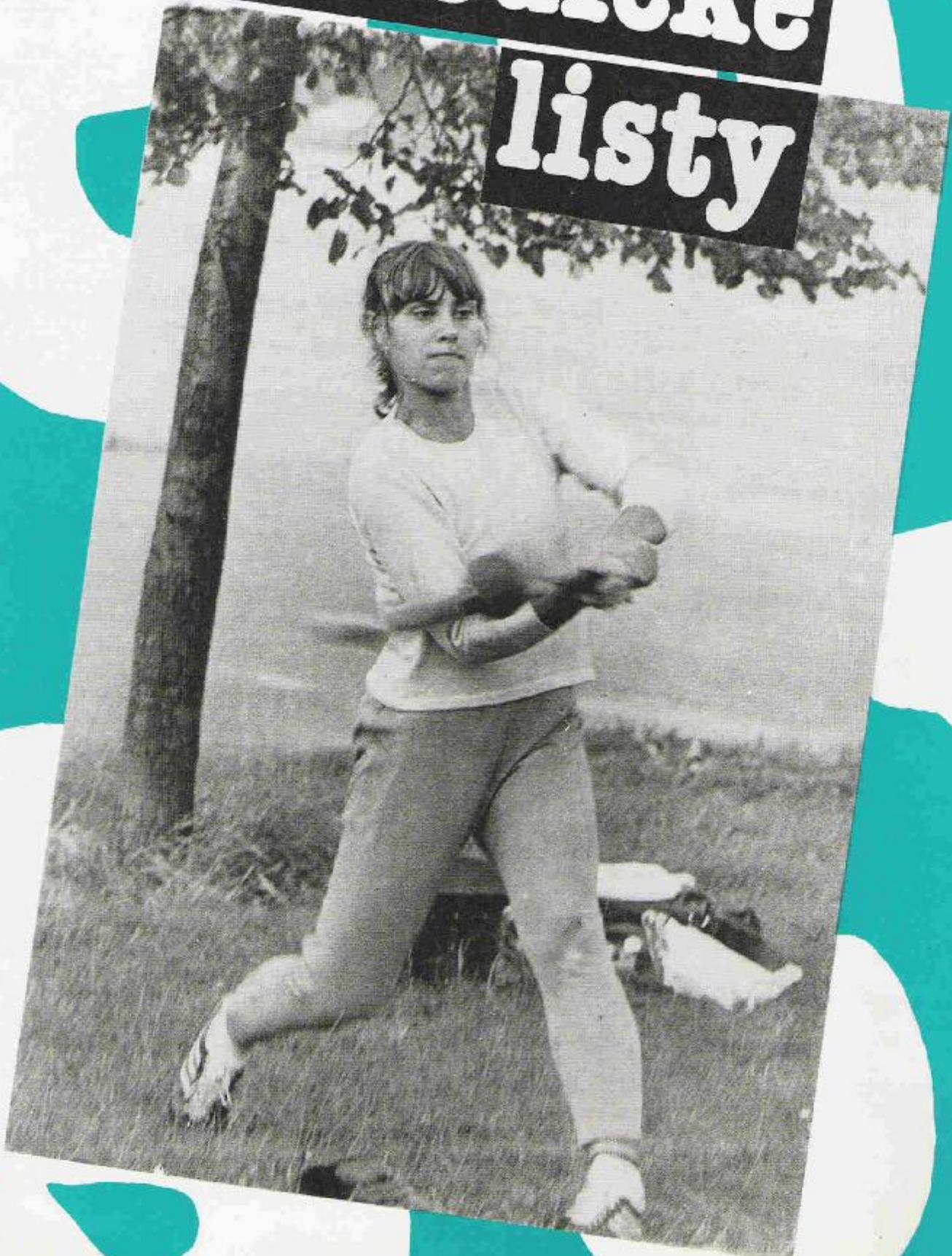


metodické listy



metodické listy



pro tělovýchovně
brannou činnost

1 • 1983

Pro vnitřní potřebu
vydává oddělení tělesné
a branné výchovy ČÚV SSM
v nakladatelství Mladá fronta
Odpovědná redaktorka:

Hana Kratochvílová

Sestavovatel:

Lída Karlachová

Grafická úprava: Ivan Špírk

Adresa redakce: ČÚV SSM,
oddělení tělesné a branné
výchovy, Praha 1

Gorkého nám. 24, PSČ 116 47

Tiskne Mladá fronta,
malooffsetové středisko,
Praha 3, Kalininova 42

Odevzdáno do tisku:

únor 1983

Foto: Václav Havlíček, Josef Ptáček,
Zdeněk Thoma, Stanislav Leinweber,
Petr Molt, ing. Antonín Rosický

Vojtěch Písářík

ZDARMA

Z obsahu

Otzáka pro ...

TVB činnost po III. sjezdu SSM

Miniškola orientačního běhu

Udeřený pálkař ...

Doučovací hodiny (II.)

Lipnický zlatý fond her

otázka pro...

JAROSLAVA KOUTNÉHO

TAJEMNÍKA ČÚV SSM A PŘEDSEDU KOMISE TĚLESNÉ A BRANNÉ VÝCHOVY ČÚV SSM

Jaký máš vztah k aktivní tělesné kultuře, sportuješ?

Řeknu-li, že můj vztah je dobrý, asi úplně nevystihnu odpověď na položenou otázkou. Od malíčka jsem provozoval nejrůznější sporty — jako každý kluk —, ale nikdy jsem nesportoval pravidelně nebo závodně, protože to z nejrůznějších důvodů nebylo možné. Snažím se vynahradit si to teď, kdy spolu s pracovníky oddělení TBV a aktivisty komise TBV chodíme pravidelně do tělocvičny hrát basketbal.

Bohužel, ani na vlastní děti nemám v tomto ohledu dostatek času, protože žijí 320 km od Prahy. Možná, až se někdy přestěhujeme do Prahy, že se budu snažit přihlásit je do některého sportovního oddílu.

Komise, které předsedáš, má velmi široké a zajímavé pole působnosti; mohli bys prozradit, co se chystá nového?

Komise tělesné a branné výchovy při českém ústředním výboru SSM vychází ve své současné koncepci z dřívějších zkušeností. Navazuje na činnost předešlé komise, která pracovala do III. sjezdu SSM a která udělala obrovský kus práce. My jsme trošku prohloubili systém práce komise v tom, že jsme zdůraznili vzájemnou propojenosť mezi krajem a českým ústředním výborem SSM. Chtěli bychom, aby tato propojenosť byla co nejpříjemší, aby jednotliví zástupci či dobrovolní funkcionáři krajských komisí TBV byli přímo napojeni na naši komisi TBV ČÚV SSM. Umožní to bezprostřední přenos informací: od nás k nim — po strance metodického vedení — a od nich k nám přídou informace a poznatky jak z krajských komisí TBV, tak i okresních. Všechni budeme informovani dříve, než bude komise zasedat. Měli bychom dosáhnout toho, aby všechny materiály, které mají být projednávány v předsednictvu a v sekretariátu, se dostávaly do rukou co nejvíce aktív. V SSM platí zásada, že například materiály tělovýchovně branné procházejí vždy komisi TBV. Měly by být propracovány již do takové podoby, abychom se za ně mohli postavit a říci — tento materiál je zpracován na dobré úrovni, způsobem, jaký potřebujeme, odráží, co chceme. Přičemž hodnocení musí být objektivní.

Komise pracuje v sekci každodenně, třebaže se schází jednou za čtvrt roku. Chceme, aby sekce pracovaly tvůrčím, iniciativním způsobem — namítkou si vzpomínám na sekci pohybové výcho-

vy, která se sešla v Brně s poměrně širokým aktivem a zároveň se pořádalo i školení. Rovněž sekce Prázdninové školy je velmi aktivní, pořádá si své vlastní semináře. Řekl bych, že zde je zázemí našeho ČÚV SSM, jakási záruka toho, že materiály budou připravovány dobře.

A co se chystá nového?

V současně době byla vypracována výhledová koncepce rozvoje TBV v SSM do roku 1986. Tato koncepce vychází ze sjezdových materiálů a řeší hlavní úkoly při realizaci závěrů III. sjezdu SSM a sjezdu SSM v ČSR. V činnosti se zaměříme zejména na další prohlubování podílu SSM na masovém rozvoji tělesné výchovy, sportu, turistiky a zájmové branné činnosti mládeže, na zkvalitnění podmínek pro její rozvoj s důrazem na základní články SSM, na zvyšování spoluúčasti SSM při harmonickém, všeestranném rozvoji mladé generace. Při usměrňování rozvoje TBV v SSM v letech 1983—1986 bude rozhodující:

— dále rozvíjet tělovýchovnou, sportovní a turistickou činnost jako trvalou součást působení každé ZO SSM;

— nadále prohlubovat a zkvalitňovat spolupráci s ostatními složkami tělovýchovného hnutí, zejména s ČSTV, Svatarmem, ROH, NV a školstvím;

— zkvalitnit proces plánování, výběru, přípravy, využívání a stabilizace kádrů s orientací na řidicí články KV a OV SSM;

— zvýšit podíl SSM v systému dalšího rozvoje turistiky dětí a mládeže; činnost Prázdninové školy orientovat na účinnější přenos nových forem pobytu v přírodě do základních kolektivů a zajištít její výraznější podíl na celém komplexu výchovy kádrů TBV.

