tím, že si hrajeme na motýlky nebo na letadýlka.

Následují přímivé cviky v sedu, pak ve stoji: dítě je opřeno zády o strom, střídavě zvedá pravou a levou ruku do vzpažení, pak obě ruce do vzpažení. Cvičení motivujeme znázorněním sířky, trháním jablíček, znázorněním obra apod. Děti zůstávají opřeny o strom (dbáme na správné držení těla) a střídavě na povely rodičů napínají a ohybají chodidla (paty jsou stále na zemi), poté krouží chodidla. Každý cvik opakujeme osm až desetkrát.

b/ posilujeme břišní svalstvo – dítě leží na zádech, rodič pevně drží nohy za kotníky nebo nártu. Z lehu na zádech s rukama za hlavou pomalý zdvih do sedu a opět pomalý leh. Tento cvik opakujeme šest až osmkrát. Pokračujeme v posilování břišních svalů. Děti vzpor vzadu ležmo, střídavě zvedat pravou a levou nohu. Pozor – nekrčt kolínko. Zůstáváme ve vzporu vzadu ležmo, střídavě děti zvedají pravou (levou) nohu a kolenem se dotýkají nosu. Nezapomínáme na rytmizaci cvičení na slovní povely, eventuálně na vytleskávání. Tyto cviky provádíme deset až dvanáctkrát každou nohou. Po procvičení břišního svalstva zařadíme rušnější moment – rodiče se dlaněmi opřou o strom (vzpor stojmo) a vytvoří tak branku. Děti podbíhají pod ní, pak pod všemi brankami.

c/ cvičení rovnováhy – jedná se o chůzi a poskoky, ale možnost využítáme klady, poražené stromy a podobně. Cvičení motivujeme napodobováním chůze různých zvířátek – čapa (vysoko vykopáváme kolínka, vysoké kroky), husy (kolébavá chůze), kočky (plíživé kroky), vrabčáka (poskoky snožmo), žáby (poskoky „žabáky“). Dbáme na bezpečnost dětí, v případě nutnosti dáme záchranu.

d/ házení – hody šiškami přes potok, přes



kládu, přes příkop. Hážeme do dálky, na cíl (kdo se nejvícekrát trefí do stromu?). Zařadíme zde i házení obouručí přes hlavu polinkem či jiným předmětem.

Na konec naší hodiny v přírodě zařadíme **uklidňující část**. Přechod z hlavní části k závěru musí být plynulý. Plynulý přechod probíhá tak, že určitým cvičením ještě jednou maximálně zatížíme děti, a to i z emocionálního hlediska. Může to být forma soutěže nebo hry, která se dá realizovat bez velkých nároků na její organizaci.

V našem případě to znamená zařadit na konec hlavní části soutěž v házení. Tím vytvoříme emocionální vyvrcholení, které je mimo jiné důležité pro nadšenou i aktivní spolupráci dětí a jehož účinek mnohdy přetrvává ve vědomí dítěte. Tím můžeme významně přispět k rozvíjení potřeby dítěte pravidelně sportovat.

K závěru cvičení v přírodě patří společné uklizení prostoru, který jsme používali, převlečení dětí do suchých oděvů a krátké zhodnocení, při kterém v oprávněných případech našetříme chválu. Na druhé straně při nevhodném chování některých dětí je nutné správně výchovně zapůsobit.

Společný návrat k dopravnímu prostředku nebo místa bydliště zpestříme známou písničkou nebo jednoduchou hrou – sbíráním různobarevných papírků či obrázků, kterými jeden z rodičů cestu označoval.

### III. HODINA V ZIMNÍ PŘÍRODĚ

Stimulační vliv pohybu v zimní přírodě je mi-

možná velkým. Sáňkování, lyžování a koulování je u dětí předškolního věku daleko větší samozřejmostí, než například koloběžka či kolečkové brusle.

Za nejvhodnější čas na cvičení v zimní přírodě u dětí předškolního věku lze považovat čas těsně před polednem. Vedou nás k tomu zejména tyto důvody: narůstající intenzita slunečního záření, zvýšená teplota vzduchu, pozitivní vliv na chuť k jídlu, odpolední odpočinek a podobně. Při posuzování vhodnosti a přípustné povětrnostní situace přispíváme větru podstatně větší význam než teplotě. Cvičení za bezvětří nebo jen za slabého větru jsou i při relativně nízkých teplotách všeobecně vhodné. Větrné počasí, i když při podstatně vyšších teplotách, negativně ovlivňuje náladu i chování dětí, a tím i úspěch cvičení a akce vůbec. Přitom musíme přihlížet i na další činitele: chráněnost terénu před větrem, věk dětí, jejich otužilost, intenzita a emocionalita cvičení. Daleko více dbáme na správné oblečení dětí – doporučujeme méně podválcené kombinézy, vysoké boty (sněhule), každopádně dvoje rukavice a teplou bundu na cestu. Pro naši hodinu nezapomeneme doma sánky.

Úvodní část začínáme chůzí ve vázaném zástupu, poté vyšlapováním čtverců, stříšky a komína až vytvoříme domeček. Při vyšlapování naučíme děti říkadlo: „Padá snížek, padá sníh, pojedeme na saních, děti běžte pro sáně, pojedeme ze straně.“ (Děti vyšlapují do rytmu říkadla.)

Každá rodina má svou „domeček“. Pokraču-

jeme v rozehrávání organismu výměnou rodnin v domečku (škatule, škatule, hýbejte se), poté přeskokováním vyšlapané mezy snožmo, zabkou, kdo dá, kdo vys?

**Střední část** zahájíme cvičením ve dvou skupinách, děti se postaví na pomyslnou čáru obličejí proti sobě. Vzpřímenou chůzí si vyměňují na povol místo. Dbáme na správné držení těla, hlavičky pěkně vzhůru, využijeme zde rytmizace potleskem nebo slovních povelů „raz, dva“. Chůzi vystřídají poskoky ze stoje spojného do stoje rozkročného, poté mírný stoj rozkročný, boxujeme nahoru, do stran (zde se děti vytočí bokem, aby nezranily souseda). Cvičení ve skupinách zakončíme během s výměnou místa, střídavou chůzí po špičkách, ruce ve vzpažení, při vhodných sněhových podmínkách prášením sněhu ze vzpažení za sebe, prášením sněhu skupinky proti sobě. Pokud je sníh mokvý, místo prášení sněhem válíme koule na malé sněhuláky. Přitom se děti zeptáme: „Kdo umí nějakou básničku o sněhuláčích?“

Nastává čas pro sáňkování. Nejprve sáňkují děti s dospělými, pak děti samy. Do kopce si vezou sánky pro zahřátí. Opět dbáme na maximální bezpečnost všech dětí. Sáňkování prokládáme cvičením rovnováhy – rodiče pomalu vezou sánky po rovině, děti sedí snožmo, leh na bříško, leh na zádech, vzpor klečmo, vzpor dřepmo.

Na závěr hlavní části uspořádáme závody o ceny o nejrychlejšího sáňkaře (sjezd ze svahu).

**Závěrečná část** – vyhodnotíme soutěž pře-

dáním diplomů a upomínkových listů (dbáme, aby každé dítě obdrželo diplom nebo upomínkový list), zhodnotíme akci a odjíždíme domů na saních. Dětem předtím převlečeme rukavice a oblékneme teplé bundy na cestu. A protože jsme říkadlem začínali, i celou akci říkadlem zakončíme: „Padá snížek, padá sníh, pojedeme na saních, pojedeme zpátky, k dědečkovi do pohádky“

Pokud vám některý z námětů poslouží k zorganizování akce pro rodiče s dětmi, napište o svých zkušenostech na oddělení zájmové činnosti CUV SSM, nám. M. Gorkého 24, 116 47 Praha 1. Nejzajímavější příspěvky zařadíme do okénka Ze života svazácké organizace, ostatní poslouží jako náměty pro chystaný metodický materiál. No, a pokud žádnou z nabízených akcí nezorganizujete,

přesto pevně věřím, že se všichni sejdeme na podzim. Kde? Na louce, na kopci. Proč? Abychom si v kolektivu dalších ročin (či rodných příslušníků) zaeoutěžili o nejlepšího vzduchoplavce. Jen neříkejte, že jste už dávno zapoměli, jak se vyrábí drak. Třeba vás to naučí starší děti nebo sousedí a nebudete muset draka koupit v papírnictví. A tak – kdo výš?

