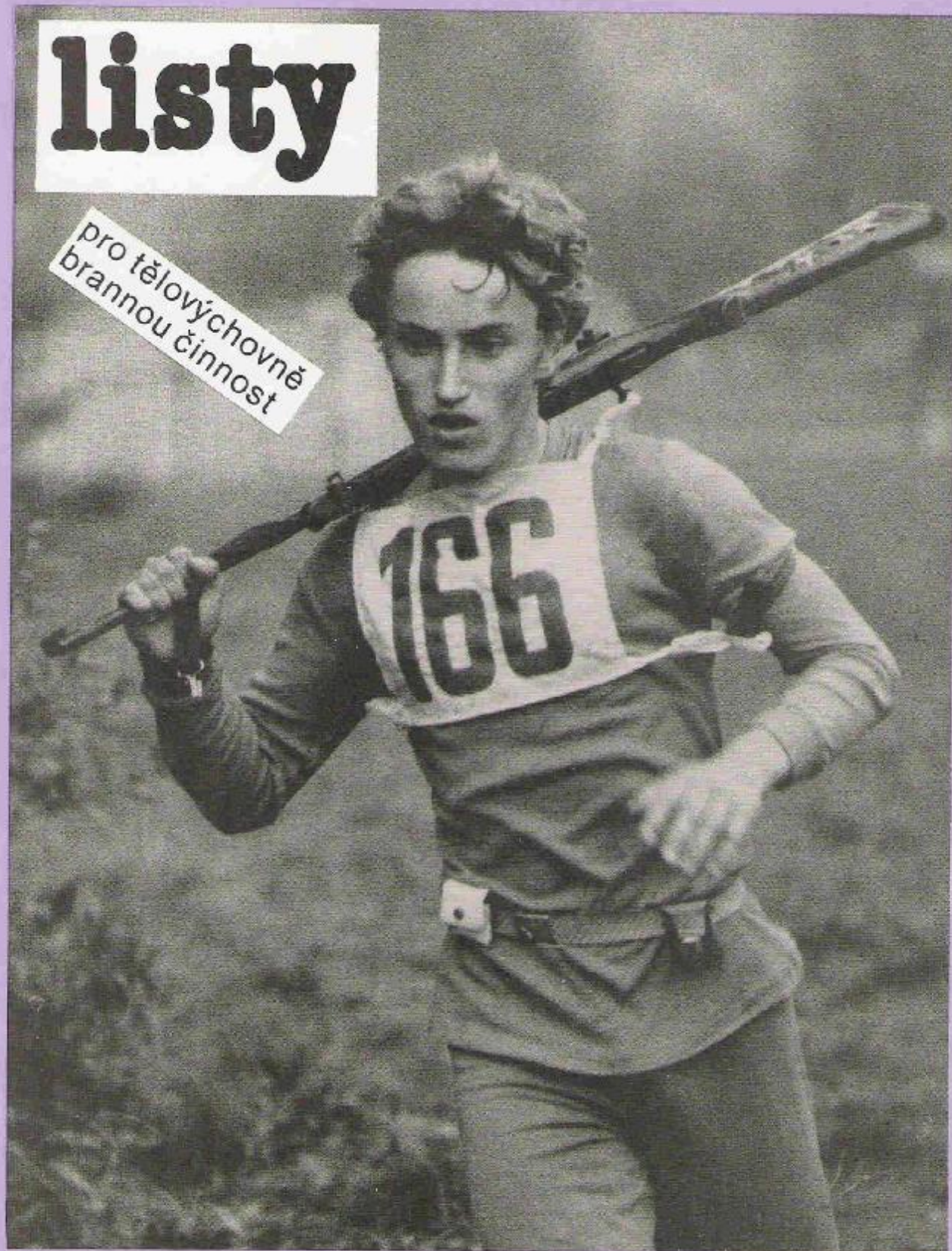


metodické

listy

pro tělovýchovně
brannou činnost





**Metodické listy
pro tělovýchovnou
a brannou činnost**

Vydalo oddělení tělesné
a branné výchovy ČÚV SSM
v nakladatelství Mladá fronta
Sestavil Vladimír Bek
Odpovědná redaktorka
Romana Hložánková
Grafická úprava Ivan Špirk
Fotografie Zdeněk Thoma, Jan Sedlák,
Marcela Dořáková, Václav Havlíček,
Jaroslav Jilemnický, Petr Molt,
Robert Prorok, Eduard Karkan
Vytiskla Mladá fronta,
maloofsetové středisko,
Praha 3, Kalininova 42
Náklad 5000 výtisků. 28 stran.
První vydání
Praha 1985 02/49 23-505-85
Pro vnitřní potřebu SSM

ZDARMA

Obsah

Práce komisí tělesné
a branné výchovy SSM... 1
Pohybová výchova mužů... 3
Účastníme se Dukelského závodu
branné zdatnosti... 4
Jak zorganizovat Sportovní pohár?... 8
Běh Mladé fronty a Smeny
s novou tváří... 9
Netradiční vytrvalostní soutěže... 11
Hokej s míčkem... 14
Miniškola sportovní masáže
a automasáže... 19
Projekt pro budoucnost... 24

echo

PRÁCE KOMISÍ TĚLESNÉ A BRANNÉ VÝCHOVY SSM

Socialistický svaz mládeže si na jednotlivých stupních organizační výstavby a řízení vytváří komise, jejichž prostřednictvím rozvíjí činnost v jednotlivých oblastech svého působení. Stanovy SSM je charakterizují jako pomocné odborné aktivity orgánů SSM. Ve své práci se komise řídí rozhodnutím příslušného orgánu, který je ustavil, plní úkoly jím uložené a pod jeho vedením se podílejí na rozvoji a kontrole příslušné činnosti.

V posledním období se setkáváme s různorodým chápáním a výkladem poslání komisí tělesné a branné výchovy (dále TBV) SSM, se zaměřováním jejich funkcí, které se projevuje v odlišné struktuře složení komisí, stylu práce, v nedostatečném plnění jejich úkolů. Mnohdy jsou zaměřovány za orgány řídicí, mnohokrát jsou přítěží pracovníků aparátu SSM. Výsledky jejich práce nepřispívají k řešení potřebných úkolů intenzivního rozvoje svazáckých TBV činností.

Předkládáme jednotlivé charakteristiky obsahu práce komisí TBV SSM, jejich základní organizační schéma, které odpovídá současným náročným požadavkům na řešení úkolů Svazu mládeže v oblasti tělesné kultury. Vycházíme přitom z novelizovaných zásad pro práci komisí SSM schválených ÚV SSM 26.4.1984, respektujeme vyšší nároky na kvalitu řídicí činnosti, styl práce a metody práce orgánů SSM při plnění závěrů III. sjezdu SSM. Zároveň zobecnujeme pozitivní zkušenosti z práce komisí TBV SSM jednotlivých stupňů organizační výstavby tak, aby byly vytvořeny jednotné předpoklady pro účinnější zapojování aktivu v oblasti TBV do přípravy a realizace usnesení orgánů SSM.

Článek je příspěvkem, metodickým návodem ke zkvalitnění řídicí, metodické a politickoorganizační práce orgánů SSM v oblasti rozvoje tělesné kultury, kterému musí předcházet zkvalitnění celkové práce komisí TBV všech stupňů. Hovoříme přitom o naplňování základních funkcí komisí, k nimž patří funkce iniciativní, poznávací, kontrolní a výkonná.

V čem spočívá jejich obsah?

Komise TBV uplatňováním své iniciativní funkce fundovaně ovlivňuje věcné řešení otázek podílu SSM na rozvoji tělesné kultury mládeže, které projednává a schvaluje příslušný výbor SSM. V praxi to znamená:

- předkládá příslušnému výboru SSM náměty, návrhy a připomínky týkající se oblasti TBV SSM, připravuje mu podklady pro kvalifikované řízení a řešení otázek TBV v orgánech a organizacích SSM;
- projednává a posuzuje návrh dokumentů TBV, které jsou předkládány příslušnému výboru SSM k projednání, zpracovává k nim svá stanoviska;
- rozpracovává usnesení orgánů SSM do konkrétních postupů v rámci své působnosti, resp. v podmínkách působnosti příslušného výboru a nižších článků;
- podílí se na zpracování a vydávání metodických materiálů i pro činnost ZO SSM a komisí TBV nižších článků.

Naplňováním poznávací a kontrolní funkce komise TBV:

- sleduje, kontroluje a vyhodnocuje plnění usnesení v oblasti TBV nižších článků a organizací, nezasahuje však do jejich pravomocí daných Stanovami SSM;
- získává a připravuje pro příslušný výbor SSM poznatky o postupu realizace o výsledcích plnění jeho záměrů, usnesení a opatření;
- svojí činností bezprostředně působí na to, aby byla důsledně plněna usnesení a opatření příslušného výboru SSM.

Výkonnou, realizační funkci komise TBV:

- přijímá politickoorganizační opatření k realizaci usnesení příslušného výboru SSM v konkrétních podmínkách své působnosti;
- zpracovává a realizuje politickoorganizační zabezpečení akcí TBV na svém stupni;
- pomáhá výboru při výběru a výchově dobrovolného funkcionářského aktivu, v souladu s Jednotnou tělovýchovnou a brannou kvalifikací SSM, zabezpečuje jeho přípravu;
- metodicky pomáhá při zajišťování akcí TBV nižších článků;
- spolupracuje s ostatními komisemi a zejména radami sociálních a věkových skupin na své úrovni, v otázkách souvisejících s dalším rozvojem TBV SSM;
- rozvíjí spolupráci s ostatními partnery tělovýchovného hnutí, zejména ČSTV, Svazarmem, ROH, orgány školství a národními výbory, z pověření svého

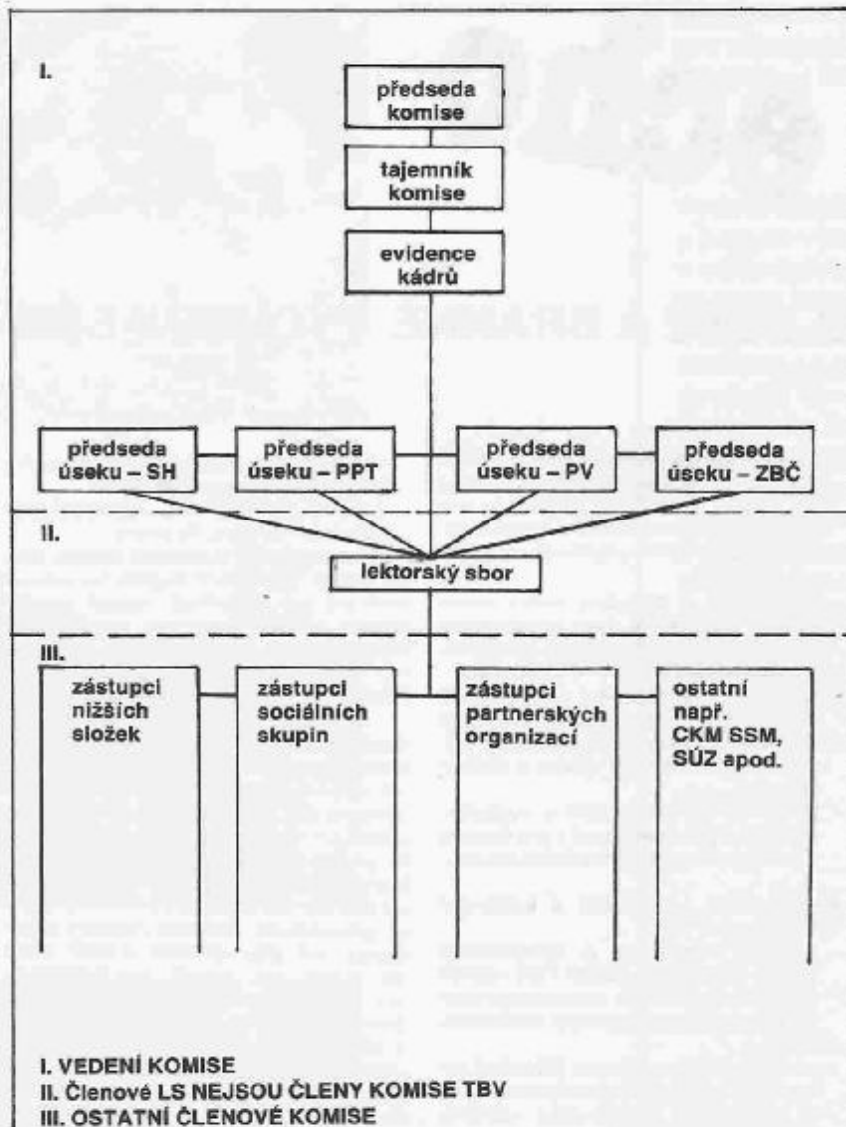
výboru /orgánu/ jim předkládají návrhy týkající se rozvoje TVB SSM;

- zajišťují podíl SSM na organizaci akcí ostatních partnerů TV hnutí.

To je obecná charakteristika obsahu práce komisí TBV všech stupňů. Ve vlastní realizaci se jednotlivé stupně komisí drobně odlišují formami naplňování těchto funkcí, které vyplývají z úlohy a postavení příslušného orgánu /výboru/ SSM.

Novelizované zásady pro práci komisí SSM sebou přinášejí i nové přístupy ke zřizování, řízení a schvalování složení komisí TBV. Komise TBV jsou na úrovni KV, OV a MěV SSM v nomenklatuře předsednictva KV, OV a MěV SSM, které je ustavují, schvalují složení, změny složení, plány práce a předsedy komisí, projednávají činnost a výsledky práce komisí, řídí jejich činnost. U MěV, které ze svých řad nevolí předsednictva, a v místních výborech SSM přecházejí komise TBV do nomenklatury MěV a místních výborů. Komise TBV dále závazně ustavují podnikové, celozávodní, celoškolské a celoučilištní výbory SSM. Komise TBV jsou složeny ze členů příslušného výboru SSM, zkušených a aktivních funkcionářů doporučených nižšími články a základními organizacemi SSM, z pracovníků společenských organizací a státních orgánů – složek TV hnutí apod. /tabulka 1/. Struktura složení komisí odpovídá obsahu a rozsahu jednotlivých forem tělesné kultury programově rozvíjených v TVB činnostech SSM. Tyto formy doporučujeme zabezpečovat a rozvíjet na úrovni KV a OV SSM prostřednictvím stálých odborných úseků vytvářených v rámci komise TBV /tabulka 2/. Činnost úseků prohlubuje naplňování výše uvedených funkcí komise v konkrétních odborných činnostech, za výsledky své práce odpovídají komisi. V rámci komisí TBV KV, OV SSM jsou dále vytvářeny lektorské sbory, které zajišťují v souladu s Jednotnou tělovýchovnou a brannou kvalifikací SSM a na základě pokynů příslušného výboru SSM, resp. komise, proces přípravy dobrovolného funkcionářského aktivu. Lektorské sbory se dále podílejí na přípravě a realizaci akcí KV, OV SSM, event. nižších článků a ostatní činnosti naznačené v předcházejícím textu.

PAVEL KOŘAN



Tabulka 1
 Struktura komise TBV
 OV, KV, ČUV, SÚV SSM

Tabulka 2
 Struktura úseků komise TBV

vedoucí úseku SH	vedoucí úseku PPT	vedoucí úseku ZBČ	vedoucí úseku PV
sporty a hry, masové postupové soutěže	pobyt v přírodě, turistika, rekreace v přírodě	zájmová branná činnost	pohybová výchova
členové pro oblast	členové pro oblast	členové pro oblast	členové pro oblast
Odznamu zdatnosti, Zdatné mládeže, Běhu MFS, malé sálové kopané, triathlonu, netradičních soutěží a akcí, svazáckých skupin v kolektivních vrcholového sportu apod.	pěší, vodní, lyžařské, cyklo-, VH apod. turistiky	ZB sport. činnosti, ZB technické činnosti, Výcvik. střediska branců, popularizace ČSLA apod.	kondiční, aerobní, džezgymnastiky, tanců apod.

POHYBOVÁ VÝCHOVA MUŽŮ

Stanislav Hercig

Pohybová výchova je termín, který zpravidla dáváme do souvislosti se ženami a moderní hudbou. Ano, skupina tělesných cvičení, shrnovaných pod pojmy "pohybová výchova", "džezgymnastika", "rytmická gymnastika" i jinými podobnými je doménou žen, přinejmenším počtem cvičenek. Je tomu tak nepochybně proto, že charakter cvičení odpovídá jejich mentalitě, uspokojuje jejich potřeby tělesného rozvoje i prožitku z pohybové činnosti. Muže v kroužcích pohybové výchovy vidáme jen ojedinelé a zpravidla jen v těch, které mají již vyhraněnější a poněkud specializované zaměření. Znamená to snad, že muži jsou pohybově vyzrálejší, že u nich není zapotřebí formovat vlastnosti, které získávají ženy v oddělech pohybové výchovy?

Zajisté nikoli. Je částečně věcí tradice, že cvičení takového charakteru, jaké je uplatňováno v pohybové výchově, je považováno spíše za "ženskou" záležitost (i když účast mužů při jakémkoli společenském tanci je samozřejmá a při tom se jedná také o pohyb při hudbě). Částečně věci poněkud odlišného zaměření mužů, že může více táhnout tělesná cvičení soutěživého, zejména potom herního charakteru. Avšak i za této situace je nutné neztrácet ze zřetele několikero funkci tělesných cvičení, jejich dopad na jedince. V dobrovolné tělesné výchově, při cvičeních prováděných v rámci pohybové rekreace, je možné předpokládat, že tělesné cvičení plní funkci prožitkovou, že naplňuje jedince uspokojením ze samotné činnosti, ale není již tak jasné, zda plní i funkci zdravotní a formativní ve smyslu zdokonalování pohybového aparátu člověka. Naopak se může stát, že prováděním nevhodných cvičení, sportů, uplatňováním nesprávné techniky nebo nedostatečnou předchozí přípravou je formativní účinek tělesných cvičení měněn na "deformativní".

Právě v této situaci by měla pomáhat pohybová výchova v neširším pojetí. Vyplyvá to z jejich základních cílů, ze kterých zcela jednoznačně prvořadý je cíl zdravotní. Za ním následují cíle pohybové vzdělávací a estetické.

Zdravotním cílem je označována snaha o dosažení optimální pohyblivosti kloubů a páteře a optimálního svalového tonusu, držení těla, při pohybové činnosti potom plná funkčnost pohybového aparátu. Ze správného držení těla v klidu i při pohybové činnosti plynou další pozitivní zdravotní důsledky – jednotlivé články pohybového aparátu, zejména páteře, jsou ve funkčním postavení a nedochází na nich k nežádoucím a leckdy i subjektivně nepříjemným (bolestivým) změnám, obdobně tělesné dutiny a v nich uložené vnitřní orgány zachovávají správný tvar a polohu důležitou pro dobrou funkci.

Správné držení těla má i svoji stránku estetickou, někteří odborníci tvrdí, že má i důsledky psychické (stav svalového napětí a relaxace se odráží v náladě, sebevědomí a pocobně). Estetické cíle – krásné vzezření lidského těla v klidu i za pohybu – prolínají i plněním cílů pohybové vzdělávací. V tomto směru jde v pohybové výchově o rozvoj schopnosti řízení a kontroly pohybu i polohy částí vlastního těla i těla jako celku. Vědomý pohyb, dostatečně kontrolovaný a regulovaný, má předpoklady pro to, aby byl estetický, aby jeho časové a prostorové charakteristiky odpovídaly normám optimálně provedeného pohybu, které jakkoli jsou účelové, zpravidla korespondují s normami estetickými (poukážme jen na nejpřirozenější lokomoční pohyb – běh – v provedení špičkových sprinterů). Rozvinutá schopnost vědomé kontroly pohybu má ovšem daleko širší důsledky – například při ncviku složitějších dovedností sportovního i jiného charakteru.

Podíváme-li se kritičtěji na sportující i nesportující mužskou populaci, zjistíme, že nedostatek v držení těla, pohyblivosti, svalové síle, koordináčních schopnostech můžeme najít nejen u nesportující části, postižené negativními vlivy současného způsobu života, ale i u té části sportující, která se zabývá sportovní či tělovýchovnou činností jednostranně. Zjišťujeme nejen závady v držení těla, ale i nedostatečnou schopnost provést uvědoměle zadaný pohybový úkol, nespadaající do oblasti specializace. Přitom se nemusí jednat o nízkou úroveň schopnosti koordinace v pravém smyslu, ale spíše o určitou pohybovou kázeň, schopnost uvědomělého, soustředěného a přesného provedení pohybového úkolu.

Zvážíme-li možnosti nápravy uvedených nedostatků, zjistíme, že nejdostupnějším, leckdy však nedostatečným nebo nesprávně využívaným prostředkem je kondiční gymnastika. Zahnuje široký soubor tělesných cvičení úzce či volně spjatých s dalšími skupinami tělesných cvičení různého druhu.

Co je důležité na kondiční gymnastice? Především skutečnost, že je známo, jak na organismus člověka působí, jak musí být prováděna, aby bylo dosaženo žádoucího efektu. I za jakých podmínek může být uplatněna. Umožňuje výběr i dávkování cvičení značně individuální, podle vyspělosti a zdatnosti cvičence i podle žádaného efektu.

Kondiční gymnastika je ale mnohdy považována za "nutné zlo". Výběr cvičení je prováděn zcela nahodile s jediným cílem "nějak se rozhýbat" před další sportovní činností, cvičení jsou jednotlivá, jejich výběr úzký. Tak je jen prohlubován povrchní pohled na gymnastická cvičení jako na nezájímavá, s malým emocionál-

ním nábojem. Pouze část cvičitelů a trenérů se zamýšlí nad tím, jak malou přitažlivost gymnastických cvičení zvětšit.

Pohybová výchova uplatňuje cestu, která je podnětná i pro ty, kteří využívají kondiční gymnastiku jako účelového prostředku přípravy či doplňkového cvičení k jinému tělesnému cvičení nebo jako prostředku "elementární" pohybové výchovy. Využívá spojení pohybu s hudbou, prožitku ze souladu pohybu s hudbou, prožitku z tvůrčího vyjádření hudebního motivu pohybem. To vše se děje za současného a prvotního uplatnění zdravotního a formativního účinku všech pohybových činností.

Mělo by být naší snahou docílit využívání kompenzačních, vyrovnávacích i všeobecně rozvíjejících cvičení při těch pohybových činnostech, které nezaručují všestranný a harmonický rozvoj, a dále u těch skupin populace, která neprovádí cvičení žádná. Pro zvýšení přitažlivosti těchto cvičení "elementární" pohybové výchovy můžeme také využít prožitku ze souladu pohybu s hudbou a oblíbení moderní hudby, zejména u mladé generace. Hudba se může stát podnětem pro pohyb a může plnit i další funkce – rytmizovat cvičení, sjednocovat pohyb jednotlivců, určovat tempo cvičení, dávkování cvičení a v nejjednodušším případě může být jen příjemnou zvukovou kulisu.

Využití hudby jako zvukové kulisy je nejjednodušší způsob jejího uplatnění a používá se zpravidla při různorodém individuálním cvičení, které není na hudbu nijak vázáno a hudba při něm nepůsobí rušivě na kvalitativní stránku pohybové činnosti. Jedinec ji zpravidla vnímá pouze v pauzách vlastního výkonu a hudba může napomáhat odpočinku, uvolnění před dalším výkonem. Uplatnit hudbu tímto způsobem lze například při individuálním rozvíjení či posilování, při ncviku herních činností jednotlivce apod. Stálé užívání hudby tímto způsobem vede k jejímu zovšednění, ale občasné užití hudební zvukové kulisy může cvičení zpestřit a navodit příjemnou atmosféru.