— nadále se podílet na plnění úkolů JSBVO, přispívat k utváření branného vědomí mladých lidí, zlepšovat práci svazáckých skupin ve výcvikových střediscích brančů, přispívat ke zkvalitnění přípravy posluchačů vysokých vojenských škol a vytvářet příznivé podmínky pro rozvíjení zájmové branné činnosti v SSM.

Materiál bude projednán v komisi TBV a později i na plenu ČÚV SSM.

Co soudíš o Prázdninové škole ČÚV SSM pořádané na Lipnici? Čím by se její koncepce dala ještě obohatit?

Podle mne je Prázdninová škola opravdu vynikající formou uplatňování zásad, jak plnit hlavní úkoly Svažu mládeže. Prázdninová škola existuje již pět let, pracuje zde lidé, kteří mají dlouhoté zkušenosti z práce s mládeží, na-

příklad Allan Gintel, předseda sekce. Je vidět, že koncepce Prázdninové školy je promyšlená a že se Prázdninová škola ČÚV SSM skutečně snaží rozvíjet přitažlivou činnost, čehož chceme v budoucnu v práci s mladými lidmi dosahnout všude.

Prázdninová škola se zaměřuje na středoškolskou a učňovskou mládež, podchycuje kategorie, která je v SSM začleněna nejvíce. Dosud se nedáří účinně spolupracovat s KV a OV SSM. Je žádoucí, aby se absolventi Prázdninové školy zapojovali do činnosti na úrovni krajů a okresů. Forma letních pobytů, spojených třeba i s pracovní aktivitou — jak je tomu například u těhotné práce a oddechu — je přitažlivá a měla by být zachována. A jsou-li mladí lidé ochotni o prázdninách pracovat, musíme jim umět prostřednictvím našich aktivistů, dobrovolných funkcionářů zorganizovat atraktivní program. Měli bychom být schopni vyplnit jim volný čas kvalitním způsobem.

Prázdninová škola se bude v VI. ročníku věnovat především středoškolské mládeži a experimentálně bude pořádán i tabor pro učné ve spolupráci s brněnskou Zbrojkou. Myslime si, že je to užitečný pokus, pokud se podaří, pokusime se ho prosadit v širším měřítku. Časem by taková „škola“ měla existovat v každém kraji a v každém okrese. Učinili jsme již některá opatření: chceme vyhledat všechny absolventy od I. ročníku Prázdninové školy, jejichž jména se z různých důvodů vytratila. Není to jen problém Prázdninové školy: mnohdy odcházejíci tajemník nepředá rádně aktív svému nástupci a pak se ztrácejí finanční prostředky i naše naděje vložené do lidí, které v SSM proškolujeme. O Prázdninovou školu je zájem i ze strany SÚV SSM, slovenští soudruzi s námi chtějí na tomto úseku spolupracovat. Jsme připraveni tyto vztahy prohlubovat, vždy je užitečné vyměnit si zkušenosti, vzájemně se informovat o tom, co se kde děje hodnotného.

Tělesná a branná výchova se v SSM realizuje dobrými formami, velmi nám v tom pomáhá i Mladý svět svými ne tradičními soutěžemi. Mám na mysli i masový charakter této činnosti: jsme rádi, že se nám daří zapojovat do činnosti široké řady mladých lidí. Jde jen o to, abychom v takových formách pokračovali.

Děkujeme za rozhovor.

Lída Karlachová, Jiří Trnka

TĚLOVÝCHOVNĚ BRANNÁ ČINNOST PO III. SJEZDU SSM

echo

III. sjezd Socialistického svazu mládeže přijal a plně potvrdil program XVI. sjezdu KSČ jako záruku životních jistot pro dnešek i pro šťastnou budoucnost mladé generace. Plně se s ním ztotožnil a mimo jiné zdůraznil i nutnost rozvíjet systém tělesné kultury a její subsystémy — tělesnou výchovu, sport a pohybovou rekreaci — v podmínkách práce Socialistického svazu mládeže a jeho Pionýrské organizace jako trvalou součást působení každé základní organizace a pionýrské skupiny.

Zhodnotil práci organizace za uplynulé období a schválil program činnosti na příštích pět let. Zdůraznil, že v oblasti TBV máme stále co zlepšovat, že je přímo povinností mladé generace prosazovat pravidelnou tělovýchovnou, sportovní a turistickou činnost do života. Dále poukázal na nutnost v daleko větší míře podněcovat pohybovou aktivitu mezi mladými lidmi, využívat osvědčených forem, které provozují ostatní společenské organizace Národní fronty, národní výbory, orgány školství i ostatní partneři zabývající se touto činností. Usilovat tak o to, aby zejména v základních článcích rostl vliv SSM na myšlení a jednání mladých lidí.

V současné době tělovýchovný a branný program SSM a jeho PO představuje ucelený, ale přitom otevřený, dynamicky se vyvíjející systém dobrovolných rekreačních forem tělesné výchovy a branné výchovy v oblasti masových sportů a her, pobytu v přírodě a turistiky, pohybové výchovy a zájmově brané činnosti.

III. sjezd SSM zdůraznil, že je třeba zvýšit efektivnost a kvalitu tělovýchovné činnosti, dosáhnout vyšší jednoty v působení všech složek tělovýchovného hnutí (a to

zejména mezi ČSTV, Svazarmem, ROH a SSM), a tak zvýšit počet občanů naší vlasti, kteří by se soustavně věnovali některé tělovýchovné, sportovní nebo pohybové aktivitě.

V oblasti spolupráce všech složek zapojených do tělovýchovného hnutí III. sjezd SSM zdůraznil především nutnost výraznější spolupráce v materiálně technickém a kádrovém zajištění. Zde je třeba v daleko širším měřítku využívat stávající tělovýchovná zařízení škol i tělovýchovných jednot i možnosti Společného programu rozvoje tělesné výchovy a sportu. Tento program umožňuje ve větší míře spolupracovat s ostatními organizacemi NF při rozšíření i zkvalitnění systému organizování jednotlivých krátkodobých i dlouhodobých soutěží v nejrůznějších sportech, sportovních hrách, turistických akcích, při budování veřejně přístupných hřišť, nenáročných sportovišť, areálů zdraví, cyklistických nebo běžeckých stezek, táborišť, turistických základen a branných středisek v přírodě, na sídlištích i ve velkých střediskových obcích či rekreačních střediscích. Vytváří prostor k využívání volebních programů Národní fronty.

Dále III. sjezd SSM poukázal na potřebu rozvíjet osvědčené formy tělovýchovné, sportovní, turistické i branné činnosti zaměřené na regeneraci fyzických i duševních sil, a to efektivnějším využíváním všech daných možností i celospolečenských prostředků pro soustavnou pravidelnou tělesnou a brannou výchovu mladých lidí i její kádrově a materiálně zajištění. Ve větší míře je také třeba využívat plně podmínek Odznaku zdatnosti jako základního ukazatele fyzické připravenosti mladých lidí.

Usilovat o to, aby se většina mladých lidí ve věku 14–18 let stala jeho držiteli. Zvýšit jeho propagaci a počet vyhlašovaných soutěží (zejména v nejnižších článcích) v podmírkách práce SSM a zařadit plnění Odznaku zdatnosti nebo alespoň některé z disciplín do většiny akcí organizovaných na všechných úrovních SSM. Větší pozornost je třeba věnovat rozvoji tělesné kultury ve velkých sídlištích celcích; zapojovat se do řešení připomínek, které se týkají problémů mladých lidí, a napomáhat tak vytvářet podmínky pro práci SSM na sídlištích a tam i pro vhodné využívání volného času a dále prostřednictvím domovních komisí a občanských výborů vyvíjet snahu o vyčlenění vhodných prostor pro TVB činnost. Tělovýchovné programy je třeba obohatovat o stále nově aktivní formy spojené s kulturní a poznávací činností, s tvorbou a ochranou životního prostředí, ale i s vhodnou motivací bližících se významných výročí a událostí.

III. sjezd zdůraznil také nutnost důsledněji připravovat a využívat existující systém přípravy organizátorů a instruktorů TVB činnosti, kde je třeba postupně dosáhnout toho, aby každá ZO SSM měla sportovního referenta vyškoleného minimálně jako organizátora TBV. Je také potřeba docilit výraznější stabilizace kádrů, jejich lepší využívání, zavést důkladnou a přehlednou evidenci a kontrolu práce těchto kádrů, ale i zpřesnit a zkvalitnit metodickou a řídící funkci jednotlivých článků řízení TVB činnosti v SSM. V oblasti přípravy kádrů je potřeba zabezpečit i zvýšení obsahové úrovně práce, vypracovat jednotný obsah, osnovy, zkušební řád i kvalitní učebnice pro přípravu jednotlivých typů školených in-

struktorů a organizátorů TVB činnosti. Rezervy se také ukazují ve větší využitelnosti odborných a metodických pracovníků v domech pionýrů a mládeže, učitelů tělesné výchovy a branné výchovy na nejrůznějších typech škol, ale i pracovníků z odborných institucí a zařízení. Tyto odborné kádry je nutno zapojovat do vedení tělovýchovných a branných akcí, sportovních, turistických a branných kroužků SSM a PO SSM a tím napomáhat pravidelné a systematické činnosti těchto kroužků.

