

X.86

Ho

Metodické listy

pro
tělovýchovnou
a brannou činnost



Na školeních, jež se jakýmkoliv způsobem dotýkají oblasti branné výchovy, bývají nejčastěji pokládány otázky: Jaká má být struktura úseků branné výchovy, co má být obsahem činnosti úseku branné výchovy, co jsou branné hodnoty tělocvičných aktivit, které činnosti zařazovat do školení na nižších článcích apod.

Pokusíme se odpovědět alespoň na některé z těchto otázek. Především, že oblast tělovýchovné složky branné výchovy nemá ještě konečné rozřešení ani v teorii branné výchovy (dále jen BV). V současné době v souvislosti s novelizací Jednotné tělovýchovné branné kvalifikace v SSM se uvažuje o upravení názvu „úsek branné výchovy“ na „úsek zájmových branných činností“. Domníváme se, že nový název bude lépe charakterizovat obsah činnosti tohoto úseku. Setkáte-li se v budoucnosti s tímto novým názvem, jedná se o týž úsek. V nejbližším období má úsek BV za cíl dobudovat svoji organizační strukturu. V čele úseku stojí předseda, který je členem komise tělesné a branné výchovy ČÚV SSM. Předseda zodpovídá v komisi TBV za činnost v oblasti branné výchovy (zájmových branných činností). Úsek má dále tyto členy – místopředsedu, tajemníka (pracovník aparátu), vedoucího lektorského sboru, zástupce ČÚV Svazarmu, zástupce oddělení branné vlastenecké výchovy ÚV SSM, zástupce MŠ ČSR a západního vojenského okruhu. Vedoucí lektorského sboru řídí lektorský sbor, ve kterém jsou zastoupeni lektoři všech krajů a jsou vybráni tak, aby pokryli metodické řízení masových branných sportů, střelctví, radistiku, potápěčství a branného vodáctví, branné orientačních závodů a branné politickou propagandu. Na úrovni KV SSM je vedoucí úseku branné výchovy rovněž členem TBV komise. Úsek má dále vedoucího lektorského sboru branné výchovy, zástupce KV Svazarmu a pracovníka aparátu, který zodpovídá za brannou výchovu. Jednou ročně pořádá úsek BV při ČÚV SSM společnou poradou s vedoucími úseků BV při KV SSM. Obdobně spolupracují sekce BV při KV SSM s instruktory BV z okresů.

Pokud se týká objasnění dalších otázek spojených s teoretickým vymezením obsahu činnosti úseku BV, je třeba vyjít z platných dokumentů – z Jednotného systému branné výchovy obyvatelstva ČSSR (usnesení předsednictva ÚV KSČ z 19.3. 1971) a ze Zákona o branné výchově č. 73 z roku 1973.

V tomto článku se zaměříme především na tělovýchovnou složku BV, která tvoří základ zájmové branné činnosti, prováděné v SSM. Její vymezení je spíše teoretické, neboť v praxi se prolíná se složkou odborné technickou a psychologickou. Tyto složky nelze samozřejmě odtrhnout od složky morálně politické, která je základem socialistické brannosti. Obsahem tělovýchovné složky BV je pěstování tělesné zdatnosti občanů, zvláště mladé generace, formování jejich morálních a morálně bojových a volních vlastností. Hovoříme často

Na pomoc úsekům branné výchovy

o branné a tělesné připravenosti občanů, která je kromě jiných vlivů formována tělesnými cvičeními.

Marxistická analýza vývoje lidské společnosti ukazuje, že příprava člověka k boji hrála v dějinách lidstva vždy významnou úlohu. Tělesná výchova byla a je spjata s vojenstvím v celé její historii až po současnou dobu. Důkazem toho jsou již první historicky známé systémy tělesné výchovy, jejichž úkoly a cíle byly především diktovány podmínkami vedení ozbrojeného zápasu v daných společenskoeconomických formacích a snahou získat fyzickou převahu a odolnost nad protivníkem. Konečně i jednotlivé druhy sportů a tělesných cvičení známé již ve starověku, jako zápas v různých podobách, šerm sečnou i bodnou zbraní, hod oštěpem (kopím), běhy, zvláště v plné zbroji, jsou toho pádným důkazem.

Je však třeba si uvědomit, že všechny tělocvičné aktivity nemají stejnou brannou hodnotu. Různá tělesná cvičení mají rozdílný vliv na rozvoj pohybových schopností, pohybových dovedností, tělesné zdatnosti a výkonnosti. Z hlediska rozvoje pohybových schopností mají všechna tělesná cvičení určitou brannou hodnotu, ne však všechna stejnou. Z hlediska pohybových dovedností jsou z branného hlediska nejvýznamnější ta tělesná cvičení, jejichž pohybová struktura je shodná či velmi blízká strukturám vyskytujícím se v současné bojové činnosti. Z tohoto hlediska dělíme branné hodnoty tělesných cvičení na primární (přímé) a sekundární (nepřímé). Primární branné hodnoty mají ta tělesná cvičení, která rozvíjejí pohybové dovednosti vyskytující se přímo nebo ve variantách při plnění branné role občana, např. hod granátem, střelba, seskok padákem apod. Sekundární branné hodnoty mají ta tělesná cvičení, která rozvíjejí pohybové schopnosti, jež jsou nezbytné při plnění branné role občana. Dále jsou to pak cvičení utužující zdraví a otužilost organismu.

Nároky na pohybové dovednosti a tělesnou zdatnost vyplývají z analýzy požadavků aktuálních branných situací na tělesnou připravenost občanů. Branná hodnota tělesných cvičení se jeví jako veličina víceméně historicky nestálá, je závislá na podmínkách vzniku a stupně využití lidskou společností, je tedy závislá na vědeckotechnickém rozvoji ve vojenství a na způsobech vedení ozbrojené činnosti. Například analýza školních osnov tělesné výchovy z branného hlediska nám ukázala, že v osnovách všech stupňů je dostatek učiva, které může při správném použití vyvolat žádaný efekt. Nizkou úroveň tělesné připravenosti mládeže pro

branné účely, jak ji inzerují někteří autoři, je zřejmě třeba hledat v kvalitě tělovýchovného procesu. Moderní požadavky na výchovně vzdělávací proces branné výchovy stanovují, že učivo nemá být souborem vzájemně izolovaných částí, ale jednotným celkem, jehož integrujícím činitelem a vyústěním je myšlenka socialistické brannosti.

V SSM se úkoly BV realizují mimo jiné i prostřednictvím komise tělesné a branné výchovy. Zahnují celou oblast zájmové branné činnosti, ve které se prolíná zájem mládeže s brannými potřebami společnosti. Volba obsahu musí vždy vyplývat z obecných a na ně navazujících důležitých výchovných cílů, musí předcházet volbě organizačních forem a metod.

Pro potřeby teoretické informace nám postačí následující členění. Struktura tělovýchovné složky branné výchovy tvoří v zásadě dvě základní oblasti:

1. Všeobecná tělesná příprava – která je realizována především v rámci tělesné výchovy jako složky komunistické výchovy a jejímž cílem je pěstovat zvláště tělesnou zdatnost obyvatelstva všech věkových kategorií.

2. Speciální tělesná příprava – jež je realizována především v rámci branné výchovy (ať již v jejích povinných či zájmových formách) a jejímž cílem je utváření předpokladů a schopností obyvatelstva snášet vysokou tělesnou zátěž v mimořádných podmínkách a zajišťování vysoké tělesné výkonnosti občanů ve specifických branných činnostech. Obě tyto oblasti mají celou řadu prostředků, kterými se realizují. Jejich podstatou jsou tělesná cvičení různých druhů a v nejrůznějších podmínkách. Z toho důvodu nelze (a nebylo by ani účelné) klást mezi ně jednoznačnou a přesně vymezenou hranici. Je třeba vidět jejich dialektickou souvislost a vzájemné přesahy. Orientačně můžeme prostředky tělovýchovné složky BV rozčlenit takto:

1. Prostředky všeobecné tělesné přípravy

- 1.1 Všeobecná rozvíjející cvičení pro rozvoj síly, rychlosti obratnosti a vytrvalosti.
- 1.2 Cvičení pro rozvoj základních vlastností a schopností potřebných k překonávání různých vzdáleností především chůzí, během, plaváním, na kole nebo na ložce.
- 1.3 Individuální sporty – lehká atletika, sportovní gymnastika, plavání, lyžování, bruslení, cyklistika.
- 1.4 Kolektivní sporty, především tělovýchovné a sportovní hry spojené s kolektivním bojem hráčů o vítězství v utkání či turnaji – hokej, kopaná, házená apod.
- 1.5 Otužování a automasáž jako důležité doplňky zvyšování tělesné zdatnosti a zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva.

2. Prostředky speciální tělesné přípravy

- 2.1 Tělesná cvičení, která mají přímý vztah k pohybovým činnostem v branných situacích:
 - 2.1.1 pořádková cvičení,

- 2.1.2 tělesná cvičení zaměřená k překonávání vzdáleností,
- 2.1.3 tělesná cvičení zaměřená k překonávání terénních překážek,
- 2.1.4 tělesná cvičení zaměřená k překonávání vodních překážek,
- 2.1.5 tělesná cvičení zaměřená k sebeobraně
- 2.1.6 tělesné aktivity zaměřené na pobyt v národních přírodních podmínkách,
- 2.1.7 branné pohybové hry.
- 2.2 Branné závody a sporty organizované Svazarmem:
- 2.2.1 Masové branné sporty.
- Soustavu letních branných závodů a soutěží tvoří:
- Dukelský závod branné zdatnosti, letní štafetový závod, letní branný závod, branný překážkový závod, stílecký souboj, místní branné závody a soutěže, využívající ve své náplni prvky základní branné přípravy.
- Soustavu zimních branných závodů a soutěží tvoří: Sokolovský závod branné zdatnosti, Sokolovský pochod branné zdatnosti, zimní štafetový závod, místní branné závody a soutěže, využívající ve své náplni prvky základní branné přípravy.
- 2.2.2 Ostatní branné sporty a závody se zvýrazněnou tělovýchovnou složkou:
- sportovní potápění, parašutismus, radiový orientační běh, moderní víceboj telegrafistů, branný vodácký víceboj, Kotorský závod aj.

2.3 Branné závody a soutěže s branným zaměřením, organizované jinými institucemi:

závod branné všestrannosti středních škol, organizovaný ministerstvem školství, orientační běh, branný trojboj a moderní pětiboj organizovaný ČSTV, soutěže a závody organizované ČSPO, ČSČK apod. Patří sem i soutěž o získání titulu Železný muž, různé dálkové pochody a dálkové běhy na lyžích atd. a některé příležitostné branné závody a soutěže místního charakteru.

V charakteristice jednotlivých prostředků se stručně zaměříme pouze na prostředky speciální tělesné přípravy, a to na tělesná cvičení, která mají přímý vztah k pohybovým činnostem v branných situacích (2.1). Co se týká branných závodů a soutěží, odkazujeme čtenáře na příslušnou literaturu.

Pořadová cvičení (2.1.1) jsou přesně prováděná tělesná cvičení na místě a z místa, konaná na stanovené povely předepsaným způsobem. Používá se jich k účelnému a rychlému organizování, přeskupování a přemísťování jednotlivců a kolektivů. Přispívají k výchově kázně a rozvoji přesnosti a pozornosti cvičenců. Správně vedený pořadový výcvik má značný výchovný význam a velkou praktickou hodnotu. Vede cvičence k pořádku, pohotovosti, kolektivní činnosti, ukázněnosti. Návyky získané v pořadové přípravě umožňují lépe organizovat činnosti v branných situacích.

Tělesná cvičení zaměřená k překonávání vzdáleností (2.1.2)

Cílem výcviku je ekonomické a rychlé překonávání vzdáleností v závislosti na daném úkolu, prostředí, vzdálenosti a délce pobytu v přírodě. Patří sem chůze, běh a přesuny s využitím jednoduchých přesunových prostředků (jízdní kolo, lyže, malá plavidla), to vše prováděno v běžné výstroji se zatížením, např. s vybavením pro přenocování v přírodě. Tyto činnosti jsou mimořádně významné z hlediska požadavků evakuace. Vhodné jsou dálkové pochody, cílové pochody, jízda na různých přesunovacích prostředcích v letních i zimních podmínkách, za dne i za noci, v nepříznivém počasí apod. Do této skupiny zařazujeme i cvičení umožňující nehluchý a skrytý pohyb v terénu – lezení, plížení atd.

Tělesná cvičení zaměřená k překonávání terénních překážek (2.1.3)

Zahnujeme sem různé druhy skoků do dálky (přes příkopy apod.), přes překážky, do hloubky, s oporou o tyči atd., šplhání, ručkování na laně, slézání skalisek nebo stromů pomocí lan a provazových žebříků i bez nich, slaňování, přelézání plotů a zdí. Dále cvičení rovnováhy v přírodních podmínkách, přechody po úzkých a vysokých lávkách, po kmenech stromů atd., přenášení břemen či cvičenců přes překážky atd.

Tělesná cvičení zaměřená k překonávání vodních překážek (2.1.4)

Za vodní překážky považujeme stojaté i proudící vody, které je nutno překonat při plnění úkolů. Patří sem činnosti spojené s překonáváním vodních překážek bez pomoci plavidel, tj. plaváním v atypických podmínkách (v proudě, za větru, tmy, deště). Předpokladem je zvládnutí základního plavání a bezpečných skoků do vody. Je nutno brát v úvahu, že voda odebírá tělesné teplo třiatdvacetkrát rychleji než vzduch, a proto je pobyt ve studené vodě mimořádně náročný na výdej energie, na otužilost apod. Patří sem plavání nezávodními plaveckými způsoby (bok, znak, soupaž-sounož), bezhluché plavání, plavání ve ztížených podmínkách, potápění bez přístroje a plavání pod vodou, lovení a vynášení předmětu z vody, plavání v oděvu a svlečení ve vodě, přeprava různých předmětů ve vodě i nad vodou (zbraň, oděv), plavání s využitím improvizovaných nadlehčovacích prostředků (vypaných stanových dílců či igelitových pytlů, trámů, barchů), dopomoc unavenému plavci, záchrana tonoucího aj.

Tělesná cvičení zaměřená k sebeobraně (2.1.5)

Tato cvičení mají zvláštní význam při přípravě speciálních jednotek (průzkumných, výsadkových) i v přípravě ostatních občanů k obraně teritoria. Bojové prostředky sebeobran, tj. vše, co se po technické stránce používá k řešení sebeobraných situací, dělíme na přípravné bojové prostředky, kterými se připravuje situace pro útok (přemísťování, stíhání a postoje, postupy při spoutávání útočníka, krytí se v terénu, překonávání překá-

žek), a na vlastní bojové prostředky, jimiž se vyražuje útočník z boje, ať již s použitím zbraní (klasických a improvizovaných), či bez nich (úder, škrtení, blokování, porazy, páky).

Tělocvičné aktivity zaměřené na pobyt v národních přírodních podmínkách (2.1.6)

Do této skupiny patří všechny náročnější formy turistiky a dlouhodobého pobytu v přírodě. Tělocvičné aktivity této skupiny jsou těsně vázány i na odborné technické znalosti, především z oblasti orientace v terénu, na znalosti a předvídání hrozičích specifických nebezpečí, improvizace prostředků důležitých pro přežití atd. Touto problematikou se zabývá celá řada příruček a odborných publikací, které naleznete v každé státní knihovně.

Branné pohybové hry (2.1.7)

Jsou charakterizovány aktivní a tvůrčí pohybovou činností, která je spojena s aplikací odborné technické dovednosti. Patří mezi základní prostředky použitelné především u mládeže. Mění se podmínky vyžadující od hráčů samostatné a tvůrčí řešení situací, což rozvíjí bojovnost, morální a volní vlastnosti, iniciativu, sebeovládání a rozhodnost. Koncentrují se zde různé pohybové a odborné technické dovednosti, které hráči plní ve vzájemné součinnosti a odpovědnosti. Jde přitom o splnění daného úkolu a dosažení vítězství v rámci daných pravidel, v duchu vzájemného respektování a úcty k soupeři. Důležitou roli hraje i vhodná motivace. K nejužívanějším patří branné hry s orientací, s radiovým spojením, s dovednostmi z civilní obrany. Jsou pořádány i hry celostátního charakteru, např. Štafeta, Směr Praha, Signál, P 20.

SSM ve své činnosti využívá podle podmínek všech výše uvedených činností. Organizuje také vlastní specifické branné soutěže. V PO SSM má branný význam plnění zájmových odznaků, jako je Mladý turista, Mladý obránce vlasti, nebo odznaků odbornosti – Stílec, Požárník, Zdravotník apod. Významné jsou soutěže, jako např. Pionýrská stezka odvahy, soutěž ve stíhání vzduchovkou, Partyzánský samopal, Pionýrský branný víceboj apod.

Dle podmínek lze také využít soutěží organizovaných ČSČK a ČSPO, jež jsou vymezeny dostupnými pravidly. Podle místních podmínek je možné organizovat i speciální závody, jež jsou většinou motivovány historickými událostmi, či významnými společenskopolitickými příležitostmi. Tyto netradiční branné závody a soutěže obsahují většinou činnosti, jež byly již popsány.

Úseky branné výchovy mohou při plánování své činnosti vycházet z bohatého rejstříku branné významných aktivit. Úspěšnost práce úseků, jejíž měřítkem je získávání širokých mas mladých lidí pro branně významné činnosti, závisí hlavně na politickoorganizačních schopnostech funkcionářů SSM v jednotlivých členských řízeních.

ZDENĚK VOJTIŠEK

Cyklistika

ÚVOD

Organizování sportovních soutěží prostřednictvím ČSTV se v poslední době stále ve větší míře orientuje na podporu akcí, které uspokojí nejširší okruh příznivců sportu. Dokazuje to vzrůstající obliba dálkových pochodů, lyžařských přejezdů, plnění disciplín triatlonu atd., které jsou pořádány různými organizacemi. Tohle lze tvrdit i o cyklistice, která byla dlouhou dobu jen popelkou vedle cyklistiky výkonnostní nebo závodní, ale v současné době u ní dochází k bouřlivému rozvoji jak ve světě, tak i u nás.

V předkládaném materiálu chceme v krátkosti přiblížit populární formou možnosti, které cykloturistika nabízí pro organizace Socialistického svazu mládeže. Je zde zahrnuta jak odborná, tak i metodická stránka pořádání cykloturistických akcí a věříme, že poslouží k získání širšího přehledu o cykloturistice, materiálovém zabezpečení a vybavení a hlavně bude vodítkem, které by určitým způsobem usměrňovalo živelnost v provádění cykloturistiky a pomohlo ke zkvalitnění jejího dalšího rozvoje.

1. Cyklistika minulé i přítomná

Závodní cyklistika je u nás organizována Svazem cyklistiky ČSTV a v mezinárodním měřítku je náš svaz podřízen mezinárodní organizaci FIAF (Fédération internationale amateur du cyclisme).

Ne však každý z nás může být závodníkem, neboť současná úroveň rozvoje cyklistiky je taková, že není možné získat a udržet si odpovídající výkonnost, jejíž úroveň je závislá na kvalitě a v cyklistice i na kvantitě tréninku. Cyklistika ale není jen závod, cyklistika je sport pro všechny, pro nejširší veřejnost.

Lidská touha po překonání sebe samotného je nekonečná. V současné době se začíná mezi cyklisty rozrůstat obliba dálkových jízd, které ověřují a prověřují fyzickou i morální zdatnost cyklisty. Někdy tyto výkony již nemohou být označeny za zdraví prospěšné, ale jsou vyjádřením možnosti člověka, ověřují jeho fyzickou i morální zdatnost. Zúčastňují se jich fyzicky zdatní a pravidelně trénující cyklisté. Často jsou mezi nimi bývalí závodníci (cyklisté, lyžaři, triatlonisté, orientační běžci atd.), kteří se nechťejí zcela rozloučit s aktivní činností, nebo ti, kteří neměli dříve možnost věnovat se sportu, ale vždy k němu měli kladný vztah.

AUDAX (latinsky odvážný)

Kolo je nejlevnější dopravní prostředek. Pořizovací náklady jsou poměrně nízké, náklady na provoz jsou minimální a ani údržba není náročná. Po-



není jenom dřina,
ale taky požitek
a neopakovatelný zážitek

jedete-li na kole krajinou, kterou jste již mnohokrát projížděli autem, budete překvapeni, kolik objevíte podrobností a nových detailů, které vám při rychlé jízdě autem unikly.

Jízda na kole se stala světovou módou, zvláště její neunáročná formy získávají stále větší oblibu, a to především v zemích, kde se již víceméně projevují negativní vlivy moderní civilizace. Lidé se tam vrací ke kolu, které jim pomáhá zpomalit tempo přetechizovaného světa a přispívá k udržení fyzické svěžesti a duševní rovnováhy. Kolo tedy neztratilo nic na svém původu a pedály zůstávají magnetem i pro současnou generaci.

Obliba dálkových jízd sahá až do minulého století a i nyní začínají být středem obdivu. Čeští cyklisté uspořádali první dálkovou jízdu v r. 1896 na trase Praha – Olomouc – Brno, která měřila 320 km. Nyní se pořádají dálkové jízdy např. na trati Praha – Karlovy Vary – Praha nebo Olomouc – Prácheň – Olomouc.

Nejaktivnější v pořádání dálkových jízd byli cyklisté ve Francii, kde začátkem století vznikly závody jako Paříž – Brest – Paříž (1 200 km) anebo Bordeaux – Paříž (600 km), které se jezdí dodnes. Je třeba podotknout, že to byly závody jednorázové, a kdo si uvědomí tehdejší technickou úroveň kol a stav silnic, pak smekne před výkony dřívějších pionýrů cyklistiky.

V současné době byl dán těmto jízdám pevný řád, vznikla tzv. formule Audax, pořádaná na trati 200 km (limit 12 hod.), 300 km, 400 km, 600 km, 1000 km a 1 200 km. Jsou stanovena pravidla pro přestávky na odpočinek a na delších tratích (1 000 a 1 200 km) je zařazena jedna noční jízda. Doporučená rychlost na těchto tratích je 3 km za 8 minut, tj. průměr 22,5 km/hod. Dálkové cyklistické jízdy jsou určeny pro ty, kteří neprovozují cyklistiku závodně, tzn. že se zde neurčuje pořadí v cíli a rozhodující je pouze splnění časového limitu.

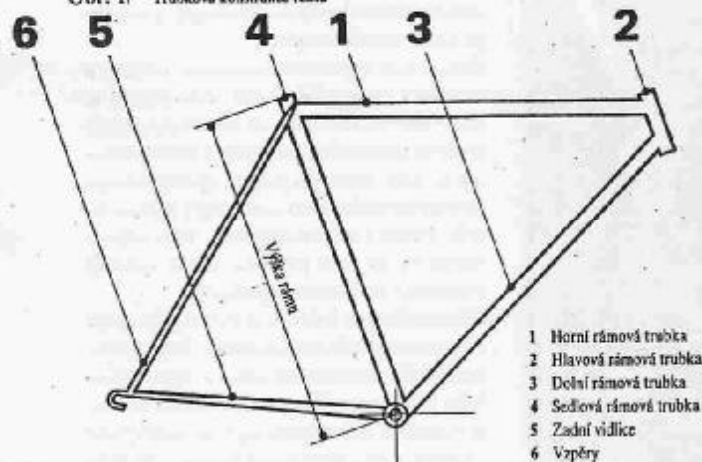
Jízda na kole je výrazem moderního pojetí využívání volného času. Při výběru kola je třeba dobře zvážit, k čemu má kolo sloužit a podle toho je nutné zvolit druh a jeho vybavení. Máte-li v úmyslu se systematicky věnovat rekreační cyklistice nebo turistice na kole, pak si vyberete některé z kol značky Favorit, Velamos nebo Eska. Náročnější sáhnou i po speciálu FI (Favorit), který je vybaven zahraničními součástkami (nejlépe Campagnolo – Itálie). Tato kola však nejsou nejlevnější a jejich cenová relace se pohybuje okolo 5.000,- až 8.000,- Kčs – podle druhu vybavení kvalitními součástkami. Tím ovšem nechceme vzbudit dojem, že se bez nějakého „speciálu“ neobejdeme. Naopak. Pro nezávodní cyklistiku se nám hodí každé kolo, které si udržujeme v dobrém technickém stavu.

2. Co je třeba vědět

2.1 Rám

Kola se navzájem liší nikoliv jen značkou a typem, ale i výškou rámu. Základním předpokladem pro správný posed a tím i sportovní výkon je, aby velikost rámu odpovídala postavě cyklisty. Od výšky rámu se odvozují i ostatní rozměry kola.

Obr. 1/ Trubková konstrukce rámu



Nejběžnější velikosti rámu jsou od 560 mm (580 mm) do 600 mm, ale na objednávku lze zakoupit i rámy nižší nebo vyšší (520 mm, 540 mm, 620 mm). Pro hrubou orientaci se stačí řídit výškou postavy.

VÝŠKA POSTAVY	VÝŠKA RÁMU	VELIKOST PŘEDSTAVCE
do 165 cm	520 mm – 540 mm	7 cm
165 cm–170 cm	540 mm – 560 mm	8 cm
170 cm–180 cm	580 mm	10 cm
180 cm–190 cm	600 mm	11 cm
nad 190 cm	620 mm – 630 mm	12 cm

Základy správného cyklistického posedu:

- 1) Výška sedla – cyklista musí dosáhnout patou nepatrně pokrčené nohy na pedál v jeho nejnižší poloze.
- 2) Sklon sedla – vodorovně s horní rámovou trubkou.
- 3) Výška řídítek – přibližně ve stejné výšce (představce) jako horní plocha sedla nebo o něco níže (do 5 cm)
- 4) Poloha řídítek – spodní část řídítek přibližně vodorovně s horní rámovou trubkou.

K optimálnímu posedu se však dopracujete až po určité době (přibližně jedné sezóně), neboť nelze vycházet jen z rozměrů doporučených tabulkou, ale i z konkrétních dispozic postavy cyklisty.

