

m e t o d i c k é

l i s t y

pro pobyt v přírodě

2



ZPRÁVY PRO METODICKÉ LISTY Č. 2

1. Dne 20. 2. 1971 uspořádali OV SSM v Šumperku a MR pro pobyt v přírodě a táborský OV SSM Šumperk IV. ročník zimní jesenické padesátky. Trasa této menší zdravotní procházky byla následující: Šumperk, Hanušovice, Ruda na Moravě, Bludov, Sudkov, Šumperk.
2. Ve dnech 29. - 30. 5. 71 se uskuteční na Lipnici první soustředění Instruktorského sboru. Na programu jsou jednak odborné přednášky, jednak odpočinkový program (táborák, film atd.).
3. Při ústřední MR pro pobyt v přírodě byla ustavena komise pro otázky programu, jejímž předsedou byl jmenován Pavel Kafka, člen vedení ústřední MR pro pobyt v přírodě.
4. Ústřední MR pro pobyt v přírodě se rozhodla po-

držet nadále objekt Sluneční paseky pro uskutečňování svých akcí, a při té příležitosti usoudila že by bylo více než užitečné navštívit tento objekt několikrát s lopatami a různým jiným náčiním, za účelem jeho zvelebení. Termíny brigád byly stanoveny takto:

1. brigáda 16.-18. 4. vede MUDr. Stárek
2. brigáda 7.- 9. 5. vede Havel Jaroslav
3. brigáda 21.-23. 5. vede Kafka
4. brigáda 4.- 6. 6. vede ing. Pleticha
5. závěrečná brigáda 16. - 25. 7.

Kdo by měl zájem učinit dobrý skutek, nechť se přihlásí na adresu: Ústřední metodická rada pro pobyt v přírodě Gorkého 24 - Praha 1.

Veškeré potřebné nářadí na místo, výlohy spojené s cestováním budou uhrazeny.

NÁVRAT

První zvonění

Nedávno jsem se vracel pozdě v noci domů, rozmrzely, utahaný, vůbec nic mi nešlo pod nos. A najednou, jako když dostanu facku. Plácne mě přes nos ten ničím nepodobitelný, vláhý, voňavý vítr. Ta předsunutá hůlka, která každý rok přichází tak týden, čtrnáct dní před začátkem jara, jako by chtěla zjistit, zda ho už čekáme, jestli si ho vůbec zasloužíme. Zima je krásná, ale všechno moc škodí. Začal jsem se smát, jak malý kluk, který poprvé vidí kašpárku a přitom se na něho třese, jen už aby ho měl. Rozmrzelost, únavu, vidina teplé posteče byla tam a mně se najednou nechtělo domů, mazlíl jsem se s tím větrem, na který, aniž bych si to uvědomoval, jsem tak dlouho, netrpělivě čekal a hlavou se mi honily fantastické, lákavé představy, že jsem se musel štipnout, jestli se mi to všechno vlastně nezdá. Ale to už jsem dumal, jak a kde my to jaro

vlastně přivítáme. Jestli na horách, s odcházejícím sněhem poklonit se slunci, v lese pod Křemešníkem pozdravit první sněženku, nebo ve „Skáláku“, sáhnout si jako první na ještě mokrou skálu. Ale vždyť ono je to vlastně jedno. Jaro přichází a už ho žádná světová moc na té naši staré kouli nezastaví. A čtvrtek bude zase náš, do krve se třeba pohádáme, kam zitra. Na vodu, na naše staré „Údolí“, jen tak si zalenosí, nebo pořádně propotit košíli na některé jarní „stovce“. Tahle zákonitost (že po zimě vždycky musí přijít jaro) je totiž hrozně fajnová věc! Člověk pak daleko lépe přečká ty poslední plískanice vztekající se zimy. No, představte si tu hrázu, kdyby zima měla trvat včetně...
Tak dobré boty a všude na cestách ať alespoň trochu prosvítá ta naše faraónská modř.

A h o j

Petr Axman

ÚČINKY TĚLESNÉ VÝCHOVY NA ZDRAVÍ

MUDr. Josef Kvapilík (FTVS-KU, Praha 1, Újezd 450)

Moderní civilizovaní lidé, kteří stále více využívají technického pokroku ke svému pohodlí, trpí nedostatkem tělesného pohybu. Jak ukazují vědec-ká pozorování i praktické zkušenosti ovlivňuje nedostatečná, případně jednostranná pohybová aktivita nepříznivě tělesnou zdatnost, zdraví i délku aktivního života. Rozmáhají se tzv. civilizační nemoci jako arterioskleróza, ischemická srdeční nemoc, hypertnická nemoc atd., a to již v mladém věku.

Je velmi dobře známo, že při delším vyřazení některého svalu nebo skupiny svalů z činnosti, např. v sádrovém obvazu, dochází brzy k atrofii těchto svalů. Podobně při deletrvajícím snížení funkčních nároků na všechny ostatní orgány, jmenovitě na práci srdce, dochází ke snížení funkční zdatnosti a výkonnosti těchto orgánů. Naopak při vhodném a soustavném zatěžování organismu svalovou prací (tréninkem), dochází postupně ke zvyšování funkční zdatnosti a výkonnosti všech funkčně zúčastněných orgánů, tj. jednak samotného svalstva, jednak celého systému zajišťujícího pracujícím svalům dodávku potřebných živin a kyslíku, jakož i odvádění metabolických zplodin. Zvláště významná úloha tu náleží funkčním oběhovým a dýchacím.

Z opačné stránky bylo již sneseno mnoho vědeckých poznatků o příznivých účincích tělesných cvičení na zdraví člověka. Různá tělesná cvičení, přesněji řečeno různé formy tělesné aktivity přispívají nejen k rozvoji samotné tělesné výkonnosti, ale i ke zlepšování funkční zdatnosti organismu, tj. k vytváření předpokladů jeho optimální reakce na různé zatěžující a škodlivé vlivy zevního prostředí. Z biologického hlediska spočívá rozvoj zdatnosti organismu především ve zvyšování funkční zdatnosti oběhové a dýchací soustavy. Jedná se tu v podstatě o zvyšování schopnosti srdce vypumpovat do oběhu v jednotce času co největší množství krve a o zvyšování schopnosti dýchacího ústrojí vyměnit v jednotce času co nejvíce vzduchu v plicích. Velký význam má také zlepšování schopnosti krve vázat více kyslíku z tepenné krve, jakož i zvyšování možnosti zintenzivní fermentativních dějů při okysličovacích reakcích ve tkáních.

Při podrobnějších vyšetřování starých lidí, kteří se v průběhu života soustavně zabývali tělesnými cvičeními a sportováním se ukázalo, že jejich funkční stav odpovídá zhruba věku o 10 let mladšímu.

Rozmanitost forem tělovýchovné činnosti, od kon-

NÁVRAT

První zvonění

Nedávno jsem se vracel pozdě v noci domů, rozmrzely, utahaný, vůbec nic mi nešlo pod nos. A najednou, jako když dostanu facku. Plácne mě přes nos ten ničím nepodobitelný, vláhý, voňavý vítr. Ta předsunutá hůlka, která každý rok přichází tak týden, čtrnáct dní před začátkem jara, jako by chtěla zjistit, zda ho už čekáme, jestli si ho vůbec zasloužíme. Zima je krásná, ale všechno moc škodí. Začal jsem se smát, jak malý kluk, který poprvé vidí kašpárku a přitom se na něho třese, jen už aby ho měl. Rozmrzelost, únavu, vidina teplé posteče byla tam a mně se najednou nechtělo domů, mazlíl jsem se s tím větrem, na který, aniž bych si to uvědomoval, jsem tak dlouho, netrpělivě čekal a hlavou se mi honily fantastické, lákavé představy, že jsem se musel štipnout, jestli se mi to všechno vlastně nezdá. Ale to už jsem dumal, jak a kde my to jaro

vlastně přivítáme. Jestli na horách, s odcházejícím sněhem poklonit se slunci, v lese pod Křemešníkem pozdravit první sněženku, nebo ve „Skáláku“, sáhnout si jako první na ještě mokrou skálu. Ale vždyť ono je to vlastně jedno. Jaro přichází a už ho žádná světová moc na té naši staré kouli nezastaví. A čtvrtek bude zase náš, do krve se třeba pohádáme, kam zitra. Na vodu, na naše staré „Údolí“, jen tak si zalenosí, nebo pořádně propotit košíli na některé jarní „stovce“. Tahle zákonitost (že po zimě vždycky musí přijít jaro) je totiž hrozně fajnová věc! Člověk pak daleko lépe přečká ty poslední plískanice vztekající se zimy. No, představte si tu hrázu, kdyby zima měla trvat včetně...
Tak dobré boty a všude na cestách ať alespoň trochu prosvítá ta naše faraónská modř.