V oblasti branné výchovy III. sjezd SSM zdůraznil nutnost zvýšit podíl na plnění úkolů vyplývajících z JSBVO, a to zejména masovým rozvojem zájmově branných činností, kde je nutno klást důraz vedle rozvíjení zájmově branných sportovních činností na zájmové branně technické činnosti. Hlavně je potřeba zlepšit spolupráci s ozbrojenými složkami a Svazarmem při pořádání nejrůznějších akcí, při výchově kádrů, výměně zkušeností, ale i při provádění náborů na různé soutěže branného charakteru.

Zdůrazněna byla také nutnost přispivat k vytváření branného vědomí mladých lidí, a to zejména vhodnou formou branné propagandy, kvalitní a neformální ideově výchovnou a masově politickou prací všech členů SSM. V daleko větší míře je také potřeba zlepšit práci svazáckých skupin ve výcvikových střediscích branců, kde je nutno dosáhnout zejména zvýšení iniciativy členů SSM při plnění nejrůznějších výcvikových úkolů. Zapojit se do organizace zájmové činnosti uvnitř svazácké skupiny by mělo být samozřejmou věcí každého člena SSM.

Daleko větší iniciativu musí Socialistický svaz mládeže vyvinout i při zkvalitňování vojenské přípravy posluchačů vojenských vysokých škol a při náboru do jednotlivých typů VVS.

Velké rezervy jsou i ve využívání zkušeností mladých lidí získaných při plnění vojenských povinností v průběhu základní vojenské služby. Je třeba zapojit „záložáky“ po návratu do občanského života do práce svazáckých organizací, do vedení nejrůznějších sportovních, branných či turistických kroužků, a to nejen ve svazácké, ale i pionýrské činnosti.

III. sjezd SSM vytyčením náročných úkolů vytvořil předpoklady pro další perspektivní rozvoj TVB činnosti v SSM.



echo

pohybománie

Miníškola orientačního běhu

Velmi důležitou podmíinkou úspěšné práce mládežnické organizace je, abyste se neustále zamýšleli nad jejimi metodami. Jde o to, abyste byli mladou organizací ne pouze věkem svých členů, ale především svým elánem, formami práce, které budou živé a přitažlivé pro mladé lidí. Ne všude se to zatím daří. V činnosti nejedné svazácké organizace se projevuje formalismus, mnohdy jednostrannost. Místo hledání nových, zajimavých, rozmanitých metod práce se jde zdánlivě snadněji cestou schematismu, rutiny a papírování. Je jedním z důležitých úkolů všech orgánů Svazu mládeže věnovat stálo pozornost tomu, aby tato slabá místa ve vaší činnosti byla odstraněna.

Mladou generaci tvoří chlapci a dívčata různých věkových skupin a povolání, kteří mají rozdílné zkušenosti a znalosti, rozdílné zájmy, záliby a potřeby. K tomu je nutno ve veškeré vaší činnosti přihlížet. Je nezbytné utvářet její mládežnický charakter za široké účasti členů. Sami ze svých zkušeností víte, že to není snadné. Je správné, že chcete ještě více přispivat k rozvoji národního hospodářství. V činnosti mládežnické organizace musejí však mít významné místo i kultura, hodnotná zábava, sport a tělovýchovná činnost. To vše k mládeži patřilo a bude patřit.

*Z vystoupení
soudruha Gustáva Husáka
na III. sjezdu SSM*

echo

Cíl miníškoly

V žádném případě jím není snaha „vyrobit“ v průběhu akce závodníky, spíše získat přívržence, nové naděje, propagátory a šířitele orientačního běhu. Vlastní poslání miníškoly lze shrnout takto:

1. informovat o orientačním běhu jako sportovní disciplíně, v níž se kloubí fyzický výkon s rozumovými procesy, přičemž jednou z podmínek je lesní terén a přírodní prostředí vůbec;
2. naučit účastníky základním technickým dovednostem (ovládání busoly, značení kontroly, běh s pomůckami, čtení značek) a taktickému myšlení (optimální postup, vhodné tempo, výběr kontrol);
3. vysvětlit základní pravidla, základní požadavky na stavbu trati, zvláštnosti map pro orientační běh, zásady tréninku a metodického postupu;
4. procvičit potřebné vědomosti a dovednosti do takové míry, že účastník bude schopen započítat si orientační běh při vhodné příležitosti (náborové a veřejné závody) a případně o něm podat základní informace dalším zájemcům.

Základní požadavky

Při uvádění miníškoly se neobejdeme bez zkušeného vedoucího a minimálně jednoho pomocníka (raději více). Dalším požadavkem je vhodný les, a to ne ledajaky, ale zmapovaný. Nejnutnější technické vybavení: busoly, startovní průkazy, kontroly (lampióny, kleště, stojany, papírové terčíky), stopky, dostatek map, fixy na zakreslení map (nebo červené propisovačky), šablona na kroužky ($Ø 5-6$ mm), mapníky (igelit). Účastníci musí mít vhodné oblečení pro běh lesním terénem.

Délka miníškoly

Bude závislá na vyspělosti účastníků akce a dramaturgických záměrech vedoucích, minimálně však tři dvouhodinové bloky. Účastníci rozdělíme pro výuku do skupin s počtem maximálně 15 osob.

Doporučená literatura

Dvořák, F., Sýkora, B.: Orientační hry a závody, orientační běh, SPN, Praha 1980, skripta FTVS UK

Lenhart, Z.: Taktika orientačního běhu, Metodický dopis ČUV ČSTV, Praha 1978

Koč, B.: Škola orientačního běhu, Olympia, Praha 1973

Obsah miníškoly

1. LEKCE

Začít bychom měli v místnosti, kde zahrneme svěřence řadou informací o tom, co vlastně je orientační běh. Ideální je doplnit vyprávění fotografiami, mapami (našimi i cizimi), propagativním materiálem — pěkné jsou některé odborné zahraniční časopisy. Při-

tom nenápadně zabrousit do historie orientačního běhu. Svou kolébku má na evropském severu, dodnes tam má nejmasovější základnu a žije tam nejvíce mistrů světa. ... Skandinávská krajina vyniká nepředstavitelnou členitostí terénu. Vyznat se v ní, to chce orientační talent. Ze životní potřeby dřevorubců a pastevců sobich stád se stal roku 1897 nový sport ...”

Po válce se dostal orientační běh do Evropy. U nás to bylo trochu složité. Konaly se orientační závody pod patronací turistů (od r. 1950) a stále se vedly spory, zda běhat či chodit. Dopadlo to tak, že se běžci oddělili od chodců, a tak dnes již nikdo nevolá: „Diskvalifikujte ho, on utíkal!“

Orientační běh patří do ČSTV, Československo je jednou ze zakládajících zemí IOF (Mezinárodní federace orientačního běhu). Každé dva roky se koná mistrovství světa, Skandinávci si ještě pořádají své mistrovství severu, které má minimálně stejnou úroveň. Naši borci se úspěšně drží hned za Nory, Švédy, Finy, z ostatních s námi drží krok Švýcaři, Dáni, dobré jednotlivce mají Maďaři. Velký nástup měli kdy si běžci NDR, ale po rozdělení sportů na olympijské a neolympijské v jejich sportovním systému „orientační utřeli“ a dnes nemají nárok. Velikým překvapením bude vstup SSSR do IOF, neboť sovětští běžci dosahují špičkové úrovně, ale doposud se mezinárodních závodů nezúčastňují. Orientační běh se šíří po celé naší planetě, zásluhu na tom mají některí „misionáři orientačních běhů“, jako např. P. Bengtsson, který cestuje po všech možných i nemožných končinách světa, mapuje, pořádá, radi a zakládá oddíly orientačního běhu. V ČSSR pořádáme dnes již světově proslulé závody v Jičíně (5 dnů orientačního běhu). Jsou obdobou světového mamutiho podniku 5 dní — tzv. Oringenu.

Posléze bychom se měli zmínit o mapě jako speciálním kartografickém dílu, které vytvářejí mapu z řad orientačních běžců. Je tu vše, co najdeme v lese, přesně a čitelně vyvedeno. Měřítko se používá 1:20 000, 1:15 000, 1:10 000. Terén (kopce, kopečky, kupy, údolí, hřibety a hřibítka...) se znázorňuje pomocí vrstevnic. Výškový rozestup vrstevnic (neboli ekvidistance) bývá různý podle členitosti terénu, cílem je vždy co nejvěrnější zachycení terénu tak, aby byla zachována čitelnost mapy. V kopcích je E 5 i více metrů, v rovinách 4 nebo 2 metry. Mapa orientačního běhu se liší od všech ostatních tím, že les se zde značí bílou barvou. Je to proto, aby bylo možno zachytit vše ostatní, co se v lesích nachází, a neudělat z mapy jeden velký, nepřehledný a nečitelný mazanec.

pohybománie

Pouze hustý les, ztěžující běh, se značí zeleně, a to: čím hustší les, tím tmavší zeleně. Zpravidla se používají dvě zelené (dva odstiny) nebo podle dnešního mapového klíče: zelený rastr a plná zeleně. Další barvy: žlutá — pole, louky, paseky, mýtiny světliny; modrá — vše, co souvisí s vodou; hnědá — terén, vrstevnice, rýhy, strže; černá — silnice, cesty, pěšiny, domy, ploty, posedy, krmelce, skály.

Orientace podle mapy začíná tím, že si ji musíme zorientovat, což znamená, že sever na mapě bude směřovat k severu skutečnému a že tedy všechny cesty, potoky aj. budou mít stejný směr jako ve skutečnosti. Docilíme toho dvojím způsobem:

1. orientováním mapy podle busoly;
2. podle okolní situace.