Druhým způsobem užití hudby je pro účování doby cvičení jako časomíry. Střídání hudebních motivů nebo střídání hudby a pauzy určuje dobu cvičení a dobu změny cvičení a odpočinku. Rytmus cvičení opět není vázán na hudební předlohu, cvičení je zcela volné nebo řízené jinými prostředky než hudbou.

Třetí způsob užití hudby je pro nás nejvýznamnější, neboť při něm využíváme nejen prožitku z poslouchání hudby, ale i prožitku ze souladu pohybu a hudby. Jak už bylo uvedeno, tohoto účinku využívá pohybová výchova, džezgymnastika, z oblasti netělocvičné potom tanec nejrůznějšího druhu i jiné žánry. Als zjišťujeme, že ani využití hudby v kondiční gymnastice není

nic objeveného – rozhlásové rozcvičky s hudebním doprovodem jsou po léta zcela samozřejmou součástí programu a také obsah spartakiádních skladeb lze z velké části označit za účelově pojatou kondiční gymnastiku. Přesto je v řadě dalších případů ponecháváno využití hudby stranou.

Důvod můžeme spatřovat ve společných, ale i rozdílných vlastnostech konkrétních cvičení, která je zapotřebí uplatnit, a hudebních děl, která jsou k dispozici a která jsou zároveň oblíbená. V současné době má jen nepatrný počet oddílů k dispozici klavír a klaviristu, který dokáže pohotově improvizovat, přizpůsobovat rytmus a tempo hudebního doprovodu právě prováděného cvičení. Ostatně, když jsme hovořili o oblíbené hudby, musíme přiznat, že existují oblíbenější hudební díla, než improvizace na klavír.

Na druhé straně populární hudba, využívaná při cvičení, je zpravidla magnetofonovou nahrávkou a její tempo ani rytmus nelze při vlastním cvičení měnit. Stejně jako práce tedy musí být odvedena při přípravě, při výběru a sestavení nahrávek.

Nutnost této přípravy cvičení nelze ani dost zdůraznit. Leckterý cvičitel si totiž myslí, a také podle toho vypadá jeho vedení cvičení, že když dokáže pohotově improvizovat, stačí vzít libovolnou dostatečně poutavou nahrávku, zapnout magnetofon a hybat se. Takovéto pojetí cvičení s hudbou je zcela formální, a přestože může plnit funkci prožitkovou i funkci rozcvičení a rozchřátí před jiným tělesným cvičením nebo sportovním výkonem, stěží bude plnit funkci formativní a zdravotní, ba naopak v oblasti zdravotní může být nežádoucí až škodlivé.

Důležitost pečlivého a svědomitého výběru vyplývá i ze skutečnosti, že značná část populární hudby, běžně užívaná jako hudební doprovod cvičení, je velmi podobná rytmicky a je i shodného tempa, zatímco cvičení, která je zapotřebí užívat, vyžadují rozmanité tempo i rytmus. Je proto zapotřebí uvažovat o hudební předlohy zhmotnit a vybrat z nich sestihu, odpovídající souboru cvičení, které chceme uskutečnit.

Čím je určeno tempo a rytmus v hudbě a ve cvičení? Hudba i pohyb jsou časově členěny. Základní jednotkou tohoto členění je tzv. počítací doba, jejíž délka je, ve zjednodušeném podání, určena trváním čtvrté noty v hudbě, které lze vyjádřit počtem dob za jednu minutu (používá se pomůcka – Maeltzův metronom, který lze nastavit podle požadavků skladby a který potom údery vyznačuje trvání dob). Seskupením počítacích dob do pravidelně se opakujících celků vznikají takty, charakterizované dále pravidelným opakovaním přízvukných a nepřívzvučných dob. Takty lze zároveň označit za základní, nejmenší stavební celky hudebního díla.

Přízvukné a nepřívzvučné doby mají v pohybu analogii v opakovaném začátku a doznívání jednotlivých pohybů, v opakujícím se střídání svalového napětí a uvolnění, v opakujícím se fázích pohybu. Za pomoci těchto vlastností lze i pohyb rozčlenit na doby, na pohybové takty a vytvořit tak předpoklad pro soulad pohybu a hudby.

V praxi ovšem nemusí vždy odpovídat jedna doba hudební předlohy jedné době pohybového projevu. Doby a takty hudební a pohybové však musí být vhodnými podíly či násobky tak, aby byly souměřitelné a sladěné (např. 1 doba 2/4 pohybového taktu = 2 doby 4/4 hudebního taktu; 1 doba pohybu = 1 takt hudby). Pro dokonalé sladění hudby a cvičení je potom někdy zapotřebí brát v úvahu větší hudební celky (hudební motiv, fráze, "vřta").

Počítací doby a takty jsou abstraktní celky, které jsou fiktivním principem, ale prakticky se reali-

zuji v rytmu, charakterizovaném různou délkou a různou dynamikou tónů. Zatímco tempo, udané trváním počítací doby, nám určuje v pohybovém projevu jeho rychlost, rytmus podněcuje jeho jemnější členění na dílel, navzájem sladěné a základní osnově taktu podřízené fáze.

Pro použití v účelově pojaté kondiční gymnastice budeme vyhledávat hudební předlohy jednoduchého rytmu, zřetelně vyznačeného (například bicími nástroji). Není potom velkým problémem přiřadit ke skladbě potřebné tempo, a rytmicky korespondující cviky. S výhodou můžeme použít některého záznamníku cviků (např. Koe, B. – Teplý, Z.: Kondiční gymnastika, Olympia, Praha 1977 – 2. vydání) nebo příruček spíše námětových, na jejichž základě můžeme rozvíjet vlastní tvořivost (např. Šmolík, P.: Soubor námětů pro cvičení, Mladá fronta, Praha 1980).

Při sestavování cvičení bereme v úvahu, že na jednu skladbu provádíme několik různých cviků. Je logické, že čím delší bude skladba, tím větší počet cviků musíme zařadit nebo menší počet provádět s větším počtem opakování. Přitom počet cviků i počet opakování by měl být předem zváženo s ohledem na cvičence.

Cviky, které následují bezprostředně za sebou by měly na sebe pokud možno organicky navazovat – v ideálním případě je konečná poloha jednoho cviku výchozí polohou cviku následujícího. Nelze-li toho dosáhnout, změna by měla být co možná nejmenší.

Druhou zásadou by mělo být střídání zatížení jednotlivých svalových skupin či částí kosterní svalového aparátu vůbec. To znamená, že po cviku na posílení břišního svalstva nezařadíme hned cvik se stejným účinkem, ale cvik, při kterém zatížíme jinou část těla, leda že bychom sledovali speciální záměry kumulovaného zatížení.

Před vlastní realizací cvičení s hudbou neopomeneme prakticky si prověřit, zda si vybrané cviky a hudební doprovod odpovídají dle předpokladů a zda celý soubor cviků a hudební sestihu tvoří harmonický celek. Přestože většinou tvoříme cvičení za současného poslechu a postupného ověřování vhodnosti cvičení, celková revize je nezbytná.

Vlastní realizace cvičení s hudbou probíhá po částech. Hudební doprovod neumožňuje dělat velké pauzy, při kterých lze opravovat nedostatky v provedení cviků. Proto je vhodné jednotlivé cviky nacvičit bez hudby a teprve poté je sestavit v celek, případně provádět nejprve části cvičení a hudební doprovod ztastavovat pro připomínky a opravy. Teprve poté, když cvičenci ovládnou základní správné provedení cviků, je možné uskutečnit cvičení se souvisejícím hudebním doprovodem bez rizika nežádoucího vlivu nesprávného provedení.

Nemělo by být naší snahou, přiblížit cvičení mužů s hudbou cvičení žen vnější formou, ale vnitřními důsledky. Naopak vnější podoba cvičení by měla být "mužská", vyjadřovat "mužské" vlastnosti – sílu, rychlost, vytrvalost, obratnost v pohybech jednoduchých, ale přesných, ve správném a pevném držení těla. Dynamika veškerých pohybů bude odlišná od dynamiky cvičení žen, grafické vyjádření rozdílu je v ostřejších, avšak stále plynulých křivkách průběhu svalového napětí a uvolnění, průběhu dráhy pohybu.

Neda se předpokládat, že by se začaly tvořit oddíly a kroužky pohybové výchovy s převahou mužů. Elementární pohybovou výchovu však lze realizovat při příležitosti provádění jiné formy tělesné výchovy, sportu nebo pohybové rekreace v podobě rozcvičení nebo kondičního cvičení, a působit tak na zdravotní stav, pohybové vzdělávání i pohybové estetickou úroveň naší mužské populace.

ÚČASTNÍME SE

Dukelský závod branné zdatnosti /DZBZ/, který je pátým letním branných závodů a soutěží, se pořádá na paměť hrdinných bojů sovětských a československých vojáků v prostoru Dukelského průmysku, kde bylo zahájeno pftmo osvobozování Československa od fašistické nadvlády. Dukelským závodem branné zdatnosti se hrdě hlásíme ke slavné tradici národné osvobozovacího boje proti fašismu a k nerozbornému přátelství s lidem Sovětského svazu, zpečetěným v těchto bojích společně prolitou krví. V průběhu roku 1983 byly vydány k pravidlům DZBZ významné dodatky a změny.

Podle dohody mezi ÚV SSM a ÚV Svazarmu podílejí se na organizaci základních kol DZBZ také svazácké organizace. Při přípravě i vlastním průběhu závodu úzce spolupracují s funkcionáři ZO Svazarmu, na školách i v učilištích s učiteli tělesné a branné výchovy a dalšími spolupracovníky. Pro ty, kteří zatím nemají zkušenosti s pořádáním masových branných závodů je určen tento materiál. Neklade si za cíl úplné vyčerpání problematiky, ale podnícení svazáckých funkcionářů k pořádání branné významných soutěží.

Při vlastním pořádání závodu doporučujeme se řídit pravidly masových branných sportů, která jsou platná od 1.1.1980, a jejich doplňky z roku 1982 a 1983. Poněvaž se většinou velmi obtížně shánějí, zmíníme se také o základních pravidlech.

Před pořádáním závodu se pověřený funkcionář spojí s pracovníkem příslušného okresního výboru Svazarmu, který má na starosti masové branné sporty. Pro závod bude potřebovat funkcionáře a rozhodčí, vhodný terén se střelnicí a prostorem pro granatisté, vzduchovky nebo malorážky, střelivo a terče, gumové granáty 350 g, stopky a prostředky pro vyznačení tratě a granatisté. Materiál, který ZO SSM nevládní, si zapůjčí na OV Svazarmu. Dále je třeba připravit propozice závodu, ve kterých se účastníci seznámí s dobou a místem závodu, s pravidly, s možnostmi tréninku a dalšími běžnými informacemi, které se v propozicích uvádějí.

Pro zdárný průběh malého závodu jsou nezbytní tyto funkcionáři: startér, který může být současně cílovým časoměřičem, velitel střelnice, velitel granatisté, jež jsou zároveň rozhodčími. Trať mohou postavit společně a při optimálním tvaru tratě nejsou potřebné další kontrolní body. Při větším počtu závodníků a hlavně v případě, kdy se budou ke střelbě používat malorážky, je nezbytné mít kromě těchto funkcionářů další pomocníky.

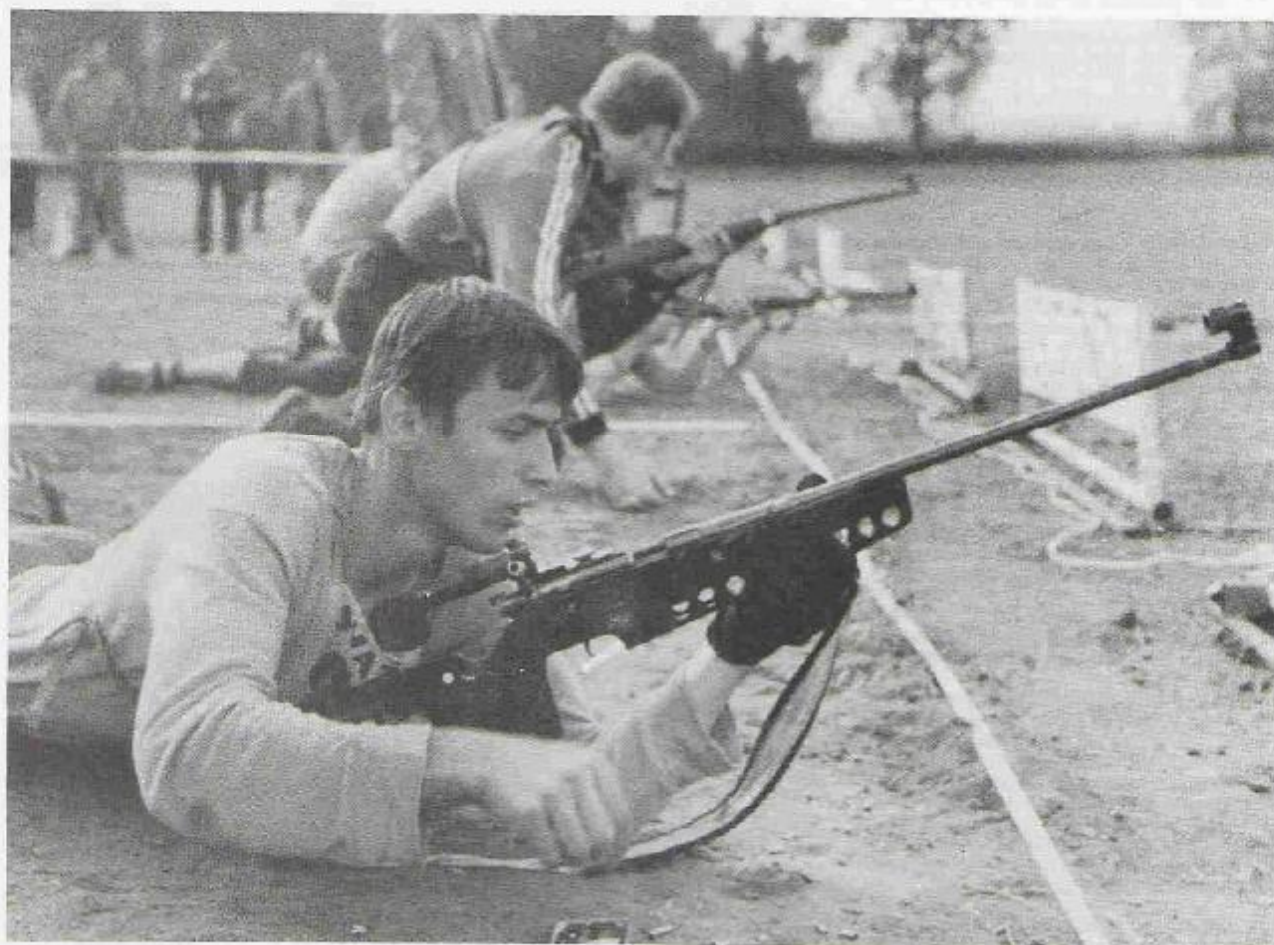
Při pořádání základních a náborových kol není třeba striktně dodržovat základní pravidla. Obsahem DZBZ je běh terénem, překonávání přírodních překážek, střelba a hod granátem. Podle věku, kterého dosáhnou v daném roce, zařadíme svazáky do některé kategorie a podle toho upravíme také délku tratě:

mladší dorostenky	15–16 let	1000 m
starší dorostenky	17–18 let	1500 m
ženy	19–20 let	1500 m
mladší dorostenci	15–16 let	1500 m
starší dorostenci	17–18 let	3000 m
junioři	19–20 let	5000 m
muži	21–35 let	5000 m

Trať označíme odlišným fáborý v maximální výšce 150 cm nad zemí. Označení musí být

pohybománie pohybománie pohybom

DUKELSKÉHO ZÁVODU BRANNÉ ZDATNOSTI



viditelné od značky ke značce. Z prostoru tratě musí být odstraněny všechny překážky, které by mohly způsobit případné zranění. Tratě mohou být vedeny v několika okruzích. Start a cíl mají být jasně označeny. Jejich prostor musí být na rovném terénu, přičemž nemusí být na stejném místě. Startuje se jednotlivě nebo ve dvojicích a časové intervaly mohou být od půl do dvou minut. Před startem musí závodník předložit ke kontrole zbraň a střelivo /pokud nejsou přezkoušeny a uloženy na střelnici/. Po doběhnutí do cíle se provádí další kontrola, jejímž úkolem je zjistit, zda závodník dokončil závod s úplnou a označenou puškou, a současně se ověřit, zda v pušce není žádný náboj nebo nábojnice.

Střelnice a granitisté se rozmístí pokud možno stejnoměrně na konci první, v průběhu druhé a na začátku třetí třetiny běžecké tratě. Závodník musí běžet po vyznačené trati a proběhnout kontrolními brankami. Závodníci kategorií dorostu a dospělých nesou pušku po celý závod s sebou. V náborových závodech ji však můžeme umístit na střelnici. Během závodu se mohou závodníkům oznamovat mezicas, úsekové pořadí, výsledky střelby apod. Nesmí se jim však dávat jakékoli informace během střelby. Není dovoleno ani závodníka vést, tzn. že před ním ani za ním nesmí běžet vodič. Největší problémy při pořádání DZBZ způsobuje zajištění vhodné střelnice. Při použití vzduchovek stačí zajistit vhodný bezpečný prostor a dodržovat bezpečnostní pravidla pro střelbu. Mužské kategorie střelí dvakrát, a to vleže a vstoje, ženské kategorie střelí jenom vleže.

HODNOCENÍ STŘELBY Z MALORÁŽKY

Trestné časové přírážky	STŘELBA VLEŽE terč SZBZ/DZBZ		STŘELBA VSTOJE terč SZBZ/DZBZ	
	Bez přírážky	Přírážka 1 minuta	zásah kruhu ϕ 4 cm	zásah kruhu ϕ 11 cm
		zásah kruhu ϕ 4 cm	zásah kruhu ϕ 11 cm	zásah kruhu ϕ 11 cm
		zásah mimo kruh ϕ 4 cm	zásah mimo kruh ϕ 11 cm	zásah mimo kruh ϕ 11 cm

V kategoriích mladších dorostenců a dorostenek se časová přírážka za neúspěšnou střelbu snižuje o 50 procent, tj. na 30 sekund. Kategorie dorostu, juniorů a dospělých střelí z malorážní pušky v každé jednotlivé poloze vždy pět nábojů. Při náborových a veřejných soutěžích střelí ze vzduchové pušky v každé jednotlivé poloze a poloze vždy tři broky.

Při střelbě na střeleckém stanovišti nesmí závodník v jednotlivé poloze vystřelit více než předepsaný počet nábojů – broků. V případě, že v některém terči – papírovém – je více než stanovený počet nábojů, započítává se závodníkovi příslušný počet nejlepších zásahů /nejhorší se škrtají/. V případě, že rozhodčí zjistí, že závodník vystřelil více než předepsaný počet nábojů je závodník diskvalifikován.

Z malorážní pušky se střelí na vzdálenost 50 m. Pro náborový závod mohou být zbraně připraveny na střelnici. Závodníci pak běží beze zbraně. Je možné nahradit malo-

rážku vzduchovkou. Pak střelbu provádíme na 10 m a na vzduchovkový terč 8/5,5 cm, nebo redukovaný terč SZBZ/DZBZ 5/5,2 cm, při obdobném hodnocení.

Pro závody je vždy možno použít jeden druh terčů s možností střelby 5 nábojů /tři broků/ do jednoho terče /pouze na papírové terča/ nebo do každého terče jeden náboj /brok/ – skupina pět /tři/ mechanických, rozbitných nebo papírových terčů, umístěných v rovině. Nástřel před závodem se provádí na papírové terče.

Při použití malorážek musíme dodržet striktně tato ustanovení:

1. Střelnice musí být vybudována tak, aby zaručovala bezpečnost při střelbě, musí vyhovovat podmínkám závodu a být schválena orgány ministerstva vnitra.
2. Po technické stránce musí střelnice splňovat tyto podmínky:
 - prostor, který je vyhrazen pro diváky musí být od střelnice výrazně oddělen, např. provazem, zábradlím apod.;

- ohrožený prostor musí být po dobu střelby uzavřen;
 - podle rozsahu závodu musí být zajištěn potřebný počet střeleckých stánků;
 - čísla jednotlivých střeleckých stánků musí být shodná s čísly střeleckých stáv;
 - střelecké stavy musí být proti shodně označeným střeleckým stánkům rozestavěny s maximální stranovou úchytkou do ± 100 cm od kolmice vedené ze střeleckého stanoviště;
 - maximální převýšení středu terče od úrovně palebné čáry může být tři metry.
3. Šířka střeleckého stanoviště je u letních branných závodů 160 cm. Menší šířku může mít střelecké stanoviště jen v tom případě, že závodníkovi nebude nic bránit využití část sousedního střeleckého stanoviště.
 4. Vzdálenost mezi středy střeleckých stáv stojících vedle sebe musí souhlasit s šířkou střeleckých stánků.
 5. Střelecké stanoviště musí být pevné a rovné. Směrem dozadu může mít sklon až 10 procent a může být pokryto rohožemi apod.
 6. K sobě patřící střelecká stanoviště a střelecké stavy musí být označeny viditelnými stejnými čísly, začínajícími zleva číslem "1". Čísla střeleckých stáv umísťujeme nad terče.
 7. U střelnice se sklopnými terči musí být závodník při doběhnutí na střelnici přesně informován o čísle stavu, na který bude střílet.
 8. Za palebnou čáru musí být vyhrazeno minimálně 10 m široký prostor pro závodníky, rozhodčí a soutěžní výbor.
 9. Za tímto prostorem se vytyčuje minimálně 3 metry široké pásmo pro trenéry a vedoucí výprav. Teprve za tímto prostorem může být vytyčen prostor pro diváky.
 10. Pro střelbu malorážkou se budují střelnice se střeleckou vzdáleností 50 m \pm 1 m, pro vzduchovku se vzdáleností 10 m \pm 20 cm.
 11. Střelnice můžeme také zajistit vybudováním dočasné střelnice, přičemž je třeba dodržet tyto zásady:
 - střelnice se mohou budovat jen po předchozím souhlasu příslušného orgánu ministerstva vnitra, který zajišťuje tajemník organizačního výboru;
 - střelnice musí být vybudována tak, aby nebyl ohrožen pořádek a bezpečnost;
 - za přípravu střelnice na závod a její vybudování zodpovídá velitel střelnice;
 - na každé střelnici musí být k dispozici plán střelnice, na tomto plánu jsou zakresleny hranice střelnice, směr střelby, stanoviště strážných, všechny cesty a pěšiny, které vedou do prostoru střelby, a místa, kde jsou umístěny výstražné tabule;
 - výstražné tabule na cestách a pěšinách musí mít nápis "Střelba - vstup zakázán";
 - pro výstrahu obyvatelstva musí být v prostoru střelnice vytyčen červený praporek o rozměrech 1 x 1,5 m, a to po celý čas střelby i při tréninku/;
 - ve vyhrazeném prostoru střelnice se smí zdržovat jen rozhodčí a funkcionáři zajišťující provoz střelnice a členové soutěžního výboru. Není přípustné, aby se v tomto prostoru zdržoval kdokoli jiný, včetně vedoucích a trenérů závodníků. V době, kdy závodník střelí, je jeho spolupráce s vedoucím a trenérem, příp. s jinými osobami zakázána;
 - velitel střelnice povolí střelbu jen v tom případě, jsou-li dodržena všechna nařízení a opatření v prostoru ohroženém střelbou;
 - na střelnici musí být k dispozici prostředky první pomoci;

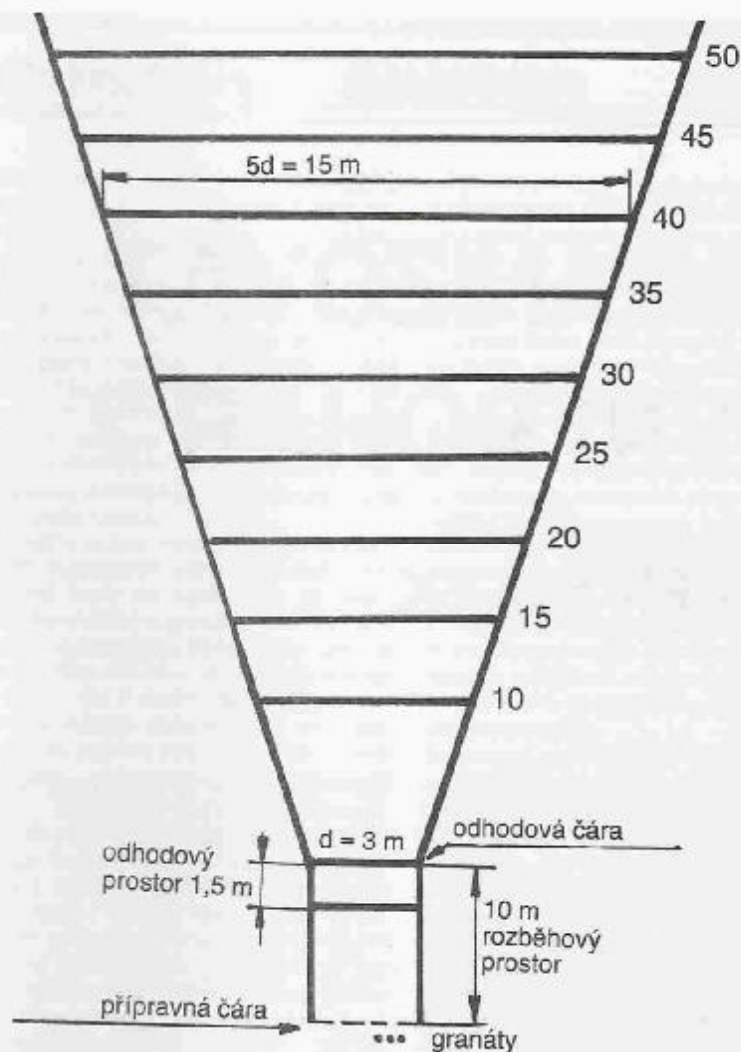


- pro převoz raněných z prostoru střelnice musí být předem stanoven nejrychlejší způsob přivolení dopravního prostředku /sanitní automobil atd./;
- každá mimořádná událost se musí hlásit okamžitě orgánům VB a vyššímu orgánu SSM.