A h o j

Petr Axman

ÚČINKY TĚLESNÉ VÝCHOVY NA ZDRAVÍ

MUDr. Josef Kvapilík (FTVS-KU, Praha 1, Újezd 450)

Moderní civilizovaní lidé, kteří stále více využívají technického pokroku ke svému pohodlí, trpí nedostatkem tělesného pohybu. Jak ukazují vědec-ká pozorování i praktické zkušenosti ovlivňuje nedostatečná, případně jednostranná pohybová aktivita nepříznivě tělesnou zdatnost, zdraví i délku aktivního života. Rozmáhají se tzv. civilizační nemoci jako arterioskleróza, ischemická srdeční nemoc, hypertnická nemoc atd., a to již v mladém věku.

Je velmi dobře známo, že při delším vyřazení některého svalu nebo skupiny svalů z činnosti, např. v sádrovém obvazu, dochází brzy k atrofii těchto svalů. Podobně při deletrvajícím snížení funkčních nároků na všechny ostatní orgány, jmenovitě na práci srdce, dochází ke snížení funkční zdatnosti a výkonnosti těchto orgánů. Naopak při vhodném a soustavném zatěžování organismu svalovou prací (tréninkem), dochází postupně ke zvyšování funkční zdatnosti a výkonnosti všech funkčně zúčastněných orgánů, tj. jednak samotného svalstva, jednak celého systému zajišťujícího pracujícím svalům dodávku potřebných živin a kyslíku, jakož i odvádění metabolických zplodin. Zvláště významná úloha tu náleží funkci oběhovým a dýchacím.

Z opačné stránky bylo již sneseno mnoho vědeckých poznatků o příznivých účincích tělesných cvičení na zdraví člověka. Různá tělesná cvičení, přesněji řečeno různé formy tělesné aktivity přispívají nejen k rozvoji samotné tělesné výkonnosti, ale i ke zlepšování funkční zdatnosti organismu, tj. k vytváření předpokladů jeho optimální reakce na různé zatěžující a škodlivé vlivy zevního prostředí. Z biologického hlediska spočívá rozvoj zdatnosti organismu především ve zvyšování funkční zdatnosti oběhové a dýchací soustavy. Jedná se tu v podstatě o zvyšování schopnosti srdce vypumpovat do oběhu v jednotce času co největší množství krve a o zvyšování schopnosti dýchacího ústrojí vyměnit v jednotce času co nejvíce vzduchu v plicích. Velký význam má také zlepšování schopnosti krve vázat více kyslíku z tepenné krve, jakož i zvyšování možnosti zintenzivní fermentativních dějů při okysličovacích reakcích ve tkáních.

Při podrobnějších vyšetřování starých lidí, kteří se v průběhu života soustavně zabývali tělesnými cvičeními a sportováním se ukázalo, že jejich funkční stav odpovídá zhruba věku o 10 let mladšímu.

Rozmanitost forem tělovýchovné činnosti, od kon-

dičních gymnastických cvičení přes turistiku až k jednotlivým speciálním sportům, poskytuje každému bohatý výběr podle osobního zájmu, věku, zdravotního stavu i pohybového nadání.

Tělesná cvičení je třeba volit a usměňovat vždy tak, aby přispívala k harmonickému rozvoji základních pohybových vlastností, tj. sily, rychlosti, obratnosti a vytrvalosti. Pro celkovou tělesnou zdatnost má nesporně větší význam všeestrannost v tělesné výchově než úzce zaměřená honba za rekordy.

Při volbě tělesných cvičení je třeba přihlížet k fyziologickým poznatkům o jejich působení na lidský organismus a na jeho dílčí funkce. Pro rozvoj sily a obratnosti se doporučují zejména gymnastická cvičení, které se mohou vhodně přizpůsobit různému věku i zdravotnímu stavu. Pro úpravu některých porušených tělesných funkcí, zejména pohybových, jsou vhodná různá nápravná cvičení. Pro rychlosť se doporučují nejlépe běhy na krátké tratě, tzv. sprints. Vytrvalosti prospívají nejvíce dlouhodobé výkony běžecké, chodecké, plavecké, veslařské, lyžařské a cyklistické. Musíme mít však na paměti, že větší vytrvalostní výkony kladou vysoké nároky na činnost dýchacího a oběhového ústrojí. Velmi dobrým prostředkem pro cvičení pohotovosti a také obratnosti jsou různé sportovní hry.

U osob s porušeným zdravím by měl o volbě a dávkování tělesných cvičení rozhodovat vždy lékař.

Získat odolnost vůči nepříznivým vlivům životního prostředí lze také otužováním. Nejlepších výsledků

dosáhneme soustavným využíváním přírodních otužovacích prostředků: slunečního záření a vzděšných i vodních koupelí. Je ovšem také třeba vyvarovat se nadměrného oblékání i jakéhokoliv jiného choustivění

Nejvhodnější tělovýchovná činnost je taková, při níž působí na organismus příznivě, účinky svalové činnosti ve spojení s příznivými účinky přírodního prostředí. Patří sem různé formy turistiky: pěší, cyklistická, lyžařská i vodní. Turistika je také snadno přizpůsobitelná věku i zdravotnímu stavu.

Také správná životospráva, zejména vhodný režim práce a odpočinku, dostatek spánku, abstinence alkoholu, nikotinu a jiných škodlivin a vhodná výživa jsou významnými předpoklady tělesné a také duševní zdatnosti.

K rozvoji duševní zdatnosti přispívá také zdokonalování rozumových vlastností, rozšiřování vzdělání, správné utváření charakteru a zvláště výchova vůle. Vůle totiž podmiňuje veškeré jednání člověka a umožňuje i vhodnou úpravu jeho citového stavu ke skutečnosti.

Rozvíjením tělesné i duševní zdatnosti, resp. biologické zdatnosti organismu vůbec upevňujeme své zdraví, zvyšujeme své tělesné i duševní schopnosti a stávame se platnějšími členy společnosti. Proto se musíme každý snažit svou tělesnou i duševní zdatnost podle svých sil a možností rozvíjet a také umožňovat totéž ostatním.

CO SOUDÍTE O HARMONII DUCHA I TĚLA?

imaginární rozhovory

Prog. dr. Jindřich Závodník

V naší době stoupá význam harmonie ducha i těla tím více, že rozvoj techniky a výroby činí si velké nároky na fyzické zatížení zvláště na nervovou soustavu.

Žijeme totiž v určitých extrémech:

Na jedné straně závratný rozvoj techniky a výroby umožňuje lidem uspokojení určitých materiálních potřeb, služeb, zařízení, která osvobožují člověka od určitých pracovních úkonů a přinášejí více volného času,

Na druhé straně narušení pravidelného a rytmického

způsobu života a životosprávy a duševní hygieny přinášejí poruchy psychické i sociální a kulturní způsob života zaostává za technickým rozvojem. Málo lidí dovede využít technických výmožností ke zlepšení, ke zkulturnění života. Tím vzniká ona nerovnováha mezi technickou a duchovní kulturou. Opět se tedy hlásí o právo stará osvědčená zásada, že základní podmínkou přirozeného a úspěšného života člověka je harmonická činnost tělesná i duševní.

Akademik Josef Charvát

Ke štěstí nestačí technická moc, střecha nad hlavou, teplo v bytě, ukojení hladu a pohlavních potřeb. Ani nestačí „užitečnost“ našeho počinání. Pohání nás zvědavost, řešení úkolů, touha po poznání, nutnost tvořit. Nedejme se dehumanizovat na roboty.

Na jedné straně stojí civilizace jako plod technického rozumu. Na druhé straně kultura, jakožto emočně podmalovaná organizace zvyků a symbolů. Není nadstavbou, nýbrž podstavbou části lidství. Citová a kulturní deprivace je stejně zlá jako hlad. Lidství lze docílit jen vytvářením obou složek, civilizace a kultury.

STATUT INSTRUKTORSKÉHO SBORU

I.

POSLÁNÍ, POSTAVENÍ A FUNKCE INSTRUKTORSKÉHO SBORU.

1. Instruktoři pro pobyt v přírodě tvoří Instruktorský sbor Metodické rady.
2. Instruktorský sbor zajišťuje jednotnou výchovu organizátorů pobytu v přírodě systémem táborských škol, kursů, ediční činnosti a vzorovými akcemi.
3. Instruktorský sbor je jeden jediný v celé organizaci SSM ČSR.
4. Instruktorský sbor je řízen oddělením zájmové činnosti ČÚV SSM prostřednictvím Metodické rady.

II.