2.2 Tretry, kufry, klipsny

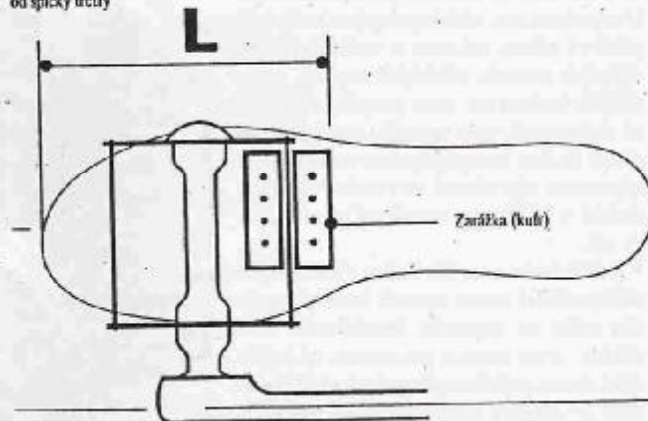
Šlapání na kole je stereotypní pohyb. Tento cyklický pohyb dolních končetin může při nedodržení určitých zásad proměnit požitek z jízdy v nepříjemnou nutnost. Jak si tedy počínat, aby se ze šlapání do pedálů nevytratila radost?

Vedle vhodné obuvi (lehké, vzdušné, ale s pevnou podrážkou) hodně záleží na správné poloze chodidel na pedálech a na upevnění nohou. Tlmeny (klipsny) se začínají uplatňovat i v nezávodní cyklistice. Bý-

vají doplněny řemínkem s přezkou. Vymezují správnou vzájemnou polohu chodidel a pedálů, která je základní podmínkou pro ekonomické a zdravotně nezávadné šlapání.

Pokud jezdíme delší trasy, je výhodné používat tretry, opatřené kovovými nebo koženými zádržkami (tzv. kufry), jejichž zářez zapadá do zadní hrany pedálu. Je samozřejmé, že v této obuvi nelze chodit na prohlídky kulturních památek v okolí trasy výletu, a proto je pro tyto příležitosti nutné sebou vozit vhodné přezůvky (sandály).

Obr. 2/ Vzdálenost špičky boty od zadní hrany pedálu, tzn. vzdálenost výřezu zářezů (kufry) od špičky tretry

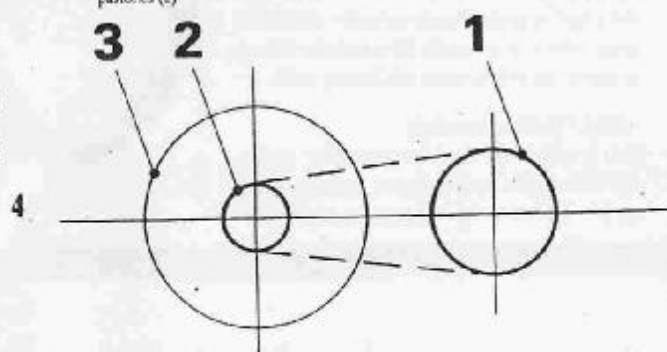


Osa chodidla musí být rovnoběžná s osou kola, tedy s klikou ve vodorovné poloze. Velmi důležitá je vzdálenost špičky boty od pedálu (obr. 2). V následující tabulce jsou uvedeny optimální vzdálenosti pro různé velikosti bot, měřené od špičky po zadní hranu pedálu.

VELIKOST OBUVI		VZDÁLENOST ŠPIČKY BOTY OD ZADNÍ HRANY PEDÁLU
CÍSLOVÁNÍ		
METRICKÉ	FRANCOUZSKÉ	(mm) L
230	37	95-100
240	38	100-105
250	39	105-110
255	40	110-115
260	41	115-120
270	42	120-125
280	43	125-130
285	44	130-135
290	45	135-140
295	46	140-145

2.3 Převody

Obr. 3/ Převod se zvětšením převodníku (1), nebo zadního kola (3), nebo zmenšením pastorka (2)



V době vysokých kol udávala převod prostě výška – průměr předního kola, a to v anglických palcích. Tak vzniklo označení, které přežívá až do dnešních dnů – dvaadvadesát, osmaosmdesát atd. Pro dnešní kolo se toto označení pracně vypočítává dělením počtu zubů převodníku počtem zubů pastorku. Výsledek se násobí průměrem zadního kola (např. $48 : 14 \times 27 = 92$).

Převody rozlišujeme:

těžké – velký převodník a malý pastorek, velká vzdálenost ujetá na jedno otočení klik (např. 51/13 - 8,38 m; 56/13 - 9,20 m)

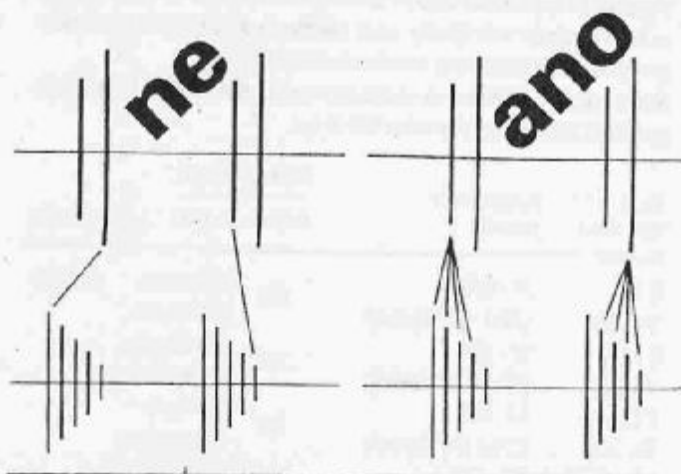
lehké – malý převodník a velký pastorek, malá vzdálenost ujetá na jedno otočení klik (např. 47/21 - 4,78 m; 42/23 - 3,90 m)

Volba převodů se řídí podle vlastností závodníka a podle disciplín. Z hlediska disciplín je základním kritériem pro volbu převodu požadavek síly, rychlosti nebo vytrvalosti, tedy požadavek maximální účinnosti nebo hospodárnosti. Celý vývoj teorie převodů je provázen stálým zkoušením nejrůznějších kombinací délky klik, velikosti převodníků, koleček (pastorků) a zadních kol. Před 100 lety bylo Renardovo třímetrové kolo výstřednost. Dnes se nám jeho převod nezdá zvlášť velký. Přepočteme-li jej na naše poměry, je to převod 56 x 13, tedy 9 m 20 cm na jedno otočení kliky.

Převodové stupně turistického, sportovního a závodního kola můžeme srovnat podle následujících tabulek.

Turistické kolo	dvoupřevodník		48 - 32 zubů			
	pastorky		14-16-18-20 zubů			
	14	16	18	20		
48	7,32	6,40	5,69	5,12		
32	4,88	4,27	3,80	3,42		
Sportovní kolo	dvoupřevodník		51 - 47 zubů			
	pastorky		13 - 15 - 17 - 19 - 21 zubů			
	13	15	17	19	21	
51	8,38	7,26	6,41	5,73	5,18	
47	7,72	6,69	5,90	5,28	4,78	
Závodní kolo	dvoupřevodník		54 - 44 zubů			
	pastorky		13 - 14 - 15 - 16 - 18 - 20 zubů			
	13	14	15	16	18	20
54	8,87	8,23	7,69	7,20	6,40	5,76
44	7,23	6,71	6,26	5,87	5,22	4,70
	dvoupřevodník		54 - 42 zubů			
	pastorky		13 - 14 - 15 - 18 - 20 - 22 zubů			
	13	14	15	18	20	22
54	8,87	8,23	7,69	6,40	5,76	5,24
42	6,90	6,40	5,98	4,98	4,48	4,07

Obr. 4/ Převody s příliš velkým vychýlením řetězu z přímé linie se nedoporučují, neboť tím se nadměrně opotřebovává ozubení kol i řetězu a snižuje se jejich životnost



2.4 Několik technických poznámek

Průměry ložiskových kuliček:

3,18 mm (1/8") pro závodní šlapátka, volnoběžný pastorek, kladky, měniče převodů

3,97 mm (5/32") pro hlavové složení a sportovní šlapátka

4,76 mm (3/10") pro přední náboj

6,35 mm (1/4") pro zadní náboj, středové složení

VZOR JÍZDNÍHO KOLA	PNEUMATIKY (PLÁŠTĚ S DRÁTEM) rozměr	DĚLKA PAPRSKŮ		POČET ČLÁNKŮ ŘETĚZU	POZNÁMKA
		PŘEDNÍ	ZADNÍ		
231	zadní náboj volnoběž.				
dámské	32 - 622	299	294	104	
240	zadní náboj pevný				
pánské	32 - 622	299	296	104	
460 -	zadní náboj volnoběž.				
- 461	37 - 590	283	278	104	
470	zadní náboj pevný				
chlapec.	37 - 590	283	280	104	
471	zadní náboj pevný				
dvčl.	37 - 590	283	280	104	
470	zadní náboj pevný				
chlapec.	37 - 590	283	280	110	tříkolka
636	zadní náboj volnoběž.				
skládací	47 - 406	190	185	88	
638	zadní náboj pevný				
	47 - 597	240	237	106	tříkolečko
638	zadní náboj volnoběž.				
	47 - 507	240	235	98	
638	zadní náboj pevný				
	37 - 540	258	255	106	tříkolečko
638	zadní náboj volnoběž.				
	37 - 540	258	252	98	

Kola ESKA mají řetěz 12,7 x 3,3 mm.

Kola FAVORIT mají řetěz 12,7 x 2,3 mm - 112 článků.

Levý závit je na kole u pravé středové misky (na straně u převodníku) a levého čepu šlapátka.

Levý čep šlapátka je označen vyraženým písmenem L.

Výrobní číslo jízdního kola je umístěno na středové spojce rámu, je na něm uvedeno: rok výroby, znak výrobce a pořadové číslo. Nosidlo zavazadel jízdních kol má dovolené zatížení 7,5 kg. Náhradní díly obdržíte ve specializovaných prodejnách Jízdní kola podniků Domáci potřeby nebo OD Prior.

VZOR JÍZD. KOLA	PNEUMATIKY ROZMĚR	DĚLKA PAPRSKŮ		POZNÁMKA
		PŘEDNÍ	ZADNÍ	
F 13	32 - 630		300 vlevo	dámské
Vz. 301	(27x1 1/4" Sprint)	302	289 vpravo	
F 25	32 - 630		300 vlevo	
Vz. 302	(27x1 1/4" Sprint)	302	298 vpravo	
F 18	32 - 630		300 vlevo	
Vz. 306	(27x1 1/4" Sprint)	302	298 vpravo	
F 26 (F 27)	32 - 630		300 vlevo	
Vz. 318	(27x1 1/4" Sprint)	302	298 vpravo	
F 1	galuska kritérní P-B-W	299	297 vlevo	
Vz. 320	(27x1 1/8")		295 vpravo	

2.5 Galusky nebo pláště?

Galuska – je speciální pneumatika se zašitou duší, která je určena pro závodní kola. Lepí se speciálním lepidlem (Galep, Chemopren, Alkapren, Tetralep) na ráfek kola. Vyznačuje se nízkou hmotností, malou styčnou plochou s vozovkou, nepatrným valivým třením a z toho vyplývajícím malým jízdním odporem. Galusku zásadně hustíme na tlak od 8 atmosfér (těžší druhy) až na 12 atmosfér (kritérní). Nikdy nejezdíme na podhuštěné pneumatice, protože tím dochází k jejímu rychlému opotřebení a zničení.

Rozhodnete-li se pro pláště, volte ty nejužší (32 mm, tj. 1 1/4 palce), které jsou také nejlehčí a mají nejmenší jízdní odpor.

Doporučené pláště: 32 - 597 (26x1 1/4 palce)
32 - 630 (27x1 1/4 palce)
32 - 622 (28x1 1/4 palce)

Označení pláště udává dvojcíslní maximální šířku pláště v mm, trojcíslní udává průměr ráfku v mm. V závorkách je uvedeno staré označení v palcích.

Jestliže se rozhodnete pro galusky, pak je dobré vybrat trvanlivější (tedy těžší typy), které vydrží i horší kvalitu vozovek.

Doporučené galusky: silniční celoprotektor 27 x 1 1/4
silniční tříčtvrťteprotektor 27 x 1 1/4
terénní 27 x 1 1/8

Použitím galusek se značně sníží hmotnost kola, jak vyplývá z následujícího srovnání:

plášť	650 g		
duše	200 g	galuska	350 g
ráfek	520 g	ráfek	360 g
celkem	1 370 g	celkem	710 g

Rozdíl činí 660 g na jednom kole, tedy celkem 1 320 g. A přitom je hmotnost snížena na nejdůležitějším místě, na otáčejících se kolech, což je mnohem důležitější a cennější, než snížení hmotnosti třeba na rámu kola.

Co je třeba vědět:

- 1/ Galusky se hustí „na tvrdo“ tak, aby byly na obou kolech se stejným tlakem.
- 2/ Platí pravidlo – pokud použijete galusek různých hmotností, pak se lehčí guma dává na zadní (hnačí) kolo (např. přední – celoprotektor, zadní – 3/4 protektor).
- 3/ Duše v pláštích se hustí na nižší tlak, aby pneumatika šla mírně znáčkout rukou, přední se hustí méně než zadní.
- 4/ Na přebuštěných pneumatikách jede cyklista při stejném úsilí rychleji, jízda je však méně pohodlná.
- 5/ Podhuštěná pneumatika více přilne k vozovce a tím se zlepši stabilita cyklisty (jízda na mokré hladké asfaltové vozovce nebo na kluzkém terénu).

3. Frekvence otáčení klik – technika šlapání

Otázka poměru převodu k frekvenci otáčení klik je věčné dilema cyklistů. Stejnou trať můžeme totiž ujet stejnou rychlostí buď rychleji, nebo pomalejší otáčením klik za použití rozdílných převodů (práce však zůstává stejná – součin síly a dráhy). Pro volbu převodů a nácvik šlapání platí:

- 1/ Po rovině má počet otáček dosahovat hodnoty kolem 90 – 100 ot./min.
 - 2/ Při jízdě ve skupině je převod relativně menší než při jízdě na špičce nebo při jízdě jednotlivce.
 - 3/ Při jízdě se zvýšeným odporem, proti větru a při stoupání, se pracuje více silou a počet otáček se snižuje na 50 – 70 ot./min.
- Při individuálních vyjíždkách na jaře si vycvičíme cit pro rychlost jízdy v souvislosti s převodem a s počtem otáček za minutu. Rychlost měříme podle kilometrových značek na silnici.

Ujedeme-li	jedeme rychlostí
1 km za 3 min.	20 km/hod.
1 km za 2 min.	30 km/hod.
1 km za 1 min. 45 sec.	35 km/hod.
1 km za 1 min. 30 sec.	40 km/hod.
1 km za 1 min. 20 sec.	45 km/hod.
1 km za 1 min. 15 sec.	48 km/hod.

Snažíme se tedy volit převod tak, abychom si navykli otáčet za příznivých podmínek klikami stokrát za minutu. Toto cvičení můžeme provádět v rychlosti 25 – 30 km/hod. na rovinatých tratích na vzdálenosti 50 – 60 km. Nejvhodnější převod pro nácvik správného šlapání je kolem 5,5 m, tj. 48 x 18 nebo 47 x 18. Velmi účinná je jízda s kopce na pevném náboji. Frekvence je obvykle vysoká, a aby se nohy bez řemínku udržely na pedálech, musí se intenzivně zatížit takové množství svalů jako nikdy jindy.

Jiným účinným prostředkem nácviku a zdokonalování šlapání je jízda na cyklistických válcích. Jízda na válcích nenahrazuje tělesnou přípravu, ale napomáhá zlepšit celkovou koordinaci svalů, jejímž výsledkem je dobrá rovnováha, uvolněné držení těla a lehký, švihový pohyb nohou. K jízdě na válcích potřebujeme minimum svalové síly, a proto zde nelze zvyšovat výkonnost, neboť nemůže vyvolávat patřičné funkční změny ve svalch a v organismu. Aby jízda na válcích byla účelná, musíme se řídit těmito zásadami:

- nejezdit na příliš velké převody, stačí 52x16;
- pneumatiky hustit tlak na 6 - 8 atmosfér;
- rychlost otáček nemá v průměru přesahovat 90 – 100 otáček/min;

- cvičíme v intervalech do 10 min. jízdy;
- pro nácvik šlapání je vhodné jezdit bez klipsen.

Šlapání, při kterém se využívá pouze přímočarého tlaku na pedály, není ekonomické. Vychází z přirozených pohybů člověka (běh, chůze). při nichž je hlavní směr působení svalové síly nohy téměř přímý. Tento způsob šlapání patří k technicky nejslabším a je charakteristický pro začátečníky. Většího účinku dosáhneme při kruhovém pohybu nohou, alespoň v přední části kružnice, kterou opisují osy otáčejících se pedálů; jejím středem je středová osa kola a její poloměr je dán délkou kliky. K dosažení tzv. kulatého šlapání musí síla nohou působit pokud možno ve směru tečny k opisované kružnici v její přední části. V závodní cyklistice se účinek šlapání zvyšuje ještě tahem pedálů vzhůru (pomocí třmenů) po zadní části kružnice.

4. Výstroj a její závislost na počasí

Výstroj cyklisty má mít účelný tvar, má být přiléhavý a z prodyšného materiálu. Nejčastější chybou je používání kožených a koženkových materiálů, krátký střih a z toho plynoucí obnažená záda, nadmuté košile a bundy, těsné opasky a pasy kalhot.

V teplém počasí by se nemělo oblečení lišit příliš od závodního. Vyvíjelo se totiž dlouhá léta a je na kolo skutečně velmi praktické. Navíc je dnes třeba přihlížet ke stále většímu silničnímu ruchu. Je třeba, aby cyklista byl co nejlépe viditelný:

dres – cyklistický s kapsami na zádech, dostatečně dlouhý, aby kryl ledviny a kříž (kapsy jsou velmi výhodné pro osobní doklady, peníze, něco k jídlu, síka kleště, centrovací klíč apod.),

černé kalhoty – dlouhé do půl stehen, nejlépe vlněné, s našitou jehlicí, pas je vzadu zvýšený z těchto důvodů jako trikot,

nátělník – pod dres, z jemné vlny nebo bavlny (kvůli sání potu),

rukavice – bez prstů, chrání dlaně před odřením,

tretry – většinou černé, se zářáčkami (u pokročilých) umožňují pohodlnější šlapání,

ponožky – tradiční je bílá barva, navíc je to i hygienické, nutí to k častějšímu praní.

čepička – kvůli proudění vzduchu a sání potu.

V chladnějším počasí oblékneme přes toto oblečení dlouhé přiléhavé nohavice (čapí nohy) a přes dres přiléhavý svetr. Za mrazu oblékáme další nátělník s dlouhými rukávy pod svetr a tenkou silonovou větrovku. Na nohy si bereme buď starší kotníkové boty, nebo převlékáme přes boty silonové sáčky, zvláště je-li mokro. Pod sedlem bychom měli mít nepromokavou pláštěnku a v kapse starší noviny. Ty zastrčíme pod svetr jako ochranu proti prostydnutí při sjezdech nebo při zastavení. Teplé rukavice a lyžařská čepice jsou v zimním období nutným doplňkem výstroje.

Místo dlouhých nohavic můžeme mít cyklistické golíky a podkolenky. **Pozor!** Nesmí pod koleno příliš svírat nohy (podporovalo by to vznik křečových žil). Rovněž by měly mít vzadu zvýšený pas.

- Místo opasku a silných gum se doporučují šle.
- Pro ochranu očí se doporučují brýle, které by měly dobře držet na obličejí a nebránit výhledu do stran.

Meteorologie cykloturistiky

Cykloturistika má oproti jiným druhům přesunových prostředků své určité zvláštnosti ve vztahu k počasí.

Vyšší rychlost pohybu (v poměru k pěšímu turistovi nebo vodákovi)

se bezprostředně projeví zintenzivněním klimatických vlivů na cykloturistu. Proudící vzduch nás intenzivně ochlazuje, dešť citelněji postihne takřka celé tělo, neboť vedle volného dopadu kapek shora dochází k intenzivnímu ostříkování od pneumatik jak vlastního kola, tak i od míjejících motorových vozidel, náledí na vozovce značně snižuje stabilitu a ovladatelnost kola a chlad a mráz pomáhá k rychlému tuhnutí svalů zvláště při menší pohybové aktivitě (při jízdě s kopce). Proto při cykloturistice musíme brát v úvahu i některé zákonitosti meteorologického vývoje a podle nich přizpůsobovat provádění našich akcí. Nejpriznivější charakter počasí pro provádění cykloturistiky nám zajišťuje období vysokého tlaku vzduchu nad naším územím. Zpravidla bývá jasno a i tepleji. Tato meteorologická situace bývá v letních měsících doprovázena přes poledne a v odpoledních hodinách výskytem kumulované oblačnosti různé intenzity, která je obvykle v bezvětřných dnech příčinou bouřkových přeháněk. Hodnota tlaku vzduchu se v našich podmínkách obvykle pohybuje nad 1020 mb, a nedochází-li k poklesu, nemusíme mít obavy z náhlých změn s výrazným zhoršením. Předpokládaný průběh počasí v těchto dnech můžeme posuzovat podle následujících ukazů: po chladnější noci je ráno silná rosa, doprovázená často i v jarních a hlavně v podzimních měsících raní mlhou, která se obvykle brzy rozpustí a klesá k zemi. Dalším doprovodným znakem předzvěsti dobrého počasí jsou na večerní obloze poměrně výrazné tmavé mraky, které se však také v průběhu soumraku rozpouštějí a noc bývá zpravidla jasná.

Méně příznivé počasí můžeme očekávat v případech, že se nad naším územím nachází přechodné tlakové jevy nebo oblast nízkého tlaku vzduchu. Tyto jevy jsou zpravidla provázeny frontálními změnami systému oblačnosti, které bývají často zdrojem dlouhodobých dešťů a značného ochlazení. Jedná-li se o větší počet malých front, je počasí velmi nestálé s častými přeháňkami a kratšími vyjasněními. Tlak atmosféry klesá pod 1000 mb, proudí většinou severozápadní nebo západní vítr a od západu přichází jednolitá šedá oblačnost, mnohdy velmi nízká. Předzvěsti těchto frontálních poruch bývají ve dnech s jasným počasím výskyty tzv. beráneků a řas ve vysokých vrstvách atmosféry, které tyto oblačné systémy předcházejí o 2–3 dny.

Období nestálého počasí se nám dále projevuje následujícími charakteristickými znaky – noc je obvykle teplejší, ráno s oblačností bez rosy, případně s mlhou, která se nerozpustí a v průběhu dopoledne se zvedá. Večer před dnem, kdy dojde ke zhoršení počasí, bývá obvykle doprovázen intenzivními červánky a v noci kolem měsíce (pokud je vůbec vidět) se vytváří výrazné kolo, způsobené lomem světelných paprsků průchodem ovzduší s vysokou relativní vlhkostí.

Tyto základní charakteristické znaky vývoje počasí umožní jednoduchou orientaci, hlavně při dlouhodobých cestách, kdy jsme odtrženi od podrobnějších zpravodajských relací o vývoji počasí z rádia. Pochopitelně, že počasí si nemůžeme objednat na vlastní přání, podle uvedených základních jevů se však můžeme dostatečně orientovat a částečně se připravit na vývoj v nejbližším období. Převládají-li charakteristické znaky zhoršujícího se počasí, upravíme program akce tak, aby dopad nepříznivého počasí byl co nejmenší. Jedná-li se o krátkodobé akce (vyjížďky, jednodenní případně i víkendové výlety), je výhodnější v období dešťových front odložit je na příznivější termín. Jsme-li na dlouhodobých cestách, je nutné připravit náhradní program, obvykle se zaměřením na kulturně poznávací činnost. Samočelné trvání na přesunu za intenzivních dešťů při náhlém ochlazení může vést pouze k řadě onemocnění, např. horních cest dýchacích.

cích, k nachlazení s rýmou a angínou nebo k prochlazení končím revmatickými problémy. Cílem turistiky je však naopak zdraví utužovat.

Nelze přehlížet ani zvýšené nároky na údržbu kola. Při přesunu v deštích je třeba denně rozebírat a mazat ložiska. Údržba koženého sedla je rovněž velmi pracná.

5. Zdraví = pohyb = kolo

5.1 Evidence a sebekontrola

K hlavním problémům sebekontroly patří vedení cyklistického deníku. Ten spravedlivě ukáže, kolik každý jednotlivec věnuje sportu, a to nejen podle ujetých kilometrů, ale i v životosprávě.

Datum – datum příslušného dne v měsíci

Celkem – celkové množství ujetých kilometrů v daném dni

Stoupání – ujeté km ve stoupání (nad 85%)

Popis činnosti – tratě – zaznamenat, o jakou činnost se jedná (kopaná atd.) a vyznačení trasy tréninku (Praha – Písnice – Ždán a zpět)

RVO – rychlost, vytrvalost, obratnost (téllocvična, běh atd.)

Síla – příprava v posilovně

Hry – kopaná, hokej, volejbal atd.

Váha – každý týden

Spánek – délka spánku pro daný den

TF – tepová frekvence (měříme ráno a večer – např. 48/52)

SH – subjektivní hodnocení (udáváme číslo stupnice):

1 velmi dobrá nálada, optimismus, chuť do tréninku

JMÉNO	MĚSÍC										ROK
DATUM	CYKLISTIKA		Popis činnosti trati	Všeobecná příprava			Sebekontrola				Počasí
	CELKEM	Stoupání		RVO	Síla	Hry	Váha	Spánek	TF	SH	
	km	km		hod.	hod.	hod.	kg	hod.		1-5	
1											
2											

2 dobrá nálada, pocit únavy, ale schopnost překonávat větší zatížení

3 pocit únavy – spokojenost s dosaženým výsledkem

4 pocit značné únavy, sklon ke skepsi, dojem, že nevydrží další zatížení

5 bez nálady, nervozita, podrážděnost s pocitem značné fyzické únavy, pesimismus, nechut k dalšímu fyzickému zatížení

AL – požití alkoholu v daném dnu

Počasí – udání stavu a teplot ráno/poledne, např. J 12°C/27°C = jasno, ráno 12°C, odpoledne 27°C.

Velmi obtížné je stanovit celkovou velikost zatížení. Zjišťuje se podle odezvy organismu, a to v činnosti srdce a dalších orgánů a také v pocitech sportovce po skončení tréninkové dávky. Tyto pocity se nemožno podceňovat, neboť jsou-li doplněny objektivně zjištěnou odezvou organismu, např. změnami tepové frekvence, tělesné váhy, zvýšenou teplotou a dalšími ukazateli lékařské kontroly, pomáhají při stanovení zátěže sportovce.

