

m e t o d i c k é l i s t y

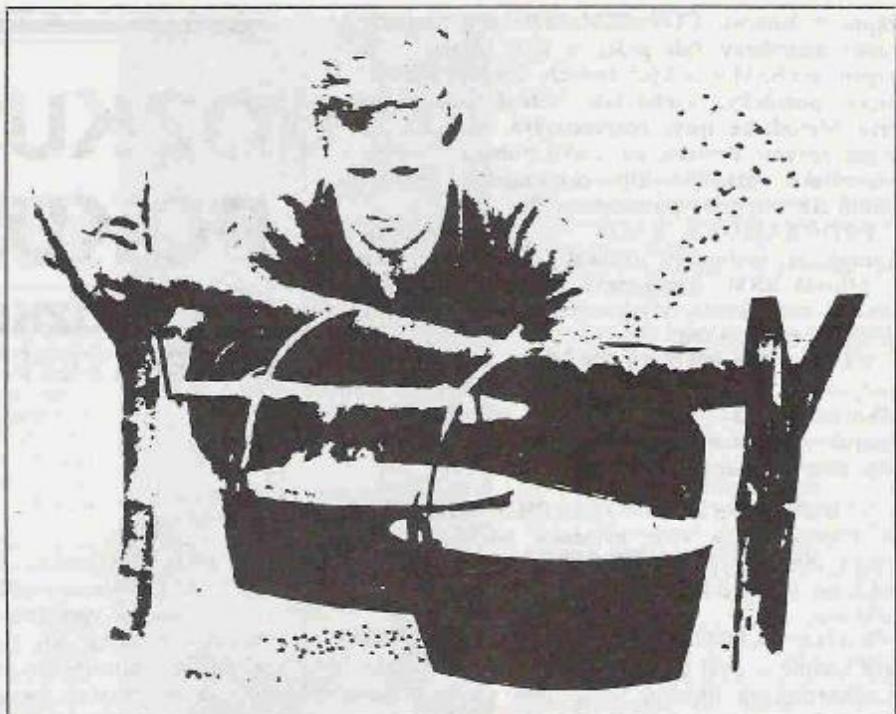
pro pobyt v přírodě

3



/1/

POBYT V PŘÍRODĚ V SSM



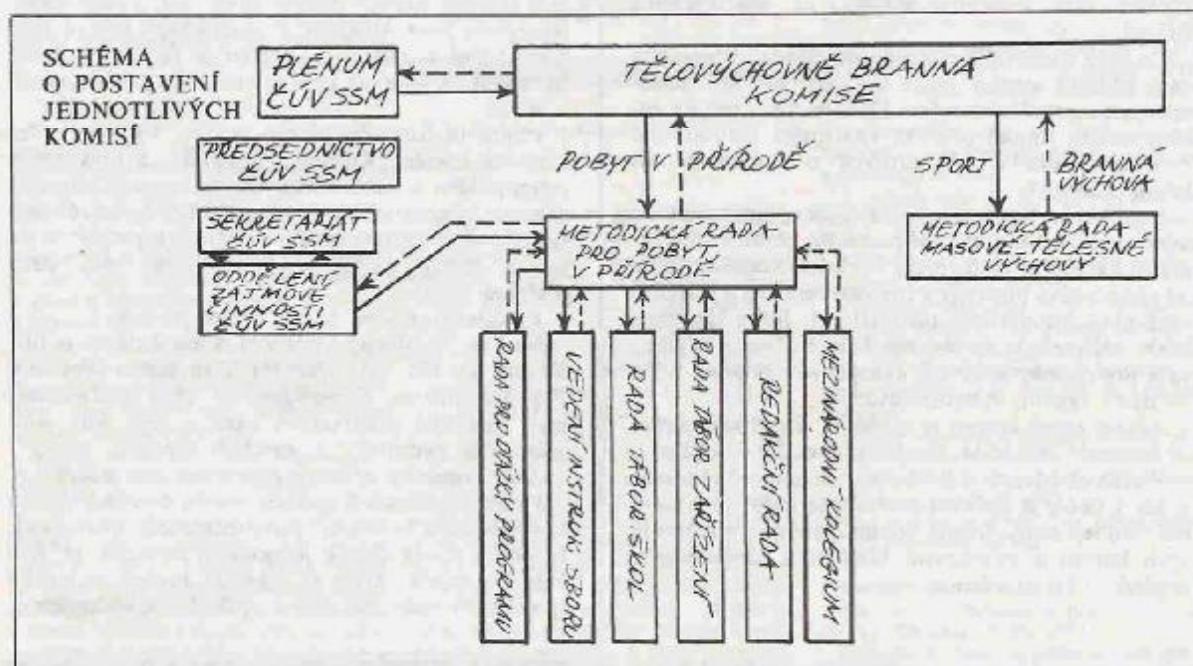
Počínaje tímto číslem Metodických listů bychom vás chtěli postupně seznámit s organizační strukturou řízení činnosti na úseku pobytu v přírodě v českých zemích, s hlavními orgány a komisemi a jejich vzájemnými vztahy. Dnech bychom vám chtěli přiblížit celou strukturu a v příštích číslech se k jejím částem podrobněji vrátíme.

Poradním orgánem pléna ČÚV SSM, je tělovýchovně branná komise, která koordinuje činnost na úseku sportu, pobytu v přírodě a branné výchovy v rámci organizace SSM. Tato komise zpracovává pro řídící orgány ČÚV SSM ve spolupráci s krajskými i okresními komisemi kontrolní zprávy o rozvoji

tělovýchovně branné činnosti v mládežnické organizaci, zpracovává a posuzuje zásadní materiály z této oblasti. TVB komise se podílí na realizaci vytyčených cílů prostřednictvím metodických rad na všech stupních řízení mládežnické organizace.

Pro oblast pobytu v přírodě byla tedy také vytvořena Metodická rada, která na ústřední úrovni pracuje při oddělení zájmové činnosti ČÚV SSM. Cílem je dosáhnout toho, aby i na úrovni krajů pracovaly vedle TVB komisi jako vrcholových orgánů, také metodické rady pro jednotlivé oblasti činnosti.

Metodická rada pro pobyt v přírodě při oddělení



zájmové činnosti ČÚV SSM (dále jen Metodická rada) metodicky řídí práci v této oblasti v celé organizaci SSM v českých zemích. Zpracovává metodické pomůcky, vychovává instruktory, rediguje tyto Metodické listy, rozpracovává základní koncepte rozvoje činnosti na úseku pobytu v přírodě. Metodická rada vytvořila pro zajištění hlavních úkolů činnosti ještě pomocné orgány. Jsou to:

PROGRAMOVÁ RADA — která zpracovává komplexní hodnocení činnosti na úseku pobytu v přírodě SSM, hledá nové zajímavé formy činnosti a na základě návrhu instrukturů zpracovává program činnosti atd.