ÚKOLY INSTRUKTORSKÉHO SBORU

Vnější činnost

1. Vedení škol. kursů, akcí pobytu v přírodě u nichž je požadováno vedení členy IS.
2. Publicistická činnost, metodické náměty, vztrové akce.

Vlastní činnost

Systematické zvyšování odborné úrovně formou doškolovacích kursů, publicistickou činností, semináři.

III.

ORGANIZAČNÍ STRUKTURA

Instruktorský sbor se dělí podle odborností, podle dosažené kvalifikace a podle funkcí.

1. Dělení IS podle odborností,
 - a) instruktory letní činnosti,
 - b) instruktory vodácké činnosti,

- c) instruktory vysokohorské činnosti,
- d) instruktory zimní činnosti.

2. Dělení a kvalifikační předpoklady podle dosažené kvalifikace
 - a) Instruktory I. stupně pro vedení akcí ústředního charakteru a ÚTS. Absolvent ÚTS a doškolovacího kurzu.
 - b) Instruktory II. stupně pro vedení KTŠ a akcí krajského charakteru. Absolvent KTŠ + doškolovací kurs, nebo ÚTS bez doškolovacího kurzu.
 - c) Instruktory III. stupně pro vedení akcí okresního charakteru. Absolvent KTŠ, bez doškolovacího kurzu.
3. Činnost Instruktorského sboru řídí vedení IS, volené Metodickou radou na období jednoho roku. Úkolem vedení je zabezpečovat realizaci úkolů IS za pomocí všech instruktorů.

Úkoly vedení

- Hodnotí každoročně na podzim činnost všech členů IS a prodlužuje platnost, nebo zruší platnosti průkazu.
- Navrhuje jmenování členů IS z řad čekatelů.
- Vede evidenci členů IS podle kvalifikace, odbornosti, i schopnosti přednášet určené předměty.
- Povídá členy IS dočasnými nebo stálými úkoly, souvisejícími s posláním IS.
- Provádí pravidelné hodnocení instruktorů po ukončení každé sezóny.

IV.

PRÁVA A POVINNOSTI ČLENŮ INSTRUKTORSKÉHO SBORU

1. Členem se může stát každý člen SSM i externí spolupracovník, který splní podmínky pro členství, dané tímto statutem.
2. Čekatelem IS se může stát člen SSM i externí

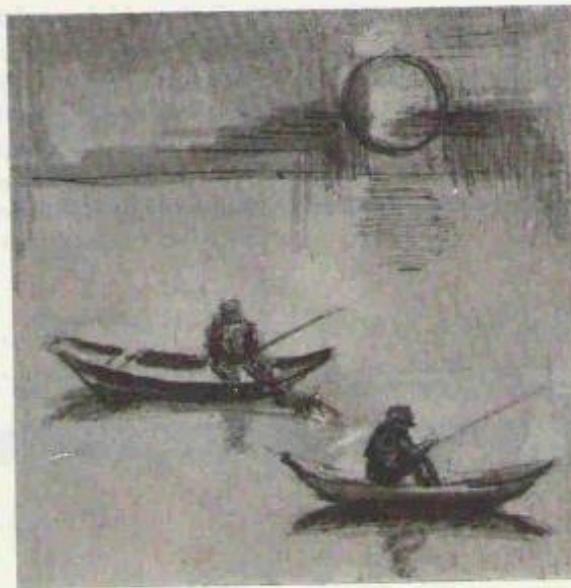
- spolupracovník, který
- dosáhne věku 17 let,
 - chce dobrovolně a s plnou odpovědností vykonávat úkoly instruktora Metodické rady a požádá písemně o evidenci,
 - je absolventem KTŠ nebo ÚTŠ, nebo má jinou odpovídající kvalifikaci,
 - je schválen MR.
3. Členem IS se stává čekatel:
 - po dosažení 18 let,
 - po úspěšném ukončení čekatelské doby,
 - po schválení Ústřední metodickou radou. 4. Minimální čekací lhůta je 6 měsíců, maximální 24 měsíců. V této době musí čekatel IS prokázat svoji schopnost.
 5. Čekatelé IS mají právo podílet se na činnosti IS a zúčastňovat se porad IS s hlasem poradním. Jejich povinností je svědomitě plnit přijaté úkoly v rámci IS a zvyšovat svoje vědomosti a dovednosti na úroveni instruktora.
 6. Instruktoři MR mají právo:
 - nosit odznak Instruktor MR,
 - na výhody, poskytované instruktorem MR. 7. Instruktoři jsou povinni:
 - svědomitě plnit přijaté úkoly v rámci IS,
 - vést podle svých schopností a možností co nejšířší okruh lidí k cílům, přijatých organizací,
 - vést osobní denník o instruktorské činnosti,
 - v případě zrušení členství vrátit odznak a zapůjčenou výzbroj a výstroj. 8. Průkaz instruktora má platnost jeden kalendářní rok a jeho platnost obnovuje MR na návrh vedení IS vždy na podzim.

Návrh rozdílových zkoušek pro zabezpečení kvalifikačního vyrovnaní pro přiznání kvalifikace instruktora.

K získání dostatečného množství instruktur II. stupně je třeba zajistit kvalifikační vyrovnaní mezi stávající požadovanou kvalifikací (absolvování ÚTŠ) a dřívější kvalifikací – to je absolvování dřívějších ÚTŠ. Absolvováním doškolovacího semináře a složením rozdílových zkoušek by vyrovnávalo kvalifikaci s absolutóriem nynějších ÚTŠ a opravňovalo by i k účasti na doškolovacím kursu a případném složení předepsaných kvalifikačních předpokladů pro instruktora I. stupně.

Seznam předmětů k rozdílovým zkouškám

- praktická psychologie
 - rétorika
 - cíle a program SSM
 - organizace pobytu v přírodě v SSM.
- Rozsah zkoušek z těchto předmětů odsouhlasit s rozsahem v letošním ÚTŠ.



Tyto zkoušky stanovit jako závazné pro všechny zájemce o členství v instruktorském sboru.

Určení odbornosti u jednotlivých instruktorů stanovit individuálně podle výsledků absolvování škol a dosavadní praxe. Při posuzování odbornosti dát vedení IS právo požadovat i složení jiných odborných zkoušek, vznikně-li o požadované odbornosti pochybnost.

Organizační zabezpečení

1. Vydat skripta k jednotlivým uvedeným přednáškám a osnovu otázek pro zkoušky zaslat zájemcům.
2. Uskutečnit doškolovací kurs pro tyto zájemce, kde formou semináře vysvětlit nejasné otázky uvedené v přednáškách a přezkoušet zájemce.

Program 1. soustředění Instruktorského sboru

28. 5. – 20.00 Zahájení

LAPONSKO SLOVEM I OBRAZEM
člena loňské expediční cesty
ing. J. Nováka

29. 5. Úvodní slovo náčelníka IS
KAPITOLE Z APLIKOVANÉ PSYCHOLOGIE – praktické ukázky testů

LIPNICKÉ KRITÉRIUM
UTKÁNÍ V ODBÍJENÉ – MR : IS
TÁBOROVÝ OHEŇ

30. 5. POHLED NA HISTORII TÁBORNICTVÍ
DISKUSE K PROGRAMU METODICKÉ RADY NA ROK 1972
ZÁVĚR

Případní zájemci o účast na tomto soustředění se mohou přihlásit do 20. 5. na adresu oddělení zájmové činnosti ČÚV SSM, Praha 1, Gorkého 24. Vyrozmění bude zasláno obratem.

KONKURS DUCHA I TĚLA

Vraťme se ještě zpět . . . Do daleka, až tam kde obrys hor šednou v mlhavém obzoru, tam, kde šumí rozlehlé horské smrkové hvozdy a nepopsatelné tisícové, mrazivé prázdroj panuje v zasněžených lesích. Člověku se na první pohled zdá, jakoby všechn život z lesa vymizel, nebo se ukryl v nejtajnějších zákoutích. Zima na horách má své neprekonatelné půvaby, ale má i druhou tvář – nebezpečí, tvrdost. Mladého člověka obojí láká – těšit se ze zmrzlé krásy a klidu, jaký sotva kde jinde pozná, stejně jako přemáhat s odvahou a pevnou vůlí, vše co mu příroda postavila do cesty. Zimní turistika pomáhá otvírat lidská srdce i oči, zoceluje pěkné lidské vlastnosti – rozhodnost, vytrvalost, pohotovost, obětavost a odpovědnost k sobě i druhým. Příroda se zde objevuje jako nejtvrdší a nejhouževnatější soupeř na jehož překonání je nutno mobilizovat všechny síly, zkušenosti i rozum. Toto byl také jeden z důvodů, proč se pracovníci Metodické rady rozhodli uspořádat akci Konkurs ducha i těla v nejtvrdší zimě v Tatrách. Nic na tom nemění ani skutečnost, že to letos zima nějak moc s tvrdostí nepřehání a že na chatky, kde jsme bydleli padala nějaký čas voda v jiném skupenství, než by se slušelo na příslušnou roční dobu.