Při provádění střelby je třeba dodržet tato ustanovení pro střelbu:

1. Po příchodu na střelnici je každý závodník povinen řídit se předpisy velitele střelnice a příslušných rozhodčích. Neuposlechnutí těchto pokynů je důvodem k diskvalifikaci.
2. Závodník je povinen zasunout zásobník do zbraně pouze na přiděleném střeleckém stanovišti, přičemž zbraň musí neustále směřovat ve směru k terčům. Pokud je ústí hlavně opatřeno krytkou, je nutno tuto uvolnit před prvním pohybem závěru zbraně. První pohyb závěrem a vsunutí náboje do nábojové komory je dovoleno pouze v příslušné poloze vleže nebo vstoje, přičemž zbraň musí směřovat stále k terčům. V průběhu střelecké polohy si může závodník upravit střeleckou polohu /vstoje úkroky, vleže pohyb tělem a lokty/, ale nesmí opustit vymezené střelecké stanoviště a vychýlit hlavě ze směru od terče.
3. Po ukončení střelby je závodník povinen dát /vystřelit/ ránu jistoty před zrušením příslušné polohy.
4. Při střelbě vleže musí závodník dbát, aby:
 - se puška dotýkala jen ramene, rukou a tváře;

- spodní strana zápěstí, o kterou se puška opírá, byla od podkladu /terčů, rohožky atd./ zřetelně nadzvednuta;
 - druhá paže od lokte se dotýkala podložky nejvýše na délku 10 cm.
5. Při střelbě vstoje musí závodníci dbát, aby:
 - atáli na obou nohách bez další opory;
 - puška se dotýkala pouze rukou, ramen, tváře a části hrudníku, které navazuje na rameno;
 - paže, která pušku podpírá, byla přítlačena k hrudi, nebo se opírala o bok. Opírání lokte o nábojový pás není dovoleno.
 6. Na střelnici střelí závodník v každé z určených střeleckých poloh stanovený počet ran. Způsob nabíjení je libovolný, tzn. jednotlivě nebo s použitím zásobníků - s výjimkou závodu štafet.
 7. Při střelbě vleže i vstoje může být použito fímenů.
 8. Při opravě pušky na střelnici může závodník přijmout pomoc od osoby k tomu pověřené /zbrojír apod./ Pušku, která se poškodila v průběhu závodu a není již schopna střelby, je možno se souhlasem hlavního rozhodčího vyměnit za označenou rezervní pušku, předanou před zahájením závodu na určené místo na střelnici. Výměnu zbraně provádí závodník sám po předchozím ohlášení hlavnímu rozhodčímu střelby. Při selhání nábojů může závodník použít vlastní náhradní náboje, které má s sebou. Čas potřebný k opravě nebo výměně pušky a k výměně selhaných nábojů se nehodnotí jako ne-



Obr. 1. Granátisté

zaviněné zdržení. V případě použití náhradní zbraně musí závodník s touto zbraní pokračovat v závodě.

Hod granátem se provádí gumovou atrapou o váze 350 g. Při hodu nesmí závodník odložit zbraň. Hod může být proveden s rozběhem. Aby nebyl závodník zatížen trestným kolem, musí ve své věkové kategorii dosáhnout výkonu minimálně:

mladší dorostenky	20 m
starší dorostenky	25 m
ženy	30 m
mladší dorostenci	35 m
starší dorostenci	40 m
junioři	45 m
muži	50 m

Hodnocení hodu granátem – pro splnění úkolu má závodník tři granáty položené na přípravné čáře, která je vzdálena od odhodové čáry 10 m.

Odtud může vzít závodník vždy jen jeden granát a provést hod. Odhod granátu může být proveden jen z vyznačeného prostoru o hloubce 1,5 m od odhodové čáry směrem k místu rozběhu, ve kterém v okamžiku odhodu musí stát závodník alespoň jednou nohou. Splní-li závodník limitovanou vzdálenost prvním nebo druhým hodem, může okamžitě pokračovat v běhu. Jestliže limitovanou vzdálenost nehoď ani třetím pokusem, musí běžet trestné kolo. Pokud neabsolvuje trestné kolo, je potrestán časovou přírůžkou 20 sekund a je mu připočten průměrný čas pro absolvování trestného kola.

Jako platný pokus, ale neplatný dosažený výsledek se hodnotí hod s odloženou zbraní, při přešlápnutí odhodové čáry a hod mimo výšeč.

Jako neplatný pokus je hodnocen hod, při kterém závodník v okamžiku odhodu nestál pevně alespoň jednou nohou v odhodovém prostoru. Každý takový neplatný pokus musí závodník opakovat mimo počet stanovených pokusů.

Trestné kolo – za nesplnění limitované vzdálenosti musí závodníci běžet trestné kolo v délce:

– kategorie dorostenců, dorostenek a žen	75 m
– kategorie juniorů a mužů	100 m

Ustanovení o granátisté – granátisté musí být vybudovány tak, aby zaručovaly bezpečnost při hodu granátem a stejné podmínky pro všechny závodníky. Odhodová čára musí být dobře viditelná. Cílové čáry jsou rovné a musí být pro jednotlivé kategorie zřetelně vyznačeny. Na okrajích jsou umístěny tabulky vyznačující vzdálenost. Vzdálenost se měří od přední hrany odhodové čáry k přední hraně cílové čáry, a to po kolmici. Délka odhodové čáry je 3 m, délka cílové čáry ve vzdálenosti 40 m je 15 m (obr. 1). Zássh cílové čáry se hodnotí jako splnění limitu.

Výstroj a výzbroj závodníka – závodníci mohou používat libovolné sportovní oblečení. Kalhoty musí přesahovat přes kolena a blůza musí mít rukávy přes loket, obuv libovolného druhu, kromě tretrů s hřeby. Ochrana

loktů a kolen nesmí přesahovat tloušťku 6 mm. Na rukávu musí být pevně připevněné poutko k upnutí opěrného řemenu pro střelbu.

Malorážní puška – nesmí se používat malorážka s automatickým nebo poloautomatickým nabíjením a se speciálně upravenou oporou pro ruku. Ráže zbraně je 5,6 mm /cal. 22/ a minimální odpor spouště musí být 500 g. Vzdálenost mezi osou hlavní a spodní hranou predpažby nesmí být větší jak 90 mm a patka pažby nesmí mít od kolmice k ose hlavní větší sílu jak 40 mm. Puška může být vybavena libovolným počtem řemenů o maximální šíři 40 mm. Není dovoleno použít napínáček, zvětšující optiku, vodováhu, opěrku dlaně /motýl/, zbraň s upravenou hlavní a nosič na zbraň.

Vzduchová puška – při branných závodech smí být použito vzduchovek všech standardních typů na stlačený vzduch nebo CO₂ s max. ráží 4,5 mm, bez optických mířidel. Není dovoleno používat napínáček, vodováhu a opěrku dlaně.

Střelivo – pro malorážky se používá náboje Long Rifle 22" s okrajovým zápalem a olověnou střelou. Pořádný počet nábojů včetně rezervních nese závodník s sebou. Pro vzduchovky se používají broky kulčkové nebo diablo. Příslušný počet broků je pořadatelem připraven na střelišti. Pokud použije závodník broky vlastní, nese je s sebou.

Hodnocení závodu – výsledný čas závodníka je dán rozdílem jeho času v cíli a na startu, s přičítáním trestných minut za střelbu a časových přírůžek za neabsolvování trestného kola na granátu, event. odpočtem nezaviněného zdržení. V případě rovnosti výsledného času dvou nebo více závodníků se lépe umístí ten závodník, který má lepší výsledek ve střelbě. V případě stejného výsledného času a stejného výsledku ve střelbě mají závodníci stejné umístění. Základní organizace SSM mohou nejen pořádat DZBZ, ale mohou ve svých řadách i připravovat závodníky. K tomuto účelu budou zaměřeny další články.

ZDENĚK VOJTÍŠEK

echo

JAK ZORGANIZOVAT SPORTOVNÍ POHÁR ?

ZDENĚK ŠÁLEK

Před časem jsem navštívil colozávodní výbor SSM Sigmgy Opava, abych se dozvěděl víc podrobností o Sportovním poháru Sigmgy. Nevadí, že uteklo pár měsíců od data, kdy jsem o Sportovním poháru psal do Mladého světa, protože informace, kterou chci tímto způsobem předat, bude nadčasová, přesněji řečeno věčně platná.

Aby každý, kdo začne tyto řádky číst nabyt včas jistoty, že jsou určeny také jemu, nebo že se dozví něco, co mu rozšíří obzor, uvedu, koho by měly zajímat: především všechny svazáky, kteří se ať zblízka nebo zdaleka točí kolem organizování jakékoliv sportovní činnosti. Pak všechny členy všech svazáckých výborů bez rozdílu funkcí a hodností, kteří si někdy lámou hlavu s tím, jak dát dohromady kolektiv, jak přimět ke spolupráci všechny organizace Národní fronty a jak splnit všechna usnesení a výzvy k podpoře masové rekreační tělovýchovy. A konečně by měly zajímat všechny lidi, kteří si rádi přečtou o tom, že někdo někde něco dobrého vymyslel.

Sportovní pohár je název soutěže, která v roce 1984 vstoupila do svého osmého ročníku, a které se pravidelně zúčastňuje kolem 150 zaměstnanců podniku. Ti ostatní, kterých je málem desetkrát tolik, pohár s napětím sledují a mnozí z nich se po čase osmělují a stávají se účastníky. Možná, že se vám bude ta desetina zdát málo, po přečtení mé informace si však nepochybně představíte reálnou situaci ve vašem působišti a postavíte se oběma nohama na zem.

Na samém počátku poháru stál inženýr Arnošt Pavelek, člen CZV SSM, který si spolu s tehdejšími předsedou lámal hlavu, proč je mezi svazáky podniku tak malý zájem o sportovní disciplíny, které tenkrát vymysleli a nabídli jako náplň volného času a možnost protáhnout si kostru. Nakonec došli k názoru, že chybí tradice. Ona všemocná síla, která po čase zbavuje organizátory nejen strachu z malé účasti, ale i většiny starostí jak co zařídit. Protože díky tradici jdou některé věci samy.

Tak se zrodil nápad spojit sedm stávajících samostatných disciplín v jedinou soutěž, v jakýsi víceboj všestrannosti. A Sportovní pohár byl na světě. To bylo v roce 1977 a od té doby došlo k řadě úprav, jak si je život vyžádal. Dnes je Sportovní pohár SSM a ROH, jak se soutěž plným jménem nazývá, neodmyslitelnou součástí společenskosportovního života Sigmgy a zaměstnanci sledují nové výsledky na nástěnkách se zájmem, podobným zájmu fotbalového fanouška, který se v pondělí ráno zastavuje uprostřed živé ulice při čtení výsledků fotbalové ligy.

Ještě než se zmíním o vlastním principu poháru, chci uvést, komu je určen. Je to prosté: v š e m. Ano, lidem nejrůznějšího věku, nejrůznější příslušnosti k různým organizacím, neorganizovaným, ženám i mužům. Omezení se týká do určité míry jediné lidí, registrovaných v oddílech ČSTV nebo Svazarmu. Otázkou, zda uspořádat pohár jen pro svazáky, nebo jej "otevřít" všem, se organizátoři před osmi lety vážně zabývali a měli na mysli skutečnost, že

SSM má /a je to dobře, že má/ řadu soutěží jen pro své členy a že může každá organizace projevit podobnou iniciativu. Pak ovšem zvažili další okolnosti a rozhodli se vyhlásit Sportovní pohár jako soutěž všech zaměstnanců. Ani možná tenkrát netušili, že předbíhají budoucnost, že vystihují trend, který v pozdějších letech vedl k logickému spojování sil, ke sdružování prostředků, k naplňování dohod mezi jednotlivými organizacemi. Tenkrát vycházeli z několika logických úvah. Jednak věděli, že se aktivní svazák může oženit a díky rodinným starostem na čas vypadnout "z kola", a že se naopak jiný člověk "usadí" a zasteskne se mu po sportování, přičemž už svazáckému věku odrostl. Dále si uvědomili, že projekt, který připravují, ze svazácké pokladny neutáhnou. A konečně, a to považovali za nejdůležitější, se už zmíněná tradice nikdy nevytvoří, nevybudí-li soutěž zájem celého podniku, všeho osazenstva.

Kalkulace byla správná a jak zjistíte z dalších řádek, otevření soutěže pro všechny zaměstnance bylo jediným řešením.

Základem Sportovního poháru se tedy stalo sedm původních disciplín, ale dlouho jen u nich nezůstalo. Organizátoři postupně přidávali další a další, až došli k dnešnímu konečnému počtu dvaceti. Ne už jen disciplín, ale dvacet samostatných soutěží, které jsou do poháru zařazeny systémem Velkých cen. Tak například Velká cena ve stolním tenise se jmenuje Svazácký topsin, Gymnast je klání ve sportovní gymnastice, Vysoká síť je soutěž v odbíjené,

Sigmácký nohejbal je jasný, Magická koule jsou kuželky, Pohár ROH v minigolfu, Pohár Svazarmu v Dukelském závodě branné zdatnosti, Horský dálkový běh na 50 km a Pohár SSM v malé kopané hovoří řečí srozumitelnou, Bílou stopou je soutěž sjezdařů i běžců na lyžích, Pohár SČSP je Velká cena v šachu. Dále se soutěží v plavání, badmintonu, cyklistice, atletice a v dalších sportovních odvětvích. Každý jistě pochopil, že svou příležitost zúčastnit se najde opravdu každý.

Účast v každé z jednotlivých Velkých cen, respektive umístění v nich, znamená body do celkového účtování ve Sportovním poháru. Přihlásíte-li se do jedné nebo třeba tří soutěží, je vaší věcí. Můžete si vybrat ty disciplíny, v nichž máte největší ambice. Pro konečné sčítání bodů ve Sportovním poháru platí následující podmínka: sečtou se vám všechna umístění v jednotlivých Velkých cenách, dosažené body pak určí vaše pořadí. Aby nebyli handicapováni ti, kteří nemají dispozici nebo čas absolvovat všech dvacet disciplín, zařazují se do konečného pořadí jen body za umístění maximálně v deseti vašich nejuspěšnějších disciplínách.

Jak se do soutěže přihlásit? V bulletinu, který je vydáván, se dočtete všechno potřebné, navíc jsou před každou Velkou cenou vydávány plakáty s přesnými informacemi. Přetentovat se můžete krátce před startem. Účastníci jsou rozděleni do čtyř kategorií: do 25 let, od 26 do 35, od 36 do 45 a nad 45 let, muži a ženy zvlášť. Statistika ukázala, že největší zájem mají muži do 35 let, následují mladíci do 25. Vyhecovat se dali však i lidé vyššího věku – Pohár SČSP v šachu vyhrál sedmdesátiletý důchodce. V případě kolektivních sportů získávají účastníci body snížené o určitý koeficient.

Šíře soutěže, rozmanitost disciplín a logické materiálové nároky přivedly asi už v tuto chvíli i laika na myšlenku, že není v silách jediné organizace zabezpečit takový kolos. I to si svazáci Sigmy v pravý okamžik uvědomili a navázali spojení se všemi složkami a organizacemi, které jsou v podniku zastoupeny. Největší pochopení našli u odborářů. ROH poskytuje finanční podporu, dává k dispozici autobus a pomáhá i jinak. Podobný přístup má i vedení podniku. Významná pomoc přichází od ČSTV, který v podobě TJ Sigma poskytuje poháru profesionální pracov-

níky /rozhodčí, instruktory atd./, a především dává k dispozici své sportovní objekty. Pozadu nezůstává ani ZO Svazarm Sigma, která nabízí odborné síly a zařízení pro střelbu a další branné disciplíny.

Víc není třeba psát. Svazáci projevili iniciativu a nabídli organizátorskou práci, ostatní složky se připojily a daly k dispozici finanční a materiální prostředky. Jedni a titíž lidé nespoutají dvakrát, sdružené prostředky daly možnost zabezpečit všechny disciplíny na vysoké úrovni, tolikrát proklamované dohody přestaly být jen papírovou záležitostí a skutečností, že týden co týden zápolí zaměstnanci dílen, provozů a kanceláří, vytvořila ze Sportovního poháru událost, která je v popředí zájmu celého podniku a která si vytvořila už neodmyslitelnou tradici.

Sportovní pohár SSM a ROH Sigmy se dostal i do plánu tělovýchovné branné činnosti OV SSM a systém této soutěže převzaly některé další svazácké organizace. Možnost má každý podnikový, celozávodní, celoškolový i celoučilištní výbor SSM. Sportovní pohár se dá přizpůsobit specifickým podmínkám, přičemž princip Velkých cen, které dávají každému možnost širokého výběru, může vždy zůstat jako atraktivní základ.

Sportovní pohár každopádně dokazuje, že prostory pro vlastní iniciativu nejsou ničím ohraničeny a že čekání na to, co přijde shora, není nejlepší vizitkou práce kolektivu mladých lidí, kteří na sebe dobrovolně vzali určitou odpovědnost.

Co poradit všem zájemcům o Sportovní pohár? Podrobnosti vám sdělí buď svazáci Sigmy Opava, nebo OV SSM v témže městě.

ZDENĚK ŠÁLEK

BĚH MLADÉ FRONTY A SMENY S NOVOU TVÁŘÍ

Běhy Mladé fronty vznikly v roce 1956, mají tedy za sebou už téměř třicetiletou historii. Od roku 1971 se začíná datovat nová podoba této oblíbené masové svazácké sportovní soutěže. Změnil se název – na Běhy Mladé fronty a Smeny – změnila se i struktura. Každoročně začala být pořádána i celostátní finále Běhu MFS. V průběhu uplynulého desetiletí došlo i k řadě změn organizačního charakteru. Ty největší přinesly poslední dva roky. V roce 1983 došlo ke sjednocení délky trati a k jejich prodloužení. Z množství nejrůznějších tratí, jejichž vytváření dělalo v minulosti značné obtíže, zůstaly jen dvě – 1500 m a 3 km. Ve skutečnosti to znamenalo, že stačilo vytvořit jeden okruh dlouhý 1500 m, který příslušné kategorie běžely buďto jednou nebo dvakrát. Prodloužení trati, odpovídající současnému modernímu trendu volajícímu po vysoké fyziologické účinnosti podobných závodů, se osvědčilo. Pouze pro kategorii dorostenek se ukázala trať dlouhá 3 km jako nevhodná, a proto budou děvčata od letošního roku běhat jen 1500 m, tedy stejně dlouhou trať, jaká se například běhá i v závodech pořádaných pro mládež deníkem Rudé právo.

Od letošního roku dochází k další změně, patrně ještě závažnější a zásadnější než byla ta předchozí. Poprvé v historii se termíny Běhu Mladé fronty a Smeny přesunují z jarních měsíců na podzim. Dochází k tomu v plném souladu s požadavky výboru Atletického svazu ÚV ČSTV a na základě zkušeností z minulých ročníků. Zejména základní kola Běhu MFS, a o to nám jde především, trpěla dost často na přelomu března a dubna nepříznivým počasím, většina startujících přicházela na start po zimním "spánku", nedostatečně trénovaná, nerozřádaná. Běh se pak stával spíš utrpením než radostí, rozhodně nespíňoval to, co jsme od něj očekávali. Navíc pak další kola – okresní, krajská i celostátní – se dostávala do termínových kolizí s řadnými soutěжами atletického svazu. Sportovně vyspělí jedinci z řad mládeže byli v měsíci květnu doslova na "roztrhání", šli z jednoho závodu do druhého, na "roztrhání" ovšem byli i organizátoři. Proto se ukázalo jako rozumné přeložit Běh MFS na podzim. Většina chlapců a děvčat je po prázdninách dokonale rozřádná, uběhnou vzdálenost 1500 m jim proto nečiní žádné problémy. Také termínová listina je v té době podstatně volnější, počasí teplé a stálé. Máme na zřeteli především základní, okresní /městská/ a okresní /obvodní/ kola. Vyhlešovatelé jsou si samozřejmě vědomi skutečnosti, že některá krajská kola, a hlavně pak kola celostátní, která jsou termínově situována až do měsíce listopadu, mohou už probíhat v chladnějším a někdy vysloveně nepříznivém počasí. Těchto závěrečných kol se ovšem už zúčastňuje jen minimum běžců z celkového počtu, většinou jde o závodníky zkušené, trénované, kterým obtížnější podmínky nedělají žádné problémy. Rozhodně je přijatelnější, když v chladu, případně i dešti, bude nyní závodit několik stovek dobře trénovaných chlapců a děvčat, než když v minulosti, často ještě i na sněhu, závodily v těchto podmínkách desetitisíce začátečnicků.

Běh Mladé fronty a Smeny tedy dostal novou tvář, měl by se změnit k lepšímu i kvalitativně. Zmíníme se aspoň o některých problémech, které tento oblíbený masový závod tíží.

Stále ještě se setkáváme, a to dost často, s malou propagací zejména základních a okrajových kol Běhu MFS. Je hodně organizací SSM, které se o místech a datech závodu vůbec nedoví. S podobnou špatnou informovaností se bohužel někdy setkáváme i ve vyšších kolech Běhu MFS. Měli bychom si uvědomit, že tím okrádáme o sportovní příležitost především členy SSM.