Mapové značky je dobré prostudovat v mapovém klíči, v mapě a znova procvíčit při prvních krocích s mapou přímo v terénu. Po prvním seznámení se může ještě třeba v místnosti zkusit jako forma procvíčení značek hra. Vezmeme mapu, ve dvojici se dohodneme, kde bude start, a pak jeden začne popisovat podle své mapy cestu, kamkoliv ho napadne. Druhý prstem sleduje na své mapě cestu podle popisu a když první skončí, ukáže mu, kam došel. Lze to provést i formou soutěže. Slovní popis načukáme na stroj, na mapě vyznačíme start a měříme čas, kdy borec doputuje prstem do cíle. Na příklad:



Stojím na asfaltce na okraji vesnice. Jižním směrem vede cesta, ale já se raději projdu podél potoka, který teče hned upravo od ní. Po chvíli narazím na elektrické vedení a půjdou po něm doleva na cestu, po ni pak mezi rybníky, cesta se stáčí na západ. Po pravé ruce mi končí rybník a já obočuji do pole, přímo na jih po hranici porostu. Hranice trochu zahne a už jsem zase na cestě, po ni pokračuji až na okraj lesa. Napravo před sebou vidím v lese

kámen a za ním cestu. Přeskakuji kámen a už utikám po cestě západním směrem. Cesta chvíliku stoupá a pak už se svažuje dolů až k vysokému drátovému plotu. Obíhám jej zprava, plot končí a na jeho dolním okraji stojí malý domeček. Já pokračuji po průseku, který začal na severním rohu plotu, dolů na cestu. Tady je cíl.

Podobných her je možno vymyslet desítky. Ize je ztížit pohybem mimo cesty v terénu (umění čist vrstevnice), vložit tam azimut (umění přenést azimut zpět do mapy) nebo celý slovní popis pojmost jako příběh a cestu popisovat v podobě vyprávění či vzpomínání třeba starého piráta pod názvem Cesta k pokladu. Nedověst popisem až přímo na místo, ale pouze do jeho blízkosti a samotné místo (poklad — cíl) popsat jenom neurčité jako matnou vzpomínku. Závodník si pak musí představit, jak by toto místo vypadalo nakreslené na mapě a najít ho. Máme procvíčené mapové značky, tedy bude třeba je ještě prakticky vidět v terénu.

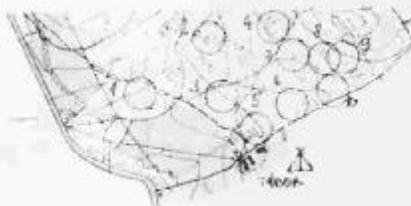
Měli bychom se zmínit o busole — popsat funkci, proč ukazuje pořád na sever, k čemu všemu slouží, jak se nastavuje a utíká podle azimutu, jak se busola nosí (ne na krku), jak ji skládat, co ostatní náležitosti busoly (měřítko, lupa), druhý busol.

Neměli bychom zapomenout na pár slov o taktice, průběhu závodu, základních pravidlech, rozmišlování kontrol, jejich značení a dalších teoretických záležitostech.

V závěru první lekce by měla následovat praxe. Dobré je využít si poprvé do lesa ve skupinkách, ideální počet vedoucí plus 3–5 lidí, neutikat, ale jit, ukazovat, potom předkreslit kousek linie a nechat svěřence vést, nakonec zkusit třeba toto cvičení:

— zakreslená linie: vždy si zapamatovat úsek a místo, kde se zastaví (záražku) a tento úsek proběhnout. Např.: „... asi dvě stě metrů stále rovně, pak se cesta zatočí doleva, proběhnout hustníkem, cesta bude křížovat potok.“ Zde se znova podívám do mapy. Vyžadovat alespoň polohlasné předkládání postupu a při jeho realizaci konstatování, kde se nachází, např.: „... to je ten hustník, a támhle už vidím potok...“

Na závěr lekce rozdáme mapy se zakreslenými kontrolami (asi 10 kontrol, a to v těsné blízkosti tábora — maximálně vzdálenost do 1 km). Okolo je najít co nejvíce kontrol, pokud možno všechny, bez měření času.

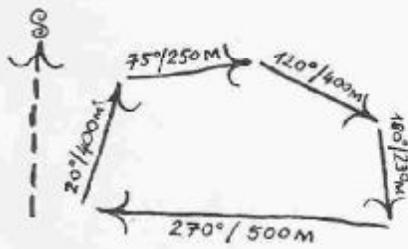


2. LEKCE

Použit některou z navrhovaných tréninkových forem v závislosti na čase, který chci orientačnímu běhu věnovat, na znalostech a zkušenostech instruktora a na úrovni účastníků. Tak tedy — z čeho můžeme čerpat?

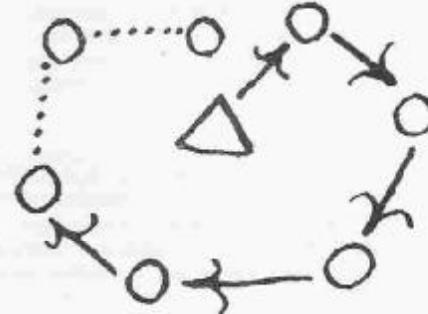
1. Azimutový závod

Připravit stabilní okruh kontrol (stačí listky papíru). Tento okruh tvoří uzavřený polygon, kontroly jsou dány azimutem a vzdáleností. Na startu je první listek s údaji např.: 28° , 230 m. Znamená to, že další listek je ve směru azimutu 28° , vzdáleném 230 m. Na druhém listku je další číselný údaj.



2. Azimuty na slepé mapě

Propichnout špendlíkem kontroly na mapě (podložit papírem) a pouze s propichnutým papírem se snažit nalézt kontroly. Připojit popisy kontrol. Na čistém papíře musí být vyznačen sever. Kontroly dát maximálně 400 m od startu, nejlépe do zobrazeného rozložení:



3. Liniový běh

V mapě je zakreslena linie, kterou musí závodníci dodržet. Na této linii pověsim do lesa několik kontrol tak, aby bylo možno přesně určit jejich polohu na linii. V cíli potom závodníci tužkou přeskrtnou linii na mapě v místě kontroly. Hodnotit se může čas, počet nalezených kontrol, přesnost jejich zakreslení do mapy.

4. Paměťák

Varianta A — na startu jsou mapy se zákresem kontrol a závodníci se vždy po nalezení kontroly vracejí na start (případně po nalezení více kontrol, záleží na tom, kolik si jich zapamatují).

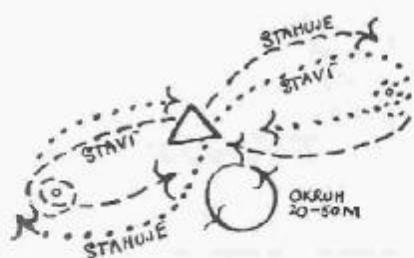
Varianta B — na startu je v mapě pouze jedna kontrola, na první kontrole pak druhá, na druhé třetí atd. Závodníci si zapamatují postup a pak utíkají

pohybománie

bez mapy. Busola povolena. Volme lehké, krátke postupy!

5. Dvojice

Ve dvojici si závodníci navzájem roznášejí kontroly — dohodnou se na přibližné vzdálenosti od místa startu. Roznesou, vrátí se na start, vymění si mapu nebo si ukáží, kam kontrolu umístili — s popisem — a běží kontrolu stáhnout. Závodivá forma tohoto tréninku je taková, že když se vrátí první běžec z roznášení kontroly, začne kroužit na předem dohodnutém kopečku (20–50 m) do té doby, než se vrátí druhý. Pak si vymění mapy a stahuji kontroly. Situace se opakuje. Vítězí ten, kdo nakrouží více.



6. Klamné kontroly

Cvičný závod, při němž kontroly stavíme do míst, kde je více podobných tvarů najednou. Postavíme tam tedy více kontrol a závodník musí vybrat tu správnou. Pokud dorazí s jinou, má trestný čas.

7. Chybějící kontroly

Cvičný závod, kdy předem oznámíme, že některé kontroly chybí. Závodníci pak nemohou riskovat při dohledávání kontrol, ale musí se pečlivě „promapovat“ až do místa kontroly.

8. Skorelauf

Závod s časem. V lese je určitý počet kontrol, které má závodník za úkol se sbírat za určitý čas. Kontroly jsou obohnané podle vzdálenosti, obtížnosti, převýšení, osamocení. Každý by měl mít hodinky a vrátit se do určeného limitu. Za každou minutu přes čas se strhávají body; není vždy nejchytřejší oběhnout všechny kontroly.

pohybománie

pohybománie

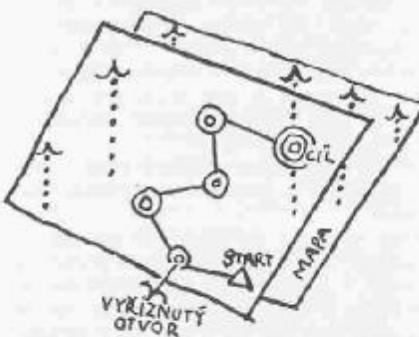
pohybománie

pohybománie

meny — nikoliv překreslit]. Zkontrolujeme jeho „přepis“, zda si trať nepřekreslil, a vypustime ho na trať. Může si tež vzít busolu, mit odměněné azimuty z určitých míst atp.