Někomu to vadilo více někomu méně, snad podle toho jak se kdo orientoval – zda přece jen trošku víc na „ducha“ či na „fyzicky“. Ti první si přišli v takový den na své při řešení různých spletitých problémů (ba i spletených provazů při uzlování) a kvízů s otázkami od moderního umění počínaje a zákonem volného pádu konče. Pestrosti soutěžím pod střechou přidala různá klání ve vytrvalosti, vůli, orientaci, přimosti a ohebnosti těla atd. Prostě, kdo chtěl celkově uspět musel být nejen pružného těla ale i pružného ducha. „Tělocvikáři“ zase nabírali body pro své družstvo na sněhu při závodě v běhu a při různých sjezdových kreacích. Vedení se ale snažilo, aby bylo co nejvíce a nejlépe splněno krédo akce – harmonicky rozvíjet duševní i tělesnou stránku každého jednotlivce. Hlavními aktéry však byli sami účastníci. Rozděleni do tří družstev rvali se den co den o body pro svůj kolektiv. Jednou sami se sebou (např. když už nezbývalo sil a do cíle běžeckého závodu bylo ještě daleko) podruhé – obrazně – se soupeří z jiného družstva, které mělo námitky proti jejich představě o ideálním státu.

Setkali se zde lidé takřka zralí – věkem i zkušenostmi – s těmi, kteří si své představy ještě teprve utvářeli a zkušenosti načerpávali.

Ty i ty spojil kolektiv družstva a vytvořil tak esenci názorů reprezentujících ve věkovém průměru názory dnešní mladé generace. O tom, že to byl často průměr dosti protichůdných názorů svědčila řada soutěží. Typickou byl večerní Senát družstev, kde každé v půlhodinovém čase načrtoval svou vizi ideální společnosti. Názory – od pěkně vybavených pískovišť pro děti, bazénů až po právní a hospodářské vztahy také reprezentovaly určité věkové kategorie a přístup k problému. Dívky se vesměs soustředily na více méně romantické představy o turistickém ruchu, bydlení, zatímco hoši se ukázali být většimi realisty. A konflikty? – byly – však mírumilovné – tu i onde, ráno i večer, ale byly velmi rychle přirozenou cestou řešeny. Mladí mají smysl pro fair play a uznají rádně zdůvodněný postoj, o tom se můžeme přesvědčit kdekoli. Velkým kladem této akce bylo, že účastníkům byla otevřena tribuna názorů a polemik. Nejméně jedenkrát denně – večer při závěrečném hodnocení dne musel se každý z nás vyjádřit k programu a chtěl-li být objektivní musel se zamyslet i sám nad sebou. Nebylo by fair jednání dát dnu špatnou známkou, protože já sám jsem lajdák a špatně upravené vázání mi na celý den otrávilo náladu. Za tímto systémem hodnocení se skrývá i něco, co burcuje aktivitu každého jednotlivce, co mu dává možnost vyjádřit se k věcem, které se ho týkají a nestát stranou. Mezi další zajímavosti programu patřil již zmíněný Senát. To vše jsou nové prvky, které MR na této a podobných experimentálních akcích zkouší, aby s jejich výsledky pak seznámila všechny mládežnické kolektivy.

Je to velký úkol rozvíjet harmonicky mladého člověka. Mnohdy přímo na konkursu jsme si ani neuvědomovali, že děláme něco tak zvláštního. Až když se člověk vrátí do starých vyjezděných kolejí všedního života pozná, že je třeba řadu věcí ve svém životě opravit, pozměnit, že kolektiv vhodně řízený je fantastická věc. Řada nás si uvědomila, kolik toho ještě neznáme, jednak proto, že to znají druzí, jednak proto, že se nastolila řada problémů, na které nedovedeme odpovědět z neznalosti věci. A tak se budeme ještě i později vracet ve vzpomínkách do krásných míst v Tatrách, do období přelomu roku 1970/71, kdy jsme spolu s patnácti, dvacetí i pětadvacetiletými kamarády podrobili své tělo i ducha zkoušce. Zkoušce zábavné i poučné, zkoušce, která měla název KONKURS DUCHA I TĚLA.

ZPRÁVA ZE ZASEDÁNÍ VEDENÍ INSTRUKTORSKÉHO SBORU

Bílé Karpaty. Nejexponovanější místo těchto dosud opomíjených hor, Mikulčín vrch, se stalo začátkem ledna tohoto roku dějištěm prvního setkání vedení Instruktorského sboru. Schůzovalo se oproti zvyklostem až za soumraku, když utichl už ruch na sjezdovkách a modř oblohy vystřídala šed noc.

Ale přesto bylo jednání plodné. Vznikla tu celá řada námětů k bližší budoucí práci Instruktorského sboru. Řada z nich pak byla dopracována a předložena Metodické radě. Základní náměty jsou dnes publikovány v tomto čísle.



POSLÁNÍ INSTRUKTORSKÉHO SBORU

V programu nové jednotné organizace zaujímá výrazné místo i pobyt v přírodě, sloužící k harmonickému rozvoji mladého člověka. Praktická realizace programu pobytu v přírodě bude záviset na úrovni, schopnostech, nadšení a obětavosti organizátorů a vedoucích pobytu v přírodě – i n s t r u k t o r ũ – pro pobyt v přírodě. Nechme zatím stranou polemiku o tom, co je pobyt v přírodě. V orgánech SSM se tvoří předpoklady pro vypracování směrnic, určujících základní zásady pro organizátory pobytu v přírodě. Součástí těchto zásad mají být i přímo určené druhy pobytu v přírodě, u nichž je nutné vedení členy Instruktorského sboru. To samozřejmě předpokládá vybudovat v nejbližší době široký aktiv instruktorů, jehož základní bude přímá práce s množstvím mladých lidí, chtějících prožít svůj volný čas pobytom v přírodě. Vzniká tak konkrétní náplň pro absolventy táborských škol, která dosud jaksi chyběla.

Činnost instruktorů musí být nějakým způsobem řízena, hodnocena i plánována. Proto se tedy budou sdružovat v jednom IS, který je součástí Ústřední Metodické rady. Posláním tohoto IS, bude zajišťování táborských škol, kursů, různých táborů, expedicí i ostatních akcí zaměřených na pobyt v přírodě a turistiku. Všechny tyto akce musí mít příznivý dopad a odezvu a proto musí být snahou instruktorů, aby k nim přistupovali odpovědně. Svoje znalosti jak teoretické, tak i praktické si musí neustále prohlubovat a zdokonalovat, protože zajistit náplň na TŠ a kurzech i ostatních akcích v přírodě bude stále více náročnější.

Poznatky ze své činnosti by instruktoři měli předávat dál, jak za pomoci námětových skript či článků v Metodických listech, nebo při „Setkání IS“. Toto setkání by mělo proběhnout 2x ročně, v zimním a letním období. Na setkání by se hodnotil stav hnutí, dlouhodobé programy, kvalita náplně jednotlivých škol a kursů, výchovné otázky atd. Pomohlo by to zajistit instruktorům v jejich náročné práci.

Instruktorský sbor by neměl zapomínat také na tu část mládeže, která není organizována. Stále je velký nedostatek různých publikací, příruček, které se zabývají tábořením a ostatním pobytom v přírodě. V rádách IS budou a jsou odborníci, kteří by tyto publikace mohli zajistit. Měl by se vytvořit reálný ediční

plán a v tomto směru postupovat velmi pružně. Příruček tohoto druhu nebude nikdy dost.

Poslání IS je tedy hlavně výchovné. Víme, že výchova je dlouhodobý proces, který neví nikdy ukončen. Výchovné působení instruktorů, kteří působí na účastníky kursů, TŠ apod. je příliš krátké, proto musí být maximální co nejvyšším efektem. Instruktor by tedy měl být odborníkem ve svém oboru, který umí své znalosti a vědomosti vhodně podat a co hlavně, musí to být člověk velkých morálních kvalit, který je přesvědčen, o správnosti našeho cíle.

JAK SE STÁT INSTRUKTOREM?

Pro přiznání kvalifikace instruktora se započítává absolvování táborských škol, začínajících letošním rokem. Absolventům dřívějších ÚTŠ a škol obdobného typu je umožněno stát se členem IS po absolvování doškolovacího kurzu a složení rozdílových zkoušek. První doškolovací kurz se uskuteční 4. 6. 1971. Zájemci si mohou napsat na adresu redakce.