5.2 Energie – příjem a výdej

Denní energetická spotřeba při cyklistickém putování se odhaduje na 15 000 – 21 000 kJ, tj. 3 500 až 5 000 kcal. Proto je nutné při celodenní jízdě na kole přijímat potravu a nápoje i během jízdy nebo v krátkých přestávkách mezi jízdou. Zabráníme tak vyčerpání z hladu (žakety), které se při šlapání na kole dostávají velmi rychle, a to nejen při závodní cyklistice. Příznaky jsou: náhlý pocit hladu, slabost a závratě. Vysvětlují se poklesem hladiny glukózy v krvi. Je to jakýsi ochranný mechanismus, který si vynucuje přerušení fyzického zatížení, pokud nejsou k dispozici rychle zužitkovatelné sacharidy (čokoláda, kostkový cukr, oplatky, nápoje bohaté na sacharidy).

Důležitý je i režim pití. Nejnovější výzkumy potvrzují, že zvýšený příjem tekutin v průběhu dlouhodobého vytrvalostního výkonu není škodlivý, ale naopak účelný. Názory, že cyklista má přijímat co nejméně nápojů, aby tekutiny nezatěžovaly zažívací trakt a krevní oběh, jsou dnes již překonané. Nesmyslné jsou také snahy potlačovat vylučování

potu snížením přívodu tekutin, neboť pocení má velký význam pro tepelnou regulaci těla. Už dávno neplatí zásada, že dobrý cyklista za jízdy nepije. Naopak je třeba udržovat rovnováhu mezi množstvím vyloučených a přijatých tekutin, což přímo ovlivňuje výkon cyklisty. Pouze se vyvarujte příjmu velkého množství tekutin bezprostředně před jízdou, je lépe přijímat nápoje v malých, ale častých dávkách. Pocením se vylučuje z organismu nejen voda, ale také minerály, proto je musíte doplňovat. Aby tělo mohlo přiváděnou vodu zadržet, potřebujete k tomu zároveň i soli. Proto se nedoporučuje pít jen čistou vodu. Ta se z těla zase rychle vylučuje a přitom si s sebou odnáší další množství solí, takže deficit solí se pitím čisté vody vlastně zvětšuje. Vydátným zdrojem solí jsou ovocné šťávy, čerstvé ovoce, polévky, ochucené čaje, popř. sama kuchyňská sůl. Při zvýšené tělesné činnosti, spojené s pocením stoupá i spotřeba vitamínů B a C, a to několika násobně. Proto je vhodné doplňovat stravu ve dnech velkého fyzického zatížení výrobky našeho farmaceutického průmyslu – Celaskonem, B-komplexem a Spofavitem, který obsahuje vyváženou sestavu vitamínů.

Potřeba vitamínů důležitých k úhradě energie při sportovní činnosti

VITAMINY	NORMÁLNÍ POTŘEBA	POTŘEBA U SPORTOVCE
B ₁	1–1,5 mg	4–8 mg
C	50–100 mg	200–400 mg
A	5 000 m.j.	12 000–15 000 m.j.
niacin	15–20 mg	30–49 mg

Potřeba nerostných látek u netréňovaného a u sportovce

NEROSTNÁ LÁTKA	NETRÉŇOVANÝ	SPORTOVEC
železo	15 mg	30–50 mg
fosfor	1,5 mg	3–5 mg
vápník	1,0 mg	2–3 mg
kuchyňská sůl	10 mg	15–25 mg

5.3 Cyklistika proti infarktu a obezitě

Podle speciálních testů aerobní kapacity (srdce, krevní oběh, dýchání, výměna látková při zatížení) patří cyklistika k nejnámáhavějším sportům. Její rekreační podoby rozumně pěstované úměrně k věku, fyzické zdatnosti a stupni trénovanosti jsou však přístupné všem. Šlapání na kole podněcuje srdeční sval k vyššímu výkonu a prospívá věnitým (koronárním) cévám, zlepšuje krevní oběh a podporuje hluboké dýchání. Podle moderních lékařských poznatků, které vyvracejí dřívější názory, že oslabené srdce se musí maximálně šetřit, se mohou rekreační cyklistice věnovat i lidé s oslabenou srdeční činností. Samozřejmě vždy se souhlasem a pod dohledem lékaře.

Šlapání na kole je také výborným kondičním prostředkem pro osoby s nadměrnou tělesnou váhou. Nezatěžuje pohybový aparát tak jako chůze nebo běh. Váha těla spočívá na sedle, takže klouby nohou i klenba nožní jsou odlehčené, což je u otlých lidí velice důležité. A kolik energie při šlapání spotřebujete, to závisí především na úsilí, které vynaložíte, na rychlosti jízdy v rovinatém terénu, na převýšení, které zdoláváte v kopcích. Výdej energie ovšem také závisí na tělesné váze. Na kilogram tělesné váhy se spotřebuje za hodinu jízdy na kole následující množství energie:

- při rychlosti 10 km/hod. – 18,1 kJ/kg (4,3 kcal/kg)
- při rychlosti 15 km/hod. – 22,7 kJ/kg (5,4 kcal/kg)
- při rychlosti 20 km/hod. – 35,7 kJ/kg (8,5 kcal/kg)
- při rychlosti 30 km/hod. – 50,4 kJ/kg (12,0 kcal/kg)

Člověk vážící 75 kg tedy „spálí“ za hodinu jízdy na kole dvacetikilometrovou rychlostí zhruba 2 700 kJ, tj. 640 kcal. Energetický výdej se také uvádí jako násobek základní látkové přeměny (bazálního metabolismu), což je energetický výdej při tělesném a duševním klidu za normální teploty okolí (20 °C). U mužů se počítá 4,2 kJ, tj. 1 kcal, za hodinu na každý kilogram tělesné váhy (u žen o něco méně). Při jízdě na kole turistickou rychlostí kolem 20 km/hod. vydáváte tedy energii odpovídající zhruba osminásobku bazálního metabolismu. Takže takový celodenní výlet na kole, to už je pořádný nápor na tukovou tkáň.

6. Místopis cykloturistických oblastí

Stanovit nejvhodnější oblast k provádění cykloturistiky je velmi obtížné, neboť každá oblast naší republiky má své zvláštnosti a zajímavosti. Pro cykloturistiku však platí řada faktorů, které je nutno brát v úvahu:

a) V prvé řadě je to charakter reliéfu krajiny. Vzhledem k rozdílnému věku turistů, jejich rozdílné fyzické zdatnosti i rozdílné bagáži na kole při turistických trasách jeví se jako nejprůzračnější rovinatá mírně reliéfní krajina, umožňující plynulou jízdu bez extrémně obtížných úseků. V žádném případě není vhodné zavádět trasy cykloturistického putování výhradně do horských oblastí, kde vozovky v častém sledu přecházejí průsmyky a vykazují značné převýšení. Takový terén vyžaduje vysoké nároky na fyzickou zdatnost. Odpočinek, který se získá sjezdem, zdaleka nestačí a neodpovídá námaze, vynaložené na stoupání. Tato skutečnost je rozdílná oproti jiným přesunům (pěší, lyže), kde zpravidla zvládnutí sestupů a sjezdů je spíše srovnatelné s výstupy.

b) Množství lesů, vod a charakter vozovky.

Další důležitý faktor ovlivňující volbu oblasti je její členění a bohatost na vodní plochy a toky, umožňující hlavně v letním období oddech a osvěžení koupáním a při plavání i změnu stereotypu fyzické zátěže. Tomuto hledisku odpovídá i zaměření na podobné oblasti, kde cesty

zpravidla profilem odpovídají spádu vodních toků a vyhýbají se extrémním výškovým rozdílům. Rovněž cestování lesnatým krajem, po vedlejších cestách, daleko lépe odpovídá charakteru cykloturistiky.

c) Kulturně poznávací činnost.

Cykloturisté mají poměrně velký akční rádius. Proto mají i pestré volby mezi přírodními a krajinnými zajímavostmi, kulturními památkami z historie i současnosti a vším, co se nám za poslední léta podařilo nového vybudovat v průmyslové i bytové výstavbě. Současně nebudou zapomínat ani na památníky nové doby, které připomínají osvobození naší vlasti sovětskou armádou apod.

6.1 Vytýpování oblastí

Bereme-li v úvahu všechny uvedené faktory, které jsou pro cykloturistiku důležité, začnou se nám konkretizovat místa příznivější a místa méně vhodná. Jejich vyčerpávající výběr by však zabral mnoho místa, a proto se soustředíme pouze na hlavní oblasti. To by mělo pomoci zvláště cykloturistům, kteří začínají a nemají ještě dostatek vlastních zkušeností.

Oblasti méně příznivé z hlediska fyzické náročnosti: Jsou to v podstatě všechny horské oblasti v naší republice, hlavně severní a střední Slovensko, kde jsou jednak značné výškové rozdíly v terénu krajiny a převážná většina vozovek vede v povodí, kde se soustřeďuje veškerý dopravní ruch a jízda na kole je málo vhodná a málo bezpečná. Vedlejší vozovky obvykle končí v údolích bez další návaznosti.

Fyzicky zdatní cykloturisté mohou z horských oblastí více využít pohraničí České socialistické republiky, které mají více prostupný charakter a v jejich prostoru vede větší počet vedlejších silnic s malou frekvencí dopravního ruchu. Do nich hlavně patří Šumava, Krušné hory, Českomoravská vrchovina, Jizerské hory a případně i Jeseníky s Beskydami. Zvládnutí těchto tras však vyžaduje intenzivnější přípravu a větší fyzickou zdatnost. Svou krásou krajiny však za tu námahu stojí.

Jako méně náročné a tím pro rekreační putování na kole nejvýhodnější lze označit dále uvedené oblasti:

- jižní Čechy – kraj mírně zvlněný s bohatstvím vodních ploch a toků umožňujících rekreaci, kraj s množstvím kulturních a historických památek. Patří sem Jindřichohradecko, Českobudějovicko, Písecko, Třeboňsko a další oblasti;

- východní Čechy – kraj s rozmanitěji členěným reliéfem a značným množstvím hlavně přírodních a kulturních zajímavostí. K nejpříťažlivějším oblastem patří Český ráj, Podorlicko, Podkrkonošsko, Pardubicko a další;

- jižní Morava – kraj nížin podél Moravy a Svratky, mírně vlnitý ve své jižní a východní části má vedle velmi zajímavé a pěkné krajiny značné množství památek hlavně na naší nejstarší dobu (tj. Velkomoravská). Z nejzajímavějších oblastí lze uvést Pavlovské vrchy, Hodonínsko, Moravský kras, okolí Brna a další.

Fyzicky náročnější jsou:

- střední Čechy – kde členitost terénu i značný počet kulturních a historických zajímavostí poskytují bohatý výběr cykloturistických tras. Mezi nejvýhodnější patří – Český kras, střední Polabí, Máchův kraj, Berounsko aj.;

- západní a severní Čechy – kde se cykloturistika koncentruje do následujících oblastí – Plzeňsko, západočeské lázně, České středohoří, Varnsdorfský výběžek. Jedná se převážně o prostory s bohatší členitostí terénu, který poskytuje řadu zajímavých míst jak po stránce krajinné, tak i kulturně společenské (oblast lázní).

Uvedený výčet i pořadí je však nutno brát pouze jako informativní pomůcku při rozhodování, kam naplánovat vlastní cesty. Nepopírá, že každý turista má víceméně své vyhraněné stanovisko k určitým místům, k nimž je citově vázán. Nakonec celá naše republika je velmi pěkná a úkolem turistiky je poznat ji v plné šíři.

6.2 Návrh trasy týdenního putování

Následující část předkládá návrh vzorové trasy nenáročného rekreačního putování na kole, která může být velmi dobře zvládnutelná i méně zdatnými cykloturisty a mládeží.

Zvolená trasa – ve východních Čechách – má středně členitý profil se značným množstvím přírodních zajímavostí, i kulturních a historických památek a pozoruhodností. Trasa vychází z předpokladu, že bude absolvována bez doprovodného vozidla při nocování pod vlastními stany.

Pro zpracování návrhu trasy byl použit následující materiál:

- automapy: Krkonoše, Orlické hory, Jizerské hory;
- turistické mapy: Český ráj, Podkrkonoší a Jiráskův kraj, Orlické hory;
- mapa kulturních památek ČSSR;
- přehled turistických zařízení ČSSR (přehled hotelů, turistických ubytoven, tábořišť a autokempů v ČSSR);
- průvodcovský materiál daných oblastí.

Délka putování: 7 dní, cca 355 km na kole, 15 – 18 km pěšky.

Základní průběh trasy:

Semily – Turnov – Trosky – Branžet – Sobotka – Jičín – Nová Paka – Trutnov – Adršpach – Náchod – Opočno – Třebechovice p.O. – Rychnov n.K. – Vamberk – Ústí n.O. – Česká Třebová.

Podrobný rozpis denních tras:

1. den: Semily – Riegrova stezka – Železný Brod – Malá Skála – Turnov ... 35 km

nocování: u řeky Jizery u Turnova

KPČ: Riegrova stezka, Podkrkonošské muzeum v Železném Brodě, zříceniny hradu Vranova u Malé Skály

2. den: Turnov – Trosky – Hrubá Skála – Podkost – Branžet ... 55 km

nocování: tábořiště u obce Branžet (u rybníka)

KPČ: zřícenina hradu Trosky, Hruboskalské skalní město a zámek Hrubá Skála, hrad Kost

3. den: Podkost – Sobotka – Horní Lochov – Jičín – Nová Paka ... 50 km

nocování: hráz rybníka u Nové Paky (směr Brdo)

KPČ: zámek Humprecht u Sobotky, město Sobotka, Prachovské skály, město Jičín

4. den: Nová Paka – Hostinné – Trutnov – Adršpach ... 65 km

nocování: tábořiště u Adršpachu

KPČ: muzeum Klenotnice v Nové Pace, Muzeum antického umění v Hostinném vč. města, město Trutnov

5. den: Adršpachsko-teplické skalní město – Teplice n.M. – Hronov – Náchod – vodní nádrž Rozkoš ... 45 km

nocování: vodní nádrž Rozkoš (tábořiště)

KPČ: pískovcové skalní město v Adršpachu i u Teplic, muzeum Aloise Jiráska a rodný dům v Hronově, zámek Náchod (příp. Babiččino údolí u České Skalice)

6. den: Nové Město n. Metují – Dobruška – Opočno – Třebechovice p.O. – Častolovice – Kostelec n.O. ... 55 km

nocování: autokemp v Kostelci n.O.

KPČ: zámek v Novém Městě n. Metují – Nové Město n. Metují –

rodný dům F.L. Heka v Dobrušce – zámek v Opočnu – Muzeum s pohyblivými jesličkami v Třebechovicích p.O. – zámek v Častolovicích
7. den: Rychnov n.K. – Vamberk – Doudleby – Potštejn – Ústí n.O. – Česká Třebová ... 55 km

konec trasy na železniční stanici Česká Třebová

KPČ: zámek s obrazárnou v Rychnově n.K. – muzeum krajky ve Vamberku – zámek v Doudlebech – zřícenina hradu Potštejn

Absolvováním této trasy lze splnit podmínky zápočtové cesty III. stupně obtížnosti – cykloturistika.

7. Příprava a vedení túry

Dlouhodobá turistická akce tvoří v programu každého odboru turistiky hlavní a vrcholovou část činnosti.

Těmto akcím je proto nutné věnovat vysokou pozornost při přípravě i jejich vlastní realizaci. Každou takovou akci musíme začít plánovat a konkrétně připravovat s dostatečným časovým předstihem. Přitom je nutné dodržovat celou řadu zásad, které mohou přípravu uskutečnit v takovém rozsahu a tak kvalitně, abychom měli zajištěn zdárný průběh akce.

Nejzávažnějšími prvky z hlediska přípravy jsou výběr trasy, výběr účastníků, program fyzické přípravy účastníků a organizační rozložení úkolů na všechny účastníky akce. Příprava a zajištění akce by měly vyústit v její zdárný průběh s maximálním využitím jak z hlediska kulturně poznávací činnosti, tak i aktivního fyzického zatížení.

7.1 Výběr trasy – přípravné období

Při výběru trasy dlouhodobého putování se zpravidla vychází z koncepce činnosti daného odboru turistiky. Ideový námet a volba oblasti pro plánované putování je tak dána s dostatečným časovým předstihem a slouží i jako motivační prvek při vlastní přípravě.

Samotný výběr a konkretizaci trasy musíme volit podle ideového záměru celé akce. V každém případě však musíme přihlížet i k terénním podmínkám, ročnímu období a způsobu přesunu bagáže (zda bude použito doprovodné vozidlo nebo ne).

Podle těchto kritérií volíme i délku denních tras, které by se měly v průměru pohybovat v rozsahu 60 – 90 km. 100 kilometrové úseky se snažíme nezařazovat anebo jen zcela výjimečně, jedná-li se o přesun z oblastí, jež nelze využít pro poznávání, nebo počítáme-li se zhoršením počasí, kdy není vhodné provádět delší přestávky pro koupání či jiné formy aktivního odpočinku. Tuto zásadu dodržujeme z několika důvodů, v první řadě z hlediska plánování času potřebného na odpočinek a na kulturně poznávací činnost. Čas zastávek má tvořit alespoň 20% z denního času přesunu.

Místa noclehů volíme s ohledem na hygienické potřeby tak, aby byly vždy v místě s možností koupání nebo alespoň mytí, což je obzvláště v horkých letních měsících nezbytně nutné. Na koupání pamatujeme i v průběhu dne a snažíme se trasy vést v blízkosti vodních nádrží (přehrady, jezera, rybníky) nebo alespoň koupališť či řek.

Při přípravě trasy je nutné brát v úvahu i možnost, že budeme v rámci klasifikované turistiky plnit podmínky zápočtových cest jednotlivých stupňů obtížnosti. Podle toho volit celkovou kilometráž a počet dnů trvání. Nezapomeneme ani na vhodné dopravní spoje, jež by umožnily cestu přerušit a pokračovat v ní někdy později.

7.2 Výběr a příprava účastníků

Výběr účastníků je pro připravovanou akci velmi důležitý. Dobrým výběrem zajistíme úspěch akce, špatný kolektiv znehodnotí sebelepší

přípravu. Nejméně problémů bývá v případě, že se jedná o skupinu, která je organizovaná v jedné ZO SSM či kroužku turistiky a účastníci se navzájem dobře znají.

Složitější situace nastává, zajišťuje-li dlouhodobý zájezd některá organizace pro širokou veřejnost a vzájemná informovanost vedoucího zájezdu a zájemců je jen velmi povrchní (na základě dotazníků, nahodilých osobních styků apod.).

Pro běžnou činnost cvičitele se zaměříme na první případ, který se zabývá organizací v rámci odboru turistiky. Při výběru účastníků se musíme řídit zásadami, které jsou ve svém rozsahu závislé na náročnosti připravované akce. Z obecných zásad vyplývají následující kritéria:

- zdravotní stav;
- fyzická zdatnost;
- odborná zdatnost (v obdobných přesunech i v turistice všeobecně).

1/ V první řadě musí být zvážena otázka zdravotního stavu. V případě, že některý zájemce z tohoto hlediska nedává záruky bezproblémového zvládnutí trasy, je nutné mu tuto okolnost taktně vyložit a nabídnout náhradní vyžití. Při tom je nejlepší držet se výsledků lékařské prohlídky.

2/ Fyzická a odborná zdatnost – to je záležitost vlastního programu přípravy. Pro docílení vyrovnanějších poměrů ve fyzické zdatnosti jednotlivých účastníků je nutné volit v přípravném období takový program, který by postupně vedl k vyšší trénovanosti, posílení potřebných svalových skupin a zvýšil vytrvalost organismu z hlediska svalové činnosti, krevního oběhu, dýchání apod. Program proto volíme nejprve z řady kratších vyjížděk odpoledních i celodenních v délce okolo 50 km nenáročným terénem. Postupně je prodlužujeme a vybíráme náročnější a členitější terén. Není však vhodné protahovat je nad 100 km. Současně zatěžujeme kola, hlavně v tom případě, že se připravujeme na putování bez doprovodného vozidla, takže budeme celé vybavení vozit s sebou. Jako závěr přípravy se osvědčuje 2-3 denní výlet, který se uskuteční s takovým vybavením, jaké bude i při vlastním dlouhodobém putování.

Rozsah fyzické přípravy v jízdě na kole by měl odpovídat minimálně délce vlastní akce. Je to obzvláště důležité, začínají-li jezdit dívky a ženy. Obecně platí, že čím víc se naježdí v přípravě, tím pozitivněji se to projeví při vlastní akci. Takto zaměřená příprava vede i ke ztížení celého kolektivu a k utužování party.

3/ Současně se zvyšuje i individuální odborná zdatnost každého účastníka, na kolech se odstraňují závady a vylepšuje se jejich celkové vybavení. To je pro vlastní akci velmi důležité. Odpadá totiž provádění různých „malých oprav“, které mají pro dobrý průběh a organizaci celé akce značně negativní dopad a často vedou i ke sporům a nepříjemným situacím. Tato část přípravy zahrnuje dlouhodobou práci cvičitele s jednotlivými turisty.

7.3 Technické zajištění

Druhá fáze přípravy na dlouhodobou akci má charakter technickoorganizačního zajištění vlastního průběhu akce. V této fázi probíhá zajištění následujících úkolů:

- detailní konkretizace trasy podle záměrů celé akce. Zahrnuje i podrobný rozbor připravované akce z hlediska kulturně poznávací činnosti, tedy např. i zajištění potřebných map a jiných informačních materiálů. Pro zpracování cest v naší republice existují následující materiály:

– komplexní soubor turistických map v měřítku 1:100 000;

– komplexní soubor listových automap v měřítku 1:200 000;

– soubor turistických průvodců různých oblastí;

– knižní vydání mapy kulturních památek (měř. 1:500 000);

– Autoatlas (měř. 1:400 000);

– brožura Turistické služby (přehled turistických zařízení v ČSSR z r. 1975) a řada dalších materiálů.

Pro oblast zahraniční je materiálů podstatně méně. Přesto však pro socialistické státy máme k dispozici soubor turistických průvodců včetně automap v různých měřítcích. S detailními mapami však moc počítat nemůžeme, a proto je vždy příprava na tyto oblasti složitější;

- podrobné zpracování jednotlivých denních etap včetně předpokládaného náhradního programu;

• zajištění dopravních možností pro přesun do oblastí, kde se bude vlastní akce konat, a to buď doprovodným vozidlem nebo ověřením spojových možností s včasným zajištěním místenek a jízdenek včetně přepravy kol a spoluzavazadel. Při cestách do zahraničí musíme tuto záležitost zajistit s podstatně větším časovým předstihem než při putování doma. Zahraniční cesty dále vyžadují podrobné seznámení s celními předpisy, hlavně při odeslání kol a spoluzavazadel;

- zajištění základního vybavení pro průběžnou údržbu kol a dalšího sportovního vybavení;

• vypracování finanční kalkulace, do které jsou zahrnuty veškeré náklady na akci, tj. strava, ubytování, poplatky na tábořištích, doprava osob, zavazadel, poplatky za různé správní úkony (celní, vízové apod.) a služby. Je dále velmi účelné každou dlouhodobou akci zajistit uzavřením odpovídajícího pojištění. Zahraniční cesty by měly být pojištěny bezvýhradně. Při cestách po naší republice s předpokladem nocování pod vlastními stany lze počítat s nákladem 50 – 60 Kčs na den. U zahraničních cest, kde zpravidla tvoří vysoký podíl náklady na dopravu, můžeme počítat v průměru s částkou 100 – 200 Kčs na den. Jedná se však pouze o cesty do socialistických zemí.

- příprava zdravotní včetně zajištění potřebných zdravotnických materiálů pro poskytnutí první pomoci a pro prevenci při potížích zažívací soustavy. V případě programu cesty do zahraničí mimo evropské území je nutné prověřit i povinnosti očkování a závčas je zabezpečovat. Dále by měl vedoucí před nástupem cesty požadovat potvrzení o bezinfekčnosti z místa bydliště.

Všechny uvedené práce je vhodné rozdělit mezi jednotlivé členy skupiny, kteří za ně budou plně odpovídat. S dostatečným časovým předstihem musí vedoucí akce provést kontrolu úkolů a zajištění jednotlivých účastníků cesty z hlediska materiálně technického vybavení, stavu kol, cestovních dokladů apod.

7.4. Vedení tábora

Po provedení přípravě, která musí vycházet z předchozích dílčích úkolů, se může přistoupit k vlastnímu vedení túry.

V první řadě je nutné seznámit všechny účastníky připravované akce s podrobně rozpracovaným programem putování i s náhradními variantami. Současně s tím se rozdělí i detailní úkoly pro jednotlivce, tzn. že je nutné určit:

- zdravotníka,
- mechanika,
- zásobovače.

Zpravidla podle jejich předchozího zaměření v průběhu přípravy. V případě, že plníme podmínky zápočtové cesty vyššího stupně obtížnosti (II. a I.), je vhodné určit i dokumentaristu cesty.

Při vlastním vedení cesty je nutný podle rozpracovaného denního programu časový rozvrh dne, který by vycházel z plánu, počasí, stavu zvolených vozovek a ostatních podmínek, aby byla vždy zajištěna dostatečná časová rezerva.

Proto také zpravidla čas ranního startu skupiny volíme co nejdříve. Z určeného času odjezdu vyplyne i budíček skupiny, který musí být minimálně o 1,5 až 2 hodiny dříve (podle velikosti skupiny). Tento časový interval je nezbytný pro řádné zajištění snídaně, likvidaci stanů, zabalení kol i pro drobné opravy kol, které předchozí večer nebyly provedeny. Před odjezdem vedoucí skupiny zevrubně přezkoumá připravenost jednotlivých členů na cestu a podrobně seznámí celou skupinu s denní trasou, předpokládaným časovým průběhem a místy odpočinku. Dále informuje o kulturních a přírodních zajímavostech. Při cestách s doprovodným vozidlem se dohodne i rozvrh zastávek a místa nákupu potravin. Dále je vhodné dohodnout kontrolní místa a časové intervaly čekacích míst pro případ, že by některý člen skupiny zabloudil nebo se ztratil.