RADA TÁBORНИCKÝCH ŠKOL — tato komise zodpovídá za organizaci a řízení celého systému táborských škol, který je určen výchově nových instrukturů. Úkolem těchto instrukturů je potom vést akce na úseku pobytu v přírodě SSM.

VEDENÍ INSTRUKTORSKÉHO SBORU — je komise, která vede evidenci, udržuje styk se všemi instruktory, které SSM v této oblasti má, zajišťuje jejich další vzdělávání, využití při vedení akcí atd.

RADA TÁBORNIČKÝCH ZAŘÍZENÍ — úkolem komise je dbát na správné využívání turistických a táborských objektů SSM, vést jejich evidenci, doporučovat a navrhovat výstavbu dalších.

MEZINÁRODNÍ KOLEGIUM — je jednak zprostředkovatelem informací pro celou oblast činnosti a zároveň navrhovatelem mezinárodních akcí (expedic, přechodů pohotí atd.) na úseku pobytu v přírodě SSM.

REDAKČNÍ RADA — jejím původním úkolem bylo připravovat tyto Metodické listy, jež se měly stát metodickým pomocníkem a informátorem všech pracovníků v oblasti pobytu v přírodě SSM. Zvyšující se úkoly, které jsou stavěny před všechny komisemi se vynucují rozšíření činnosti Redakční rady na celou oblast propagace, styku se sdělovacími prostředky atd.

K názorné představě o postavení jednotlivých komisi Vám poslouží schéma na předcházející stránce.

Co bylo cílem tohoto stručného článku: Především vám přiblížit systém práce tak, jak byl na ústředí schválen a praxi vyzkoušen. Dále je cílem tohoto celého seriálu článků přiblížit vám práci jednotlivých komisi a požádat vás zároveň o spolupráci při řešení problémů.

Například: Radě pro otázky programu můžete adresovat všechny své připomínky, žádosti i programy, návrhy nových forem činnosti. Redakční rada od vás očekává postřehy z činnosti zejména z jednotlivých akcí, fotografický materiál atd. Rada táborských zařízení je orgánem, kde budou vyslyšeny vaše připomínky a návrhy týkající se základů SSM — jejich využití, vybavení atd.

Adresa všech komisi je společná: Oddělení zájmové činnosti ČÚV SSM, Gorkého nám. 24 — Praha 1.

V příštích Metodických listech vás podrobne seznámíme s úkoly a činností Metodické rady, představíme vám její členy. Stejně potom učiníme i u jednotlivých komisi a pokračovat budeme s představením orgánů na krajské úrovni.

OZKUS POKUS

MALÝ ROZHовор O VELKÝCH NÁPADECH

O Allanovi Gintelovi je známo, že je ducha ne-pokojného. Stále se snaží přicházet s něčím novým, neozkoušeným, vymýšlet, kombinovat, experimentovat. Má rád mladé lidi, ale nelibuje si ve vyšlapaných cestách. Experimentální pobytové akce, které připravil, našly příznivý ohlas mezi mladými lidmi a zaslouží si, aby se o nich vědělo více. A jde také o dobré zkušenosti, které se tu zrodily. Jistě by prospělo, kdyby byly uplatněny v širší míře, než tomu bylo dosud.

Kdy jste vlastně ve vašem oddělení zájmové činnosti ČÚV SSM začali s experimentálními akcemi?

V zimě v roce 1970. Tehdy jsme na Fatře připravili trochu zvláštní akci nazvanou Škola odvahy a dobrodružství. Vycházeli jsme i z některých dřívějších zkušeností a aplikovali tam třeba různé dlouhodobé hry.

A jak to dopadlo?

Zjistili jsme třeba, že i dospělí lidé si rádi hrají. Pokud má akce dobrou motivaci, lidi to strhnou. Ne každý je dobrým lyžařem, horolezcem. Existuje hodně těch, kteří jezdí do hor jen občas a očekávají tam i jinou náplň volného času, než pouze sport. Neobjevili jsme Ameriku. Podobné typy táborů jsou dosti běžné v zahraničí. Vcelku se fatranská Škola odvahy líbila — a tak jsme se pustili do dalších plánů.

A to?

Připravili jsme Pokus pro dvacet. To byla první akce na Lipnici. Každému účastníku byl vyhrazen jeden půlden a jeden večer, ve kterém měl připravit zábavu a program pro ostatní. To bylo zároveň spojeno se soutěží popularity. Tady na Lipnici jsme už získali určitý okruh spolupracovníků pro další podobné akce.

Vzrůstal postupně zdjem o tyto podniky?

Na Konkurs ducha a těla v Nízkých Tatrách se přihlásilo už 120 zájemců. Na Gymnasium dokonce 315. Osobně se domnívám, že větší budoucnost mají podobné programové akce v létě, kdy jsou příznivější podmínky k pestřejší činnosti.

Jaké poznatky přinesly experimentální akce?

I když sociologové tvrdí, že dnešní člověk je homo konsumenta a že to platí i pro mladé lidi, ukázalo se, že právě mladý člověk je ochoten kdykoliv se této nálepky zbavit. Život v moderní vysoko technické společnosti vede jednotlivce spíše k individualismu,

Pavel Kafka

sobectví, snaze urvat pro sebe co nejvíce — a podobné akce toto potirají. Mladí lidé tu jsou závislí na kolektivu a začnou se proto projevovat jinak. Existuje spousta poznatků, které se zpracovávají a měly by být postupně publikovány.

Mohl bys charakterizovat, kdo se především hlásí na tyto akce?

Spiše se hlásí výrazně individuality, lidí vyhraněných zájmů. Zatím bohužel nemůžeme odhadnout, nakolik jsou účastníci našich akcí typickými vzorky mladých lidí, které běžně potkáváme na ulici a nakolik se od nich liší.

Co je zapotřebí k tomu, aby se dobré zkušenosti aplikovaly v širší míře?

„Lidi a zase lidí. Přednášíme o těchto poznatech na soustředění instruktorského sboru i v táboreckých školách. Ovšem nechceme se snad do budoucna soustředovat pouze na tyto akce; chápeme je pouze jako jednu z forem, jako zpestření, ohohacení naší činnosti. Vždyť stejný zájem máme třeba o vodáctví či o vysokohorskou turistiku.“

Slyšela jsem o Fairanském projektu prima prázdnin. Jak bude vypadat?