10. Švýcarská hra

Vybereme čistý les a pékné kontroly, zakreslime je do mapy a potom přes mapu nalepíme (přicvakneme) „masku“ ze čtvrtky apod., kde jsou vyznačeny pouze otvory pro kontroly. Otvory mají Ø 1,5–2 cm. Připojit popisy. Závodník běží azimutem a odhaduje vzdálenost (krokuje). V prostoru kroužku se najde a dohledá kontrolu.



Každá z uvedených forem procvičuje některý z důležitých taktických i technických prvků a vytváří předpoklady k úspěšnému zvládnutí orientačního běhu ve své vrcholné podobě — orientačním závodě. Navíc změna ve stylu tréninku vede k oddalení únavy.

3. LEKCE

Závěrečná lekce by měla být v každém případě věnována závodům v orientač-

ním běhu. Přitom bychom neměli zapomenout, že:

1. optimální délku trati volíme dle terénu a zdatnosti účastníků;
2. kontroly v žádném případě neskrýváme do houštin, pouze umisťujeme tak, aby byly k rychlému nalezení v prostoru dané mapové značky, zakreslené v mapě;
3. zopakováním pravidel před startem závodu zabránime nedorozuměním;
4. předkreslená trasa závodu do mapy, předávaná závodníkům při ostrém startu, zvyšuje emotivitu závodu;
5. je nutno vysvětlit před začátkem závodu, jaké kontroly budeme používat a jakým způsobem bude označován průchod kontrolou;
6. o závěrečném efektu, kromě výše uvedeného, rozhodují také ony zdánlivé malíčosti, jako losování pořadí, rozdávání startovních čísel, cílový koridor, stanoviště rozhodčích, výzdoba startu apod.

Máme-li dostatek času a dramaturgie akce to dovoluje, je možno použít i některou z modifikací závodu, např.:

Noční orientační běh — pro začátečníky zkoušit velice jednoduchou trať, kontroly jen prostě (rohy plotů, křížovatky atp.). Na krátkou trať pouštět závodníky i ve dvojici, pokud chtějí;

cyklo — orientační běh — jsou-li kola a vhodný terén, vést trať po silnicích a velkých cestách, kontroly mohou být kousek od cesty. Může se pro ně oběhnout a zase vrátit. Někdy bývá vhodné nechat libovolně pořadí kontrol;

strategie — kombinační hra, využívající prvků orientačního běhu (viz Lipnický zlatý fond her III, Metodické listy 1/82).

JURA BRTNÍK, PETR ĎOUBALÍK



9. Běh podle slovního popisu

Postavíme jednoduchou trať. Závodník ji dostane na mapě zakreslenou několik minut před startem a má možnost si trať „přepsat“ na papír (pouze pís-

číslo	ZA VZDÁLENOST	ZA OBtíž- NOST	ZA PŘEVÝŠE- NI	ZA OSAMO- CENOST	číslo
1	3	1		1	5
2	3	3		1	7
3	2	1			3
4	2	4	2		8



UDEŘENÝ PÁLKÁŘ

a jiná
pravidla...



LÍDA KARLACHOVÁ

Softbal je jednodušší varianta technicky a pravidlově složitějšího basebalu; není tak rychlý ani nebezpečný, a tudiž ani tolik náročný na vybavení. Vítězství ve hře je výsledkem fyzického i psychického úsilí. Softbal vyžaduje mimo jiné koordinační schopnosti, vytrvalost, přesnost, umění předvidat průběh hry. Pravidla je možné značně zjednodušit: díky tomu se softbal stává dostupným pro široký okruh zájemců. Dnes se hraje takřka na každém výcvikovém táboře či soustředění, nemluvě již o pravidelné soutěži a turnajích, které organizuje ČSTV i SSM.

Strategie a taktika při softbalu je vzrušující, vzrušující je i vědomí odpovědnosti každého hráče, poněvadž softbal je hra týmová. Kdo chce vyhrávat, musí ovládat techniku hry v poli i na pálce, vědět, jak a kdy běžet na metu, kdy projevit odvahu a kdy opatrnost. Na dobrém výsledku se stejnou měrou podílí osobní fyzický výkon, schopnost improvizace i souhra celého družstva. Začínat se softbalem se dá různě — navrhujeme začít od základů — tedy PRAVIDEL.

České znění oficiálních pravidel Mezinárodní federace softbalu u nás vyšlo v roce 1976 v nakladatelství Olympia. Uvádíme zde zkrácenou verzi těchto pravidel, původně určených pro vrcholové pojetí softbalu, přičemž úprava neubírá hře nic na jejím charakteru. Je zde rámcově zachováno původní členění a obsah kapitol, vynechány jsou některé rozpracované podrobnosti a oddíly, které souvisejí s organizací a průběhem vrcholového utkání.

Hřiště

Nejvhodnější je travnatá volná rovná plocha ve tvaru pravoúhlé kruhové výseče. Hřiště se dělí na pole a zázemí. Pole je ta část, která je vymezena pomezními čarami, jež se protínají v pravém úhlu na domácí

míti: jsou dlouhé 70 m (viz obr. č. 1). Zámezí je vně pomezních čar a sahá minimálně 8 m za pomezní čáry. Osm metrů za domácí míti je zadní čára. Kolem nadhazovací míty je vyznačen kruh o poloměru

2,5 m ze středu nadhazovací míty. Vnitřní pole je čtverec omezený metovými čarami dlouhými 18,3 m. Nadhazovací míta má být vzdálena od domácí míty 12,2 m (ženy) a 14,03 m (muži).

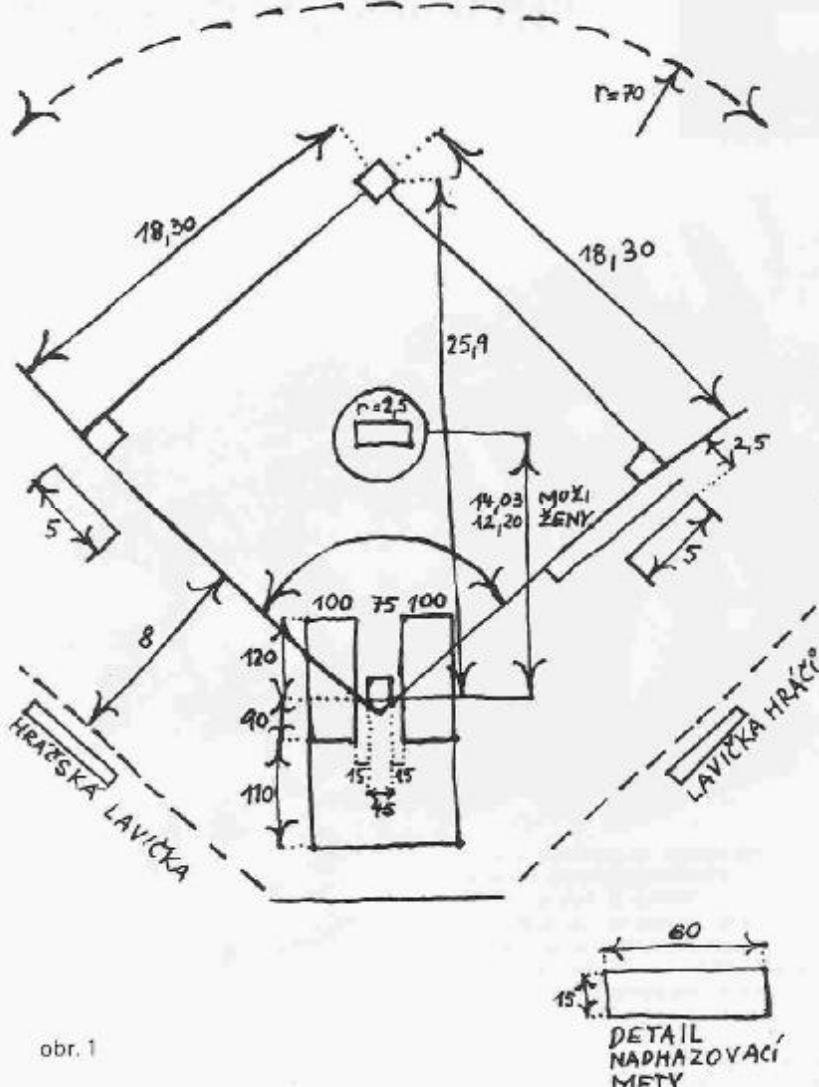
pohybománie

pohybománie

pohybománie

pohybománie





obr. 1

Rozměry hřiště lze upravit, pokud se na ploše vyskytují překážky, které hru omezují. Pravidla hry se dohodnou předem.

Jak vytvořit hřiště

Nejprve umístíme domácí metu a vytýčíme osu hřiště. Do vrcholu domácí mety osadíme kolík, k němuž připevníme provázek, na kterém jsou vyznačena vzdáleností 14,03 m, 18,3 m, 25,8 m a 36,6 m. Natáhneme-li provázek podél osy, máme ve vzdálenosti 14,03 m (resp. 12,2 m) přední okraj nadhazovací mety a ve vzdálenosti 25,9 m střed druhé mety. Do středu druhé mety osadíme další kolík a k němu připevníme značku provázku 36,6 m. Napneme-li provázek na jednu, pak na druhou stranu od osy, značka 18,3 m vymezí vnější roh první a třetí mety a napnutý provázek určuje metcové čáry. Kruh pro pálkání je půlen zámezím, má průměr 1,5 m a je vytýčen na konci lavičky družstva směrem k domácí metě. Jednotrovka je pruh označující vnější stranu 1. metcové čáry od její poloviny.