Vlastní přesun se řídí podle velikosti a zdatnosti skupiny. Skupina do 10 členů je na vozovkách mobilnější a není vhodné ji příliš zvětšovat. Pokud by se putování zúčastnilo více členů, je vhodné celý peleton rozdělit do menších skupin v počtu 8 – 10 členů.

V průběhu přesunu důsledně dodržujeme intervaly jízdy i přestávek na kratší odpočinek. Nepřerušovanou délku jízdy volíme dle charakteru terénu. Je vhodné dodržovat zhruba jednohodinové intervaly jízdy, tj. cca 20 km dlouhé úseky s 10 minutovými přestávkami pro osobní potřeby a průběžný odpočinek. Vlastní polední přestávka je delší – zhruba do 1,5 hodiny, aby se každý mohl v klidu najíst. Do přestávky nezapočítáváme časy na kulturně poznávací činnost.

Pro hladký přesun musí skupina dodržovat taktické zásady jízdy ve skupině, případně určí vedoucí i konkrétní způsob signalizace různých změn v plynulosti i směru jízdy. Především se tak zbytečným kolizím, které mohou zavinit havárie a úrazy.

Rychlost vlastního přesunu volíme zásadně podle možností nejméně zdatných účastníků. Při průjezdech měst, v místech většího dopravního ruchu i v méně přehledných úsecích volíme kontrolu jezdců za sebou, aby nedošlo ke zbytečnému roztažení skupiny na dlouhý úsek, a tím k jejímu roztržení a případné bloudění. Důležitou otázkou je odstraňování defektů. Je výhodné, když mechanik skupiny jezdí na konci peletonu a hlídá celistvost skupiny. V případě poruchy je upozorňován vedoucí, který rozhoduje o dalším postupu. Z obecného hlediska je vhodné, aby celá skupina zůstala pohromadě i při odstraňování běžných jednoduchých závad a defektů. Toto dodržujeme i v případě, že jsou postiženi i velmi zdatní členové skupiny. Pokud se jednotlivci oddělí, bude to mít nedobrou dopadu na celistvost kolektivu. Opozdílci mohou bloudit a vzájemným hledáním se ztratit mnohdy daleko více času než při čekání na opravu. Obdobné případy jsou obzvláště závažné v zahraničí (orientace, problémy jazykové).

Další důležitá otázka je zásobování. Vedoucí musí dbát na to, aby byla pro všechny účastníky zajištěna možnost průběžného zásobování potravinami a aby měli všichni dost času na jídlo.

Při delších cestách se nejlépe osvědčuje zajišťovat vlastní snídaně a večeře (z polotovarů nakoupených vždy před závěrem etapy). V poledne se stravujeme v bufetech, samoobslužných jídelnách, restauracích apod. Odpadá tím zdlouhavé a nevhodné rozbalování všech zavazadel a vození většího množství zásob. V každém případě je však nutné mít s sebou nezbytnou rezervu jak tekutin, tak i jídla.

Dále je nutné dbát na to, aby se každý člen skupiny pravidelně a kvalitně stravoval tak, aby nedošlo pro nedostatečné nebo nevhodné stravování k zažívacím potížím, nebo dokonce k problémům z nedostatečné obnovy energie. K těmto výstředkům v životosprávě má často sklon ženská část skupiny.

7.5. Zhodnocení cesty

Každá denní etapa má být vedoucím neformálně a stručně zhodnocena a vážnější případy prodiskutovány podrobněji. Hodnocení je vhodné spojit s informacemi na příští den, hlavně o kulturně poznávací činnosti.

Při hodnocení je nutné posoudit míru fyzického zatížení účastníků, časový průběh trasy, obtížnost profilu trasy i získané poznatky. Na základě opodstatněných připomínek je nutné provést úpravy dalšího programu, tak aby byly v souladu se záměry celé akce. Zvláště je nutné vycházet ze stavu cest, počasí, zdravotního stavu jednotlivců i případných poruch.

Po ukončení celé cesty je účelné provést závěrečnou hodnotící besedu celé skupiny s využitím fotodokumentace, která byla na cestě pořízena. Každá dlouhodobá akce by měla být řádně zdokumentována ať již z hlediska jejího schválení jako zápočtové cesty, nebo jen pro další zájemce o putování daným prostorem. Rozhodně by mělo být vždy využito všech zkušeností a poznatků, které byly během cesty získány, k předání dalším zájemcům a ke zkvalitnění obdobných akcí.

8. Silniční provoz a cyklistika

Stále rostoucí hustota silničního provozu ztěžuje pěstování cykloturistiky. Turisté sice vyhledávají méně frekventované silnice a vedlejší cesty, ale i tak se nevyhnou jízdě za silného provozu motorových vozidel. Od cyklistů se nevyžadují zkoušky ze znalostí dopravních předpisů, ale v zájmu vlastní bezpečnosti je třeba, aby cyklisté ovládali platnou vyhlášku o pravidlech silničního provozu a dopravní značky stejně jako motorizovaní účastníci silničního provozu. V současné době platí vyhláška č. 100 federálního ministerstva vnitra ze dne 23. července 1975, jejíž § 44 ve svých čtyřech odstavcích předepisuje pravidla jízdy na kole.

1/ Cyklista je povinen jet a vést jízdní kolo při pravém okraji vozovky: nejsou-li tím ohrožováni ani omezováni chodci, smí jízdní kolo vést i po chodníku a mimo obec smí k jízdě nebo vedení kola užívat i pravé krajnice.

2/ Cyklisté smí jet nebo vést jízdní kolo jen jednotlivě za sebou. Cyklista nesmí jet bez držení řídítek, držet se jiného vozidla, jet v těsné blízkosti za motorovým vozidlem, vést za jízdy druhé jízdní kolo, ruční vozík, psa nebo jiné zvíře a vozit předměty, které by znesnadňovaly řízení jízdního kola neb ohrožovaly jiné osoby. Při jízdě musí mít cyklista nohy na šlapadlech. Na jednomístném jízdním kole není dovoleno jezdit ve dvou; je-li však jízdní kolo vybaveno pro přepravu dítěte s pevnými opěrami pro nohy, smí osoba starší 18 let vézt osobu mladší 7 let.

3/ Osoby mladší 10 let smí jet na silnici (s výjimkou polních a lesních cest) jezdit na jízdním kole jen pod dohledem osoby starší 15 let, která je dostatečně způsobilá, aby na ně řádně dohlížela. Tím není dotčena zákonná odpovědnost za nezletilé dítě.

Čtvrtý odstavec pak pojednává o podmínkách, za kterých se smí užívat přívěsného vozíku u jízdního kola.

K bezpečné jízdě na kole ovšem nestačí znalost tohoto jednoho para-

grafu, ale vyhlášku č. 100 nebo alespoň její hlavní zásady je třeba ověřovat jako celek a v praxi je dodržovat.

Z dopravních značek, které mají bezprostřední vztah k cyklistům, je to výstražná značka „Cyklisté“ (A 19), upozorňující na blízkost místa, kde cyklisté vjíždějí na vozovku nebo ji přejíždějí, a zákazová značka „Zákaz vjezdu cyklistů“ (B 8). Dále příkazová značka „Stezka pro cyklisty“ (C 8), která ukládá povinnost užívat vymezeného pruhu nebo stezky. Na těchto stezkách mohou být i světelné signály s obrysem jízdního kola. Nová je vodorovná značka „Přejezd pro cyklisty“ (V 8), obdoba „zebrů“ pro přechod chodců. Přejezd pro cyklisty je vyznačen dvěma příčnými přerušovanými čarami.

Dalším faktorem, na kterém závisí bezpečnost cyklisty v silničním provozu, je vybavení kola. Jak musí být kolo vybaveno, to stanoví vyhláška č. 32 federálního ministerstva dopravy o podmínkách provozu vozidel na pozemních komunikacích, vydaná dne 26. června 1972. Jízdní kolo musí být vybaveno:

- účinnými blatníky, které musí překrývat šířku běhounu nezatížené pneumatiky z každé strany (nepatří pro závodní silniční kola opatřená galuskami);
- dvěma na sobě nezávislými účinnými brzdami a plynulým řízením brzdného účinku;
- žlutými odrazkami na obou stranách šlapátek (pedálů) ve schváleném provedení;

- zadní odrazkou červené barvy, tato odrazka může být kombinovaná se svítilnou koncového červeného světla;

- koncovým červeným světlem schváleného typu, které musí být viditelné na vzdálenost nejméně 300 m a v noci bez atmosférických poruch;

- světlometem schváleného typu, svíticím dopředu bílým světlem, které musí být viditelné v noci bez atmosférických poruch na vzdálenost nejméně 300 m a nesmí oslňovat. Světlomet musí být seřízen a upraven trvale tak, aby referenční osa světelného toku protínala rovinu vozovky ve vzdálenosti nejdále 20 m od světlometu; světlomet musí být zapojen tak, aby svítil s koncovým světlem;

- zdrojem elektrického proudu: jde-li o zdroj se zásobou energie, musí svou kapacitou zajistit svítivost světlometu a koncového červeného světla po dobu nejméně 1,5 hodiny bez přerušení;

- jasně znejícím zvukem slyšitelným na dostatečnou vzdálenost;

- volné konce trubky řídítek musí být spolehlivě zalepeny (zátkami, rukojetmi apod.);

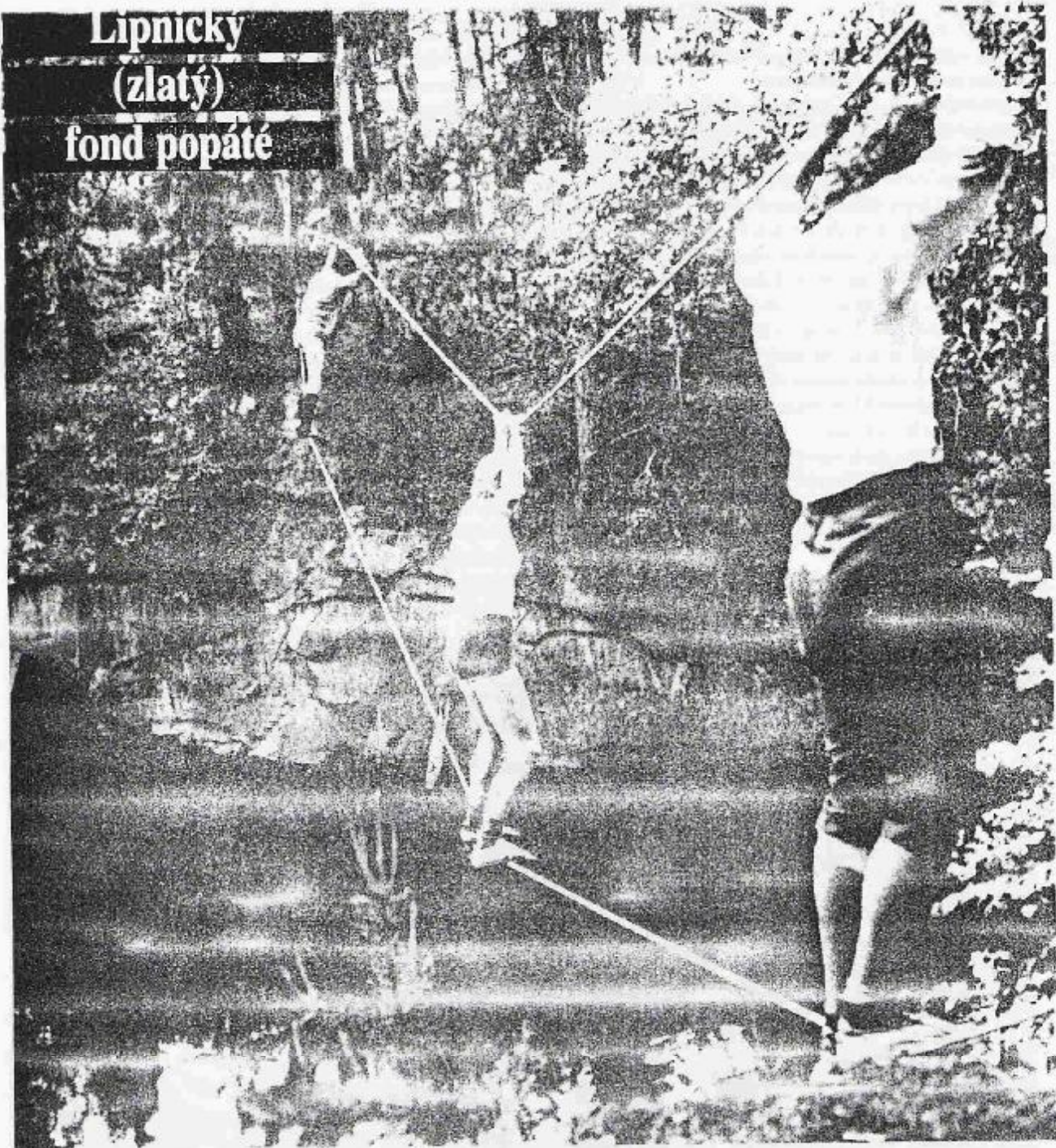
- zakončení ovládacích páček brzd a volné konce řídítek musí mít hrany buď obaleny materiálem pohlcujícím energii, nebo – jsou-li použity tuhé materiály – musí mít hrany o poloměru zakřivení nejméně 3,2 mm; podobně i páčky měničů převodů, křídlové matice a rychloupínače nábojů kol;

- matice nábojů kol, pokud nejsou křídlové nebo rychloupínací, musí být uzavřené.

BŘETISLAV VODÁK



Lipnický (zlatý) fond popáté



OVÁHA PRVNÍ:

Není všechno zlato, co se třpytí. (A. Vaupot)

Čtyři díly Lipnického zlatého fondu her, který vychází v Metodických listech od roku 1980, přinesly bezmála 130 her nejen z nejširšího drátu a nestejných kvalit. Řečeno obrazně, jen melolietron je dnes možno oceňovat 24 karáty. Smal jen dvě desítky her odolaly nemilosrdné konkurenci každoročních premiér a jsou považovány v jistém smyslu za nepřekonané. Patří k nim zavedy jako "Č. Lidská stezka, Hoganax běh, hrv zvané Margarita. So-

vodra na a další. Nem to jen tím, že pomáhají boj, drama a sebezapření, že odhalují každému jeho zrnko umění, který s sobe nosí, že dodávají lidem odvahu k představení a účelům. Vedle vlastních herních principů a záměru charakterizační nadsavby mají ještě něco, co si říkají jen tuší svým šestým smyslem a instinkty. Každá premiéra vzniká s nadějí, že bude "zlatá". A nelze mít za zlé autorům, že na domov, která hra je v poslední době nejvíce zapjala. ... z vlastních. Čas ukáže, nakolik je jejich velkolepé zlaté.

OVÁHA DRUHÁ: Zrychlování tepu.

Lipnický herní repertoár má svá specifika, pro která je uznáván i zatracován. Je to především velká aktivnost na přípravu a uvedení; jsou šité na míru prostředí, předpokládají jistou zkušenost a znalost věci. Každý autor divadelní hry musí nevědomně trpět, když se jeho díla chopí průběrný režiser. Také instruktoři Prázdňinové školy nelibě nesou, když jim jejich kolega dílo poněkud "rozvaří". "To by se mělo zakázat," volají a mají zrychlený tep. I to se stává, poněvadž ne každá hra

a ne každý instruktor přiměje lidi vydat ze sebe víc, než jsou běžně ochotní. Aby se dal pravý opak – to je jeden ze specifických cílů Prázdninové školy.

UVAHA: *IRELL Konkurs*.

V posledních dvou letech vzniklo několik her, které aspirují na nesmrtelnost, tj. které obohatily her-

ní principy – jejich obsah i formu – o nové prvky. Patří k nim Konfrontace, Prorok lásky, Noční obrazy, Stavba věže, Koruna a další. Každoročně je hodnocen přínos premiér. Díky tomu se zjistilo, že chybí krásná, velká a úspěšná NOČNÍ hra. Považujte toto zjištění za nabídku k aktivní spolupráci, k účasti na konkursu. Náměty adresujte odd. TBV

ÚV SSM, Gorkého náměstí 24, 116 47 Praha 1, na obálku uveďte heslo „Noční hra“. Nejlepší hry budou zveřejněny.

Poznámka: Autory her, uvedených v Lipnickém zlatém fondu, je možno kontaktovat prostřednictvím odd. TBV ÚV SSM. Obálku označte heslem LZP.

LJDA KARLACHOVÁ

Pro informaci uvádíme rejstříky her, které vyšly v minulých číslech Metodických listů.

ML 1980 – doplnění

Běží ti čas
Blekáda
Česká čítanka
Česká pout
Devadesát tří
Duševní gymnastika
Eldorado
Faustball
Finská stezka
Hoganův závod
Intuice
Kdo je kdo
Kontaktáž
Margareta
Mladý svět
Mekasin telegraph
Mest
Mrugolův čtyřboj
Nápisy krále Atiky
Parádův soud
Pohár tety Kateřiny
Poseidon
Pralidi
Prospektoři
Přelícení
Rétorické fórum
Rio
Rodenův závod
Rondel
Ruce
Sedm rytířských ctností
Slepé město
Správce rezervace
Strasti R. Zálesíka
Taneční maratón

Tapinův závod

Trojská válka
Valné shromáždění
Van Mottenův závod
Velká myslivná
Vyroční cena
Zkouška hmatu
Zkouška zavalitosti
Z pohádky do pohádky

ML 1981 – I.

Den tříků
Chvála pohybu
Inzeráty
Konkurs
La Mans
Malovánka
Manévry
Noční výsadek
O trofej lesního běže
Rallye žebřík
Studio F
Tercia non datur
Valašské hry
Velká cena Melchova
Zlata horečka

ML 1982 – I.

Anička

Běh s pamětí
Běh z hory na horu
Čarodějnice
Časevka vodních bobů
Devadesát devítka
Expedice Usuzan
Galera
Hra na krále
Chvála českého venkova
Invaze
Kincautomat
Koné
Konfrontace
Košíky
Kuličková 10
Lachtan
Lampadedromia
Lesní atletika
Lipnické silácké turnaje
Loket Celsius
Maratón se svíčkou
Masters
Moderní pětiboj
Obíhačka
Palorek
Perníkárna
Poney expres
Praktika z namlouvání
Prorok lásky
Průkoviny
Ringo
Rodeo
Safari
Souznění
Spanilá jízda
Staří Slované
Strýček Sally
Semik
Šerpský pětiboj

Stábní hra
Targa Florio
ÚDRS – Hra na úvod
Večer plný pohybu
Vodní manévry

ML 1983 – I.

Africká královna

Hledání
Hupdol
Inženýři
Kdo s kým
Kolozeum
Komunikace
Neolympijské hry
Noční obrazy
Nevdobi Edisoni
Ostrovy
Piknik
Prométheova regata
Ranní senát
Stavba věže
Studna
Technicky sladké
Transport
Velké sahájo
Vodní 9,3
Vodní 60

HRY POHYBOVÉ

a/ fyzicky náročné, týmové,
se strategickými prvky

I. NEPÁLSKÝ BĚZEC

Charakteristika: fyzicky a strategicky náročný závod testující zdatnost a schopnost přemýšlet.

Terén: vysokohorský, členitý, s dvěma okruhy cca 800 – 1000 m dlouhými, z čehož „krásný“ vede náročným terénem v krásné přírodě a „ošklivý“ po-

větší cestě nebo silnici.

Čas: 15 minut na přípravu družstev, limit 50 minut pro vlastní hru.

Materiál: stopky, výsledková listina, plánek či popis trati.

Počet účastníků: v podstatě libovolný, soutěží tříčlenná družstva.

Legenda: Nalézáme se na nejvýše položeném poštovním úřadě v malé nepálské vesničce Dhazru Bazar, v opuštěných končinách Vysokého Himálaje. Zaměstnanci – poštovní běžci – dopravují zasil-

ky pěšky, jako pracovití mravenci pobíhají od vesniček k usodlostem a lamaistickým klášterům. Kromě cest krásnou přírodou je občas čeká cesta na jih po jediné zdejší „silnici“. Tu mají poštovní běžci hrozně neradi; přišerně se tu prší. Vždycky znovu se s ulehčením vrací ke svým stezkám do hor.

Pravidla: Hráči – poštovní běžci – jsou odměňováni na základě výkonu celé trojice, a to na stanovených dvou okruzích. Na okruhy se vybíhá libovolně, platí však následující dvě podmínky:

třetího okruhu, musí družstvo udržovat poměr „krásných“ a „ošklivých“ v rozmezí 2:1 až 4:1.

2/ Po 50 minutách hry musí mít každé družstvo naběhaný 3 „krásné“ okruhy na 1 „ošklivý“ /tj. poměr 3:1/.

Družstva jsou odměňována podle počtu v limitu naběhaných krásných okruhů, ke kterým se v závěru hry přičítají získané prémie.

Premie: Člen družstva může ohlásit, že běží okruh s balíkem /2 spací pytle v jakémkoliv obalu/, což mu vynese 30% přírůstek v závěrečném hodnocení; nebo expresní okruh, při němž musí na okruhu předběhnout jednoho člena svého družstva – získává tak 40% přírůstek. Pokud stanovený úkol nesplní, je potrestán 50% srážkou. Premiové okruhy se běhají jen na krásném okruhu, přičemž jeden člen družstva nemůže plnit obě prémie současně na jednom okruhu.

Počítají se vždy doběhnuté okruhy, každý okruh je nutno bezprostředně po doběhnutí zaregistrovat u ředitele pošty a zároveň ohlásit, na jaký okruh běžec vybíhá dál. V případě porušení některého z pravidel se okruhy, které výše stanovené poměry překročí, ihned škrtají bez náhrady. Ředitel během hry nepodává žádné informace.

Doporučení: Inscenování hry není náročné, pouze rozhodčí /stačí dva/ nesmí ztratit přehled o naběhaných okruzích. Premiéra hry byla uvedena v krásném horském prostředí, vyznění bylo působivé. Účastníci byli středoškoláci, pro něž použitá strategie byla na hranicích jejich schopností.

Autor: Petr Kříž.

2. PAPAJA aneb míčová hnízda

Charakteristika: fyzicky náročný závod družstev.

Terén: co nejčlenitější, s vodní plochou.

Čas: 1 hodina.

Materiál: stopky, lano, pro každé družstvo jedna kance a jedno kolo /označené čísly/, míče nejružnějších tvarů a velikostí, nafukovací balónky, měřítka /postačí provázek s uzlíky/.

Počet účastníků: 20 – 28, závodí čtyřčlenná družstva.

Legenda: Ostrov v subtropickém pásmu v Tichomoří... divoká příroda, moře plné perel a žraloků. Několik bělochů se na ostrově usadí a snaží se perly lovit. Záhy však zjistí, že je výhodnější a bezpečnější perly s domorodci směňovat za zvláštní kulovité plody, rostoucí v trsech na čtyřech těžko dostupných místech ostrova. Plody slouží domorodcům jako hodnotný zdroj potravy – nazývají se PAPAJA. Domorodci však nesmí plody trhat – proto raději riskují při lovu perel. Plody se mohou trhat pouze po jednom. Dva běloši z každé osady hlídají plody před ostatními skupinami a domorodci.

Pravidla: 1/ Jsou vyznačeny 4 různé tratě ke čtyřem míčovým hnízdům /např.: trať první – plavání ke kanoi, trať druhá – běh a šplh po laně, trať třetí

– jízda na kanoi, trať čtvrtá – jízda na kole/, která nejsou příliš dlouhá, nicméně velmi náročná.

2/ V každém hnízdě je přesně tolik míčů, kolik je účastníků hry, a to tak, aby celková budová hodnota byla ve všech hnízdech stejná.

3/ Bodové hodnoty míčů:

míč na košíkovou, ragby – 5 b.

míč na kopanou – 4 b.

míč na odbíjenou – 3 b.

tenisák, kriketová koule – 2 b.

pingpongový míček, kulička – 1 b.

4/ Každý člen družstva musí absolvovat všechny čtyři tratě, v libovolném pořadí. V hnízdě vybere jeden míč, vrátí se s ním do osady a předává ho hlídači – teprve poté může vyběhnout další hráč.

5/ Družstvo smí mít na trati jen dva členy, nikoliv však na stejné trati.

6/ Trať na kole je specifická. Každý hráč dostává na startu kolo a nafukovací balónek. Musí objet vyznačený okruh a za jízdy balónek libovolným způsobem nafouknout. Dotkne-li se však přitom nohou země, musí balónek vypustit a znovu vyjet na okruh. Po dokončení okruhu běží s balónkem v ruce do osady, kde je obvod balónku přeměřen. Bodový zisk je stanoven následovně: obvod 90 cm – 5b., 75 cm – 4b., atd., pokud balónek praskne – 0 b.

7/ Hra končí, když všichni členové družstva absolvovali všechny úseky. Každý tedy přinesl 3 míče a jeden balónek z cyklistické tratě.

Hodnotí se čas a počet získaných bodů. Vítězí družstvo s nejlepším časem, přičemž výsledný čas získáme odečtením 25 sekund za každý získaný bod od naměřeného času.

Doporučení: Tratě by měly být co nejpestřejší a co nejvíce na očích, aby si diváci přišli na své. Hru je možno modifikovat počtem hráčů, náročností tratí i množstvím míčů.

Autor: Simona Tremlová, Michal Bauer, Mirek Honzák, konzultant F. Čálek.

3. SKALNÍ GOLF

Charakteristika: štafetový závod v terénu, náročný technicky, takticky i fyzicky.

Terén: členitý, skalnatý s vodní plochou.

Čas: vlastní hra 1 – 1,5 hod., plus čas na výklad tratí a pravidel.

Materiál: 7 tenisáků, 7 hadic k označení jamek, 7 cedulek – startovní – S 1 až S 7, 7 cedulek – jamky – J 1 až J 7, podle potřeby i 7 cedulek – cílových – C 1 až C 7 /označují cílovou část dráhy/, „golfové hole“ podle počtu družstev /hokejky, kriketové hole nebo hole vlastní výroby/, lana k „vylepšení“ přírodních překážek /lanovka, opíčí dráha apod./.

Počet účastníků: startují tři – čtyřčlenná družstva.

Pravidla: 1/ Úkolem družstva je absolvovat štafetovým způsobem 3 – 4 okruhy /podle počtu členů/. Každý člen družstva musí odehrát všech 7 drah, a to v libovolném pořadí, poté předává štafetový kolík dalšímu členu družstva.

2/ Na první okruh startují všichni prvníci družstva současně.