Je to vlastně hrozně jednoduché. Chlapci a děvčata budou pracovat v lese, pást krávy, dělat sýry a tak se na čtrnáct dny stanou opravdovými horaly. Za vydělané peníze pak budou týden putovat. Někdy není potřeba vymýšlet něco příliš komplikovaného. Tady bude důležitým faktorem parta, kolektiv. A vlastně ta nejprostší práce, která se dnes zdá být mladým lidem z města hrozně atraktivní. Tím si také vysvětluji, že je o Projektu prima prázdnin tak velký zájem.

Pokud vím, věnuješ se studiu psychologie. Je to přenosem při Tvé práci s mladými lidmi?

Zabývám se specializací v oblasti mezilidských vztahů. Obor mého studia není přesně totožný s tím, co

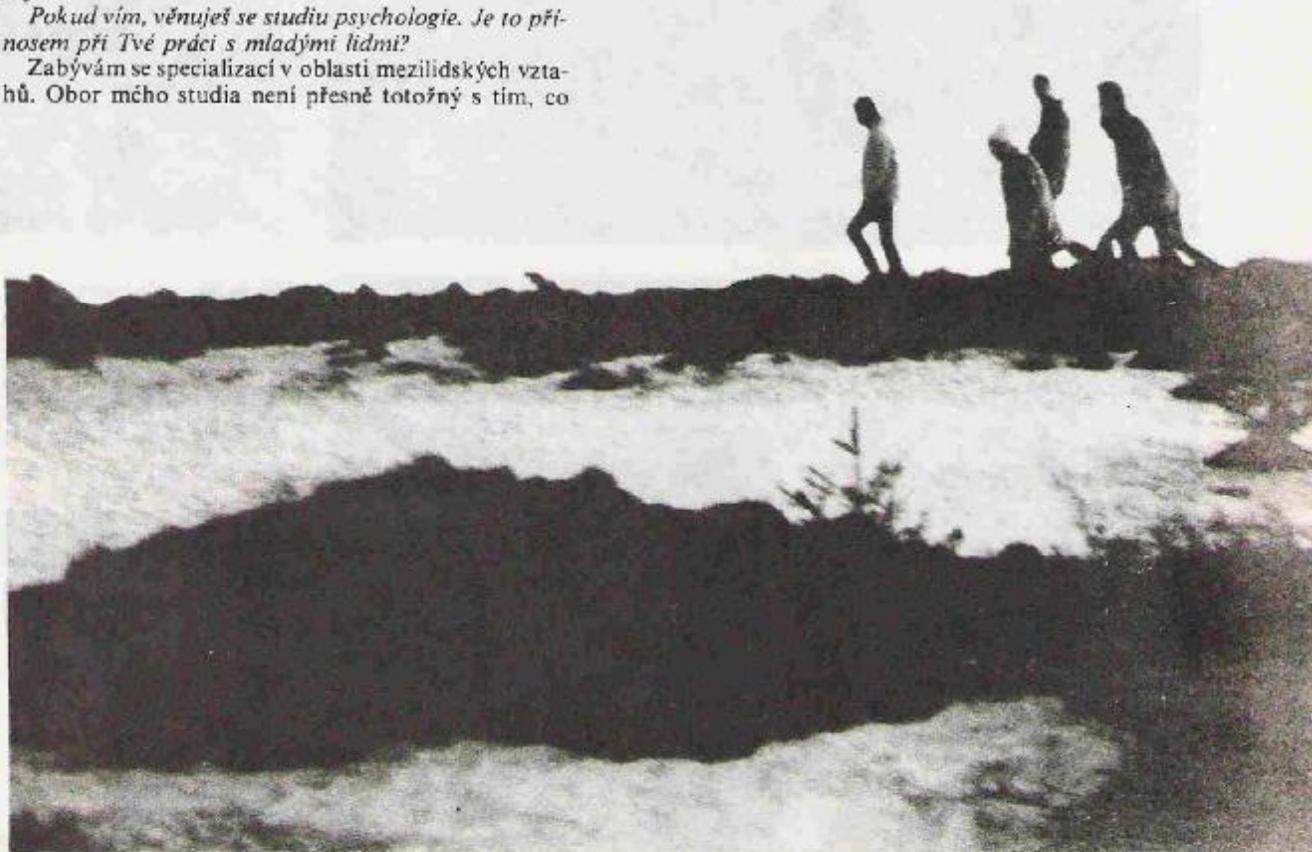
momentálně dělám. Některé výsledky z praxe jsem použil jako námět k ročníkové práci. A zase naopak v praxi mohu aplikovat některé závěry z psychologie. To je výhoda. Protože mnoho lidí studuje psychologii, aniž by ji mohli v praxi použít.

Mohl bys na závěr prozradit některé náměty, které bys chtěl v budoucnu v oblasti volného času realizovat?

Jde spíše o nápadů, které by tuto oblast mohly obohatit o určité perspektivní záměry, které zde v oddělení zájmové činnosti ČÚV SSM sledujeme. V budoucnu bychom chtěli rozvinout různé typy programů tak, aby se zde mladí lidé mohli přihlásit na zajímavé prázdniny, jako se hlásí na různé zájezdy CKM. Prostě prázdniny na objednávku. Chtěli bychom třeba připravit pro mladé lidí v nějakém pěkném prostředí setkání s herci, či dalšími osobnostmi, které by si sami určili. Snad by neškodilo vybudovat pro takové účely jednu pevnou základnu se stálými zaměstnanci, kteří by měli talent pro navození určité atmosféry či programu. Máme už kolektiv spolupracovníků, kteří jsou ochotni pomáhat při tvorbě poutavých programů, vymýšlet a zpracovávat zkušenosti. Rádi bychom na podobných základech rozvinuli i mezinárodní činnost a připravili různé tábory či programy v zahraničí a nebo u nás s účasti chlapců a děvčat ze zahraničí. Zatím byl vždy o podobné akce ohromný zájem.

Přejí Ti hodně chuti do dalšího experimentování a děkuji za rozhovor.

