

Metodické listy

pro
tělovýchovnou
a brannou činnost



Jak dál v tělovýchově

XVII. sjezd KSČ na základě hluboké analýzy vnitřních a mezinárodních podmínek i dosažených výsledků v národním hospodářství vytyčil náročný program dalšího ekonomického i sociálního rozvoje naší společnosti na období 1986 až 1990 s výhledem do roku 2000. Základním cílem tohoto programu je další zvyšování životní úrovně obyvatelstva ČSSR, upevnění sociálních jistot, vytváření podmínek pro harmonický rozvoj osobnosti a prohlubování socialistického způsobu života. Otázkami rozvoje osobnosti a komplexního využívání volného času se zabývala vláda ČSR. Usnesením č. 73 přijala v roce 1985 dokument Zásady společenského ovlivňování volného času dětí a mládeže. Na základě obecných principů koncepce využívání volného času, kterými jsou mimo jiné dobrovolnost a možnost výběru společenských aktivit, byly vymezeny hlavní okruhy činností, byl zdůrazněn výchovný význam volného času a stanoveny právní, kadrové, materiální, organizační a další předpoklady prohlubování společenského působení při výchově dětí a mládeže.

Rozvojem jedné z těchto oblastí – tělesnou kulturou – se zabývají i dokumenty vlády ČSSR č. 4, ČSR č. 49 a usnesení předsednictva ÚV KSČ ze září 1986. Tyto materiály vytyčují úkoly v rozvoji tělesné výchovy, sportu, turistiky a zájmových braně technických sportů a zároveň určují, jak výrazně přispět ke zvýšení tělesné zdatnosti i úrovně základních pohybových dovedností dětí a mládeže. V závazných úkolech vyplývajících z těchto dokumentů byl stanoven cíl dosáhnout do roku 2000 v dobrovolně organizované tělovýchově toho, aby se do ní postupně zapojilo nejméně 75 procent dětí a mládeže, a to minimálně ve dvou cvičebních či tréninkových jednotkách týdně; zabezpečit víkendovou činnost s tělovýchovným obsahem nejméně jedenkrát měsíčně. V celkovém pohybovém režimu dětí a mládeže plánovitě organizovat nejrůznější formy povinné, dobrovolné, organizované i spontánní pohybové činnosti a dosáhnout průměrně 1–2 hodin pohybové aktivity denně.

ČÚV SSM přispívá k realizování požadavku rozšířit TVB činnost SSM v ČSR tím, že postupně zpestřuje obsah tělovýchovné braně činnosti, která je členěna do těchto oblastí:

- oblast sportu a her,
- oblast pobytu v přírodě a turistiky,
- oblast pohybové výchovy,
- oblast zájmové braně činnosti.

Základním nosným pilířem je zde systém masových postupových soutěží SSM a PO SSM v ČSR, do něhož jsou zařazeny sportovní soutěže: Běh Mladé fronty a Smeny, malá a sálková kopaná, triatlon, Vazbič roku, Zdatná mládež atd.

Poznatky získané při pořádání těchto soutěží však ukazují na řadu nedostatků. Ve velké části základních organizací SSM například nevědí, jak by si mohli zorganizovat soutěže, jako je Vazbič roku, triatlon, lakros, skateboard a další atraktivní tělovýchovné a sportovní aktivity. Je však nutné si uvědomit,

braně činnosti SSM

že tuto oblast však nemůžeme chápat pouze ve smyslu pohybových sportovních soutěží, ale především jako otevřený program nejrůznějších druhů a forem sportovních činností. Jedná se o podporu a rozvoj atraktivních nově vznikajících sportovních činností, jako je skateboard, softbal, windsurfing, ringo, hokej s míčkem, ale i tradičních klasických sportů, jako je např. lyžování, plavání, volejbal, basketbal, orientační běh atd. Další z oblastí tělovýchovné braně činnosti v SSM je pobyt v přírodě a turistika. Zde často obsah sklouzává pouze do některých forem pobytových akcí s nedokonalým využitím prvků z Prázdninové školy ÚV SSM.