3/ Odehrání jamky: Zahajuje se na oznamovacím místě patřičné jamky a končí se u míčku do jamky. Na dráze mezi startem a smí být míč posouván jen hráčem, který na trati, a to pouze „golfovou holí“. Není no pomáhat si odkopnutím, házením či přiváním míčku rukou či jinou částí těla. Pevně zvlášť označené cílové části dráhy /úsek mezi dulkami C, a J, lze použít jiného způsobu p míčku, např. v kapse, na bedrech aj. Je-li tento způsob přemístění, musí být míček u do jamky spolu s tělem hráče.

4/ Při porušení pravidla 3. – např. někdo u míček do ruky – se míček vrací na start dráhy.

5/ Mezi jednotlivými drahami může být i přenášén kýmkoliv a jakkoliv. Není dovolen týkat se míčků jiných družstev.

6/ Hráč nemusí držet štafetový kolík – „golfovou hůl“ stále v ruce, musí ji však mít při doběhnutí cíle okruhu.

7/ Pomoc v družstvu je žádoucí, pokud neohrozuje pravidla.

8/ Vyhodnocení: o pořadí družstev rozhodne dosažený čas, resp. dosažený čas modifikovaný čtem golfových úderů.

Varianty v pravidlech: var. a/ na dráze může současně víc hráčů;

var. b/ na dráhu může hráč odstartovat až po dožení jamky předcházejícím hráčem;

var. c/ družstvo může blokovat stanovené dráhy po dobu 1 min. Požadavek zablokování dráhy mže vznést libovolný člen družstva u rozhodčí dráhy. Na blokovanou dráhu nemůže tedy odstartovat člen jiného družstva. Každé družstvo může blokovat každou dráhu pouze 2 x;

var. d/ na startu některých drah je uveden limit počtu úderů potřebných k dosažení jamky;

var. e/ pokud se sčítají počty úderů na jednotlivých drahách, potom

e-1: při několikanásobném startu hráče na dráhu se počty sčítají,

e-2: při překročení limitu počtu úderů na dráze se přičítá penále 5 min. /plus se započítá počet úderů/;

e-3: převod počtu úderů na čas provede jury tak, aby jimi byl ovlivněn výsledný čas ze 40 – 50% v průměru.

Pozn.: Při premiéře byly použity var. b, c, e-1 a e-3. Kromě var. a/ zvyšují všechny ostatní strategickou náročnost hry.

Doporučení: a/ Pravidla závodu je třeba přizpůsobit zdatnosti hráčů, ale také disponibilnímu počtu rozhodčích. Rozhodčí musí být u každé dráhy, kde dbá o bezpečnost a dodržování pravidel, příp. počítá úder. Rozhodčí u dráhy 1. může být současně startérem i časoměřicem, lze sloučit funkce rozhodčích u dvou drah blízko sebe.

Varianata. každé družstvo zajistí přítomnost jednoho rozhodčího u určené dráhy, při dodržení ostat-

ních pravidel, přičemž může být střídán – opět zvyšuje náročnost hry.

b/ Počet družstev by měl být roven $I - 1$ / počtu drah.

c/ Trať je vhodné stavět v menším – a pokud možno částečně přehledném prostoru. První hráč v pořadí by měl celé kolo absolvovat za 15–20 minut. Není vhodné vést golfové tratě příliš technicky náročným terénem jako suťoviště apod., kde klesá fyzické nasazení i dynamika hry. Naopak je vhodné, může-li míček spadnout někam, odkud je fyzicky náročné ho vyprostit /např. se skály/. Premiérové uvedení volilo trať tak, aby účastník nebyla odepřena možnost skočit z 10 m skály, sjet lanovou dráhou, překonat opičí dráhu apod.
Autor: Jiří Gregor a kol.

4. ZÁVOD DO VRCHU

Charakteristika: náročný cyklistický závod do vrchu, inspirovaný závodem do vrchu v Břevnově.
Terén: silnice s velkým převýšením, min. 100–150 m na 1–1,5 km.

Čas: 2 hod.

Materiál: pro každé družstvo 2 kola.

Počet účastníků: startují 3–4 družstva s min. počtem 5–7 členů.

Pravidla: Každé družstvo nasazuje na start vždy jednoho závodníka, a to nejlépe tak, aby startovali vždy chlapi nebo dívky společně.

V závodě se hodnotí

1/ soutěž družstev;

2/ soutěž jednotlivců.

ad 1/ V soutěži družstev vítězí ti, jejichž tým ujede do vrchu co nejdříve vzdálenost /sčítají se vzdálenosti každého člena/;

ad 2/ vítězí závodník, který v určeném prostoru vyjede nejvýš.

Závodník po nasednutí na kolo ve startovním prostoru odjíždí na trať a během závodu se nesmí žádnou částí těla dotknout země. Pokud se tak stane, závod pro něj končí a je mu změřena ujetá vzdálenost. Pokud ukončí jízdu ve vzdálenosti do 10 m od startu, může pokus ještě 1 x opakovat.

Pokud dva či více závodníků dosáhne stejné vzdálenosti, následuje tzv. ROZJEZD. Trať pro rozjezd se volí v náročném terénu, nejlépe v lese. Vítězí ten, kdo ve dvou pokusech dosáhne maximální vzdálenosti na stanoveném prudkém svahu.

Doporučení: Při volbě trati dáme přednost co nejprudšímu svahu s možností různých zpestření – kombinace asfalt, kostky, polní cesta, schody aj. V rozjezdu by sklon svahu měl být min. 30–35%.

Autor: Robert Prorok.

5. LA ALCAZABA

Charakteristika: hra do divoké přírody určená pro nižší věkovou kategorii.

Terén: původně inscenováno v divoké horské dolině v Roháčích, vhodná je strmá soutěska s po-

tokem.

Čas: 4 hod.

Materiál: provázek, neúplný text ze „starého“ deníku.

Počet účastníků: do 30.

Legenda: V muzejním archivu byl nalezen neúplný deník z dob výprav španělských dobyvatelů



v peruánských Andách. Text popisuje strastiplnou pouť tří dobrodruhů, kteří procházejí divokou soutěskou La Alcazaba proti proudu potoka k pramenům, kde je zlato. Text je místy nečitelný...

Pravidla: Na cestu se vydávají trojice navázané na sedmimetrový provázek, který se nesmí přetrhnout, jinak následuje diskvalifikace. Na dobře viditelném místě je vyvěšen text, který velmi podrobně popisuje cestu soutěskou, včetně udání vzdáleností a popisu okolí. Některá slova /podstatná, přídavná jména, číslovky/ však chybí – celkem cca 20 slov na 2 stranách A 4. Trojice si text opíše a ihned vyráží na cestu, během níž podle skutečnosti doplňuje chybějící slovo. Za každé nesprávně doplněné či chybějící slovo se k výslednému času přičítá 15 minut.

Doporučení: Úspěch hry záleží na výběru prostředí. Cesta by měla být co nejdrsnější, vedena přímo korytem potoka přes vodopády, padlé stromy, po balvanech. Hra je uvedena jako příklad vhodného místa pobytu v horách, inscenování je velmi jednoduché, důraz je kladen na zážitky při boji s „živly“ uprostřed krásné přírody.

Popis trati musí přesně odpovídat skutečnosti, vynechány jsou jednoznačné pojmy.

Autor: Martin Klusáček, Libor Paša.

6. ZÁVAL

Charakteristika: noční hra.

Terén: náročný, s vodní plochou.

Čas: cca 4 hodiny.

Materiál: 2 vysílačky, lana, slzotvorné prostředky, dýmovnice.

Počet účastníků: max. 28, pokud jich bude méně, tím líp.

Legenda: Na dolu došlo k závalu. Hlavní chodby

jsou zasypány, dochází k jejich zaplavení. Horníci bojují o záchranu životů.

Pravidla: Hra je zahájena v noci, účastníci, jsou násilně buzení zvukovými a světelnými efekty /hluk, reflektory/, v nastalém zmatku jsou rozděleni na dvě skupiny a odvedeni od sebe na vzdálenost asi 3 km. Zde je jim vysvětlena situace, předána vysílačka a sdělena pravidla vysílání: 1. skupina vysílá vždy v celou hodinu a půl, 2. skupina ve čtvrt a ve tři čtvrtě. Volací skupina smí říci vždy jen jednu větu, volaná skupina jednou větou odpovídá. Obě skupiny mají za úkol se spojit.

Po spojení si kompletní skupina ponechá jednu vysílačku, druhou odevzdá na určeném místě, odkud si ji převezmou instruktoři. Tito pak řídí další postup skupiny. Na invenci organizátorů pak záleží, nakolik bude hra zajímavá a dynamická.

Doporučení: Hra je šita na míru lipnickým podmínkám. Uplatnilo se zde přeplavání rybníka, pohyb v roztopené sauně a vylézání oknem přes umělý dým a slzný plyn, brodění se v bahnitých ložech, skákání ze skály, jízda lanovkou...

Jednodušší forma hry je vhodná pro kategorii středoškolačů, náročnější varianta využívá tří vysílaček, k setkání skupin dochází až před závěrečným finálem – skokem či sjezdem lanovkou k záchraně. Varianta je vhodná pro vysokoškolačky, přesto ve velké skupině může být problémem udržení motivace a dynamiky hry.

Hru je vhodné zařadit v době, kdy účastníci ještě neznají okolí, vše vyžaduje pečlivou přípravu a zejména přesnou práci „moderátora“, který řídí velkou skupinu vysílaček.

Autor: H. Toková a kol.

c/ hry a závody recesní

7. NIERBÜRGERŮV ŠESTAPŮLBOJ

Charakteristika: závod koedukovaných dvojic vycházející „ze života“.

Terén: nejlépe louka.

Čas: vte jak 1 hod.

Materiál: balónky, těsto /řidkél/, lano, dobové kostýmy, pomník Nierbürgera.

Počet účastníků: nerozhoduje, důležité je zachovat koedukovanost.

Pravidla: Závod sestává ze šesti disciplín, které dvojice absolvují společně, a „půldisciplíny“, kdy soutěží každý zvlášť. Vše se odbývá na stanovištích, dvojice absolvují v libovolném pořadí, všichni pospolu. Výsledky jsou zaznamenávány na kartičku, kterou dvojice předkládá na každém stanovišti instruktorovi.

Disciplíny:

1. OBROČNÍ MÍRA POLÍ

Legenda: Původně měření polí každý lichý rok délkou člověka. Pravidla: Dvojice absolvuje co nejrychleji trasu 60–100 m tímto způsobem: první si lehne na zem, hlavou k cíli, druhý za něho tak, aby se nohama dotýkal jeho hlavy. První vstane a

stejným způsobem si lehne za druhého atd.

2. SKOPMOUCHY SHORA DOLŮ.

Legenda: způsob zabíjení much na nízkých stropech z pozice ležmo v posteli.

Pravidla: Dvojice si určí výšku, ve které bude zavěšen balónek. Lehnou si pod něj a snaží se ho trefit nohou. Vymušování je povoleno libovolným způsobem i za pomoci rukou. Každý má tři pokusy, počítá se nejvyšší dosažený kop. Výsledky partnerů se sčítají.

3. MLYNÁŘSKÝ HOD

Legenda: Nierbürgerovi se při stavbě pekárny nepoštěstilo, díže a pec byly postaveny na opačných stranách řeky a těsto bylo třeba přes řeku přehazovat.

Pravidla: Připraví se řídké a lepkavé těsto, dvojice má za úkol přehodit hroudu těsta na co největší vzdálenost. Mají tři pokusy, měří se nejdelší.

4. NEPÁLSKÁ HLÍDKA.

Legenda: Způsob, jakým Nierbürger řešil zahřívání vojáků v horách na hlídce, aniž byla zanedbána ostraha.

Pravidla: Dvojice se postaví zády k sobě, zaháknou se rukama a po dobu 1 min. se snaží udělat co nejvíc dřepů.

5. BUREŠŮV BĚH.

Legenda: Burešová s Nierbürgerem se oblékli do jedné šaty, aby zmátli krátkozrakého Bureše, jenž je spolu přistihl. Takto jim byli považováni za jednu osobu.

Pravidla: Dvojice si na sebe navlékne jedno větší společné triko, posléze absolvují běh na cca 60 m.

6. BUREŠŮV NÁSTUP.

Legenda: Je značně složitá, opět se zakládá na předchozí situaci přistihnutí Burešové a Nierbürgera Burešem. Nierbürger pomáhá Burešové nasednout na valacha.

Pravidla: Hoch uchopí před ním stojící dívku za boky, provedou dva srovnávané skoky, při třetím hoch dívku odhazuje kupředu – ve směru skoku. Mají 3 pokusy, měří se nejdelší. Rozhoduje místo dopadu.

7. SKOK VYSOKODALEKÝ S DISKEM.

Legenda: Nierbürger preferoval takové sportovní disciplíny, které byly spjaty se životem, atletické disciplíny převážně sluchoval.

Pravidla: Dvojice soutěží zvlášť. S těžkým placatým kamenem absolvuje každý skok přes lano ve výšce 80 cm. Měří se jako skok daleký. Je radno dbát na zabezpečení měkkého doskoku.

Doporučení: Hru je nutno řádně zahájit kratším seminářem o vztahu Nierbürgera ke sportu, o jeho osolním přínosu atp. Soutěží se v dobových kostýmech, po skončení následuje piknik u pomníku Nierbürgera. Hra je vhodná jako seznamovací program na začátku akce, zbavuje zábran. Velice důležitá role připadá organizátorské dvojici, která musí svým projevem při uvádění dotvářet atmosféru. Legendy je třeba rozvést, domyslet.

Autor: R. Chrástková, J. Knödl, J. Lata.

8. SVĚTOVÝ POHÁR

Charakteristika: trojkombinace rozhodujícího závodu Světového poháru na lyžích bez sněhu.

Terén: travnatý okruh na lesní cestě /běh/, přehledná travnatá plocha /slalom/, šikmá skalní stěna do vody /skok/.

Čas: 2,5 hod. /1 hod. příprava, 1,5 hod. vlastní závod/.

Materiál: starší dřevěné lyže s vázáním „univerzální“ /upraveno na jakoukoliv botu – přišroubovaný plech, pod ním dva fixační čemíky/, tyče místo holí, lyžařské vosky, brýle, kulichy, slalomové tyče, startovací zařízení, lana, stejnokroje pro jur., cílové pásy, „skokanský můstek“, kbelík, krepový papír...

Počet účastníků: původně pro 4 sedmičlenná družstva.

Legenda: Jede se rozhodující závod Světového poháru, startují týmy vybavené špičkovými výrobky nejruznějších firem... Sportovní areál je zaplaven poutači, reklamními agenty, technickými vymoženostmi, předstartovní horečkou, touhou zvítězit...

Pravidla: na 100 m dlouhém lesním okruhu ve tvaru osmičky se běží:

1. závod – STAFETA DRUŽSTEV. Běží 3 borci z každého týmu, vždy najednou, předávají si „lyžařské hole“ /samovýroba... vždy jedny na družstvo/. Bodové hodnocení: 1. místo – 9 b., 2. místo – 6 b., 3. místo – 3 b.;
2. závodem je PARALELNÍ SLALOM. Systém je vylazovací – do „pavouka“.



Manažer nasazuje do družstva 3 závodníky. Po odejetí každé skupiny /1 pavouk/ získává vítěz 3 b., druhý v pořadí 2 b. Celkový součet ze tří skupin určí celkový bodový zisk v této disciplíně. Trať měří cca 30 m. je vyznačena tyčemi, start i cíl jsou označeny páskou.

3. závod – SKOK. Na šikmé skalnaté plotně nad vodou je na laněch vytvořen malý skokanský můstek. Do poslední chvíle jsou závodníci udržováni v přesvědčení, že budou skutečně sjíždět se skály a skákat do vody. Ve skutečnosti se jedná jen o závěrečnou fázi skoku, o tzv. doskok do Telemarku. Závodník si na hraně můstku vsedě nasadí lyže /jsou připraveny lyže plovoucí, do vázání nasouvá skokan jen špičku boty, bez vázání kolem kotníků/ a sjíždí cca 5 m do vody. Hodnotí se stylovost doskoku, soutěží vždy 2 – 3 zástupci družstva. Rozhodčí jsou na lodi, dva pomocníci u můstku pomáhají s lyžemi. Opět se přidělují 3, 2, 1 b.

Teprve jízdu předskokana vyjde najevo, jak bude skokanský závod vypadat.

Doporučení: Jeden člen týmu plní funkci manaže-

ra – nezávodí, zato určuje taktiku, opravuje vázání, pomáhá na trati. Každý člen družstva musí absolvovat minimálně jednu disciplínu.

Autor: Z. Střihavka, J. Jilemnický.

c/ hry s tábornickými prvky

9. HLEDÁME DOKONALÉ PROJEKTY

Charakteristika: nápaditost, praktičnost a manuální zručnost využity při budování tábořiště.

Terén: volně přírodní prostředí.

Čas: 3 – 3,5 hod.

Materiál: pro každou skupinu – deska /tvrdá podložka/ sololitu A 3, 5 x čtverečky A 4, Kanagom, 5 x váleček formelíny, smírkový papír hrubý a jemný, nože, jakákoliv přírodnína /dříví, kamínky.../.

Počet účastníků: týmy po 6 – 8 lidech.

Pravidla: Hra je jakýmsi konkursním hzením, při němž týmy, resp. „projekční střediska“, předkládají návrh řešení některých částí tábořiště, zhotovují jeho model, který je příp. realizován. Hra je uvedena krátkým seminářem o vzniku skutečných projektů, od zadání až po realizaci stavby /jednotlivé fáze projektu, financování, investor, dodavatel, projektant, cena projektů, kritéria výběru aj./.

Popis skutečného projektového ústavu seznamuje s dělbou práce projektantů a jejich týmů. Hráči se rozdělí do týmů, zvolí si název své organizace a dostanou materiál a 2 hod. času na vypracování návrhu, dokumentace a zhotovení modelů /na desce/ zadaných 3 částí tábořiště /např. latrína, kuchyně a ohniště, slavnostní ohniště, nebo umývárna a koupelna na potoce, tábořiště jako celek atp./.

Na závěr je uspořádána výstava, na níž mluvčí týmu představí projekt, během 6 min. vysvětlí koncepci, popíše model a seznámí s okolnostmi týmové dělby práce. Porota na tajném zasedání přidělí body.

Hodnocení: Posuzuje se realizovatelnost a funkčnost /max. 5 b./, originalita řešení /max. 3 b. za každou část/, provedení modelu /max. 5 b./, plus jsou přiděleny zvláštní body /za každý návrh doporučený k realizaci, za nejlepší dokumentaci – max. 5 b./.

Doporučení: Časový plán je nejlépe rozdělit takto:

0,5 hod. úvod a zadání, 2 – 2,5 hod. návrh a realizace modelu, 0,5 hod. vyhodnocení.

Autor: J. Jilemnický, V. Pečinka.

HRY MÁLO STRUKTUROVANÉ

10. HOREČKA SOBOTNÍ NOCI

Charakteristika: ukázka kvalitní diskotéky.

Terén: místnost.

Čas: 2 hod. odpolední příprava, 2 hod. vlastní večer.

Materiál: reprodukční technika, mikrofon, startovní čísla na taneční večer, výzdoba místnosti.

Počet účastníků: 25 – 30.

Legenda: Dvě proslulé skupiny vynavačů diskoték – Hornáci a Dolňáci – se chystají na největší diskotéku sezóny...

Pravidla: Diskotéka začíná v 19.00 hod. Obě skupiny si předem připraví následující úkoly:

- secvíčí vstupní kolektivní předtančení na libovolnou hudbu,

- vymyslí čtyři modely oblečení /alespoň jeden pánský/, které předvedou a doprovodí komentárem během módní přehlídky,

- vymyslí a uvedou soutěž či hru pro pobavení ostatních,

- všichni členové obou skupin navštíví párový diskotekový tanec, s nímž se představí v soutěži.

Zábavu řídí diskjockey, překvapením večera je číslo Krále diskotéky, kterým by měl být alespoň dobrý amatérský tanečník – ten se posléze stává předsedou poroty, vyučuje nové tance, předvádí taneční ukázký apod.

V průběhu večera funguje ve stanovených intervalech bar, kde je možné za „peníze“ /vydělané při pomocných pracích nebo vítězstvím v soutěžích/ nakoupit večer či jiné pochutiny.

Doporučení: Hra je poměrně jednoduchá, hodí se pro nižší věkové skupiny. Diskjockey musí být organizačně schopný jedinec, je-li skupina navíc pasivní, bude jeho role velmi ztížena. Premiéra uvedena pro učňovský kolektiv ve snaze vyjit vstřícně jejich zájmům a mentalitě, podnítit je k větší spolupráci a tvořivosti.

Autor: Martin Klusáček, Ivan Bartůněk.

11. NOVÝ PRÍBĚH

Charakteristika: divadlo v přírodě, oslava členství, neznitelnosti snů a přírodních živlů.

Terén: nejlépe skalnatý, rozmanitý, s pahorkem či skalou, kde se budou moci snadno seskupit hráči. Čas: cca 6 hod. na přípravu, 2 hod. pak samotná hra.

Materiál: sekery, pily.

Počet účastníků: max. 40.

Legenda: Píše se rok 2052. Nacházíme se na atolu Aldabra. V roce 1982 ho vláda tehdejší Seychelské republiky prohlásila za „dědičné vlastnictví lidstva“. Nejsou zde ani lhotě ani domy, ani silnice, obchody či automobily, jen několik nenápadných chatěk... Právě sem se sjelo několik stovek mladých lidí, aby se zde setkali se svými legendárními vrstevníky – Grangerem a Mavou – a při té příležitosti se domluvili, jak společně přispět k tomu, aby se z planety Země stal „nejlepší z možných světů“.

Pravidla: Hráči se formou samovýběru rozdělí do smíšených dvojic. Každá si vybere jednu z těchto hodnot: lásku, přátelství, užitečnost, vzdělání nebo tvořivost. Jedna hodnota nemůže být „majetkem“ více jak dvou dvojic. Pokud je zájemců více, pak je v pravomoci režiséra rozhodnout, jak se bude situace řešit. Dvojice se stejnou volbou vytvářejí společenství. Jednotlivá společenství mají v pří-

pravné části hry tyto úkoly: připravit dva ohně a dvě pochodně, naučit se předepsaným rituálům, nachytat dar pro Mavu – a především – sepsat výzvu k veškerému lidstvu, v níž se budou snažit zdůraznit význam zvolené hodnoty.

Hra má dva hlavní protagonisty – Granger a Mavu, kteří jsou zvoleni nebo jmenováni. Jejich po-



mocníkem je domorodec Maliru. Tato trojice se v přípravné části hry věnuje výběru dějiště hry, určí místa pro ohně, označí trasu, po níž budou jednotlivá společenství procházet ke Grangerovi a Mavě, dále připraví oheň SHLEDÁNÍ a oheň LOUČENÍ a určí sněmovní místo.

POZNÁMKA K OHNĚM: Hra začíná ve stanovenou hodinu, nejlépe po setmění, zažehnutím malých ohniček na území, jenž bylo pro tento účel vyhrazeno. Ohně zapalují dvojice, každá má svůj. V okamžiku, kdy se na smluveném místě (nejlépe na nějaké skále, pahorku, vyvýšenině) rozhoří „oheň shledání“ (zapaluje ho Mava spolu s Grangerem), zažehnou všechny dvojice své pochodně a vydají se směrem k tzv. „velkým ohnům“, které zapálí. K jednomu velkému ohni budou směřovat vždy dvě dvojice, každá s jednou pochodní. Ohně budou zažehnuty ze dvou stran. Jakmile vzplánou, dvojice se vzájemně pozdraví: každý s každým – levou rukou na rameno. Pak se posadí kolem ohně a mohou spolu volně rozmlouvat. Mezitím společenství, které je první v pořadí, odchází představit se Grangerovi a Mavě. Prochází po vyznačené trase osvětlené svíčkami a nese s sebou dary. Poté se zařadí na levou stranu od Mavy. Jeho první člen předstoupí před Granger a sděluje mu své jméno a zdraví ho tak, že kříží levou ruku k pravému rameni. Granger činí totéž a představuje Mavu. Dotyčný se Mavě ukloní a předá jí dar, pak odchází na své původní místo. Po něm nastupuje další. Po vystředání odcházejí všichni zpět ke svému ohni a po nich nastupuje další společenství. Vše se opakuje. Dějství končí, když se u Granger a Mavy všichni vystředali.

Další dějství začíná nedaleko „ohně shledání“ na sněmovním místě, které je rovněž osvětleno svíčkami, kolem nichž se jednotlivá společenství shro-

máží, aby přednesla své výzvy. Sněmování zahájí Granger s Mavou krátkými projevy. Objasní smysl a cíl sněmování, zpěsní jeho rituál...

K VÝZVAM. Měly by být stručné, obsažné, pokud možno věrohodné. Mnohé záleží na přednesu – nemělo by se dovolit pouhé čtení. Výzvy se mohou i zhudebnit nebo přebásnit, nemusí je přednášet jednotlivci.

K REŽII SNĚMOVÁNÍ. Začíná proslovem, po němž následuje písnička. (Nejlépe v duchu „We shall overcome“). Písničkami by měla být proložena všechna vystoupení, výběr repertoáru by neměl být ponechán náhodě.

Po ukončení sněmování se všichni vydají k „ohni loučení“. První jde Granger, pak Mava a Maliru, všichni s pochodněmi, za nimi kráčí v řadě ostatní. Oheň zapaluje opět Granger s Mavou, ostatní vytvářejí kolem něho kruh. Zpívá se závěrečná píseň a s ní končí i celá hra.

DARY PRO MAVU. Stačí kytice polního kvítí, ozdob z přírodních materiálů...

DOPORUČENÍ: Nepodcenit přípravu! Vše musí být důkladně promyšleno, scénář je zveřejněn, rituály předem nacvičeny, výzvy redigovány. Přílišná improvizace není na místě. Pozor na správné rozmístění ohňů. Hru je vhodné situovat do skalnatého terénu, aby nevznikl požár. Po celou hru je nutno sledovat, co se s ohni děje. Hru mohou inscenovat jen velmi zkušené instruktorky.

Autor: Alan Gintel.

12. RENESANČNÍ VEČER

Charakteristika: večer zasvěcený renesanci a velkým osobnostem dané doby.