Rozmlouvala Z. Šťastná





**ČESKO-
SLOVENSKÝ
VASŮV
BĚH**

*Foto
Zdeněk
Thoma*

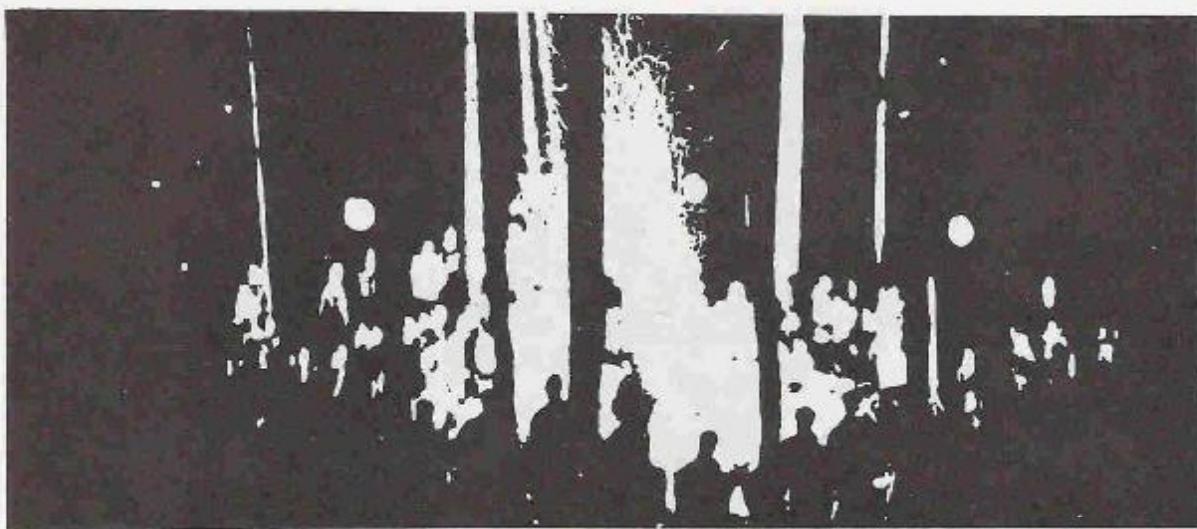


Jizerská padesátka, závod libereckých horolezců, nemá příliš dlouhou tradici. Letos se běžel teprve po páté. Původně vznikl jako závod kontrolní, sloužící k nominaci na Krkonošskou sedmdesátku. Z malého oddílového závodu se však vyvinul závod hodnotný a přitažlivý, který slibuje stát se v příštích ročnicích opravdu manifestačním národním závodem, tak jako je jím ve Švédsku populární Vasåv běh.

Poslední neděli v lednu stálo na startu Jizerské padesátky v Bedřichově celkem 2 039 sportovců. Zúčastnili se horolezci, turisté, lyžaři, vodáci, cyklisté a každý, kdo chtěl vyzkoušet své sily. Sestnáct fotografií a planoucí věčný oheň v prostoru startu připomínaly všem závodníkům a hojným divákům, že se letošní ročník tohoto závodu běží již po druhé jako Memoriál Expedice Peru. Sestnáct horolezců z libereckého oddílu, kteří v roce 1970 zahynuli pod lavinou v daleké Jižní Americe, by jistě stálo také na startu. Jim zůstala vyhrazena startovní čísla 1–16. V minutě ticha před startem vzpomněli všichni závodníci na účastníky Expedice Peru: na ing. Bortela, dr. Černíka, Černého, Heckela, Jecha, Karouška,

Krebcbacha, Matrase, Mejsnara, Náhlovského, Nejedla, ing. Novotného, ing. Rasla, dr. Ulvra, Urbana a Diaze. Pak zazněl startovní výstřel a lavina závodníků se dala do pohybu. Start byl letos netradiční: s lyžemi v rukou, které si závodníci připevnili až na kopci u rozhledny Královky. Po celý závod byla citelná zima a neustále drobně sněžilo. Traf vedla chráněnou oblastí Jizerských hor v pěkném kopcovitém terénu přes Kristiánov, Jizerku, Smědavu zpět do Bedřichova. Nízká sněhová pokryvka byla však přičinou četných zlomených lyží. O pohodlí závodníků se staral početný štáb „bafuňářů“. Jen na občerstvovací stanici na Jizerce se snědlo na tisíc párků, skoro stejně množství pomerančů a banánů, vypilo několik tisíc litrů čaje, džusů a piva. Tempo závodu bylo velmi rychlé. Dobře se uvedli hosté z NDR, kteří také obsadili první místa. Ale dobrý byl každý, kdo doběhl. Nadšení závodníků bylo obrovské a celý závod probíhal ve známenitém duchu kamarádského soupeření. Vždyť jak jinak uctít památku zahynulých horolezců než sportovním bojem.

Zdeněk Thoma



OPĚT SETKÁNÍ V LESÍCH

Možná, že už jste se šeptandou od ucha k uchu doslechli, že na 1.—3. září 1972 se chystá 1. celostátní setkání v lesích, a to na Slunečné pasece, (i když staří příznivci pobývání v přírodě vědě, že nebude tak úplně první, neboť i ono má svou historii), jehož hlavním pořadatelem je ČÚV SSM.

Do dávné minulosti již šerem zastřené patří podobné události na Svatce, potom už následovala Paseka. Jedno z posledních pěkných a úspěšných setkání bylo v šedesátém sedmém roce, kdy se na Slunečné pasece sešlo asi 500 účastníků. A proč právě tam?

Je to krásné místo ukryté uprostřed lesa na cestě ke Křemešníku, mírně se svažující, od rána do pozdního odpoledne se mile vyhřívá na sluníčku. A ticho je tu šumivé větvemi stromů, bzucívé letem mušek a včel a ještě voňavé travou, deštěm a ohýnkem. Nedaleká střídánka dá vždycky čistou vodu.

Avšak za tou idylkou musíte pěkný kousek od nádraží pěšky, cestou polní i lesní, místy hrbolatou, a když padne večerní chlad, nečeká vás teplo u kamen, ani bílé perfiny.

A kdo a proč se tam má setkat? Tedy, všichni ti, kdo se zúčastnili některé táborské školy, pořádané v poslední době SSM, nebo dříve ČSM, účastníci všech ostatních akcí i ostatní zájemci. Setkání vlastně zakončí letošní leteckou sezónu a tak se tam znova setkají i čerství absolventi podniků tohoto léta.

Zase potkáte své kamarády, poznáte nové, uvědomíte si, že nejste tak docela sami, že je vás víc, že někam patříte, že jste součástí této mládežnické organizace.

Cílem 1. celostátního setkání v lesích je tedy dát opět dohromady všechny ty, kteří se dříve o pobyt v přírodě zajímali a aktivně se ho účastnili.

