

JEDNOTNÁ TĚLOVÝCHOVNÁ A BRANNÁ KVALIFIKACE SSM

Chlapci a děvčata,

tělovýchovná a zájmově branná činnost patří k důležitým oblastem práce Socialistického svazu mládeže. Prispívá k formování kladných rysů mladého člověka a jeho socialistického životního stylu.

Základním předpokladem plnění náročných úkolů, které v oblasti tělovýchovné a zájmově branné činnosti vytyčilo V. plenární zasedání UV SSM v roce 1973, je kádrové zabezpečení.

V zájmu zkvalitnění a sjednocení přípravy dobrovolných tělovýchovných kádrů na půdě SSM, schválil sekretariát UV SSM v prosinci 1974 Tělovýchovnou a brannou kvalifikaci SSM.

Jednotná tělovýchovná a branná kvalifikace SSM si klade za cíl zkvalitnit a sjednotit výchovu kádrů a tím prohlubit účinnost a kvalitu tělovýchovné a zájmově branné činnosti SSM. Současně chce zvýraznit postavení a význam dobrovolných kádrů, zabezpečení jejich politického a odborného vývoje.

Kádrové zabezpečení rozvoje TVB činnosti nezajišťuje SSM jen vlastními prostředky a silami. Kvalifikace je výsledkem společných konzultací zainteresovaných organizací NF v otázkách přípravy kádrů. Vytváří prostor pro konkrétní spolupráci s ČSTV, Svazarmem a ROH na tomto úseku. V úzké součinnosti a na základě jednotné kvalifikace tělovýchovných kádrů ČSTV připravily Svazarm a ROH vlastní kvalifikace tělovýchovných a branných kádrů.

Tyto strukturně i obsahově navazující kvalifikace umožňují vzájemnou výměnu a využití vyškolených kádrů. V kvalifikaci SSM je stanovený podíl ČSTV a Svazarmu na přípravě odborných kádrů pro SSM.

Jednotná tělovýchovná a branná kvalifikace SSM má následující strukturu :

1. Všeobecná kvalifikace

Organizátor tělesné a branné výchovy SSM

2. Specializovaná kvalifikace

— obsahuje instruktory pěti odborností SSM

3. Odborná kvalifikace

— obsahuje kádry ČSTV a Svazarmu, které na základě vlastní kvalifikace školi tyto organizace (a mohou se uplatnit i v SSM).

Kvalifikace nezahrnuje jen přípravu kádrů, ale i způsob jejich doškolování a další práce. Zároveň je řešena zodpovědnost za organizaci přípravy a doškolování, za dodržování zasad plánování, vedení evidence vyškolených kádrů. Jsou doporučeny i formy školení a dává návody k vedení příslušné dokumentace při organizování jednotlivých školení. Kvalifikace takto plní i metodickou funkci.

První část jednotné tělovýchovné a branné kvalifikace SSM obsahuje všeobecné ustanovení o struktuře a charakteristice jednotlivých kvalifikací, stanovuje obsah školení a doškolení, závazný pro všechny školící orgány.

Druhá část uvádí všeobecné podmínky k ziskání a zachování kvalifikace, možnosti výměny a uplatnění kvalifikace, možnosti výměny a uplatnění kvalifikace v partnerských organizacích.

Třetí část rozpracovává organizační zabezpečení přípravy kádrů, plánování jejich školení a návod k přípravě školení.

Čtvrtá část řeší otázky evidence, symboliku kádrů, přehled dokumentačních tiskopisů k přípravě, průběhu a vyhodnocení školení.

Jednotná tělovýchovná a branná kvalifikace SSM je od 1. 7. 1977 závazná pro přípravu kádrů v oblasti tělovýchovné a zájmově branné činnosti SSM.

Případné změny a doplňky může provádět jen UV SSM.

I. ZÁKLADNÍ USTANOVENÍ

I.A) STRUKTURA KVALIFIKAČÍ

1. Všeobecná kvalifikace

— organizátor tělesné a branné výchovy SSM

2. Specializovaná kvalifikace

- Instruktor sportů a her SSM
- Instruktor pohybové výchovy SSM
- Instruktor pěší turistiky SSM
- Instruktor lyžařské turistiky SSM
- Instruktor branné výchovy SSM

3. Odborná kvalifikace

a) Kvalifikace podle Jednotné kvalifikace tělovýchovných kádrů ČSTV

- Cvičitel IV. a III. třídy ČSTV všech druhů sportů a turistiky
- Trenér IV. třídy ČSTV všech druhů sportů
- Rozhodčí III. třídy ČSTV všech druhů sportů

b) Kvalifikace podle Jednotné kvalifikace branné výchovných pracovníků Svazarmu

- Cvičitel IV. třídy Svazarmu v odbornosti :
 - hon na lišku
 - střelby
 - základní branné výchovy.

Instruktor IV. třídy Svazarmu v odbornosti:

- modelářství (letecké, lodní, raketové, automobilové, železniční)

Trenér IV. třídy Svazarmu v odbornosti :

- sport, střelby
- masové branných sportů.

Rozhodčí III. třídy Svazarmu v odbornosti :

- sport, střelby
- masové branných sportů.

I.B) CHARAKTERISTIKA JEDNOTLIVÝCH DRUHŮ KVALIFIKAČÍ

1. Všeobecná kvalifikace

Organizátor Tělesné a branné výchovy SSM (min. věk 14 let) zabezpečuje rozvoj tělovýchovné a zájmově branné činnosti v ZO SSM, v celoškolské, případně celozávodní organizaci SSM především ve funkci Tělovýchovně-branného referenta; ve své práci uplatňuje zásady a principy socialistické tělesné a branné výchovy; ovládá organizaci soutěží v SSM, základy jejich pravidel a soutěžních řádů; zabezpečuje činnost po hospodářské a zdravotní stránce; vytváří pro rozvoj TVB činnosti základní technicko organizační podmínky. Je oprávněn rozhodovat disciplinou Odznaku zdatnosti. Ve věku od 14 let do 18 let nevede samostatně učební proces. Ve funkci Tělovýchovně-branného referenta CZV, CSV, popř. ZO SSM, rozpracovává do podmínek vlastní organizace usnesení vyšších svazáckých orgánů a je zodpovědný výboru ZO za jejich realizaci. Propaguje TVB činnost a podporuje její masový rozvoj.

2. Specializovaná kvalifikace

Instruktor (minimální věk 18 let) především ve

funkci vedoucího kroužku. Vede učebně výchovný proces ve své odbornosti. Ve své práci uplatňuje ideové zásady a organizační principy socialistické tělesné výchovy. Na svém působišti zabezpečuje a zodpovídá po organizační i metodické stránce za rozvoj příslušné specializované oblasti tělovýchovné a zájmové branné činnosti; ovládá metodiku a techniku nácviku a výcviku, odborné názvosloví, systém soutěží SSM, jejich základní pravidla a soutěžní řady a je oprávněn rozhodovat disciplíny odznaku zdatnosti, je podrobně seznámen se zásadami hospodářského a zdravotního zabezpečení TVB činnosti. Ve funkci vedoucího kroužku, ve spolupráci s celoškolským, celozávodním výborem SSM, případně s výborem ZO SSM, vedením školy, závodu, obce atd., vytváří základní materiální předpoklady pro činnost specializovaných kroužků. Instruktøri jednotlivých odborností zpravidla pracují jako členové TVB komisi a jejich metodických, či lektorských aktivit.

3. Odborná kvalifikace

Podrobná charakteristika cvičitele, trenéra a rozhodčího ČSTV i Svazarmu je uvedena v Jednotné kvalifikaci tělovýchovných kádrů (JKTK) ČSTV a v Jednotné kvalifikaci branné výchovných pracovníků (JKBVP) Svazarmu.

Při rozvoji tělovýchovné a zájmové branné činnosti v organizacích SSM je jejich charakteristika následující :

Cvičitel IV. třídy (ČSTV a Svazarmu) vede základní učebně výchovný proces v rozvoji tělovýchovné a zájmové branné činnosti ve specializovaných sportovních, resp. branných kroužcích SSM. Ve věku od 16–18 let může pracovat jen pod vedením cvičitele vyšší kvalifikace, nebo pod vedením instruktora SSM. Kvalifikace IV. třídy a členství v ČSTV, resp. Svazarmu jsou podmínkou pro přijetí na školení cvičitelů III. třídy JKTK a JKBVP, která organizují orgány ČSTV a Svazarmu. Kvalifikace IV. třídy bez členství v ČSTV je podmínkou pro přijetí na školení cvičitelů III. třídy ČSTV, která ve spolupráci s tělovýchovnými školami organizují ÚV ČÚV a SÚV SSM.

Cvičení III. třídy ČSTV plánuje, řídi a vede samostatně učebně výchovný proces mládeže a dospělých v oblasti masového rozvoje tělesné výchovy. Kvalifikace cvičitele III. třídy, členství v ČSTV a příslušná praxe jsou základními podmínkami pro přijetí do školení cvičitelů II. třídy podle JKTK. V SSM se zapojuje hlavně v práci aktivity ČÚV, SÚV, KV a OV SSM.

Poznámka :

Obdobná charakteristika platí i u instruktörů IV. třídy ve Svazarmu. Cvičitel IV. třídy Svazarmu pracuje v oblasti masového rozvoje branné výchovy, zatím co instruktor Svazarmu vede proces zájmové branné technické činnosti.

Trenér IV. třídy ČSTV, resp. Svazarmu vede základní učebně výchovný proces mládeže a dospělých v oblasti tělovýchovné a zájmové branné činnosti ve specializovaných sportovních, resp. branných kroužcích. Ve věku 16–18 let pracuje pod vedením trenéra vyšší kvalifikace, nebo instruktora sportů a her SSM, případně instruktora branné výchovy SSM. Kvalifikace trenéra IV. třídy a členství v ČSTV, resp. ve Svazarmu je podmínkou pro přijetí na školení trenérů III. třídy ČSTV popřípadě Svazarmu.

Rozhodčí III. třídy ČSTV (člen ČSTV a SSM) je oprávněn rozhodovat v pravidelných a jednorázových soutěžích a akcích vypisovaných, vyhlášovaných a řízených tělovýchovnými jednotami ZO SSM, okresními a krajskými výbory ČSTV a SSM. Rozhodčí III. třídy ČSTV, nečlen ČSTV není oprávněn rozhodovat v soutěžích ČSTV.

Klasifikace rozhodčího III. třídy, členství v ČSTV a příslušná praxe jsou podmínkou pro přijetí na školení II. třídy.

Rozhodčí III. třídy Svazarmu (člen Svazarmu a SSM) je oprávněn rozhodovat v pravidelných a jednorázových soutěžích a na akcích vypisovaných, vyhlášovaných a řízených základními organizacemi Svazarmu, ZO SSM, okresními a krajskými výbory Svazarmu a SSM.

Rozhodčí III. třídy Svazarmu, člen SSM, nečlen Svazarmu není oprávněn rozhodovat v soutěžích Svazarmu, může rozhodovat soutěže organizované SSM.

Kvalifikace rozhodčí III. třídy Svazarmu, členství ve Svazarmu a příslušná praxe jsou podmínkou pro přijetí na školení rozhodčích II. třídy Svazarmu.

Clenové SSM, kteří získají odbornou kvalifikaci na školeních ČSTV, resp. Svazarmu si ji mohou dále zvyšovat i na půdě SSM — ve školeních instruktörů jednotlivých odborností.

I.C) OBSAH ŠKOLENÍ JEDNOTLIVÝCH DRUHŮ KVALIFIKACÍ

Rozsah výuky uvedený u školení jednotlivých druhů kvalifikace je chápáný jako minimální.

1. Všeobecná kvalifikace

Organizátor tělesné a branné výchovy

Obsah školení :

Obecná část : (Zkouška - Z)

- socialistický systém tělesné a branné výchovy — JSBVO
 - Odznak zdatnosti JKTK, JKBVP 2 (Z)
 - SSM a místo TVB činnosti
 - úloha, obsah, formy a metody TVB kvalifikace SSM materiální zabezpečení 2 (Z)
 - politicko-výchovná činnost organizátora TBV 1 (Z)
 - úkoly TVB referenta ZO SSM, účast SSM na společných programech masového rozvoje tělesné výchovy v místech, ve městě a okrese 1 (Z)
 - první pomoc 1
 - právní zodpovědnost, pojištění v SSM 1 (Z)
- 8 hod.

Speciální část :

- organizace, propozice a základní pravidla sportovních, turistických, branných soutěží a akcí 2 (Z)
 - OZ, PPOV, BPPOV — organizování, propozice 1 (Z)
 - hospodářské zabezpečení TBV akce 1,5 (Z)
 - výklad „Směrnic pro start nečlenů ČSTV v soutěžích ČSTV“, některé formy TVB činnosti podle sociálních a věkových skupin SSM (PSL, VSL, učňovská TV, jezdecké kluby apod.) 1 (Z)
 - organizační praxe v základních formách TVB činnosti, pravidla a soutěžní systémy 5 (Z)
 - test, rozhovor 1,5 (Z)
- 12 hod.

Celkem 20 hod.

Program je možné rozšířit o další téma a činnosti podle potřeb a podmínek pořadatele. Je-li školení organizováno pro členy TVB komisi, je nutné rozšířit jeho obsah o téma zaměřené na prohloubení znalosti na úseku organizátorské a řídící práce na příslušném stupni organizace.

2. Specializovaná kvalifikace

Instruktor sportů a her SSM

Obsah školení :

Obecná část :

- socialistický systém tělesné výchovy

a branné výchovy, JSBVO, odznak zdatnosti, JKTK ČSTV a JKBVP Svazarmu	2 (Z)
— TVB činnost v SSM: úkoly, obsah, formy a metody, příprava kádrů, materiálně technické zabezpečení a řízení TVB činnosti v SSM	2 (Z)
— jednotná tělovýchovná a branná kvalifikace SSM — výklad	1 (Z)
— politicko výchovné působení instruktora z hlediska úkolů a cílů SSM, základy pedagogiky, psychologie a retoriky, zásady formování kolektivu	2 (Z)
— účast SSM na společných programech masového rozvoje tělesné výchovy v místech, ve městech, okresech a krajích: Směrnice „Start nečlenů ČSTV v soutěžích ČSTV“	(Z)
— metodiky organizování a plánování činnosti a řízení sportovních, turistických a branných kroužků SSM, zásady vytváření kroužků v SSM	1,5 (Z)
— základní struktura cvičební jednotky a její plánování	1 (Z)
— zdravověda, hygiena, první pomoc, právní zodpovědnost, pojištění, bezpečnostní předpisy	2 (Z)
— hospodářské zabezpečení akce	1,5 (Z)
	14 hod.

Speciální část:

teorie :

— organizace, základní pravidla a propozice sportovních soutěží, soutěžní systémy	2 (Z)
— všeobecná tělesná příprava, zásady skladby tréninkové jednotky, tréninkové celky	2

praxe :

Základy teorie a metodiky sportů :

— stolní tenis	8 (Z)
— nohejbal	8 (Z)
— volejbal	8 (Z)
— kopaná, malá kopaná	8 (Z)
— přespolní běhy (BMFS)	2 (Z)
— disciplíny OZ — metodika nácviku disciplín a plnění podmínek	2 (Z)
— doplňkové sporty, teorie a metodika: orientačního běhu, plavání atd.	4 (Z)
— metodická praxe — pedagogické výstupy, plánování činnosti kroužků	3 (Z)
— příprava na zkoušky	3
— zkoušky	2

Celkem teorie a praxe 52 hod.
Celkem celé školení 66 hod.

Instruktor pohybové výchovy SSM

Obsah školení :

obecná část: — jako u instruktora sportů a her
Speciální část:

teorie :

— historie a vývoj pohybové výchovy	1
— cíle, úkoly a význam	1
— stavba cvičební jednotky	2 (Z)
— zásady práce s kolektivem	1
— výběr hudby a její použití	1
— základy zvukotechniky	1
— základy hudební teorie	2
— základní technika cvičení	1,5 (Z)
— metodika základní techniky	1,5 (Z)

praxe :

— metodika základní techniky	10
— využití žánrů	18
— metodické výstupy	4
— příprava na zkoušky	4
— zkoušky	4

Celkem teorie a praxe 52 hod.
Celkem za školení 66 hod.

Instruktor pěší turistiky SSM

Instruktor lyžařské turistiky SSM

Obsah školení :

obecná část: — jako u instruktora sportů a her
SSM
speciální část:

teorie	turistika	turistika
	pěší	lyžařská

— úkoly a cíle pobytu v přírodě a turistiky SSM

— základy teorie a metodiky

— pěší turistiky

— lyžařské turistiky

— vodácké turistiky

— vysokohorské turistiky

— cykloturistiky

— výstroj, výbraz

— náčrt dějin TV a zájmového pobytu v přírodě

— formy a metody výchovně vzdělávacího procesu v turistice, kulturně poznavací

činnosti, ochrana přírody

— turistika

— turistika

— turistika

— zdroje nebezpečí v turistice

— orientace a topografie, základy metodiky OB

— turistické soutěže a hry

— tělesná výchova v přírodě (plavání, pálkovací hry, míčové hry, cyklistika, noční orientace, překážkové závody)

— plánování a organizace činnosti (sraz, práce komisi, různé turistické formy, vedení kolektivu, využití volného času)

— teorie a metodika lyžování a lyžařského výcviku

— běh

— sjezd

— stanování a nouzové přenocování v zimě

— mazání lyží

— základy meteorologie

— příprava na zkoušky

— zkoušky

— praxe :

— stanování, bivakování, využití ohně, táborové stavby a zařízení, uzlování, táborová a turistická tvorivost

— zásady vaření a stravování

— orientační běh

— turistické soutěže a hry v přírodě

— tělesná výchova v přírodě (plavání, pálkování, cyklistika, noční orientace, překážkový závod, atd.)

— topografie a orientace, poznávání okolí (výlet)

— dvoudenní výlet spojený s bivakováním (při školení instruktora lyžařské turistiky SSM s přenocováním v iglu apod.)