1. metoce čáry od její poloviny.
Území pálkaře jsou po obou stranách domácí mety a měří 1,0 m a 2,1 m. Vnitřní čáry území pálkaře jsou 15 cm od domácí mety a přední čára je často území pálkaře.
Území chytáče je za územím pálkaře a je 3 m dlouhé a 2,75 m široké. Území radce je v zámezi ve vzdálenosti 2,5 m od pomezích čar u první i třetí mety, měří 5 m.

Výzbroj a výstroj

Zde jen stručně. Většinou se používají pásky a miče československé výroby, dostupné na trhu, nemají však náležitou trvanlivost a kvalitu. Lepeši výzbroj včetně rukavic je do významu z Kuby. Pálka je obvykle dřevěná, měří maximálně 85 cm. Rukojet musí být opatřena ovinutím (plátno, izolační páska) maximálně do výše 38 cm od užšího konce páalky. Pálka nesmí být prasklá ani opravená, protože hrozí značné nebezpečí úrazu.

Míč mě kožený nebo syntetický povrch. Domácí meta je většinou z gumy. Má tvar pětiúhelníku, jehož šíře je 45 cm. Dvě strany mety rovnoběžné s vnitřními čarami uzemí páalka jsou dlouhé 22 cm. Strany směřující do rohu mety směrem k chytací měří 32 cm. Meta pro nadhazování, 60 cm dlouhá a 15 cm široká, je ze dřeva nebo z gumy. Ostatní mety, čtverce o straně 40 cm, jsou většinou z hrubého plátna. Výška mety maximálně 12,5 cm.

Každý hráč má mit rukavici. Chytac musí mit masku, v ženském družstvu i chránice na tělo.

Hráči

Družstvo má 9 hráčů, které nazýváme podle jejich postavení v poli takto: nadzehovač, mytač, první, druhý a třetí meteř, spojka,

levý, střední a pravý polář. (Přibližné rozestavení viz obr. 2 - odpal a běh.) Hráči družstva v poli mohou stát kdekoli v prostoru pole, pouze nadhazovač musí být při nedhoze na své metě s chytadlemusí být ve svém území.

Výměnu hráčů při hře oznamuje kapitán rozhodčímu, který přeruší hru a oznámi výměnu divákům. Ani při smotřenském zápasu nezapomínejme na tyto efektní zásahy do hry: vytvářejí atmosféru!

Hra

Losováním se určuje pořadí družstev na pálce v 1. směru. Hra má celkem sedm směrů. Nemá potřeba dohrát plný počet směrů, může se hrát na čas, anebo v případě, že družstvo druhé na pálce zaznamená v 6. směru více bodů než soupeř v polovině 7. směry, je možné utkání skončit. Utkání lze ukončit též ve druhé části 7. směry v případě, že družstvo druhé na pálce dosáhne více bodů a nemá ještě 3 auty.

Vítězem utkání je tedy družstvo, které dosáhlo více bodů v platné hře. Bodu dosáhne tehdy, proběhne-li bězec správně metovou dráhu a postupně se dotkne 1., 2., 3. a domácí mety dříve, než má družstvo třetí aut. Bod se nezapočítává v případě, že ho bylo dosaženo v rozehře, kdy třetí aut ve směru je:

- a) běžci pálkař, který byl autován před do- sažením 1. mety;
 - b) bězeč, který byl nuceně autován proto, že se pálkař stal běžcem;
 - c) bězeč, který vyběhl z mety dříve, než nadzvoučná nadhoď mič pálkaři.

žádoucího žadateli může pakant.
Žádný další běžec nemůže získat bod, jestliže předchozí běžec byl vyhlášen jako třetí a utík ve směru.

Běžec nemůže doběhnout dříve než předchozí běžec, pokud tento předchozí běžec nebyl výběrován (jinými slovy — předbíhání soulužící na metech není dovoleno).

Nadhazování

Nadzorovac musí zaujmout postavení oběma nohami pevně na zemi a musí se nohama dotýkat nedzazovací mety. Své postavení nemůže zaujmout, pokud chytáč není připraven chytit nadhoz ve svém území. Svůj postoj nemůže zaujmout ani tehdy, pokud nemá v ruce míč.

Nadhoz začína tehdy, když nadhazovač pustí jednou rukou míč nebo provede jakýkoliv pohyb, který je součástí jeho nápfanu. Během nadhozu smí pouze vykročit jednou nohou směrem k pákaři, a to současně s vypuštěním míče z ruky. Stojná noha se musí dotýkat nachazovací mety. Správný nadhoz musí být proveden spodním svíhem.

Nadhadzovač nesmí úmyslně upustit míč nebo nadhodit po zemi nebo zřetelně mimo hru, tímto opomíjí náležející odhad.

cíl, aby tím zmenzilší pákari úspěch. Pokud dojde k porušení této pravidla, mít je mrtvý [není ve hře] a pákari je přiznána výhoda špatného nadhozu. Běžci dostavují jednu metu zdarma. Výjimka: Pokud nadhazovací neoprávně nadhodí a pákari takovýto nadhoz odpálí a získá první metu, přičemž ostatní běžci postoupí také alespoň o jednu metu, pak hra platí.

Nedohreno není

- a) když nadhzazovač nadhodi během přerušené hry;
 b) když se nadhzazovač pokusí rychle opakovat nachoz, dříve než pálkař zaujme své postavení nebo dokud pálkař není připraven po předchozím nadhozu;
 c) když je bězec autován pro předčasný výběh z mety;
 d) když nadhzazovač nadhodi před tim, než se bězec vráti na metu po chybném odpalu a míč je mrtvý.

Vypočne-li nadhzazovači míč z ruky při náprahu k nadhozu, je míč ve hře, bězci mohou postupovat a být autováni.

Nadzazováč nesmí přihrávat na metu, když se nohou dotýká nadzazovací mety a zaujal nadzazovací postavení. Pro přihrávku na metu smí nadzazováč v tomto případě odstoupit vzad. Výkročení vpřed je nesprávný nadzoz, mič je mrtvý, pálkař je přízněn špatný nadzoz a všechni běžci dostavají metu zdarma.

Odpalování

Pálkař se musí postavit ke svému odpalu do svého území. Při odpalu nesmí ani jednou nohou přešlápnout čáru vymezující jeho území. Nesmí rovněž překročit před chytáčem domácí metu do protějšího svého území, pokud je nadzazováč v nadzazovacím postavení. Porušil-li tato pravidla, mič je mrtvý, pálkař je aut a běžci nesmějí postupovat.

Pálkař musí zaujmout postavení do jedné minuty po výzvě rozhodčího: „Hral“ Jinak je mič mrtvý a pálkař aut.

Každý hráč družstva nastupuje na pálku podle předem dohodnutého pořadí. Náhradník zaujmá v pořadí na pálcé postavení hráče, kterého vystřídal.

První pálkař v každé směni je ten, který následuje v seznamu za jménem hrače, jenž poslední ukončil hru na pálcé v předchozí směni.

Pálkař nesmí bránit chytáči v chytání a házení miče tam, že by vykročil ven ze svého území, ani nesmí umyslně bránit chytáči ze svého pálfaského území.

Hráči družstva na pálcé nesmí překážet poláři v chytání chybějšího odpalu v letu — jinak je mič mrtvý, pálkař aut a běžci se vracejí na metu, odkud vyběhl při nadzozu.

Pálkař nesmí dvakrát odpálit nebo narazit („ulit“) mič, ani nesmí zasáhnout v poli mič hozenou pálkou (jinak: mič je mrtvý, pálkař je aut, běžci nesmějí postupovat).

Dobrý a špatný nadzoz a odpal

Rozhodčí prohlásí za dobrý nadzoz

- každý správně nadzazovený mič, který proletí cílem, aniž by se dříve dotkl země, a který se pálkař nepokusil odpálit;
- každý správně nadzazovený mič, který se pálkař pokusil odpálit a který promáchl. Důsledek: Mič je ve hře, běžci smějí postupovat po metách a být autováni. Pálkař je aut, je-li to třetí dobrý nadzoz, který chytáč chytí letců, nebo je-li to třetí dobrý nadzoz, tým má méně než dva auty a první meta je obsazena;
- každý tečovaný odpal chycený chytáčem v jeho území. Důsledek: Mič je ve hře, běžci smějí postupovat a být autováni. Pálkař je aut, je-li to třetí dobrý nadzoz;
- každý chybější odpal, který polář nechytí správně v letu, pokud má pálkař méně než dva dobré nadzozы;
- každý nadzazovený mič, který se pálkař pokusil odpálit a promáchl a který se dotkl pálkou nebo jeho oděvu;
- každý mič, který odpálil pálkař do sebe, stojí-li ve svém území;
- každý nadzazovený mič, který zasáhne pálkaře v prostoru cílu. Důsledek d) — g): Mič je mrtvý, běžci se vracejí na metu a nemohou být autováni.

Rozhodčí prohlásí za špatný nadzoz

- každý nadzazovený mič, který neproletí cílem nebo který se předtím dotkl země, případně domácí mety, a který se pálkař nepokusil odpálit. Důsledek: Mič je ve hře, běžci mohou postupovat a být autováni;
- každý mič, který je nadzazoven nesprávně. Důsledek: Mič je mrtvý a běžci dostavají zdarma jednu metu.