Také je to samozřejmě propagace pobytu v přírodě. Na setkání v lesích budou vítáni ti, co ještě nikde nebyli a chtějí teprve poznat přátele podobných zájmů a názorů, slyšet vzpomínání, jaké to bylo a těšit se, jaké to bude.

Zasvěceni členové přípravného štábů již připravují různé soutěže a závody sportovně zaměřené, vymýšlejí novinky, zkrátka nudit se nebudec.

Večer pak, v sobotu 2. 9., bude velký oheň, možná že u něj bude hrát nějaká skupina country westernovou muziku.

Na vítěze soutěží i závodů čekají v neděli 3. 9. praktické i cenné odměny, jako skcery, nože a podobné.

Pamatováno je i na upomíinku, a tak za něco peněz si budete moci kupit odznáček, nebo koženou visačku, která vám pak doma připomene staré i nové přátele, legraci i závodnické napětí, polévku, kterou jste nemuseli vařit, ale za pouhé 2 Kčs už voněla z ešusu a další drobné příhody.

Rozhodli jste se už teď, že pojedete?

Nezapomeňte potom, že je to poslední prázdninová neděle a sluníčko, i když je ho ještě dost, nemusí tak moc hřát. V noci, až se zavřítáte do svého spacáku pod vlastním stanem (nebo si dáte ještě hlavíku pod šírák?), teprve teplo oceníte. Pamatuje také na žaludek, aby byl spokojený.

Ještě před setkáním v lesích přinesou podrobnější informace mládežnické časopisy jako Mladý svět, Mladá fronta a Směna, tradice lesních setkání bude zase obnovena.

Tak na shledanou na Pasece!

Sylva Mikulcová



1. Mladší školní věk (6–11 let).

Vývoj pohybových podpůrných aparátů pokračuje po celé toto období rovnoramenně ji ve srovnání s obdobím předškolním. Zvýšení váhy dítěte je provázeno rozvojem kostry a svalů. V průběhu růstu je pohybový podpůrný aparát (zvláště páter) návyklný k různým deformacím. Děti projevují potřebu neustálého pohybu, milují všechny přirozené činnosti spojené s běháním, skákáním a překonáváním různých přírodních i umělých překážek. Z hlediska pohybových aktivit je tento věk vhodný pro zdokonalování základních pohybových činností zaměřených především na obratnost a rychlosť (kratší běhy, skoky, hody, základní akrobatická cvičení apod.).

Zájmy dítěte v tomto věku se upřírají na vše, co je názorné, ale jsou značně nestálé. Chování mladších žáků je obyčejně zcela bezprostřední. Dlouhý okamžik pro vývoj dítěte znamená jeho vstup do školy — žák se stává členem sociální skupiny (školní třídy), vznikají první pevnější kamarádské vztahy. Vzhledem k rezilujícím se pocitům kamarádství a solidarity je možno na dítě v tomto věku působit i prostřednictvím skupiny.

Myšlení dětí tohoto období se vyznačuje konkrétností a názorností, je bezprostředně spojené s vnímáním konkrétních předmětů. Též paměť se začíná intenzivně rozvíjet, rovněž tak slovní zásoba. Děti v mladším školním věku se dále vyznačují velice živou obrazolovorností a nestálou pozorností (velice těžko se dokáží soustředit na delší dobu). Tepřve ke konci období začínají chápání příčinné vztahy a jsou schopny pochopit i jednoduché abstraktní principy.

2. Střední školní věk (11–15 let)

— prepuberta a puberta.

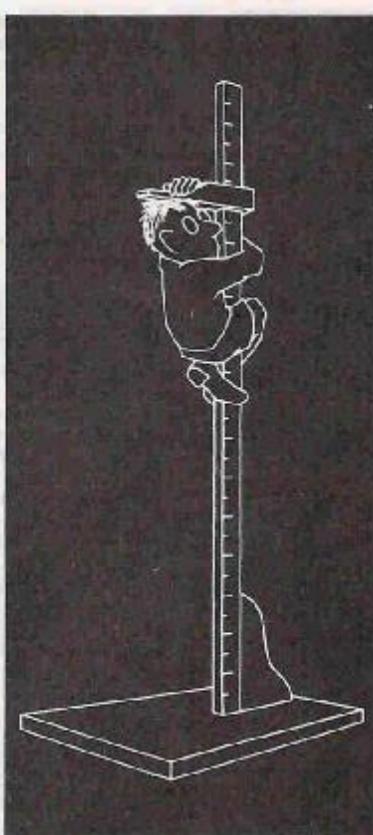
V tomto věkovém období dochází u mládeže k velice závažným změnám v tělesném vývoji. Tyto změny se do značné míry odrážejí i ve vývoji psychickém. Z tohoto důvodu déle obvyklejší střední školní věk na údolí prepuberty (11–13 let) a údolí puberty (13–15 let).

Období středního školního věku je charakterizováno výrazným, někdy značně nerovnoměrným růstem, který zatěžuje zejména srdeč. Podstatné změny anatomické a fyziologické jsou přičinou snadné unavitelnosti mládeže tohoto věku. Proto musíme velice citlivě přistupovat ke všem cvičením zaměřeným na výtrvalost. Ve zvýšené míře je pohybový podpůrný aparát návyklný k různým deformacím (pozor na cviky sily) a onemocněním.

Dochází k rozvoji druhotních pohlavních znaků, což se odráží i v psychických funkcích dospívajícího organismu. U dívek je v tomto období vývoj proti chlapcům urychlen zhruba o dva roky.

Mládež tohoto věku velice ráda napodobuje dospělé, často lidi z vlastního životního prostředí nebo z jeho blízkého okolí. Vzory se pro ně stávají např. rodiče, sourozenci, učitelé, kamarádi nebo slavné osobnosti společenského života (vědci, sportovci, herci a populární zpěvaci apod.).

Puberta je obdobím velice neklidným. Chování mládeže v tomto věku je značně impulsivní a projevuje se v něm i bezohlednost a zatvrzelost. Značná kritičnost a sebe-



nost, pro její realizaci je třeba vytvářet všeobecné a žádoucí podmínky (otázka zájmové činnosti). Jinak může tato přirozená touha po činnosti, není-li usměrňována žádoucím směrem, vést i k projevům spořečensky nežádoucím.

Z pohledu výchovného pracovníka lze toto období označit jako období nejobjektivnější, vyžadující od pedagoga taktní a diskrétní jednání.