— současně forma metodické praxe

— lyžařský výcvik — sjezd	— běh	15 (Z)
— nácvik poskytování první pomoci na svahu		2 (Z)
— nácvik záchrany tonoucího	1	
— mazání lyží	0,5	
Celkem praxe	28 hod.	33,5 h.
Celkem školení	68 hod.	79 hod.

Instruktor branné výchovy SSM

Obsah školení :

obecná část — jako u instruktora sportů a her
SSM

speciální část :

Systém branné výchovy v ČSSR :

— realizace JSBVO — civilní obrana	3 (Z)
— branná výchova v SSM	2 (Z)
— tradice národně osvobozeneceského boje a ČSLA	1 (Z)
— organizace branných závodů, soutěží a sportovně branných tábörů	3 (Z)
— obsah a základní pravidla masově-branných sportů (SZBZ, DZBZ atd.)	3 (Z)
— teorie a metodika branně-sportovních disciplín	5 (Z)
— struktura cvičení a tréninkové jednotky, základy branné přípravy	1 (Z)

praxe :

— metodika a praxe branně-sportovních disciplín	10 (Z)
— metodická praxe	4 (Z)
— příprava na zkoušky	2
— zkoušky	4

Celkem teorie a praxe 40 hod.

Celkem za celé školení 54 hod.

3. Odborná kvalifikace podle JKTK ČSTV a JKBVP Svazarmu

Obsah školení je uveden v JKTK a JKBVP Svazarmu.

I. D) DOŠKOLOVÁNÍ JEDNOTLIVÝCH KVALIFIKAČÍ SSM

Doškolování je systém doplňování a rozšiřování teoretických a praktických znalostí za účelem prodloužení doby platnosti získané kvalifikace a zvýšení kvality tělovýchovné a zájmově-branné činnosti. Uskutečňuje se dvěma formami:

- a) doškoléním
- b) semináři.

Doškolení :

v SSM se provádí jen u specializovaných kvalifikací instruktorů jednotlivých odborností

— je povinné pro zachování příslušné specializované kvalifikace SSM. Organizuje se podle zásady — Kdo školi, ten doškoluje;

— obsah doškolení se obdobně jako u školení skládá ze třech částí:

1. všeobecné	4 hod.
2. speciální (teorie + praxe)	16 hod.
3. závěrečný pohovor	1 hod.

Celkem 21 hod.

— instruktoři jednotlivých odborností se zúčastňují doškolení jednou za čtyři roky.

Na doškolení jsou zváni předvášim instruktoři aktivně pracující ve funkciích vedoucích kroužků, případně ve funkciích členů TVB komisi, resp. jejich lektorských a metodických aktivů;

— každé doškolení je zakončeno závěrečnou besedou;

— na základě výsledků besedy a hodnocení předcházející činnosti instruktora (práce ve funkci vedoucího kroužku, nříp. aktivity) je pořadatelem školení prodloužena v průkaze instruktora platnost kvalifikace;

— právo organizovat doškolení má ÚV, CÚV, SUV a KV SSM.

Semináře :

jsou organizovány za účelem výměny zkušeností z dané problematiky, zevšeobecně dobrych zkušeností, seznamování se s aktuálnimi otázkami v TVB činnosti v SSM v dané odbornosti. Semináře jsou využívány i k přípravě členů lektorských sborů pracujících při TVB komisích. Mohou se jich zúčastňovat držiteli různých TVB kvalifikací SSM.

Absolvování semináře je zaznamenáno pořadatelem do průkazu organizátora, popř. instruktora.

2. Obsah doškolení specializovaných kvalifikací

Instruktor sportů a her SSM

Všeobecná část :

— Poznatky z realizace, záměry dalšího rozvoje TV systému v ČSSR, výstavba TVB činnosti v SSM	2
— aktuální problematika	1
— politicko-výchovné působení instruktora (obecně a z vlastních zkušeností)	1
	4 hod.

Speciální část :

— Seznámení s vývojem a změnami v pravidlech, metodice a technice jednotlivých sportů (obecně a doporučení instruktörů z vlastních zkušeností)	10
— Odznak zdatnosti	1
— Rozvoj všeestranné tělesné přípravy (teorie i praktické ukázky)	1
— doplňkové sporty	2
— aktuální problematika	2
	16 hod.

Instruktor pěší turistiky SSM

Všeobecná část: jako u instruktora sportů a her

Speciální část :

— výstroj a výzbroj	2
— kulturně poznávací činnost, ochrana přírody	2
— orientace, topografie	2
— teorie a metodika lyžování a lyžařského výcviku	
— běh	2
— sjezd	2
— mazání lyží	2
— plavání a organizace činnosti	2
— aktuální problematika	2
	16 hod.

Instruktor branné výchovy SSM

Všeobecná část: jako u instruktora sportů a her

Speciální část :

— seznámení s vývojem a se změnami v organizaci, pravidlech, metodice branných závodů a soutěží	4
— příprava branců — práce VSB	2
— sportovně branné tábory	2
— zájmově branná činnost	2
— praxe branně-sportovních disciplín	4
— aktuální problematika	2
	16 hod.

Instruktor pohybové výchovy SSM

Všeobecná část: jako u instruktora sportů a her

Speciální část :

— vývoje moderních pohybových forem	2
— příprava a stavba cvičební jednotky	1
— doplňkové žánry	6
— metodická praxe, pedagogické výstupy	5
— aktuální problematika	2
	16 hod.

II. ZÍSKÁNÍ A ZACHOVÁNÍ KVALIFIKACE

II. A) PODMÍNKY PRO ZÍSKÁNÍ KVALIFIKACE

1. Všeobecná a specializovaná kvalifikace SSM

Organizátorem tělesné a branné výchovy SSM, instruktorem sportů a her, pohybové výchovy, turistiky a branné výchovy SSM se může stát každý občan ČSSR, který je členem SSM (výjimku povoluje příslušný školící orgán), dosáhl předepsanou věkovou hranici a úspěšně absolvoval školení a zkoušky, případně získal kvalifikaci jiným způsobem.

2. Odborná kvalifikace (CSTV a Svazarmu)

Podmínky pro získání kvalifikace cvičitele IV. třídy CSTV a Svazarmu, resp. instruktora IV. třídy Svazarmu, trenéra IV. třídy CSTV a Svazarmu, určuje Jednotná kvalifikace tělovýchovných kádrů CSTV (JKTK) a Jednotná kvalifikace branné výchovních pracovníků Svazarmu (JKBVP).

Poznámka:

Podle JKTK a JKBVP Svazarmu se školení cvičitelů (instruktorů) IV. třídy všech druhů sportů v CSTV a vybraných odborností Svazarmu (viz kapitola I. odstavec 3 a, b) mohou zúčastňovat na základě příslušných dohod a doporučení OV SSM i členové SSM, kteří nejsou členy CSTV, resp. Svazarmu.

Takto vyškolené kádry jsou evidovány jak CSTV, resp. Svazarmu, tak OV SSM, a jsou zvani tělovýchovnou, resp. brannou organizací na semináře.

Dosažení kvalifikace v daném sportu, odbornosti ve školeních organizovaných CSTV, resp. Svazarmem, je podmíněno členstvím v CSTV nebo Svazarmu.

Clenové SSM, cvičitelé IV. třídy po předcházející praxi se mohou zúčastnit školení cvičitelů III. třídy, které v úzké spolupráci s příslušnými svazy CSTV a tělovýchovnými školami organizují UV, CUV a SÚV SSM.

Na školení rozhodcích III. CSTV a III. třídy Svazarmu mohou být pozváni na základě příslušných dohod a doporučení OV SSM i členové SSM (neclenové CSTV nebo Svazarmu). Po vyškolení obdrží průkaz rozhodčího CSTV nebo Svazarmu, rozhodují však jen soutěže SSM. V případě, že chtějí rozhodovat soutěže CSTV, Svazarmu, musí být členy téhoto organizace. Rozhodci SSM jsou v CSTV, ve Svazarmu evidováni, zváni na doškolení a semináře.

Jejich evidenci současně vede i OV SSM.

II. B. JINÉ ZPŮSOBY ZÍSKÁVÁNÍ KVALIFIKACE

1. Přímým jmenováním na základě ukončení vysokoškolského tělovýchovného vzdělání (FTVS, Pedagogické fakulta) a prokázáním znalostí z tématiky "TVB činnost v SSM". Kvalifikaci organizátora získávají přímo i funkcionáři SSM, kteří absolvovali roční kurs při VSP ÚV KSC.

2. Získáním kvalifikace na základě obdržení tělovýchovné kvalifikace v jiných organizacích (CSTV, Svazarmu, ROH), které opravňuje nositele k výkonu odpovídající funkce v SSM, a naopak.

SSM, CSTV, Svazarm, ROH a ostatní organizace a resorty pořádají školení svých tělovýchovných kádrů podle vlastní kvalifikace. Vzhledem k různemu obsahu a rozsahu školení na určitých úrovních kvalifikaci, resp. kvalifikačních tříd a na základě příslušných dohod o společném postupu při výchově kádrů pro celé TV hnutí, za účelem zefektivnění organizačního úsilí i vynakládání finančních prostředků, nabízí Jednotná tělovýchovná a branná kvalifikace SSM možnosti vzájemného využívání vyškolených kádrů jednotlivými složkami tělovýchovného hnutí.

Podmínky vzájemného využívání kádrů

Instruktoři SSM mohou získat kvalifikaci a působit i v CSTV a Svazarmu za předpokladu, že se stanou jejimi členy a doplní si odborné znalosti pro získání příslušné kvalifikace. V takovém případě pak jsou CSTV nebo Svazarmem pozváni na doplňující školení a po jeho absolvování je jim vydán průkaz příslušné kvalifikace.

Tělovýchovné a branné kádry CSTV, Svazarmu, ROH mohou získat kvalifikaci SSM za předpokladu, že jsou členy SSM a že si doplní odborné znalosti požadované Jednotnou tělovýchovnou a brannou kvalifikaci SSM. I oni jsou pozváni na doplňující školení odborných a speciálních znalostí SSM a po jeho absolvování jsou jim vystaveny průkazy Jednotné tělovýchovné a branné kvalifikace SSM.

III. C) MOŽNOSTI VZÁJEMNÉHO VYUŽIVÁNÍ TV KÁDRŮ

a) Mezi SSM a ČSTV

1. Instruktor sportů a her SSM se může stát po doplnění odborných znalostí trenérem nohejbalu a stolního tenisu, kopané a volejbalu IV. třídy CSTV.

Instruktor sportu a her SSM má možnost přihlásit se do školení trenérů III. třídy některého z těchto 4 druhů sportu. Podmínkou je členství v ČSTV, přiznání kvalifikace trenéra IV. třídy na OV CSTV a absolvování příslušné praxe v SSM.

2. Instruktor pohybové výchovy SSM se může stát po doplnění odborných znalostí cvičitelem pohybové výchovy ZRTV III. třídy CSTV a opačně.

3. Instruktor pěší turistiky SSM se sůže stát po doplnění odborných znalostí cvičitelem pěší turistiky III. třídy CSTV a opačně.

4. Instruktor lyžařské turistiky SSM se může stát po doplnění odborných znalostí cvičitelem lyžařské turistiky III. třídy CSTV a opačně.

5. Všichni cvičitelé IV. třídy a trenéři IV. třídy ČSTV mohou po absolvování obecné části školení organizátora tělesné a branné výchovy v SSM získat kvalifikaci Organizátora tělesné a branné výchovy v SSM.

b) Mezi SSM a Svazarmem

1. Instruktor branné výchovy SSM se může stát po doplnění odborných znalostí cvičitelem základní branné přípravy III. třídy Svazarmu a opačně.

2. Instruktor branné výchovy SSM se sůže stát po doplnění odborných znalostí trenérem masově branných sportů III. třídy Svazarmu.

3. Cvičitel IV. třídy v odbornostech — Hon na lišku, střelba, základní branná příprava, instruktor IV. třídy v modelářství, trenér IV. třídy masově branných sportů a sportovní střelby Svazarmu se může stát po absolvování obecné části školení organizátora tělesné a branné výchovy v SSM nositelem této kvalifikace SSM.

c) mezi SSM a ROH

1. Instruktor pohybové výchovy SSM se může stát po doplnění odborných znalostí instruktorem pracovní gymnastiky ROH.

2. Všichni držitelé kvalifikace instruktur SSM mohou v rámci rozsahu uplatnit získanou kvalifikaci v ROH a instruktor ROH využívat svou kvalifikaci v činnosti SSM.

II. D) PODMÍNKY ZACHOVÁNÍ KVALIFIKACE

1. Podmínky zachování specializované kvalifikace SSM:

a) plnění povinností vyškoleného (viz kapitola E, část druhá, Práva a povinnosti vyškoleného)

b) účast na doškolování a seminářích.

K udržení kvalifikace se musí každý vyškolený instruktor po dobu platnosti kvalifikace zúčastnit minimálně jednoho doškolení. Účast na doškolení

je potvrzena pořadatelem. Doškolením se kvalifikace zásadně nezvyšuje, je však podmírkou pro její zachování. Mimo doškolení se instruktori a organizátoři zúčastňují na základě pozvání odborných seminářů a porad.

2. Podmínky zachování odborné kvalifikace stanovuje Jednotná kvalifikace tělovýchovných kádru ČSTV a Jednotná kvalifikace branné výchovných pracovníků Svazarmu. Tyto kádry doškoluje ČSTV, resp. Svazarm.

E. Přehled o Jednotné tělovýchovné a branné kvalifikaci SSM

E) 1. Všeobecná kvalifikace

Druh kvalifikace	min. věk	rozsah škol. v hod.	školí	jmenuje	doškolení	doba platnosti kvalif.
Organizátor tělesné a branné výchovy v SSM	14	20	OV x	OV	—	trvalá platnost

E) 2 Specializovaná kvalifikace

Druh kvalifikace	min. věk	požadov. praxe	rozsah škol. v hod.	školí a jmenuje	C doškolení	doba kvalif.
Instruktor sportu a her SSM	18	1 rok TVB čin. v SSM	66	ÚV, CÚV, SÚV, KV SSM	ČÚV, SÚV, KV SSM 20 hod. 1× za 4 roky	4 roky
Instruktor pohybové výchovy SSM	18	1 rok TVB čin. v SSM	66	ÚV, CÚV, SÚV, KV SSM	ČÚV, SÚV KV SSM 20 hod. 1× za 4 roky	4 roky
Instruktor turistiky SSM	18	..	a 68 b 79	4 roky
Instruktor branné výchovy SSM	18	..	54	4 roky

Legenda:

a instruktor pěší turistiky

b instruktor lyžařské turistiky

c plati zásada — Kdo školí — ten doškoluje

x OV SSM může organizaci školení Organizátor tělesné a branné výchovy pověřit MV, CZV, ČSV a Fakultní výbor SSM.

E) 3. Odborná kvalifikace (ČSTV a Svazarmu)

Druh kvalifikace	min. věk	požadov. praxe	rozsah školení v hod.	školí prostř.	jmenuje	doba platnosti
Cvičitel IV. tř. (instruktor IV. tř. ČSTV, Svazarmu)	16	1 rok AČ nebo práce v SSM	15	OV, KV, ČSTV Svazarm	OV, KV ČSTV Svazarm	trvalá
Trenér IV. tř. ČSTV a Svazarmu	16	1 rok AČ nebo práce v SSM	15	OV, KV ČSTV Svazarm	OV, KV, Svazarm	trvalá
Cvičitel III. tř. ČSTV	18	1 rok cvičitelé IV. tř. v činnosti SSM	50	OV, KV SÚV, ČÚV ČSTV CÚV, SÚV SSM	ČÚV, SÚV TS ČSTV CÚV, SÚV SSM	4 roky
Rozhodčí III. tř. ČSTV a rozhodčí IV. tř. Svazarmu	18	—	2	OV, KV, SÚV, ČÚV ČSTV a Svazarm	OV, KV, ČUV, SÚV ČSTV a Svazarmu	4 roky



Pod pojmem expedice si každý představí výpravu s mnoha lidmi, množstvím materiálu, trvající několik dnů až týdnů, mající za cíl něco velkého. Všechny tyto prvky byly vlastní výpravě, kterou zorganizovali členové 10. ZO SSM Tesla Rožnov ve spolupráci se členy turistického kroužku při CZV SSM, která nesla název Expedice Radhošť — v nářečí místních horalů TSOH DAR.

EXPEDICE RADHOŠŤ



Foto Jiřina Simajchlová

Již v mládí mnohé z nás lákala vysoká, mraky stále obložená hora TSOH-DAR. Jak roky utíkaly, fiktivní počítadlo počítající zasněné pohledy k zřídká sluncem osvícenému vrcholu dosáhlo úctyhodné cifry a my si konečně řekli: DOST! TSOH-DAR musí být pokoren. Začaly přípravy, hledal se mecenáš, hmotné i duchovní prostředky. Pouze účastníky nebylo třeba hledat. Čekal nás téžší úkol — z těch, kteří měli zájem o tuto nebývalou akci, vybrat ty, kteří jsou zdraví hlavně duševně, aby vydrželi psychické nároky odlučenosti od civilizace a normálnosti. Nechtěli bychom vyuvolat dojem, že fyzickou silu jsme opomíjeli. Nikoliv, ta byla druhým základním kritériem. Dalším sitem byly profese, a tak jsme v expedici měli lékaře expedice, hygienika, brusiče hrotů maček, hladče koček expedice, kuchaře, fotografa, psychiatra expedice a ty, kvůli kterým tam psychiatrist musí být: vedoucího expedice, zástupce vedoucího a vedoucí štáb. Rovněž na Serpy nebylo zapomenuto a bylo nás nakonec suma sumárum 16 ks Homo a Homek sapiens.

Mijíme skromné jednopatrové přibytky místních domorodců a civilizace se s námi loučí bučením, které pochází z nedalekého kravína. Dnes nám však tento zvuk připadá mnohem slavnostnější — jsou to fanfáry, které nás vyprovázejí do neznáma vstíž vzrušujícím a fantastickým dobrodružstvím.