Běh Mladé fronty a Smeny je během přespolním, chcete-li krossem. Jak často si ovšem pořadatelé zjednodušují roli tím, že nechají závodníky běžat po ulicích, po asfaltu, nebo dokonce po atletické dráze! Je jednodušší spočítat několik okruhů na oválu atletického stadionu než vytýčit kvalitní čirou trať v terénu. Méně zkušené organizátory by se měli poradit s funkcionáři a trenéry atletických oddílů, a jejich pomocí pak vybrat takovou trať, která by se účastníkům nejen líbila, ale také dokonale prověřila všechny jejich kvality.

Starou bolestí Běhů MFS (ale nejen jejich, podobně je tomu i při ostatních masových bězích) je nedostatečná příprava k závodu. Máme na mysli aspoň chybějící základní a několik týdnů trvající trénink na závod, především však máme na mysli přípravu na vlastní závod. Vidět před základními koly chlapce a děvčata, kteří se před závodem rozevírají a dělají základní uvolňovací a protahovací gymnastiku, je něco zcela mimořádného. A přitom dokonalé prohřátí organismu je nejen základní podmínkou kvalitního výkonu, ale také minimální ochranou proti poranění pohybového aparátu. V této oblasti jsou zkrátka učitelé a vedoucí doprovázející žáky na závody hodně dlužní. Za úvahu by možná stálo udělat rozvíčku hromadnou, společně pro všechny startující (alespoň podle ka-

tegorií, pod vedením zkušeného trenéra nebo tělovýchovného pedagoga či instruktora.

Dalším jevem, se kterým nejme spokojeni, je až příliš velké množství talentů, které doslova utíkají pod rukama. Jen na minimum Běhů MFS se totiž přijdou podívat atletiští trenéři, kteří by pak mohli z vybraných nadějí doplňovat svá družstva. Vina opět padá především na hlavu organizátorů. Morální povinností každého pořadatele, nejméně od okresního finále výš, by mělo být informovat o místě a datu konání závodu nejbližší atletický oddíl a pozvat trenéry. Na zasedání výboru Atletického svazu ÚV ČSTV, které se konalo v dubnu 1984, padla kritická slova i na adresu atletických oddílů, které si nedostatečně doplňují vlastní členskou základnu. Zde se nabízí příležitost lépe využít i Běh MFS ve prospěch atletiky.

Na startu Běhů MFS stála v minulosti řada sportovců, kteří později dosáhli vynikajících úspěchů. Jmenujme třeba naši nejlepší lyžařku Květu Jerlovou (ta dokonce vyhrála celostátní finále), nejlepší atletku Jarmilu Kratochvílovou (která naproti tomu při Bězích MFS sklízela spíše neúspěchy), atlety Jehličkovou, Hoffmana, Kynose a další... Jáme rádi, že těmto sportovním "hvězdám" umožnil náš závod jedny z prvních krůčků. Mnohem víc nám však při této akci, již se v posledních letech každoročně zúčastňuje na dvě stě tisíc běžců a běžkyň, záleží právě na oné obrovské mase lidí bez ambic stát se světovými rekordmanky a olympijskými medailistky. Měli bychom udělat vše pro to, aby především jim Běh Mladé fronty a Smeny sloužil ještě lépe, aby nebyl jen určitou povinností, ale radostným impulsem k dalšímu sportování.

Pavel Vitouš

Je to již pěkná řádka let, co vzniklo a šířilo se v našem tělovýchovném hnutí známé heslo M. Tyrše "V zdravém těle zdravý duch". Je také ovšem nezvratitelnou realitou, že od těch dob došlo k podstatné změně životního stylu, především díky změnám v charakteru výroby, nárůstu volného času a v neposlední řadě i zvýšení životní úrovně dnešního člověka. Vedle mnoha pozitivních výsledků tohoto vývoje se ovšem o své místo na slunci hlásí i jeho záporné důsledky. Například zhoršení životního prostředí a ve vztahu k našemu heslu i tzv. civilizační choroby. Mezi nejčastější patří poruchy kardiovaskulárního systému a pohybového ústrojí. A přitom jejich příčina je tak náramně jednoduchá – nedostatek fyzicky adekvátních impulsů, neboli málo pohybu. A důvod? Sedavý způsob zaměstnání, automobil, komfortní vybavení domácností. Zdravé tělo začíná být problémem nejen celostátním, ale celosvětovým. A na člověku samotného bude, zda včas a správně použije svého rozumu k záchraně sebe sama. Ukazuje se, že současný člověk by měl spíše vycházet z výroky G.B. Shawa: "Zdravé tělo je produktem zdravého ducha." A křivka popularity a aktivního zapojení do nevykonnostních forem sportovních aktivit skutečně začíná ve většině vyspělých průmyslových státech stoupat. I u nás se při současné hierarchii sportů (rekreační, výkonnostní a vrcholový) začíná objevovat celá řada masových tělovýchovných akcí, určených pro nejširší veřejnost a motivujících i mnohé nečleny ČSTV k pravidelnému sportování. Základní nabídka těchto akcí je obsažena v kalendáři Buď fit, který vychází dvakrát ročně pro letní a zimní sezónu. Rovněž plnění tělovýchovného programu 12 x 12 a hnutí Buď fit svoji metodickou a organizátorskou pomocí umožňuje všem začít s aktivním sportováním v duchu výše uvedených hesel.

A pro ty, kteří svoji tělesnou výkonnost soustavně a pravidelně udržují a zvyšují, jsou určeny i některé z nových forem vytrvalostních soutěží. Jsou přístupny pro každého zájemce a jednou podmínkou k účasti v nich je odpovídající zdravotní stav a dlouhodobější příprava. Tvóří tedy jakousi nadstavbu již uvedených základních forem rekreačního sportu.

Svým charakterem, organizačními i finančními požadavky jsou vhodnou náplní činnosti nejen v rámci ČSTV, ale zvláště i v SSM a ROH. Uvádíme zde některé tyto vytrvalostní soutěže ve dvou skupinách. Ve skupině A jsou uvedeny formy, které mají již existující organizační strukturu (jsou centrálně řízeny) a také svůj řád a pravidla. O tom, zda se do některé z nich zapojíte, záleží na ochotě a iniciativě každého z vás. Ve skupině B jsou uvedeny soutěže, které je možno provádět samostatně v základních organizacích, případně ve spolupráci s některou jinou složkou Národní fronty. Jedná se spíše o motivační přehled činností a je záležitostí tvůrčí fantazie a aktivity organizátorů, zda se jim podaří stejnou či podobnou akci připravit.

A/ Centrálně řízené akce

1. Pinguin

Označ vytrvalostní všestrannosti, patří do kategorie odznaků, jejíž základy položil před 25 lety odznak Švédský klasik.



NETRADIČNÍ VYTRVALOSTNÍ SOUTĚŽE

Pinguin je roztomilý ptáček, jehož jediným nedostatkem je, že neumí létat. Jinak je velmi šikovný ve vodě, na souši i na sněhu. A kdo chce být nositelem stejnojmenného odznaku, musí prokázat vytrvalost a otužilost v téměř prostředí. A podmínky? Musí vám být nejméně 18 let a během dvanáctiměsíčního období musíte absolvovat z níže uvedené nabídky pět náročných vytrvalostních závodů či soutěží. Absolvovat znamená ukončit z každé disciplíny jednu akci podle vlastního výběru za podmínek a v limitu stanoveném pořadatelem akce. Jde o tyto disciplíny:

a/ běh na lyžích: Jizerská padesátka, Biela stopa SNP, Krušnohorská padesátka, Jablonecký lyžařský maratón, Valašská padesátka, Jesenická sedmdesátka;

b/ běh mimo dráhu: Velká Morava, Devín – Bratislava, Rožmitál – Březnice, Běh vítězství Říp – Roudnice, Běchovice – Praha, Večerní běh Bruntálem, Běh vršovických lyžařů;

c/ plavání: Kolem Kamencového jezera, Plavecký maratón přes Jordán, Máchovo jezero – můj osud, S rozkoší přes Rozkoš. Rovněž se uznává plavání ze soutěží Železný muž, pokud se plave v otevřené vodě;

d/ pěší turistika: libovolný dálkový pochod na území ČSSR v délce 100 km pro muže a alespoň 60 km pro ženy;

e/ buď vodní turistika: splutí řeky /muži i ženy nejméně 30 km za den/ nebo vodácká turistická jízda zdatnosti /VTJ/ libovolné kategorie a délky, jakákoliv veřejná akce hlášená v kalendáři Sportpropagu nebo v časopise Turista na cestu; nebo cykloturistika: za den muži nejméně 150 km, ženy nejméně 120 km, cykloturistická dálková jízda nebo cykloturistické rally. Rovněž se uznává cyklistika ze soutěží Železný muž – pokud se konají podle schválených pravidel.

Případní zájemci si musí sami zajistit propozice a přesné termíny zvolených akcí /většina jich je v kalendáři Buď fit/ i přihlášky na tyto akce. Po splnění všech pěti disciplín se najednou zašle potvrzení o jejich absolvování pořadatelům a úspěšně uchazeči obdrží zasloužený odznak, který ovšem lze získat jen jednou. Odznak je prověřkou nejen vytrvalosti, ale i sportovní všestrannosti. I přes svoji náročnost je držitelem Pinguina již několik stovek mužů i žen. Veškeré podrobnější informace, včetně propozic, můžete získat na adrese: Sportpropag, PS 81, 120 21 Praha 2.

2. Liga stovkařů

Vznikla v roce 1978 v Severomoravském kraji a sdružuje již téměř 4500 mužů a žen, kteří "propadli" pravidelnému běhání. Jedinou podmínkou je uběhnout /nikoliv nárazově, ale pravidelně/ alespoň 36 km měsíčně a jednou za čtvrt roku

odeslat hlášení o počtu uběhnutých kilometrů na adresu vedoucího pobočky Ligy, která je nejbližší místu bydliště. Hlášení s udáním jména, narození, plné adresy a počtu kilometrů za jednotlivé měsíce odešlete vždy od 1. – 5. ledna, 1. – 5. dubna, 1. – 5. července a od 1. – 5. října. Počet naběhaných kilometrů nikdo nepotvrzuje, nejde o rekordy, ale o naše zdraví.

Ti, kteří odešlou včas hlášení, získají /kromě dobrého pocitu z dobře investovaného úsilí/ i právo nosit názevovací i kovový odznak Ligy a dostávají čtvrtletné Zpravodaj, obsahující mnoho zajímavostí, rad a informací ze světa běhu. Mají právo se zúčastňovat seminářů a setkání Ligy. A na kterou adresu /podle bydliště/ můžete napsat?

Olomouc – PhDr. Miloslav Čermák, Michalská 2, 772 00 Ostrava;
Ostrava – Ing. Rudolf Kolář, Sokolovská 1331, 708 00 Ostrava;
Brno – Karel Böhm, Marcova 11, 612 00 Brno;

Gottwaldov – Jan Kvapil, Zálesná Vlt/1221, 760 01 Gottwaldov;
Valašsko – JUDr. Libor Bureš, Rokytnice 438, 755 01 Vsetín;
Doksy – Ing. Miloslav Čutka, Gottwaldova 626, 472 01 Doksy;

Kladno – Jiří Staněk, Vašíčkova 833, 272 04 Kladno;

Kolín – Josef Chadima, Komenského 207, 280 00 Kolín 4;
Praha – Ing. Karel Frček, Lužická 7, 120 00 Praha 2;
Zvolen – Ing. Juraj Nedorost, Lipovec 7/37, 960 01 Zvolen;

Tatry – Ing. František Rovný, Jazová 2, 058 01 Poprad;
Frýdek-Místek – Ing. Václav Vilhelm, Gorkého 1462, 738 01 Frýdek-Místek;

Znojmo – Lubomír Štola, Žižkovo nám. 8, 669 02 Znojmo;
Krkonosé – Pavel Bárta, Puškinova 699, 542 32 Úpice;

Hlinsko – Jaroslav Bureš, Rokycanova 884, 539 01 Hlinsko;
Budějovicko – Bohuslav Drtina, Radimovice 55, 391 76 Slapy u Tábora;

Strakonicko – Jaroslav Hajdušek, Tyršova 321, 387 11 Katovice;
Plzeň – Pavel Steinginger, Sovětská 48, 307 05 Plzeň;

Nový Jičín – Zdeněk Hajný, Odboje 1151/29, 742 21 Kopřivnice;
Bratislava – Dr. Milan Kubiš, Rapašského 4, 800 00 Bratislava;

Košice – Ing. Ján Kaša, Stromová 22, 040 01 Košice;

Prostějov – Jaroslav Gamba, Nejedlého 9/15, 796 01 Prostějov;
Opava – Jaroslav Hubáček, Prokopa Holého 6, 745 07 Opava;

Karviná – Josef Gattnar, Kurkovec 9/734, 735 35 Havířov-Suchá;
Přerov – Miloslav Kubík, Kratochvílova 22, 750 00 Přerov;

Hodonín – Antonín Vrba, Kordárna n.p., 696 74 Velká n. Veličkou;
Jablonec – Lubomír Matouš, Na vršku 14, 466 01 Jablonec;

Liberec – Libuše Kosáková, Trešňová 619, 460 14 Liberec;
Spilská Nová Ves – Štefan Poprocký, Lukašikova 33, 054 01 Levoča.

O přihlášky do Ligy stovkařů si napište na stejnou adresu jako u Pinguina. Hlavní je ovšem běhat. Začátečníky odkazujeme na článek Jogging v Metodických listech pro TVR činnost 1/83.

3. Audax

Cyklistické dálkové jízdy ve skupině bez závodění a zveřejňování pořadí účastníků v cíli. Každý účastník může zvítězit jediné sám nad sebou při překonávání někdy i značné vzdálenosti ve společnosti přátel na kole. Hnutí Audax /lat. odvážný/ založil v roce 1904 Henri Desgrande, pozdější zakladatel Tour de France. U nás je toto hnutí rozvíjeno v odboru turistiky TJ KOVO Praha. U těchto cyklistických dálkových jízd jde o překonávání dané vzdálenosti v odpovídajícím limitu. A jaké jsou klasické tratě Audax?

200 km – limit 12 hodin

300 km – limit 17 hodin

400 km – limit 22 hodin

600 km – limit 37 hodin

1000 km – limit 71 hodin

1200 km – limit 85 hodin

Po ujetí 30 – 70 km je zastávka v délce 15 – 30 minut na oběd, večeři je případně věnována minimálně hodina. Mezi jednotlivými zastávkami se dodržuje průměrná rychlost 22,5 km/hod. U tratí 1000 a 1200 km se jede jedna noční jízda. V hrubých limitních časech jsou zahrnuty i přestávky a nesmí být překročeny. Jízdy se jedou za normálního silničního provozu a dodržování dopravní vyhlášky je nutností.

Podmínkou účasti na dálkových cyklistických jízdách je dobrý zdravotní stav /lékařská prohlídka/ a přiměřená trénovanost. A také, vzhledem k organizaci jízd, včasné přihláška podle podmínek propozic. Každý účastník, který úspěšně dokončí jízdu Audax, obdrží věcnou upomínku, potvrzení o výkonu, je zapsán do knihy Audax a obdrží Zpravodaj dálkových jízd. V něm je také uváděn přehled jednotlivých jízd různé náročnosti. Případní zájemci se mohou obrátit přímo na pořadatele: Alžběta Havlíčková, OT TJ KOVO Praha, Nad Třebešínem III., 100 00 Praha 10. A máme stále na paměti, že i Audax se jezdí pro zdraví a dobrou pohodu.

4. Pojdte běhat s námi

Soutěž pro výkonné turisty a sportovce, kteří se nespokojí při dálkových pochodech jen s chůzí. Jsou pro ně určeny dálkové běhy s limity, které umožňují jednotlivé trasy absolvovat stylem jdi, jak můžeš. Limity jsou:

- 15 km – limit 2 hodiny
- 20 km – limit 2 hodiny 30 minut
- 25 km – limit 3 hodiny
- 30 km – limit 3 hodiny 40 minut
- 42 km – limit 6 hodin
- 50 km – limit 8 hodin
- 100 km – limit 18 hodin

Soutěží se v kategoriích mužů do 40 let a nad 40 let a v kategorii žen. Blíže informace je možno získat v časopise *Atletika* a na startu každého dálkového běhu /v kalendáři Bud' fit/.

B/ Vytrvalostní soutěže jednorázové

1. Železný muž

Soutěž pouze s časovým limitem 24 hodin, během nichž je třeba zvládnout v náročnější variantě 180 km na kole, 3,8 km plavání a uběhnout maratón /42,195 km/. Rovněž u této akce se nevyhlašuje pořadí účastníků v cíli, pouze všichni úspěšní obdrží diplom a věcnou upomínku.

2. 100 x 1000

Štafeta, při níž absolvuje tisíc obyvatel města či sídliště trať 100 m jakýmkoliv způsobem. Vákové rozmezí plavců je neomezené a svým charakterem přispívá tato soutěž k popularizaci rekreačního sportování v dané oblasti.

3. Výstup na střechu světa

Klasická ukázka vytrvalostní soutěže, jejímž pořadatelem byl odbor turistiky TJ a ZO SSM. Šlo o překonání výškového rozdílu, který musí horolezec zvládnout při zdolávání nejvyšší hory světa Mount Everestu. Stejný výškový rozdíl překonávali účastníci výstupu na trase Malá Strana – Petřín a zpět v Praze, kterou museli absolvovat 80krát v časovém limitu 32 hodin. Soutěžili sólovci /jednotlivci/ nebo expediční družstva /min.dvoučlenná/.

4. 305

Akce pořádaná několika organizacemi SSM v Plzni s cílem ověřit adaptační schopnosti organismu na vytrvalostní zátěž v průběhu dlouhodobé přípravy i vlastní akce. Během tohoto kolektivního výkonu /nikoliv jednotlivci/ absolvovali účastníci opět v limitu 24 hodin 250 kilometrů na kole, běželi 50 kilometrů a 5 kilometrů uplavali. Jednalo se o akci náročnou na připravenost účastníků i na lékařský dohled. Představuje asi vrchol vytrvalostní zátěže, které je možné v rámci účinnosti SSM dosáhnout. A nutno připomenout, že zmíněné organizace měly předcházející zkušenosti z pořádání Železného muže.

Ve výčtu těchto nově vznikajících vytrvalostních soutěží bychom mohli pokračovat, ovšem není cílem podat vyčerpávající přehled. Spíše vzbudit zájem o tuto formu zájmové činnosti, které se zúčastníte ať už jako přími účastníci, nebo pořadatelé. A objeví-li se některá z těchto akcí v plánu vaší základní organizace, oživí nejen vaši práci, ale povede i k aktivizaci tělovýchovné činnosti a pravidelnému aktivnímu pohybu. Bez toho totiž není možná dlouhodobější příprava na tento typ vytrvalostních soutěží, která je jednou z hlavních podmínek účasti v nich. Pokud se již někdo rozhodne zúčastnit se takové soutěže a oznámí svůj úmysl kolektivu, zcela jistě se bude aktivně připravovat, byť třeba tajně. Přece se nezasměšní odřeknutím startu na poslední

chvilu. A zkušenost ukazují, že motiv účasti v těchto soutěžích je neuvěřitelně silný. A rada na závěr: Očekáváme-li užitek od našeho rekreačního sportování, musíme se mu oddat na celý život. Tedy nejen začít, ale i vytrvat!

ŽELEZNÝ MUŽ V PODMÍNKÁCH SSM

„Celou noc jsem se probouzel v zhruba třicetiminutových intervalech. Předstartovní horečka mi nedovolovala spát normálně. Budiček tři hodiny po půlnoci byl vlastně vysvobozením.“

Jarda Tolík z vyznání jednoho z účastníků akce Železný muž, pořádané v jižních Čechách fakulturním výborem SSM při Fakultě tělesné výchovy a sportu ve spolupráci s katedrou sportu a pobytu v přírodě. Sešli se zde muži, od juniorů až po padesátiníky, pro něž je charakteristická sportovní činnost se systematickou přípravou na výkony především vytrvalostního charakteru. Přišli, aby svedli zápas s výkonem, který se ocitá na samém okraji toho, co si dosud člověk vymyslel na rozhybání a protažení těla. S výkonem, jehož jednotlivé části představují pro mnohé téměř nedostížitelné hodnoty. S výkonem, o jehož náročnosti dobře věděli a také se na něj patřičně připravili.

Jaký byl tento výkon? Řeč čísel je strohá: 3,8 km plavání, 180 km na kole a 42,195 km běhu: to vše v časovém limitu jediného dne, v limitu 24 hodin.

„Během prvního kilometru v bazénu jsem si začal poprvé nadávat, proč to vlastně dělám, protože jsem přepálil začátek a skoro se začal topit. Během druhého a třetího kilometru jsem začal nalézat ztracený optimismus. Rozjel jsem se a plavalo se mi dobře. Po skončení plavání jsme se již všichni cítili jako Železní muži, přestože jsme sice trochu tušili, ale hodně málo věděli, co nás čeká.“

Vášek Železný muž je tedy na světě a uchází se o své pevné místo mezi řadou podobných akcí vytrvalostního charakteru. Myšlenka Železného muže pochází ze zámoří, kde se jedná spíše o show za účasti diváků a televize s cílem překonání rekordu v závodech s časem. Tato pojetí soutěže bylo v našich podmínkách zamítnuto a závodění účastníků není pořadatelem podporováno. O šifřici se oblibě svědčí i uspořádání více než 15 těchto vytrvalostních trojbojů v roce 1983. Celkový počet držitelů titulu Železný muž se odhaduje na 1500 a přitom nemohou být uspokojeni zdaleka všichni zjezenci.

„Neměl jsem žádnou představu, co se mnou těch 186 km udělá. Po šestině cesty se nohy zdály být v neuvěřitelné formě, pro zkušeného sportovce až téměř zlověstné. V posledních kilometrech jsem ovšem nebyl schopen ani říci, kolik je hodin, protože mluvit nebo pustit jednou rukou říditka nebylo v mých silách.“

Ákce měla předem stanovená pravidla. Nikomu nešlo o překonání světového rekordu, jehož držitelem je Američan David Scott, o vítězství v té které disciplíně, v níž vyniká. Jediným kritériem úspěšnosti byl onen zmíněný limit jednoho dne. Pořadí disciplín – plavání, kolo, běh – bylo záměrně, řízené především bezpečnost-

ním hlediskem. Společné starty prvních dvou disciplín umožnily pojetí Audax, jízdy ve skupině a přijatelnému tempu. Maratón byl již záležitostí jednotlivců, trou, v níž se musí člověk utkat sám se sebou. Právě atmosféra akce byla účastníky hodnocena velmi vysoko. I ve stavu naprosté vyčerpanosti se vždy objevila pomocná ruka.

„Asi kilometr před cílem jsem měl defekt. Chtěl jsem, aby na mne skupina nečekala, že už dojezu sám. Těšil jsem se, jak si sednu do příkopu, pomalu vyměním galusku, odpočinu si vleže a nějak se doplácám. Ale omyl. Vrátili se, veloped opravili, vysadili na tu rozpálenou plotnu a dotáhli do cíle.“

Zdeněk Všichni zúčastnění získali titul Železný muž. Dokonce i jedna žena, v jejíž úspěch věří jen málokdo. Ale díky pojetí soutěže zvládl požadavky v plném rozsahu. Závěrečné pasování na „Železníky“ druhý den bylo logickým ukončením celé akce.

Tolik tedy bližší pohled na jednu z akcí Železný muž. Je zřejmé, že se nikdy nestanou a nesmí stát záležitostí široké veřejnosti, neboť svým charakterem jsou určeny pouze pro vysoce trénované sportovce, ať již organizované v ČSTV či rekreační. Rovněž příslušná propagace není na místě, neboť hrozí nebezpečí, že získávání Železného muže se stane módní záležitostí a budou se k pokusům o jeho získání hlásit i jedinci, pro které může absolvování takové zátěže znamenat vážné škody na zdraví.