Luďmila Malinová

## Sportovní hry

Dobrou tradici Metodických listů pro tělovýchovnou a brannou činnost se stalo publikování pravidel, scénářů, návodů a popisu mnoha her, sportů, soutěží, závodů a různých pohybových činností. Vedle klasických a tradičních sportovních her, které se vyvíjely někdy i po mnoho desítek let, objevují se i hry a soutěže staré, respektive mladé jen několik měsíců. Přitom se stává, že právě tyto nové hry mají leckdy své mnohem starší předchůdce. Cílem tohoto článku je ukázat, že v různých časových obdobích vznikaly za stejných podmínek (hračí předmět – lehká koule, velikost hřiště, způsob dosahování – přehrání soupeře) hry s podobnými pravidly. Týká se to například míčové hry šimbal (nová hra), která má obdobná pravidla jako faustbal, prelibal (hry z 19. století) a pallone (hra ze středověku), stejně tak i hry ringo, která se podobá deck-tenisu (hra z minulého století).

### Šimbal

Jedná se o hru, která byla v Mladém světě zveřejněna s alternativním názvem vozembal. Její největší propagátor a autor Václav Símek z Hradce Králové uvádí, že jako učitel tělovýchovy potřeboval získat učně něčím novým, původním a zajímavým. Jeho cílem bylo vytvořit novou českou hru s pozitivním fyziologickým účinkem na organismus hráče. Předpokladem její možné popularity jsou jednoduchá pravidla a malé nároky na speciální pohybové dovednosti hráčů. Jinými slovy to znamená, kdo přijde, ten může hrát. Při jejím dokonalém zvládnutí však dosahují hráči kvalitních sportovních výkonů.

Hrají proti sobě dvě družstva v počtu dvou až pěti hráčů obvykle na hřišti pro odbíjenou (9 x 18 m). Hřiště je rozděleno na dvě části sítí vysokou jeden metr a má vyznačenou zónu pro podání 3 metry od sítě. Je možné hrát na dva poločasy o délce 15 až 30 minut, ale doporučuje se hrát na počet dosažených bodů, jako se hraje v odbíjené. Nejvhodnější typ míče pro šimbal je volejbalový míč. Stejně jako v odbíjené i zde se dosahuje bodu jen při vlastním podání, to znamená, udělá-li

podávající družstvo chybu, dochází ke ztrátě podání, nikoliv k získání bodu. Podání se provádí volejbalovým způsobem buď vrchním, nebo spodním úderem do zóny pro podání, kde se míč musí dotknout země. Podávající hráč se při podání mění vždy po ztrátě soupeře, respektive získání míče. Při podání hráči obou družstev stojí za základní čarou, to je za čarou ohraničující konec vlastního hřiště. V okamžiku podání vběhnou obě družstva do hřiště. Přijímající hráči mohou hrát jen dlaní a prsty ruky nebo pěsti a přihrávají si míč pohybem ruky jen směrem shora dolů (obdobně basketbalového driblíngu). Míč musí být alespoň jednou přehrán o zem, nejvýše však dvakrát, což znamená, že se ho postupně mohou dotknout tři hráči, nikdy dva současně a ani jeden hráč se nesmí dotknout míče dvakrát za sebou.

Do soupeřova hřiště se míč přehrává přes síť pouze oběma pažemi pohybem od prsou, vždy po přihrávce nebo po přehrání míče soupeřem – míč se nemusí dotknout země, nejede-li o podání. Hráč může přijmout míč od útočného protihráče ze vzduchu a odhrát jej zpět soupeři nebo přihrát spoluhráči. Při přehrání (útku) nesmí být zasažen míčem soupeř stojící v okamžiku odbytí v klidu. Za chybu a tím i bod nebo za ztrátu míče se považuje: lažený míč při přihrávce, pohyb ruky s míčem nahoru, hra dlaněmi zespoda, pád míče mimo hřiště po odbíjení soupeřem, porušení ostatních dříve uvedených pravidel, dotyk sítě. Vítězí družstvo, které dosáhne dřív 15 bodů nebo dosáhne v daném čase více bodů (při nerozhodném výsledku je nutné prodloužit hrací dobu).

### Faustbal

V Malé encyklopedii sportovních her (Fr. Stibitz) je označován za síťovou hru kolektivní. Stručně informace o faustbalu lze získat i ve dvojčísle Metodických listů pro tělovýchovnou a brannou činnost z roku 1979. V Německu se tato sportovní hra hrála již koncem minulého století. Možná, že zde vznikla na podkladě ználosti podobné hry z Itálie typu pallone, o

níž psal Goethe v roce 1786. V roce 1948 bylo ve Španělsku pořádáno jediné mistrovství Evropy. V této době byl faustbal rozšířen i u nás. Pravidla jsou obdobná jako u šimbalu. Hřiště je podstatně větší (20 x 50 metrů) a je rozděleno na dvě stejné poloviny 20 x 25 metrů středovou čarou, nad níž je ve výši dva metry natažen provaz s praporky nebo sítí. Rovnoběžně se středovou čarou jsou ve vzdálenosti 3 metry čáry ohraničující prostor pro dopad podání. Odbíjí se pouze rukou sevřenou v pěst (je lhostejno jestli pravou, nebo levou). Hru zahajuje družstvo podle losu, další podání má družstvo vždy po vlastní chybě, kdy soupeř získává bod. Podává se jako v odbíjené, výhradně však v kontaktu se zemí (ne z výskoku). Družstvo je složeno z pěti hráčů a možnost udeřit do míče maximálně třikrát vždy jiným hráčem jako u šimbalu. Taktika hry je podobná jako při odbíjené nebo při šimbalu. Na rozdíl od šimbalu se hráči před podáním nemusí vracet na základní čáru a mohou odbíjet míč jakýmkoliv způsobem i směrem. Hraje se na dva poločasy v rozmezí 15 až 30 minut se snahou po dosažení co největšího počtu bodů.

Faustbal upravený do podmínek tělocvičen se jmenuje halenfaustbal. Velikost hřiště je omezena velikostí tělocvičny. Družstvo tvoří méně hráčů, nejméně však tři. Míč se může dotknout stropu. Ostatní pravidla jsou shodná s faustbalem.

### Prelibal

Fr. Stibitz uvádí, že tato hra byla původně přípravnou hrou pro faustbal, nyní již existuje jako samostatná sportovní hra. Družstvo tvoří tři až pět hráčů. Pravidla jsou podobná pravidlům šimbalu. Míč musí po každém zásahu hráče dopadnout nejprve na zem. Jednotlivé přihrávky provádí vždy jiný hráč dlaní nebo pěstí. Hřiště je velké maximálně 8 x 16 metrů. Je rozděleno na dvě poloviny překážkou (sítí) ve výšce až 40 centimetrů. Obdobnou hrou u nás je tlučená o závod nebo tlučená přes mez, která se hraje s volejbalovými pravidly na volejbalovém

hříšti se sítí jeden metr vysakou a výše uvedeným způsobem ovládní míče, to je srážením k zemi.