V dálce zablikala poslední světla a nás pohltil jen těžko prostupný les ohraňující úpatí TSOH-DARU. S velkou námahou se probíjíme do míst, kde se začíná rovina prudce lomit a stoupat nahoru.

Dnešní úkol jsme splnili na výbornou. Místo nalezené pro základní tábor je přímo ideální. Domorodi Serpové budují ihned obětiště bohu Perunovi, stavějí stany a na rozdělaném ohni vaří večeři. Nedaleko zavyl Yetti. Seří se a základní tábor se připravuje uvítat druhou část výpravy. Ta přichází v sobotu ráno. Naposledy kontrolujeme lana, stany, skoby, karabiny, pilníkem brousíme hroty maček, sidolem leštěme cepiny, které se blysí v YDYK-SEBském ranním slunci. Ceká nás náročný den s překonáním největšího výškového rozdílu, a to ještě musíme stihnout bleskovou aklimatizaci.

Zdá se, že nám Perun počasim přeje. Modrá obloha a slunce slibují barevně vydařený den, dobré lezení, rozhled na okolní velikány, zvyšuje se pravděpodobnost, že se nám podaří vybudovat první postupový tábor ještě tento den. Serpové se tváří klidně a spokojeně, což nám dodává odvahy. Nejprve vyráží skupina dvou lezců a tří nosičů. Postupují před hlavní částí výpravy, aby vyznačovali cestu, která končí v prvním postupovém táboře, ve spodní části severního žlebu, kterým protéká „Reka snů“, v místě zvaném „Dobrá voda“. Nad námi visí nebezpečně vypadající sněhové převisy. V čele jde nejsilnější člen výpravy, aby zachytí případnou lavinu. Nosíč se vracejí do základního tábora a lezci vyznačují další úsek. Červené praporky se třepetají v mrazivém vzdachu. Zde už cesta začíná být nebezpečná, a tak zakládají fixní lana. Cesta vede zaledněným severním žlabem až do místa třeně nazvaného „neprekonatelná bariéra“, kde je již ne možné žlabem dál postupovat. Proto zde žlab opouští a dlouhou ledovcovou stěnou se dostávají na severní pilíř nazvaný nedlouho předtím Cimrmanovým pilířem. Po besedě se samoukem cimrmanologie na téma Cimrman a horolezectví a probrání jeho teorie lezení skalní stěnou za pomocí přitažlivosti zemské působi-

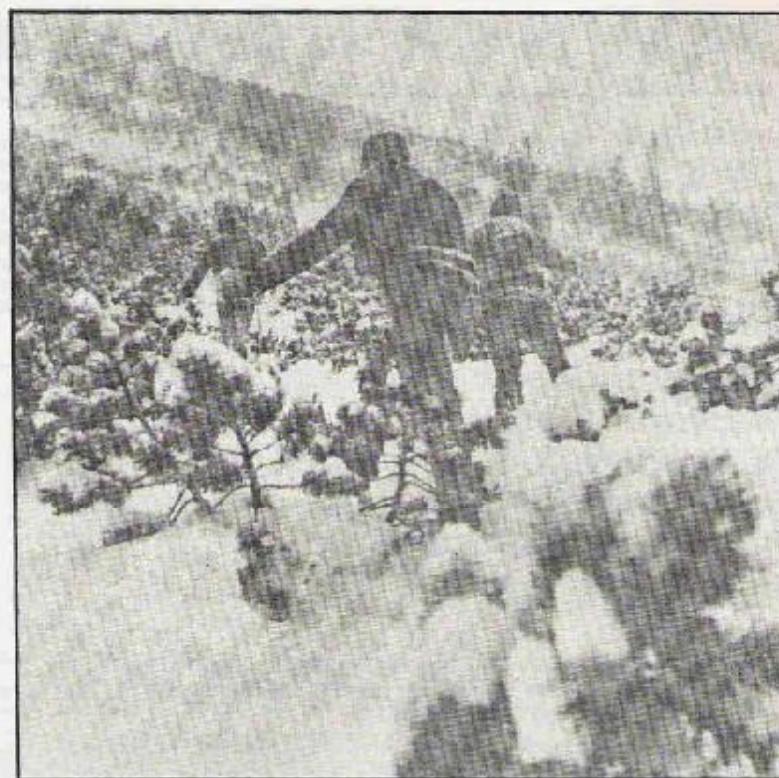
ci kolmo k lidskému tělu, lehce postupujeme jednotlivě pilířem, který předem propátrali a lany zabezpečili dva lezci.

Díky našim neobyčejným kvalitám zůstává brzy za námi a na hřbetě pilíře zakládáme druhý postupový tábor. Z druhého postupového tábora postupujeme direktem až pod vrchol, kde nám strmost terénu zabraňuje jak v dalším postupu, tak vybudování třetího postupového tábora, kde by se lezci zostavili a v řídkém vzduchu nabrali sil k poslednímu útoku na vrchol. Studujeme nedokonalé mapy, které načrty předcházející neuspěšné výpravy a po krátké poradě se rozhodujeme pro travers na západní hřeben. Traversujeme středně těžkým terénem severozápadní stěnou na západní žebro hlavního hřebene TSOH-DARu. Nad námi i pod námi je příkrá stěna. Mezitím YDYK-SEBské počasi ukázalo svou pravou tvář. Je si ce únor a počasi je v těchto končinách nejstálejší, přesto nás ale přepadla hustá mlha se silným sněžením, které přešlo na západní hřebenu ve sněhovou vichřici.

Stavíme dva pracovní stany a k přenocování hrabeme v návějích dobře chráněných skalními převisy pět třílúžkových záhrabů. Pozdě v noci jsme připraveni ke spánku. Celá výprava se ještě naposledy schází ve čtyřmístném stanu, aby si upřesnila zítřejší hlavní nápor na dobytí vrcholu. Upřesňování při čaji dopovaném „tekutou odvahou“ trvalo do jedné hodiny ranní. Uléháme ke spánku. Oblast návěji, ve které jsou vyhrabány sněhové záhraby, je ohraničena červenými vlajeckami, a tak doufáme, že v noci nebude Yetti nad našimi záhraby pořádat taneční zábavu a my v klidu a pokoji dočkáme druhého dne.

Vzbudili jsme se do vlhkého rána, které však nás nemohlo připravit o optimistickou náladu. Noc v záhrabech byla docela příjemná a mnohé borce jsme museli budit, abychom se včas dostali do posledního tábora. Zatím co část expedice připravuje snydání, zbytek likviduje tábor. Brzy nás pochloupuje hustá mlha a my odhodlaně stoupáme vzhůru, abychom zaváili TSOH-DAR panensví. Naše cesta vede západním hřebenem až pod vrcholovou stěnu, kde zbudujeme poslední tábor.

Protože je terén velmi náročný, není tentokrát zajistěn fixními lanami, a tak každé skložení hrozí



prohlnutím. Orientace v husté mlze je velmi obtížná. Nedaleko v rozsedlině hučí vítr, podobně jako lyžařský vlek. Mlha stále houstne, je tak hustá, že prvolzez zjišťuje dosažení místa posledního tábora až čelním nárazem na vrcholovou stěnu. Stavíme dva stany. Několik čumilů sleduje naše počinání. Honza nás však správně upozornil, že je to fata-morgána. Náhle mlha řidně a nad námi vyrůstá vrchol TSOH-DARu. Zdá se, že je na dosah ruky. Kolik nás však ještě bude stát námahy? Vedoucí expedice Jarda „Hillary“ a Jirka určují dva nejsilnější jedince do vrcholového družstva. Slávek a Květa na sebe berou lana, skoby, karabiny, připínají si mačky, chystají cepiny. Slávek dělá délkovou inventuru 40m lana a nechť se spoutal. Konečně je vše připraveno. Povzbuzování celou skupinou se vrcholová dvojice mléky vydává do stěny. Stěnu pokrývá led a na méně strmějších místech firm. Mraky sice zakrývají slunce, ale vrchol a podstatná část cesty je zřetelně vidět. Fotoaparáty cvakají. Ke slovu přicházejí teleobjektivy. Meluzina píska. Květa si počíná v roli prvolazecké přímo fantasticky a jenom na jeden okamžik ztratila klid. To když zjistila, že pod stálým tahem napnutých sva-

lů povolil šev vrchních kalhot. Nicméně Slávek není o nic horší. Dolézal ke Květě, i když ledovcový perlet, na kterém stojí, je široký pouhých 5 cm. Stanoviště je tak exponované, že přebírá úlohu prvolazece. Pomoci cepinu a kladiva traversuje asi 20 cm doprava, kde se rýsuje ledovcový komín a rozporem i vklínováním cepinu se dostává dál. Zdola pozorujeme urputný boj o každý metr. Ještě kousek, ještě kousek a vrchol ve výšce 3765 foot je zdolán. TSOH-DAR pro nás přestává tímto okamžikem být velkou neznámonou. Vyhráno však ještě nemáme. Čeká nás obtížný sestup, ale psychologický moment návratu domů nám dodává chybějící síly. Náhoda nám ale nedovoluje prožít cestu v klidu. Naši cestu kříží velké stopy tvaru bosých nohou. TSOH-DARský Yetti! Až do této chvíle jsme se domnivali, že vyprávění několika starých domorodých Chavalů je pouhým výmyslem. Tímto okamžikem nabývají legendy značné hodnověrnosti a v nás se zroduje myšlenka — idea příští expedice. Rok 1978 bude zasvěcen výpravě po stopách TSOH-DARského Yettiho. Budc mecenášem Královohradecká safari, výrobní družstvo Sobol, nebo se ujmě této výpravy osvědčená 10. ZO SSM Tesla Rožnov?

SEMINÁŘ NA POKRAČOVÁNÍ

Seminář o moderních formách pobytu v přírodě, který se konal na začátku března, samozřejmě na pokračování nebyl. Povídání o něm však pokračování má. To první jste si mohli přečíst v posledním čísle Metodických listů. Dnes přinášíme dva hlavní diskusní příspěvky které ve Žďáru nad Sázavou přednesly Pavel Tajovský z Fakulty tělesné výchovy a sportu UK a MUDr. Miroslav Plzák. Své ovšem řekne k této problematice i řada těch, kteří po tří dny seděli v plénu — instruktoři, zástupci OV a KV SSM...

Seminář věnovaný této zajímavé činnosti Svazu mládeže, který svolal ČÚV SSM, trval pouze jeden jediný víkend. Jeho závěry by však mely — „turisticky“ řečeno — vyznačovat trasu, po které se pobyt v přírodě v rámci SSM bude ubírat v příštích letech...

REKREAČNÍ POBYT V PŘÍRODĚ V ŽIVOTNÍM ZPŮSOBU MLADÉHO ČLOVĚKA A JEHO VÝVOJOVÉ PERSPEKTIVY V TZV. MODERNÍCH FORMÁCH POBYTU V PŘÍRODĚ V ZÁJMOVÉ ČINNOSTI SSM

PAVEL TAJOVSKÝ

Dovolil bych si dnes uspořádat v úvodu malý „páně Broučkův“ výlet do jiného století. Naše exkurze bude do budoucnosti. Podiváme se jak žije člověk příštích století.

Jako dítka dnešní technické civilizace budeme překvapeni. Šokující divy techniky, roboti pro vše a na vše, dopravní vznásedla, komplexní informační systémy v miniaparatu, všudypřítomné chemické vykouzleniny se všezaстupitelnými vlastnostmi. To vše, zarámováno do ušlechtilých betonů, laminátů a umělých hmot, bude vytvářet superhygienickou atmosféru, prosycenou nevtíravou sprayovou vůní. Tohle jste očekávali? Chyba lávky! Situace bude vypadat úplně jinak.

Ticho lesů, pohoda lučin, malebnost přírody. Vše harmonicky podtržené kultivovaným dílem lidských rukou. Obytná hospodářská stavení jsou nenáhlilně rozmístěna v krajině. Nikde ani památka po hlučných továrnách a rušné sítí autostrád, spojujících obludné městské aglomerace s jejich hlukem, shlukem, chvatem a pachem.

Překvapujícim prvkem v krajině jsou polnosti. Užitková půda je téměř všude. Její obrovský rozsah je však členěn ostatními krajinnými prvky tak, že nevytváří monotonní obraz, ale dokresluje svým uspořádáním příjemný ráz krajiny. Tradiční i nově pestované druhy rostlin, bakterií i živočichů produkující pro lidstvo potřebné potraviny, oděvy a předměty denní potřeby. V tom je základ této nové biologické civilizace.

Uzké sepětí s přírodou poznamenanává i myšlení lidí. Jejich nároky na množství a pestrost spotřebního zboží jsou daleko skromnější, než jsme si představovali. Hodnoty života jsou zřejmě viděny jinde, než v hromadění materiálních statků. Je spíše hledána a vytvářena vyšší kvalita způsobu žití, především v harmonii duševního a fyzického zdokonalování. Došlo zde k výraznému pokroku, který se nepodařil v našem období industrializace. Člověk se vymanil z odcizující mocí techniky, přestal přizpůsobovat životu se měnícím podmínkám sebe, ale naopak, začal upzůsobovat svět pro sebe, pro člověka. Příroda je využívána, měněna, kultivována, ale s koncepcí, která respektuje životní vztahy člověka k prostředí, z něhož vzešlo jeho bytí. Člověk si zde zavážas uvědomil, že degradaci životního prostředí degraduje i sebe sama. „Homo technocraticus“ opět zmoudřel v „homo sapiens“. Utopie? Snad.

Jiná je realita dneška. Představa ideálního životního prostředí nás přitahuje především proto, že vidíme celý problém ve světle reality dnešního světa. Přitom je světlo silně filtrováno šedivým závojem, rozprostírajícím se nad naší civilizací, kterým se zároveň dře i pronikavý hluk „izačních“ slabik: ci-vi-li-za-ce- in-du-stri-a-li-za-ce- au-to-ma-ti-za-ce tech-ni-za-ce che-mi-za-ce me-cha-ni-za-ce urba-ni-za-ce iza-ce-iza-ce... Někoho ten rytmus opájí. Je však stále

ANKETA

Zdaleka ne všichni účastníci semináře vyslovili své názory u řečnického pultu. Mnozí však dostali papír — a dvě otázky.

1. Jaké místo by měl mít, podle tvého názoru, pobyt v přírodě v životě mladého člověka?

2. Představ si, že jsi členem svazácké organizace, která se rozhodla udělat si jednodenní výlet. Je na tobě, jaký program připraviš...



Jaroslav Havel, ČÚV SSM :

1. Volný čas je oblastí, v níž se člověk rozvíjí a zdokonaluje v umění žit. Jeho vhodné využití se však v dnešní době stává zejména u mladých lidí velkým problémem. Znepokojující je například způsob, jakým tráví někteří mladí lidé své dovolené a prázdniny. A právě zde vystupuje do popředí úloha pobytu v přírodě a turistiky. Tuto oblast chápeme jako významnou složku utváření osobnosti mladého člověka, která formuje jeho vztah k přírodě a životnímu prostředí. Pobyt v přírodě a turistika rozšiřuje poznání, umožňuje aktivní odpočinek a regeneraci sil a upevňuje důvěru mladých lidí při překonávání životních překážek.

2. Nabízí se doslova spektrum možností a forem, jak se svazáckým kolektivem, partou mladých lidí strávit co nejlépe volný čas v přírodě. Nebylo by ani účelné dávat recept či návod na „ideální“ program například na víkend. Každá ZO SSM či kolektiv musí vycházet především ze svých možností a zájmů členů. Přesto bych dal jeden celoroční tip — i ty nejnáročnější jistě uspokojí „Ka-

lendař" a terminy veřejně přístupných tělovýchovných, sportovních a turistických akcí s pestrou paletou nejrůznějších příležitostí pro všechny z vás, kteří chtějí udělat něco pro své zdraví, tělesnou zdatnost a dobrou náladu. Kalendář akcí je k dispozici na všech OV SSM, OV CSTV a pokud o něj máte zájem, napište na adresu SPORTPROPAG, propagální podnik ČUV CSTV, nám. Miru 4, 120 00 Praha 2.



Jindřich Suchánek, Olomouc :

1. Existuje příroda, proto existujeme i my — nejde žít a nebyt ovlivněn přírodním prostředím. Pobyt v něm by měl spojovat člověka s přírodou. V našem životním způsobu by tedy opravdu neměl — nebyt...

2. Nemá smysl se podrobne rozeprisovat o tom, kdy udělat pochod, kde jakou hru, jak dlouho se zabývat tou nebo onou činností. Jedno je však jasné — ten den by měl mit v sobě humor.



Ing. Petra Hanslianová, Valašské Meziříčí :

1. Pobyt v přírodě? Ten by měl být nezbytnou součástí našeho života. Jde o nenášilnou a zajímavou formu aktivního odpočinku na velkém a krásném hřišti, jakým je příroda.

2. Námět jednoho dne? Volných dnů máme v roce hodně a je těžko napsat vzorový program. Jiná náplň je v zimě, jiná v létě. Jedno by mělo však být

víc těch, kteří pocitují nebo si uvědomují, že technický optimismus není zcela na místě, že je riskantní. Ze není záruka, zda vznikající životní podmínky budou člověku ku prospěchu, nebo budou znamenat jeho zkazu. Víme jen, že nevznikaly z lidského konceptu, nýbrž jako produkt průmyslového používání člověka, s usnadněním jeho funkci pro toto využití. Cíl zcela dehumanizující a odcizující tendence, která v mnohem pfeživá i v naší společnosti.

SOS se ozývá nejsilněji ze životního prostředí. To je stále silněji zaplavováno umělymi strukturami, které působí cize a jednotvarně. Neodpovídají psychohygienickým potřebám člověka. Nejtíživější je situace ve městech, která se rozrůstají nejen co do rozlohy, ale i co do problémů se zajištěním životních potřeb obyvatel.