Opomíjíme také druhy jako cykloturistiku, vodáckou turistiku, na okraj zájmu se dostala lyžařská turistika, která je nahrazována i na školeních pouhým lyžováním a přejezdem hřebenu. Nedokážeme docenit ani význam mototuristiky pro rozvoj oblasti pobytu v přírodě a turistiky v SSM, a to zejména ve vztahu k rodinám s dětmi. V daleko větší míře bychom měli jednotlivé druhy přesunových prostředků vhodně kombinovat. Mezi oblíbené a již tradiční akce patří různé výstupy, např. Mezinárodní výstup mládeže na Rysy, na Sněžku, Kriváň, Kleť apod. Ze strany státních a stranických orgánů byl vysoce hodnocen podíl SSM na turistické části Československé spartakiády 1985. Je však škoda, že získané zkušenosti nedokážeme využívat i v pospartakiádním období.

Hovoříme-li o pobytu v přírodě a o turistice, nesmíme zapomenout ani na jednotlivé formy rekreace, a to jak organizované CKM či jinou cestovní kanceláří, tak na další neorganizované formy. Naším cílem je, aby pobyt v přírodě a turistika ve všech formách působily ve svém výchovném komplexu na mladé lidi tak, aby se naučili společensky hodnotně a smysluplně využívat volný čas.

V současné době, zejména u ženské populace, se do popředí zájmu dostává pohybová výchova. Tato oblast byla zpracována do uceleného systému tělovýchovné braně činnosti SSM i systému masových postupových soutěží SSM a PO SSM. I přes bouřlivý rozvoj a neustálý vývoj v této oblasti nedokážeme zatím vytvořit dostatečné podmínky, které by uspokojily zájem mladých děvčat o pravidelnou tělovýchovnou činnost. Velké pole působnosti se otevírá zejména na středních školách a odborných učilištích, ale také i v místech bydliště. Zcela opomíjíme rozvoj této činnosti v rekreačních oblastech.

Užší spolupráci je třeba navázat se Svazem ZRTV ČSTV příslušného stupně řízení, a to především při organizování soutěží a přehlídek pódiových skladeb a vystoupení, jak to ostatně vytyčují dohody uzavřené mezi ÚV SSM a ÚV ČSTV, ČÚV SSM a ČÚV ČSTV.

Stav zapojení mládeže do různých forem braně výchovy ani úroveň této oblasti plně neodpovídají nejen současným, ale především perspektivním potřebám a úkolům socialistické společnosti. Proto braně výchovná činnost, upevňování hlu-

bokého vztahu k obraně socialismu, k našim ozbrojeným silám a dalším armádám Varšavské smlouvy patří mezi prvořadě úkoly ideově výchovného působení našeho Svazu na mládež, k předním cílům oblasti zájmové činnosti SSM. To také zdůraznil II. sjezd SSM: „*Současná mezinárodní situace vyžaduje, aby chlapci a děvčata chápali význam aktivní účasti na všelidové obraně naší vlasti a socialismu... věnovali soustavnější pozornost rozvoji branné výchovy.*”

Další možnosti v této oblasti spočívají především v práci výchovných středisek branců, a to zejména v místech bydliště. Neustále se setkáváme s rezervami týkajícími se náboru žáků a studentů do vojenských škol. Tyto úkoly se nepodaří plnit pouhou agitací či náboru, ale především rozvojem pestré, pravidelné a všestranně zaměřené činnosti. Je nutné více využívat spolupráce se základními organizacemi Svazarmu při organizování společných akcí, jako jsou Dukelský závod a Sokolovský závod branné zdatnosti, střelecké soutěže, dny a týdny branné aktivity; rozšířit nabídku našim členům zapojením do činnosti branné technických kroužků jako například modelářských, radiotechnických, kroužků úspěchů techniky apod. Efektivnost výchovné práce a veškerého působení Socialistického svazu mládeže na mládež je závislá především na lidech, na kádrech, tedy na těch, kteří ji prakticky uskutečňují. Za politickovýchovného pracovníka se musí i v našem Svazu považovat každý, kdo se členy SSM přichází do styku, kdo je řídí, ovlivňuje – to znamená nejen funkcionáři, ale i organizátoři a instruktoři tělovýchovně branných činností, včetně lektorského sboru. Proto naším úkolem je přesněji vymezit cíle a povinnosti jednotlivých funkcionářů, organizátorů, instruktorů a lektorů tělovýchovně branných činností.