#### Pallone

Je to pravděpodobně nejstarší obdoba předchozích her, která se hrála ve středověké Itálii. Rozměry hřiště byly dány podmínkami a možnostmi hráčů – většinou při lidových slavnostech. Dutý předmět, tvořený obvykle zvířecím měchýřem, odbíjeli hráči předloktím. Předloktí bylo chráněno dřevěnými chrániči.

Další asi nejnámější a nejrozšířenější z těchto druhů kolektivních sportovních her jsou některé druhy volejbalu, jejichž pravidla byla buď uvedena v Metodických listech pro tělovýchovnou a brannou činnost v roce 1987.

#### Ringo

Je další hra, která se řadí mezi hry síťové. Předmětem a nástrojem hry není míč, nýbrž kroužek. Tato hra s kroužkem přes síť nebo přes překážku, která rozděluje hřiště, má také několik podob. Pravidla hry ringo i okolnosti jejího vzniku byly publikovány v Metodických listech pro tělovýchovnou a brannou činnost v roce 1987.

#### Deck-tennis – palubový nebo lodní tenis

Fr. Stibitz uvádí, že tato hra byla původně vymyšlena pro užití na palubách lodí. Pro svoji nenáročnost na plochu hřiště, vybavení i kroužek, který nezáleží daleko mimo hřiště, si hra brzy získala oblibu. Od ringa se liší rozměry a členěním hřiště. Pro dvouhru má rozměry 3,7 (pro čtyřhru 5,5) metrů krát 12,2 metrů. Hřiště je rozděleno sítí nebo páskou ve výši 1,45 metru nad zemí a rovnoběžně se středovou čarou jsou ve vzdálenosti 90 cm čáry

ohraničující uzavřené území. I podélně je hřiště rozpušeno na pole pro podání. Podání se střídá po ztrátách, respektive chybách soupeře, a podává se střídavě z jedné a druhé poloviny hřiště diagonálně do vyznačeného území soupeře. Pro vítězství je nutné získat dvoubodový rozdíl a alespoň 15 bodů. Kroužek se chytá a odhazuje jednoruč plynulým pohybem stejně jako při ringu. Nesmí se zde však udělat žádný krok k odhodu a také se nesmí odhazovat kroužek vrchem – jediné zachytí-li se kroužek ve vzpažení. Dotyk kroužku sítí je chybou jen při podání, nikoliv při hře. Ostatní pravidla jsou téměř shodná s pravidly ringa.

#### Doporučená literatura:

Stibitz, Fr.: Standardní herní soutěže, Univerzita Karlova, Praha 1982  
Stibitz, Fr.: Informace o méně známých sportovních hrách, Univerzita Karlova, Praha 1982  
Metodické listy pro TVB činnost, vydal ČÚV SSM v nakladatelství Mladá fronta, Praha 1982, 1987

Jan Valenta

## Gorodky

Ruská lidová hra, jejíž začátky lze těžko určit. V řadě verzí ji hrávali ruští muzici. V roce 1923 byla sjednocena pravidla a také poprvé vydána tiskem. Roku 1936 se uskutečnilo první mistrovství SSSR. V současné době je hra v Sovětském svazu velmi populární. Účastníci vrcholných sportovních podniků v SSSR (Olympijských her 1980, Her dobré vůle) mohli zhlédnout soutěže nejlepších sovětských družstev a přesvědčili se, že jsou gorodky fyzicky velmi namáhavou hrou, náročnou na koncentraci a přesnost. V reakčním provedení se však mohou stát vhodnou náplní volného času, protože se dají hrát všude a s materiálem, který alespoň trochu napodobuje hrací předměty.

Hrát mezi sebou mohou družstva složená obvykle z pěti hráčů nebo jednotlivci. Cílem hry je co nejmenším počtem hodů hole (palice) vyrazit gorodky (špalíčky) z goroda (vymezený čtverec o straně 2 metry). Hřiště (viz obrázek 1) je dlouhé 30 metrů, ukončené stěnou se sítí na zachytávání palice a gorodek. Pět metrů před stěnou jsou dva čtverce z pevného podkladu (asfalt, beton, dřevo, dlaždice, udusená hlína a podobně). Před čtvercem je předpolí (prigorod) ve tvaru rovnoramenného lichoběžníku o šířce 1,25 metru a délce základny 4,5 metru. Předpolí lemuje pás o šířce půl metru vyplněný sypkou hmotou a umožňují-

cí viditelné otisky při dopadu palice (neplatné hody). Třináct metrů (možné i deset) před cílovým čtvercem je základní odhodová čára a ve vzdálenosti 6,5 metrů, resp. 5 metrů je postupová odhodová čára (kon a polykon). V cílovém čtverci se z gorodek (špalíčeků) vytvoří sestava (viz obr. 2), kterou musí hráč nebo družstvo co nejmenším počtem hodů vyrazit – i po jednotlivých gorodkách (špalíčkách) – mimo čtverec celým objemem. Hůl je 90 až 100 cm dlouhá o průměru v užití části 3 cm, v širší části maximálně 5 cm (váha hole 3 – 3,5 kg). Špalíčky jsou dlouhé 20 cm o průměru 5 cm. Sestavy gorodek jsou umístěny k čelní straně čtverce. Hráč je vybíjejí postupně. První hod holí do úplné sestavy ze základní čáry je opakován tak dlouho, dokud není alespoň 1 špalíček vyražen mimo čtverec. Ostatní hody na zbylé špalíčky ve čtverci je možné provádět z postupové čáry (6,5 m od čtverce) až do vytlučení všech špalíčeků.

Zatímco pro výhody postupu na postupovou čáru stačí vyrazit z cílového čtverce kterýkoli špalíček při všech sestavách, v patnácté sestavě, zvané dopis, je nutné, aby byl vyražen špalíček umístěný uprostřed (tzv. známka). Házet na další sestavu začíná od základní odhodové čáry opět do okamžiku vyražení alespoň jednoho špalíčku mimo čtverec. Při dotyku hole s trest-