Terén: větší prostory, interiéry jsou upraveny v renesančním stylu (fotokopie obrazů, fotografie soch, záběry z Florencie, náznaky architektonických prvků a další rekvizity).

Čas: 3 – 3,5 hod.

Materiál: vše k výzdobě interiéru, kostýmů pro jednotlivé osobnosti, příslušné rekvizity.

Počet účastníků: 25 – 40.

Legenda: Pátek 24. srpna roku 15... Medicejský palác ve Florencii očekává velké osobnosti z celé Evropy, které pozval sám Lorenzo di Medici, zvaný Il Magnifico. Přijedou vzdát hold tomuto velkému panovníkovi a básníkovi, správci antických uměleckých památek a renesanční umělecké školy, především však přijdou vzdát hold renesanci, humanismu, tvořivému a nespoutanému duchu a myšlení. Zazní ukázky z děl skutečných „homo universale“ (Michelangelo, da Vinci), myšlenky filozofů (Montaigne), politiků (Machiavelli). Všichni budou seznámeni s posledními objevy vědy (Galilei, Bruno, Koperník) i s vynálezy techniky (Gutenberg). Své ukázky přečtou spisovatelé (Shakespeare, T. Moore) i básníci (F. Villon), zprávy z cest po mořích sdělí Kolumbus a Magalhaes. Zbude čas i na tanec, zpěv, vystoupení předních florentských reťorů a hudebníků, na soutěže

a hry...

Pravidla: Podstata úspěchu tkví v přípravě. Jinak je jen těžko možné vrátit se takřka o půltisíciletí zpět, vylouznout do převleku některé z velkých osobností. Jednou z možných forem je seznámit se záměrem ještě před akcí, přidělit předem účastníkům role, např. touto formou:

V připravovaném programu „Renesanční večer“ jsi dostal roli ..., seznam se s jeho osobou, tvorbou, myšlenkami, abys mohl(a):

- vystupovat ve své roli v průběhu celého večera – v patřičném stylu,

- v určenou chvíli se představit (kdo, odkud, věk),

- pohovořit krátce o svém díle a činnosti,

- předvést ukázky (četba vybraných pasáží – literatura, filozofie, reprodukce výtvarných děl atp.),

- vyslovit krátké pojednání na renesanční téma.

Duchu a stylu doby by mělo odpovídat v rámci možnosti též oblečení. Nekostýmovaným vstup zakázán! Vezmi s sebou také karnevalovou obličejovou masku.

Jakýkoliv další vklad do programu večera z tvé strany je vítán!

Doporučení: Organizátoři by se měli pokusit o nemožné: zajistit hudbu (nejlépe živou) a tanečního mistra (branle, gajarda, pavana, gavota ...). Věnovat pěti výzdobě interiéru! Jeden z organizátorů by měl převzít roli hostitele: tedy i režiséra večera... Jeho úkolem je promyslet scénář, řídit průběh hry, pružně reagovat na momentální situaci, hlídat spád monologů, dialogů, otevírat taneční bloky, zpěv, zvát na hostinu. Hra je vhodná pro první večer po zahájení akce.

Autor: Ota Holec.

13. TANGATA MANU

Charakteristika: hra v přírodě, navozuje havajskou slavnost Ptačího muže.

Terén: nerozhoduje; pokud možno voda.

Čas: cca 4 hod.

Materiál: perly (korálky, kuličky, mušličky), syrové jídlo (kuiata), syrové vejce, hadříky, provázky, magnetofon a nahrávky havajské hudby.

Počet účastníků: 25 – 40, skupiny po 5 – 8 lidech.

Legenda: Soška Ptačího muže je nejčastější ozdobou havajských interiéru. Má lidské paže, nohy a trup, ale hlavu ptačí. Moc Ptačího muže trvá vždy jeden rok a získá ji ten, kdo první přinese vajíčko MANU TARA černé mořské vlašťovky. Musí přitom přeplavat nebezpečnou mořskou úžinu k ostrovu MOTO NUI, plnou žraloků. Vajíčko musí přinést, aniž by se ho dotkl rukou. Ptačí muž je pak oslavován, ozdoben květinovými věnci a na jeho počest se konají velké ptačí slavnosti s hostinou...

Pravidla: Kmen se oděje do domorodého oděvu – z drobných hadříků, provázků, přírodních materiálů a květín. Je možné použít barev (střídmě). V zálivu je naleziště perel, za které je možné získat potraviny a různý užitečný materiál.

Každý kmen se pokusí přinést (tj. namaluje) některé z Gauguinových pláten, která zde zanechal. Ze svého středu pak zvolí nejzdatnějšího jedince, který doplave pro vajíčko (pozor – nesmí jej vzít do ruky – má mít košíček, navíc musí plavat na něčem jako kláda či rohož, aby nebyl sežrán žralokem). Kmen se připraví na slavnost – příprava jídla, nácvik tance, sběr lesních plodů...

Slavnost začíná po fázi příprav, a to ve chvíli, kdy je oznámen přilet černých vlašťovek. Je odstartován závod a po jeho skončení začíná slavnost.

Doporučení: Interiér, kde se může odehrávat část děje, by měl být patřičně vyzdoben. Slavnost Tangata manu je vylíčena v knize Poslední ráj (Stingl), lze využít. K dispozici je úvodní slovo a hudba (M. Matoušek). Nejsou-li divadelní lódičky, využijeme kosmetiky (olejové barvy tedy ne).

Autor: A. Rosický, M. Matoušek.

HRY MODERNÍ SPOLEČENSKÉ

a/ hry sebezpoznaní, psychologické

14. VZKAZY Z BŘEZOVÉHO HÁJE

Charakteristika: hra přispívá k vzájemnému porozumění a hodnocení, jednotlivcům může sloužit jako inspiromat ve chvílích bezradnosti.

Terén: stačí několik stromů, ale i keře, kůly či přístřešek poblíž, kde by mohly zůstat zavěšeny krabičky nebo obálky (sáčky).

Materiál: Zmíněné krabičky nebo obálky na vzkazy, fixační materiál.

Počet účastníků: raději méně než 30.

Pravidla: Kdykoliv, v průběhu dne i noci, vždy když je čas, píšou hráči svá sdělení – jejich obsahem jsou názory, rady, drobné úvahy, týkající se některého ze spoluhráčů. Žádná osnova není dána, mohou se zabývat minulostí i přítomností, ale mířit by měly nejlépe do budoucnosti. Měly by být stručné, promyšlené, neformální. Vzkaz se po napsání vloží do patřičné schránky označené jménem adresáta, kde zůstane do odjezdu celé skupiny domů. Každý každému tak věnuje jakési memento, drobné upozornění, připomínku pro příští dny, snad měsíce i roky.

Doporučení: Psát je vhodné začít ve chvíli, kdy se účastníci poznali v nejrůznějších situacích (cca 2 dny před koncem týdenní pobytové akce). Poslední den před skončením akce dáme nějaký čas jen na psaní vzkazů – hře to rozhodně prospěje. Největším nebezpečím jsou povšechné, jalové a nic neříkající vzkazy.

Autor: V. Gloser.

15. ZTRÁTY A NÁLEZY

Charakteristika: hra vede k sebezpoznaní, poskytuje příležitost ponořit se do psychologie individuálních rozdílů, umožní poznat druhé.

Terén: příjemná místnost.

Čas: podle počtu účastníků.

Materiál: blok a tužka pro každého hráče.

Počet účastníků: optimum – 20.

Pravidla: Všichni hráči napíší na list papíru svou stručnou charakteristiku a s podpisem ji odevzdají vedoucímu hry. Pak se rozesadí tak, aby viděli na lavici, na níž budou postupně usadat pětičlenné skupiny hráčů, vybrané vedoucím hry. Na lavici se postupně vystřídají všichni, přičemž každý bude následujícím způsobem „konfrontován“: vedoucí hry čte charakteristiky hráčů sedících na lavici, všechny v ženském rodě, místo jmen uvádí pořadová čísla. Čte pomalu, zřetelně, každou větu znovu opakuje. Zbylí hráči čtení pozorně sledují a snaží se uhádnout, kdo se za příslušnou charakteristikou skrývá, tzn. k číslům přiřazují jména. Po přečtení charakteristik následuje odhalení autorů. Kdo autora uhodl, získává bod. Kdo neuhodl, dává bod konfrontovanému hráči. V dalším kole se vše opakuje. Hra končí, když se na lavici vystřídají všichni. Vítězí ten, kdo odhalil nejvíce spoluhráčů a také ten, který zůstal pro většinu záhadou.

Doporučení: Je-li hráčů víc jak 30, stává se hra těžko zvládnutelnou.

Autor: Allan Gintel.

b/ hry rétorické, diskusní a komunikativní

16. REKA

Charakteristika: diskusní hra, která přinutí všechny, aby se vyslovili.

Terén: příjemná místnost, kde se lze soustředit.

Čas: víc jak 1 hod.

Materiál: stopky, tabule nebo velký arch papíru.

Počet účastníků: optimální počet 32.

Pravidla: Cílem hry je sestavit určité desatero zásad (soužití skupiny, partnerské desatero, morální, hodnotové desatero atp.). V 1. kole hry pracují hráči ve dvojicích na „šesteru“, oba mají právo veta. Limit 15 minut.

Ve 2. kole se vždy dvě dvojice spojí a opět sestavují „šesteru“, rovněž má každý právo veta. Limit 10 minut.

Ve 3. kole pokračují osmičlenné skupiny, sestavují „osmero“, opět s právem veta. Limit 15 minut.

Ve 4. kole spolupracuje 16 hráčů již nad „desaterem“, postulát je přijat, pokud se pro něj vyslovilo alespoň 14 hráčů. Limit 15 – 20 minut.

V kole posledním se obě skupinky spojí a střídají se v navrhování postulátů. Jeden hráč vždy navrhuje jeden postulát. Je přijat, souhlasí-li s ním alespoň 26 hráčů. Výsledek je uveden na tabuli.

Právo veta je vyvoláno důvodem vytříbit nejpádnější argumenty a vyloučit nefunkční diskusi (vzhledem k časovému limitu).

Doporučení: Instruktoři by se měli zapojit do debat již v osmičlenných skupinách. Pokud hráči již absolvovali Sociodrama či jinou diskusní hru, jsou víceméně seznámeni s pravidly diskuse, jinak již třetí kolo vyžaduje částečné řízení hry. Mělo by být zdůrazněno, že cílem není udolat protihráče a

hájit názor své skupiny za každou cenu, naopak – jsou-li návrhy druhé skupiny výstižnější, mohou s nimi souhlasit.

Uvedené časové limity jsou na dolní hranici, většinou je nutno přidat.

Hra nutí k aktivitě všechny účastníky – zejména v nižších kolech. Mnohé záleží na zvoleném tématu. Organizační zvládnutí hry je poměrně snadné.

Autor: J. Lata.

17. TRIBUNA PRO MĚ

Charakteristika: malé rétorické klání.

Terén: libovolný, lze i na volném prostranství.

Čas: 100 minut.

Materiál: stopky, fečnický pulťák.

Počet účastníků: do 30.

Pravidla: Klání má jediného vítěze, nejbystřejšího, nejvýšečnejšího, nejpohotovějšího ... fečníka, který projde vítězně třemi postupovými koly.

1. kolo: Losování trojice, předpokládání finalistů jsou nasazeni, aby se neocitli v jedné trojici. Všichni jsou vyzváni, aby si sestavili minutový projev na libovolné téma, poznámky na papíře nejsou povoleny. Po desetiminutové přípravě nastupuje první trojice na tribunu. Na stopkách měří čas vystupujícímu fečníkovi, po uplynutí limitu smí již jen rychle ukončit větu. Po vystředání trojice hlasují zbylí účastníci o jediném postupujícím. Odborná porota může ke konci kola povolit postup ještě dvěma dalším z pole vyřazených.

2. kolo: Účastníci jsou instruováni postraně, poté ve vylosovaném pořadí se chystají na tribunu a po dvouminutovém přemýšlení mají za úkol přednést dvouminutovou řeč na dané téma (téma je pro všechny stejné, avšak fečníci o tom nevědí). Jejich nástup je organizován tak, že vždy jeden mluví a další se připravuje. Ihned po skončení každého projevu udělují posluchači body – 3, 2, 1 a 0. Po skončení posledního vystupujícího se výsledky vyhodnotí a nejlepší čtyři hráči postupují do finále.

3. kolo: Ve finále vystoupí na tribunu všichni 4 fečníci. Je zadáno společné téma a všichni mohou ihned začít mluvit. Kdo začne mluvit jako první, dostává slovo. Dojde-li mu řeč, může ho přerušit kterýkoliv z finalistů. Každý, kdo se chopí slova, má právo na 20 sekund nepřerušeno projev, poté instruktor rukou signalizuje, že čas vypršel a kdokoli může v řeči pokračovat. Ve sporných případech rozhoduje instruktor. Řečníci se díky tomu mohou vzájemně napadat, bránit se, argumentovat, všichni jsou v akci.

Finále končí po 10 minutách. O pořadí rozhodují posluchači tak, že se zařadí za toho fečníka, kterého považují za nejlepšího. Za kým tedy stojí víc lidí, ten vítězí.

Doporučení: Finále musí řídit energický instruktor. Finálové téma může být např.: lákání horolezců do své expedice, propagace svého výrobku atp.

Hra je pokusem o rychlé rétorické cvičení pro středoškoly. Selektce funguje spolehlivě – vyřadí ne-

příliš zdatné fečníky, naopak schopní jedinci mají dost prostoru, aby se projevíli. Úspěch záleží ve výběru témat. Inscenování je poměrně snadné, ve finále mohou nastat problémy kolem udělování slova.

Autor: Hana Jedličková.

c) hry rozvoje tvořivého myšlení, kooperativní hry

18. AFORISMY

Charakteristika: hra rozvíjí obrazné vyjadřování, vtipné a originální myšlení.

Terén: místnost.

Čas: podle potřeby, minimálně 20 min.

Materiál: Tužka, papír.

Legenda: Lidská mysl je jako padák. Není k ničemu, dokud se neotevře.

Pravidla: Hráči se usadí tak, aby se mohli pohodlně soustředit a psát. Vedoucí rozdává kartičky formátu A 6, přečte motto a vyzve hráče, aby vtipně doplnili chybějící část vybraného výroku. Např.:

Život je jako kolotoč...

Život je jako ruleta...

Láska je jako babiččiny brýle...

Láska je jako létající talíř...

Když jsou všichni hráči hotovi, vybere vedoucí nepodepsané kartičky a nahlas přečte všechny vytvořené aforismy. Poté čte znovu jeden za druhým a hráči vztyčením prstů signalizují své bodové hodnocení 0 – 5 b. Na závěr jsou vyhodnoceny 2 – 3 nejuspěšnější výroky, příp. jeden nejméně úspěšný. S výsledky si lze různé pohrát – např. srovnat nápady originální s těmi, co se opakovaly častěji v různých obměnách.

Doporučení: Hru je vhodné několikrát opakovat s různými výroky a sledovat měnící se kvalitu odpovědí. Pro náročnější je možno v některém z dalších kol nedokončené výroky ještě méně strukturovat (např.: život je jako...).

Autor: J. Holeyšovský.

19. SOCHAŘSKÁ AKADEMIE

Charakteristika: rozvíjí týmovou práci, tvořivost, jasnou a přesnou komunikaci, výtvarné citění.

Terén: místnost nebo louka.

Čas: podle potřeby – 30 – 120 min.

Materiál: papíry, tužky.

Legenda: Absolventi sochařské akademie mají v rámci absolventských zkoušek prokázat tvůrčí schopnosti monumentálním kolektivním dílem, alegoricky ztvárňujícím některý z velkých prožitků člověka.

Pravidla: Hráči se rozdělí do skupin po 3 – 5 lidech. Vedoucí vyzve zástupce všech skupin, aby si vylosovali náměty k výtvarnému ztvárnění...

vhodné jsou abstraktní pojmy označující duševní či společenské jevy, např.: svoboda, bezpráví, radost, smutek, utrpení, případně hlad, bolest, vášeň apod.

Skupina má vypracovat návrh sousoší, které bude posléze realizováno z těl vybraných spoluhráčů z ostatních skupin. Tvůrčí týmy jsou upozorněny na zásady tvořivé spolupráce, na nutnou srozumitelnost (sdělnost) díla a únavu materiálu (sousoší musí alespoň minutu vydržet v dané pozici).

Čas na přípravu projektu trvá asi 5 minut. Po jeho uplynutí se losuje pořadí, podle něhož budou díla realizována. Tým, na kterém je řada, vybírá z ostatních hráčů potřebné typy, může použít slovních instrukcí, předvádění i přímého tvarování – bez násilí! Po dokončení díla tvůrčí odstoupí stranou. Hráči – diváci si zapisují tipy, jaký námět je ztvárněn. Vedoucí hry a pomocníci (2–4) tvoří porotu, hodnotí nápaditost a originalitu uměleckého ztvárnění (0 – 5 b.). Po uplynutí jedné minuty je sousoší zrušeno a diváci čtou své tipy. Počet správně tipovaných námětů dělený počtem tipujících dává index srozumitelnosti sousoší. Tento index spolu s počtem bodů za umělecké ztvárnění se připsá na konto každého týmu.

Po vystředání všech týmů provede vedoucí celkové hodnocení děl i spolupráce v týmech, případně i schopnost diváků „porozumět uměleckému dílu“ – podle počtu správně uhodnutých námětů.

Autor: J. Holeyšovský.

d) hry relaxační

20. PLECHÁČKY

Charakteristika: výtvarná tvůrčí činnost.

Terén: kdekoliv, kde lze pohodlně sedět.

Čas: asi 2 hod., dle potřeby.

Materiál: odpovídající počet plechových hrnečků, štětů, kelímků na barvu a ředidlo, základní druhy vodou nesmytelných barev (Unicol, Industrol atd. – po jedné plechowce), min. 1 litr ředidla, papíry na podložení, příp. repro hudba.

Počet účastníků: libovolný.

Pravidla: 1. fáze – všichni pospolu a přece každý zvlášť pohroužen do malování svého hrnečku. Odpočívá se, přemítá, nenuceně konverzuje, odkudsi doléhá hudba,

2. fáze – bleskový úklid,

3. fáze – schnutí a vernisáž,

4. fáze – každodenní používání.

Doporučení: Kompletní materiální vybavení je nezbytné, ve 2. fázi je třeba rychle uklízet, jinak se atmosféra rozmělní.

Instruktor by sám měl vytvářet prostředí plné pohody. Atmosféra nesmí v žádném případě degenerovat v halasný chaos, namísto je osobní kontakt instruktora s každým účastníkem, vyjádřený názorem, radou... Vernisáž může končit hodnocením ustavenou komisí.

Autor: Jana Čepeláková.

Moderní společenské hry s psychologickou tematikou lze využít v rámci různých aktivit SSM, konkrétně i v činnostech TVB, školení DFA apod. Vhodně vyplní volné chvíle zejména při večerních programech, kdy účastníci žádají větší míru zábavy a oddechu.

Psychologické společenské hry jsou u nás relativně novinkou. Nehledíme-li na různé texty pro potřeby zdravotnictví (zejména při skupinové psychoterapii), pak první publikace pro širší veřejnost se u nás objevila až v r. 1976 (viz příložený seznam literatury). Novinka je vždy vítaná tam, kde dosavadní klasické způsoby společenské zábavy a kulturního vyžití jsou již známé a vyzkoušené.

Psychologické společenské hry mají svoji zvláštní atmosféru. Na jedné straně se jich hráči poněkud obávají („ukáže se, že má inteligence je nevalná“, „odhalí se mé pečlivě skrývané povahové zvláštnosti“, aneb „nechci být druhým pro smích“). Na druhé straně – obavy výše zmíněné při hře rychle pomíjejí – jsou psychologické hry pro účastníky velmi přitažlivé. Je to nejen z důvodu soutěživého srovnávání, nýbrž i z pocitů, že právě při takové hře se prokáže nějaká dosud skrytá a opomíjená mimořádná znalost, dovednost, schopnost, jasnozřivost či nějaký zvlášť cenný povahový rys. Psychologické společenské hry, které jsou vždy tak naplň i tělem, poskytují široké spektrum takových srovnání a zážitků.

Psychologické a společenské hry jsou zařazovány do zábavných, kulturních a vzdělávacích pořadů vedoucími (organizátory), kteří si je již zkusili sami na sobě a poznali tak jejich hodnotu. Připomeneme si, že jde o několik obecně velmi prospěšných stránek:

- **didaktická a všeobecná vzdělávací stránka:** hráči si v napínavé a soutěživé atmosféře připomenou a osvěží řadu důležitých pojmů z kultury, historie, biologie, zeměpisu, fyziky, práva, sportu apod. a spojí je s nějakým dalším údajem, nejčastěji číselným (jako jsou letopočty, rozměry, hmotnosti, časy, délky apod.);

- **sebezpoznavací stránka:** hráči se na závěr dozví své místo v žebříčku. Obvykle jde o zjišťování a měření nějaké méně známé psychické vlastnosti či schopnosti. V jiném typu her se hráči dozví, zda jejich reakce (názor, přesvědčení) je ve skupině hráčů ojedinělá či naopak – zcela běžná. O překvapení hráčů samých nebývá při takových příležitostech nouze;

- **stránka uvolnění a rozvoje tvořivého způsobu myšlení, citění a jednání:** Instrukce psychologických her tvořivosti hráče přímo vybízí, aby se oprostil od svých navyklých šablon myšlení a zkoušel si vytvořit, zkombinovat či „vynalézt“ něco zcela nového, neobvyklého, originálního. Zvláštní význam má pak zasvěcené poučení o podstatě tvořivosti od vedoucího hry.

† U různých her zastoupených v různé míře.

Moderní společenské hry s psychologickou tematikou

Úvod

a

návod

k provádění
sedmi her

Kromě výše uvedených kladů psychologické společenské hry skrývají i další možnosti:

- usnadní vzájemné hlubší poznání členů hráškové kolektivu;
- navodí příznivou atmosféru pro intenzivní komunikaci;
- přispívají ke korekci poruch sebehodnocení (např. vidí-li hráč, že jeho umístění je nevalné, může pak korigovat své dřívější pocity nadřazenosti. Naopak, hráč s neodůvodněnými pocity méněcennosti, který se umístí velmi dobře, si může své slabší hodnocení zlepšit).

Psychologické společenské hry však nejsou pro každého, zejména ne pro ty, kteří jsou rádi velmi hluční, kteří se nedovedou zdržet konzumace jídla a pití během hry a kteří chtějí pozornost všech soustředit pouze na sebe.

Žádoucí je dosažení jisté vzdělanostní úrovně, alespoň mírný zájem o záhadu a zákonitosti psychologie (sebe samého i těch druhých), a také i jistá kázeň: dodržovat instrukce a věnovat maximální pozornost a myšlenkové úsilí zadáné úloze. V neposlední řadě vyžadují i vnitřní sílu vydržet stres, vyjde-li nám v realitě hra zcela jiný obraz, než jsme dosud o sobě chovali. Psychologické společenské hry jsou tedy náročnějším druhem zábavy, avšak své příznivce dovedou i štědře odměnit.

Vedoucí by měl mít s vedením her nějaké zkušenosti. Jsou-li hry pro něho nové, pak je nutné, aby si je vyzkoušel s menší skupinkou v „domácím“ prostředí, která mu případný začátečnický omyl promine. Text hry si musí důkladně prostudovat a pečlivě připravit všechny potřebné pomůcky. Důležité podmínky pro úspěšnou realizaci psychologických her shrnujeme takto:

- 1) Zkušenější vedoucí (s připravenými pomůckami).
 - 2) Kladné motivovaní hráči (s včasným příchodem).
 - 3) Vhodná místnost (bez větších rušivých vlivů).
- Níže popsané hry jsou jen malou ochutnávkou z velkého souboru tohoto druhu her. Řada dalších je popsána v publikacích uvedených v seznamu doporučené literatury. V ní také nalezneme i širší a hlubší pohled na tuto tematiku.

II. Sedm moderních společenských her s psychologickou tematikou

Pro rychlou orientaci uvádíme zprvu stručnou charakteristiku každé hry:

1. *Perly světové literatury*

K vzestupně seřazeným letopočtům hráči přiřazují názvy příslušných literárních děl (všeobecně známých). Letopočty jsou data vzniku těchto významných děl. Spíše než o zkoušku přesných znalostí jde o zkoušku citu pro kulturní dějiny. Výsledky vypovídají i o míře zájmu o danou oblast a hráči z nich získají několik dalších informací.

Zaměření: didaktika, sebezpoznavání.

Počet hráčů: 6 – 60.



Doba trvání hry: 30 minut (1 soubor).

Pomůcky: rozmnožené záznamové archy, tužky.

2. Hra s vůněmi

Hráči odhadují obsah jinak neprůhledných lahviček podle vůní a pachů. Kromě obvyklé sestavy žebříčku hráčů podle úspěšnosti a žebříčku látek podle identifikace hra obsahuje zajímavá sdělení, odkazy na literární tvorbu a řadu atypických otázek.

Zaměření: didaktika, sebepoznání.

Počet hráčů: 8 – 16.

Doba trvání: 60 minut.

Pomůcky: sada 10 lahviček s různými látkami, tužky, papíry.

3. Čtyři „literární hry“

Pod tímto názvem nalezneme čtyři „menší“, relativně samostatné hry. Jejich společným jmenovatelem je posun do světa fantazie, nutnost tvořivě a vynalézavě zpracovat dané téma, většinou písemně („literárně“). Dále si hráči prohloubí sebepoznání, a to prostřednictvím bližšího pohledu do vnitřního světa ostatních spoluhráčů.

a) HRA S POVÍDKAMI

Zaměření: tvořivost.

Počet hráčů: 5 – 20.

Doba trvání: 45 minut.

Pomůcky: tužky, papír, hrací kostky, zdroj hudby.

b) KRUHOVÉ ROZHOVORY

Zaměření: tvořivost, sebepoznání.

Počet hráčů: 12 – 40 (zhruba rovnoměrné zastoupení obou pohlaví).

Doba trvání: 30 – 45 minut.

Pomůcky: žádné, stačí větší místnost.

c) TVOŘIVÍ ŽIVOTOPISCI

Zaměření: Tvořivost, sebepoznání.

Počet hráčů: 12 – 40 (zhruba rovnoměrné zastoupení obou pohlaví).

Doba trvání: 45 minut.

Pomůcky: tužky, papíry, zdroj hudby.

d) PANDORINA SKŘÍNKY

Zaměření: tvořivost.