Životní prostředí stojí a padá na kvalitě vztahu k přírodě, která by měla tvořit základní stavební kameny. Spiše však je tento problém současnosti kamenem úrazu. Přírodní prostředí je potlačováno ve prospěch šíření průmyslu a dopravy. Nejenže je nenávratně poškozeno téměř nenasylnými saněmi, ale navíc jsou zbyvající plochy trpící přírody zanášeny vykaly těchto nových vládce nad světem. Pouta k původním životním prostředím člověk jsou trhána. A ten, kdo kopí jámu pro člověka, je sám člověk...

Co mu tedy přináší za přírodu vysněný, mnohostranně pohodlný umělý svět? Především generální útok na jeho duševno. Ne, že by přemíra myšlení mohla škodit — mozková činnost má obrovské kapacity. Ale nevyváženost v jednostranném zatištění funkcí organismu nám člověka přece jen degeneruje. Už Platon v počátcích filozofického uvažování o člověku říká: „Všimli jste si, jaká je inteligence těch, kteří se po celý život zabývají jen tělocvikem a o umění ani nezavádějí, anebo žijí zase opačným způsobem. Na jedné straně hrubost na druhé straně zrněklost a špatné zdraví.“ Člověk je vystaven nemilosrdné sprše podnětů z vnějšího prostředí, které si činí nároky na registraci. Informace z tisku, pořady v rozhlasu, televizní hra, plakát, průběžné odborné vzdělávání, zajímavá kniha... To vše často spojenými silami provětruje hranici možnosti lidské nervové soustavy.

Nezbývá už často dostatek volných sil na tvorbu harmonie žití v zdokonalování fyzického JA. Vzniká absence pohybu. Základní polohy sed a leh jsou doplněny pasivním pohybem v dopravních prostředcích. Odezvy organismu na tyto „náročné“ podněty jsou adekvátní, neboť člověk, jak známo, je produktem své činnosti, tedy i nečinnosti.

Chvíle zapomnění poskytne bohatě rozvíjený „zábavní průmysl“. Nabízí bohatost forem, pasivního konzumu, zprostředkování zábavy. Módní je uchycovat se k narkotikům. A jídlo, hodně a dobře, to je také fetiš. Dodá snad i trochu potřebné síly k opětovnému vykročení do světa, kde voda je obohacena o chemikálie, vzduch je zdoben diamanty prachu, zpěv ptáků skromně mlčí za bariérou bluku a slunce proniká k lidem filtrem smogu. Zde ale přece člověk nežije, tady je snad vhodnější říci, že člověk je „žit“.

Trochu morbidní závan jsme vyhnali z charakteristiky reality dneška. Asi si to ani nezaslouží. Vždyť pokrok ve vědě, kultuře a technice, který naše civilizace přináší, je nesmirný. Neškodí však trochu přehnát a upoutat pozornost na tuto závažnou problematiku. Především v souvislosti s otázkami, které zde projednáváme, protože všichni jsme neustále bombardováni z tisku problematikou tohoto druhu a je potřeba, aby lidé, kteří chtějí tuto činnost vést, si současně situaci uvědomili.

Určitý všelék se nabízí — příroda a pohyb. Léky podáváme tehdy, nemůžeme-li prezentovat plné zdraví. To je případ naší civilizace. Tyto dva medikamenty, které vytvářejí nejfektivnější kompenzační faktory negativních důsledků vědeckotechnické revoluce, můžeme tedy ordinovat. Proč ale právě tyto dva?

Přírodnímu prostředí je odědávna přiznáván mnohostranný blahořárný vliv na člověka. Příroda je základním a původním životním prostředím člověka a celého lidského rodu. Člověk se po tisíciletí využíval v přírodním prostředí, které bylo jeho nejzákladnějším formujícím činitelem. Příroda byla pro naše předky jediným zdrojem hmotných statků a životním prostředím v bezprostředním slova smyslu.

Každý organismus, tedy i člověk, vytváří s prostředím dialektický celek. Odtržení od přírody znamená ohrožení života. Přírodní pro-

středí už dávno není v podobě, jak je pánbůh stvořil. Zůstává jen původní skladba. Říše rostlin a živočichů je závislá na životodárné vody a daří se jim lépe či hůře podle přízně podnebí. Tyto stavební kameny matky přírody silně poznámenávají i činnost člověka. Podnební činitele ovlivňují fyzickou i duševní rovnováhu člověka. Jsou důležitým kritériem pro výběr oblasti k rekreačnímu využití. Tvarová rozmanitost terénu určuje krajinný ráz zemského povrchu — terén pak umožňuje, nebo neumožňuje provádět různé rekreační činnosti. Význam vegetace pro člověka je velký. Zelené rostliny jsou svým přetvářením látek základem života vyšších živočichů a tedy i člověka. Voda zase umožňuje rozvoj životních podmínek. Je vhodným prostředkem pro uskutečnění celé fády rekreačních činností.

Přírodní prostředí vedle podněcování funkcí organismu ovlivňuje i psychické pochody, a to cestou vnímání estetických podnětů krajiny. Můžeme tedy hovořit o estetické hodnotě krajiny, která na člověka působí, obohacuje ho, ovlivňuje.

Nesmí však plnit funkci prostředí, do které by člověk unikal před nedostatky sebou samým tvořeného světa a zde hledal zapomnění. Nemělo by dojít ani k „návratu k přírodě“ ve smyslu některých filozofických směrů z období osvícenství. I to by nebylo hodno člověka moderní doby.

Přírody by mělo být využito pro harmonický rozvoj člověka. Nová funkce přírody by měla spočívat v jejím použití jako laboratoře pro tvorbu nových sil, jako prostředí, z kterého si člověk odnese radost a pocit krásna. Příroda by neměla sloužit pouze jako kompenzující prostředí nedostatků našich pracovišť a obydli, ale naopak jako obohacující součást životního prostředí člověka.

Pro tyto dalekosáhlé záměry člověka, které počítají i s rekreačním využitím přírody, nelze pouze přírodu znásilnit a uvést ji do svých služeb, ale je nezbytné ji tvořivě pěstovat a především chránit. Jen tak bude vytvořen prostor s hodnotným a cenným prostředím pro pěstování ozdravené, výchovné, vzdělávací a zábavní činnosti.

V některých materiálech, publikovaných v Metodických listech, jsme se pokusili vymezit a klasifikovat okruh činnosti, která v přírodním prostředí můžeme pěstovat. Především činnosti, které vycházejí z oblasti tělesné kultury. SSM zde navíc přišel s velmi cenným a významným obohacením této činnosti, protože k ní přidal jako rovnocennou složku i oblast zábavy, kterou si označme třeba jako kulturní činnost, i když je to označení nepřesné. Není to pouhá činnost, jak ji provádime na nejrůznějších akcích, kdy si večer sedneme a zpíváme, ale rovnovážné zastoupení činnosti, která má svůj silný výchovný záměr, která sleduje předem jasné stanovené cíle. Od těho by se určitě nemělo ustoupit ani tehdy, když voláme po tzv. jednotnosti obsahu činnosti v nejrůznějších institucích a organizacích, kdy i do SSM přinášíme stejnou činnost, kterou děláme na úseku turistiky v ČSTV. Musí zde být zachováno určité specifikum, které přispívá k motivaci a dává i určité vlastní zaměření činnosti SSM.

Hovoříme o tzv. moderních formách činnosti. Označujeme je také jako nové formy. Je třeba zamyslet se nad termínem, a to asi v té rovině, že moderní formy jsou i činnosti, které se provádějí už před sto lety. Moderní nám vyjadřuje to, co je soudobé, co odpovídá soudobé mentalitě lidí, které činnosti provozují. Proto se například objevuje i trempink, který vznikl v období 20. let, i když v trochu jiné podobě. I ten však můžeme označit jako moderní formu pobytu v přírodě. Neměli bychom tedy zužovat naši pozornost na problematiku forem, které se úzce blíží ke kulturní složce našich akcí, ale zhodnotit veškerou činnost, veškeré formy pobytu v přírodě ve vztahu k současným zájmům mladých lidí a samozřejmě i s ohledem na společenské cíle.

Vyplynou nám z toho zřejmě dva okruhy činnosti. Především okruh činnosti výběrového charakteru, do kterých budou patřit právě naše gymnasiony, konkursy a podobné akce, které budou zřejmě stále zaměřeny na úzký okruh lidí. Nám však musí jít o postižení masového rozvoje tělesné výchovy, o to, aby se co nejvíce mladých lidí zabývalo činností, kterou považujeme za prospěšnou pro jedince a společnost. Tam se budeme muset asi řídit určitými kritériji. Vezměme širokou paletu všech činností, pokusme se vyzkoušet i další nové formy a posuďme je zhruba podle těchto hledisek:

ANKETA

společné — hravou a humornou formou zařadit pohyb i poznání a docilit tak pocitu sounáležitosti.



Tamara Vraštílová, Brno :

1. Jednoznačně jedno z prvních, ne-li vůbec první.

2. Hlavně jednoduše, neboť jakkoliv zdlouhavější příprava by byla brzdou celé akce. A zde bych použila metodu Allana Gintela, o kterou se opírá každá experimentální akce, to je umění okamžitě se rozhodnout, ihned jednat v dané situaci a nebát se improvizace. Takže ani teď nebudu dlouho přemýšlet. Coby brněnským exhalacemi zamotený člověk navrhuj: sednout na Šalinu, jet na konečnou, jít dvě minuty pěšky a potom se rozhlednout a a blavně vnitmat! Neboť brněnské okolí přímo nabízí desítky nápadů. Vzpomeňme třeba na Mrštikovu Pohádku máje. Jít po stopách hlavních hrdinů románu, postavit se u dodnes romantické Helenčiny a Rišovy studánky, pokusit se o rekapitulaci té či oné kapitoly, stát se na chvíli hercem — to je určitě dobrý a zajímavý program.



Ing. Ladislav Dostál, Liberec :

1. Pobyt v přírodě jako jednu z možností trávení volného času

ANKETA

aktivním způsobem považuji za nezastupitelnou formu regenerace fyzických sil i duševních sil člověka v dnešním přetechnizovaném světě.

2. To je příliš omezující otázka, neboť dává k dispozici jeden den, zatímco těch moderních, netradičních forem aktivního využití mladých lidí je celá řada. V každém případě by to měl být pestrý kaleidoskop činnosti, který by účastníky uspokojil aktivním poznáváním života lidí, přírody, kulturních i společenských hodnot, nemělo by se zapomenout ani na táborské dovednosti, sportovní soutěže a hry. Měl by to být prostě den, naplněný až po okraj.



Irena Přibylová, Č. Budějovice :

1. Pobyt v přírodě by měl být něco, bez čeho se člověk nemůže obejít, měl by se stát jeho základní potřebou. Něčim, co by přispělo k tomu, aby z něj byl opravdu všeestranný harmonicky rozvinutý jedinec — a to neříkám frázi.

2. Vybrat jakékoli místo, ale jít na něj v době, kdy je něčím zvláště zajímavé. Oblast listnatých tehdyn, když je všechno barevné, staré letní táborské v zimě pod sněhem, známou trasu v době podzimních plískaní, jít proti proudu potoka, který nám teče pod okny, až k jeho pramenu, lesní oblast si projít ne po známých cestičkách, ale třeba podle busoly, zamířit ke starému mlýnu, ztracenému lomu. Dívat se kolem sebe, všimnout si něčeho, co bychom jindy přešli, prozkoumat něco do detailu. Doplňit sportem — stačí běh do vrchu, přeskok potoka, šplh na strom, skálození, lasování apod. Nemusíme ujít hodně kilometrů, důležité je abychom se pozorně dívali kolem sebe. Aby ten den nebyl všední a každý si odnášel něco nového.

Činnost musí především spočívat v určité přístupnosti ve smyslu vhodnosti bez ohledu na věk a pohlaví a ve smyslu nároků na předběžnou přípravu vzhledem ke složitosti pohybové struktury. Jen taková činnost má naději k rozvíjení v širším měřítku.

Činnost musí být dostatečně přitažlivá, musí tedy obsahovat dobytek motivačního náboje.

Činnost musí být i přiměřeně rozšířená, což vytváří určitý předpoklad pro její snažší uskutečnění.

K tomu samozřejmě přibudou i další obecně platná kritéria, která jsou už častečně vyjádřena v prvních třech — aby činnost byla dostatečně emocionálně zábarvena, aby v sobě obsahovala podněty pro fyzickou a duševní činnost.

Podle těchto hledisek bychom měli zhodnotit jednotlivé formy, které se nám nabízejí i s přihlédnutím k jejich nárokům na finanční a materiální požadavky a podle těch se rozhodnout, které věnovat větší pozornost a podporu a kterou budeme chápát spíše jako výběrovou záležitost.

V další části se chci dotknout problému, který zatím zůstává stranou naši pozornosti, i když by měl opět sehrát svou rozhodující roli — je to oblast, která nám vyjádří určité pedagogické hlediska na celou problematiku a která zatím poněkud pokulhává v racionálním přístupu.

Zatímco jiné obory — psychologie, sociologie, lékařství — se už do jisté míry vypořádaly s novým narůstáním požadavků na volný čas a zájmovou činnost, i když také s určitým zpožděním, pedagogika stále vychází z tradice. Právě **výchova člověka** ve vztahu k řešení problémů spojených se způsobem života a v rychle se měnících podmínkách by mohla sehrát rozhodující roli. Významný podíl zde připadá, mládežnické organizaci a všem institucím, které ovlivňují volný čas mladého člověka. Od současného moderního života chceme více než pouhé rozšířování sféry volného času. Chceme, aby kromě relaxace a odpočinku volný čas spolupůsobil při rozvoji přirozených vlastností a vloh, které jsme schopni kultivovat tak, že představují úroveň určitého vývojového stupně společnosti. Marxistické pojetí říká, že člověk se pracovní činností zlidstvuje. V tom je důležitý úkol pro pedagogiku každého instruktora a pracovníka na poli zájmové činnosti v SSM. Tam je velká rezerva. Vývoj nás předpovídá a lidé nejsou k řešení problémů dostatečně připraveni. Mimopracovní doba se pak přeměňuje **omezením svobodné volby** v deziluzi a konzumaci pasivní zábavy. Hodnota spontaneit ve volném čase mizí. Marxismus plně respektuje sféru osobní svobody člověka. Proto výchova ve volném čase a k volnému času musí vycházet ze svobodného rozhodování člověka. Výchova ve volném čase má ve vztahu k jiným typům výchovy specifický charakter. Ten spočívá především v mře použitího přinucení.

Kvalitativní odlišnost této výchovy spatřujeme v mře, v niž se spojuje vnější program usměrňování se spontanitou člověka. Jinak řečeno, jde o vzájemný vztah dvou protikladných stránek — na jedné straně přinucení, na druhé straně svobodné jednání ve volném čase. To je velký problém, který je i pro nás značně obtížné překlenout. Z analýzy tohoto dialekтиckého vztahu nabízí pedagogika závěry spočívající ve ztotožnění s postojem a zainteresováním jedince. Vztah výchovatelů a výchovávaných se značně mění podle věkových stupňů, čímž se plnění úkolů pedagogiky volného času stává složitějším.

Je třeba si uvědomit, že činnost ve volném čase má pro nás jako organizaci dvojí funkci: formativně výchovnou a kompenzačně rekreační. Formativní vlivy nemají pouze pozitivní charakter. Negativně může vznít nejen nedostatek podnětů, ale i jejich přemíra. Psychologové to označují jako bumerangový efekt, kdy se objevuje zpětná nechtěná reakce na přemíru podnětů, což se nám může stát i na našich akcích. Je třeba zapojovat do akcí i chvílik určité samoty, takové to nicněděláni, kdy se člověk na chvíli vyčlení z kolktivu, z přemíry podnětů a programů. Cíl: počítat s tím, že se bumerangový efekt může objevit. Vyplývá to z toho, že člověk spíš dává přednost receptivnímu způsobu prožití volného času na úkor tvorivé činnosti. A my se svým způsobem snažíme o to, poprat a přitáhnout lidi k aktivní zábavě, protože si uvědomujeme, že takový způsob prožívání volného času zbavuje mládež samostatnosti, akti-

vity, iniciativy a dokonce i odpovědnosti. To je další pedagogické hledisko, s nímž je třeba počítat.

Pak je zde rekreační kompenzační funkce, podminěná třemi faktory, na které bychom neměli zapomínat, protože vždycky nebudeme mít tak pestrý program jako na Lipnici. Především se jedná o změnu charakteru činnosti, za druhé o změnu pobytu, neboli prostředí, za třetí o změnu společenského prostředí, protože to vše kompenzuje únavou stereotypnost běžného času v běžném životě.

Je třeba si dálé uvědomit při této problematice, zda ovlivnit osobní svobodu ve volném čase a do jaké míry, že u mládeže to stojí trochu v jiné poloze než u dospělých, kde může docházet k důležitým změnám sématiky a psychiky, kdežto u mládeže pokračuje rozvoj osobnosti ve všech směrech i ve volném čase, kdy je její vývoj neprerušen a musí pokračovat cílevědomě formování osobnosti, tedy v podstatě výchova. Volný čas nepřestává být časem růstu, zdokonalování, ztvárnění, a to je i socializace. Z tohoto hlediska bychom měli vše srovnávat a přistupovat k tvorbě našich programů.

Ovšem — a zde jsme zase na hraně jemného pedagogického mistrovství — využití volného času je třeba chápát tak, aby nebylo podřízeno pouze didaktickonaukovým záměrům, abychom nepřenášeli metody a formy ze školy a pracovní činnosti do volného času. A v této oblasti — velmi závažné — by měly napomoci i specifické formy pobytu v přírodě, rozvíjené v rámci zájmové činnosti SSM.

PROBLEMATIKA SOCIÁLNÍHO ZAČLENOVÁNÍ DO KOLEKTIVU V RÁMCI POHYBOVÉ REKREACE MLÁDEŽE

MUDr. MIROSLAV PLZÁK

Nejen psychologové a psychiatři, ale i ekonomové došli k závěru, že vědeckotechnická revoluce je nemyslitelná, jestliže lidé nepřijmou myšlenku aktivní záliby jako naprostě nezbytné součásti svého životního stylu. Aktivní záliba — koníček, hobby — je přesně sociologicky definována. Je to taková záliba, kde musí investovat úsilí a námahu, abych získal cílovou radost. Pasivní záliba je pak taková, kde prakticky nemusím investovat, nebo musím investovat zanedbatelné úsilí, abych získal cílovou radost: pustit televizi, přečíst si knížku, jít do biografu. Ale každý sport a jakákoli zájmová činnost jsou rytmem projevem aktivní záliby.