ADRESÁŘ ČLENU IS

V e d e n í

Pavel Krajíček – metodik letní činnosti – Šumperk, Komenského 16
Antonín Jarušek – metodik zimní činnosti – Kuřim, Komenského 6
Václav Přikryl – metodik vysokohorské činnosti – Olomouc, Jílová 3
Mirek Tolář – metodik vodácké činnosti – Nový Bor, 1. máje 47

Č l e n o v é

MUDr. Miloš Stárek, Praha 1, Jungmannova 22
Ing. Jan Pleticha, Písek, 9. května 1433
Zdeněk Valut, Č. Budějovice, Malinovského 18
Jaroslav Havel, Dubí III, Gottwaldova 191, okr. Teplice v Čechách.
Allan Gintel, Praha 4-Kunratice, 5. května 473
Milan Trkulja, Postřelmov, Nová 403, okr. Šumperk
Jaroslava Mrugalová, Praha 8, Na Průhonu 216
Bob Roll, Hradec Králové, nám. ROH 4
Antonín Berka, Praha 8, Na Stráži 25
MUDr. Josef Kvapilík, Praha 6, Brunclíkova 3
Č e k a t e l
Pěva Vraštilová, Vysoké Veselí č. 6, okr. Jičín

Soustředění Instruktorského sboru

Prvé soustředění Instruktorského sboru se uskuteční na základně v Lipnici 28.-30. 5. 1971. V programu soustředění se kromě problematiky organizace instruktorského sboru počítá s teoretickými i praktickými přednáškami – aplikovaná psychologie, pojem táborskictví, zkušenosti z expedic, pohled na současnou mladou generaci, zkušenosti, novinky na úseku pobytu v přírodě. O podrobnostech budou čle-

nové IS včas informováni.

Výhody člena IS (schváleno vedením IS 31. 1. 1971)

1. 10 % slevy na ubytování na základnách SSM a jeho hosp. zařízeních.
2. 10 % slevy na akcích pořádaných odd. zájmové činnosti ČÚV SSM (tedy i kulturního charakteru).
3. Právo na přednostní zařazení do akcí pořádaných Metodickou radou.
4. Právo na bezplatné zapůjčení sportovního materiálu.

PROGRAM BUDOUCÍ AKCÍ

První teplejší paprsky jara nás vylákají ven, i když se ještě na mnoha místech setkáváme se zbytky zimy – se sněhem. Úměrně se stoupající denní teplotou a s množstvím slunečního svitu oživuje i příroda kolem nás. Na cestách do přírody za prvními jarními kilometry si můžeme všimnout nejrostodivnější krás – stromy nám otvírají svoje nitro, vše kolem nás hýří pestrými duhovými barvami, krásnými tak, až oči přecházejí, začíná život drobných tvorů – to je neklamným znamením, že rtuť teploměru dosahuje jamich stupňů a nezadržitelně stoupá výše k létu. Příroda se nám ukazuje ve svém nejnádhernějším šatě a člověk by chtěl dlaněmi nabírat té krásy a pít a pit ...

A my Vám dáme možnost pokochat se s přírodou společně s přáteli, poznat nepoznané a rozdat se do posledního – ukázat svoje schopnosti a dovednosti.

Často se mylně domníváme, že se fantastické příběhy odehrávají jen v krajích exotických, jako je například Patagonie, poušť Karakum, nebo ostrov Juana Fernandeze, protože se kolem sebe díváme šedými brýlemi mámení. Svět se nám jeví podobně jako například kočkám, které nerozpoznávají barvy. Umíme-li se dívat, můžeme uvidět nevidané i u nás. Máme daleko k Ďábelským ostrovům a ostrovu malomocných? Zajisté, ale máme blízko například k „ostrovu“, který se zove „Lipnice“. Ano to je krásný kout uprostřed lesů. Žulové skály roubí malebné jezírko – to je krajina jakoby vystřížená proto, aby se zde sešla společnost mladých lidí a vytvořila dobrou partu, v které bývá vždycky veselo a vždycky se chce něco dělat, podnikat a vymýšlet. Zde v tomto prostředí se bude konat řada zajímavých akcí. První začne již v květnu. Bude zde 15.-16. 5. výběrové soustředění účastníků letní ÚTŠ, v kterém zájemci prokáží svoje schopnosti v testu tělesné zdatnosti a ve WBS testu. Ti nejlepší budou vybráni na přísluš-

nou letní školu. Koncem května tedy přesněji 29. - 30. 5. se uskuteční soustředění Instruktorského sboru.

V jiném prostředí se v květnu uskuteční výběr pro vodáckou ÚTŠ. Toto soustředění proběhne 8. - 9. 5. v České Lípě. Výběr bude prováděn pomocí testu vodácké zdatnosti. V tomto testu, kromě jiného bude nutné praktické předvedení některého prvku jízdy na pramici, kánoi či kajaku – a testu psychoanalytického.

Z tohoto koutu se pěšineme do Českého ráje, který je vizitkou snad nejpůvabnějšího krajinného a kulturního celku Čech. Tam se ve dnech 22. - 23. 5. 1971 sejdou vyznavači hor na výběrovém soustředění, kde opět podle testů budou zájemci zařazeni na vysokohorskou ÚTŠ. Tato výběrová soustředění jsou vlastně předehtou našeho programu. Vždyť vlastně ta pravá turistická sezóna bouří až v červnu, v červenci a srpnu – v měsících, kdy se vzduch teteli pod slunečním žárem a pryskyřicí provoněné háje poskytují kýžený stín. (To opravdu musíme mít štěstí na takovou idylku.)

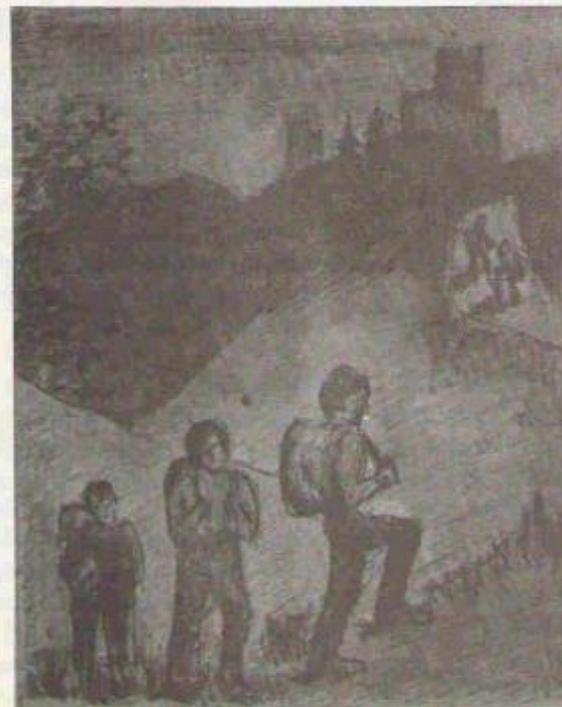
Snahou těchto škol je umožnit účastníkům zdokonalení praktických a teoretických znalostí sportovního, turistického a táborského charakteru a jejich využití pro vedení kolektivů mládeže.

Tak první letní akce se bude konat na Lipnici ve dnech 18. - 26. 6. 1971 a je určena pro příslušníky armády. Tato akce má mít stejný ráz jako letní ÚTŠ.

Co by to bylo za léto, kdybychom se nezmínili o vodě. Voda doveče vytvoří násobnou hotovou osnovu z linek jako podle lineáru; vodák snad na ní představuje hotový klíč pro záznam ticha. Ze strohých přímek doveče voda vyšálit i sličné tvary křivek a kruhů. Má schopnost ztvárnit do krásy kal, který se usazuje na její vánkem zčeřené hladině. Ano, taková je voda. – Řeka Otava – jméno, které zní zdáním lesklého proudu. To je jméno pro řeku, pro cestu z mírných kopců do údolí a peřejí. Otava prochází krajinou nevšedního půvabu, krajinou, mistry, na nichž stojí za to se zastavit a přerušit plavbu, kam je dobré se někdy vrátit i bez lodi. Tato říčka bude svědkem desítky krásných chvil, které zde prožijí účastníci vodácké ÚTŠ, probíhající 26. 6. - 11. 7. 1971. Zájemci si rozšíří kvalifikaci v oblasti vodní turistiky a po úspěšném absolvování mohou vést různé vodácké akce.

Další naší nabídkou je letní ÚTŠ, která se bude konat ve dnech 26. 7. - 10. 8. 1971. Při této akci si mladí lidé rozšíří své znalosti v oblasti letního pobytu v přírodě, turistiky a táborskictví.