Počet hráčů: 5 – 14.

Doba trvání: 45 minut.

Pomůcky: tužky, papíry, nepopsané kartičky, pytlík s rekvizitami.

4. Aforistický výměr

Hráči se nejdříve seznámí s vymezením (definicí) a potom s bohatým repertoárem aforismů na téma poezie. Připomenou si tak jejich zvláštní charakter a možnosti a zkusí si vlastní tvorbu na zvolené téma.

Zaměření: tvořivost.

Počet hráčů: 8 – 30.

Doba trvání: 60 minut.

Pomůcky: tužky, papíry.

Napůl hra, napůl test:

1. Perly světové literatury

Jde o moderní společenskou hru s možností výsledky srovnávat a interpretovat.

Vedoucí hry nejprve krátce pohovoří o významu literatury s tím, že navazující hra se jí bude týkat. Má-li připraven nějaké zajímavé téma – tím lépe. V opačném případě si může volně vybírat z níže uvedených pasáží – např. různá dělíka pro klasifikaci literatury. Může také ocitovat některé výroky a nechat je od hráčů komentovat (vyvracet, vylepšit).

Literatura nebo-li písemnictví je soubor textů, jež mají společenský význam. Texty, tedy literaturu, můžeme čenit podle několika hledisek, např. podle národnostního původu, podle doby vzniku, nebo podle funkce – na věcnou nebo uměleckou.

Zde zůstaneme u umělecké, jinak také krásné literatury či beletrie. Nezbytnou její podmínkou je, aby vzbuzovala dojem krásna, nebo-li aby působila esteticky. Je formou společenského poznání, tvůrčím odrazem skutečnosti, vyjádřeným specifickými jazykovými prostředky. Tradičně se dělí na tři základní druhy: lyriku, epiku a drama.

Potud suchá vymezení z encyklopedie. A jak se vyjadřují o literatuře sami její tvůrci? Připomeneme si některé jejich výstižné výroky.

Knihy jsou lidem tím, čím perutě ptákům.

(I. Ruskin, anglický kritik, esejista a reformátor, 1819–1900)

Dobrá kniha je kapitálem, z něhož těžíme po celý život. (Jaroslav Vrchlický, český básník, 1853–1912)

Knihovny jsou bezpečná a trvalá paměť lidského rodu. (Arthur Schopenhauer, německý filozof, 1788–1859)

Kniha má být na dosah každému dítěti zrovna tak jako chleba. (Marie Majerová, česká novinářka a prozaička, 1882–1967)

Jsem zde jen chvíli, ale v knihách žiji naše myšlenky dlouhý čas. (Jan Neruda, český básník a literát, 1854–1921)

Knihy jsou nahromaděným pokladem světa, vhodným dědictvím pokolení i národů. (Thoreau H. D., americký přírodopisec a esejista, 1817–1862)

Knihy patří k nejsladším rozkoším na světě. Dobrá kniha je urahocem krev mistrovského ducha. (John Milton, anglický básník, 1603–1674)

Dobré knihy jsou vpravdě brusem rozumu, pilníkem soudnosti, zrcadlem cizích myšlení, opravcem pak našich myšlenek vlastních. (J. A. Komenský, český pedagog, 1592–1670)

Ke hře je nutno mít připraveny příslušné záznamové archy (nejlépe rozmnožené na cyklostylu). Vedoucí je rozdává hráčům a podává příslušné instrukce. V nejhodnějším může vedoucí příslušné údaje nadiktovat, dohlédne však, aby si hráči záznamy dělali správným způsobem. Instrukce musí znít asi takto:

„V této hře si můžete ověřit svůj cit pro dobu vzniku některých významných literárních děl. V horní části tabulky jsou v abecedním pořádku uspořádány názvy těchto děl a u každého je uveden autor a jeho národnost. V další části jsou ve sloupci uspořádány letopočty vzniku těchto děl, a to v chronologickém pořadí. Vaším úkolem je ke každému letopočtu připsat odpovídající literární dílo. Výhodné je postupovat tzv. vylučovací meto-

dou, tj. k danému letopočtu přiřazovat zprvu ta díla, o jejichž náležitosti jste si více méně jisti. Ty ostatní pak přiřazujete podle svého literární historického citu nebo podle zbytků školních vědomostí. Nepohrdněte ani logikou.“

Poté, co poslední hráč připsal poslední literární dílo, vedoucí zveřejní klíč. Přede první uvedenou položku v klíči, tj. dílo a příslušné číslo. Hráči si toto dílo vyhledají ve svém záznamu a do prvního okénka vpravo připsají i sdělené číslo. Pak přečtou druhou uvedenou položku v klíči, příslušné číslo atd.

Když všichni hráči mají připsané poslední číslo z klíče (v našem případě sedmáčku) za poslední literární dílo, vedoucí řekne: „Nyní proveďte jednoduchou číselnou operaci: do vedlejšího sloupce vpravo zaznamenejte číselný rozdíl mezi pořadím letopočtu (tj. číslo úplně vlevo) a číslem z klíče, a to bez ohledu na znaménko (vždy se od většího čísla odečítá menší). Rozdíl může nabývat hodnot od 0 do 16.“

Povšimněte si největšího čísla ve sloupci 'rozdíl' a zakroužkujte ho. U toho to díla jste udělali největší chybu v odhadu data jeho vzniku.“ Mapování těchto „trestných bodů“ vyšších hodnot lze provádět tak, že hráči zvedají ruce. Vedoucí se např. může ptát: „Kdo má ve sloupci šestnáctku, kdo patnáctku, kdo čtrnáctku?“ atd. Může se též takového hráče ptát, kam „ujel“, zda do minulosti nebo směrem k přítomnosti.

Na závěr dá vedoucí instrukci k sečtení všech trestných bodů. Výsledek (musí to být sudé číslo) ukazuje jak mnoho a jak často se kdo mylil. Tyto součty trestných bodů lze pro přehlednost zapsat na tabuli – nebo alespoň zveřejnit slovy – sestavit žebříček a výkon hráče s nejnižším počtem bodů příznivě ohodnotit.

Klíč

Soubor I

Illias, Odyssea (1); Ústava, Obrana Sokratova (2); Umění milovat (3); Čtyřverší (4); Velký testament (5); Sonety (6); Robinson Crusoe (7); Útrpení mladého Werthera (8); Evžen Oněgin (9); Válka a mír (10); Tři muži ve čunu (11); Osudy dobrého vojáka Švejka (12); Jih proti Severu (13); Egyptan Sinuhet (14); Pán much (15); Noha (16); Lidský faktor (17).

Soubor II

Bajky (1); Metafyzika, Poetika (2); Proměny čili Zlatý osel (3); Milión (4); Dekameron (5); Labyrint světa a ráj srdce (6); Gulliverovy cesty (7); Candide (8); Poslední mohykán (9); Chaloupka strýčka Toma (10); Tajuplný ostrov (11); Matka (12); Dítka, dcera člověka (13); Marie Stuartovna (14); Stařec a moře (15); Vyhodte ho z kola ven (16); Červená kalna (17).

Úvodní formulace a údaje o datech vzniku literárních děl jsou čerpány z ilustrovaného encyklopedického slovníka. II. díl, Academia, Praha 1981.

* Pokud by daný úkol byl – vzhledem k vzdělávací úrovni hráčů – příliš náročný, vedoucí může zatčení 2 až 4 děl napovědět.

Soubor I

Čtyřverší (Omar Chajjám, perská)

Egyptan Sinuhet (Mika Waltari, finská)

Evžen Oněgin (Alexandr Sergejevič Puškin, ruská)

Illias, Odyssea (Homér, řecká)

Jih proti Severu (Margaret Mitchellová, americká)

Lidský faktor (Green, americká)

Něha (Jevgenij Alexandrovič Jevtušenko, ruská, sovětská)

Osudy dobrého vojáka Švejka (Jaroslav Hašek)

Pán much (William Golding, anglická)

Robinson Crusoe (Daniel Defoe, anglická)

Sonety (William Shakespeare, anglická)

Tři muži ve čunu (Jerome Klapka Jerome, angl.)

Umění milovat (Ovidius, římská)

Ústava, Obrana Sokratova (Platón, řecká)

Utrpení mladého Werthera (Johan Wolfgang Goethe, německá)

Velký testament (François Villon, francouzská)

Vojna a mír (Lev Nikolajevič Tolstoj, ruská)

Pořadí	Období letopočet	Literární dílo	Místo pro připsání čísla z klíče	Rozdíl mezi pořadím letopočtu a číslem z klíče
1.	8.st.př.n.l.			
2.	4.st.př.n.l.			
3.	zač. 1.st.			
4.	11. - 12.st.			
5.	1461-62			
6.	1593-99			
7.	1719			
8.	1774			
9.	1823-31			
10.	1865-69			
11.	1889			
12.	1921-23			
13.	1936			
14.	1946			
15.	1954			
16.	1962			
17.	1978			

Soubor II

Bajky (Ezop, řecká)

Candide (François Marie Voltaire, francouzská)

Červená kalina (Vasilij Makarovič Šukšin, ruská, sovětská)

Dekameron (Giovanni Boccaccio, italská)

Dítko, dcera člověka (Martin Andersen Nexø, dánská)

Gulliverovy cesty (Jonathan Swift, anglická)

Chaloupka strýčka Toma (Harriet Beecher-Stoweová, americká)

Labyrint světa a ráj srdce (Jan Amos Komenský, česká)

Marie Stuartovna (Stefan Zweig, německá)

Matka (Maxim Gorkij, ruská, sovětská)

Metafyzika, Poetika (Aristoteles, řecká)

Millión (Marko Polo, italská)

Poslední Mohykán (James Fenimore Cooper, americká)

Stařec a moře (Ernest Hemingway, americká)

Tajuplný ostrov (Jules Verne, francouzská)

Vyhodte ho z kola ven (Ken Kesey, americká)

Proměny čili Zlatý osel (Lucius Apuleius, římská)

Pořadí	Období letopočet	Literární dílo	Místo pro připsání čísla z klíče	Rozdíl mezi pořadím letopočtu a pořadím z klíče
1.	6.st.př.n.l.			
2.	4.st.př.n.l.			
3.	poč. 2.st.			
4.	1298			
5.	1348-53			
6.	1623			
7.	1726			
8.	1759			
9.	1826			
10.	1852			
11.	1874			
12.	1906			
13.	1917-21			
14.	1935			
15.	1952			
16.	1963			
17.	1973			

2. Hra s vůněmi

Vedoucí hry připraví 10 substancí vydávajících charakteristické vůně nebo pachy a uzavře je do 10 malých lahviček, nejlépe tmavých se zabrouše-

ným hrdlem.

Výběr substancí by měl být takový, aby bylo zastoupeno více oblastí, tedy jak např. koření, tak i léky, parfémy, technické prostředky (benzín, ře-

didlo, líh, petrolej apod.) a i něco „extra“, např. kousek nějaké dovožené potraviny.

Lahvičky jsou opatřeny nálepkami s římskými čísly I až X. Hráči sedí v kruhu a lahvičky si podá-

vají. Snaží se čichem rozpoznat obsah a činí si záznamy na papír.

Vedoucí hráče seznámí s pravidly a průběhem hry a může jim i něco přečíst ze dvou níže uvedených odstavců.

O tom, jak se lidé uří vnímají vůně a pachy, bylo provedeno velmi málo výzkumů. V jedné takové studii z r. 1973 badatelé Trygg Engen a Bruce Ross uvádějí, že nos si pamatuje jinak než oči a uši. Ukažte-li vám sérii obrázků, pak za chvíli jste schopni je téměř bez chyby všechny popsat. Za několik dní vám to však může dělat obtíže. Paměť na vůně však funguje úplně jinak. Engen a Ross vystavili skupinu lidí celé řadě různých pachů a vůní. Po chvíli jich pokusné osoby správně rozpoznaly ze 70%. Těchto 70% však tiž lidé rozpoznali i za 3 měsíce. I z jiných studií vyplynulo, že zraková a sluchová paměť nejsou tak trvalé jako paměť čichová.

Rozdílnost vzpomínek čichových na jedné straně a ostatních na straně druhé je podmiňována biologicky, totiž stavbou mozku. Jiné receptory vysílají své signály do mozkové kůry nepřímo - prostřednictvím thalamu, avšak čichové buňky v nose jsou přímo spojeny s archaiskými emocionálními strukturami hluboko uvnitř mozku. Dříve se tato část nazývala rhinencephalon (z řečtiny „nosní mozek“), nyní je nazývána limbickým systémem. Tato část mozku je úzce vázána na naše nejhlubší emoce. Pro neuroanatomy není tedy žádným překvapením, že vzpomínky na vůně a pachy jsou intenzivní a že se snadno nezapomínají.

Před předáním lahviček do oběhu se vedoucí hráč dotáže na míru citlivosti (vnímavosti) a podle těchto subjektivních pocitů rozdělí hráčskou skupinu na „nadprůměrné“, „průměrné“ a „podprůměrné“.

Hráči zapisují - kromě odhadu substance v lahvičce - také i dominantní vzpomínku, tj. s čím, s jakou situací, s jakými věcmi mají danou vůni (pach) spojení. Je-li tato vzpomínka celkově citově příjemná, zaznamenává se +, byla-li spíše citově nepříjemná, zaznamenává se -. Jen výjimečně lze zaznamenat 0.

Po skončení záznamů dojde k jejich zveřejnění. Jeden hráč po druhém sdělí svůj odhad látky v první lahvičce a také i průvodní záznam. Po skončení prvního kola vedoucí hry pojmenuje látku, která byla v lahvičce č. 1 obsažena, a vyzve hráče, aby si za správné určení zapsali do řádku 1 bod. Vedoucí si zapíše, kolik hráčů danou látku správně určilo (číslo zjistí spočtením zdvižených rukou).

Postup s dalšími lahvičkami (látkami) je stejný jako u první. Vedoucí pak sestaví žebříček hráčů podle získaných bodů a zjistí, zda se shoduje s dřívě klasifikovanými subjektivními dojmy hráčů o jejich čichových schopnostech. Dojde-li k větším nesrovnalostem (např. že se někdo hodně podceňoval nebo přeceňoval) pokusí se za pomoci hráčů o vysvětlení.

Vedoucí pak sestaví žebříček látek podle toho, jak často byly správně určeny. Pořadí v tomto žebříčku vypovídá o snadnosti, resp. neschopnosti správného určení dané látky. Zajímavé zjištění bývá odpověď na otázku „K jaké nejtrubší chybě při posuzování došlo?“

Vedoucí nyní vyzve hráče, aby si spočítali +, - a případně i 0.

Hráč s největším počtem „plusů“ označí za dítě šťastné se šťastným dětstvím a mládím.

Hráč s největším počtem „minusů“ žertovně označí za kandidáta velkých činů (vysvětlení: osud mu připravil cestu slávy, ale na tu musí být člověk již od mládí dobře připraven různými protivenstvími). Život hráčů s nejvyšším počtem 0 označí za nemastný a neslaný. Dodá poučení, že je nejvyšší čas s tím něco udělat.

V druhé polovině hry může vedoucí položit hráčům několik dalších otázek podle vlastního uvážení. Hráči mají před sebou původní záznamové archy, avšak s provedenými opravami. Odpovědi na otázky hráči zaznamenávají na papír, pak je jeden po druhém čtou.

Příklady otázek:

A. Odpovědi se týkají jen látek použitých ve hře.

1. Kdybyste měli celý den studovat a museli si do místnosti povinně vybrat jednu z posuzovaných látek, která by to byla? A kterou byste tam v žádném případě nechťeli?
2. Kdybyste museli být - během běžného studijního pracovního dne s častým kontaktem s lidmi - povinně „navoňeni“, kterou látku byste si vybrali a kterou v žádném případě?
3. Vzpomeňte si, zda některá z posuzovaných látek - resp. její vůně či pach - byla zmíněna v nějaké písni, básni, či jiném literárním díle. Zaznamenávejte co nejvíce takových případů (časový limit 5 minut).

B. Odpovědi se mohou týkat jednotlivých látek vydávajících vůně nebo pachy.

1. Které vůně bývají v písních a básních nejčastěji zmiňovány?
2. Zaznamenejte co nejvíce vůní a pachů, které bývají lidmi - v závislosti na situaci - různé, tj. kladně i záporně hodnoceny (časový limit 5 minut).
3. Z hlediska vzpomínek na zážitky s vůněmi, která je vaše nejranější?
4. Kdo napsal báseň „Lahvička s voňavkou“ (resp. z které je asi doba?)

Já koupil jsem tí, ať je věru drahá, lahvičku jakous, dobře se mně hodí, po její vůni zvím, kde Tvá je dráha. Buď si kde buď, ať kde chce krok mě vodí, už jasno teď a soud mi nezaváhá. A skryješ li se mi, to málo škodí: když s Tebou bude, kamkoli jsi spěla,

já najdu Tě, i kdybych oslepl zcela.

(Báseň napsal v r. 1533 Michelangelo Buonarroti, narozen 1475, zemřel 1564.)

5. Které vůně či pachy zná lidstvo od nepaměti?

Na závěr hry vedoucí otevře volnou diskusi.

3. Čtyři „literární hry“

a) Hry s povídkami

Ke hře potřebujeme dvě hrací kostky, přiložený seznam slov a tvořivou fantazii. Soutěžním úkolem je napsat krátkou vtipnou povídku s použitím čtyř slov, které každému hráči určí hod kostkami.

Hra začíná tak, že první hráč hodí oběma kostkami, jednou po druhé. Počet ok na první kostce mu určí jednu ze 6 skupin slov, počet ok na druhé kostce potom konkrétní slovo v té skupině. Takto se vyberou celkem čtyři slova. Stejným způsobem postupují i ostatní hráči. Každý si svá slova poznamená. Potom se stanoví časový limit (10-20 minut) a všichni se pustí do práce. Snaží se napsat co nejvtipnější povídku, obsahující čtyři vybraná slova. Příklad: Hodil-li některý z hráčů kombinaci ok 4 a 2, 5 a 5, 2 a 6 a v posledním kole 6 a 3, musí jeho povídka obsahovat slova: velitel, pomstít se, potápěčka, klamný.

Po uplynutí časové lhůty se povídky předčítají a hodnotí. Za svou povídku dostane každý hráč od spoluhráčů body v rozmezí 1 až 10. Aby bylo bodování oproštěno od zkreslujících vlivů, může být anonymní. Po několika kolech se vypočítá průměrný počet bodů každého hráče a sestaví se žebříček pořadí, který ukáže relativní míru originality a tvořivosti.

Hru je možno hrát v několika obměnách. Všichni hráči mohou například psát povídky na stejnou čtveřici slov. Ukáže se rozdílnost jejich přístupů ke stejnému úkolu. Hráči se také mohou předem dohodnout, že jejich výtvoři budou mít určitou formu, například novinářské reportáže, bajky s morálním poučením, mini-krimi, monolog nebo dialog.

Po vyčerpání uvedených podnětových slov si mohou hráči navrhnout nová slova, např. s psychologickým (či science-fiction) zabarvením.

Seznam slov

1/	2/	3/
1. prémie	1. býk	1. lékař
2. noc	2. šťestí	2. hodiny
3. slizký	3. chlubit se	3. úplatek
4. bláznec	4. whisky	4. povykovat
5. odvalit	5. chtivý	5. řízek
6. škarohlíd	6. potápěčka	6. ďábelský

4/	5/	6/
1. oslava	1. operace	1. hotel
2. velitel	2. gauč	2. přepočítat
3. zpěvačka	3. vtip	3. klamný
4. louže	4. zlatý	4. láska
5. nechutný	5. pomstít se	5. mýdlo
6. dohodit	6. malér	6. bůhák

b/ Kruhové rozhovory

Jde o pozoruhodnou hru (či cvičení), při které ostatní poznají co ve vás je, a mohou vás buď obdivovat nebo zapuzovat.

Hráči utvoří dva soustředěné kruhy: menšínové pohlaví tváří ven, většinové tváří do středu. Spustí jednoduchá hudba taneční rytmus - a oba kruhy lehce krouží v opačných směrech.

V momentě, kdy hudba přestane hrát, musí každý začít hovořit k osobě, která je mu nejvíc naproti. Doba hovoru je dvě minuty a téma oznamuje vedoucí hry.

Dvojice musí diskutovat na témata, která zadá vedoucí, jako např.

- výhody a nevýhody monogamie;
- má nejtrappnější příhoda, kterou jsem kdy zažil(a);

• hlubina lidské duše;

nebo si vymění názory na otázky, jako je např.

- proč se někdy nemusí vyplatit koketerie,
- proč půjčky tak často kazí vztahy mezi lidmi,
- jak se nejlépe pozná sňatkový podvodník apod.

Za dvě minuty hudba začne znovu hrát a oba kruhy pokračují v tanci v původních směrech. Po vyčerpání všech témat - o hráčích ani nemluvě - lze říci, že téměř každý byl vystaven názoru těch druhých. Vedoucí hry pak oznámí okamžik „pravdy“. Tento okamžik trvá minutu a během ní se žáci snaží chytit toho protihráče, se kterým si nejvíce rozuměli.

Pokud A a B jsou vzájemně okouzlení, pak je to v pořádku. K maléru může dojít, jestliže A honí B, zatímco B loví C a C se chytá A. Zjistí-li vedoucí, že hrozí vytvoření takových racinových trojúhelníků, prohlásí silným hlasem, že tato část hry končí, aby zbyl čas na další hry.

c/ Tvořiví životopisci

Jde o hru podobnou hře Kruhové rozhovory, tedy situaci, v níž vás spoluhráči blíže poznají a začnou vás buď obdivovat, nebo vůči vám vznášet kritické námitky.

Hráči utvoří dva soustředěné kruhy, dámy s tváří obrácenou ven, pánové tváří dovnitř. Začne hrát hudba, nejlépe píseň obsahující slova o vzájemném poznání, o tom, že „už vím jaký(á) jsi“. Oba kruhy se začínou pohybovat v opačném směru. Jakmile hudba přestane hrát, má každý dvě minuty na to, aby zjistil co nejvíce o osobě, která je mu

nejvíc naproti. Stane-li se, že se někdo zastaví naproti svému chlapci či dívce, pak se celý mužský kruh posune o jednoho ve směru původního pohybu.

Za dvě minuty hudba začne opět hrát a oba kruhy se začínou znovu pohybovat. Když už se vedoucímu hry zdá, že každý se setkal s každým, pak si celá společnost, zůstávající v původních kruzích, sedne na zem. Každý dostane tužku a papír a jeho úkolem je napsat svěžím stylem krátký, ale výstižný životopis té osoby, která mu o sobě během hry řekla nejvíce. Lze používat nadsázek, hlubinných interpretací, překvapivých obrátů či přirovnání ke slavným osobnostem, avšak doporučujeme lehkou zábavnou formu (pozor na skrytá citlivá místa!). Životopisy se pak čtou a vítězem se stává ten životopisec, kterému se podařilo ze své „oběti“ vytáhnout co nejvíce informací k sestavení takového životopisu, že ostatní žasnou, jakou mimořádnou osobnost mezi sebou mají, a začínou se předhánět o získání její přízně.

d/ Pandorina skříňka

Vedoucí hry připraví větší vak (neprůhledný) a naplní jej méně obvyklými neb jinak pozoruhodnými předměty. Tak např. to může být

- košík pro psa
- zubní protěza
- trestní zákon
- nezvyklý klíč
- fotografie velice udivené osoby
- lupa
- hlavolam
- milostný dopis
- těžko identifikovatelný předmět
- tlumítka do uší
- injekční stříkačka
- exotický lék
- vypálená nábojnice
- řetěz
- zátky od šampaňského
- nejasná fotografie
- cizí měna
- předvolánka na VB (k soudu)

Současné připraví i karty se jmény hráčů a karty vloží do vaku. Každé jméno napíše na dvě karty. Na začátku hry se hráči shromáždí u vaku a každý host si „poslepu“ vytáhne tři předměty a dvě karty se jmény. Hráči se pak uchýlí tam, kde si mohou sednout, a každý se snaží napsat krátkou, ale originální povídku, ve které fungovaly jak všechny tři vytažené předměty, tak obě osoby, jejichž jména má hráč na kartách. Čím méně obvyklý předmět, tím by povídka mohla být originálnější. Záleží ovšem na tvořivosti autora.

Vítězem se stává ten hráč, který vymyslí nejvtipnější, nejoriginálnější povídku. Poznává se podle reakce publika - smíchu, potlesku, komentářů apod., nebo podle výsledku hlasování.

4. Aforistický výměr

Vedoucí uvede tuto hru např. slovy:

„Někdy se nám stává, že chceme mít ucelený pohled na nějakou věc nebo jev, ale cítíme, že nám něco chybí. To něco může být nadhled či odstup, pohled na věc z hlediska odborníka nebo laika (podle toho jakou roli právě zaujímáme), informace o záporných, nelogických nebo směšných strán-

kách, malost skrytých mechanismů, odlišení podstatného od jevového, přesná formulace jádra problému apod. Praxe ukazuje, že významný příspěvek k získání uceleného obrazu můžeme získat vhodným aforismem. Podle definice, aforismus je stručná, zhuštěná úvaha, podávající většinou jednou větou.“

Vedoucí hry vyzve hráče, aby si zkusili nějaký aforismus vybavit a aby jej sdělili. Pak požádá hráče, aby si v duchu představili, co všechno vědí o poezii jako o oboru lidské činnosti. K těmto představám jim ponechá jistý časový prostor. Vedoucí pak nahlas (a pomalu) přečte některé z 38 aforismů o poezii, které sestavil Carl Sandburg.