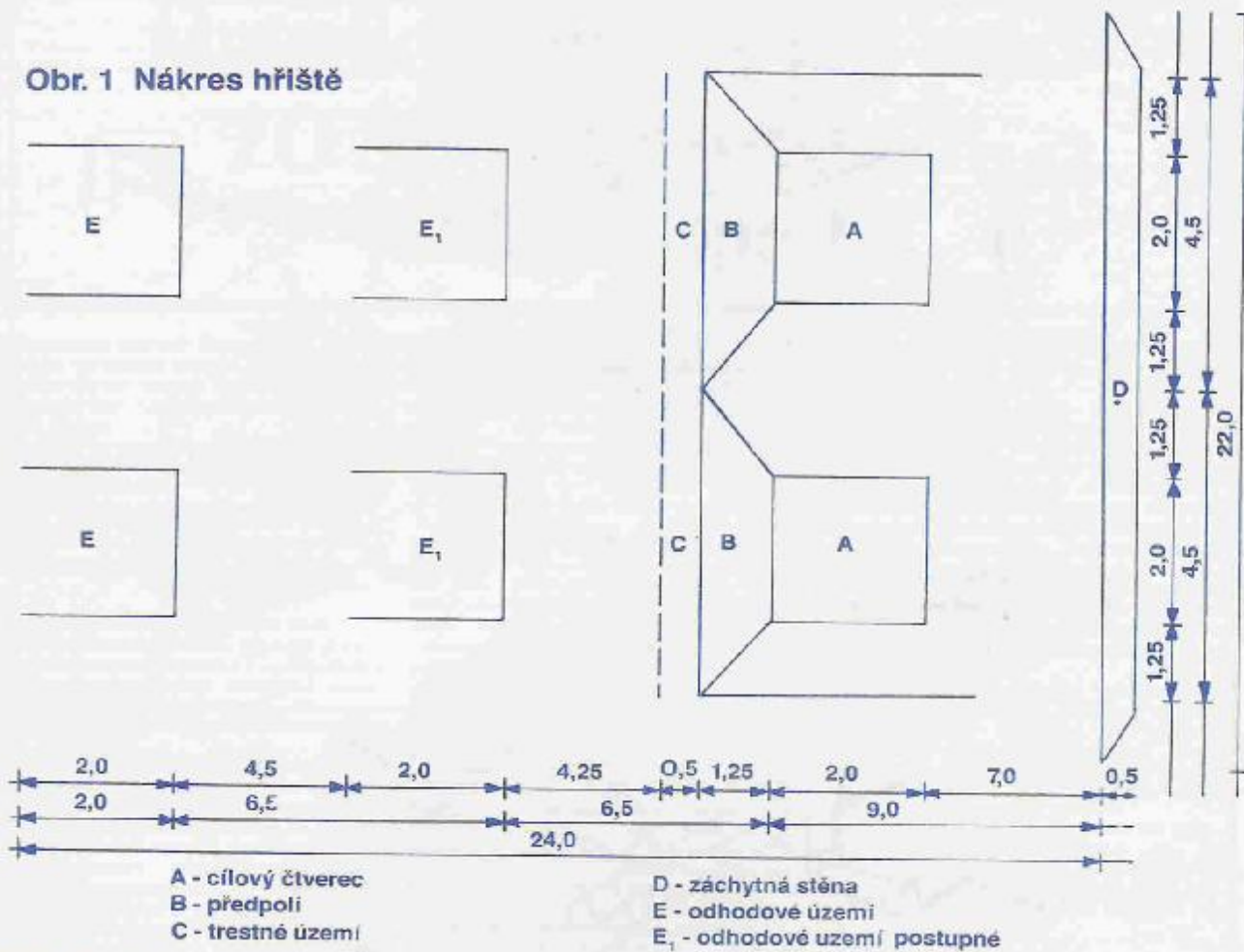
ným pásmem okolo předpolí je hod neplatný. Za neplatný hod se také považuje odhození hole před znamením rozhodčího k pokusu (zapískání), při přeslapu a nesportovním chování. Při soutěži družstev má každý hráč 2 hody a v družstvu se střídá podle předem stanoveného pořadí. Po odhození druhé hole posledním hráčem družstva začínají na svém sektoru hrát soupeři. Ve hře se družstva postupně střídají až do vytlučení patnácté sestavy. Může se hrát i na 10, 30, 45 a 60 i 90 sestav. Hra končí, když jedno družstvo vyrazí ze svého čtverce poslední špalíček poslední sestavy (patnácté). Jestliže se to podařilo začínajícímu družstvu, má druhé družstvo nárok ještě na tolik hodů, kolik jich mělo družstvo začínající v poslední směně. Výsledek se pak uvádí číselně 15 : 13/2. To znamená, že vítězné družstvo (začínající) dokončilo všech 15 sestav, kdežto poražené družstvo stejným počtem hodů dokončilo jen 13 sestav a při čtrnácté vyrazilo ze čtverce 2 špalíčky.

#### Doporučená literatura:

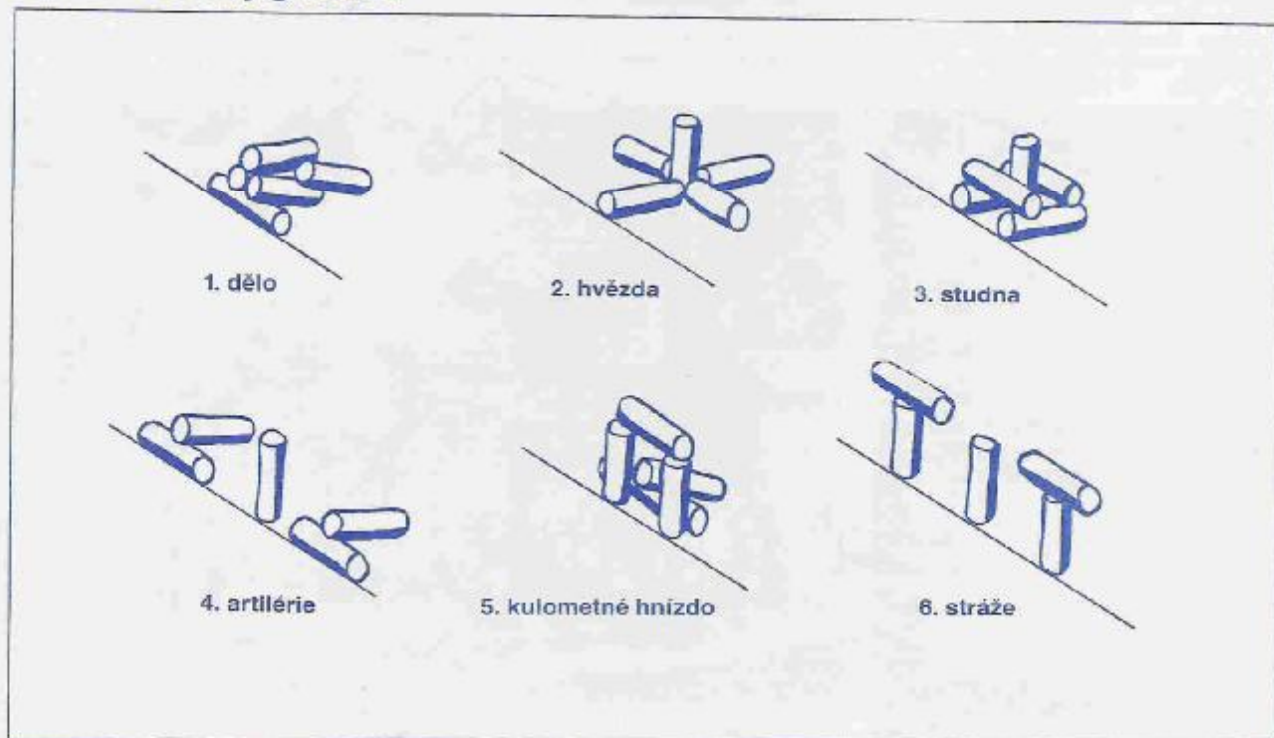
Stibitz, Fr.: Standardní herní soutěže, UK, Praha 1982  
Zapletal, M.: Hry v přírodě, Olympia, Praha 1985  
Bolojev, L.B.: Iгры narodov SSSR, Moskva 1973

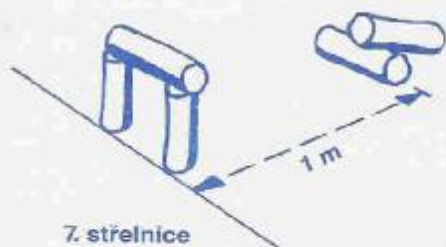
Jan Valenta

Obr. 1 Nákres hřiště



Obr. 2 Sestavy gorodek

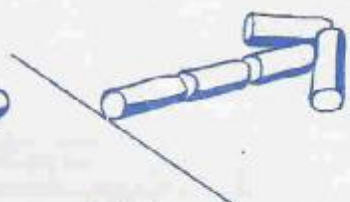




7. strelnice



8. vidlicka



9. sipka



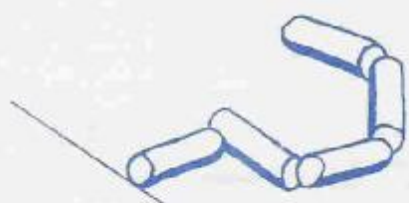
10. zalomená hřidel



11. raketa



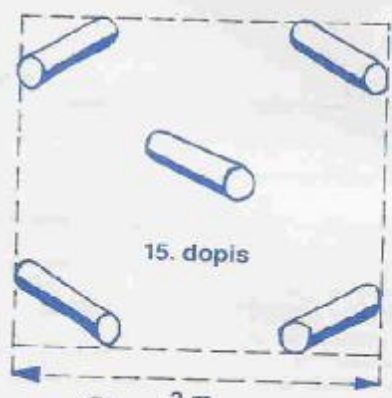
12. rak



13. srp



14. letadlo



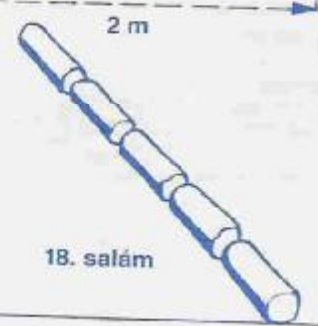
15. dopis



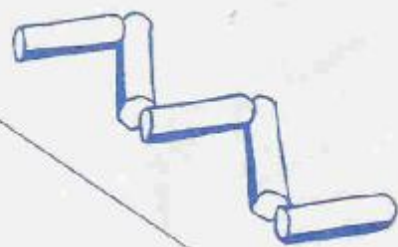
16. parník



17. slon



18. salám



19. had (zmijs)