Pro milovníky horského prostředí – zalesněných dolin, plných vůně pryskyřice a hukotu bystřin a vodopádů, závěry dolin ukryvající leckde lesklá zrcadla malebných ples, pro milovníky větrných sedel, uklidňujících travnatých nebo divokých skalnatých



hřebenů a vrcholů máme lahůdku ve formě vysokohorské ÚTŠ konané 17. 8. - 31. 8. 1971 ve Vysokých Tatrách.

Kromě toho, že se přiučí lezecké technice a metody a zdokonalí se v řadě oboří souvisejících právě s vysokohorskou turistikou, tak poznají i nová překrásná místa (v programu se počítá s přechodem Polských Tater).

K témtu akcím přibudou ještě experimentální akce konané na Lipnici a to TYP 1971, která bude probíhat ve dnech 27. 6. - 11. 7. 1971 a lesní sportovní škola, jejíž datum je určeno na 11. - 24. 7. 1971.

V pryskyřičném a vonném vzduchu budou hledat spřízněné duše těchto akcí odpočinek a cítit úlevu. Les jim bude přinášet vůni dalek, Jeho měkký mech a hebká tráva poslouží jako pohodlné lože, jako dočasný donov. Dá jim dřevo na táborový oheň, který rozechvěje jejich romantická srdce a sblíží je mezi sebou, nechá v jejich srdcích klíčit přátelství a lásku. Při těchto akcích si musí člověk uvědomit, že se skládá ze čtyř částí: těla, myslí, citu a vůle. Musí rozvíjet svoje schopnosti, spolehlivost, výtrvalost a pohotovost. Tomuto obohacení člověka jak po fyzické tak i po duševní stránce přispívají různé orientační závody, společenské hry, technické hry apod., kterých bude při těchto akcích dost a dost.

Kromě těchto „domácích typů“ proběhnou i akce zahraniční a to ve dnech 1. - 14. 7., expedice Rila, Severská expedice Švédsko a expedice Laponsko. Prostřednictvím nich účastníci poznají nové krajinu a nové lidi – přátele.

Toto je jen nástin našich letních záměrů, které našim a snad i vaším přičiněním by měly dobře dopadnout, snad bychom si měli závěrem připomenout, že říkáme-li si turista, táborský, tramp či jinak: společným jmenovatelem nám bude respekt k hodnotám, společným názvem – přátelé přírody.

NĚKOLIK POZNÁMEK K JARNÍM VÝPRAVÁM DO PŘÍRODY

Prom. pedagog. Jiří Soukup, odb. asistent FTVŠ-KU Praha:

Pohyb, rozechvění nad očekávaným dobrodružstvím romantika, poznávání neznámého, příslušnost do skupiny lidí s kterými si člověk rozumí - to jsou snad touhy vlastní téměř každému, a zvláště mladému člověku.

Od doby, kdy člověk s vývojem civilizace přestával mít stálý blízký styk s přírodou, se ukázalo jako ne zcela možné uspokojit tyto jeho všechny přirozené potřeby současně s vyhraněným městským způsobem života. Proto se lidé začali ve volných chvílích vracet do přírody, ať již jako turisté, vodáci, táborskí nebo trampové, a hledali v ní zdraví a vyrovnaní poněkud narušené rovnováhy svého života.

Tak tomu bylo dříve. Dnes ale, kdy se pojmy industrializace a městské konglomerace začínají stoupňovat do superlativů a mají příchuť smogu a jednotvárné sedavé činnosti, se stává pobyt v přírodě imperativním požadavkem nejen životní harmonie a zdraví jednotlivce, ale i podmínkou normálního vývoje příštích generací.

Mládežnické skupiny budou však výpravy do přírody lákat i bez téhoto hlubších úvah a hlavní stárostí vedoucího skupiny obvykle bude, jakou dát výpravám náplň. A právě této otázky se týkají naše poznámky.

Podle zkušeností a tradic skupin chlapců a děvčat od 15 let výše se jako náplň jarních akcí osvědčuje: turistiká, pěší nebo na kole, cvičení v přírodě, hry a soutěže v přírodě, míčové hry v přírodě a orientační běh.

My se dnes soustředíme na

HY A SOUTĚŽE V PŘÍRODĚ

Tato forma činnosti přináší v první řadě radost, současně posiluje fyzickou výkonnost, může prohlu-

bovat turistické znalosti a dovednosti a obvykle výdatně posiluje kamarádství a dobré vztahy v mládežnické skupině.

Chceme-li hry organizovat, je výhodné, jestliže si všimneme jejich rozsahu. Hry a soutěže v přírodě můžeme vhodně trifit na:

A. Malé hry a soutěže

1. Hry a soutěže turistických znalostí a dovedností.

2. Tělovýchovné hry a soutěže.

B. Velké hry v přírodě

1. Vzájemná střetnutí družstev.

2. Honby.

Pro nás úkol se nejspíše hodí některé hry a soutěže turistických znalostí a dovedností, tělovýchovné hry a soutěže a honby.

Skupina her „vzájemná střetnutí družstev“ je spíše vhodná pro táborské podmínky a pro mladší věkové skupiny.

HY A SOUTĚŽE TURISTICKÝCH ZNALOSTÍ A DOVEDNOSTÍ

Z oblasti her turistických znalostí a dovedností nás nejvíce patrně zaujmou hry pro pozorování a paměť, hry pro odhad vzdálenosti a času a průpravné hry pro orientaci. Jsou to znalosti a dovednosti pro praktický pobyt v přírodě velmi užitečné a každý šikovný chlapec nebo dívče by v nich měli dosahovat určité úrovně.

Výcvik v pozorování a zapamatování si pozorovaného patří odědávna k potřebám lidí žijících v přírodě. Zkusíme si příklad hry, která tyto vlastnosti posiluje a nazveme ji

„Co je v lese neobvyklého“

Vedoucí hry připraví po obou stranách a v dohledu z lesní stezky různé do lesa nepatřící předměty, jako např. krabičku od zápalek, zmačkaný papír, hřeben, kus drátu, nebo vytvoří neobvyklé situace tím, že zavěší smrkovou větvičku na listnatý strom, pohodí utřízenou květinu apod. Úsek cesty může být asi 200 m dlouhý a může být na něm připraveno asi 20 až 30 „neobvyklých situací“.

Hru můžeme hrát ve více variantách

a) Hráči procházejí po stezce v zástupu s mezarami asi 5 kroků. Jdou zvolna, ale nesmí se zastavovat ani se vracet. Při chůzi se snaží zjistit „neobvyklé situace“ a zaznamenat na papír jejich pořadí.

b) Hráči se snaží zjistit „neobvyklé situace“ a zapamatovat si je. Po projití daného úseku si je snaží ve správném pořadí vybavit a zaznamenat.

c) Hru hrajeme jako soutěž skupin nebo jednotlivců.

Odhad vzdálenosti a času

V našem případě nám půjde o odhad určité vzdá-

lenosti, kterou jsme prošli. Vzdálenost budeme měřit krokováním a schopnost tohoto způsobu odhadu nám bude prospěšná kdykoli při orientaci. Poněvadž pro pohyb v přírodě je nejpřirozenějším způsobem běh, použijeme také ke krokování nejúčelněji běžec-kého kroku. Na známém úseku, dejme tomu 100 m, si naměříme počet dvojkroků svého obvyklého běžec-kého tempa po rovině. Měřit dvojkroky je výhodné proto, že počítáme vždy došlápnutí dejme tomu jen levé nohy. Po několikerém proběhnutí úseku zjistíme, že nás počet dvojkroků na 100 m je např. 38 a tím máme danou základní míru pro přibližné měření vzdálenosti.

Stanovenou délku dvojkroku použijeme k soutěžím:
a) Vedoucí si zjistí (kupř. pomocí vlastního krokování, případně kontrolou podle podrobné mapy) vzdálenost dejme tomu 500 m od daného bodu a vítězí ten ze soutěžících, jehož určení vzdálenosti má od tohoto bodu nejmenší odchylku.

b) Soutěží se v družstvech. Každý člen družstva má uběhnout od daného bodu kupř. vzdálenost 350 m. Běhá se jednotlivě, každý kdo odběhl, položí na své určení vzdálenosti značku a vzdálí se od ní stranou. Vítězí družstvo, jehož značky mají menší rozptyl.
O d h a d č a s u

Běží se v malé skupině. Vedoucí stanoví, že kupř. po minutě běhu se každý běžec podle svého odhadu zastaví. Vedoucí sleduje běžce s hodinkami v ruce a určí toho, kdo se zastavil nejbliže určeného času.