Dobrý odpal je správně odpálený mič, který

- dopadne a zůstane v zámezí nebo se odrazí z pole do zámezí mezi domácí a první nebo domácí a třetí metou;
- dostane se za 1. nebo 3. metu v zámezí nebo nad ním;
- napřed dopadne do zámezí za 1. nebo 3. metou;
- je v zámezí nebo nad ním, když zasáhne rozhodčího, hráče nebo je blokován. Důsledek a) — c): Mič je mrtvý, pokud není chycen v letu. Je-li chycen v letu, je pálkař aut. Není-li tomu tak, pálkař se započítává dobrý nadzoz, pokud již nemá dva (v tom případě je aut). Běžci se musí vrátit na své mety a nemohou být autováni



- zasáhne 1., 2. nebo 3. metu;
- in poli nebo nad ním zasáhne tělo nebo oděv rozhodčího nebo hráče;
- dopadne napřed do vnitřního pole za 1. a 3. metou. Dobrý odpal v letu musí být posuzován podle polohy miče vzhledem k pomezním čáram bez ohledu na postavení polete v okamžiku, kdy chytá mič. Důsledek: a) — e): Mič je ve hře a běžci mohou postupovat bez omezení a být autováni;
- zasáhne-li mič překážku ve vzdálenosti větší než 70 m (příčemž letí v poli nebo nad ním) od domácí mety, uznává se pálkař obětí domu. Ve vzdálenosti menší než 70 m se pálkař uznává dvoumetrový odpal.

Chybny odpal je správně odpálený mič, který

- dopadne a zůstane v zámezí nebo se odrazí z pole do zámezí mezi domácí a první nebo domácí a třetí metou;
- dostane se za 1. nebo 3. metu v zámezí nebo nad ním;
- napřed dopadne do zámezí za 1. nebo 3. metou;
- je v zámezí nebo nad ním, když zasáhne rozhodčího, hráče nebo je blokován. Důsledek a) — c): Mič je mrtvý, pokud není chycen v letu. Je-li chycen v letu, je pálkař aut. Není-li tomu tak, pálkař se započítává dobrý nadzoz, pokud již nemá dva (v tom případě je aut). Běžci se musí vrátit na své mety a nemohou být autováni

s výjimkou případu, kdy byl odpal chycen v letu. V tom případě smějí běžci postupovat poté, kdy se miče poprvé dotkne polař, přičemž jim hrozí nebezpečí, že budou autováni dotažem.

Tečovaný odpal

Je to chybny odpal, který letí přímo do rukou chytáče a nevystoupí nad pálkou hlavy. Chytáč musí mič skutečně chytit (zpracovaný mič). Pálkař se tehdy počítá dobrý nadzoz, mič je ve hře, běžci mohou postupovat a být autováni.

Náraz „ulity“ mič

Je to správně odpálený mič, nikoliv však švihem: mič je odrážen nastavenou pálkou do hřiště. Mič je ve hře, pálkař běži, běžci na metách postupují a mohou být autováni. Je-li při třetím dobrém nadzozu náraz chybny (mič jede do zámezí), je pálkař aut a běžci nesmějí postupovat.

Pálkař je aut v případě

- pokusí-li se odpálit třetí dobrý nadzoz, miní mič a ten se dotkne jeho těla nebo oděvu;
- vstoupil-li pálkař do svého území s nedovoleně upravenou pálkou;
- je-li jakýkoliv odpal chycen v letu ve hřišti (v poli i zámezí);



- d) jestliže předchozí běžec bránil polař v chycení příhrávky nebo v příhrávce na autování. Běžec je také aut;
- e) má-li pálkař třetí dobrý nadhoz, družstvo má méně než dva auty a první meta je obsazena;
- f) použije-li místo šíhnu nárazu při dvou dobrých nadhozenech a neuspěje;
- g) promachne-li třetí dobrý nadhoz, který chytáč chytí v letu.

Běžci na metách

Běžci se musí postupně dotknout všech met ve správném pořadí, tj. 1., 2., 3. a domácí mety. Pokud se musí běžec vracet, když je míč ve hře, musí se dotknout met v obráceném pořadí.

Dva běžci nesmí být současně na jedné metě. Běžec, který získal metu jako první, je jejím držitelem. Druhý běžec je nechráněný a může být autován dotykem.

Fakt, že se předchozí běžec nedotkl mety a byl za to vyautován, nebrání dalšímu běžci, aby metu řádně obsadil, ovšem jen v případě, že předchozí aut nebyl v pořadí třetí (družstvo již nemůže získat žádný bod, dochází k výměnné postřídce).

Běžec se nesmí vrátit na metu, které se nedotkl nebo kterou neoprávněně opustil, poté, co ji získal další běžec. Když je mrtvý míč, běžec se nesmí vrátit na metu, kterou vynechal nebo neoprávněně opustil potom, co získal další metu. Nesmí tak učinit ani poté, co již vstoupil na lavičku svého družstva.

Při metě zdarma se všichni běžci musí dotknout všech met ve správném pořadí.

Pálka se stává běžcem v případě

- a) když dobrá odpálí;
- b) když chytáč nechyti letící třetí dobrý nadhoz, má-li družstvo méně jak dva auty a první meta je volná anebo vzdále, když má družstvo dva auty — to je pravidlo třetího dobrého;
- c) když dobrý odpal zasáhne tělo nebo udělá rozhodčího v zámezí: pálkař se stává běžcem pálkařem a může být autován;
- d) když rozhodčí prohlásí čtyři nadhozy za špatné — míč je ve hře, pokud nebyl blokován, pálkař dostává zdarma 1. metu;
- e) když chytáč překáží a bráni pálkaři v odpalu: v tom případě je míč mrtvý, pálkař má zdarma 1. metu;
- f) když dobrý odpal zasáhne v poli tělo nebo oděv rozhodčího nebo běžce.

Běžci mohou postupovat a být autováni

- a) jakmile míč opustí ruku nadhozovače při nadhozu;
- b) je-li míč přehozen do hřiště nebo do zázerní a není blokován;
- c) je-li míč odpálen do hřiště a není blokován;
- d) po správném chycení odpalu v letu nebo po prvním dotyku odpalu v letu polařem;
- e) jestliže dobrý odpal zasáhne rozhodčího nebo běžce v poli potom, co prošel vnitřním polarem (kromě nadhozovače), nebo se jej dotkl kterýkoliv z vnitřních polářů (včetně nadhozovače). Pláli i lehdy, když zasažen dobrým odpalem rozhodčí v zámezí;

Ve všech případech a)-e) je míč ve hře.

Běžec může být vyautován

- a) jestliže je míč ve hře a běžec opustí metu, kterou drží, před pokusem o běh na další metu;
- b) jestliže se běžci pálkař pokusi po přeběhnutí 1. mety pokračovat na 2. metu;
- c) vyběhne-li z metové dráhy proto, aby nebyl tečován;
- d) je-li autován dotykem v době, kdy se nedotká mety a míč je ve hře;
- e) drží-li polař při nuceném postupu míč na metě nebo autuje dotykem dřívě, než běžec na metu doběhne;
- f) jestliže je autován rozhodčím za to, že včas nenastoupil do hry;
- g) jestliže předběhne v metové dráze běžce, který nebyl vyautován;

- h) vyběhne-li předčasně z mety — než se odpal chycený v letu dotkl polaře a polař drží na této metě míč dřívě nebo autuje dotykem, než se na ni běžec vráti;

- i) jestliže se při běhu vpřed nebo zpět nedotkne některé mety a polař drží míč na této metě nebo autuje dotykem;

- j) bránil běžec polaři v chycení odpalu nebo úmyslně bránil v příhrávce;

- k) je-li běžec zasažen mimo metu odpalem, který polař ani netočoval a který ani polařem neprošel;

- l) odkopne-li úmyslně míč, který polař upustil nebo minul;

- m) běží-li po metách v obráceném směru, aby zmatl bránič tým nebo zasměšňoval hru;

- n) za předčasný výběh — přestane-li se dotýkat mety dřívě než nadhozovače při nadhozu pustí míč z ruky. Je-li běžec oprávněně mimo metu, např. po nadhozu nebo když pálkař ukončil čas na pálcích a nadhozovač má míč a je ve svém kruhu, běžec se musí ihned pokusit postoupit na další metu nebo se ihned vrátit (dokončit svou akci). Nesplní-li tuto podmínu, je aut.

- o) když se běžec na metu, smí z ní znova vyběhnout až při dalším nadhozu, jinak je okamžitě aut bez ohledu na okolnosti hry (jde o opakování výběhu). Míč je mrtvý, není nadhozeno, běžec je aut.

Běžci pálkař je aut v případě

- a) upustí-li chytáč třetí dobrý nadhoz a běžci pálkař je správně autován dotykem dřívě, než dosáhne 1. metu;

- b) upustí-li chytáč třetí dobrý a polař drží míč na 1. metě před došlapnutím běžciho pálkaře;

- c) je-li po dobrém odpalu autován dřívě, než doběhne na 1. metu;

- d) pokud dobré odpálí polař má míč na 1. metě dřívě, než hěžec došlápe;

- e) chytí-li polař jakýkoliv odpal v letu;

- f) ve všech případech, když bráni ve hře (neběží v jednometrovce, bráni v chycení odpalu, příhrávce ...).