Nerikáme už, že aktivní a pasivní záliby slouží především odpočinku, protože neodpočíváme proto, abychom pouze renovali svou pracovní sílu. To by byl princip otroka. Máme zálibu proto, abychom zkvalitnili emoční bilanci člověka, abychom se postarali o radost. Skrze radost, skrze dobrou emoční bilanci se pak samozřejmě nejen lépe pracuje, ale i lépe žije.

Každý člověk má mít pasivní zálibu. Nedostatkem pasivních zálib však je, že po určité době nudí. Budete-li každý den chodit do kina, pak už v pátek označíte dobrý film za spatný. Aktivní záliba nenudí, protože její cíl je zdánlivě protismyslný mohutností investovaného úsilí. Z hlediska energetického vypadá aktivní záliba slabomyslně. Například počinání horolezce je vyloženým nesmyslem. Ale z emočního hlediska — protože to čini pro radost — je to úplně něco jiného. Z ekonomického hlediska je počinání rybáře nesmyslné, protože kapr se dá levně kupit, ale z bilančního emočního hlediska má chycená malá rybička obrovskou cenu.

Aktivní záliba má tedy smysl, je-li posuzována z hlediska emoční bilance. Je to cesta, kde získáváme kladné emoce — radost, požitek, zábavu. Získáváme je levně. Nedejte se však tímto pojmem mylit. Můžete mít velmi rádi svou práci a rodinu a ty vám mohou poskytovat radost, jenže radost, vykoupená v práci a rodině je drahá z hlediska emočního, protože je vykoupena za starost. Třeba dítě je jistě jedinečná radost rodičů, ale od samého počátku znamená i velkou starost.

Úzkost a starost jsou problémem moderního člověka. I věda, když vstoupí do nové oblasti, nás nezbavi úzkosti. Například obje-

ANKETA



Zdeněk Sneeberger, Plzeň:

1. Z mého hlediska by měl mít každý mladý člověk ve svém životě místo k tomu, aby strávil určitý čas pobytu v přírodě, a to tzv. aktivním odpočinkem.

2. Forem pobytu je velmi mnoho, já vybírám ten u tekoucí vody, a to na jednom místě. Dopoledne — výcvik (technika jízdy na vodě), pak soutěže (např. závod na čas napříč řekou). Odpoledne — příprava ohně, hry nebo kvíz. Večer — jízda po řece, zakončená ohněm.



Hana Holcová, Brno:

1. Měl by se stát potřebou a neodmyslitelnou pro každého mladého člověka, kterou by bylo možno naplnit v dostatečné míře. Je to ale otázka dlouhodobého působení a výchovy — objasnění onoho „proč“ a hlavně „jak“.

2. Cíl — voda a les. Dopravní prostředek kolo. Vyjela bych hned ráno, okolo půl páté. Po příjezdu ranní koupání a natažení se do trávy jenom tak pro koukání na mráčky a pro potěchu. Potom bych využila lesa jako tělocvičny k desetibodovce — každý by měl na začátku 10 bodů, které se snáší neztratit a při různých nástrahačích (šplh, přeskok, hod na cíl, akrobacie na kládě...). Komu by

ANKETA

bodů zůstalo co nejméně, dělal by přípravu oběda. Následoval by štafetový běh na druhou stranu rybnika a plavání zpět s kládou. Nechala bych kousek místa pro fantazii a zručnost — jak si kdo poradí s výrobou misky z přírodního materiálu. Večer bych rozhodně nezapomněla na ohýnek a přípravu nějaké speciality. Z celkové pohody asi vyplývá písnička.



Vladimír Erben, Rýmařov :

1. Podle mého názoru je pobyt v přírodě nesmírně důležitou složkou životního způsobu dnešního člověka, bez níž si nedovedu představit ani život budoucí. Měl by představovat harmonickou část mimopracovní činnosti jak člověka, tak i svazáckých kolektivů.

2. Jak by měl vypadat jeden volný den? Jako den plný překvapení. Od rána do večera a jak jinak, než netradičně. V létě nebo v zimě jen s velkým D. V létě bych den modeloval takto: na rozvíjení terénní běh přirodu cca 2 km a výběhy do svahů a seskoky z terénních vin. Hned na to hup do vody, pak snídaně a dopolední závod čihra, využívající kombinaci fyzických a psychických znalostí. Byla by pro několik družstev samozřejmě v maximálním tempu. Nakonec koupání, oběd, koupání, trénink softballu, orientační závod, test všeobecných znalostí a večeře...



Ing. Zora Syslová :

1. Dnešní společnost s pětidenním pracovním týdnem dává mladým lidem přímo ideální pod-

vem antibiotik jsme byli zbaveni starosti ze streptokoků, ale najednou se ukázalo, že se objevila řada dalších ohrožení s daleko děsivějšími vlastnostmi, např. pomalé viry. Poznání nepřipravuje člověka příliš o úzkost. Jediný způsob, jak můžete fakticky zlepšit emoční bilanci na vědomé úrovni, je právě aktivní záliba.

Je neštěstím naší současnosti, že se ženy i nadále jeví v našich zemích jako konzervativní prvek v rozvíjení aktivních zálib. Proto naše úsilí se má na ně především zaměřit už od nejranějšího věku, aby si ženy zvykly na provozování aktivních zálib, takže jejich krédem před vstupem do manželství by bylo vzít si partnera s aktivní zálibou, a nikoli naopak. Muž, který nemá aktivní zálibu, totiž manželství zničí. Je doma otrávený a sekýruje.

Nesmí se stát, aby se aktivní záliba stala parazitujícím elementem na životě rodiny nebo kohokoli vůbec. Jenomže tím, že máme dva volné dny v týdnu, došlo k závažné společenské přeměně. To, že i OSN založila odbóčku pro studium konzumace volného času, má svůj význam. Ony dva dny totiž nastolily otázku, co s volným časem, protože lidé nemají nadání najít si aktivní zálibu, nebo se utápějí v takových jednoduchých manželských sporech, kdy se většinou ženám podaří přesvědčit muže, že „Máš-li mě rád, necháš toho fotbalu!“. To je ovšem logický podřík, že se ta žena ztotožní a uvede do kontrapunkce s fotbalem. Jde o zámeru premisi.

Protože se kontaktujete s mladými lidmi, nezbytně se dostanete do problému jejich citového vztahu k druhému pohlaví, přičemž pro ně vždycky budete znamenat určitou autoritu. I v tomto ohledu je zapotřebí vyznat se v nepřehledné problematice citových vztahů mezi lidmi, mladými i dospělými, protože zde by se mohlo stát, že byste se dostali na pole planých frázi.

Láska mezi mladými lidmi — budeme ji říkat milostná láska — je většinou v opozici proti aktivní zálibě. Není rozhodující, že třeba vy máte jiné zkušenosti s ohrazenou skupinou lidí. En bloc pořád platí pro tvrzení, že když se do sebe dva lidé zamillují, objeví se oboustranná tendence, aby druhý partner pokud možno omezil své kontakty s klubovým nebo jakýmkoli kolektivem, tam, kde se provozují aktivní záliby, s tím, že pravá, milostná a intenzivní láska nemůže být ničím takovým rušena.

V současně době se vyskytuje sňatky velmi mladých lidí. V televizi se dokonce objevila jejich glorifikace. To je nesmírně nebezpečné. Ze sedí v gymnaziích 4–5 vdaných dívek, z nichž jedna je těhotná, je chyba, kterou ideově nesmíme propagovat. Sňatek lidí mladších 18 let je naprostě zbytečný a nesmyslný — takové sňatky se v posledních deseti letech rozvedly všechny. Máte-li tedy působit na mladé lidi, působte na ně tak, aby se měli rádi zdravým způsobem, ale neuzavřeli manželství dříve než může plnit svou funkci. Jakmile se stáváte vedoucím kolektivu — tedy i zájmového — stáváte se vlastně mluvčími nějakého společenského faktu, který se musí prosazovat.

Kolektivy, které řídíte, se dají řadit mezi ty, kterým říkáme zájmové kolektivy a kterým bychom říkali „orientované společenské skupiny“. Lidé, kteří sedí ve vagónu vlaku nebo v tramvaji, jsou také skupina, ale neorientovaná, jenom nahodile řízená například tím, že tam má zákonem určená práva třeba řidič autobusu. Jinak se touto skupinou nic nesleduje, než dopravit vás tam, kam chcete. Zájmová skupina je orientovaná. Dala by se ukázat jako molekuly, které jsou určitým způsobem směřovány. Orientovaná skupina nemůže existovat bez vedení. Moderně řečeno: orientovaná skupina se rozpadne, není-li organizována. Anebo není-li řízena.

Mohli bychom si vymýšlet všechny formy řízení skupiny. Obvykle jsou v zájmových skupinách tendenze u mladých lidí potlačovat existenci řídícího prvku a navodit jakousi formu „indiaňské demokracie“. Tak si totiž mladí lidé myslí, že byla řízena indiánská občina. Ono tomu vůbec tak nebylo, ale protože tato představa existuje a vy byste mohli někoho póděsit zjevnou autoritou, je třeba říci, že je dobré řídit zájmovou skupinu formou autority skryté. Například někdo se dopustí přestupku. Zjevná autorita znamená: „Františku, to jsi dělat neměl!“ Skrytá autorita konstatuje: „Určuji tři z této skupiny, kteří rozhodnou, zda František jednal správně, či nejednal správně.“ Je to totéž. Jistě si autoritativní vedoucí vybral takové tři, o nichž věděl, jak rozhodnou, ale přesto vzniká určitá

forma skrytosti, která u mladých lidí může hrát svou roli. U zralých lidí nikoli.

Jenom anomální psychopat nesnáší pořádek. Hysterický jedinec vždy ze skupiny vypadne. Toho nelze zvládnout žádnou formou autority. V této souvislosti konstatujeme, kdo zájmovou skupinu zákonitě rozloží: Jsou to všichni asociační psychopati, kriminální recidivisté, až k chuligánům. Nepokoušejte se je napravovat, protože chuligáni, to je genetická choroba — ti se musí léčit, nebo trestat. Nezdrženlivý psychopat, alkoholik, fetující člověk, lidé, kteří mají tendenci k narkomanii, nejsou schopni elementární kázně a mají rozkladné tendenze, proti nimž se neubráníte.

Funkci skupiny je říci: „Františku, my ti zařídíme, že se budeš léčit, ale mezi nás nechod, dokud se nevylečíš.“ To je zároveň jediná možnost kolektivu.

Zvláštní situace je s eretickými anomály — lidmi, kteří snadno vzplanou a prudce vybuchnou. Jsou nenapravitelní, pokud nejdete o variantu epileptické výbušnosti. Ale pro mužskou výbušnost, nebo ženskou litostivost musíme mit pochopení a musíme najít míru tolerování výbuchů. Dám vám příklad vyložené pedagogický nesprávného přístupu ke zlosti:

Otec jde se synem na procházku. Otec je vzteký, mrzutý, že musel na procházku jít a — kluk klopýtne. Dostane pohlavek. Druhý den rozblíží japonský televizor a tátá řekne: To nic nebylo. V prvním případě má otec tendenci říci: Musel jsem ti dát pohlavek, protože jsi klopýtal proto, že jsi šel nepořádně. Člověk, který je nepořádný, je schopen krást. A kdo je schopen krást, je schopen zabít. Vidíš, tím, že jsi dostal pohlavek, zabránil jsem vlastnímu tomu, abys nebyl vrahem!

Místo toho, aby řekl: Pohlavek jsi dostal, protože jsem měl vztek. Podruhé si na mě dej pozor, když mám vztek. Celý život si dávej pozor na lidi, kteří mají vztek, a jdi jim z cesty! — To je pravá výchova. U děvčat je rozhodující vlastnosti pro kolektivnost vztah k humoru a smíchu. Holky, které nemají rády humor a povážují jej za něco hrubého, se obyčejně v kolektivu neosvědčují. U mužů to neplatí.

Pozor na člena skupiny zdánlivě problémového. Existuje velmi cenný typ lidí — introvertní schizoidi. Jsou většinou zamlkli, ale najednou se v těžké situaci projeví kladně. Pozor tedy na introvertní, zdánlivě do sebe zahleděné typy mužů, kteří málo hovoří. Mají naprostě negativní vztah k mluvení, jevi se jako morousové, ale hlavně je ovládá pocit trapnosti. Nedělejte marné pokusy je rozhovořit, ale na druhé straně je nepovažujte za nekolektivní typ! Pokud zjistíte, že neparazituji, přesvědčte se, že tito lidé jsou obětaví, všechno vykonávají tak, jak mají, jenom se nezvěřejňují.

V každé skupině si dejte pozor ale na věčné oponenty. Jsou to oponenti takového typu, že například řeknete: půjdeme se koupat. Nebo půjdeme do lesa. A manžel začne oponovat: v lese jsou zmije, mohly by nás kousnout — a místo toho, aby se bavil o tom, kam půjdeme, bavi se o zmijích. Planou opozici poznáte podle toho, že neustále ujíždí hovor od podstaty věci. Jsou lidé, kteří mají ve zvyku oponovat především proto, aby byli slyšeni. Na ty mluvky pozor! Otráví vám skupinu. Tam, kde to jenom jde, má mit autoritativní vedoucí právo odejmout slovo.

Zenám, vedoucím smíšeného kolektivu, mohu dát radu: vždycky se ironizujte! Není nic zdravějšího pro mentalitu žen, než se trochu ironizovat tak, jak je nezbytné pro muže si ze sebe dělat psinu. Nikdy se nemáte brát úplně vážně, vždycky se musíte umět trochu shodit. Nenechte, aby se o vaši pozici jako ženy nemluvilo, naopak ji připomínejte dost často.

Vraťte se zpět k funkcii autority a kolektivu. Znovu opakuji, že musí být vedoucí, který má rozhodovací právo. Existuje pojem klima skupiny, atmosféra. Je zajímavé, že jediným symptomem, ale současně strukturou, která tvoří napětí atmosféry, je forma dorozumívání. Lidská nálada je tak kolisavá, že se vám nepodaří sladit náladu a ladění lidí v nějakém kolektivu. Těžko říkat „budte všichni veselí, smějte se“. Málo se však ví, že atmosféru v kolektivu, v zájmové skupině udržíte, když dovolujete, nebo prosazujete určitý způsob dorozumívání mezi členy skupiny. Některé formy dorozumívání jsou přísně zakázány. Odmyslime-li si vulgarity, existují určité další komunikační formy, které skupinu leptají a proti kterým byste mohli

ANKETA

minky k pobytu v přírodě. Od tradičních forem trempinku přes turistiku až k formám, jejichž propagátory se snažíme být. A že se nejedná jen o sport a tělesnou aktivitu je čtenářům Metodických listů jistě známo. Dobré tipy, návody můžeme získat přečtením, ale zkušenosti jen praxí. Takže dost řeči a pojďme sbírat zkušenosti...

2. Vzhledem k tomu, že pracuji ve školní organizaci SSM, kde 90 procent studentů dojíždí a bydlí na internátě, asi bych volila na tuto akci: poznání nejbližšího okolí. V žádném případě ale ne vlastivědné chrلنí dat a jmen. Pokud by se podařilo sehnat mezi účastníky pář herců — amatérů, zahráli bychom si na výlet kočovného divadla do okolí. Předpokládala by se účast všech.



PhDr. Martin Matějů, Praha :

1. Pokusím se odpovědět co nejstručněji. Nezáleží vůbec na formách, způsobech atd.. pokud mně jde o realizaci toho nejprostšího vztahu člověk — příroda. Myslím si, že to je jeden důležitý vztah a důležitá socializační skutečnost, kterou opravdu některí mladí lidé postrádají. Samotný pobyt v přírodě však bývá v běžném životě realizován v sociálních kontextech — člověk nepřistupuje (a když tak jen zřídka a na chvíli) k přírodě osamocen. Záleží však velice na kvalitě, způsobu a formách pobytu, protože právě ty se přes tento sociální kontext podílejí výrazně na formování mladého člověka a jeho způsobu života.

2. Vyjdu-li z primitivních možností pražského městského prostředí, pak to budou 3 části — dopoledne sport, odpoledne si zahrájem na „malířskou školu“ a výženu všechny do plenéra malovat a večer zařídím podle náladě dne, aniž bych předem něco plánoval.

ANKETA



Ing. Jiří Hofman, Aš :

1. Pobyt v přírodě by se měl stát nenáhlou, ne uměle vyvolávanou součástí života, zdůvodňovanou nejen zdravotními hledisky. Skoro každý mladý člověk má dobré zdraví a není dlouho ze školy. Většina si ovšem stále myslí, že je zbytěčné pečovat o zdraví i ducha, neboť obojího má dost. Moderní formy v přírodě mohou poměrně brzy ukázat nedostatky v obojím a dát impulsy pro lepší směr v životním způsobu. A to, že se takto lidé stanou bohatšími a šťastnějšími, není podstatné.

2. Vycházím ze zkušenosti ašského Interklubu SSM, který se k radě forem propracoval celá pěti roky, z vnitřní potřeby uspořkoval jí řadu zájmů, než jaké uspořkojuje turistika a klasické formy pobytu v přírodě. Naše akce jsme většinou připravovali tak, aby chom umožnili co nejvíce záběr zájmů mladých lidí. Při ašských turistických pochodech jsme dělali kvíz, ověřující znalosti, postřeh a všimavost. Rada her reprezentovala charakter, samostatná příprava pokrmů a prvky, sportovní soutěžnosti byly doplněny večerními pořady typu „Co rád poslouchám a čtu“, „Cestovatelem proti své vůli“, „Interburza nápadů“. Na doplnění ještě uvedu, že ani na Silvestra jsme nezůstali pasivní, ale sešli jsme se na vrchu Hráj u Aše v 01 hodin nového roku. Učastníci měli za úkol splnit tři podmínky: donést libovolné svítidlo, přinést dar králi roku 1977 a cokoli sdělit neznámému účastníkovi večera do roku 1977.