Orientace

Pro případ, že budeme mít při našich výpravách k dispozici jednu nebo více buzol nebo podrobnější mapy, uvedeme několik příkladů průpravných orientačních soutěží:

A z i m u t o v ý z á v o d

Závodník má k dispozici buzolu a na místě startu dostane napr. úkol:

Postupuj podle azimutu 90 st. 300 m, od tohoto bodu dále 100 m podle azimutu 180, dále 200 m – azimut 270, konečně do cíle 100 m – azimut 360.

Vítězí závodník, který nejbliže určil místo cíle.

A z i m u t o v ý z á v o d podle předem připravených kontrol

V lese připravíme několik kontrolních bodů ve vzdálenosti 100 - 300 m. Každý kontrolní bod označíme barevným fáborem omotaným kolem stromu a cedulkou s označením čísla kontroly a vzdálenosti a azimutu další kontroly. Závodník na startu dostane azimut a vzdálenost prvního kontrolního bodu. Vítězí závodník, který prošel všemi kontrolami za nejkratší dobu.

Běh po zakreslené linii

Tento závod uplatníme tehdy, jestliže máme k dispozici mapy. V terénu vybereme z počátku markantněj-

ší kontrolní body a označíme je opět barevným fáborem. Na každé kontrolce kromě toho upevníme barevné lístky, každá kontrola jinou barvu, z nichž si závodník bere po jednom lístku na důkaz, že prošel kontrolou.

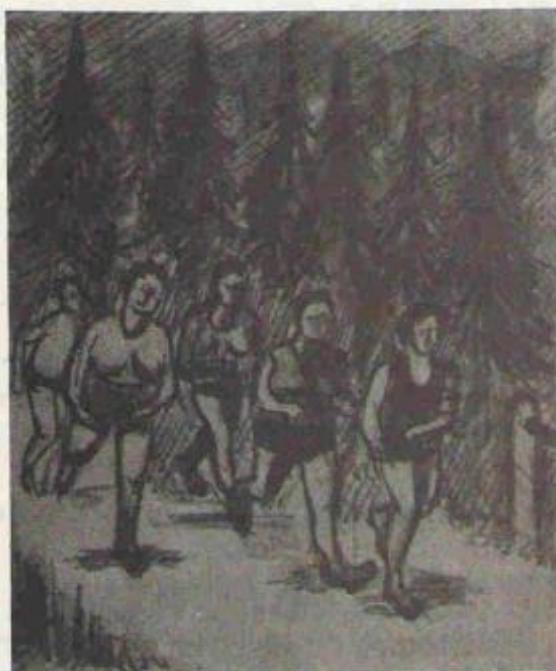
Závodník vybíhá od cíle s mapou, na níž jsou vyznačené všechny kontrolní body. Hodnotí se nejrychlejší proběhnutí celé trasy.

TĚLOVÝCHOVNÉ HRY A SOUTĚŽE V PŘÍRODĚ

Pro tělovýchovné soutěže a hry použijeme celé řady přirozených pohybových prvků, jako je např. běh, lezení, házení, cvičení rovnováhy a úpoly.

B ě h

Ať již zařazujeme běh, jako základ přirozeného pohybu, do drobných soutěží nebo do větších her, pravý požitek z něho máme tehdy, jestliže jsme na něj vhodně vybaveni. Týká se to hlavně obutí. Na výpravu půjdeme obvykle v obuví účelné pro chůzi, jako jsou kupř. pionýrky. Pro běh je ale vhodnější lehká obuv bez podpatků, s podrážkou, která i v náročném terénu neklouže. Velmi dobré jsou speciální pláténky pro orientační běh typu „Tempo“ nebo i plátené kopačky. Také oblečení pro běh obvykle upravíme. Prinejmenším používáme k běhu alespoň zvláštní tričko, které zpocené po běhu vyměníme. Bereme také v úvahu, že je vhodné i z důvodu poškození používat pro běh v lese, ale i pro cvičení a hry jiné oblečení, než ve kterém vycházíme na výpravu z domova.



Způsobů, jak soutěžit v běhu, známe a objevíme sami celou řadu. Jednou z oblíbených soutěží je **s l a l o m o v ý b ě h**

Jednotlivci nebo skupinky běží po slalomové trati označené fábory na stromech (kupř. strom s červeným fáborem zůstane po levé ruce, strom s fáborem modrým po pravé). Docílený čas je možno měřit i pomocí vteřinové ručičky na obyčejných hodinkách. obtížnost běhu se zvýší, jestliže trasa vede v nerovném terénu, nebo jestliže kupř. paděsimetrový slalom se běží s kopce a součástí závodu je i běh zpět do cíle po rovné trase do kopce.

Soutěž zpestříme, jestliže se nám podaří vyznačit dvě stejné tratě vedle sebe a když současně mohou startovat dva závodníci.

Vděčnými běžeckými hrami vždy budou **h o n i č - k y**. Jednou z nejjednodušších je honička v lese. Honí se ve vymezeném prostoru mezi stromy. Honí dvě „baby“ současně, „baba“ se předává doteckem ruky.

Lezení

K soutěži v lezení si nalezneme košatý strom, s větvemi dostatečně nízko u země. Měříme čas, ve kterém soutěžící, počínaje z výchozí polohy na zemi, vyleze a dotkne se rukou vyznačeného místa na stromě.

V jiné variantě soutěže závodí celé družstvo. Výchozí poloha – družstvo je seřazené na zemi. Na znamení vylézájí cvičenci postupně proudem na strom. Čas se měří, když poslední cvičenec vylezl i chodidly nad vyznačenou metu.

Do této skupiny můžeme zařazovat i soutěže při nichž posilujeme hlavně svalstvo horních končetin a svalstvo břišní. Jsou to kupř. soutěže ve **s h y - b e c h** na větví, v **p r e d n o s e c h** ve visu na větví, v **k l i c i c h** v podporu ležmo za rukama apod.

Z těchto cvičení můžeme sestavit víceboj, při němž se hodnotí maximální počet docílených cviků. Při vysvětlení podmínek soutěže dbáme na to, aby chom přesně stanovili jednotlivé polohy cvičení. Tak kupř. při shybech může být podmínkou, aby cvičenec v horní poloze dostal bradu nad větví a v dolní poloze aby byl ve visu o natažených pažích. Při přednosech ve visu na větví se stanoví především horní poloha nohou: nohy napnuté ve vodorovné poloze, nebo: špičky nohou se dotknou větve, nebo: nohy ohnuté v kolenou, stehna ve vodorovné poloze. Při klicích: trup a nohy tvoří stále jednu přímku, ruce se opírají o zem na šíři ramen, prsty směřují dopředu a částečně dovnitř. V dolní poloze se brada dotkne země, v horní poloze jsou paže napjaté.

Pro děvčata je třeba silácká cvičení upravit. Tak kupř. shyby mohou dělat na nižší větví, která jim umožní, aby se při visu na větví opírala nohami poněkud vpředu o zem. Kliky provádějí v kleku apod.

Při každém z těchto cvičení nikdy nezapomeneme stále pravidelně dýchat, nezatajujeme dech.

Po siláckých soutěžích je vhodné zařadit soutěž **n a u v o l n ě n í**. Připomeneme jednu z nich:

Soutěžící se postaví do stojanu rozkročného zadou ke stromu tak, aby při vytočení trupu vzad se mohl dotknout stromu oběma rukama, při čemž chodidla se nesmí pohnout z místa. Toto vytočení trupu s doteckem stromu musí být možné na obě strany. Soutěž začíná cvičenec z předklonu, nohy napnuté, špičky rukou se dotýkají země. Na startovní povel se vzprími, vytočí trup vpravo, dotkne se stromu, předkloni se a dotkne se prsty rukou země, vytočí se vlevo s doteckem stromu atd. Do soutěže se počítá počet dotecků stromu za určitou dobu, kupř. za půl minuty. Soutěží družstva nebo jednotlivci.

Házení

V místech, kde najdeme vhodné kameny a kde je bezpečný prostor pro jejich dopad, nás obvykle zcela živelně již samotná tato možnost zláká k tomu, aby chom uspořádali soutěž v hodu na dálku nebo v hodu na cíl. S úspěchem budeme moci v tomto případě použít starý plátěný pytlík, který naplníme listím a přivážeme jako cíl na větvě stromu.

Rovnováha

Pokácené stromy v lese, kmeny položené přes potok nebo přes příkop, kolejnice použité jako zábradlí u silnice nám nabízejí řadu možností k soutěžení.