Běžec se musí vrátit na svou metu v případě

- a) je-li chybý odpal kvalifikován jako nesprávně chyceny;

- b) prohlásí-li rozhodčí odpal za nesprávný;

- c) je-li pálkař nebo běžec aut za bránění ve hře — ostatní běžci se vracejí na tu metu, na kterou měli nárok v době bránění;

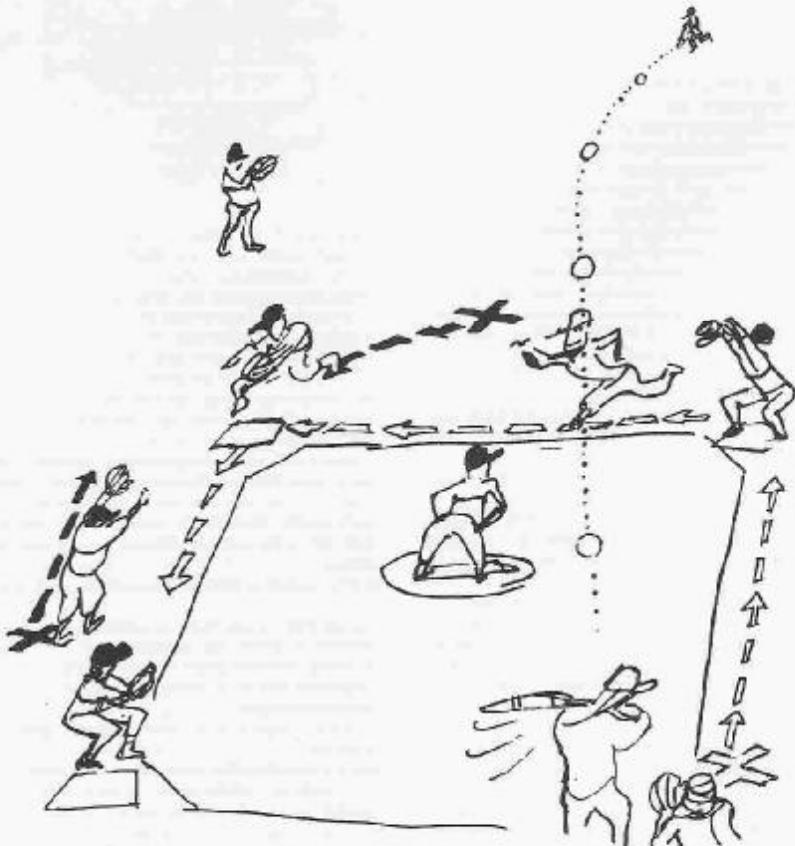
- d) bráni-li rozhodčí tělem nebo oděvem chytáč v příhrávce;

- e) je-li kterakoli část pálkařova těla zasažena nadhozem při pronášchnutí;

- f) je-li pálkař zasažen nadhozem;

- g) pokud chybý odpal není chycen.

Důsledek: Míč je mrtvý, běžci se vracejí a nemohou být autováni. V případě, že se



obr. 2

pákař stal běžcem, postoupí běžci o jednu metu, pokud je postup nucený.

Mrtvý míč

- Míč je mrtvý v těchto případech:
- a) je-li nesprávně odpálen;
 - b) změnil pálkař své území ve chvíli, kdy je nadhazovač připraven k nadhoze;
 - c) nadhodil nadhazovač nesprávně (výjimku tvorí případ, kdy pákař přesto odpálí získá 1. metu a všechni běžci postoupí také alespoň o jeden metu, pak hra platí že míč je ve hře);
 - d) není-li nadhozeno;
 - e) zasáhne-li nadhoz tělo nebo oděv pákaře stojícího ve svém území bez ohledu na to, pokusil-li se odpálit či ne;
 - f) není-li chybný odpal chycen v letu;
 - g) je-li běžec autován za předčasný výhřev při nadhoze;
 - h) brání-li mužstvo na pálcíce polařům (dvoji úmyslně odpálení míče, odpal míče odhozenou pákou, úmyslná změna dráhy letícího míče na cestě k 1. metě, dále např. při zasažení běžce mimo metu dobrým odpalem, který nebyl tečován ani nikak sledován, brání-li pákař chylači ve hře, při kopnutí do míče aj.);
 - i) je-li míč za zámezím nebo ohrazením;
 - j) je-li pákař zasažen nadhozem;

k) při předčasném výběhu běžce na metu. Důsledek: Běžci nesmí při mrtvém míči postupovat s výjimkou případu, že jsou nuceni postoupit (pákař se stal běžcem, případně, pokud rozhodčí přizná metu). Po mrtvém míči se míč dostává znova do hry, když je nadhazovač s míčem ve svém kruhu a rozhodčí ohláší: „Hral!“

Rozhodčí

Hlavní rozhodčí má být za chytáčem a je povolené odpověď za správný průběh hry, rozhoduje o dobrých a špatných nadhozech.

Metový rozhodčí musí stát na hřišti stále tak, aby mohl nejlépe rozhodovat o hře na metech, pomáhat hlavnímu rozhodčímu v řízení hry (byl-li odpálen míč dobrý nebo chybný, byl-li odpal v letu chycen správně či nikoliv apod.).

Pokud utkání řídí pouze jeden rozhodčí, rozhoduje ve všech případech. Stojí na hřišti kdekoliv dle svého uvážení, aby mohl co nejlépe plnit svou roli.

Signály rozhodčího

Zahájení hry nebo její pokračování ohlašuje povelení „Hra!“ a pokynem nadhazovači k nadhoze.

Dobrý nadhoz hlásí zvednutím pravé ruky a jejich počet prsty. Současně jasně a zřetelně zvolá: „Dobrý!“ (nebo „Strike!“) a ohláší počet dobrých.

Při špatných nadhozech paži nazvedá, za volá pouze „Špatný!“ („Ball!“) a počet špatných. Při ohlašování stavu nadhozů hlásí napřed počet špatných a potom počet dobrých.

Chybný odpal hlásí zvukem „Chybný!“ a nataženými pažemi ukazuje ven z pole, kam míč letí. **Dobrý odpal** signalizuje natažením obou paží směrem do hřiště a jejich kmitáním.

Autování hráče ohlašuje vztyčením pravé paže s prsty sevřenými v pěst. Oba závěsy mety běžcem („Safe!“) ukazuje upažením vpřed šikmo dolů, dlaně k zemi. Oběh signalizuje tak, že vztyčí paži nad hlavu a krouží s ní ve směru hodinových ručiček.

Mrtvý míč signalizuje natažením levé paže. V amatérských podmínkách je důležité hlásit výroky především slovně, aby všem bylo zjevné, jaká je situace na hřišti. Gestá slouží spíše k vytvoření atmosféry zápasu. Rozhodčí musí být energický člověk, který umí vystupovat dostatečně autoritativně. Své výroky hlásí rezolutně, v průběhu hry nepřipojuje diskuse.

Některé pojmy a jejich definice

AUT DOTYKEM — je uznán tehdy, dotknutí je polař běžce míčem drženým v ruce (nebo rukou, která míč drží) v okamžiku, kdy se běžec nedotýká mety. Míč nesmí při tomto závěsu jiné bezprostředně po něm polař upadnout, běžec nesmí polař míč úmyslně vyrazit.

BLOKOVANÝ MÍČ — je odpálený nebo hozený míč, který se dotkne osoby nezačleněné ve hře (je ji zastaven či podán) nebo se dotkne předmětu či zařízení, které nejsou součástí hřiště.

CÍL (strike zone) — je prostor dobrého nadhozu nad domácí metou ve výši mezi horní částí kolena a podpažím pákaře v přirozeném pákařském postavení.

DVOJAUT — je výautovaní dvou hráčů družstva na pálcíce v jedné rozehrávce. Totéž platí pro autování tří hráčů — trojaut.

CHYCENÍ MÍČE — polař může správně chytit odpálený nebo hozený míč rukama nebo rukavicí. Jestliže polař chytí míč pouze pažemi nebo zabrání dopadu míče na zem nebo jinou částí těla nebo oděvu, chycení míče není dokončeno, pokud neuchopí míč rukou nebo rukavicí. Za chycený míč se nepovažuje, jestliže se polař po dotyku míče střetne s jiným polařem, stěnou nebo upadne na zem a míč mu vypadne. Polař musí držet míč v ruce nebo v rukavici tak dlouho, aby bylo zjevné, že každý další pohyb už slouží k následujícímu rozehráni míče. Upadne-li míč při nápráhu k příhozu, je počítán již za chycený.

META ZDARMA — je přiznání pákaři, kteří byly nadhozeny čtyři špatné. Pákař získává 1. metu bez nebezpečí, že bude autován.

METOVÁ DRÁHA — pomyslný 2 m široký koridor podél metových čar (které mu tvoří osu).

NESPRAVNĚ CHYCENÝ MÍČ — je odpálený nebo hozený míč, který polař chytí čepicí, maskou, rukavicí nebo jinou částí svého oděvu, kterou nemá na obvyklém místě.

NESPRVNÝ ODPAL — pákař při něm stojí alespoň jednou nohou zcela mimo území pákaře nebo se nohou dotýká domácí mety. Nesprávný odpal se posuzuje v okamžiku udeření páky do míče.

SMENA — je část hry, ve které se družstva vystřídají ve hře na pálcíce a v poli. Ke střídání dochází vždy po třech autech.

SPOJKA — hráč družstva polař pohybující se na rozmezí vnitřního a vnějšího pole. Těsně spolupracuje s 2. metafarem.

UDEŘENÝ PÁLKÁŘ — pákař zasažený ve svém území nadhozem, kterému se pokusil vynést. Dostává 1. metu.