Zdenka Mršlinová, Praha :

1. Rousseauovská idea návratu k přírodě bez požadavku kázně a sebekázně je pro naši dobu a společnost již neaktuální. Dneš-

být bezbranní. V prvé řadě je tu komunikace, určující stav otrávenosti. Členové se vám mohou jevit jako znechucení a proti takovému stavu jste bezbranní, zjistíte-li, že neznáte nějakou fintu, například zazpívání. Jednou za mnoho setkání může vzniknout situace, kdy je skupina nějakým způsobem otrávená, a nevete, proč. Moderním způsobem řízení takové skupiny je říci: konstatuj stav otrávenosti jako jeden z nejnebezpečnějších pro skupinové shromáždění, a proto dnesni sezení odkládám. Můžete to myslet fakticky, nebo jen jako komunikační fintu. Jakmile to feknete, většina se přeladí. Když se to stane, je to dobré. Když se to nestane, došlo k něčemu, co vám uniklo, a je lépe předstoupit před skupinu, až když jste informováni. Nejpravděpodobnější je, že se skupina rozdělí na dvě podskupiny, které spolu nějak soutěží, nebo jsou znepřáteleny. V procesu rozladění skupiny jste mohli jako vedoucí spolupůsobit třeba tomu, že favorizujete některé členy skupiny. Favorizovat kohokoli ze skupiny je nejhrubější chyba vedoucího. Rozdělení skupiny může také způsobit to, že přejímáte informaci odděleně, tedy mimo skupinu, a nezveřejnите to. V zájmové skupině máte říci: XY se mnou chce mluvit o samotě a já mu vyhovuji. Nemáte s ním mluvit sami tak, aby to skupina nevěděla, to vede k podezíravosti.

Podezíravost je nebezpečná z jednoduchého důvodu — nelze ji logicky vyvrátit. Když s někým mluvím o samotě, nikdy už skupinu nemůžete přesvědčit, co jste si povídali, protože to jednou provždy zůstane mezi vámi. Skupina je tak odkázana na dohad.

Dalším elementárním důvodem, který působí na rozpad skupiny, je když vedoucí dovolí, aby mu bylo pochlebováno.

Vést takovou skupinu je trochu společenská oběť. Ze vás to baví, to je jedna věc, ale objeví se řada věcí, které vás otráví a musíte se nakonec mnoho angažovat, abyste celé dění zvládli. Jde o to, že mám právo na pochvalu, uznání, ale musím vědět, že kdokoli chce být vedoucím něčeho, kdokoli v sobě cití tuto odpovědnost, tím odchází oproti kolektivu do určité samoty. Ze skupinového hlediska je na jedné straně skupina, na druhé pak vedoucí. Kdo by chtěl z této samoty vejet dovnitř skupiny, stane se postupně směšným. To jsou ti vedoucí, co se ptají, zda-li to dělají dobře. To je pro skupinové dění nepřijatelné, shazuje to autoritu. Tedy princip samoty vedoucího je vyrovnaný tím, že jeho hlas má větší váhu v rozhodování než hlas členů skupiny.

Vrátim se k tomu, že atmosféra otrávenosti je pro zájmovou skupinu jedna z nejnebezpečnějších, a že tam, kde se zahnízdí, se vedoucí nesmí nechat zdecimovat jejimi členy a nějakým způsobem se snažit ji rozptýlit, zvláště ne vemiouváním se do přízně. Chtějí-li členové skupiny být důstojními členy, musí také důstojnost ponechat vedoucím.

Na druhém místě z komunikačních aktivit, které nahodávají existenci skupiny, je, když se tam zahnízdí vyčítání. Nedovolte nikdy, aby vám členové skupiny něco vyčítali, nebo si vyčítali sami mezi sebou, ani vy nevyčítajte nic skupině. Představte si vždy generála, stočího před jednotkou a vyčítajícího: „Co jste mi to udělali, nastoupili jste o hodinu později při poplachu...“ To degeneruje autoritu. Ještě horší je vyčítat přítomným, že je jich tak málo. Uvažte, že vyčítáte tém, kteří přišli.

Jsme u posledního problému — do jaké míry se smí napomenout. Skupina sama se vyznačuje tím, že práva jejich členů jsou rovná. Proto nedovolte, aby jeden člen skupiny směl druhého napomenout. Něco jiného je ovšem druhého opravit. Napomínání je přesně definovaná komunikační aktivita, která může existovat pouze v asymetrických vztazích (lékař — pacient, učitel — žák). Napomínat tedy smí jenin ten, kdo je nadán společenskou mocí, kdo nevyplněné napomínání smí sankcionovat. Jinak je napomínání plané a komické. Kdo nemá právo sankce, nemůže napomínat. Na to se leckdy zapomíná. Varujte se učitelských manýr ve skupinovém dění. Je možno například zavést trestné body, za které se musí něco dát, udělat nebo zaplatit. Vedoucí nebo člen skupiny vedoucím delegovaný může sankcionovat. Ale pokud je to jen možné, napomínat spíše způsobem sportovního sudu, než učitelským.

Nepodceňujte tyto věci, ony tří komunikační degenerace, protože ozdravění komunikace a dodržování určité úrovně ušlechtilé kultury komunikace podstatně zlepšuje skupinové dění a skupina se tak mnohem lépe cítí.

ANKETA



ní člověk by neměl od přírody utikat a pak se k ní navracet s vírou, že vylečí jeho civilizační neduhy. Výchova by se měla dostat tak daleko, aby se stala samozřejmostí, že s přírodou je nutné žít v neustálém kontaktu.

2. Za moderní formu pobytu lze myslím považovat každou pozitivní a aktivní formu pobytu v přírodě, která vyhovuje zájmu určité skupiny. Aktivní by měl být i návrh akce a nejen převzetí nápadu. Je jich kolem dost — jen se rozhleďněte...



Jaroslav Větvička, Trutnov :

1. Myslím, že bych těžko vymýšlal lepší slova, než která byla k této otázce přednesena na tomto semináři. Pobyt v přírodě má význam jako aktivní záliba, jako výchovný prvek. Je proto třeba si zejména na nižších článcích svazáckého systému uvědomit, že pobyt v přírodě je pro svůj obsah velmi důležitý politikum, nástroj, jímž můžeme působit na mladou generaci.

2. Tady je můj ideál jednoho dne: Ráno koupel s hrami ve vodě, krátký pochod krajinou k nějakému zajímavému místu. Cesta či pochod by neměla být pouhým šlapáním — náročnost by měla být zvýšena třeba soutěživým pozorováním přírody, hrou. Odpoledne bych věnoval velkému závodu všeestranné zaměřenému. Večer by se soutěžilo o to, kdo připraví lepší tabuli, mohlo by se hrát na návštěvu známých, aby se uplatnilo herectví nadání mnohých. Po slavnostním táboráku by se hrály hry.

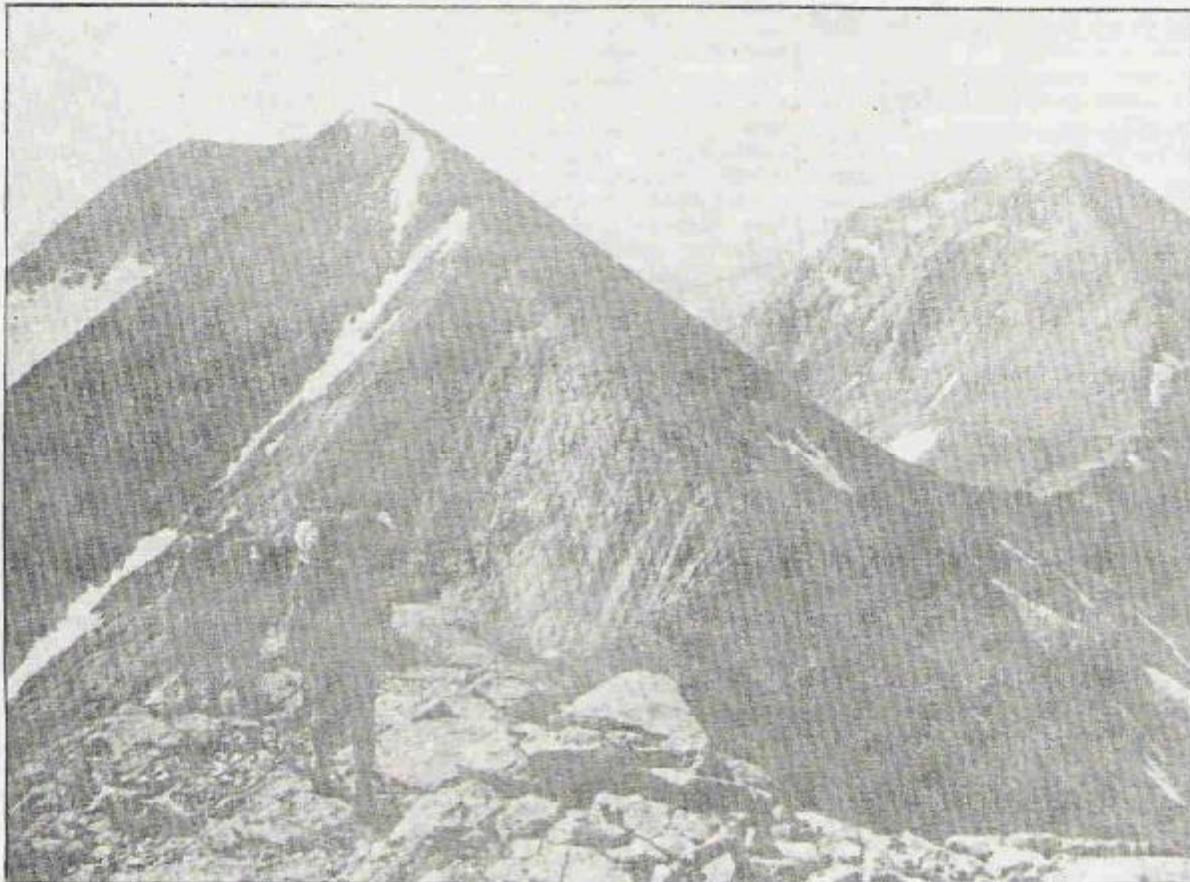
OPATŘENÍ K DALŠÍMU ROZVOJI MODERNÍCH FOREM POBYTU V PŘÍRODĚ V SSM

Opatření, která vyplynula z jednání semináře a byla schválena sekretariátem ČÚV SSM dne 5. 4. 1977, sledují tyto základní cíle :

- získat mladé lidi pro to, aby při naplnování svého volného času o víkendech, dovolených a prázdninách využívají v širším měřítku prvků aktivních forem rekrece;
- připravit skupiny aktivistů, kteří budou schopni systematicky uplatňovat a zavádět tyto prvky do činnosti Socialistického svazu mládeže.

S ohledem na tyto cíle byla přijata tato opatření :

1. Rozšířit obsah činnosti táborského střediska ÚV SSM na Lipnici a zřídit tzv. „Prázdninovou školu“ ČÚV SSM nadstavbového charakteru, která by sloužila doškolování svazáckého aktivity a svazáckých funkcionářů v problematice moderních forem pobytu v přírodě a jejich vhodná aplikace, dále pak v oblasti pedagogiky volného času.
Z hlediska kádrového zajištění přitom vycházet z možnosti Lektorského sboru ČÚV SSM a FTVS, současně však vyhledávat další kvalitní kádry z řad externistů.
2. Uskutečnit pracovní schůzku zástupců jednotlivých oddělení ČÚV SSM (soc. skupin) a dalších odborníků a na základě závěrů a hlavních myšlenek z diskuse na semináři zpracovat návrh dalšího systematického rozvoje moderních forem pobytu v přírodě SSM.
3. Ustavit ze zástupců jednotlivých oddělení ČÚV SSM a příslušných odborníků aktiv, který by zajišťoval metodické vedení „Prázdninové školy ČÚV SSM“. Jeho činnost by řídila TVB komise ČÚV SSM.
4. V jednání s CKM konkretizovat návrhy na vzájemnou spolupráci, jež by měla především zahrnovat podíl instruktorů a členů Lektorského sboru na přípravě průvodců CKM SSM a dále by perspektivně rozvíjela možnosti, jak přenášet odzkoušené, ucelené systémy akcí do programové koncepce CKM SSM.
5. Podporovat spontánní aktivitu různých věkových i sociálních skupin mládeže prostřednictvím nejrůznějších setkání a touto formou intervence orientovat progresivně jejich činnost ve volném čase.
6. Posoudit možnosti důslednější aktivizace TVB komisi v souvislosti s prosazováním moderních forem pobytu v přírodě do činnosti Socialistického svazu mládeže.
7. Zajistit na úrovni ČÚV SSM vydávání metodických příruček zaměřených na praktické využití získaných poznatků a zkušenost z experimentálních akcí a jiných moderních forem pobytu v přírodě.
8. Vydat sborník hlavních referátů, závažných diskusních vystoupení a praktických návodů pro organizování moderních forem pobytu v přírodě, které byly předneseny na semináři.
9. Vytvořit aktiv dopisovatelů Mladého světa (rubrika Táborový oheň) s cílem napomáhat propagaci moderních forem pobytu v přírodě v SSM i mezi ostatní mládeži.



Napříč pohořím Rila a Pirin

Dovolenou lze prožít všelijak. U členů oddílu vysokohorské turistiky TJ Lokomotiva Kladno bývá v posledních letech však pravidlem, že část dovolené tráví společně pokud možno ve vrcholích. O těchto pohořích jsme často slyšeli od svých známých, kteří je navštívili v minulých letech. Těž se nám dostaly do rukou propagacní informace vydané Balkán-turistem z iniciativy měsíčníku Turista na cestu. Jejich text byl trochu jiný oproti prospektům lákajícím k moři. Posuďte: Bulharsko není jen moře, ale i romantické hory. Najdete v nich přírodu, která je jen málo dotčena civilizací. Budete putovat po zalesněných údolích a pak vychutnávat rozhledy ze skalnatých vrcholků. To vše nabízí Bulharské pohoří Rila. Zveme vás do nejromantičtějších hor Bulharska. Můžete vystoupit na skalnaté vrcholy a osvěžit se vodou z křišťálových jezer. Poznáte přírodu, kde je ještě možné táborit. Je to pohoří Pirin. Toto vlastně roz-

hodilo a tak spatřilo světlo světa několik výpisů z cestovního deníku, které mohou být podkladem pro uskutečnění tohoto přechodu i ostatním.

Z nádraží Praha-střed odjíždí naše pětčlenná skupinka v 8.03 hod. pohodlně místenkovým Balt Orient Expresem do Bukurešti, kam přijíždime přesně na čas druhý den v 11.15 hod. Odtud za necelou hodinku pokračujeme do Russi, kde nás čeká poslední přesídání na vlak do Sofie. Škoda, že se nedá použít přímého spoje jedoucího z Prahy přes Maďarsko a Jugoslávii. Do Sofie přijíždime večer ve 21.15 hod. Zde si ověřujeme, zda bude pro nás výhodnější jet ráno autobusem, do Samokova, či okolo půlnoci vlakem do Kočerinova. Volíme vlak. Do jeho odjezdu nám zbývá ještě přes hodinu a tak se vydáváme na prohlídku nočního centra města. Do železniční stanice Kočerinovo přijíždime několik minut po 3 hodině ráno a po informaci u výpravčího zjišťujeme, že za půl hodiny bude odjíždět přímo od staniční budovy autobus do Rilského Monastiru.

Je to přímo ideální spojení, kterým se dostáváme do východiska našeho putování téměř za hodinku. Je však ještě dosti brzy a tak kousíček od Monastiru v lesu nacházíme překrásnou paseku,

jako stvořenou pro krátký odpočinek po našem téměř 48hodinovém cestování. Sluníčko nás za necelé dvě hodiny budí a tak rychle do turistického obléčení a již vstupujeme k prohlídce Rilského Monastiru, známého historického a kulturního střediska Balkánu. Všichni se jednoznačně shodujeme, že stavitele klášterní budovy se museli domluvit s horami okolo. Smluvili se jakousi zvláštní řečí, jejíž slova lze charakterizovat citem pro souhru přírody s věcmi uměle vytvořenými. Ten cit je patrný z každého oblouku arkád, z každého dřevěného sloupu i z ornamentů na podsebití. Po prohlídce této perly Balkánu nastupuje již naše putování po Rile. Jdeme přes Partzánskou Poljanu a našim dnešním cílem má být chata u Rybných jezer. Původní záměr byl vysplhat se nahoru na hřeben hor a pokračovat hřebenovkou. Cesty jsou zde neznačené a tak pokračujeme údolím Rilské řeky s výhledem na skalnaté vrcholky Maljovické části severozápadní Rily čnající do výšky okolo 2 700 m nad mořem. Skutečně alpský charakter krajiny. Cestou jsme několikrát obtěžováni volně se potulujícími koňmi sloužícími k jedinému zásobování chaty, která je postavena v nadmořské výšce 2 300 m. Táboríme kousek pod

chatou nad pěkným jezerem. Kolem jedné hodiny ráno jsme ale probuzeni deštěm a přicházející bouřkou. Protože nemáme stany, ale pouze spací pytle a Zdárského vaky pro nouzové přespání, přesouváme se raději do „záslonu“ na břehu jezera, sloužícímu jako útulek před nepohodou místním rybářům, kteří zde loví pstruhy. Útulek i když je zděný, nebudi uvnitř zrovna dvakrát dobrý dojem. Svůj účel však plní a tak trávíme zbytek noci zde. Ráno sušíme zvlhlou výstroj a pak již vzhůru na hřeben hor. Cestou zanecháváme na vhodném místě své krosny a jen tak nlehko podnikáme výstup na vrchol KARATY 2 691 m n. m. Po sestupu zpět pokračujeme již po značené cestě pomocí pevně zabetonovaných tyčí s barevným pruhem. Na každé tyči je štítek s azimutem a vzdáleností v metrech k další tyči až na chatu Grančar. Toto značení je určeno pro zimní podmínky a při špatné viditelnosti. Obloha se zatahuje hustými mraky a tak volíme noc na turistické chatě. Překrásné slunečné ráno je bez jediného mráčku na obloze a tak pouze s nutnou výzbrojí v malém kletru vyrážíme zdolař nejvyšší vrchol Balkánského poloostrova a tam i každého výškový osobní rekord „Musalu 2 925 m“. Je ještě o osm metrů výšší jak bájný Olymp. Celý výstup volíme mimo značenou cestu hezkým hřebínekem, což je místy pěkná VHT. Na vrchol dorážíme v celém rekordním čase. Naše pocity jsou však dosti stísněné. Je to zde jako na neupraveném staveništi. Hlavní budovou na vrcholu je meteorologická stanice a jedna místnístka pro turisty, kde z vlastních zásob doplňujeme potřebné kalorie. Cestu zpět volíme stejným směrem jako výstup. Při sestupu na dohled chaty potkáváme dva domorodce na koních, a po krátké domluvě jsou někteří z nás v sedlech. Zřejmě dobrovolně chtějí obětovat své zdravé kosti.