20. popové



21. věz

# Metodické pokyny pro práci ZO SSM provozujících jezdecký sport

V uplynulých patnácti letech se ve Svazu mládeže významně rozvíjel jezdecký sport. V tomto období vzniklo téměř 260 jezdeckých klubů SSM a zájem o jezdecký sport neustále vzrůstá.

Vzhledem ke skutečnosti, že tělovýchovné branní instruktory SSM se dosud v rámci jednotné kvalifikace TVB kádrů s náplní a postátním jezdeckého sportu nemají možnost seznámit, předkládáme vám:

- A) výtah z metodických pokynů,
- B) přehled organizovaných soutěží.

## A

### I. Poslání jezdeckých klubů ZO SSM

Posláním jezdeckých klubů ZO SSM je cílevědomě výchovné působení a uspokojování zájmů a zálib zemědělské, vesnické a ostatní mládeže. Umožnit jí rekreační, sportovní, soutěžní ježdění a využití v jezdeckém sportu.

Svoji činnosti jezdecké kluby ZO SSM účelně a organizačně ovlivňují využíváním volného času mládeže na vesnicích a zemědělských závodech, podněcují jejich pracovní iniciativu při ošetřování koní a zajišťování jejich krmivové základny, ovlivňují mladé lidi při volbě povolání, napomáhají k získávání pracujících v zemědělství a ke stabilizaci pracovních sil v zemědělských závodech z řad mládeže. Vedou své členy k lásce ke zvířatům, k přírodě, k zvyšování odbornosti, k rozšiřování jejich společenskopolitické aktivity a vedou je i ke sportovnímu mistrovství.

### II. Vznik a postavení jezdeckých klubů ZO SSM

Jezdecké kluby ZO SSM jsou zřizovány na

základě zájmu nejméně pěti mladých lidí příslušné ZO SSM, vyhradně při základních organizacích Socialistického svazu mládeže při zemědělských a potravinářských podnicích, sídlních zemědělských technických školách, zemědělských odborných učilištích a jejich institucích, které na základě písemné dohody mezi vedením podniku nebo závodu a ZO SSM činnosti klubu zabezpečují finančně, materiálně a odborně se souhlasem představenstva OV SSM. Obsah činnosti jezdeckých klubů vychází z obsahu činnosti ZO SSM. Může být ustaven pouze při ZO SSM jako jedna z forem zájmové činnosti.

Podmínkou pro ustavení jezdeckých klubů je zabezpečení odborného vedení (minimálně jednoho cvičitele s předepsanou kvalifikací a platným průkazem cvičitele) a plánu práce, který vychází z plánu činnosti ZO SSM na období jednoho roku.

Činnost jezdeckých klubů řídí vedení klubu (nejméně tříčlenné) v čele s vedoucím klubu, kterého schvaluje členská schůze ZO SSM. Vedení jezdeckých klubů je voleno na období jednoho roku členy jezdeckého klubu. Vedoucí jezdeckého klubu ZO SSM je zpravidla členem výboru příslušné ZO SSM (ale vždy pouze člen té ZO SSM), při které jezdecký klub pracuje.

Členem jezdeckého klubu se může stát každý mladý člověk, člen příslušné ZO SSM, a e i jiné ZO SSM na základě schválení členské schůze ZO SSM, pod kterou patří jezdecký klub, a po souhlasu mateřské ZO SSM. Členové SSM z jiných organizací jsou registrováni v příslušné ZO SSM, při které klub pracuje.

Členem jezdeckého klubu se může stát rovněž člen Pionýrské organizace SSM ve věku od 8 let (8–10 let – voltyž, 11–13 let – jezdecký výcvik žactva, 14–18 let – dorost) po předchozím písemném souhlasu obou rodičů, na základě schválení pionýrské skupiny a písemném souhlasu školního lékaře (souhlas lékaře musí být každý rok obnovován). Výcvik pionýrů může provádět pouze trenér nebo cvičitel s praxí nejméně 3 roky. U všech členů jezdeckého klubu ZO SSM musí být souhlas lékaře ne starší 12 měsíců.

Vyloučení jednotlivců z klubu se děje na návrh vedení klubu, které musí potvrdit členská schůze ZO SSM. Vyloučení z příslušného jezdeckého klubu ZO SSM neznamená vyloučení ze ZO SSM.

Ke zrušení klubu může dojít na základě rozhodnutí členské schůze ZO SSM, při které byl klub ustaven. OV SSM může jezdecký klub zrušit v případě porušování Stanov SSM, dokumentů SSM (Směrnice pro hospodaření ZO SSM) a těchto metodických pokynů.

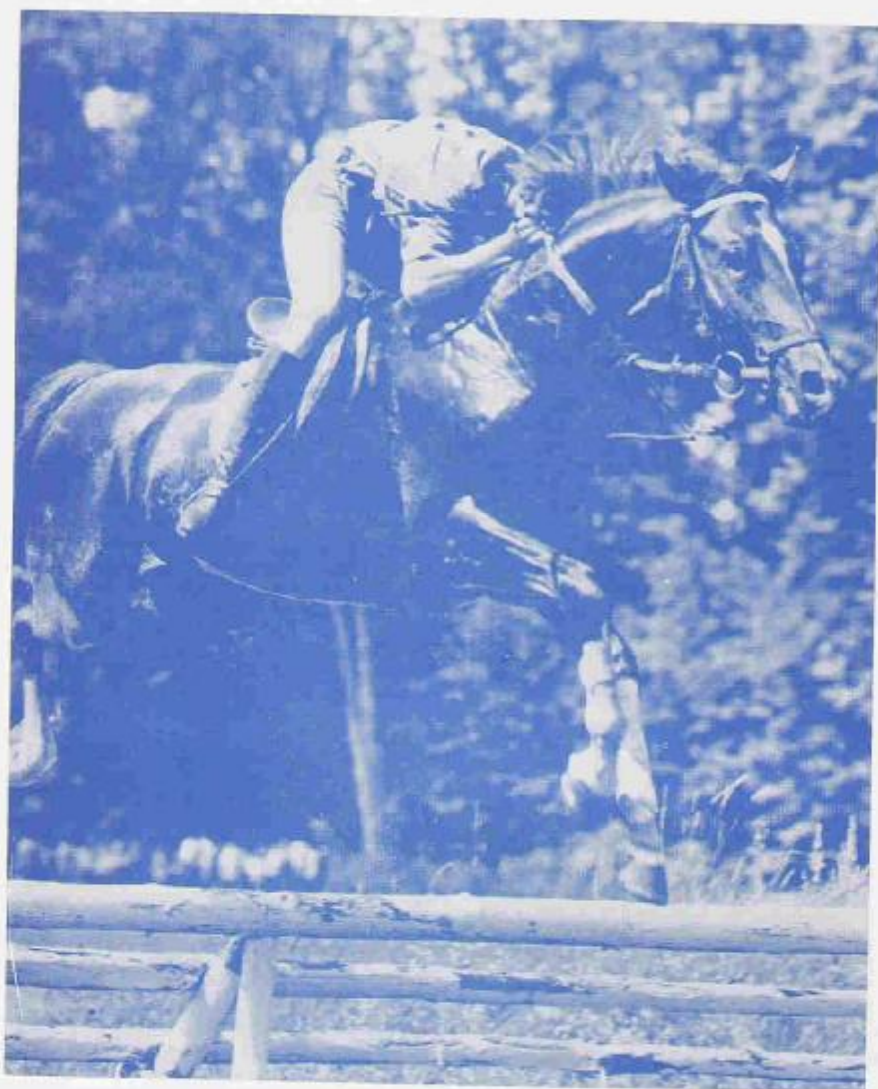
### III. Povinnosti jezdeckých klubů ZO SSM