A jaký je na celou problematiku zasvěcený názor lékařů, který se opírá o výsledky vyšetření přímo v průběhu akce? Sportovní anamnéza sledovaných, stejně jako klidové hodnoty kardiopulsačních ukazatelů svědčily pro dobrou trénovanost vytrvalostního typu. Výsledky sledování funkčních i biochemických parametrů ukázaly na mírnou intenzitu fyzické zátěže. Extrémní objem práce se odrazil ve výskytu bílkoviny v moči, známém jako námahová proteinurie, a ve vyšších hladinách močoviny, přetrvávajících do druhého dne. Nezasnamenali jsme žádné oběhové poruchy /všechna EKG byla v normě/. Výjimkou bylo několik kolapsových stavů po maratónu, souvisejících s popisovanou hypotonií po dlouhotrvající tělesné zátěži /extrémní dilatace periferních cév/. U některých jedinců se v průběhu jednotlivých disciplín objevily svalové křeče na dolních končetinách. Podávání nápojů s vhodným iontovým složením umožnilo vyrovnat ve většině případů nežádoucí metabolické výkyvy, o čemž svědčily pozátěžové nálezy, nepřesahující hranice klinických norem. Z našich výsledků můžeme uzavřít:

- 1/ akce Železný muž je vhodná pouze pro velmi dobré vytrvalostně trénované sportovce;
- 2/ srdečně cévní a dýchací systém není příliš zatěžován;
- 3/ nebezpečí lze vidět v extrémně zatíženém pohybovém ústrojí, aktivním i pasivním;
- 4/ nadměrný objem vykonané práce odpovídal energetickému výdaji přes 35 000 kJ /8400 kcal/, což je hodnota, kterou lze dosahovat po-



uze výjimečně. Proto bychom nedoporučovali častější opakování než jednou, maximálně dvakrát v roce. Pro organizátory podobných akcí bychom navrhovali, aby si vždy zajistili dostatečné množství vhodných nápojů nejen z hlediska iontového složení, ale i rozmanité chuti. Lékařské zajištění s potvrzením o současném zdravotním stavu účastníků považujeme za samozřejmost.

Železný muž není prozatím začleněn do žádného ze sportovních svazů a je většinou prováděn v amatérských podmínkách tělovýchovných jednot a především ZO SSM. Vzhledem k patnácti minulých ročníků trojboje bylo devět pořádáno svazovými organizacemi. Mezi nejzkušenější patří CZV SSM ZES Škoda Plzeň a ZO SSM Agra Slavkov, které pořádají již 4. ročník. Na základě získaných zkušeností lze zevšeobecnit některé poznatky a případným zájemcům z řad členů SSM dát tyto rady:

A. Pro účastníky

Rada první: Na *Železném muži* si vážme nejvíce nutnosti dlouhodobé a systematické přípravy, neboť jen opravdový odpůrce všech fyziologických zásad jde na akci bez přípravy. Být motivován neznamená ještě být připraven. Také bývalá sportovní sláva bývá jen vzpomínkou, která v tomto případě nestačí. V průběhu přípravy volíme takovou intenzitu zátěže, která odpovídá adaptačním možnostem organismu. Neboli zatěžujeme, ale nepřetěžujeme.

Rada druhá: Pro *Železného muže* neexistuje žádná univerzální fyzická zdatnost. Je třeba se věnovat rovnoměrně všem disciplinám. Obvyklé přípravné dávky u rekreačně sportujících adeptů *Železného muže* jsou 1000 – 2000 km na kole, uběhnout 100 – 200 km a uplavat 10 – 20 km. Pokud by se o něj chtěl pokusit i ten, kdo delší dobu nespotoval, pak je nutné začít s lehkými tréninkovými dávkami. Vlastní přípravu by měl začít v zimě na břázkách a v bazénu. Cílem by mělo být absolvovat 2 km plavání za 45 – 60 minut. V jarních měsících pak začít

s kombinací běh – cyklistika a v průběhu června si jedenkrát za 14 dní vyzkoušet zkrácený trojboj. Nejdříve uplavat jeden kilometr, ujet 50 – 70 km a uběhnout 10 kilometrů. Postupně dávky zvyšovat, až na konečné 2 km plavání, 120 km na kole a 15 km běhu. Nezkoušejte předem celé dávky *Železného muže*. Pak to totiž není ono.

Rada třetí: Obrovský výdej energie uhradíme častějším jídlem v malých dávkách. Nevymýšlejte speciality a zůstaňte u osvědčeného jídla: slaná polévka, Jeseňka, Pikník, Panganin apod. Pro osvětlení nejlepší: pomaranče, citrony, hroznový cukr, minerálka, silný čaj slazený glukopurem a občas čistá voda.

Rada čtvrtá: Vzhledem k tomu, že se plave v otevřených vodách (pokud teplota vody neklesne pod 18°C), je zdravé a dobrému pocitu prospěšné otužování alespoň 4 – 6 měsíců předem. A to nejen ve formě studené sprchy, ale od května i plaváním v rybníku.

Rada pátá: Pro dobrý pocit ověřte si své schopnosti nejdříve v *Železném muži II.* stupně.

B. Pro pořadatele

Rada první: *Železného muže* je možné pořádat ve dvou variantách. Obě se skládají ze tří disciplín, absolvovaných v časovém limitu 24 hodin s těmito minimálními délkami: *Železný muž I.* stupně: plavání 3,8 km, kolo 180 km, běh 42,195 km. *Železný muž II.* stupně: plavání 2 km, kolo 200 km, běh 20 km. Stanovené pořadí disciplín – plavání, kolo, běh.

Rada druhá: Pro pořádání soutěže vyberte příjemnou krajinu s čistým ovzduším a snažte se vést trasy jednotlivých disciplín atraktivními místy dané oblasti. Běháme raději po asfaltu než lesem, kde se zvyšuje možnost výronu. Trasu pro kolo volíme s minimálním provozem, ale přitom s dobrým povrchem.

Rada třetí: Účastnit se může kdokoli starší 18 let s platnou lékařskou prohládkou ne starší než jeden rok. U *ŽM I.* stupně nutno zajistit i předstartovní prohlídku ke zjištění momentálního zdravotního stavu. Lékař má právo start zakázat!

Rada čtvrtá: Je-li pořadatelem jedna organizace SSM, pak by počet účastníků

neměl přesáhnout 40 s ohledem na do držení bezpečnostních opatření a odpovídajících služeb (nocleh, občerstvení apod.). Při spolupráci s jinými organizacemi pak omezit počet na 200, přičemž napoprvé získat zkušenosti s maximálně padesáti účastníky.

Rada pátá: Finanční zajištění akce není možné pouze ze startovního účastníků.

Počítejte s výdaji na:

- ubytování, vyprání lůžkovin;
- stravu pro účastníky;
- náklady na dopravu zavazadel, občerstvení apod.;
- výrobu medailí a diplomů;
- poštovné;
- drobné výdaje.

Podle předběžného rozpočtu uzpůsobte výši startovního. Prozatím bylo v rozmezí 30 – 100 Kčs.

Rada šestá: O konání akce informujte místní správu SNB, případně ji požádejte o spolupráci. Je to výhodné z mnoha důvodů. Přivězte a informujte i další organizace (např. závodní výbor ROH, místní organizaci Červeného kříže).

Rada sedmá: Přesný termín konání musí znát vybraní zájemci nejméně pět měsíců předem s upozorněním, že se koná za každého počasí.

Rada osmá: Pokud se rozhodnete uspořádat *Železného muže*, pak to sdělte níže uvedenému koordinátorovi s udáním adresy hlavního pořadatele a termínem. Od něj také získáte další potřebné informace a rady.

Pro *Železného muže I. st.:* Ivan Křivánek, Agrozet Přelouč, 684 11 Slavkov u Brna.

Pro *Železného muže II. st.:* Ing. Václav Vítovec, Měsíční 3, 312 07 Plzeň.

Závěrem jen připomínka, že smyslem *Železného muže* je sportování pro zdraví s cílem získat další aktivní rekreační sportovce a navázat nová přátelství. A především pak dlouhodobá příprava jako forma trávení volného času. Snad nejlépe je celá situace charakterizována výrokem jednoho z účastníků: „Nejllepší by bylo *Železného muže* den před startem zrušit, protože lidé mají naběháno, naplaváno, naježděno a to jsme chtěli.“

Jiří Brtník

HOKEJ S MÍČKEM

/Pravidla a propozice soutěže/

Všude, kde nejsou příznivé přírodní podmínky ani dostatečné možnosti ke hraní klasického ledního hokeje, je mezi mládeží již dle populární tzv. „hokej s míčkem“. Roku 1982 přišli svazáci z MV SZM Bratislava s myšlenkou organizačně podchytil

tento druh sportovní aktivity a vytvořit dlouhodobý systém soutěže. Byly vypracovány Pravidla hokeje s míčkem a Základní a disciplinární ustanovení. Protože o hokej s míčkem je mezi mládeží na sídlištích velký zájem a představuje velmi dobrou mož-

nost realizace a uplatňování zájmové branné činnosti v PO SSM a SSM, uveřejňujeme Pravidla a propozice soutěže v hokeji s míčkem s možností využití v ZO /MV, OV, KV apod./ SSM.

1. Základní a disciplinární opatření

1. NÁZEV SPORTU
Hokej s míčkem /dále HsM/.
2. NÁZEV SOUTĚŽE
Liga v HsM v ZO /MěV, OV apod./ SSM.
3. VYHLAŠOVATEL
ZO /MěV, OV apod./ SSM.
4. ŘÍZENÍ SOUTĚŽE
Řídí organizační výbor ligy HsM ZO SSM nebo sekce sportu a her komise TBV MěV, /OV, KV/ SSM.

5. KOMISE
 - organizační výbor;
 - disciplinární komise;
 - komise rozhodčích.

6. ORGANIZAČNÍ STRUKTURA
Dvoukolová soutěž systémem doma – venku, I. – III. liga.

7. SOUPISKA

Čl. I. Soupiska
Družstva startují podle stále soupisky, maximálně 11 hráčů v průběhu celé soutěže /2 brankáři + 9/. Soupiska musí obsahovat:

- název družstva;
- jména a příjmení hráčů;
- bydliště hráčů;
- data narození;
- čísla telefonů;
- čísla občanských průkazů;
- potvrzení o lékařské prohlídce hráčů, ne starší jednoho roku /může být i jednotlivé/.

Čl. II. Manipulace se soupiskou
Kapitáni obou družstev musí před zápasem předložit soupisky svých družstev a doklady /občanské průkazy nebo jiné doklady s fotografií/ všech hráčů, kteří budou v zápase hrát. Hráč, který nemůže uspokojivě prokázat svoji totožnost nebo není přítomný při konfrontaci, nemůže na zápas nastoupit. Konfrontaci mohou kapitáni a rozhodčí učinit jen před zápasem.

8. ZÁPIS O UTKÁNÍ

Čl. I. Manipulace se zápisem
a/ Čistý zápis o utkání jsou povinni přinést na utkání domácí.

- b/ Hosté jsou povinni oznámit výsledek utkání vedoucímu ligy osobně /jen kapitán/ nebo mu ho dát do poštovní schránky v den utkání. Jestliže vedoucí ligy neobdrží v den utkání záznam o výsledku utkání /zápis nebo zdůvodnění, proč se utkání nehrálo, jiný záznam nebude uznán/, výsledek se kontumuje v neprospěch hostů.
- c/ Jestliže se domácí družstvo obává, že hosté nepřinesou vedoucímu ligy zápis, má jeho kapitán právo nahlásit vedoucímu ligy výsledek utkání. V tom případě se započítá skutečný výsledek, ale hostům, pokud včas nedoručí zápis, se bude počítat navíc i jedna kontumace /bez změny na skóre/.

Čl. II. Vypisování zápisu

- a/ Zápis, mimo podpisů, vyplňuje výtlačné časoměřič /případně rozhodčí/, a to čitelně a přehledně tiskacím písmem.
- b/ Do zápisu je nutno bezpodmínečně uvést kapitána každého družstva /díl II., část 2., čl. II./ a brankáře.
- c/ Góly, přihrávky a menší tresty /2,5 min./ se zaznačují svislými čarami v příslušných kolonkách.
- d/ Vyšší tresty se zaznačují takto: 6minutový a 12,5minutový trest čísly 6 a 12,5, osobní trest do konce zápasu zkratkou DKZ a trest ve hře zkratkou TH v příslušné kolonce.
- e/ Trestné střelení se označí zkratkou TS u čárky označující gól, který z něho padl. Jestliže gól nepadl, zkratka se uvede v kolonce trestů družstva, proti kterému bylo TS nařízeno.
- f/ Při střídání brankářů se hráči, který nastupuje do branky /tedy novému brankáři/, napíše do příslušné kolonky minuta a stav utkání v okamžiku, kdy střídal. Původnímu brankáři se nepíše nic.
- g/ Průměr gólů na zápas určí pořadí brankářů v soutěži o nejlepšího brankáře. Hodnocení budou jen ti brankáři, kteří chytali nejméně 450 minut.
- h/ Ihned po utkání se oba kapitáni a rozhodčí dostaví k časoměřiči. Mohou vyjádřit připomínky k utkání, případně hřísti a nadiktovat je časoměřiči. V případě, že některá ze zainteresovaných stran nemá připomínky, časoměřič jí kolonku proškrtne.
- i/ Rozhodčí s časoměřičem určí po dohodě jednotlivce, kteří podali výborné výkony, a zapíše je do zápisu o nejužitečnějšího hráče. Při určování je třeba si všimnout obranné i útočné hry, pohybů, vystupování a chování k činovníkům utkání, slušnosti hry, u brankářů počtu zésahů, jejich kvality apod. Je možno určit víc hráčů,

- anebo neurčit žádného. S hráči vybranými rozhodčím musí souhlasit časoměřič a naopak.
- j/ Kapitáni obou družstev ohodnotí výkon rozhodčího známkami od 1 do 5 školským způsobem. Průměr známek za zápas bude pomocným kritériem v soutěži o nejlepšího rozhodčího.
- k/ Časoměřič musí dohlédnout, aby všichni zainteresovaní zápis podepsali.
- l/ Zápis se podpisuje až po kompletním vyplnění.
- m/ Poslední podepisuje zápis po důkladném zkontrolování rozhodčí.
- n/ Vyplněný zápis odevzdá časoměřič kapitánuvi hostů.

9. PORADÍ V TABULCE

Čl. I. Všeobecné pořadí
O pořadí v tabulce rozhoduje:

1. počet získaných bodů;
2. vyšší rozdíl skóre;
3. vyšší podíl skóre;
4. vyšší počet vsířelených gólů;
5. vzájemný zápas.

Čl. II. Vyjimečné pořadí

Jestliže se rozhoduje o mistroví, o sestupu a postupu rozhoduje:

1. jestliže mají dvě nebo více družstev stejný počet bodů, vytvoří se minitabulka jejich vzájemných zápasů. V ní rozhoduje:
 - a/ počet bodů,
 - b/ vyšší rozdíl skóre;
2. vyšší rozdíl skóre;
3. vyšší podíl skóre;
4. vyšší počet vsířelených gólů;
5. sehraje se nový vzájemný zápas.

10. TITULY

Čl. I. Družstva
Vítězné družstvo I. ligy získá titul Mistr MěV/OV, KV apod./ SSM v hokeji s míčkem a vítěz soutěže slušnosti titul Nejslušnější družstvo MěV /OV, KV apod./ SSM v hokeji s míčkem.

Čl. II. Jednotlivci
Nejlepší jednotlivci soutěži o tituly Nejlepší střelec, Nejlepší nahrávač, Nejproduktivnější hráč /kanadské bodování/, Nejužitečnější hráč, Nejlepší brankář, Nejlepší rozhodčí.

11. CENY
Družstva na 1. – 3. místě v I. lize získávají medaile a společně s nejslušnějším družstvem a nej-

lepšími jednotlivci I. ligy získávají věcné ceny a diplomy podle směrnic příslušného organizátora.

12. KONTUMACE A STÍŽNOSTI

Čl. I. Kontumace

- a/ Zápas se kontumuje výsledkem 5 : 0.
b/ Jestliže se hráč nebo družstvo nechceji podřídit výroku rozhodčího, rozhodčí zápas ukončí a uvede do zápisu podrobný popis situace. Zápas se kontumuje v neprospekch viníka.
c/ Všechna družstva složí před sezónou sumu 90,- Kčs, přičemž se jim za každou kontumaci v jejich neprospekch strhne 30,- Kčs. Zbytek se jim po sezóně vrátí.
d/ Družstvo je po třech kontumacích v jeho neprospekch vyloučené ze soutěže a jeho výsledky, stejně jako i body za góly, přihrávky a góly, které dostalo, se odpočítají. Vyloučené družstvo bude automaticky přeřazeno v následujícím ročníku o stupeň níže (pokud disciplinární komise nerozhodne jinak).

Čl. II. Stížnosti

Stížnosti se prokují na disciplinárním zasedání. Při stížnosti musí družstvo složit vedoucímu ligy vklad 50,- Kčs. Ten přednese stížnost disciplinární komisi, která určí den a hodinu zasedání v nejbližším vhodném termínu. V případě prohry ve sporu ztrácí družstvo nárok na vrácení vkladu.

13. KLASIFIKACE UTKÁNÍ

Čl. I. Oficiální utkání

Každé utkání /zápas, start, styk/ v HsM mezi registrovaným družstvem a libovolným družstvem se pokládá za oficiální utkání /zápas, start, styk/, s výjimkou tréninkových utkání /viz dále/.

Pozn.: Pod pojmem registrované družstvo se rozumí družstvo, které hraje /nebo alespoň jeden jednotlivec z něho v daném okamžiku/ v některé ze soutěží řízených organizačním výborem HsM ZO /MěV, OV, KV SSM apod./.

Pozn.: Pod pojmem libovolné družstvo se rozumí družstvo, které je anebo není registrované, resp. kterýkoliv jeho hráč je anebo není registrovaný v kterékoli z lig v HsM v ČSSR, případně v zahraničí.

Čl. II. Soutěžní utkání

Každé oficiální utkání /zápas, start, styk/ v soutěžích řízených organizačním výborem HsM ZO /MěV, OV, KV SSM apod./, anebo jiné – určí organizační výbor HsM ZO /MěV, OV, KV SSM apod./ – se pokládá za soutěžní utkání /zápas, start, styk/.

Čl. III. Přátelské utkání

Každé oficiální utkání /zápas, start, styk/ kromě soutěžních utkání se pokládá za přátelské utkání /zápas, start, styk/.

Čl. IV. Tréninkové utkání

Každé neoficiální utkání /zápas, start, styk/ se pokládá za tréninkové utkání /zápas, start, styk/.

Pozn.: Pod pojmem tréninkové utkání se většinou rozumí utkání formací /hráčů/ jednoho družstva mezi sebou.

II. Pravidla hokeje s míčkem

Pozn.: K pravidlům HsM je nutné si obetarat i Pravidla ledního hokeje /dále jen PLH/, platné od 1.4.1992. Odpovídá jim číselné a písmenkové označení u některých dále uvedených článků.

1. HRÁŠTĚ

Čl. I. Rozměry a vybavení hřiště

- a/ Hřiště je asfaltová plocha. Musí mít souvislý a neporušený povrch a obdélníkový, výměrně čtvercový tvar.
b/ Rozměry: minimálně 12 x 20 metrů, maximálně 30 x 50 metrů.
c/ Na hřišti musí být namalovány brankové čáry a středová čára, brankoviště /doporučuje se

155 x 100 cm/, body na vřazování /středový a čtyři koncové po bočních branek/.

d/ Okolo hřiště musí být mantinely /alespoň provizorní/ nebo plot, přičemž za brankami musí být výška zábrany minimálně 2 metry.

e/ Na ploše hřiště nesmí být kromě mantinelů a branek žádné jiné předměty, které by narušovaly plynulost hry anebo ohrožovaly hráče.

f/ V bezprostřední blízkosti hřiště musí být střídačky pro obě družstva a lavice pro časoměřiče, která je zároveň i trestnou lavicí.

Pozn.: Doporučuje se, aby u lavice pro časoměřiče byl umístěn i ukazatel stavu utkání.

g/ V průběhu utkání, před a po utkání je zakázáno požívat v prostoru hřiště alkohol, v prostoru střídaček a trestné lavice je zakázáno kouřit a požívat alkohol /platí i pro prostor hráčích plochy/.

Pozn.: Rozhodčí nebo časoměřič je povinen oznámit přestupek proti tomuto pravidlu vedoucímu ligy.

Pozn.: Doporučuje se vyznačit před lavicí časoměřiče /trestnou lavicí/ kruh rozhodčího, na který se vztahuje pravidlo 601. c z PLH. Je výsadním územím rozhodčího, který z něho oznamuje časoměřičovi nebo kapitánům svoji rozhodnutí.

Čl. II. Branky

a/ Ve vzdálenosti minimálně 1,5 m od obou konců hřiště se umístí branky /doporučuje se tím větší vzdálenost, čím větší je hřiště/.

b/ Rozměry: šířka 135 cm, výška 90 cm, hloubka dole 60 cm, hloubka nahoře 30 cm.

c/ Branky musí mít dostatečně pevnou, nepoškozovanou kovovou konstrukci, přičemž dvě tyčky jsou rovnoběžné, jejich horní spojnice je na ně kolmá a je rovnoběžná s povrchem hřiště.

d/ Na brankách musí být připevněny sítě /pletivo není dovoleno/ tak, aby se míček dal dopřít do branky jen zepředu. Povinné jsou svislé závěsy uprostřed branky.

Pozn.: Branka musí být dokonale průhledná.

Pozn.: Doporučuje se, aby konstrukce branky byla natřená na červeně.

Pozn.: Pokud hřiště nebo branky očividně nesplňují požadavky /posoudí rozhodčí/ a tyto chyby se nedají odstranit do 20 minut, hosté nemusí nastoupit na zápas, který se kontumuje v neprospekch domácích. Pokud družstvo nastoupí na zápas, vyjádří tím svůj souhlas se stavem hřiště, branek apod. a nemůže podávat protest proti jejich neregulérnosti.

2. DRUŽSTVA

Čl. I. Hráči

a/ Hráči musí být starší 16 let, povoleni jsou dva hráči ve věku pod 16 let.

b/ Družstvo nesmí mít v průběhu hry na hřišti více jak 4 hráče /1 + 3/.

c/ Na zápas může nastoupit všech 11 hráčů ze základní soupisky /2 + 9/. Hráč, který je uveden v zápise o utkání jako náhradní brankář, nesmí být v průběhu zápasu hráčem v poli.

d/ Minimální počet hráčů, se kterým musí družstvo nastoupit a zahájit hru, je tři /1 + 2/. Jestliže se družstvo dostaví v menším počtu, anebo se jeho početní stav v průběhu střetnutí sníží pod minimální počet, zápas se kontumuje v jeho neprospekch.

e/ Pokud má družstvo na hřišti kdykoliv v průběhu hry více jak 4 hráče nebo víc hráčů, než je oprávněno mít /v důsledku trestů/, uloží se mu menší trest pro hráčskou lavici.