Po příchodu na chatu Grančar platíme za ubytování 1 leva 3 stotinky a odcházíme směr Treščenik. Cestou jedeme kousek stosem nákladním autem a pak autobusem do Razlogu a tak jsme vydáni na pospat ulicím tohoto městečka. Zpočátku se snažíme stopovat — leč marně. Zádná auto již nejezdí. Odcházíme proto na místní nádraží, necháváme u náčelníka svá zavazadla a jeme do centra městečka. Tam nakupujeme nezbytné zásoby zeleniny a jdeme na teplou večeři do zahrádky restaurace. Objednáváme místní specialitu „mísano kebabčeto“ a všechni jsme si

opravdu pochutnali. Odcházíme opět na nádraží, kde navazujeme mezinárodní železničářské rozhovory a v 23.00 odjíždíme úzkorozchodným vláčkem do Razlogu, kam přijíždíme za výdatného deště přesně o půlnoci. Díky ochotě místních železničářů, hlavně skladníka zavazadel a výpravního nám vyklizejí jednu místnost, kde všechni uléháme ve spacích pytlích na zem. Kolem osmé hodiny ráno přichází malý železničář, hovořící plyně česky (pracoval před několika lety v Karlových Varech) a odvádí nás na stanoviště taxiků, kde zajišťujeme dvě auta pro směr Polana Javorov. Ihned odjíždíme. Výdatně však stále příš a tak snídáme v hustém lese skryti před nepohodou a čekáme, zda nastane obrat k lepšímu. Kolem 12 hodiny vyrážíme prudkým stoupáním směr chaty Javorov. Cestou začíná opět příš a tak na chatu dorážíme již značně promoření. Je to pravá turistická chata s bezvadným správcem. Je tady též parta bulharů, z nichž jeden slaví narození své dcery a tak během chvíliky, aniž bychom rádne oschlí, jsme již zváni ku společnému stolu. Venku výdatně příš a tak zbytek dne trávíme zde. Zakusujeme maso, okurky a rajčatový salát. Druhého dne ráno nás probouzí překrásné slunné počasí, kdy na obloze není ani mráčku a tak rychle balíme a vyrážíme směr chaty Vichren. Cesta vede krásnou dolinou která je celá v jednom květu. Tisice modrých hořců lemují stezku, po které vystupujeme nahoru až na březen pohoří Pirinu, které je v této části překrásně bílé, celé z výpence a mramoru. Celou hřebenovku jdeme po klasickém hřebínci, i když často opouštíme červeně značenou turistickou cestu. Překrásný pohled však je po poledni často přerušován hustými mraky a koncově přicházíme k záslonu Končeto. Zde se uvelebujeme na dnešní noc, kterou strávíme ve výšce 2 800 m n. m. Tento záslon je vybudován ze starého dřevěného kontejneru. Uvnitř jsou nezbytné palandy a slouží k nouzovému ubytování asi 8 lidí. Protože počasí doslává rozum a máme ještě mnoho času než skutečně zahhneme, vyrážíme na několik skutečně překrásných výpencových vrcholů všeměs vysokých přes 2 850 m. Noc trávíme celkem výborně (je to zatím nejvíce) až na to, že všechni jsme dékali značnou zimu a tak jsme to s nočním oblečením přehnali. Ráno je opět překrásné slunečné počasí a tak pokračujeme přes Banski Suchdoi (2 884 m) směr Končeto. Končeto je pákný ostrý hřeben, jehož přechod je poslední

dobou zajištěn pomocí ocelového lana jako fixní zajištění. Jdeme mimo značenou cestu stále klasickým hřebenem na vrchol Kutelo (2 908 m) a dále na Vichren 2 915 m n. m., nejvyšší to vrchol pohoří Pirin. Odtud postupujeme na chatu stejného jména. Setkáváme se zde s partou turistů z Baníku Sokolov a klukama z Čs. televize, kteří o tomto pohoří točí krátký šot. Protože je brzo odpoledne a pěkné počasí, odcházíme se ještě podívat na chatu Bandericu, kde ale marně hledáme na mapě zakreslenou jeskyni. Dokupujeme zásoby jídla, hlavně chleba a kolem 21 hodiny po opět suverenní domluvě se stábem chatu dostáváme spartakiádní lehátku, každý jednu deku a ve vyklopené turistické jídelně zaháme. Přednosti těchto horských chat v Bulharsku je, že snad ubytují každý počet turistů. Všemi je tato noc hodnocena zatím jako nejlepší. Pouze Pavel a Zdeněk opovrhují spát navíc ve vlastním pytle a proto k ránu oblékají a vybalí, to, co večer nestihli. Po výdatné snídani se vydáváme mimorádně brzo překrásnou dolinou okolo Muratova jezera, Rybných jezer na Todorin převal, Todoriny oči, Vazulazašská jezera na chatu Demjanica. (Bulharsky se řekne chata chyža.) K chatě přicházíme přesně kolem poledne a začíná pořádná dešťová přeháňka. V místní lávce (bufetu) opět doplňujeme své zásoby a navíc nakupujeme vajíčka, která v turistické kuchynce smažíme na másle. Po této výdatné stravě — vařecích hodech, odcházíme údolím říčky Valjavica na Morgovičku porto (sedlo 2 530 m) a dále na Tevnoto jezero, kde nacházíme očekávaný „záslon“ Tevnoto jezero 2 512 m n. m. Vybudován je na překrásném místě u jezera s výhledem na Kamenici 2 822 m n. m. Uvnitř je bezvadně zařízen. V přízemí jídelna a turistická kuchynka s kamny, na kterých je vždy velký hrnec s hořkým čajem z místních bylinek. V podkroví je společná noclehárna. Záslon je vybudován pro potřebu bulharských alpinistů, kteří zdejšího okolí využívají hlavně v zimě. V letním období je využíván turisty. Téměř jako vždy předáváme místnímu hospodáři odznáček. Jednoty Kladno a tak nás ochotně všechny pět ubytovává po 1,60 leva za noc. Setkáváme se zde s náruživým turistou polské národnosti z Krakova, několika Němců a bulharským alpinistou trénujícím na Kavkaz. Večer trávíme vařením a konzumací výborného rýžového nákypu — výrobku to jedné členky naší výpravy. S plným žaludkem všechni spokojeni

uléháme. Protože máme čas a je skutečně pěkné počasí, zůstáváme zde ještě druhý den. Ráno vyrážíme pouze s nutnou výzbrojí v malém kletru (dle výroku poláka „Horolezce“) do blízkého okolí. Dopoledne podnikáme výstup na vrchol Valjaviški Čukar (2 644 m), Momin dvor (2 725 m) a Džengal (2 730 m). Odpoledne Kralev dvor (2 680 m) a Kamenici (2 822 m). Všechno cestou horolezecké obtížnosti I-II, za bezvadného počasí, snad nejlepšího po celý nás pobyt v horách. Ráno kolem 9 hodiny máme již zabalenou veškerou svou výstroj a nastupujeme ústupovou cestu z hor směrem údolím potoka Treta na chatu Tirin (1 640 m), která je pro průchozí turisty značně nepohostinná. Zato však o několik metrů niže je útulný bufet, kde zapíjíme svůj přechod a putování po bulharských horách Rile a Pirinu. Dále pokračujeme lesní cestou do vesničky Pirin. Cestou nás potkává nákladní auto svážející dřevaře z hor a tak využíváme nabídky řidiče a posledních sest km do cíle jedeme na korbě tohoto auta. Vesnička Pirin je živým skanzenem tohoto bulharsko řeckého pohraničí. Po malém osvěžení odjíždíme nákladním autem po prašné horské silnici plné krkolicích zatáček do vesnice Katunci. Řidič i spolcestující jsou velice milí. Nabízejí nocleh a cestou trhají pro naše osvěžení krásné chutné broskve. Jen Zdeněk odmítá, protože tato jízda udělala své a žaludeční potíže se projevují. Ve vesnici Katunci opět doplňujeme své zásoby včelně chutného sýra a čerstvě upečeného chleba. Stopem pokračujeme

až před vesničku Christovo, kde nás již přicházející noc nutí pro dnešek s cestováním skončit. U kukuřičného pole a závlahového rybníka táboreme a večeříme chutnou i vydatnou stravu z čerstvých zásob. Noc proběhla velice pěkně za koncertu žab a cvrčků. Celou atmosféru utvárala luna v úplňku jak řekla kučka naší výpravy Hanička. Ráno vyrážíme po silnici směr Melnik. Během několika minut nám však staví ochotně řidič gazu a tak během 20 minut jsme již v cíli. Prohlížíme zde Melnické pískovcové pyramidy a do svahu šikovně vestavěné domky kouzelných slohů. Dvakrát se pokoušíme po zkratce nalézt Roženský klášter — leč marně. Vždy jsme nepřesně informováni. Velké vedro nás však doslova žene do pěkného sklipku — mistní stylové restaurace, kde obědováme. Posléze se přesouváme do zahrádkové restaurace na válečnou poradu a celkové zhodnocení naší dovolené. Svůj pobyt v horách Rily a Pirinu hodnotíme při džbánu výborného červeného melnického vína. Vše co jsme si před odjezdem z Kladna vytýčili jako cíl, t. j. vystoupit na vrchol Musalu a Vichren jsme splnili za překrásného počasí. Ještě nám zbývá určitá časová rezerva jejíž využití část výpravy bude trávit prohlídkou Sofie a část návštěvou a koupelí na černomořském pobřeží ve Varně. Po společném přípitku se rozcházíme. Jedni na autobus do Petriče a druzí na stop do Sofie. Všichni však již máme plán pro příští dovolenou, tj. Julské Alpy v Jugoslávii.

Text a foto LUBOS LUKAS

Dokončení ze str. 7

F) POVINNOSTI A PRÁVA VYŠKOLENÉHO

F 1. Povinnosti vyškoleného

Po získání všeobecné, specializované nebo odborné kvalifikace SSM je povinností každého Organizátora tělesné a branné výchovy, instruktora jednotlivých odborností SSM, cvičitele, trenéra a rozhodčího nejnižší kvalifikace nejméně 2 roky aktivně a metodicky (lektorský) pracovat na úseku tělovýchovné a zájmové branné činnosti v SSM:

- praktická činnost — ve své vlastní ZO, která ho na školení vysílála ve funkci, kterou ho pověří výbor ZO SSM (vedoucího specializovaného kroužku, případně TVB referenta)

- metodická činnost — v TVB komisech, ÚV, ČUV, SÚV, KV, OV, CZV, ČSV a FV SSM a v jejich odborných sekcích (aktivech).

Vztahuje se jen na instruktory SSM a cvičitele III. třídy.

Výsledky práce vyškoleného v praktické činnosti vyhodnocuje výbor ZO SSM (v souvislosti s připravou a průběhem výročních členských schůzí). Jeho výsledky v metodickolektorské činnosti hodnotí příslušný orgán v souvislosti s hodnocením práce TVB komise a jejich aktivů (sekci).

Stavba stanu v BTZM

Stavba stanu je jednou z desíti disciplín branně turistických závodů mládeže. Vzhledem ke značné časové náročnosti této kontroly je vhodné její umístění jako první v pořadí od startu. Stavba stanu obvykle je limitujícím faktorem pro délku startovního intervalu. Proto je nutné, zvláště na začátku závodu, vhodné spojení mezi startem a rozhodčím na této kontrole. To umožní upravit startovní interval tak, aby se hľídky u stavby stanu nekumulovaly, nebo naopak, aby startovní interval nebyl zbytečně dlouhý a tím neprodlužoval trvání celého závodu.

Checeme-li umožnit závodníkům získat hned od startu patřičné tempo a tím dát celému závodu rychlý spád, potom umisťujeme kontrolu minimálně 400 metrů od startu, podle terénních podmínek.

Pro stavbu stanu je vhodná rovněž louka se středně tvrdým travnatým povrchem. Pro zachování regulnosti závodu je nutné, aby závodníci též kategorie stavěli vždy stan stejněho typu. Pokud užíváme tyče skládací, tyč složíme a pevně spojení jednotlivých částí zajistíme v místě spoje průsvitnou izolační páskou.

Závodníci mají za úkol postavit co nejrychleji stan, který obdrží složený, ale bez obalu. Na rozprostřeném obalu najdou závodníci potřebný počet kolíků a stanové tyče. Postup stavby sta-

F 2 Práva vyškoleného

- podle podmínek je úspěšným absolventům školení hrazena celá, popř. alikvotní část nákladů, které ve spojení se školením vznikly (cestovné, stravné, příp. refundace);

- na zapůjčování výzbroje podle možnosti organizátora akcí;

- na přednostní zařazování do akcí SSM ve své odbornosti;

- nosit odznak získané kvalifikace;

- být informován o činnosti na úseku své odborné kvalifikace;

- při soustavné činnosti na půdě SSM či ČSTV získat kvalifikaci podle JKTK a JKBVP na školních CSTV a Svažarmu.

TVB organizátor SSM, který je členem ZO SSM na VŠ v ČSR i SSR, může být pověřen pedagogickým dozorem při TVB činnosti vysokoškoláků na základě dohod mezi Slovenským vysokoškolským ústředím SSM a Ministerstvem školství SSR, popř. Českým ústředím vysokoškoláků a Ministerstvem školství ČSR. Práva a povinnosti cvičitelů, trenérů, rozhodčích, členů SSM — nečlenů ČSTV — určuje JKTK, popřípadě JKBVP.

nu není předepsán. Rozhodčí především kontroluje, zda jsou kolmá čela stanu, rovnoramennost vypnutí obou stříšek. Koliky kotvících lanek mají být skloněny asi pod úhlem 45° a zatlučeny do poloviny své délky. Koliky kotvíci podložku mohou být zatlučeny jen mírně šíkmo, tedy s malou odchylkou od kolmice. Ke kotvení podlážky se nejlépe hodí ocelové koliky opatřené nahoře kruhovým očkem.

Pokud rozhodčí není spokojen s postavením stanu, musí hlídka okamžitě upozornit na konkrétní závady, které musí závodníci odstranit. Na pokyn rozhodčího hlídka stan zbourá a složí do původního stavu. Opačný postup vycházející ze zbourání již postaveného stanu a v jeho opětovném postavení je nepřípustný, jelikož není funkční.

Na kontrole má hlídka k dispozici kladívko, případně sekýrku na zatloukání kolíků, pořadatel pak náhradní stan, tyče a větší množství kolíků. Potvrzenou legitimaci vrací rozhodčí hlídce teprve po složení stanu. Propozice o stavbě stanu říkají: „Užívá se stan typu „A“ s podlážkou a bez absidly. Hlídka postaví stan vybavený tyčemi a koliky a po odsouhlasení rozhodčím, že je stan správně postavený, ho složí do původního stavu. Pro každou traf je potřebné mít aspoň dva stany stejného typu, případně i více, podle počtu hlídek. Uloha se nebohuje, každá hlídka musí úlohu splnit. Nesplnění úkolu znamená diskvalifikaci. Na stanoviště musí být postaven stan jako vzor.“

METODIKA NÁCVIKU

Rychlosť postavení stanu a jeho kvalita spočívá jak v dobrém postupu, tak i v nacvičené dělbě práce a souhře obou členů hlídky.

Správný postup stavby stanu spočívá v jeho rozložení, zakotvení podlážky, postupem vztýčení tyčí (zadní, přední), jejich zajištění kotvícimi lankami, uktovení stříšky a správné vypnutí stanu, které se má dít vždy při zapnutém vchodu.

S nácvikem této disciplíny začneme v jarním období. Po zvládnutí dělby práce a zásad stavby stanu, provádime nácvik formou oddílových soutěží. Stavbu stanu, při dodržení všech stanovených zásad, procvičujeme permanentně na všech výletech spojených se stanováním a při putovním táboření. V poslední fázi nácviku nesledujeme pouze čas postavení stanu, ale souhrnný čas nutný k proběhnutí určitého úseku, postavení stanu a opětne proběhnutí dalšího úseku. Tím přiblížíme tréninkové podmínky situaci při závodě. VLADIMÍR THEUER

SVAZÁCKÁ KNIHOVNIČKA

Na pomoc rozvoji tělovýchovně-branné činnosti v základních organizacích a pomoci při zajištění výchovy tělovýchovně-branných kádrů dle schválené kvalifikace, vydalo oddělení tělesné a branné výchovy ČÚV SSM v nakladatelství Mladá fronta v edici „Abeceda svazáckého funkcionáře“ řadu publikací.

Jsou určeny především pro instruktory, členy komisí tělesné a branné výchovy, sportovní referenty, vedoucí a lektory na sportovních školách. Brožury jsou k dispozici na příslušných OV SSM, prodejně materiály je pak možno prostřednictvím OV SSM objednat na krajských PSM.