3. Starší školní věk (15–18 let)

— adolescence

Adolescence je poslední fázi vývoje mezi dětstvím a dospělostí. Po stránce anatomicko-fyziologické dochází většinou kolem 18. roku k dokončení vývoje. Rychle se rozvíjejí svalový aparát společně se zesílenými kostmi a odolností vnitřních orgánů (srdce, plíce) dovoluje již velké zatížení. V některých sportech je tento věk i obdobím vrcholných výkonů.

Formování zájmů se v tomto věku dovršuje (volba povolání, studijní směr). Aspekty výchovných potíží v tomto věku jsou spíše psychického rázu. Jedinec v 18 letech je vlastně fyzicky i mentálně dospělý, je však ještě většinou sociálně závislý na rodičích. Tato skutečnost se často odráží i v přístupu dospělých k adolescentům — jednou s nimi jednají jako se sobě rovnými, jindy jako s dětmi (ekonomická závislost). Tento přístup některé jedinci velice těžce pacifuje. Někdy může přílišná snaha po sociálně nezávislosti vést až k delikvenции (krádeže peněz, aut, vykrádání chat apod.).

Plný rozvoj rozumových funkcí, schopnost vybírat, seovávat, přemýšlet a jistá stabilizace emocí umožňuje mládeži tohoto věku přístup ke všem poznatkům společenské i vědecké povahy. Jsou schopni uvedoměle aplikovat teoretické poznatky do životní praxe. V emocionální sféře dochází k jemnější citové diferenciaci, prohlubuje se pocitopení pro vysílané city v umění i ve společenském životě. Smysl pro pravdu, právo a čest bývá vyhnaně nekompromisní. Filosofické otázky týkající se zejména úvah o společenském postavení vlastní osobnosti spojené s potřebou vyjádřit vztah k okolnímu světu, vedou k formulaci vlastního světového názoru. Dochází ke komplexnímu, často konečnému vyhraňování osobnosti.

Z tohoto stanoviska můžeme říci, že období adolescence je pro formování osobnosti obdobím nejvýznamnějším. Široké pole působnosti se zde otevírá i pro působení tělesné výchovy a sportu.

Závěrem možno říci, že cílem integračního období u normálně se vyvíjející populace je převážně optimistický, plný radosti a aktivit. Této skutečnosti je možno využít i ve vlastním výchovném působení.

Téměř všech věkových zvláštností je třeba využívat rozsáhlou pozornost. Naše stat má spíše informativní charakter a upozorňuje pouze na nejzávažnější rysy, které se v průběhu dospívání u mládeže na jednotlivých věkových stupních objevují.

Doporučená literatura:

Kol. autorů: Pedagogika pro cvičitele a trenéry. Olympia, Praha 1971.

Svoboda B.: Sport a výchova. Olympia, Praha 1971.



ZDRAVOTNÍ PRŮZKUM DÁLKOVÝCH POCHODŮ

Clovéku působí čas od času radost zkoušet své fyzické sily. Potřeba pohybové aktivity se v posledních letech stupňuje, čím více se život stává monotonní v moderní průmyslové společnosti. Není tedy ani čemu divit, že se objevila i renezance přehlížených vln automobilismu u nás i v celém světě. Když skupinka několika nadšenců uspořádala v r. 1963 stokilometrový pochod z Čechie do Prahy za 24 hodin, bylo to spíše pokládáno za žert a recesi, než za vážný impuls k objevení nových forem intenzivní turistiky. Dálkových pochodů však začalo přibývat, oblibila si je především mládež, kterou přitahovaly a strhávaly svou neobyvklou. Zajímavé je nahlédnutí do statistiky o tom, jak rostl počet pochodů i startujících:

Ročník	1963	1964	1965	1966	1967	1968	1969
Počet pochodů	2	3	13	69	76	81	100
Počet startujících	37	79	940	3377	3404	3432	4156

Můžeme tedy odhadnout, že do letošního roku přibližně 20 000 osob se rozhodlo vydat na dálkový pochod. Velmi oblíbenými se staly i kratší trasy na 50 či 70 kilometrů. Některé pochody se staly tak populárními, že se jich zúčastňují stovky mladých lidí. Patří k nim především každoroční pochod Praha — Práče, kde vloni pochodovalo kolem 2 000 především mladých lidí, ale i osob starších.

Během let se ukázalo, že dálkový pochod není ani závodem, ani jinou sportovní disciplínou. Je jednou z forem intenzivní turistiky a slouží turistům a ostatním lidem, kteří se rádi pravidelně pohybují v přírodě, jednou za čas k prověření vlastních fyzických i morálních sil.

Kolem dálkových pochodů se však vynořilo i mnoho otazníků a diskusí. Není dálkový pochod přílišným jednorázovým zatištěním

lidského organismu? Může zdravý člověk takový pochod vydržet, aniž by utrpěl újmu na zdraví? Proto jsme přistoupili ke sledování některých dálkových pochodů a u některých z nich jsme provedli také základní vyšetření funkční odpovědi organismu.

Vyšetřili jsme například 47 účastníků dálkového pochodu, uspořádaného v Hranicích v roce 1966. Vysokou školu strojní a textilní v Liberci. Průměrný věk účastníků byl 26,8 let, nejmladšimu bylo 16 let a nejstaršímu 56 let. Pochod se zúčastnilo pět žen. Před startem jsme měřili tělesnou výšku a váhu, tepovou frekvenci, krevní tlak, vitální kapacitu plíc a sílu rukou. Bezprostředně po příchodu do cíle jsme všechna uvedená vyšetření opakovali. Zjištěvali jsme dále subjektivní potíže, druh použité obuví i ponoskou a příjem potravy a nápojů. Zvláštní pozornost jsme věnovali dolním končetinám, u nichž jsme vyšetřovali stav klenby nožní otiskovou metodou a stav Achilliových šlach.

Za nejzajímavější nález považujeme poměrně značný průměrný pokles krevního tlaku po absolvování dálkového pochodu. Je dosti výrazný i ve srovnání s výsledky vyšetřování krevního tlaku po tak namáhavém výtrvalostním výkonu, jakým je maratonský běh. Hodnoty tepové frekvence vystoupily z průměrných klidových hodnot 82/min. před pochodem na 100/min. po pochodu, tedy pouze o 18 tepů za minutu. Hodnoty tepové frekvence měřené po výkonu byly do jisté míry obrazem intenzity poslední fáze pochodu, která byla u jednotlivých účastníků značně rozdílná, kdežto hodnoty krevního tlaku rohovatovely spíše celkovou zátěž a vytrvání. Vitální kapacita plíc se v průměru po pochodu snížila o 6,1 %. Nápadnější snížení se projevilo u mladších věkových skupin. Jednoduché dynamometrické vyšetření sily stisku rukou ukázalo průměrný pokles pro pravé ruce asi o 8 % sily, pro levé ruce o něco méně. Zaznamenali jsme i průměrný pokles tělesné váhy téměř o 2 kg. Maximální pokles váhy byl 4,75 kg.