Při přípravě kádrů na všech stupních a úrovních musíme vycházet ze základních požadavků doby a snažit se v praxi je naplňovat. Je třeba především dbát na to, abychom kádry připravili nejen po stránce teoretické, ale i po stránce praktické. To konkrétně znamená, aby znali nejen úzkou problematiku tělovýchovně branné činnosti, cíle a úkoly našeho Svazu mládeže, ale aby je dovedli i vysvětlit a aby ve svém politickovýchovném působení usilovali o jejich naplňování. Výchova tělovýchovných kádrů SSM je realizována na základě Jednotného systému přípravy a vzdělávání funkcionářů SSM a PO SSM schváleného v roce 1984 a Jednotné tělovýchovně branné kvalifikace SSM platné od 1.7.1977. Prostřednictvím naplňování hlavních směrů, vytyčených těmito dokumenty, bylo dosaženo v oblasti výchovy kádrů řady úspěchů. Zlepšily se politické a odborné znalosti a schopnosti organizátorů, instruktorů a výrazně se rozšířily jejich počty. To se stalo základním předpokladem, který umožňuje uskutečnění stále náročnějších úkolů, zaměřených na harmonický rozvoj mladé generace.

Přítom by bylo žádoucí, aby v oblasti tělovýchovných a branných kádrů docházelo k jejich vzájemnému využívání a k propustnosti jejich kvalifikace mezi zainteresovanými společenskými organizacemi (SSM, ROH, ČSTV, Svazarm). Vždyť základní cíle v masovém rozvoji tělesné výchovy jsou stejné ve všech organizacích a resortní přístupy se stávají stále větším luxusem a přepychem. Tuto situaci hodnotilo předsednictvo

ÚV KSČ a stanovilo požadavek sjednotit přípravu tělovýchovných kádrů, aby odpovídala požadavkům jednotného cíle a napomáhala tělovýchovné praxi tak, aby byla vytvořena univerzální (nikoliv pouze „jednotná“) jedna kvalifikace pro všechny složky tělovýchovného hnutí.

Kromě problémů s kvalifikací bychom se měli také více zaměřit i na plánování, výběr, evidenci a využití vyškolených instruktorů a organizátorů tělovýchovně branné činnosti SSM. Naše poznatky a zkušenosti z průzkumů a z výjezdů do základních organizací SSM ukazují, že přes zvyšující se počty vyškolených kádrů se stále nepřibližujeme k žádaným cílům – mít pro každou základní organizaci SSM jednoho organizátora tělovýchovné a branné činnosti a pro každý kroužek instruktora. Využití vyškolených kádrů by měla zlepšit i skutečnost, že vládní orgány uvolňují od roku 1986 40 miliónů Kčs na odměňování dobrovolných tělovýchovných kádrů, tedy i svazáckých. Měli bychom také věnovat patřičnou pozornost samotné přípravě tělovýchovných kádrů. Jejich průběh by měl mít netradiční a pestrý charakter, aby patřičně motivoval účastníky školení k dalšímu uplatnění nabytých zkušeností. Stejně jako výchova kádrů je pro naši práci důležité vytvářet materiálně technické podmínky, které úzce souvisejí s celkovým sociálně ekonomickým a kulturním rozvojem, s úsilím výrazně přispět k účelnému využívání stávajících zařízení. Dosud přijatá opatření k využívání hřišť v době mimo vyučování nepřinesla očekávané výsledky.