Tělovýchovně branná činnost v SSM

Příručka vychází z osnov pro základní školení — Organizátora tělesné a branné výchovy SSM, je rozšířena o některé základní informace o CSTV. Naleznete v ní statě o první pomoci, zákoně odpovědnosti, soutěžních systémech, hospodářském zabezpečení a organizaci soutěží. Je zde vysvětlena základní metodika nohejbalu, malé kopané, stolního tenisu, odbíjené a košíkové. Dozvite se mnohé i ze základů plavání, her a zábavy a abecedy pobytu v přírodě a branné výchovy.

Autori: V. Kovanda, S. Skorpil a kol.

Praha 1975 — Zdarma.

Lyžařská turistika a lyžování

Text je speciálně určen pro výchovu instruktorů lyžařské turistiky, ale náměty, najdou zde i vedoucí turistických kroužků a organizátoři lyžařských výkendů.

Najdete v ní téma: běh a sjezd na lyžích, zimní táboření a stavby, ale i zajímavé statě o volném čase a pobytu v přírodě, jak organizovat zimní výkendy a zajímavé večery na chatě, připravit a vésti zimní turistickou akci.

Autori: A. Gintel a kol.

Praha 1976 — Cena Kčs 5.—.

Pěší turistika a pobyt v přírodě

Příručka je určena pro školení instruktorů pěší turistiky SSM. Usnadňuje získání potřebných znalostí a vědomostí pro získání této kvalifikace. Vedle obecné části, kde najdeme základní pojednání o socialistickém systému TV a JSBVO, pojištění v SSM, bezpečnosti při TVB činnosti a hospodaření jsou ve speciální části rozvedeny otázky přirodního prostředí a pohybové rekreace, moderních forem pobytu v přírodě, táboření, vaření v přírodě, orientace a topografie, předpovědi počasí. Část publikace je věnována i psychologii pro instruktory, vedení přednášek, rětorice, hraní her a připravě a orientaci turistické akce v rámci ZO SSM.

Autori: A. Gintel a kol.

Praha 1977 (zatím v tisku, vyjde v září 1977). — Cena: Kčs 7.—.

Lyžování — příručka pro vedoucí lyžařských kroužků SSM a PO SSM

Příručka je určena jako metodický materiál pro vedoucí našich lyžařských kroužků. Její obsah byl sestaven tak, aby po odborné stránce současně splňoval požadavky pro získání kvalifikace cvičitele lyžování IV. a III. třídy ČSTV.

Navíc jsou zde uvedena téma k výuce lyžování dětí a závěry z jednání mezinárodního kongresu k výuce lyžování X. Interski z V. Tater.

Autori: V. Kovanda, J. Nedvěd a kol.

Mladá fronta 1976.

Cena: Kčs 7.—.

Co má znát instruktur sportů a her

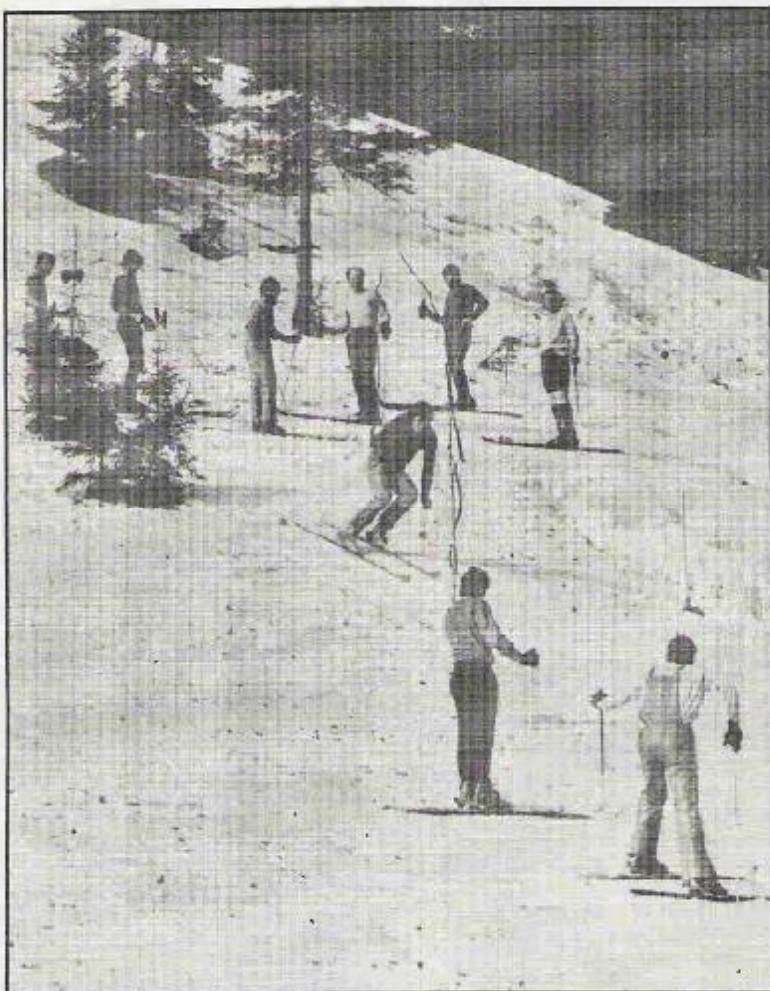
Obsah příručky byl sestaven podle schválené Jednotné tělovýchovně branné kvalifikace SSM. Nachází se tam proto jak teoretické statě k zabezpečení TVB činnosti v SSM, tak i metodické kapitoly ze základních sportovních odvětví provozovaných v SSM.

Současně je zde uvedeno jak organizovat a zabezpečovat sportovní soutěže, jak sestavovat propozice a co vše je nutné udělat k úspěšnému průběhu akce.

Autori: F. Kreuz, J. Nedvěd a kol.

Mladá fronta 1977.

Cena: Kčs 7—8.—.



UČÍME SE JEZDIT NA LYŽÍCH

Bílé stránky papíru nejsou samozřejmě to samé jako bílé zasněžené stráně, ale aby ty kopečky byly co nejméně popsaný vašimi pády, pošali odbornici tyhle stránky několika rádami. A dobrá rada, jak je známo, někdy bývá dokonce nad zlatem.

Základní sjezdový postoj — uvolněný postoj, z kterého se vychází při provádění většiny lyžařských cviků. Váha těla spočívá na celých chodidlech, která jsou od sebe vzdálená 10 až 20 cm. Nohy jsou mírně pokřeveny ve všech kloubech, paže jsou pokřeveny také, hole směrují šikmo vzad.

Základní stopa — vzniká pohybem na lyžích v základním sjezdovém postoji.

Úzka stopa — je užší než základní, chodidla jsou blízko sebe.

Výšší lyže — (bok, rameno, hůl, hrana) — lyže je položena výše na svahu.

Vnitřní lyže — (bok, rameno, hůl, hrana) — lyže, která je na vnitřní straně oblouku.

Nízší lyže — (bok, rameno, hůl, hrana) — lyže je položena nižše na svahu.

Vnější lyže — (bok, rameno, hůl, hrana) — lyže, která je položena na vnější straně oblouku.

Přívrat jednostranný — odvrácení jedné z patek lyží od druhé, která pokračuje v přímém směru.

Přívrat oboustranný — odvrácení obou patek lyží od sebe.

Odvrat jednostranný — odvrácení špičky lyže šikmo stranou od přímého směru.

Odvrat oboustranný — odvrácení špiček obou lyží šikmo stranou od přímého směru.

Odehnění lyže — přenesení váhy vlastního těla na opačnou stranu.

Zatištění lyže — přenesení téla na lyži, kterou chceme zatížit.

Smyk lyže — pohyb lyží, při kterém dochází ke smýkání části lyží po sněhu.

Hranění — pohyb lyží v oblouku přecházející z polohy na plochách v polohách v hranách.

Pro usnadnění našich začátků doporučujeme současně začít s výukou jízdy na běžkách a sjezdovkách. — V úvodní statí byla uvedena metodická rada, kterou je nutné zvládnout pro získání pocitu, že lyže ovládáme. Začneme proto dovednostmi na rovině — chůzi na lyžích, obraty, výstupy.

Chůze na lyžích je obdobou chůze bez lyží. Při chůzi na lyžích nezvedáme lyže ze sněhu, ale suneme je vpřed. Pohyb se snažíme produkovat skluzem. Rozlišujeme proto chůzi sunem a skluzem. Paže vykonávají přirozený pohyb jako při běžné chůzi, nesmí dojít k souhlasnému pohybu stejně paže a stojná nohy.

OBRATY NA LYŽÍCH — Obrat přešlapováním — přípravem — středem otáčení jsou špičky lyží. Váhu těla přeneseme za základního postoje na jednu lyži, druhou, odlehčenou, lyži položíme do přívratu. Na tuto lyži přeneseeme pak váhu a první lyži přinosisme. Přívrat provádime tak dlouho, až se natáčíme do potřebného směru.

Obrat přešlapováním — odvratem — pohyb provádime stejným způsobem jako u předešlého obratu, pouze s tím rozdílem, že středem otáčení jsou paty lyží.

Obrat přednožením — provádí se ze základního postoje o 180 stupňů. Rovnováhu zajišťujeme opřením se o hole tak, že vnitřní hůl vzhledem k prováděním otáčení se zapne u patky vnitřní lyže, vnější u špičky vnější lyže. Vnitřní napjatou nohu přednožíme tak, abychom ji mohli zvrátit do protisměru a zkříženou ji položíme před první lyži. Tu pak odlehčíme a za současného připojení vnější hole ji přetočíme o 180 stupňů a přinosisme — dostaneme se tak do základního lyžařského postoje. Přednožení se provádí rychle, stejně tak i přetvoření prvé lyže. V žádném z obtížných postojů nezůstáváme zbytečně dlouho.

V praxi se používá ještě obrat překrokem vpřed, překrokem vzad a obrat výskokem s oporou a bez opory o hole.

VÝSTUPY — Protože ne vždy a ne všeude (a na běžkách pouze ve výjimečných případech) lze používat vleku, vysvětlíme si i základy výstupu.

Chůze s případem — se používá tam, kde lyže začínají ve stoupání podklouzavat. Proto mírným případem přitlačíme lyži ke sněhu. Přidupnutí provádime lehce, patky lyží se od sněhu vžebc nevzdalují.

Odvratem nízší lyže — výšší lyže směřuje šikmo svahem, nízší je kladená do vrstevnice.

Oboustranným odvratem — strojcem — používá se při výstupu do strmých svahů. Výstup se provádí přímo po spádnici do kopce. Lyže jsou v oboustranném odvratu a opírají se o vnitřní hrany. Paže pracují

na úrovni těla nebo za tělem tak, aby zabránily případnému podklouznutí.

Vstup úkroky stranou — výstup se provádí kolmo po spádnici či šikmo vpřed nebo vzad. Lyže se kladou do vrstevnice tak, že vyšší lyže provede úkrok nahoru a nižší se pak přisune.

V další části výuky pak přejdeme ke zváženosti dovednosti v pohybu na lyžích.

Sjezd po spádnici — lyže jsou rovnoběžně v základní či úzké stopě, rovnoramenně zatížené, kolena vytlačena vpřed, trup vzpřímen a mírně předkloněn, paže volně pokrčeny, ruce v zorném úhlí, hole šikmo vzad. Dopržujeme základní požadavek, tj. uvolněnost, pokrčení a pohyblivost všech kloubů, vyvarujeme se křečovitosti. Předklonem těla zatežujeme více přední část lyží (při větších rychlostech), záklonem zase zadní část lyží (v hlubokém nebo pomalem sněhu).

Přejezd muldy a vlny — pohyb vychází ze základního sjezdového postoje, před prohlubní napříjmíme tělo, v přechodu se nepárně zakloníme, případně jednu lyži předsuneme. Na vlně se příkrčíme s předklonem. Za vlnou se opět napříjmíme vpřed a tlačíme lyže na sníh. Hlavní zásadou při vyrovnávání nerovnosti je, že pohyb těžiště těla lyže by měl být co nejmenší. K vyrovnávání nerovnosti by mělo docházet hlavně pokrčováním a napínáním nohou.

Klouzavý pluh — nasazujeme mírným vztýčením a současně vysunutím patk lyží do úzkého oboustranného přívratu (pluhu). Váha je rovnoramenně na obou lyžích. Kolena jsou pokrčena, mírně směřují k sobě, trup a paže jsou v základním sjezdovém postoji.

Oblouk v pluhu — lyže jsou v oboustranném přívratu. V první části zatěžujeme obě lyže stejnouměřně. Od přejedu spádnice otáčíme zvětšením zatížení vnější lyži. Otáčení podporujeme pokrčováním vnější nohy při současném jejím otáčením dovnitř oblouku. Tělo lehce odkládáme nad zatěžovanou lyži. Otáčení trupu spočívá s tvorbením oblouku lze použít pouze v části oblouku do spádnice.

Brzdový pluh — lyže jsou v oboustranném přívratu (stejně jako u klouzavého pluhu), stejnouměřně zatížené, ne však na plochách, ale jsou zatíženy vnitřní hrany obou lyží. Kolena tlačíme vpřed a dovnitř, trup je mírně předkloněn. Čím je pluh širší a čím větší silou se opíráme

o vnitřní hrany, tím je pluh účinnejší.

Sjezd šikmo — vyšší lyže, vyšší bok a rameno jsou poněkud vpředu. Trup lehce odkládáme nad více zatíženou nižší lyží. Postoj je uvolněný, hrana zvětšujeme přikládáním kolén ke svahu.

Oblouk z pluhu — velice důležitý prvek sloužící pro nácvik oblouků. Za sjezdu nasadíme klouzavý pluh. Při přejedu spádnice zvětšme zatížení vnější lyže, přisuneme a nepatrne předsuneme vnitřní lyži. Snižíme o rovnoramenných lyžích v základní šíři stopy. V konečné formě použijeme malý pluh a vyjiždíme lyžemi v úzké stopě. Otáčení trupu souhlasně s tvorbením obloukem lze použít pouze v počátku pohybu.

Oblouk ke svahu — ze sjezdu šikmo nasadíme oblouk pokrčováním nohou a jejich otáčením směrem do odkládání nad více zatíženou vnější lyží. Vedení oblouku usměrňujeme mírným hraněním. Zpočátku vede me lyže v základní stopě, později stopu zužujeme. Oblouk je možné zahájit také zvýšením nebo i kombinací snížení a zvýšení.

Oblouk z přívratu vyšší lyže — odlehčenou vyšší lyži přívratíme. Přeneseme na ni váhu těla a přisuneme k ní vnitřní lyži. Oblouk vedení vede me při snížování postoje otáčením nohou, dovnitř oblouku se trup lehce odkládá. Můžeme použít opory o vnitřní hůl při přenesení váhy těla.

Oblouk z přívratu nižší lyže — se snížením postoje přívratíme nižší lyži. Současně připravíme nižší hůl k opore. Přívrat ukončíme výrazným zahraněním a současně s oporou o nižší hůl a odrazíme se směrem dopředu vzhůru. Celou váhu těla přeneseme na vnější lyži, kterou otáčíme pohybem kolena vnější nohy dovnitř oblouku. Vnitřní lyži přisuneme nad sněhem k lyži vnější, plynule snížujeme postoj a pokračujeme v otáčení lyží pohybem obou nohou dovnitř oblouku.

Dlouhý oblouk snažino — snížíme postoj a s přípravou opory o nižší hůl mírně zahraníme. Oblouk nasadíme otáčivým odrazem dopředu nahoru s oporou o nižší hůl. Při vedení oblouku snížujeme postoj s otáčením lyží nohami do oblouku, trup přechází do odklonu, zatěžujeme více vnější lyži. V základní stopě je odraz výraznější a přenos zatížení zřejmější, v úzké stopě jsou odraz a otáčivé impulzy méně výrazné.

Běh střídavý dvoudobý — je zá-

kladním běžeckým způsobem. Používá se při jízdě po rovině a do mírného stoupání. Současnou techniku běhu na lyžích charakterizuje: intenzivní odraz nohou a odpich paží, dokonale přenášení váhy těla, aktivní ve skluzu na jedné lyži. Nácvik běhu střídavého se začíná ve stopě nohou a prodloužování skluzu na jedné lyži. Cílem běžecké průpravy je postupné získání rovnováhy a pocit ženě lyže z plného chodidla zatlačením lyže do podložky. Pokračuje napnutím ve všech kloubech a končí napnutím odrazové nohy. Druhá noha je ve skluzu, na ni je přenášena váha těla. Noha po odrazu volně vychází vzad a aktivním švihem se dostavá dopředu a celý polibový cyklus se opakuje. Velký význam má odpich paží, kdy práce paží je rytmicky sladěna s prací nohou.

Běh soupažný jednodobý — používá se při dobrém skluzu po rovině a do mírného stoupání, při špatném skluzu i při mírném klesání. Vychází z běhu střídavého a je charakterizován současnou prací paží. Odraz nohou je prakticky shodný s během střídavým, rozdíl je ve skluzu, jehož část probíhá na obou lyžích. Z východního postavení na obou lyžích dochází k přenesení váhy těla na odrazovou nohu. Při probíhajícím odrazu například pravou nohou probíhá skluz na levé lyži.

Obě paže jsou vynášeny vpřed se současným vytážením trupu. Následuje energický odpich soupaž, který je časově sladěn s aktivním švihem odrazové nohy vpřed do skluzu na obou lyžích. V konečné fázi odpichu je trup téměř vodorovně, hole jsou v prodloužení paží. S napříjemováním trupu do výchozí polohy probíhá opětne přenášení váhy těla na druhou nohu a vynášení paží vpřed pro další odpich paží. Tyto dva popsané způsoby jsou základními pro běh na lyžích. Podle terénu a podle vaši úrovně je lze uplatňovat v různých všeobecných variantách (běh střídavý čtyřdobý apod.).

Přejeme všem, kteří na lyžích budou začínat, i těm, kteří typu rádky poslouží ke zdokonalení nebo k zopakování, aby na horách užili hodně radosti a spokojenosti, aby jim pobyt na lyžích přinesl hodně krásných prožitků.

Foto Z. THOMA