Čl. II. Kapitán družstva

a/ Každé družstvo má kapitána a jeho zástupce, který má práva a povinnosti kapitána v jeho nepřítomnosti.

b/ Pouze kapitán má právo žádat rozhodčího o výklad pravidla, pro jehož porušení byla hra přerušena.

c/ Kapitán musí být označen v soupisce a v zápise o utkání a musí být označen písmenem C na dresu. Pokud nepoužije toto označení, nepřiznávají se mu práva obsažená v tomto článku.

d/ Povinností kapitána je seznámit družstvo s pravidly hry ještě před začátkem soutěže.

e/ Kapitán družstva zodpovídá za chování a vystupování celého družstva a sám musí být příkladem. Podpisem v zápise o utkání potvrzuje, že všichni členové družstva právoplatně nastupují na utkání, a potvrzuje správnost zápisu.

f/ Brankář nemůže být kapitánem.

g/ Organizační výbor, disciplinární komise, komise rozhodčích, vedoucí lig, rozhodčí a časoměřič rukují pouze s kapitánem. Jiný hráč, který u nich intervenuje, bude potrestán podle platných pravidel hry nebo disciplinárního pořádku.

Pozn.: Mezi vedoucí lig se počítá i vedoucí poháru.

Čl. III. Střídání hráčů

a/ Hráči střídají podle PLH /pravidlo 205 z PLH, bod a, c, d, v plném rozsahu/.

b/ Střídá se pouze na místě k tomu vyhrazeném.

c/ Pokud družstvo střídá brankáře v průběhu hry /maximálně 2x/, povoluje se na jeho přeřazení a rozchytání maximální 5 minut.

Čl. IV. Zranění hráči

Platí pravidlo 206 a – e z PLH v plném rozsahu.

3. VÝSTROJ

Čl. I. Výstroj hráčů

a/ Výstroj hráčů se skládá z:

– hokejky /podle PLH, pravidlo 301 a – f v plném rozsahu/;

– dresu /hráči musí nastupovat na zápas v jednotných očíslovaných dresech. Pokud hráč nemá stejný dres jako jeho družstvo, nemůže na zápas nastoupit. V každém utkání, ve kterém jsou podle mlnění rozhodčího barvy dresů soupeřících družstev tak podobné, že by mohly rozhodčího zmýlit, je povinností domácího družstva si dresy vyměnit nebo je jinak barevně odlišit, například natáhnout si na dresy bílá líčka apod./;

– kalhot, obuvi a rukavic, které jsou libovolné /výjimky jsou uvedeny v bodě c tohoto článku/;

– chráničů /povolené jsou fotbalové chrániče a hokejová přílba/.

b/ Brankářská výstroj je povolena jako kompletní výstroj brankáře v ledním hokeji kromě bruslí /PLH, pravidlo 303 a – c v plném rozsahu/. Musí přiměřeně chránit brankáře proti střelám.

c/ Nebezpečná je výstroj podle pravidla 305 a, b z PLH v plném rozsahu.

Pozn.: Zakázána je okovaná obuv.

Čl. II. Míček

a/ Používá se tenisový míček.

b/ Domáci musí zabezpečit dostatečné množství míčků na zápas /minimálně šest podle vlastnosti hřiště/, které před zápasem odevzdají časoměřiči.

c/ Domáci musí zabezpečit sběr míčků v průběhu zápasu.

d/ Při rozvoivce používají hosté vlastní míčky.

4. TRESTY

Čl. I. Tresty

a/ Tresty se počítají na hrubý čas a dělí se takto:

- menší trest /2,5 min. bez náhradníka/;
- menší trest pro hráčskou lavici /2,5 min. bez náhradníka/;
- větší trest /6 min. bez náhradníka/;
- osobní trest /12,5 min., náhradník povolen ihned/;
- osobní trest do konce zápasu /náhradník povolen ihned/;
- disciplinární trest/;
- trest ve hře /větší trest a osobní trest do konce zápasu/;
- trestné střelení/.

b/ Vyloučený hráč musí ihned usednout na trestnou lavici, dohlídka časoměřič.

- c/ Pro tresty platí PLH 401, 402 a–c, 403 a, b, 404 a–c, 405 b, 406 a–b, d–f v plném rozsahu /minutáže podle odseku a tohoto článku, pod VZLH se rozumí disciplinární komise HsM ZO (MěV, OV, KS – SSM apod.).
- d/ Pro trestné střelení kromě pravidla 406 a, b, d–f z PLH platí pravidlo 406 c, s výjimkou případu úmyslného chybného střídání v posledních 2,5 minutách hry. Nařídí se pouze menší trest pro hráčskou lavici.
- e/ Pokud družstvo nemá v důsledku vyloučení potřebný počet hráčů na hrací ploše, zápas se končí kontumací v jeho neprospěch.
- f/ Čas trestu se začíná měřit až po vhození míčku do hry.

Čl. II. Tresty pro brankáře

- a/ Platí pravidlo 407 a, b, d–f z PLH v plném rozsahu.
- b/ Pokud má brankář dostat osobní trest do konce utkání nebo disciplinární trest, jeho místo zaujme náhradní brankář nebo člen jeho družstva, kterému se povolí na převedení a rozchytání maximálně 5 minut.

Čl. III. Odložené tresty

- a/ Pokud je potrestán druhý hráč družstva, ze kterého si už jeden hráč odpykává trest, trest se mu začne až po uplynutí trestu prvního potrestaného hráče. Druhý potrestaný hráč musí ihned ucednout na trestnou lavici, ale až do chvíle, než mu začne trest, ho smí na hřišti nahradit náhradník.
- b/ Pokud má některé družstvo dva potrestané hráče současně a náhradník za druhého potrestaného hráče je na hřišti, nesmí hráč, kterému uplynul trest, opustit trestnou lavici, dokud se hra nepřeruší. Až se hra přeruší a hráč, kterému vypršel trest, se vrátí na hřiště, náhradník za druhého potrestaného hráče opustí hrací plochu a začne se odpočítávat odložený trest.
- c/ V případě odložených trestů upozorní rozhodčí časoměřiče, že potrestaní hráči, kterým uplynuly tresty, se smí vrátit na hřiště pouze při přerušení hry.
Pozn.: Pravidlo o odloženém trestu platí i pro více jak dva vyloučené hráče současně.

Čl. IV. Oznamování trestů

Platí pravidlo 410 z PLH v plném rozsahu.

Čl. V. Doplnující disciplinární opatření.

Platí pravidlo 410 z PLH v plném rozsahu.

5. ČINOVNÍCI

Pozn.: Pod pojmem činovník se rozumí rozhodčí, časoměřič, člen organizačního výboru, disciplinární komise, komise rozhodčích, vedoucí lig a vedoucí pohárové soutěže.

Čl. I. Rozhodčí

- a/ Rozhodčí rozhoduje a trestá podle pravidel HsM.
- b/ Rozhodčí je neutrální.
- c/ Rozhodčí zkontroluje před utkáním stav hřiště a branek.
- d/ Rozhodčí oznamuje časoměřiči, který je zapisovatelem, všechny regulérně dosažené góly, čísla dresů /popřípadě jména/ střelců, nahrávačů a vyloučených hráčů, případně další rozhodnutí. Používá přitom signalizace rozhodčího v ledním hokeji.
- e/ Rozhodčí po skončení zápasu zkontroluje a podepíše zápis o utkání. Po podpisě rozhodčího se už v zápise nesmí udělat žádné změny.
- f/ Rozhodčí je vybavený píšťalkou, hodinkami, pravidly HsM a PLH a kovovým mětlem s minimální délkou 1 m.

Čl. II. Časoměřič

- a/ Časoměřič měří hrací čas, čas trestů, pouze on /případně rozhodčí/ zapisuje do zápisu o utkání, je povinen uvidět pravidla hry.
- b/ Časoměřič musí družstva odevzdat do 5 minut před zahájením utkání vypínený zápis, potom se už nemohou dělat žádné změny v soupiskách. Na soupisce mohou být jen

hráči, kteří jsou v daném čase přítomní a mohou se zúčastnit případné konfrontace.

- c/ Časoměřič přerušuje hru závěrečným hvizdem oznamujícím konec třetiny nebo zápasu a hvizdem rozdělujícím závěrečnou třetinu. Kromě toho je povinen přerušit hru a oznámit rozhodčímu porušení pravidla při následujících přestupcích:
- více hráčů na ploše;
 - vhození hokejky nebo jiného předmětu na plochu z hráčské nebo trestné lavice;
 - svévolné opuštění trestné lavice hráčem.
- d/ Časoměřič je povinen oznámit rozhodčímu na požádání svoji verzi o okolnostech, za kterých došlo k:
- úmyslnému posunutí branky;
 - dosažení sporného gólu.
- e/ Časoměřič je povinen při nejbližším přerušení hry upozornit rozhodčího na porušení pravidel za jeho zápis.
- f/ Časoměřič ohlašuje 1 minutu před koncem I. a II. třetiny a 2,5 minuty před koncem III. třetiny a prodloužení.
- g/ V případě sporu o čas rozhoduje s konečnou platností rozhodčí.
- h/ Časoměřič podepisuje po utkání zápis a tím potvrzuje jeho správnost.
- i/ Časoměřič je vybaven píšťalkou, dvojitými hodinkami /doporučují se alespoň jedny stopky/, perem a pravidly HsM a PLH.

Čl. III. Delegování činovníků

- a/ Rozhodčího a časoměřiče deleguje na každý zápas organizační výbor.
- b/ Pokud se rozhodčí nedostaví na zápas, přebere jeho funkci časoměřič /platí i naopak/.
- c/ Pokud se nedostaví rozhodčí ani časoměřič, platí ustanovení pro nižší soutěže.
- Pozn.: Rozhodčí i časoměřič mohou napsat vyjádření o utkání /například protest/ i po podepsání zápisu a odevzdat ho nejdříve den po skončení zápasu vedoucímu ligy.

6. PRAVIDLA HRU

Čl. I. Zápas

- a/ Zápas se hraje na tři 25minutové třetiny hrubého času, mezi kterými jsou 5minutové přestávky.
- b/ Vítězné družstvo získává 2 body, při remíze každé družstvo 1 bod, poražené družstvo 0 bodů.
- c/ Brankáři si mění strany po skončení každé části hry a v polovině třetí třetiny.
- d/ Pravidelný hrací čas je sobota 9.00 hod. /Výjimky uděluje organizační výbor, jestliže nějaké hřiště využívá více družstev. Zveřejní se v rozlosování./
- a/ Čekací čas je 30 minut.
- f/ Domácí družstvo je povinno oznámit soupeři místo utkání telefonicky nebo osobně, případně dát potřebné informace do postovní ochranky hráče uvedeného v adresáři nejméně 3 dny před zápasem.
- g/ Pokud hostující družstvo nedostane potřebné informace, nemusí k utkání nastoupit, i když ví, kde se hřiště soupeře nachází.
- h/ Hraje se za každého počasí. Hosté musí pomoci odklízet sněh pouze v tom případě, jestliže napadl v noci před utkáním nebo v den utkání. Pokud je na hřišti starý sněh /posoudí rozhodčí/, hosté nemusí k utkání nastoupit. Domácí musí zabezpečit nářadí /minimálně 2 odhmovače a 4 lopaty/.

Čl. II. Přeložený zápas

- a/ Družstva se mohou ve výjimečných případech dohodnout na jiném termínu utkání prostřednictvím kapitánů nejdříve tři dny před určeným termínem zápasu /podle rozlosování/. S přeloženým termínem musí souhlasit rovněž delegovaný rozhodčí a časoměřič; bez jejich souhlasu se utkání nemůže přeložit.
- b/ Družstvo, které si přeložilo zápas, musí odevzdat vedoucímu ligy nejdříve tři dny před určeným termínem zápasu písemné potvrzení soupeřova kapitána /zástupce/, rozhodčího a časoměřiče, že souhlasí s přeložením, a odevzdat závazný, již nezměnitelný termín přeloženého zápasu. Bez včasného odevzdá-

ní tohoto dokladu je přeložení neplatné.

- c/ Když se družstvo nedostaví na zápas a nedohodne se o jeho přeložení, kontumuje se výsledek v jeho neprospěch.
- d/ Zápas se může přeložit nejvíce jednou.
- e/ Družstvo může mít současně nejvíce jeden zápas odložený a jeden předehraný. Pokud si odloží i druhý zápas, první se mu kontumuje. Pokud si předehra současně dva zápasy, první se mu kontumuje.
- Pozn.: Všechny jiné termíny jako sobota 9.00 hod. /kromě povolených změn v rozlosování/ se pokládají za přeložené termíny utkání.

Čl. III. Zahájení hry

- a/ Hra se začíná a opět se v ní pokračuje na začátku každé třetiny, v polovině třetí třetiny a po dosažení gólu vhašováním míčku ve středu hřiště.
- b/ Domácí družstvo má právo volit branku, kterou bude bránit, při zahájení hry na začátku utkání.

Čl. IV. Nastavení času

- a/ Čas se nastavuje:
- při odstředění míčku mimo hrací plochu;
 - při ošetření hráče na hrací ploše;
 - při střídání brankáře v průběhu hry;
 - z technických příčin /poškozená branka, nedostatek míčků apod./
- b/ V posledních minutách hry má rozhodčí právo zastavit čas i při střídání, vytučování, dosažení gólu, aby zamezil úmyslnému zdržování hry.
- c/ Časoměřič zastavuje čas jen na pokyn rozhodčího.
- d/ Když se zastaví čas utkání, zastaví se zároveň čas trestů.

Čl. V. Nadávání činovníků a jiné hrubé chování

- a/ Platí PLH 601 a–i, 202 d v plném rozsahu.
- b/ Pokud hráč po přerušení hry vystřelí míček směrem na brankáře, dostane osobní trest, pokud však brankáře takto vystřelí míček zraní, bude hráč, který se provinil, potrestán trestem ve hře.
- c/ Hráč včetně brankáře bude potrestán disciplinárním trestem, když použije vůči činovníkovi hrubě urážlivá slova mající charakter osobního hanobení.

Čl. VI. Chybná výstroj

- a/ Platí PLH 301 a–f, 303 a–c, 500 d v plném rozsahu.
- b/ Když kapitán družstva přednese stížnost na rozměry kterékoli části výstroje soupeřova družstva, rozhodčí ji ihned přeměří. Pokud je stížnost neoprávněná, uloží se menší trest pro hráčskou lavici družstva, které žádalo přeměření.

Čl. VII. Úprava výstroje

- a/ Platí pravidlo 600 a, b, d z PLH v plném rozsahu.
- b/ Je dovoleno zdržet hru pouze pro opravu nebo úpravu výstroje brankáře.

Čl. VIII. Pokus o zranění a úmyslné zranění

Platí pravidlo 603 a, b z PLH v plném rozsahu.

Čl. IX. Naražení na mantinel

Platí pravidlo 604 z PLH v plném rozsahu.

Čl. X. Zlomená hokejka

- a/ Platí pravidlo 605 a–d z PLH v plném rozsahu.
- b/ Pokud hráč přijme hokejku od spoluhráče na trestné lavici, dostane menší trest.
- c/ Pokud nebyla hra přerušena, brankáři si může jít pro náhradní hokejku až ke hráčské lavici.

Čl. XI. Napadnutí tělem

- a/ Platí pravidlo 606 a, b z PLH v plném rozsahu.
- b/ Větší trest je možno uložit hráči, který napadne tělem soupeře zezadu.
- c/ Za napadnutí tělem se pokládá i bodyček. V tomto případě může rozhodčí podle uvážení k menšímu nebo většímu trestu uložit i osobní trest za úmyslné nebezpečnou hru.
- d/ Brankáře je možno dovoleně napadat tělem

jen mimo brankoviště, pokud má míček na hokejce /ne v ruce nebo pod tělem.
Pozn.: V brankovišti není možno napadát tělem ani dovoleným způsobem. Pokud má brankář míček v ruce nebo na těle, není možno ho napadát tělem ani dovoleným způsobem, i když je mimo brankoviště.

Čl. XII. Krosček

a/ Platí pravidlo 607 a, b z PLH v plném rozsahu.
b/ Větší trest je možno uložit hráči, který krosčkuje zezadu.

Čl. XIII. Zdržování hry

a/ Platí pravidlo 608 a, b z PLH, kromě pravidla o trestném sířlení při úmyslném posunutí branky v posledních dvou minutách hry.
b/ Pokud zdržení hry posunutím branky způsobí družstvo v posledních dvou minutách hry nebo prodloužení, potrestá se menším trestem pro hráčskou lavici.

Čl. XIV. Faul loktem nebo kolenem

Platí pravidlo 609 a, b z PLH v plném rozsahu.

Čl. XV. Vrhování

a/ Rozhodčí vrhává tak, že pustí míček mezi hokejky hráčů, kteří se zúčastňují vrhování. Hráči, kteří se zúčastňují vrhování, se postaví proti sobě, čelem k soupeřovu konci hřiště, přibližně na délku hokejky od sebe a čepce jejich hokejek se dotýkají plochy hřiště přibližně 20 cm od sebe. Nikdo z ostatních hráčů se nesmí přiblížit k hráčům na vrhování na vzdálenost menší jak tři metry a překročit pomyslnou čáru rozdělení hřiště, určenou postavením hráčů na vrhování. Při porušení tohoto pravidla rozhodčí přeruší hru a opakuje vrhování s výjimkou situace, když by míček z šlákalo družstvo, které se neprovinilo. Hráče, který se dopustil přestupku, rozhodčí napomena a při opětovném porušení stejného vrhování nebo soustavném rušení vrhování mu udělí menší trest.
b/ Platí pravidlo 610 b–h, j, k z PLH v plném rozsahu.

Čl. XVI. Padnutí na míček

a/ Platí pravidlo 611 a–c z PLH v plném rozsahu.
b/ Pokud je brankář mimo brankoviště a atakuje ho protihráč, může beztretně padnout na míček i za brankovou čáru. Pokud však brankář za brankovou čáru neatakují protihráč, a opakovaně zakrývá a odkrývá míček lapačkou, aby ji nakonec odehrál, bude poprvé varován, podruhé se mu uloží menší trest.

Čl. XVII. Úder pěstí nebo hrubost

a/ Platí pravidlo 612 a–e z PLH v plném rozsahu.
b/ Kdo použije při střetnutí se soupeřem pěstí, dostane trest ve hře. Pokud napadený reaguje se stejnou intenzitou, dostane rovněž trest ve hře, pokud jen oplácí, může dostat menší trest, větší trest nebo kombinace.
c/ Za zbytečnou hrubost nelze uložit větší trest.

Čl. XVIII. Gól a přihrávka na gól

a/ Platí pravidlo 613 a–j, l z PLH v plném rozsahu.
b/ Pokud gól vstřelí nebo na gól přihrává hráč, který není uvedený v zápise o utkání, gól se neuzná a družstvo se uloží menší trest pro hráčskou lavici.
c/ Gól neplatí, pokud byla branková konstrukce před vniknutím míčku do branky posunuta nebo jakkoliv vychýlena ze svého správného místa.
d/ Gól neplatí, když se míček odražený od rozhodčího dotkne brankáře a skončí v brance.
e/ Za okolností popsaných v PLH 616 g neplatí ani vlastní gól.
f/ Pokud rozhodčí nepostřehne faul, ke kterému došlo za jeho zády, a družstvo provinilce dosáhne gólu, gól neplatí a faulující hráč dostane po upozornění časoměřiče příslušný trest.
g/ Gól neplatí, pokud míček proletí očeravou síť.

Čl. XIX. Hra rukou

a/ Platí pravidlo 614 b–e z PLH v plném rozsahu.

b/ Pokud brankář drží míček, je nutno mu poskytnout 3 vteřiny na rozehráni. Když není v blízkosti protihráč a brankář přesto drží míček a nerozhodí jej, bude při prvním provinění upozorněn, při druhém potrestán menším trestem.

c/ Pokud brankář hodí míček dopředu a s míčkem hraje protihráč, rozhodčí nechá pokračovat ve hře bez uložení trestu.

d/ Hráč může chytl do ruky míček, který je ve vzduchu, a cílem ihned jej položit na plochu hřiště. Není dovoleno dělat s míčkem v ruce různé koučky nebo si jej vyhodit dopředu. S míčkem v ruce může hráč udělat nanajvýš jeden krok.

e/ Pokud hráč odpálí míček rukou do vlastní branky, gól platí.

Čl. XX. Vysoká hůl

a/ Platí pravidlo 615 a–d z PLH v plném rozsahu.
b/ Pokud se hráč pokusí zastavit míček hokejkou nad výškou svých ramen, ale nedotkne se jej, je dovoleno pokračovat ve hře.
c/ Při posuzování hry vysokou hůl je rozhodující výška ramen hráče, který hokejku zvedl nebo drží. Je nutné přihlídnout k tomu, jestli si hráč nezpůsobil zákrok nebo zranění sám tak, že skláněl hlavu k hrací ploše.

Čl. XXI. Držení protihráče

a/ Platí pravidlo 616 z PLH v plném rozsahu.
b/ Trest se uloží pouze v případě tzv. "dokončeného činu", tj. když byl faulovaný hráč zbaven možnosti pokračovat v akci.

Čl. XXII. Hákování

a/ Platí pravidlo 617 a–d z PLH v plném rozsahu.
b/ Pokud v případě 617 c, d nahradí brankáře hráč v poli a postaví se do branky, situace, ve které je útočící hráč nedovolené zbaven možnosti vystřelit na branku, se neposuzuje jako pozice před prázdnou brankou, ale jako před brankou, ve které je brankář. Hráč, který se provinil, je potrestán pouze trestem odpovídajícím jeho přestupku, tj. zpravidla menším nebo větším trestem podle posouzení rozhodčího.

Čl. XXIII. Nedovolené bránění

a/ Platí pravidlo 618 a–e z PLH v plném rozsahu.
b/ Pokud brankář opustí hřiště a nechá v brankovišti hokejku nebo část výstroje, která zastaví míček směřující do nestřežené branky, přízná rozhodčí gól družstvu soupeře. Pokud však jde vystřelující míček mimo branku, uloží rozhodčí brankáři menší trest.

Čl. XXIV. Zásah diváků

a/ Platí pravidlo 620 a–c z PLH v plném rozsahu.
b/ Pokud vhočí diváci z hlediště na hřiště nějaké předměty, případně úplně zahájí plochu tak, že je nezpůsobilá pro regulérní hru, anebo pokud se dopouštějí masovým skandováním hrubých urážek činovníků, hráčů nebo trenérů, rozhodčí hru přeruší a upozorní diváky prostřednictvím kapitánů na nepřipustnost takového chování, případně přikáže uklidit hřiště. Pokud se po opětovném zahájení hry situace nezmění, rozhodčí nemá jinou možnost než utkání předčasně ukončit.

Čl. XXV. Kopnutí hráče

Větší trest nebo trest ve hře se uloží hráči, který úmyslně kopne nebo se pokusí kopnout jiného hráče.

Čl. XXVI. Kopnutí míčku

Platí pravidlo 622 z PLH v plném rozsahu.

Čl. XXVII. Opouštění hráčské nebo trestné lavice

Platí pravidlo 623 a–k z PLH v plném rozsahu.

Čl. XXVIII. Oblěžování činovníků utkání

Platí pravidlo 624 a, b z PLH v plném rozsahu.

Čl. XXIX. Míček mimo hřiště nebo nehratelný míček

a/ Platí pravidlo 627 a–d z PLH v plném rozsahu.
b/ Pokud se míček dostane na horní část branky, rozhodčí ihned přeruší hru.

Čl. XXX. Pohyb míčku

a/ Platí pravidlo 628 a–e z PLH v plném rozsahu.
b/ Pokud se vrací hráč s míčkem na hokejce opakovaně do svého pásma /obraněho pásma/ s úmyslem zdržovat hru, rozhodčí při přerušení hry upozorní kapitána na nepřipustnost takového konání. Při novém provinění uloží viníkovi menší trest.

Čl. XXXI. Míček z dohledu a nepravý míček

a/ Platí pravidlo 629 a, b z PLH v plném rozsahu.
b/ Pokud nepravý míček může na hřišti způsobit záměnu s původním míčkem, hra se ihned zastaví a vrhává se na místě, kde byla hra přerušena, pokud pravidla neurčují jinak.