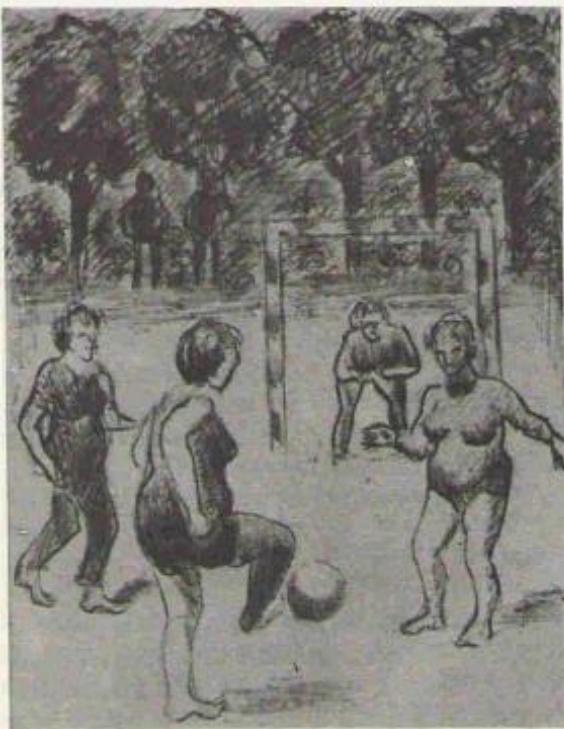
Úpoly

I v přírodě je možno ve formě hry zařadit jednoduchá úpolová cvičení. Uvádíme příklad:

Hráči se pohybují ve vymezeném prostoru. Na znamení se každý z nich snaží uchopit druhého hráče a zdvihnout ho nohami od země. Každý hráč smí být uchopen pouze jedním spoluhráčem. Ten, kdo je zdvihnut nad zem, vypadává ze hry. Vítězí poslední, který zbyl ve hře.

Nožení

Ke zvýšení síly nohou nám přispěje soutěž v nožení. Závodí se ve dvojicích. První z dvojice nesou druhé na zádech od jedné mety ke druhé. Zde si soutěžící ve dvojici vymění role a pokračují do cíle k první metě.



Z VELKÝCH HER V PŘÍRODĚ

Zařadíme s úspěchem do našeho programu h o n b y. Jde především o hry typu „honba na lišku“ a „honba za pokladem“. U obou těchto typů, ať již soutěží družstva nebo jednotlivci, jde o to, dosahovat jako první určeného cíle.

Při „h o n b ě n a l i š k u“ je hlavní náplní hry běh. Malé skupiny nebo jednotlivci pronásledují s určitým časovým zpožděním hráče představujícího lišku po stopách, které za sebou zanechává. Těmito stopami mohou být ústřízky barevného papíru rozhanovené liškou v pravidelných intervalech, stopy, jež zanechává v měkkém terénu nápadně profilovaná podrážka obuvi (jako je tomu např. u obuvi typu „Tempo“, nebo u gumových kopaček) apod. Vítězí ten, kdo lišku dohoní a dotkne se jí, nebo ji po delších pronásledování naleze v jejím úkrytu, jehož přibližné místo liška označí (např. úkryt je v obvodu 50 kroků od stromu označeného pruhem barevného papíru). Liška i pronásledovatelé dbají při hře na to, aby nezpůsobili škody hlavně na polních kulturách.

„H o n b a z a p o k l a d e m“ je hra, při níž kromě běžecké výkonnosti je rozhodující hlavně orientační schopnost hráčů, která jim umožní co nejrychleji nalézt postupná stanoviště, na nichž jsou ukryty zprávy určující další postup. Soutěží opět mezi sebou buď malé skupinky nebo jednotlivci. Při klasickém provedení hry je pro každou skupinku připravena zcela podobná trasa. Trasy mají společný start a obvykle společný cíl, na němž je pro vítěze

ukryt „poklad“. Pro náš věkový stupeň připravíme hru výhodně tak, že ji dáme vysloveně běžecký a orientační charakter. Zprávy o následujícím stanovišti budeme určovat směrem, vzdáleností, terénem, situací a popisem stanoviště.

Další zásobu her a soutěží v přírodě nalezneme v různých příručkách nebo si je budeme po získání určitých zkušeností vytvářet sami. K tomu je dobré si připomenout několik pokynů k přípravě a k řízení her:

Není možno předem říci, které hry a soutěže jsou více a které méně úspěšné. Mají úspěch tehdy, jestliže příslušné skupině mládeže vyhovuje. Hru nebo soutěž je potřeba nejprve vyzkoušet a osvědčenou vícekrát opakovat. Zaměníme ji však za jinou, pokud je ještě oblíbená.

Před začátkem hry seznámíme její účastníky s prvky, jež se budou ve hře uplatňovat.

Každý člen skupiny se má na hře aktivně podílet.

Hru pečlivě vysvětlíme. Nebude mít úspěch, pokud jí nebudou všichni hráči dobře rozumět. Uvádíme ji hlavně v těchto bodech:

a) Pojmenujeme hru. Hráči si zapamatují její název a při jejím opakování si na hru vzpomenou.

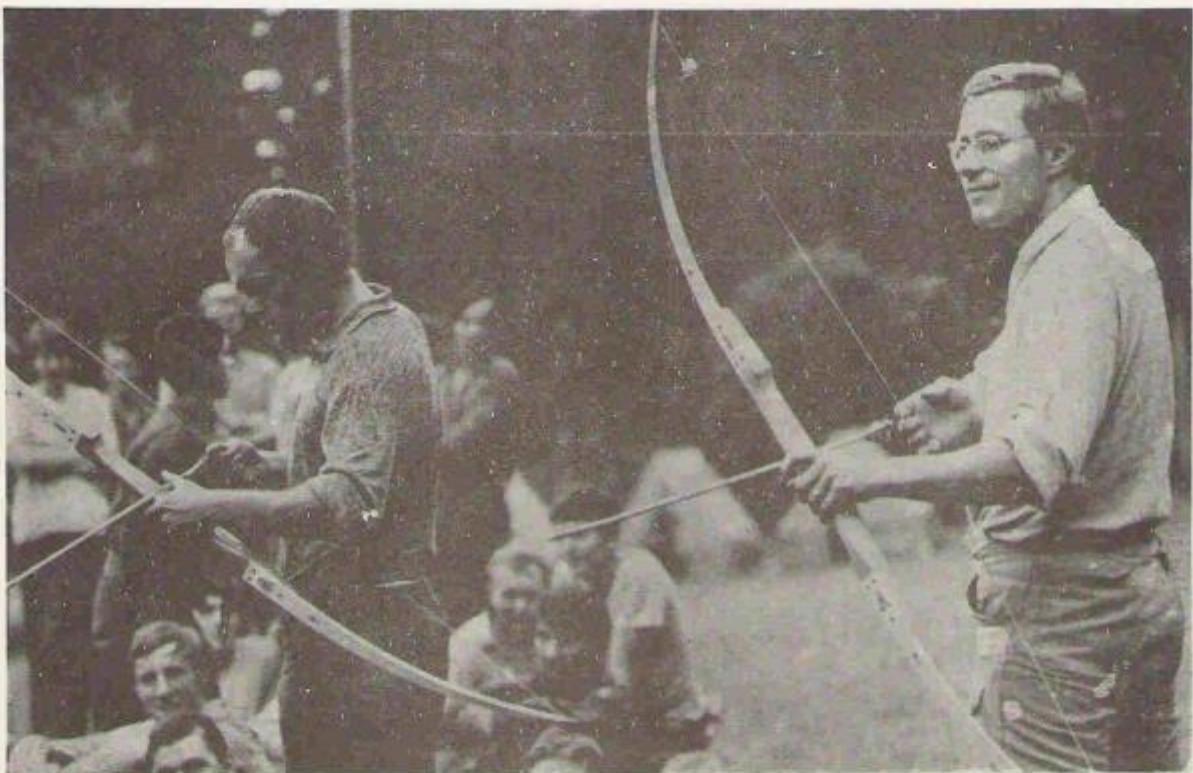
b) Vyvětlíme krátce a jasně pravidla hry.

c) Předvedeme hru.

d) Dotážeme se, zda všichni dobře rozuměli a vysvětlíme to co bylo nejasné.

Před zahájením hry připravíme potřebný inventář a zajistíme rozhodčí.

Z výchovných důvodů je někdy vhodnější, když se ve hře nebo soutěži neurčuje vítězství jednotlivce, ale družstva.



I lukostřelba patří k náplni letní ÚTŠ

METODICKÉ LISTY pro pobyt v přírodě – pro vnitřní potřebu SSM vydává oddělení zájmové činnosti ČÚVSSM adresa redakce: ČÚVSSM, oddělení zájmové činnosti Praha 1, Gorkého nám. 24. Řidi redakční rada, odpovídá předseda redakční rady Mudr. Josef Kvapilík. Vytiskl KPSM, Brno, Krondlova 22. Č. z. 96/71.



LASO - Foto Miroslav Hucek