Povinností každého jezdeckého klubu ZO SSM je vést samostatnou agendu, kterou písemně předkládá vždy ke 30.6. a 30.12. každého roku ZO SSM, OV SSM a krajské jezdecké sekci SSM.

Do agendy patří:

- evidence členů jezdeckého klubu,
- evidence koní, jezdecké výstroje a ostatního materiálu (v případě, že se jedná o soukromého koně, případně výstroje, musí být uzavřena Reverzovní smlouva mezi ZO SSM a vlastníkem),





- vést evidenční knihu výcviku, do které se denně zaznamenává jméno jezdce a koně, který jezdil, a jméno ovlátele, který výcvik řídil,
- vést knihu bezpečnosti práce, ve které musí být každoročně zaznamenáváno proškolení všech členů, které každý jednotlivec potvrdí vlastnoručným podpisem. To též platí u nově přijatých členů.

#### IV. Řídící činnost

Činnost jezdeckých klubů řídí příslušná základní organizace SSM, která je plně zodpovědná za dodržování všech předpisů, Stanov SSM a hospodářských směrnic. Specifická činnost jezdeckých klubů ZO SSM, sportovně technické otázky a zvyšování odbornosti jsou metodicky řízeny příslušnou jezdeckou sekcí SSM, která pracuje při radě pro pracující mládež v zemědělství, potravinářském průmyslu, lesním a vodním hospodářství, a to v republikách, krajích, případně i okresech (v okresech, kde pracuje více jak pět jezdeckých klubů ZO SSM, se doporučuje jezdecké sekce ustavit – tyto podléhají metodické pomoci příslušné krajské jezdecké sekce SSM). Práce těchto odborných aktivů se řídí usneseními orgánů SSM. V oblasti jezdeckého sportu jezdecké sekce SSM spolupracují s Výborem jezdeckého svazu ČSR a ČSSR a jezdeckými sekcemi ČSTV v rámci krajů. V otázkách metodických a sportovně technických spolupracuje jezdecká sekce Rady ČUV SSM pro mládež pracující v zemědělství a potravinářském průmyslu z pověření ČUV SSM s příslušnými odbornými

mi institucemi a organizacemi v ČSSR (ministerstvem zemědělství a výživy, SDR, ústředním výborem Odborového svazu pracovníků zemědělství, Výzkumným ústavem pro chov koní, plemenařskými podniky, Zemědělskými novinami atd.).

#### V. Hospodaření jezdeckých klubů ZO SSM

Jezdecké kluby nejsou samostatnými právními subjekty a samostatně ne hospodaří. Za hospodaření klubu zodpovídá ZO SSM, při které je klub ustaven, a nese zároveň právní zodpovědnost za činnost jezdeckého klubu. Hospodaření ZO SSM provozující jezdecký sport se řídí *hospodářskou směrnicí* schválenou sekretariátem ÚV SSM dne 24.1.1985. Vedení jezdeckého klubu zpracovává návrh rozpočtu na činnost jezdeckého klubu, který musí být součástí celkového rozpočtu ZO SSM a je schvalován členskou schůzí ZO SSM, při které je klub ustaven. Vedení jezdeckého klubu pravidelně čtvrtletně informuje výbor ZO SSM o své činnosti a hospodaření a plnění rozpočtových výdajů a příjmů z činnosti klubu.

Materiální a finanční zabezpečení provozování jezdeckého sportu v ZO SSM musí být zabezpečeno ve spolupráci s příslušným zemědělským podnikem, školou nebo institucí, při které je ZO SSM ustavena nebo se kterou spolupracuje. Tato spolupráce a způsob materiálního a finančního zabezpečení musí být písemně stanoveny v dohodě ZO SSM a zemědělského podniku, školy apod.

Jezdecký klub je povinen se svěřeným majetkem nakládat hospodárně, využívat jej ke

stanovenému účelu a starat se o jeho řádnou a včasnou ochranu a údržbu. O hospodaření klubu musí být vedena řádná evidence v souladu se směrnicemi pro hospodaření v SSM, která musí navazovat na hospodářskou evidenci ZO SSM, při které je klub ustaven. Veškeré příjmy a výdaje musí být evidovány v pokladním deníku léto ZO SSM.

*Poznámka:* Jezdecké kluby ZO SSM, které se ve své činnosti zabývají také dostihovým ježděním, musí v plné míře dodržovat ustanovení těchto metodických pokynů, dále se řídit Dostihovým řádem (vydaným Státním závodistům) a respektovat Směrnice a nařízení k dostihovému sportu, vydané pro příslušný rok Státním závodistům.

#### B

##### Organizování soutěží

V rámci jezdeckého sportu Socialistického svazu mládeže se organizují soutěže v těchto disciplínách:

##### I/ sedlové disciplíny

- všestranná způsoblost (kompletní nebo dílčí soutěže),
- skokové soutěže – parkury,
- drezurní soutěže.

Tyto soutěže jsou organizovány:

- a/ pro dorostence (14 – 18 let)
- b/ pro juniory (18 – 21 let)
- c/ pro dospělé (od 18 let výš)

##### II/ vozatajské disciplíny

- dvojspřeží (jako soutěž kompletní)
- čtyřspřeží (jako soutěž kompletní)
- drezurní, terénní a parkurová část, nebo jako dílčí soutěže, kombinované u dvou uvedených částí.

Tyto soutěže jsou organizovány pouze pro dospělé.

Uvedené soutěže se pořádají podle pravidel jezdeckého sportu a jsou přístupné i pro členy ČSTV. Většina svazáckých jezdců se v kategorii dorostu účastní soutěží náročnosti základního až středního stupně obtížnosti. Někteří junioři z řad členů SSM dosahují výkonnosti, požadované na mezinárodních závodech. Dospělí závodníci se účastní soutěží až středních stupňů obtížnosti, v některých místech až vrcholového stupně obtížnosti v ČSSR.

##### Soutěže se organizují:

a/ na úrovni ZO SSM – jezdeckých klubů SSM (vnitroklubové). Jsou zpravidla organizované vnitroklubové jezdecké soutěže, v nichž jsou po splnění zkoušek základního výcviku vybráni účastníci veřejných jezdeckých závodů v rámci celé ČSSR, které organizují dle sportovního kalendáře příslušné jezdecké kluby.

Na základě dosažených výsledků z těchto soutěží jsou závodníci krajskou jezdeckou sekcí nominováni na mistrovství ČSSR

##### b/ na úrovni kraje

V některých krajích, kde je větší počet jezdeckých klubů SSM, se organizují krajské soutěže (přebory), v nichž se vítězové stávají krajskými přeborníky. Tyto závody slouží zároveň i pro nominaci na mistrovství ČSSR.