Čl. XXXII. Míček odražený od rozhodčího

Platí pravidlo 630 z PLH v plném rozsahu.

Čl. XXXIII. Odmítnutí hájit hru

a/ Platí pravidlo 631 a, b z PLH v plném rozsahu.
b/ Hráči družstva na hráčské lavici se pokládají při výkladu tohoto pravidla za hráče na hrací ploše.

Čl. XXXIV. Sekání

a/ Platí pravidlo 632 a–c z PLH v plném rozsahu.
Pozn.: Za sekání se pokládá bití shora nebo ze strany hokejku jako kyjem nebo sekerou drženou jednou nebo oběma rukama po hokejce protihráče, který má, či nemá v moci míček. Připouští se příměřené klepání po hokejce protihráče, který má míček v moci. Pokud se však při něm zasáhne kterákoli část těla nebo končetin protihráče, jde o přestupek, který rozhodčí může potrestat /ale nemusí, když usoudí, že je bezvýznamného charakteru/.

b/ Pokud po míčku, který letí ve výšce ramen nebo nad nimi, sahá hráč rukou a protihráč hokejkou, dotyk ruky hokejkou se pokládá za sekání a nebezpečnou hru vysokou hůl zároveň. Udělí se dva příslušné tresty.

Pozn.: Pokud míček letí pod výškou ramen, posuzuje se daný případ jako dovolená hra. Hráč sahá rukou po míčku letícím pod výškou ramen na vlastní riziko. V tomto případě se však rozlišuje odividně úmyslné seknutí hokejkou po ruce, do které hráč už chytl míček, nebo se jej chystá chytl.

Čl. XXXV. Bodnutí hokejkou

a/ Platí pravidlo 633 a, b z PLH v plném rozsahu.
b/ Za pokus o bodnutí se uloží menší trest, za bodnutí větší nebo menší trest podle uvážení rozhodčího. Osobní trest se však automaticky ve všech případech.

Čl. XXXVI. Hození hokejky

a/ Platí pravidlo 635 a–c z PLH v plném rozsahu.
Pozn.: Při tomto pravidle se ruší pojem "vlastní obranné pásmo" a zavádí se pojem "vlastní pásmo".
b/ Za hození hokejky ve vlastním pásmu po protihráčovi, který nemá míček v moci a pod kontrolou, uloží se jen větší trest.
c/ Hráč, který vyhodí hokejku do výšky, dostane osobní trest /platí i při projevu radosti/. Pokud takto vyhozená hokejka někoho zraní, dostane hráč osobní trest do konce utkání.

Čl. XXXVII. Podražení

a/ Platí pravidlo 638 a–c z PLH v plném rozsahu.
b/ Tzv. „zametení“ protihráče s míčkem, při kterém hráč získá míček za cenu pádu protihráče, se pokládá za podražení.
c/ Trest se uloží jen v případě tzv. „dokončeného činu“.

Čl. XXXVIII. Inzultace rozhodčího

a/ Pokud rozhodčího, časoměřiče nebo kteréhokoliv činovníka inzultuje hráč, funkcionář nebo divák, má rozhodčí právo utkání předčasně ukončit.
b/ Za inzultaci rozhodčího se pokládají přestupky podle článku VIII, XVII, XXV a dále provinění s charakterem přímého osobního napadení, které svým rozsahem překračuje závaž-

nost přestupků trestaných osobním trestem do konce utkání nebo disciplinárním trestem.

III. Výjimky z pravidel HsM pro nižší soutěže /II. a III. liga/

1. HRÁŠTĚ

K čl. I., bodům c, d: Nejsou povinné mantinely nebo plot, brankové čáry a středová čára, body na vřazování.

K čl. II., bodu b: Rozměry branek minimálně 90x90 cm, maximálně 122x182 cm.
bodu d: Vnitřní závěsy nejsou povinné.

2. VÝSTROJ

K čl. I., bodu a: Družstva nemusí na zápas nastupovat v jednotných očíslovaných dresech.

3. ČINOVNÍCI

K čl. I. a II.: Rozhodčí a časoměřiče nesmí být členy družstev, musí být starší 17 let.

K čl. III., bodu a: Rozhodčího na každé utkání určí, vyškolí a přivede hostující družstvo. Časoměřiče určí a vyškolí domácí družstvo. Organizační výbor má právo delegovat činovníka na důležité zápasy v nižších soutěžích.

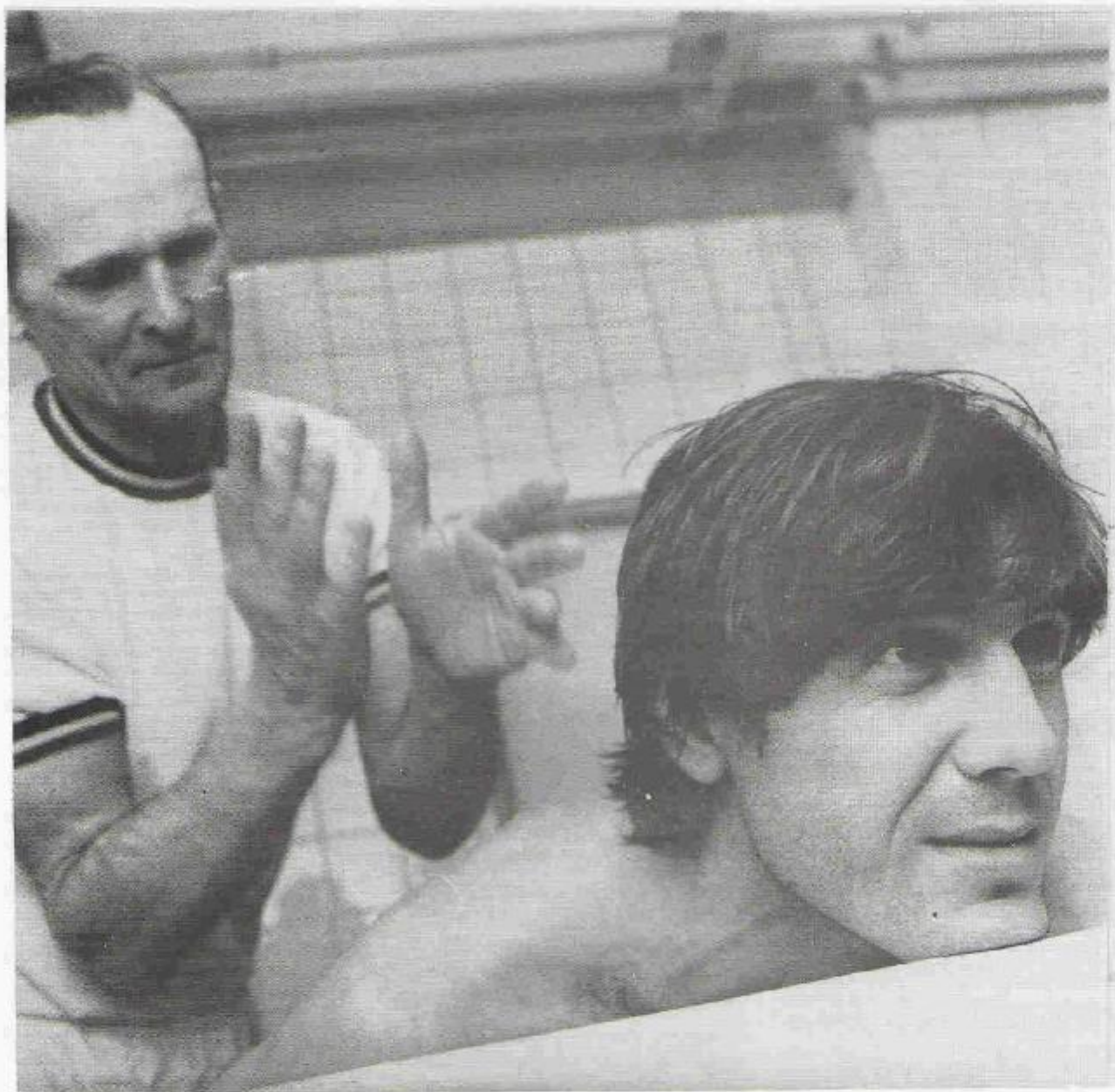
bodu b: Když rozhodčí nepřijde s hostujícím družstvem, domácí mají právo určit rozhodčího. Rozhodčím může být i časo-

měřič. Když domácí neurčí časoměřiče a rozhodčí je přítomný, plní obě funkce. Pokud domácí družstvo neurčí časoměřiče a není přítomný ani rozhodčí, výsledek se kontumuje v neprospěch domácích.

4. PRAVIDLA HRÝ

K čl. II., bodu a, b: Při přeložení zápasu není potřebné písemné potvrzení rozhodčího a časoměřiče /stačí potvrzení obou kapitánů/.

K čl. IV., bodu a: Při odstředění míčku mimo hrací plochu se čas nenastavuje, pouze v případě většího či úmyslného zdržování hry.



MINIŠKOLA SPORTOVNÍ MASÁŽE A AUTOMASÁŽE

I. Něco z teorie

Sportovní masáž a automasáž slouží jako prostředek regenerace tělesných a duševních sil, prostředek známý a používaný již řadu staletí. Masáž zřejmě patří k prvním léčebným prostředkům člověka, zmírňovala bolest, odstraňovala únavu, osvěžovala. Znavení účastníci výpravy známého mořeplavce Cooka byli na Tahiti s úspěchem osvěženi masáží prováděnou domorodkyněmi, velmi rozšířená a propagovaná byla masáž v Číně, Indii, Japonsku, Řecku...

V současné době se u nás zabývá teorií a výzkumem účinku masáže mnoho vědeckých pracovníků, vznikají vědecké práce, ale co se týče praktického rozšíření, není situace vůbec uspokojivá. Běžně je masáž používána pouze u vrcholových sportovců, a jako spíše módní záležitost hubnutí/především pro ženy/ v některých lázních a plovárnách. Což je velká chyba, protože málokdo si uvědomuje, že masáž působí nejen po fyzické stránce, ale především i psychické, kompenzuje celodenní shon a nervozitu, uvolňuje.

A/ Účinky masáže

Sportovní masáž je utříbeným systémem mechanických hmatů, jimiž působíme na lidské tělo. Účinek jednotlivých hmatů masáže na lidský organismus jako celok i na jeho jednotlivé části je dán:

- charakterem hmatů, technikou, intenzitou provedení;
- celkovým rytmem masáže /masáž dráždívá - rytmus nepravidelný, měnící se, spíše rychlejší oproti masáži uklidňující/;
- směrem jednotlivých pohybů /dostředivý pohyb = uklidňující, různý pohyb působí dráždivě/;
- volbou pomocných masážních prostředků - viz dále.

Celkově rozdělujeme účinky masáže na:

1/ **reflexní** - masáž je zdrojem podnětů, které přicházejí z povrchu těla do centrálního nervového systému a ovlivňují jeho činnost. Účinek masáže se tak projevuje i na těch částech těla, které nejsou přímo masírovány;

2/ **biochemický** - v masírované krajině se uvolňují některé látky, jejichž účinek má za následek rozšíření cév v kůži a v podkožních tkáních, které se pak lépe prokrvují;

3/ **mechanický** - odplavují se zplodiny výměny látkové, hlavně tzv. únavové látky, protože masáží se urychluje a podporuje oběh krve i mízy směrem k oběhovému centru.

Všechny uvedené účinky masáže se vzájemně doplňují.

B/ Druhy sportovní masáže

1/ **masáž přípravná** - používá se po delších onemocněních, po úrazu k urychlení adaptace organismu sportovce na tréninkovou námahu. Často navazuje na masáž sportovní léčebnou;

2/ **masáž pohotovostní** - je vždy pouze masáží částečnou, používá se před nebo mezi sportovními výkony;

3/ **masáž odstraňující únavu** - hlavní a nejdůležitější druh sportovní masáže. Jedná se buď o masáž částečnou, nebo celkovou;

4/ **masáž sportovní léčebná** - o tomto druhu masáže rozhoduje výhradně lékař.

C/ Hygienické zákony a kontraindikace sportovní masáže

Aby masáž splnila svůj úkol, aby nepřinášela spíše ohrožení či poškození zdraví, měl by každý, než přistoupí k masáži samotné, mít na paměti alespoň tato základní pravidla a zásady:

1/ Při sportovní masáži, na rozdíl od masáže léčebné, platí **etické pravidlo**, že muž masíruje muže a žena ženu. Při celkové masáži odstraňující únavu je masírováný svlečený, při ostatních druzích masáže oblečen tak, aby to nenarušilo možnost správné aplikace jednotlivých hmatů.

2/ Masírovaný i masér by měli dodržovat základní **hygienická pravidla** /sprcha před i po masáži masér čisté ruce i oblečení/.

3/ **Kontraindikace /zákaz, nevhodnost masáže/** dělíme podle rozsahu na částečné /týkající se určitých míst těla/ a celkové /masáž se nesmí vůbec provádět/.

Částečné kontraindikace /místa, která není dovoleno masírovat/:

- jamky podkolenní, loketní, podpažní, krajina tříselní;
- místa, kde jsou hned pod kůží umístěny hrany či trny kostí;
- přední strana krku;
- místa postižená křečovými žilami;
- záněty kůže, ekzémy, rány, modřiny.

Celkové kontraindikace:

- po vydatném jídle
- po velké fyzické námaze /až druhý den - pozor na závod „93“/,
- po střední fyzické námaze za 2-3 hodiny;
- infekční choroby, teplota, nemoc.

D/ Masážní prostředky

Hlavní význam těchto přípravků spočívá jednak v usnadnění techniky masáže, jednak v podpoře účinků masáže podle toho, jaké látky přípravky obsahují.

Dosud používané pomocné masážní prostředky můžeme rozdělit do několika skupin: mýdla, pudry, lihové přípravky /např. Sportovka/, oleje, masti, emulzní tekuté přípravky.

Jedním z nejvíce užívaných prostředků je masážní emulze Emspoma, která se vyrábí ve čtyřech druzích a je celkem běžně k dostání:

Emspoma základní - bílá barva, univerzální použití.

Emspoma „O“ - oranžová barva, hřejivá.

Emspoma „Z“ - zelená barva, odstraňuje místní únavu a bolestivost.

Emspoma „M“ - modrá barva, chladivá, osvěžující.

E/ Technika masáže

odstraňující únavu

Hmaty masáže rozdělujeme do šesti základních skupin: **TŘENÍ, HNĚTENÍ, ROZTÍRÁNÍ, TEPÁNÍ, CHVĚNÍ, PASIVNÍ POHYBY V KOUBECH.**

Každá z těchto skupin má své charakteristické znaky nejen z hlediska techniky provedení jednotlivých hmatů, ale i z hlediska jejich fyziologického účinku. Z těchto důvodů je také dáno pořadí jednotlivých hmatů.

Pro správné provedení je nezbytně nutné znát všechny hlavní skupiny základních amatérských hmatů a mít alespoň základní znalosti z anatomie lidského těla. Většinu hmatů provádíme směrem dostředivým. Masáž začínáme a končíme třením. Závěrečné tření má svůj význam, celkově zklidňuje organismus.

Pamatujte - masáž nesmí nikdy nepřijemně bolet. Masáž není zatínání zubů a slza v oku, což pro některé lidi znamená její synonymum. Na druhou stranu je však nutné vložit do masírování značnou sílu, jinak se naše snažení mine účinkem. Vždy kontrolujte, zda masírovaný je ve správné poloze a zda je uvolněný. Křečovitě stažený sval nenamasírujete, i kdybyste byli profesionálové.

Při celkové masáži odstraňující únavu se doporučuje postupovat v tomto sledu **masáže jednotlivých tělních krajin:**

a/ masírovaný leží na břiše:

- záda /masírujeme vždy vzdálenější polovinu, ne celá záda najednou/;
- zadní plochy dolních končetin;

b/ masírovaný leží na zádech:

- masáž předních ploch dolních končetin,
- masáž hrudníku,
- masáž břicha /vždy při pokrčených nohách/;

c/ masírovaný sedí:

- masáž ramenních krajin
- masáž šíje.

TŘENÍ	HNĚTENÍ	ROZTÍRÁNÍ	
		svalů	klobů
1. plochou dlaně /tam i zpět/ 2. provrtávání 3. vytírání obtahováním 4. vytírání přes ruku. Spec. modifikace: – kolébkový hmat – nůžkový hmat – jezdcový hmat	1. přerušovaný stisk 2. vlnovité hnětení 3. krouživé hnětení 4. finské hnětení – spirálovité – klikaté – slalomovité 5. pomalé válení 6. protlačování – patkou dlaně – pěsti	1. patkou dlaně 2. čtyřmi prsty 3. osmi prsty 4. palcem 5. hřbetem pěsti – jednou rukou – oběma rukama	1. patkou dlaně 2. špetkou 3. palcem – jedné ruky – obou rukou /obkružování/
TEPÁNÍ		CHVĚNÍ	KLOUBNÍ POHYBY
povrchové	hluboké		
1. smetání 2. dlaní /tleskání/ 3. hrstí /pleskání/ 4. šhubání 5. bříšky prstů	1. vějířovité 2. sekání 3. pěsti	1. dlaní 2. vidlicí 3. špetkou 4. rychlé válení 5. vytřásání	1. v jednom skloubení 2. kombinované ve více skloubeních

II. Něco z praxe

Vzhledem k rozsahu článku o masáží se po praktické stránce zaměříme pouze na dvě /při letním pohybu nejčastěji namožené/ partie těla, a to na zadní plochu dolní končetiny tj. lýtko a stehno/ a šiji.

A/ Masáž dolní končetiny zezadu
 Masírovaný leží na břiše, uvolněný, ruce podél těla. Masírujeme každou končetinu zvlášť. Černá plná čára s šipkou /na obrázku/ znamená masírovat plnou váhou těla, přerušovaná čára – váhu odlehčíme /kolenní jamka – kontraindikace/.
 Úvodní a závěrečné třetí provádíme na celé končetině ve třech variantách, z nichž první je nejhlavnější. Po úvodním tření provádíme postupně masáž dalších partií dolní končetiny od chodidla až po hýžďovou krajinu. Každý hmat opakujeme minimálně 10 x.

Popisky k obrázkům:

obr. 1, 2, 3

I. ÚVODNÍ TŘENÍ:

a/ celými dlaněmi – dlaně položíme kolmo na Achillovu šlahu a provedeme třecí tah až k hýžďové krajině. V nejvyšší poloze přejdou obě ruce na boční strany masírované končetiny /zevní ruka na zevní stranu, vnitřní ruka na vnitřní stranu/. Hlavní tlak vyvíjíme při tahu tam /se zmírním nad kolenní jamkou/, zpět tlak dlaní jen mírný;

obr.4

b/ obtahování – ruce přiložíme hřbety za sebou. Pohyb až k hýžďové krajině /viz la/, pohyb zpět;

obr.5

c/ vytírání vidlicemi – palec, ostatní prsty. Zpět viz la.

Obr.6

II. MASÁŽ JEDNOTLIVÝCH ČÁSTÍ:

1. CHODIDLO:

a/ vytírání obtahováním – bérec kolmo ke stolu, obtahování provádíme hřbetem ruky k patě, dlaní zpět k prstům;

obr.7

b/ roztírání klouby – tam i zpět roztíráme klouby rukou;

obr.8

c/ roztírání palci – noha opřena špičkou, roztíráme spirálovitými pohyby bříšek palců jako při finském hnětení;

obr.9

2. ACHILLOVA ŠLACHA:

a/ nůžkový hmat – vidlicí ukazovák–prostředník vytíráme cca do 2/3 lýtko, loket druhé ruky opřen;

obr.10

b/ kolébkový hmat – kolébkou z prstů vytíráme ze stran Achillovu šlahu. Směrem k lýtku tlak zvyšujeme a opět zmenšujeme;

obr.11

c/ hnětení vidlicemi – palci–ukazovák vlnovité do 2/3 lýtko. Vlnu vedeme pouze ve směru pata–lýtko, zpětný tah vzduchem;

obr.12

d/ podpichování – zaboříme špičky palců ze stran na šlahu v nestejně výši tak, že tlakem palců vytvoříme na šlaše vlnu.

obr.13

3. LÝTKO:

a/ vytírání přes ruku – vidlicí palec–prsty stekneme sval a vytíráme lýtko. Ruce se střídají – přehmatávají;

obr.14

b/ vlnovité hnětení – vidlicí palec–prsty

vytvoříme vlnu, kterou posunujeme vzhůru a dolů /tzv. ohýnek/;

obr.15

c/ finské hnětení – prsty rukou uchopíme ze stran lýtkové svalstvo. Bříšky palců děláme rozbíhající se spirálky;

obr.16

d/ finské hnětení – slalom – jako u 3c/. Místo spirálek děláme palci „slalom“ /souběžně nebo protiběžně/;

obr.17

e/ tepání smetáním – provádíme lehkými údery konečků mírně prohnutých prstů. Prsty uvolněny, pohyb ze zápěstí;

obr.18

f/ tepání vějířovité – pohyb veden z předloktí, kolmo ke svalu, prsty na sebe dopadají postupně /vějířovité/;

obr.19

g/ chvění – sval uchopíme vidlicí palec–prsty a opakovaně jej rozechvějeme do stran.

obr.20

4. STEHNO–zadní plocha: používá se stejné hmaty jako u lýtko /3a, b, c, d/;

obr.21

STEHNO – zevní plocha postranní: a/ obtahování hřbetem ruky tam,

obr.22

celou plochou dlaně zpět;

obr.23

b/ roztírání patickou – patkou dlaně provádíme spirálovitý pohyb;

obr.24

c/ sekání – pohyb vychází z lokte, zápěstí

fixováno. Střídavě sekáme malíkovou hranou kolmo na sval;

obr. 25

d/ **chvění** – pomocí vidlice palec ostatní prsty rozechvějeme zadní skupinu steherního svalstva do stran.

III. ZÁVĚREČNÉ TŘENÍ:

provádíme na celé končetině:

- a/ celými dlaněmi /viz I a/;
- b/ obtahováním /viz I b/;
- c/ vytíráním vidlicemi /viz I c/.

B/ Technika masáže šije

Masírovaný sedí na židli /nesmí se zády opírat/, uvolněný, ruce podél těla. Masírující stojí čelem k zadům masírovaného. Úvodní a závěrečné tření provádíme zá-

roveň na obou stranách šije, ostatní hmaty vždy jen na jedné straně.

Tření se provádí tak, že nasadíme vidlice palec – ostatní prsty na horní okraje trapézového svalu a pod mírným tlakem jezdíme lehce dolů /k ramenům/ a vzhůru až do horní krční krajiny. Tlak poněkud zvěšujeme při návratu od ramen k šiji.

Popisky k obrázkům:

obr. 26

I. ÚVODNÍ TŘENÍ:

provádíme na obou stranách šije zároveň.

obr. 27

II. HNĚTENÍ:

provádíme jen vlnovitým způsobem vidlicemi palec – druhý a třetí prst.

obr. 28

III. ROZTÍRÁNÍ:

a/ **patkou dlaně** – od krku směrem k ramenům provádíme spirály;

obr. 29

b/ **čtyřmi prsty a špetkou:**

- čtyřmi prsty = prsty od sebe mírně ohnuté roztírají spirálovitými pohyby,
- špetkou = prsty ruky složeny těsně vedle sebe.

obr. 30

IV. TEPÁNÍ:

vějířovitě – na horních okrajích jedné i druhé strany trapézového svalu.

V. ZÁVĚREČNÉ TŘENÍ:

provádí se stejně jako tření úvodní /viz I/.

obr. 1



obr. 2



obr. 3



obr. 4



obr. 5



obr. 6



obr. 7



obr. 8



obr. 9



obr. 10



obr. 11



obr. 12



obr. 13



obr. 14



obr. 15



C/ Přehled základních hmatů odstraňujících únavu dolní končetiny

1/ Celá zadní plocha dolní končetiny:

- úvodní tření
 - dlaněmi,
 - obtahováním,
 - vidlicemi palec-ostatní prsty.