Pozoruhodný je také rozbor subjektivních potíží účastníků pochodu, které mohou do určité míry signalizovat lokalizaci funkčního přetížení. Nejvíce se vyskytovaly bolesti dolních končetin, kterými trpělo 61 % účastníků. Toto zjištění lze vysvetlit tím, že dálkové pochody kladou mimofádně nároky na dolní končetiny. Bolesti dolních končetin byly nejčastěji lokalizovány v oblasti kolenního kloubu, nohy a stehenního svalstva, o něco méně pak v oblasti bérce, v Achilliově šlane, v oblasti kyčelního kloubu a v oblasti hlezenního kloubu. Svalové kleče se vyskytly u necelých 4 % účastníků. Na základě rozboru obtíží na dalších končetinách i v dalších dvou dálkových pochodech se dominováme, že postižení dolních končetin je ovlivňováno nejen délkou pochodu, ale i obutím, povětrnostními podmínkami, terénem a převýšením trasy. Zjistili jsme, že 52 % našich vyšetřených pochodovalo v nevhodné obuvi a ti také měli více obtíží.

Z dalších subjektivních obtíží se vyskytovala jen výjimečně bolest hlavy a asi u 4 % účastníků lehčí změny psychicke reaktivity. Ve 12 % případů jsme zaznamenali žaludeční a střevní obtíž. Zezadu bez subjektivních obtíží bylo jen 20 % účastníků.

Při výhodnocení změn klenby nožní vlivem pochodu na 100 km jsme zjistili, že se v průměru žádne signifikantní snížení klenby nožní — ani podélne ani příčné — neobjevilo. Jen pokud zvětšíme skupinu chodek, kteří již před pochodem vykazovali sníženou klenbu (ploché nohy), došlo u těchto osob k dalšímu signifikantnímu snížení klenby a to hlavně podélnému. Naše výsledky tedy upozorňují v souladu s klinickými zkušenosťmi, že deformující vliv má především statické přetížení klenby nožní.

Co hci na závěr všech těchto našich zjištění a pozorování? Při svědomitém organizování dálkových pochodů se nesmohou uplatnit příznivé biologické činnky této tělovýchovné aktivity. Výsledky našich vyšetření však objektivně ukázaly velmi vysokou výtrvalostní náročnost dálkových pochodů 100 km/24 hod. na lidský organismus. Taková zátěž by za určitých okolností mohla vést i k škodám na zdraví, zvláště u osob mladších 18 let.

Při dálkové pochodech je především důležitá dostatečná trénovanost na dlouhodobou zátěž (výtrvalostní trénink). Vyber účastníků dálkových pochodů by měl být z lekařského hlediska celkově zpřísňen. Rovněž by prospělo provést kategorizaci dálkových pochodů podle náročnosti pro různé věkové a výkonnostní skupiny.

V maločetné zemi najdeme tak krásnou přírodu, tak měnici se scenérie, kterými je radost procházet, jako právě v Československu. Dopřejme lidem radost z pohybu v čistém ovzduší a udělejme vše pro to, aby se i dálkové pochody, tato nová součást intenzivní turistiky, zdárně rozvíjely a přinášely všem účastníkům především to kladné, co mohou přinést — tedy upřevnění zdraví, fyzické odolnosti a výtrvalosti.

MUDr. J. Kvapilík

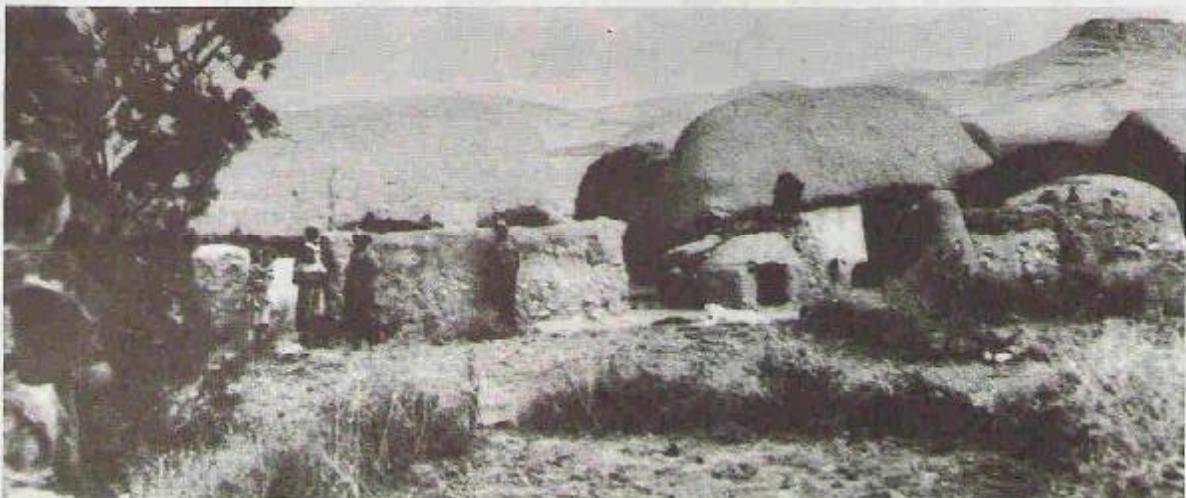


ALŽÍRSKÝM ATLASEM

V Alžísku, podobně jako v Maroku a částečně i v Tunisu, možno pozorovat území rozdělené na tři pásy velmi různorodé.

Za nejširokým pásem úrodné pímořské nížiny se zvedá pruh poměrně vysokých hor, přibližně rovnoběžný s pobřežím, který na jihu přechází v různorodou poušť. Arabové mají souhrnný název pro poušť sahrt, množné číslo sahár, odtud naše Sahara.

Oblasti alžírských hor jsou většinou zahraničními turisty méně navštěvované i když nepostrádají zajímavosti.



Vesničané

Při naší cestě těmito kraji nás zaujaly především přírodní a historické pozoruhodnosti.