Svůj soubor aforismů o poezii C. Sandburg nazval „Náčrt prvního pokusu o definici poezie“. Zde jsou:

- 1/ Poezie je aritmetika nejhodnotnějšího postupu a cesty za prožitkem znamenáné zcepenými kořmi, zkrvavenými kotníky a kostrami, směřující krutou dálavou ke hvězdám.
- 2/ Poezie je deník mořského živočicha na souši, dýchajícího lézat v povětří.
- 3/ Poezie je dynamické uspořádání statických slabik.
- 4/ Poezie je jitrná pavučinka zvatlající o měsíčních hodinách tkaní a nočního čekání.
- 5/ Poezie je kutání slabik, jež se vystřelují na bariéru nepoznaného a nepoznatelného.
- 6/ Poezie je list ze skřicích náčrtů kliky s otisky prstů, na nichž lpi prach, krev, sny.
- 7/ Poezie je mlčení i rozhovor vlhkého zápolického kořínku květiny s kalichem zalitým sluncem.
- 8/ Poezie je mystická, smyslová matematika ohně, komínů, oplatek, macešek, lidí a purpurových západů slunce.
- 9/ Poezie je obloha zatažená tahem divokých kachen.
- 10/ Poezie je otevření a zavření dveří, při němž ti, kdo nahlédnou dovnitř, jen tuší, co lze spatřit v jednom okamžiku.
- 11/ Poezie je ozvěna uprošující stínového tanečníka, aby ji dělal partnera.
- 12/ Poezie je pimprlová hra, v níž posádky raket a podmořští potápěči tlachají o šestém smyslu a čtvrté dimenzi.
- 13/ Poezie je potvrzení metaforického pouta mezi křídly bělásků a vločkami rozcupovaných milostných dopisů.
- 14/ Poezie je projekt na šterbinu do tlamy kozy na kašně a korýtko čerstvé pitné vody.
- 15/ Poezie je pruh říční mlhy a plynoucích světél

* Carl Sandburg (1878-1967), průkopník volného verše, básnický pokračovatel Whitmanův, objevitel poezie průmyslové Ameriky dvacátého století. Ve svých aforistických pokusech o výměr poezie využívá ironie a sarkasmu, které mísí s vážným tónem k postžení patřidomního údělu básníka, směřujícího v metalote možné s nemožným, kontradikci a protiklady v básnickém osvojování světa. Zmíněná pasáž („Náčrt...“) je publikovaná v knize Václava Kubína Ars Poetica (Čs. spisovatel, Praha 1976).

* Racine Jean, francouzský dramatik, klasicista. Autor psychologických tragédií, zobrazujících konflikty vášní v aristokratickém prostředí, zejména žen. Náznaky čerpal z antiky.

- člunů, lavírujících mezi mosty a hvízdotem, takže někdo vzdechne „Ach“ a jiný „Jak?“.
- 16/ Poezie je průmět do ticha kadencí, zaměřený prolomit toto ticho přesnými záměry ozvěn, slabik a vlnových délek.
- 17/ Poezie je pytel neviditelných upomínek.
- 18/ Poezie je předvedení kyvadla spojujícího s jinými neviditelnými kyvadly vně i uvnitř to, jež je vidět.
- 19/ Poezie je přízračné písmo, jak lze sklenout duhu a proč ji nechat rozplynout.
- 20/ Poezie je rozvrh odlišků liter pro abecedu škádlení, nenávisti, lásky a smrti.
- 21/ Poezie je řada teček a pomlk, pravopisných túní, krypt, protínázorů a stěpin luny.
- 22/ Poezie je sdělení nuancí dvou okamžiků, kdy lidé pronášejí: „Slyšte!“ a „Viděli jste?“, „Slyšeli jste?“ a „Co to bylo?“.
- 23/ Poezie je série výkladů života, vytrácejících se k obzoru příliš prchavým pro osvětlení.
- 24/ Poezie je sledování cesty omezeného zvuku k neomezené stupnici jeho ozvěn.
- 25/ Poezie je smyčka zadřinutá kolem tepu jedné myšlenky, pro níž ještě není čísla.
- 26/ Poezie je šifrovací klíč k pěti mystickým přáním, napečovaným v duté stříbrné kulce, spolknuté létající rybou.
- 27/ Poezie je šupina srpečku měsíce v břiše ropuchy.
- 28/ Poezie je taneční hudba odměňující jankovité stepování spolu s nejvážnějšími a nejdůstojnějšími pochody.
- 29/ Poezie je teorém šátku ze žlutého hedvábí záhadně zauzlovaného, zapečetěného v balónu připoutaném k ocasu draka unášeného stříbřitým jarním větrem po blankytném nebi.
- 30/ Poezie je umění cvičené na děsivě plastickém materiálu lidského jazyka.
- 31/ Poezie je uskutečnění syntézy hyacintu se suchary.
- 32/ Poezie je vláčení krabic s iluzemi, stažených řemenem faktů.
- 33/ Poezie je výčet brkoslávků, bzučilek, bobeků, baboček, brouků, batolátek, babjag a bosonožů, beranících si cestu k baštám, jež v nich budí básně.
- 34/ Poezie je výpověď řady rovnic, jejichž čísla a symboly se mění, jako se mění zrcadla, tůně, nebesa, kdy jediné neměnné znaménko je znaménko nekonečna.
- 35/ Poezie je výsměch výkřiku člověka, který našel milión dolarů, a výsměch jeho smíchu, když je trápí.
- 36/ Poezie je využití paradoxu země, jež život vyplácí a pak jej pohřbí.
- 37/ Poezie je zachycení obrazu, písně nebo vnučnutí v uvážlivém prizmatu slov.
- 38/ Poezie je zkamenný otisk ploutve a křídla s nečitelnou přísahou uprostřed.

Jaké jsou dojmy? (Vedoucí otevře krátkou diskusí k přečteným aforismům.)

V dnešní i hře si zvolíme nějaký pojem (může to být věc, ~~činnost~~, jev nebo i konkrétní osoba) a pokusíme se jej také takto vymezit, tj. pomocí aforismů. Ne každý pojem se pro takové vymezování hodí. U některých pojmů nás to k tvorbě aforismů přímo svádí, nebo si leccos pamatujeme odjinud. Tak např. existuje mnoho aforismů o lásce, např.:

- ~~Láska~~ je to, čemu se po svatbě říká omyl.
- ~~Láska~~ je oceán citů kolem dokola ohraničený rýznými výdaji. Aid.

Seznam použitelných pojmů:

Byrokrát(cie)	Pedagóg(ika)	Sport
City	Peníze	Srdce
Cudnová	Pravda	Svátební cesta
Člověk	Přátelství	Třofivost
Kouzelník	Psychoterapie	Víno
Lidská	Rubikova	Výzkumný
povaha	kostka	ústav
Libánky	Sny	Život
Manželství		Životopis

„Kdo má nějaký další návrh?“

Po výkladu vhodného pojmu dá vedoucí instrukci k záznamům, které pak vyhodnotí obvyklými způsoby: ptáči své záznamy zveřejní, nejlépe (1-2 nejlepší) vedoucí je komentuje, rozvine se diskuse a hráči pak jednotlivé aforismy bodují z hlediska zdařilosti, originality apod. Z bodových výsledků se sestaví žebříček.



Sermão: discursus literarij.

- Bakalář, E.: I dospělí si mohou hrát. Pressfoto ČTK, Praha 1976.
- Bakalář, E.: Moderní společenské hry s psychologickou tematikou. Mladá fronta, Praha 1980.
- Čechura, R.: Abeceda důvtipu. Albatros, Praha 1979.
- Hájek, F. - Bakalář, E.: Cvičení z psychoterapie I. Filozofická fakulta Univerzity Palackého, Olomouc 1981.
- Kolektiv autorů: Modernizace forem a metod kulturně výchovné činnosti. Sborník materiálů. Vydal kulturní dům hl.m. Prahy. Středočeské krajské kulturní středisko, Obzorální kulturní dům Praha 6, Praha 1979.
- Millerová, Suzanna: Psychologie hry. Panorama, edice Pyramidy Praha 1979.
- Olmrová, J.-Blažek, B.: Jaci jsme a jací nejsme. Albatros, Praha 1982.
- Olmrová, J.-Blažek, B.-Lapáčeková, V.: Hry rozvíjející lidský potenciál. Sociotechnické metody pro kulturně výchovnou činnost s rekreanty. Bulletin výzkumného ústavu R.13 (1/1983), 10. 104 str.
- Říčan, P.: Psychologie osobnosti. Orbis, Praha 1972.

EDUARDO BAKALSKY



Zimní sportovní školy mohou být úspěšnou aplikací intenzivního rekreačního režimu i mimo rámec lipnického střediska ČUVSSM, které je předurčeno letním akcím a chybí mu sjezdovka s vlekem pro lyžování a horské scenérie pro lyžařské túry.

ZŠS – ZIMNÍ SPORTOVNÍ ŠKOLA je týdenní pobytová akce, zaměřená hlavně na lyžařské pohybové aktivity a využití sněhových podmínek v romantickém prostředí zimní horské přírody. Je určena mladým lidem, kteří chtějí prožít týden na horách v kolektivu vrstevníků a zdokonalit se přitom v lyžování.

„Lipnický duch“ se dá na tyto akce přenést prostřednictvím promyšlené dramaturgie programu, hřejivé atmosféry kolektivního soužití a velká část pořadů Lipnického zlatého fondu, jak večerních, uváděných v místnosti, tak denních, přizpůsobených zimním podmínkám, jejich působivou motivací a dokonalým uvedením.

Ideální prostředí pro ZŠS nenajdeme všude, mělo by však splňovat většinu z těchto podmínek: 1/ ubytování v suchu a v teple, pokud možno v samostatném objektu, aby byly vyloučeny rušivé vlivy okolí;

2/ důstojné sociální zařízení, zabezpečující dostatečnou péči o osobní hygienu všech účastníků během celotýdenního pobytu;

3/ členité lyžařské terény, vhodné pro sjezdové lyžování, výcvik v běhu na lyžích, lyžařské túry, hry a závody v terénu;

4/ možnost stravování v objektu či jeho bezprostřední blízkosti;

5/ společenská místnost, přístupná kdykoliv dle potřeb programu (může být totožná s jídelnou);

6/ lyžařna s možností mazání lyží, možnost usušení mokrého oblečení a obuvi.

Přítomnost elektřiny zvyšuje pohodlí a dopřává použití diaprojektoru, magnetofonu a další techniky, zpestřující programovou škálu, naopak její absence, podtržena krbem a petrolejkami, navozuje sbližující romantickou atmosféru.

Základní formy činnosti na ZŠS

a/ venku:

1. výcvik v běhu na lyžích;
2. zimní (lyžařská) turistika;
3. výcvik ve sjezdovém lyžování.

Objemové zastoupení a časové rozložení těchto základních forem závisí na vybavení frekventantů, jejich dosavadní lyžařské umění a momentálním stavu únavy, dále na terénních možnostech a vývoji počasí. Samozřejmým předpokladem je dokonalé ovládnutí lyží instruktory a jejich umění učit lidi lyžovat.

b/ v chatě – přednášky:

- mazání a oprava lyží,
- výstroj a výstroj pro lyžování a zimní turistiku,
- nebezpečí na horách a poskytování první pomoci,
- historie lyžování,

- lyžování jako výkonnostní sport, soutěže a závody,

- sněhové stavby a jejich využití,

- pravidla chování (bontón) v běžecské stopě a na sjezdovce,

- ochrana přírody v zimě.

Přednášky nemusí být podrobné a vyčerpávající. Postačí postihnout podstatu problému, vysvětlit nové pojmy, vše systematicky utřídit, pokud možno doplnit názornými ukázkami. Dobré zkušenosti jsou z obhacování přednášek vlastními zážitky přednášejícího, se čtením úryvků z knihy O lyžování z roku 1909 (autor A. Podroušek) a s vyprovokovanou výměnou názorů posluchačů.

Doplňkové formy činnosti

a/ venku:

- budování sněhových staveb a spaní v nich,
- Michelangelo by se divil (soutěž ve sněhovém sochařství),
- Finská stezka (viz Lipnický zlatý fond),
- zimní lezení (základy horolezeckého výcviku),
- chůze na sněžnicích, mačkách, nesmekkách atd.,
- 93 (viz Lipnický zlatý fond dále LZF) aplikovaná na zimní podmínky,
- lyžařský orientační běh či azimutový závod,
- klasické závody v běhu, skoku, sjezdu a slalomu,
- biathlon, Sokolovský závod branné zdatnosti,
- Pucro (půlnoční cross jednotlivců na čas, trasa vyznačená svítícími lampičkami),
- Vzpomínky (štafetový závod dvou družstev o největší počet uběhnutých kol po vyznačené trase, obě družstva mají stejný počet prskavek a odpalují jednu od druhé, závodí se potmě),
- Sáзка na pětku (viz LZF),
- Přijezd hraběte Harracha (málo strukturovaná hra na historický motiv, doplněná recesními závodů - na jedné lyži, pozpátku, ve dvojicích a trojicích na jedné lyži či se svázanými nohama, v akrobatických skocích atd.);

b/ v chatě:

- Pohár tely Kateřiny (viz LZF),
- Investice (viz Metodické listy),
- Kartinky (výtvarné ztvárnění představ při poslechu Kartinek M. P. Musorgského či jiné skladby jiného autora),
- Vernisáž (zahájení výstavy děl z výše uvedeného programu s proslavem, hudbou, recitací, pojaté jako málo strukturovaná hra),
- Přetřepá Yetti rok 2 000? (zimní varianta hry Paridův soud - viz LZF),
- country tance (minikurs - základní kroky a prvky, k tomu dva až tři tance)

- besedy s promítáním diapositivů či filmů (o zimních přejezdech pohoří, o cestách do exotických zemí, o lyžařské akrobacii),

- portréty (spisovatelů, básníků, herců, režisérů atd.),

- Naše lásky (instruktoři vypráví frekventantům o svých láskách - zálibách, a to nejen o horách a lyžování),

- Modřinologie (soutěž o největší, nejhezčí, nejvybarvenější a nejlépe umístěnou modřinu, hodnotí odborná porota dle předem stanovených kritérií).

Režim dne na ZŠS je podřízen snaze o co nejefektivnější využití krátkého zimního dne k pohybovým aktivitám venku na sněhu. Tedy budíček hned s rozedněním, nepodceňovat důležitost každodenní rozcvičky, spojené se zimními radovánkami (koulování apod.) a průzkumem počasí. Následuje dostatečný časový úsek k namazání lyží, navazuje program venku na sněhu. Je dobré jej rozdělit nejméně na dvě části a přerušit teplým obědem, aby účastníci se mohli ohřát, případně se přezout do suchých ponožek. Se stmíváním po návratu z terénu teprve zařadíme „duševní rozcvičku“ (testík), abychom se neokradli o drahý čas ráno a naopak abychom využili času před večerem. Po testíku nadchází doba vhodná pro přednášku a přeseh dne, po večeru pro siestu či Monolog a hromadné mytí nádobí. Večerní programový blok je ukončen dalším pravidelným pořádkem, „nočníkem“ nebo půlnočním koncertem.

Speciální program na ZŠS se samy nabízejí, je-li k nim alespoň trochu vhodné prostředí a přírodní terén.

1. *První den.* Pokud je to po organizační stránce realizovatelné, shromáždíme účastníky před chatou ve stejnou hodinu a minutu. V tom případě je můžeme přivítat:

a/ písničkou (umí-li instruktorský sbor dobře zpívat, každý dvě tři minuty i v mraze vydrží);

b/ slavnostní projev, který napoví a naznačí, co všechno mohou účastníci od ZŠS očekávat;

c/ podáním ruky a chleba se solí.

Pokračujeme exkurzí po chatě, která je obzvláště působivá, stihneme-li ji předem vyšperkovat patřičnými nápisy, nápady k používání, případně metodickými materiály k lyžování.

Exkurze může skončit v jídelně pokud stihneme připravit jídlo a proslavit. V klidném případě následuje večer (či oběd).

Posléze pošleme účastníky pro zavazadla a pochápe jim čas k zabydlení.

Jestliže se všichni navzájem neznají, je prvním večerním programem Seznamka. Každý řekne své jméno, příjmení, bydliště, povolání (školu), koníčky, případně další zajímavosti o své osobě (podle jednotné osnovy, sestavené instruktory).

Jakmile se všichni znají, přicházejí na řadu organizační pokyny:

- pravidla pobytu na chatě,
- denní režim akce,

Zimní sportovní školy

- rozdělení služeb v kuchyni a služeb ostatních (rozsvěcování, zhášení a údržba petrolejek, naháňči, topení, zamykání chaty, úklid).

- program jednotlivých dnů.

Nakonec zařadíme jednu hru, která usnadní zapamatování jmen účastníků (třeba Pohár tety Kateřiny).

2. Štědrý den, koná-li se ZSS v prosinci. Účastníci

se promění v jednu velkou rodinu, která si pro sebe připraví hezký poslední večer akce. Zažila jsem jich několik a na všechny účastníci vzpomínají jako na své nejhezčí vánoce, třebaže nenesly datum právě 24. prosince. Denní programový blok venku na sněhu je zkrácen, aby zbylo dost času k důkladným přípravám. Večerní pořad je zahájen štedrou večeří na slavnostně prostřené tabuli s ubrusem,

výzdobou s chvoji, jmenovkami, svíčkami atd.

Dokonce i na horách lze připravit smaženého kapra s bramborovým salátem (a cukroví získat třeba na Petrachtaci). Při zpívání koled u vyšňořeného stolečku s hromadou dárečků (které vyrobí všichni pro všechny) účastníci zjihnou až roztají. Může následovat vánoční chvilka poezie, čtení úryvku z beletristického díla, hudba, písničky i jiné pro-



gramy, organicky zapadající do vánoční atmosféry, včetně taktního ukončení s přáním dobré noci, aby se příjemné pocity nerozplynuly do nicoty či dokonce do zklamání.

3. Den žen. Příjemné úsměvy a zvlášť pozdravy hned po ránu, něžné umytí vlhkým ručníkem (čistým!), chutná a třeba originální snídaně, kytička (byť by byla i jen z jediného proutku kořiček či chvoji), to vše připraveno mužskou částí osazenstva chaty je půvabným vstupem do dne, věnovaného „lepší“ části populace, který lze neomezeně rozvinout dle fantazie pořadatelů. Neměla by chybět vyjížďka na lyžích v sukňích po vzoru pionýrek lyžování z počátku našeho století za doprovodu galantních gentlemanů, tanec, ženám tolik vlastní, poezie. Vhodná příležitost pro volbu královny krásy (Parádův soud) a další pořady zapadající do tématu.

4. První jarní den, rozloučení se zimou či přivítání

jara (nebo obojí), záleží na momentálním počasí a úmyslu pořadatelů. Náplň programu lze těžit z „Příjezdu hraběte Harracha“, z českých, moravských i slovenských zvyků a z fantazie instruktorů. Hezké je zakončení dne prvním jarním ohněm, i když to mělo být jen na hodinu či půlhodinu.

5. Zelený den (1. dubna - není podmínkou). Instruktoři vyvěsí pomyslnou (nebo i skutečnou) zelenou vlajku volnosti a předají svou „vládu“ vybraným účastníkům tak, že je přejmenují svými jmény (na pohlaví nezáleží) a sami přijmou jména jejich, včetně jich se tak mezi účastníky na celý jeden den, když si předem vyhradí, že program bude mít vysokou úroveň. Vybrané „instruktory“ je potřeba si pozvat několik dní předem na schůzku a získat si jejich souhlas s novou rolí, která s sebou nese povinnost starat se o organizaci celodenního programu. Jelikož zelený den způsobuje částečné „uvolnění mravů“, je ideální jej uvádět třetí den

od konce akce (například v pátek, končíme-li nedělí), aby mohli program celé ZSS ještě vygradovat sami instruktoři.

6. Den plný překvapení se počne odvíjet v okamžiku, kdy se místo lyžování začne hrát nějaká nevinná hříčka v chuti. Instruktoři jí začnou a chvíli hrají, posléze se však (až na jednoho) nenápadně vytráří. Zato se na místě, kol něhož musí všichni projít, objeví nápis: „Okamžitě všeho nechej a doprav se na lyžích (tam a tam), vezmi si sebou (to a to), o této zprávě nikomu neříkej, jde o závod. BĚŽÍ TI ČAS!“ Účastníci, které hříčka přestala bavit, postupně opouštějí hráče, objevují nápis a startují k závodu. Přitomný instruktor taktně navede k nápisu poslední frekventanty. Aby bylo překvapení dokonalé, není nutno, aby zvítězil ten, kdo se dostaví na místo srazu první. Umístění v závodech si soutěžící vylosují. Pokračování dne je vyjížďka na lyžích nikoliv po cestách, nýbrž dobro-

Některé aspekty

novelizované

Jednotné klasifikace tělovýchovných kádřů ČSTV a jejich dopad směrem k Jednotné tělovýchovné branné kvalifikaci SSM

Ačkoliv se novelizované Jednotné klasifikaci tělovýchovných kádřů (dále JKTK) ČSTV platné od 1.1.1984 nedostalo příslušného odrazu ve změně Jednotné tělovýchovné branné kvalifikaci (dále JTBK) SSM, přesto se její některá ustanovení přímo dotýkají postavení tělovýchovných kádřů školených v SSM, především pak v oblasti vzájemného uznávání tělovýchovných kvalifikací, resp. využívání tělovýchovných kádřů.

Pro informaci uvádíme práva a povinnosti tělovýchovných kádřů tak, jak je formuluje novelizovaná JKTK.

Práva:

- vést z pověření orgánů ČSTV tělovýchovný proces nebo vykonávat jinou specializovanou činnost, odpovídající získané kvalifikaci,
- využívat metodické materiály a metodické kabinet ČSTV,
- být odměňován udělením veřejných uznání, významání, čestných titulů apod.; podle možností příslušné složky a směrnice ČSTV obdržet i finanční odměnu,
- mít volný vstup na sportovní podniky, veřejná vystoupení a turistické akce v rozsahu, odpovídajícím svěřené funkci,
- obdržet pro vykonávání své funkce jízdné a stravné, refundaci mzdy, příp. náhradu na opatření vlastního vybavení podle možností příslušné složky a směrnice ČSTV.

Povinnosti

- působit v duchu idejí marxismu-leninismu, zásad socialistické morálky a politiky KSČ,
- cílevědomě, soustavně a plánovitě vést tělovýchovný proces, případně vykonávat jinou činnost se snahou o neustálé zkvalitňování, vysokou efektivitu a hospodárnost,
- aktivně uplatňovat zdravotnická hlediska,
- v zájmu uplatňování nových vědeckých a metodických poznatků využívat možností spolupráce

zejména s pedagogy, lékaři, psychology, metodiky a s ostatními trenéry, cvičiteli, rozhodčími a předávat praktické zkušenosti,

- dále se vzdělávat ve smyslu příslušných ustanovení JKTK i individuálním soustavným sledováním politické a odborné literatury, účasti na přednáškách, seminářích, konferencích apod.,
- předkládat průkaz tělovýchovných kádřů k potvrzení své aktivní činnosti, k prodloužení platnosti kvalifikace apod.,
- při práci z mládeží úzce spolupracovat s rodinou, školou, pracovištěm a ZO SSM a PO,
- získávat z řad cvičenců, sportovců a turistů nové tělovýchovné kádře a připravovat je pro tuto činnost,
- získávat pro tělovýchovnou aktivitu další cvičence, sportovce, turisty, tělovýchovné kádře a funkcionáře.

Výběr důležitých ustanovení, změn a doplňků:

1/ Získat kvalifikaci tělovýchovného kádře v ČSTV lze až po dosažení 18 let. Kvalifikace získaná před 1. lednem 1984 osobami mladšími 18 let platí, jako by držitel již dovršil tohoto věku.

2/ Platnost kvalifikace trenérů, cvičitelů a rozhodčích III. třídy a vyšších tříd ČSTV se prodlužuje po 5 letech, pokud je prokázána aktivní činnost a) lektorská, přednášková, činnost v orgánech a komisích, b) další vzdělávání ve formách stanovených JKTK.

3/ Platnost kvalifikace IV. třídy cvičitelů se po 5 letech neprodlužuje. Pro další činnost je třeba získat kvalifikaci III. třídy ČSTV.

4/ Všechny kvalifikace IV. třídy udělené před 1. lednem 1984 platí do 31.12.1988.

5/ Výměna kádřů SSM a ČSTV:

- a) *instruktor sportů a her SSM* se může stát po doplnění odborných a specifických znalostí:
 - trenérem IV. třídy a vyšších tříd ČSTV - házené, basketbalu,

- šachu, stolního tenisu, fotbalu, atletiky a volejbalu,
- trenérem III. třídy a vyšších tříd ČSTV - nohejbalu, plavání, sportovní gymnastiky a orientačního běhu;

b) *instruktor polybové výchovy SSM* se může stát po doplnění odborných a specifických znalostí cvičitelem III. třídy a vyšších tříd ČSTV - ZRTV;

c) *instruktor pěší nebo lyžařské turistiky SSM* se může stát po doplnění odborných a specifických znalostí cvičitelem III. třídy a II. třídy ČSTV - pěší turistiky, vodní turistiky, vysokohorské turistiky, lyžařské turistiky a cykloturistiky, event. cvičitelem I. třídy turistiky.

U všech výše uvedených kvalifikací platí výměna kádřů i v opačném smyslu.

Do kvalifikační třídy ČSTV jmenují příslušné výbory svazů na základě předložení průkazu tělovýchovných kádřů a pohovoru (bez zkoušek, bez absolvování školení) k ověření kvalifikace a doplnění znalostí.

Cvicitelé a trenéři IV. třídy a vyšších tříd ČSTV se mohou po absolvování pohovoru (bez zkoušek) a po doplnění odborných znalostí stát organizátory tělesné a branné výchovy SSM, nikoliv však opačně.

6/ Na základě JTBK SSM mohou:

a) KV SSM ve spolupráci s KV ČSTV uspořádat na vlastní náklady v úzké součinnosti s výbory svazu KV školení cvičitelů různých tělovýchovných odvětví IV. třídy pro nečleny ČSTV a udělit jim kvalifikaci ČSTV.

b) ČÚV, SÚV SSM ve spolupráci s ČÚV a s výbory republikových svazů uspořádat na vlastní náklady školení cvičitelů různých tělovýchovných odvětví III. třídy pro nečleny ČSTV a udělit jim kvalifikaci ČSTV.

PETR KAFKA

Metodické listy

pro tělovýchovnou a brannou činnost

1986

Vydalo oddělení tělesné a branné výchovy ČÚV SSM
v nakladatelství Mladá fronta

Sestavil Vladimír Bek

Odpovědná redaktorka Romana Hložánková

Grafická úprava Richard Maršák

Fotografie

Petr Molt, Robert Prošek a Zdeněk Thoma

Vytisklo maloofsetové středisko Mladé fronty, Praha 3, Kalinova 42

7,17 AA, 9,56 VA. 44 stran. Náklad 5 000 výtisků.

Vydání první. Praha 1986. 23-510-86 02/49

Účelová publikace pro vnitřní potřebu SSM.

Cena 2 Kčs