Na specifické problémy narážíme na sídlištích. Zařízení pro volný čas zcela chybí, anebo je budováno s mnohaletým zpožděním a je na posledním místě občanské vybavenosti. Většinou zde nefungují základní organizace SSM ani tělovýchovné jednoty ČSTV. Vhodným řešením je budování minitělocvičen a posiloven ve společných prostorách obytných domů. Bylo několikrát doporučeno, aby tato zařízení byla součástí obytných domů, ale námět nebyl dodnes realizován.

Rozhodující úlohu při řešení těchto otázek by měly sehrát komise pro mládež a tělesnou výchovu při národních výborech, v nichž jsou zastoupeny všechny společenské organizace, které mají zájem na rozvoji tělovýchovné i branné činnosti v ČSR.

Oblast volného času mladých lidí a lidí vůbec nabývá stále většího významu. Je v ní však řada problémů k řešení. Jednou z cest k jejich zvládnutí je i změna myšlení dobrovolného funkcionářského aktivu i profesionálních pracovníků zabývajících se tělovýchovně brannou činností SSM. Jde především o to nejen pasivně přijímat, ale naopak angažovat se ve prospěch kolektivu, své dobré zkušenosti poskytnout začínajícím kamarádům, neustále hledat nové, době odpovídající formy. Nebránit se spolupráci s nejrůznějšími orgány a institucemi, neskouzávat, jak už jednou bylo řečeno, ke zbytečnému resortismu, neboť mládež máme v ČSSR skutečně jednu jedinou, a proto zájem a snaha o odpovídající reálnou náplň jejího volného času by měla být jednotná, prvořadá, bez ohledu na to, od které společenské organizace právě tato iniciativa vychází. Jde jen o to včas a vyčerpávajícím způsobem využít všech možností, které se nabízejí.

JIRÍ TRNKA

Jak zvládnout „pohybovku“

Pohybová výchova je již po mnoho let jednou z forem tělovýchovné činnosti SSM. Přesto je možné, že někomu tento název mnoho neříká. Tedy – v pojmu „pohybovka“ se skrývá džezgymnastika, aerobik, chcete-li také break, step, pantomima, klasický a moderní tanec, ovšem v podobě poněkud přeměněné do estetického a zároveň účelného cvičení s hudbou. Pohybovkou jsou však i skladby, určené k předvádění pro diváky, a na druhé straně pohybovou výchovou by měla být i obyčejná rozvíčka ráno, než vykročíme plným krokem do nového dne nebo než se vrhneme do sportovního zápolení. Prostě forem pohybové výchovy je mnoho a před námi stojí otázka, co s tím vším podnikat.

Otázka zní jednoduše, ne již odpověď. Podívejme se na současnou situaci: O pohybovou výchovu v podobě pravidelných cvičení při reprodukování hudby mají zájem především dívky. Aby mohly skutečně pravidelně cvičit, potřebují:

- a) prostor (nejčastěji tělocvičnu);
- b) magnetofon (pro větší kolektivy a prostory i zesilovač a „reprobedny“);
- c) instruktorku (která má patřičný věk, kvalifikaci i hudební nahrávky, při kterých se dá cvičit).

Kde toto vše je dostupné, tam se většinou cvičí, leckde však něco schází. A tedy jak na to?

Schází-li prostor, magnetofon i instruktorka, porozhlédněte se po tělovýchovné jednotě ČSTV nebo jiné organizaci, kde již je zavedené cvičení džezgymnastiky a pokuste se uzavřít dohodu, podle které by členky vaší ZO SSM mohly bezplatně navštěvovat cvičení ve smluvní organizaci. Dohody mezi ČSTV a SSM takový postup umožňují, a jak dokládají zkušenosti z vysokých škol, je to mnohdy nejsnazší cesta k uspokojení zájmu o pohybovou výchovu.