V horách nás překvapují vesnice položené vysoko na vrcholech kopcí, umístěné tak zřejmě z obranných důvodů. Kopce samy jsou většinou porostlé vysokou travou. V horách je skoro stále nárazový vítr. I při teplotách 30° C (samozřejmě ve stínu) působí silný vítr na naše těla přivyklá vedrům v nížině tak, že je vnímáno jako neprůjemná zima.

Pro většinu Arabů, kteří žijí v pustých bezlesých krajích, často v přeličněných městech, obklopených pouštěmi či polopouštěmi, mají zalesněné Kabylské hory s porosty korkových dubů a ve vyšších polohách i cedry, neobyčejně romantický půvab.

Lesy v nižších polohách jsou převážně listnaté, složené z většinou zelených i opadavých druhů. Na vlněch místech je to korkový dub, jinde borovice, jalovec a třešeň, nejvýše cedry, které stoupají až nad 2000 m n. m. Na některých místech zde žijí dodnes opice. (Je to makak bezocasý – zelenohnědá, asi pětimetrová opice.)

Pro řídce obydlené oblasti není bez zajímavosti táboření v háji korkových dubů. Jsou to poměrně nízké stromy s tlustou kůrou, která je v širokém pásu u všech stromů ve stejně výšce odloupaná, takže pohled na tyto obnažené stromy působí v přírodě dost nezvykle. Těžba korku je zde značná a korek je důležitým exportním zbožím.



Pobřeží Středozemního moře



Vítězný oblouk Caracallův

ALŽÍRSKÝM ATLASEM

Stanování v korkovém háji je přijemné. V noci nás dvakrát mle pleskavil déšť, ale přesto stan byl ráno v horkém suchém vzdachu už zcela suchý.

Z antických památek zvláště překvapují návštěvníka rozlehlé zbytky římského města Dzemila. Od rozkvětu římské říše tu stojí kamenné kvádry a sloupy, v nichž lze poznat zbytky chrámů, divadel, vítězných oblouků, obytných domů, lázní, dílen. Za pověšinnou stojí starověká hygienická zařízení, dlážděné ulice, mozaiková výzdoba a mnoho dalších zajímavostí. Sem je možno se od moje dostat pouze úzkým údolím, kahonem vymletým řekou, která na nutných místech Římané pomohli vytěsnit, čímž vznikl dlouhý průsmyk s velkým obchodním i vojenským významem, poněvadž spojoval vnitrozemí s pobřežím. Dnes je tato stará cesta ještě rozšířena a divokým a skalnatým údolím vede velmi dobrá asfaltová silnice, nebezpečna jen svými zúženými místy, ostrými zatáčkami a ohrožovaná občasným padáním kamení a balvanů.

Alžírský Atlas, pripomínající strmosti a rozervanost hor poněkud Alpy, je dosud turisticky minimálně využíván. Vedle přírodních zajímavostí a krás jsou zde i významné památky kulturní, což umožňuje značné zpestření programu těm, kteří přijíždějí do Alžíru zatím pouze za sluncem a mořem.

MUDr. J. Kvapilík, MUDr. Z. Frijbauer

Foto Z. Frijbauer

LITERATURA

DOPORUČUJEME

Knihy nakladatelství Olympia, Praha 1971	
Svoboda B. — Uher B.: Pedagogika pro cvičitele a trenéry	10 Kčs
Bilek F. a kol.: Turistika mládeže, 2. vydání	20 Kčs
Dvořáková V. — Menclová D.: Karlštejn, státní hrad	8 Kčs
Menclová D.: Rábí, státní hrad a památky v okolí	5 Kčs
Hefmanová N.: Jugoslávie	18 Kčs
Hochmann V.: Rumunsko	12 Kčs
Horníček M.: Pohlednice z Benátek	52 Kčs
Landisch B.: Praha matka měst, 3. vydání	85 Kčs
Pfeufl F.: Západní Čechy	70 Kčs
Vasiliak E.: Nad hrady a zámky	90 Kčs
Tylínek E.: S kamery po evropských ZOO	75 Kčs

Mirkó Vosátka — Encyklopédie táborařka. Vydala Mladá fronta 1972.

Září táborařek si jistě nenechá ujít příležitost, aby ve své odborné knihovnici neměl první táborařecí encyklopédii, která u nás byla v posledních 27 letech vydána. Mimo tu skutečnost, že je však velmi obsáhlá, má i celkem přijatelnou cenu — 40 Kčs, což pro poznamenávání milovníků pobytu v přírodě není jistě nabídka k zahození.

STRUČNĚ

• VI. plenární zasedání Ústředního výboru Socialistického svazu mládeže se podle stanov SSM (hlava třetí, článek 15) rozhodlo svolat do Prahy ve dnech 27. až 30. září 1972 I. sjezd SSM s tímto programem:

1. Zpráva o činnosti Socialistického svazu mládeže a jeho Pionýrské organizace od Celostátní ustavující konference SSM.

2. Zpráva o činnosti Ústřední revizní komise SSM.

3. Projednávání a schválení dokumentu Hlavní úkoly SSM a PO SSM po XIV. sjezdu KSC.

4. Potvrzení Programového prohlášení, Stanov SSM a Programových a organizačních zásad PO SSM a schválení jejich nezbytných úprav.

5. Volba nového ÚV SSM, ÚRK SSM a potvrzení ÚR PO SSM.

6. Schválení usnesení I. sjezdu SSM.

• Kavkazské říky Rioni a Araquí se stanou cílem expedice ČÚV SSM a ČST, která se uskuteční v červnu 1973.

• Novými kandidáty na členství v Metodické radě pro pobyt v přírodě ČÚV SSM se stali Ing. Jaroslav Najdekr a Ivan Slamečník.

• 9.—11. 6. 1972 se uskutečnil ve Zbirohu u Rokycan I. ročník softballového turnaje, jehož hlavním pořadatelem byl ČÚV SSM. Původní reportér z této akce přináší některé z příštích čísel Metodických listů.

• V červnu projedná předsednictvo ČÚV SSM Návrh koncepce zájmové činnosti v přírodě v Socialistickém svazu mládeže, na které kromě členů Metodické rady pro pobyt v přírodě se podílela celá řada odborníků, a jenž bude sloužit též jako podkladový materiál pro I. sjezd SSM.

• Ve dnech 19.—21. května 1972 se uskutečnilo v Juniorecampu v Soběslavě již III. soustředění Instruktorského sboru pro pobyt v přírodě ČÚV SSM, na jehož programu byly především aktuální otázky rozvoje turistiky, táboraření a rekreace v SSM.