##### c/ na úrovni ČSSR

Jsou organizovány tyto mistrovské soutěže:

- Mistrovství jezdeckých klubů SSM ČSSR dorost
- Mistrovství jezdeckých klubů SSM ČSSR dospělých
- Memoriál olympijského vítěze F. Ventury (pro juniory)

Vítězové se stávají mistry ČSSR a dále jsou vyhodnocena tři nejlepší krajská družstva.

Jitka Mojsnarová

# Výklad úkolů vyplývajících z usnesení vlády ČSR č. 49 ze dne 18.2.1986 k dalšímu masovému rozvoji tělesné výchovy, sportu, turistiky a branně technických sportů

Ministerstvo školství ČSR č.j.: 12 887/87-33

## Úvod

Předsednictvo ÚV KSČ v souladu se závěry stranických sjezdů přijalo v letech 1972, 1978 a 1983 k rozvoji tělesné výchovy a sportu závažné usnesení. V březnu 1983 uložilo připravit opatření k dalšímu rozvoji masové tělesné výchovy. Toto rozhodnutí vycházelo z celospolečenského významu tělesné výchovy, sportu, turistiky a zájmových branných sportů pro cílevědomou výchovu mládeže, zvyšování tělesné zdatnosti, upevňování zdraví a pracovní a branné připravenosti občanů. V průběhu let 1984 a 1985 se uskutečnila intenzivní jednání na půdě státních i stranických orgánů, která vyústila v usnesení předsednictva vlády ČSSR (č. 4/86 z 16. ledna 1986) a vlády ČSR (č. 49/86 z 18. února 1986). V září 1986 pak projednalo a přijalo zásadní stranický dokument k dalšímu rozvoji tělesné výchovy předsednictvo ÚV KSČ.

Projednáním materiálu o současném stavu a programu dalšího masového rozvoje tělesné výchovy, sportu, turistiky a branně technických sportů se tak uzavírá na úrovni předsednictva ÚV KSČ a vlády ČSSR a ČSR koncepční řešení odvětví tělesné výchovy, sportu, turistiky a branně technických sportů (dále jen TVB) na období let 1986 – 1990 s výhledy do roku 2000.

Resortu školství jsou výše uvedenými dokumenty ukládány úkoly nejen v oblasti zkvalitnění povinné a nepovinné tělesné výchovy, ale také ve sféře dobrovolné organizované TVB činnosti. Ministerstvo školství k této problematice vydává „výklad úkolů“ určený pro národní výbory všech stupňů a jejich články, které se realizací dalšího rozvoje TVB činnosti v příslušné lokalitě budou zabývat.

## 1. Stanovené cíle

Cílem opatření obsažených v usnesení je vytvořit pro děti a mládež postupně takový systém TVB činnosti, který by zajistil pro tuto věkovou skupinu 1 – 2 hodiny pohybové činnosti denně v přiměřené kvalitě i dostatečné intenzitě a alespoň 1 x měsíčně zajímavou a přitažlivou víkendovou TVB činnost.

Je třeba dosáhnout postupného zapojení 75 % dětí a mládeže a to:

- do roku 1990 40 %; včetně cca 25 % dětí a mládeže, které již zapojeny jsou v ČSTV, Svazarmu a nepovinných předmětech „sportovní hry“, „zájmová TV“, „pohybové hry“ a „specializované pohybové hry“ na školách, nebo v systému péče o talenty v jednotlivých společenských organizacích nebo resortech;
- do roku 1995 65 %;
- do roku 2000 75 %.

Dosažení cíle předpokládá soulad všech druhů a forem TVB činnosti v návaznosti obsahu:

- povinné a nepovinné tělesné výchovy na školách jako základu formování kladného vztahu dětí a mládeže k tělovýchovným činnostem;
- dobrovolných organizovaných TVB činností na školách, školských zařízeních a ve společenských organizacích;

- spontánních tělovýchovných činností neformálních zájmových skupin dětí a mládeže;
  - tělesné výchovy a sportu v rodině.
- Zavedení a podstatné rozšíření zájmových TVB útvarů na školách, vedených kvalifikovanými (tělovýchovnými) pedagogickými pracovníky, je na základě usnesení vlády společný úkol školy, ČSTV, Svazarmu, SSM a jeho Pionýrské organizace a ROH.

## 2. Dobrovolná organizovaná TVB činnost na škole

2.1 Usnesení vlády ČSSR č. 49/86 ukládá od roku 1986 zabezpečit rozšíření dobrovolné organizované TVB činnosti dětí a mládeže formou zájmových TVB útvarů na školách v součinnosti s SSM a jeho PO za aktivní pomoci a odpovědnosti společenských organizací (ČSTV, Svazarm, ROH apod.).

Podle tohoto usnesení převezmou při zabezpečení dobrovolné organizované TVB činnosti koordinaci plnění úkolů **komise pro mládež a tělesnou výchovu národních výborů**, přičemž tyto úkoly se stanou součástí „Společných programů rozvoje tělesné výchovy a sportu“ v dané lokalitě. K tomu jsou usnesením předsednictva vlády ČSSR uvolněny pro rozpočty národních výborů mzdové prostředky.

Řešení úkolů spočívá nejen ve využití současných možností materiálních, legislativně právních, kadrových a jiných, ale také v úpravě a doplnění předpisů, které tak umožní ustanovit metodika dobrovolné organizované TVB činnosti na škole a odměňovat pedagogické a provozní pracovníky zajišťované školou i společenskými organizacemi Národní fronty.

2.2 Časový postup. Doporučuje se uplatnit takový časový postup, který efektivně umožní do r. 1990 zapojení 40 % dětí a mládeže do TVB činnosti. Výběr škol je plně v kompetenci odboru školství národního výboru ve spolupráci s příslušnou komisí pro mládež a tělesnou výchovu národního výboru. Přitom přednostně a postupně by měla být zavedena TVB činnost na těch základních školách, které mají nejlepší materiální a kadrové podmínky, následně pak na středních školách, především tam, kde není realizována 3. hodina povinné tělesné výchovy. V místech, kde nemá školství odpovídající materiální základnu, je možné organizovat TVB činnost v zařízeních ČSTV. Tělovýchovná organizace poskytne svá zařízení bezplatně za předpokladu, že zájmový útvar povede její kvalifikovaný trenér nebo cvičitel. Obdobně může být postupováno i s ostatními organizacemi a institucemi, bude-li uzavřena příslušná dohoda mezi školou a místními články těchto organizací. Školní rok 1989/90 – rok náviku na ČSS bude řešen zvláštním opatřením.

## 3. Organizační zásady dobrovolné organizované TVB činnosti dětí a mládeže na školách

3.1 Organizační formy:

- zájmové TVB útvary na školách a školských zařízeních určené především pro žáky, u nichž dominujícím zájmem není

tělesná výchova a sport nebo kteří nemají možnost zúčastnit se TVB činnosti v jiných organizacích. Zájmové útvary povedou učitelé (v SOU tělovýchovni instruktoři nebo vychovatelé), dále cvičitelé, trenéři, instruktoři ČSTV, Svazarmu, SSM a oddíloví vedoucí PO SSM. Organizuje resort školství (i v SOU zřízeném NV) ve spolupráci s ČSTV, Svazarmem, SSM a PO SSM. Útvary vedené kádry ČSTV, Svazarmu, SSM a PO SSM mohou být organizačními články těchto organizací. Zapojení a činnost dětí a mládeže v nich však není zásadně vázáno podmínkou členství v těchto organizacích;

- zájmové kroužky SSM s tělovýchovnou, sportovně brannou a turistickou náplní, pionýrské oddíly se zaměřením na sport, tělovýchovu a turistiku, oddíly Mladých obránců vlasti vedené oddílovými vedoucími PO SSM a instruktory SSM pro TVB činnost organizuje a řídí resort školství ve spolupráci s SSM a PO SSM za podpory ostatních složek tělovýchovného hnutí;
- specializované útvary na školách a školských zařízeních s určením pro děti a mládež zdravotně oslabenou, vedené učiteli škol nebo cvičiteli ČSTV s kvalifikací pro zvláštní tělesnou výchovu. Organizuje resort školství ve spolupráci s ČSTV event. s Čs. červeným křížem nebo jinou společenskou organizací;
- nepovinné předměty – pohybové hry – 1. stupeň ZŠ; v zájmové TV – 2. stupeň ZŠ; sportovní hry – SŠ rozšiřující možnosti zapojení dětí a mládeže do TVB činnosti. Nová oddělení nepovinné TV se nezřídí pro děti a mládež již zapojenou do sportovní a tělovýchovné činnosti v ČSTV, Svazarmu, SSM, PO SSM případně v systému péče o talentovanou mládež (specializované pohybové hry, sportovní třídy, sportovní školy, tréninková střediska mládeže). Organizuje a řídí resort školství podle školských předpisů o této činnosti v souladu s ustanovením čl. 10 odst. 6 tohoto pokynu.