Schází-li tělocvična nebo jiný vhodný cvičební prostor, nezbývá než hledat a jednat se správci vyhlédnutých objektů – se školami, tělovýchovnými jednotami ČSTV, kulturními domy, organizacemi ROH a podobně. Jednání je vždy zapotřebí vést na patřičné úrovni.

Magnetofon či jiná reprodukční technika je dnes už běžně dostupná většině základních organizací a mnohdy jde jen o vnit-

řní dohodu o jejím využití. A pokud reprodukční techniku nevládníte? Zajistě pomohou partnerské organizace – škola, ROH a jiné.

A není-li cvičitelka? V tom případě se obraťte na nejbližší OV SSM nebo přímo na KV SSM, a to na instruktora pro TVB činnost. Ten vám zprostředkuje kontakt s vedoucí krajského úseku pohybové výchovy. S ní se dohodnete na dalším postupu:

- Má-li v evidenci nevyužitou instruktorku, která by mohla vést váš kroužek pohybové výchovy, je vyhráno.
- Nemá-li nikoho takového, můžete vyslat na školení instruktorů pohybové výchovy své dívky (i chlapce) a získat vlastní kádry. Každý kraj školí instruktory nejméně jednou do roka.
- Nemáte-li možnost vyškolit si vlastní kádry (třeba z důvodu nízkého věku – problém středních škol), nezbývá, než hledat opět kolem sebe. Základní organizace na středních školách se mohou obrátit na učitele, ale ti mají většinou mnoho dalších povinností, nebo na SRPŠ – že by se nikdo nenašel?

To jsme se dotkli pouze jedné části pohybové výchovy. A co ty další? Jak už jsme naznačili, to, co se dělá v kroužcích pohybové výchovy pravidelně několikrát týdně čtyřicet až šedesát minut, může se trochu upravit a použít i při moderních formách víkendových akcí, při jiných tělovýchovných nebo sportovních akcích a v podobě pohybových skladeb i při akcích kulturních. To vše je ale zapotřebí provádět s ohledem na hlavní cíl pohybové výchovy – a to je cíl zdravotní.

Instruktorky a instruktoři pohybové výchovy toto vědí, uvědomme si to ale všichni: Pohybová výchova, to není jen soulad pohybu a hudby, estetika pohybu sama pro sebe. To je výchova ke správnému, zdravotně nezávadnému pohybu i držení těla, výchova ke správné technice provádění i banálně jednoduchých pohybů, nad kterými se běžně vůbec nezamyslíme – pokud nás „bezdůvodně“ nezačne někde bolet, píchat...

Abychom uspokojili zájem veřejnosti a využili pozitivních hodnot pohybové výchovy, je nutné na jedné straně zvyšovat počet svazáček (i svazáků), kteří budou cvičit pravidelně v kroužcích pohybové výchovy SSM nebo ve smluvních organizacích. Že je toto možné pouze na základě prohloubení spolupráce s partnerskými státními orgány a společenskými organizacemi je více než zřejmé. A na druhé straně je nutné inovovat formy pohybové výchovy a jejich využití v syntetických pohybových a jiných akcích.

STANISLAV HERCIG



Znáte Zdatnou mládež?

Celostátní svazácká atletická soutěž Zdatná mládež má za sebou už tři úspěšné ročníky. Zejména ten poslední, vyhlášený pro školní rok 1985/1986, překvapil nebyvalým množstvím přihlášek. Z celé ČSSR se zapojilo do plnění šestiboje BPOV III na dálku přes 500 třídních kolektivů středních škol a učilišť. Startující kolektivy si pochvalují, že soutěž umožní vyniknout i sportovně méně nadanému jedinci, učitelé a vychovatelé upozorňují na zajímavý fakt, totiž že třídy přihlášené do soutěže dosahují nejen dobrých sportovních výsledků, ale že patří i mezi nejlepší kolektivy na škole, co se prospěchu a chování týče.