2/ Ploska nohy:

- úvodní tření – obtahováním;
- roztírání – palci,
 - kotníky pěstí.

3/ Achillova šlacha:

- úvodní tření – nůžkový hmat,
 - kolíbkový hmat;
- hnětení
 - vlnovité /mezi palci a ukazováký/,
 - palci /podpichování/.

4/ Lýtka:

- úvodní tření – vytírání přes ruku;
- hnětení – přerušovaný stisk,
 - vlnovité,
 - finské spirály;
- tepání – smetání,
 - vějířovité;
- chvění
 - vidlicí /palec-ostatní prsty/.

5/ Stehno, zadní plocha:

- úvodní tření – vytírání přes ruku;
- hnětení – přerušovaný stisk,
 - vlnovité,
 - finské spirály,
 - slalom;
- tepání – sekání;
- chvění
 - vidlicí /palec-ostatní prsty/.

Stehno, zevní plocha postranní:

- úvodní tření – obtahováním;
 - roztírání – patkou dlaně.
- 6/ Celá plocha dolní končetiny:
- závěrečné tření
 - dlaněmi,
 - obtahováním,
 - vidlicemi /palec-prsty/.

D/ Přehled základních hmatů odstraňujících únavu šije

1. úvodní tření – dlaněmi;
2. hnětení – vlnovité /okraje trapézového svalu/;
3. roztírání – patkou dlaně;
 - čtyřmi prsty (špetkou);
4. tepání – vějířovité;
5. závěrečné tření – dlaněmi.

obr. 16



obr. 17



obr. 18



obr. 19



obr. 20



obr. 21



obr. 22



obr. 23



obr. 24



obr. 25



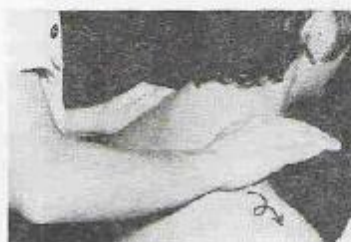
obr. 26



obr. 27



obr. 28



obr. 29



obr. 30



E/ Technika automasáže

Automasáž je masáží, při níž masírujeme sami sebe. Jednotlivé hmaty jsou obdobné masáží vzájemné. Automasáže nepoužíváme jako celkové masáže odstraňující únavu, protože sama o sobě může být namáhavým cvičením. Její velká výhoda je ve snadnosti a dostupnosti každému, např. lýtko si můžeme namasírovat kdekoliv, kdykoli sami.

Od normální masáže se obvykle liší automasáž polohami těla. Při automasáži dolních končetin sedíme na lavičce nebo na zemi, někdy s mírným natočením na bok. Při automasáži břicha, stejně jako při masáží vzájemné, ležíme na zádech s mírně pokrčenými a zapřenými končetinami. Ostatní krajiny tělní si masírujeme převážně ve stoje. Při všech polohách je však bezpodmínečně nutné, aby masírované svaly byly dobře uvolněny. Jako praktický příklad si opět uvedeme masáž lýtka, pro možnost porovnání aplikace jednotlivých hmatů.

Přehled základních hmatů automasáže

Dolní končetina – ploska nohy, Achillova šlacha, lýtko

- 1/ Úvodní tření celé končetiny – dlaněmi oběma směry /obr. 1/.
- 2/ Ploska nohy
 - tření – obtahování /obr. 2,3/;
 - roztírání – patkou dlaně, palci, kotníky pěstí /obr. 4,5/;
 - závěrečné tření – obtahování /obr. 2,3/.
- 3/ Hlezenný kloub
 - roztírání – patkou dlaně /obr. 6/,
 - špetkou /obr. 7,8/,
 - palci /obr. 9/;
 - kloubní pohyby – rotační pohyby, – flexe, extenze.
- 4/ Achillova šlacha
 - tření – nůžkový hmat /obr. 10/;
 - hnětení – vlnovité /obr. 11/;
 - závěrečné tření – nůžkový hmat /obr. 10/.
- 5/ Lýtková krajina
 - tření – vytírání dlaní /obr. 12/,
 - vytírání přes ruku /obr. 13/;
 - hnětení – přerušovaný stisk /obr. 14/,
 - vlnovité /obr. 15/,
 - finské – špetkou, palci /obr. 15/,
 - tepání – vějířovité /obr. 16/,
 - hřbety rukou /obr. 17/;
 - ohvění – vidlicí palec – ostatní prsty /obr. 18/;
 - závěrečné tření – vytírání dlaní, – vytírání přes ruku /obr. 12, 13/.

obr. 1



obr. 2



obr. 3



obr. 4



obr. 5



obr. 6



obr. 7



obr. 8



obr. 9



obr. 10



obr. 11



obr. 12



III. Závěrem

Základní předpoklady k uvedení miniškoly masáže a automasáže –

- 1/ znalost teorie alespoň ve zde popsaném rozsahu;
- 2/ praktické zkušenosti (doporučujeme uvádět alespoň ve dvou osobách). Materiální vybavení – masážní prostředek, nejlépe emulze EMSPOMA /pro 30 lidí stačí 1 ltr za cca 40 Kčs/.

Délka miniškoly – celkově 6 hodin, rozdělených asi do tří lekcí.

lekce I.: teorie sportovní masáže, předvedení základních hmatů /všichni/;

lekce II.: sportovní masáže dolní končetiny a šíje /v kombinaci s miniškolou jiného sportu/.

lekce III.: automasáž, teorie a praktická masáž.

Cíl miniškoly – seznámit účastníky se základy sportovní masáže a jejím uplatněním v běžném sportovním i nesportovním životě. Soustředit se na dobré praktické zvládnutí alespoň dvou partií těla s tím, že v případě zájmu mohou zbývající tělní krajiny účastníci nastudovat z doporučené literatury. V žádném případě nelze během této krátké doby nacvičit celkovou masáž.

obr. 13



obr. 14



obr. 15



obr. 16



obr. 17



obr. 18



Doporučená literatura:
 Veselý, A.–Urbánek, J.: *Sportovní masáž a automasáž*, Olympia, Praha 1975
 Veselý, A.: *Zdravoděda /IV. díl – Masáž automasáž. Učební texty/*, STN, Praha 1967

JITKA JILEMNICKÁ

echo echo echo

PROJEKT PRO BUDOUCNOST

**30. června 1970 bylo uvedeno
 do provozu dnes již
 proslulé středisko ÚV SSM
 u Lipnice nad Sázavou**

Na severovýchodním okraji Českomoravské vrchoviny, mezi Havlíčkovým Brodem a Humpolcem, se rozprostírá romantická krajina v níž se odjakživa cítili dobře básníci a malíři, rybáři, myslivci a hlavně kameníci. Krajina, kde jsou pěšiny, kterými je nejlépe jít bos, kde jsou místa, odkud je vidět rovnou do nebe, kde člověk stále ještě žije s přírodou v příkladné shodě. A právě tady, na jednom z mnoha zalesněných kopců u zapomenutého lomu s křišťálově čistou vodou vyrostla začátkem roku 1970 budova střediska pro pobyt v přírodě ÚV SSM, které pak o osm let později dostalo název Prázdninová škola SSM. V krásném prostředí zajišťujícím jak intimitu, tak pestrost a kontakt s okolní přírodou, se postupně vytvořil areál s několika objekty, kultivovaný a doplňovaný po léta svými stálými i pasantními návštěvníky a uživateli. Vznikl tak soubor míst s jasnou funkcí v rámci celého komplexu. Jsou tu místa pro rétoriku, odvážné činy, rekreaci, hry, ale i místa, odkud je možné se jen dívat na okolní krajinu.

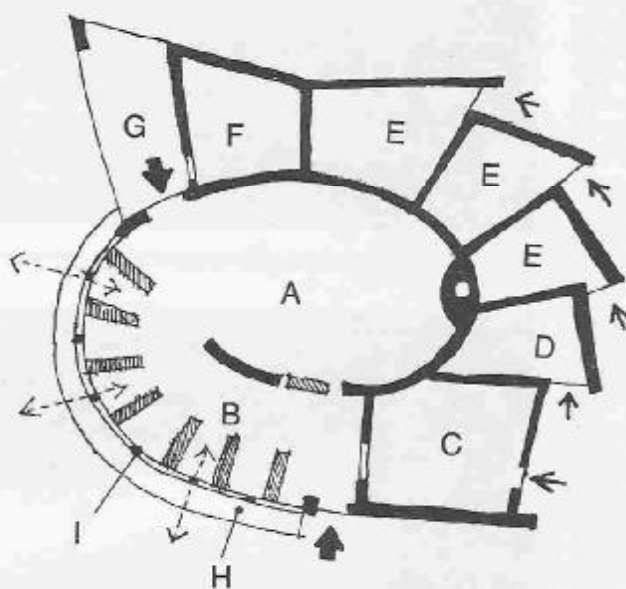
Hlavní objekt postavený přímo na břehu malého jezírka plní funkci klubovny, jídelny, kuchyně a ubytování instruktorů a personálu. Může v něm pobývat maximálně 50 osob. Je centrem celého komplexu a zároveň jeho integrální součástí. Z pohledu architektonického je příkladem organického přístupu k architektuře. Jeho autoři, architekt J. Vaculík a A. Svoboda, v něm zdůrazňují plastické pojetí vy-

jádréné organickými a dynamickými tvary. Důsledně a záměrně se vyhýbají použití pravého úhlu jak v půdorysném, tak v prostorovém projevu. Motivací této jistě ne náhodné koncepce může být podvědomé spojování pravouhlosti a geometrických principů s představou městského nebo průmyslového prostředí. Podobný princip byl sledován, i když ne vždy stejně důsledně i při volbě používaných stavebních materiálů.

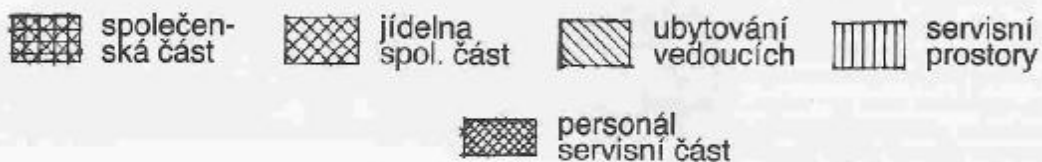
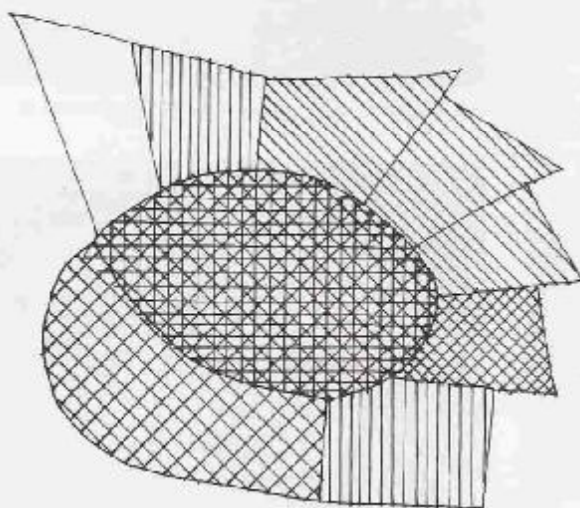
Organické pojetí stavby je nejvíce patrné v dispozičním řešení budovy. Připomeňme ještě, že jednou z hlavních charakteristik tohoto principu architektonické tvorby je postupné „narůstání“ dispozice /jednotlivých prostorů/ kolem objemového a významového jádra objektu, bez předem exaktně definovaných nebo nějakým geometrickým obrazcem vymezených hranic. Ani tato budova nemá přesný, jednoduše vymezený půdorys. Napomáhá to jejímu lepšímu začlenění do krajiny. Prostorově a funkčně, snad i symbolicky, je tento objekt komponován kolem centrální místnosti – klubovny, jejímž středem je důmyslně a efektně komponovaný krb. Ten je skutečným středem budovy a tím i celého areálu. Jeho komín, výrazný vertikální prvek, tuto představu potvrzuje. Zajímavé a velmi působivé je spojení komínového tělesa se světlíkem, který způsobem ne podobným postupům používaným v barokní architektuře vytváří svou iluminací atmosféru důležitosti a významu

Půdorysná skica objektů:

A – klubovna s krbem B – jídelna C – kuchyně
 D – místnost personálu E – místnost instruktorů
 F – sklad materiálu G – přístřešek H – parapet
 I – panoramatické okno



Půdorysná skica funkčního využití ploch objektu:



krbu a tím i celé místnosti. S trochou nadsázky je možné říci, že je dům postaven kolem tohoto symbolu ohně /ovládnuté přírody/. Objekt se pak svými dalšími prostory spirálovitě odvíjí od tohoto středu.

I orientace budovy je promyšlená a podporuje efekty, které nabízí její bezprostřední okolí. Průběžné okno kolem jídelny, mimo jiné jeden z kánonů moderní architektury, přímo vybízí k panoramatickému pozorování okolní krajiny. Tento pohled je orientován na její nejvýraznější kvalitu – jezero. Zároveň svou orientací k západní straně, stejně jako světlík krbu, umožňuje přístup světla při západu slunce a vytváří tak jedinečnou atmosféru. Hlavním prostorem je oblá místnost klubovny. Tento její tvar, spolu s možností sezení po jejím obvodu vyhovuje i většímu počtu lidí při společné zábavě. Po části obvodu klubovny navazuje prostor jídelny pro přibližně padesát osob.

Doplňkem těchto společenských prostorů jsou prostory provozní a hospodářské /kuchyně, sklad, místnost personálu/ a místnosti instruktorů.

Výraznou a záměrnou dispoziční zvláštností domu je, že jednotlivé prostory nejsou navzájem propojeny vnitřními komunikacemi. Všechny jsou přístupny z vnějšku. Komunikačním prostorem je tedy okolní příroda, do které objekt své uživatele vždy „nutí“ vyjít, když chtějí přejít z jedné místnosti do druhé. Přírodní rámec se tak stává součástí objektu a naopak. Budova tedy nekončí svými obvodovými zdmi, ale má kolem sebe území, které je její nezbytnou funkční součástí. Správnější by bylo mluvit zde o celém areálu jako o jediném celku a objektu. Popsaný dům je jen jedním z mnoha míst celého souboru. Potvrzuje to také skutečnost, že v něm nejsou umístěny některé funkce, pro které byly postaveny zvláštní objekty /sociální a hygienická zařízení, sauna, ubytování, sklady/. Z tohoto pohledu poněkud splyvá rozdíl mezi vnitřkem budovy, vnitřkem areálu a jeho okolím. Přejít mezi interiérem a exteriérem je plynulý. Stejně tak jako vstupují krajinné komponenty do interiéru budovy, některé prvky typické spíše pro vnitřek budovy nalezneme v jejím okolí. Příkladem za všechny může být soubor „zahradního nábytku“, resp. křesel kolem ohniště, na kterých mohli jednotliví jejich tvůrci uplatnit své nápady a invenci. Tyto z kůlů sbité „trůny“ mohou dokumentovat i možnosti spolupráce na dotváření prostředí.

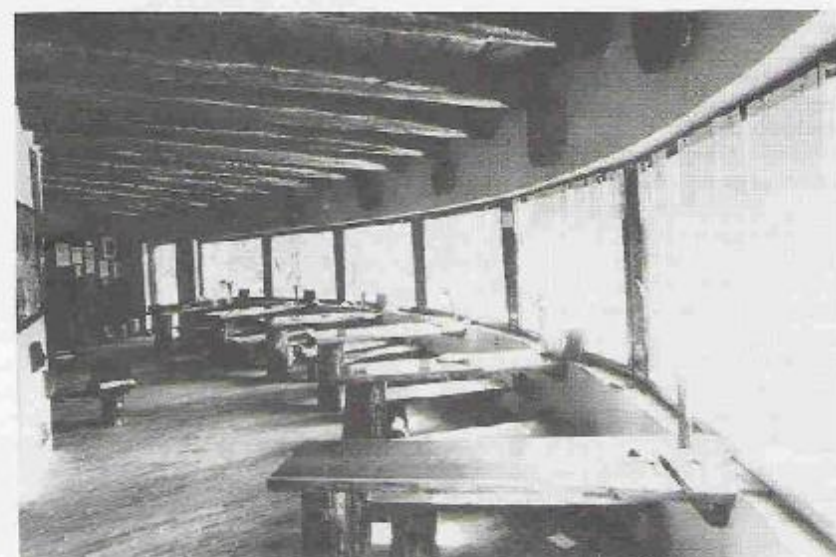
I některé zdánlivé detaily mohou podpořit a usnadnit zdejší pobyt v přírodě. Enormně vyvinutý parapet panoramatického okna například není jen estetickou odevzvou na obdobně řešenou pergolu chránící jídelnu před prudkým poledním sluncem, ale jakýmsi



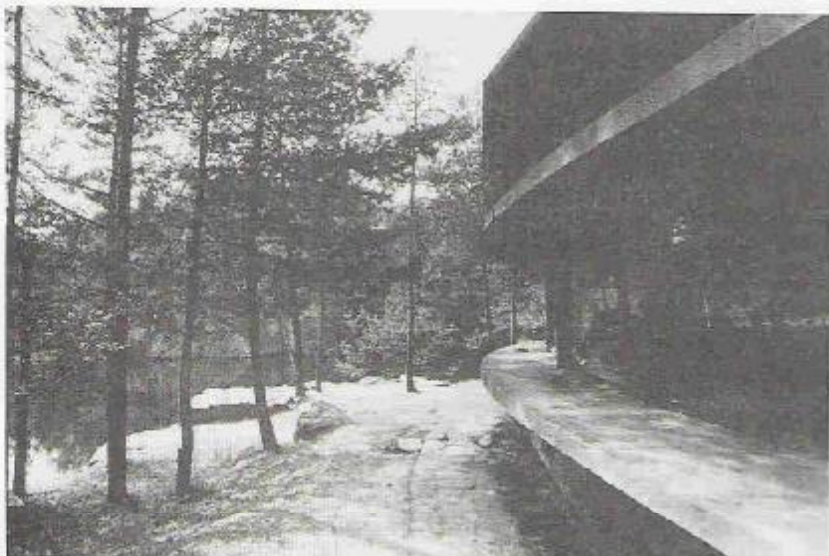
Celkový pohled na krajinnou situaci areálu



Pohled do klubovny /osvětlení krbu za odpoledního slunce/



Pohled do jídelny s výhledem do krajiny



Pohled na panoramatické okno s pergolou a „paraocním stolem“



Pohled od severovýchodu



Pohled od jihu na „chatičky“

stolem v přírodě, hojně používaným při různých činnostech a hrách.

Z hlediska používaných materiálů a technologií je objekt obrazem obdobných principů, o nichž se zmiňuji výše. Konstrukčně je zde prezentována snaha vyhnout se složitým technologickým postupům. Jde o kombinaci zdíva s dřevěnými horizontálními konstrukcemi z nehraněných trámů. Patrná je i snaha o používání dostupného materiálu z blízkého okolí /kámen, dřevo/. Použití občas vkládaného kamene do omítky, jehož referenčním bodem zde může být všudypřítomnost lomů, možná i torzo hradu, je poněkud polemické a působí spíše kulísovitě v jinak celkově vyváženém estetickém dojmu.

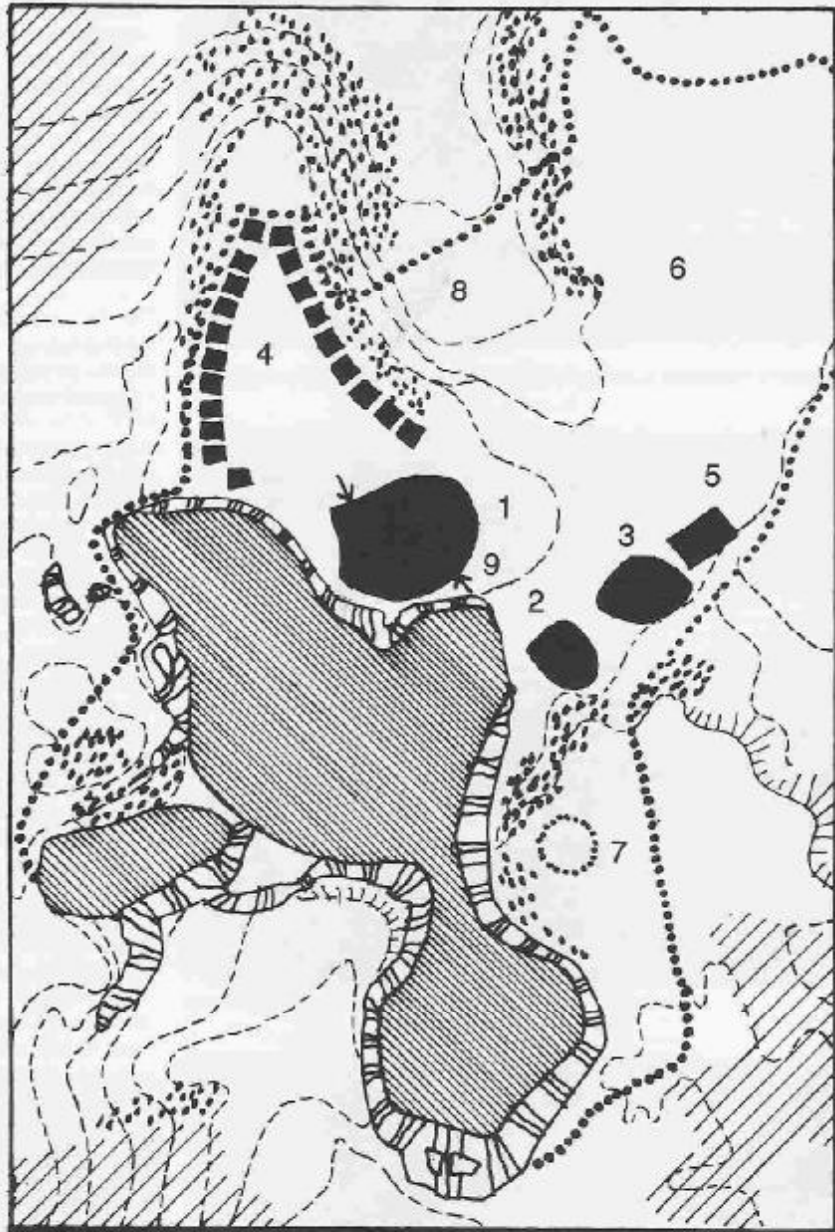
Tento komplex je dobrým příkladem přístupu k prostorovému řešení programů pro intenzivní rekreační režim, jehož nejdůležitější cíle, jakými jsou např. aktivní zapojení do činnosti na akci, využívání a poznávání kvalit přírodního prostředí spolu s estetickou výchovou, jsou zde stimulovány. Interakce mezi dlouhodobým a vlastně časově neomezeným dotvářením „míst“ pro jednotlivé cíle takového režimu a názorem, že místo určuje děj /LOCUS REGIT ACTUM/, je vlastně programem pro vytváření obdobných komplexů. Jde tedy o maximální využití toho, čemu říkáme duch místa /genius loci/ a jeho svázání s cíli výchovy v přírodě. Jedině tak vzniká významově a esteticky hodnotný prostor /na úrovni stavební i krajině/, který se stává svědectvím o společnosti, jež jej užívá.

JAN SEDLÁK







Situační skica areálu:

- 1 – objekt klubovny 2 – objekt sauny
3 – sociální a hygienické zařízení
4 – ubytování /chatičky/ 5 – sklad 6 – místo pro hry
7 – ohniště 8 – hlavní vstup 9 – vstup do objektu



≅ 10 minut chůze

-  hranice areálu
 strmé skály
 kamenná pole
 vodní plocha