**3.2** TVB činnost se organizuje ve 2 cvičebních jednotkách (cvičební jednotka 60 minut), přičemž skupinu tvoří žáci v minimálním počtu 15 a maximálním 30 žáků (u nepovinných předmětů cvičební jednotka je 45 minut).

**3.3** Dobrovolnou organizovanou TVB činnost je třeba orientovat na pohybové aktivity v přírodě a sezónní sporty bez větších nároků na tělovýchovná zařízení, především krytá.

**3.4** Pro víkendovou činnost využívat organizovaných akcí PO SSM, SSM, domů pionýrů a mládeže, stanic mladých turistů, ČSTV, Svazarmu, ROH a dalších společenských organizací.

#### 4. Obsah dobrovolné organizované TVB činnosti

**4.1** V obsahu dobrovolné organizované TVB činnosti je zdůrazněna především mnohostranná funkce tělesné a branné výchovy, která je charakterizována:

- podílem tělesné a branné výchovy na komunistické výchově dětí a mládeže;
- využíváním speciálních forem a podmínek tělovýchovného a branného procesu k formování osobnosti žáků a jejich vztahu k tělesné a branné výchově;
- zlepšování všeobecné pohybové výkonnosti a tělesné zdatnosti, procvičování a zdokonalování branné technických dovedností a návyků;
- formování kladných postojů žáků k pohybové aktivitě se zdůrazněním kompenzačního a zdravotního významu tělesné výchovy;
- ovlivňováním zaostávajících i zdravotně oslabených žáků k jejich zapojení do zájmových tělovýchovných forem, které jsou pro ně přístupné a přiměřené;
- výchovou žáků ke vstřípování zásad bezpečnosti k ochraně zdraví a života, k ujasňování vzniku rizika úrazu a k získávání znalostí první pomoci;
- vedením žáků k lásce k přírodě, k zachování, tvorbě a ochraně životního prostředí.

**4.2** Obsah dobrovolné organizované TVB činnosti je tvořen systémem tělesných a branných cvičení a vybraných pohybových činností, které jsou přiměřené věkovým a biologickým zvláštnostem žáků a jsou v současných podmínkách škol základních článků společenskou organizací splnitelné. Vedle psychologických zvláštností, somatotypu a úrovně biologického vývoje každého žáka jsou určujícím hlediskem obsahové

ho zaměření výuky konkrétní materiální podmínky; těm se přizpůsobují i metody a formy práce. Učitelé, trenéři, cvičitelé a instruktoři vycházejí při realizaci vlastního procesu zásadně ze schválených pedagogických dokumentů MŠ ČSR, ČSTV, Svazarmu, SSM a PO SSM, o které se mohou ve své práci opírat a aktivně je využívat.

#### 5. Řízení, kontrola a hodnocení

**5.1** Na školách řídí dobrovolnou organizovanou TVB činnost zastupce ředitele školy pro výchovu mimo vyučování, je-li ustanoven. Není-li ustanoven, pak tuto práci převezme určitý metodik dobrovolné organizované TVB činnosti (předseda předemětové komise pro TV nebo jiný učitel TV na škole). V SOU organizuje a řídí tuto TVB činnost tělovýchovný instruktor, který se ustavuje dle vyhlášky č. 124/1994 Sb., nebo jiný pověřený pracovník, například vychovatel. V okresech a krajích bude pověřen OS ONV a KNV řídicí činnosti na příslušném územním článku některý z pracovníků inspekce v rámci pracovního úvazku.

**5.2** Rozvoj dobrovolné organizované TVB činnosti sleduje, vyhodnocuje a vyazuje v základním článku (škole) metodik, v SOU tělovýchovný instruktor nebo jiný pověřený pracovník. V místech, okresech a krajích sledují plnění úkolů dobrovolné organizované TVB činnosti na školách rady národního výboru prostřednictvím komisí pro mládež a tělesnou výchovu. Základními kritérii kvantitativního i kvalitativního hodnocení bude počet a procento dětí a mládeže zapojených do dobrovolné organizované TVB činnosti v místě, okrese (obvodě) a kraji (NVP) a nůs tělesné zdatnosti sledovaný prostřednictvím plnění podmínek odznaku zdatnosti a odznaku branné připravenosti Svazarmu.

#### 6. Kádrové zabezpečení

**6.1** Na kádrovém zabezpečení dobrovolné organizované tělovýchovy se vedle školy podílí ČSTV, Svazarm, SSM a jeho PO.

**6.2** Kvalifikace pedagogických pracovníků  
Pedagogičtí pracovníci, kteří vedou praktickou TVB činnost, musí mít některou z následujících kvalifikací podle platných směrnic příslušné složky tělovýchovného hnutí:

- a/ vysokoškolské pedagogické vzdělání s aprobací učitelství TV pro 5. – 12. ročník (nebo 5. – 8. ročník) a učitelství s aprobací branná výchova pro 5. – 12. ročník;
- b/ vysokoškolské vzdělání učitelství pro 1. – 4. ročník základních škol se specializací tělesná výchova;
- c/ vysokoškolské odborné tělovýchovné vzdělání;
- d/ vysokoškolské pedagogické vzdělání;
- e/ střední pedagogické vzdělání;
- f/ úplné střední tělovýchovné vzdělání;
- g/ kvalifikace cvičitele nebo trenéra ČSTV v souladu s „Jednotnou kvalifikací tělovýchovných kádru ČSTV“;
- h/ kvalifikace instruktora nebo vedoucího PO SSM v souladu s kvalifikací uvedenou v „Zásadách výběru a systému přípravy pionýrských pracovníků“;
- i/ kvalifikaci instruktora, cvičitele nebo trenéra Svazarmu v souladu s „Jednotnou kvalifikací branné výchovných pracovníků Svazarmu“;
- j/ kvalifikaci instruktora nebo organizátora tělovýchovně branné činnosti SSM v souladu s „Jednotnou kvalifikací tělovýchovně branných kádru SSM“.

**6.3** Zdroje pedagogických pracovníků

- a/ učitelé škol a další pedagogičtí pracovníci ve školách všech druhů a stupňů a ve školských zařízeních;
- b/ cvičitelé, trenérské a instruktorské sbory společenských organizací;
- c/ studenti (zejména z vysokých škol);
- d/ vedoucí pionýrských oddílů;
- e/ členové Sdružení rodičů a přátel školy;
- f/ zaměstnanci patronátních závodů školy;
- g/ jiné (například důchodci, ženy v domácnosti).

Potřebnou TVB kvalifikaci pro dobrovolnou práci s dětmi a mládeží je možno získat prostřednictvím školicích akcí společenských organizací. Podmínkou je dosažení věku 18 let.