To vše však neznamená, že na nové svazácké soutěži není co zlepšovat, někdy se dokonce ještě stává, že v některých základních organizacích o soutěži nevědí nebo mají s jejím pořádáním nejrůznější problémy. Protože soutěž po celé tři roky pečlivě sledujeme, chtěli bychom v tomto článku pomoci radou, zkušenostmi získanými tam, kde se plnění podmínek Zdatné mládeže daří.

Tak především, co to vlastně Zdatná mládež je? Studenti prvních ročníků středních odborných škol, gymnázií a učilišť plní v hodinách tělesné výchovy nebo ve volném čase vlastně disciplíny Odznaku zdatnosti, šestiboje BPOV III. Jsou to: skok daleký, šplh 4,5 m s přírazem nebo bez přírazu, plavání 50 m libovolným způsobem, hod granátem, sprint na 100 m, vytrvalostní běh na 3000 resp. 1500 m. Dosažené výkony se hodnotí podle bodovacích tabulek Odznaku zdatnosti pro příslušnou věkovou kategorii, v rámci celé třídy se sečítají a dělí počtem soutěžících žáků. Dosažený třídní průměr se zasílá do redakcí Mladé fronty a Československého sportu, které průběžně zveřejňují výkonnostní tabulky. Do třídního průměru se nezapočítávají žáci osvobození podle třídního výkazu od tělesné výchovy. Soutěž má dvě části. Dlouhodobou, začínající vždy se začátkem nového školního roku a trvající do 31.5. příštího kalendářního roku. Po skončení této části soutěže vyberou vyhlásovatelé (ÚV SSM, ministerstva školství ČSR a SSR a ÚV ČSTV) dvacitku nejlepších tříd, které v určeném termínu (většinou druhý nebo třetí týden v červnu) vybojují celostátní finále na dálku za přítomnosti rozhodčích ČSTV a

zástupců ÚV SSM. Vítězný kolektiv získá Putovní pohár ÚV SSM a věcné ceny. Ohodnoceny jsou vždy i další kolektivy, které se umístí do 10. místa ve finále. Současný rekord soutěže je 440,85 bodu, dosažených kolektivem třídy 1. A středního odborného učiliště stavebního v Banské Bystrici v ročníku 1985/1986 (to je překročená hodnota stříbrného Odznaku zdatnosti pro tuto kategorii chlapců).

Jak mohou při plnění soutěže pomoci učitelé tělesné výchovy a svazácká organizace? Co se týče pedagogů, stačí když budou důsledně dodržovat osnovy, plnění Odznaku zdatnosti je v nich totiž předepsáno. Samozřejmě jsme narazili na řadu tělocvikářů, kteří dělají pro soutěž mnohem více. Chodí se svými svěřenci ve volném čase trénovat, vyjednávají pronájmy bazénů, vedou přehledné tabulky výkonů, vysvětlují, radí... A svazácká organizace? Ta by se měla starat především o propočetávání třídních průměrů, zaslání přihlášek do redakcí. Zaznamenali jsme případy, kdy tělesně zdatní kluci pomáhali slabším spolužákům při tréninku, víme i o některých, co dokonce naučili své kamarády plavat! Može se samozřejmě nekladat tvorbě nejrůznějších nástěnek, srazům k dobrovolným tréninkům mimo vyučování atd. Pokud snad učitel tělesné výchovy o soutěž nejeví zájem, a my nevěříme, že takový existuje, může plnění soutěže organizovat základní organizace SSM sama, případně se obrátit se žádostí o pomoc na ředitelství školy nebo na OV SSM. Okresní, obvodní a krajské výbory SSM by při plnění soutěže Zdatná mládež měly pomoci především metodicky. Rada OV SSM si vytvořila vlastní formuláře přihlášek do soutěže, rozesílá propozice do jednotlivých základních organizací SSM. Obvodní výbor SSM v Praze 4 uspořádal v rámci III. ročníku dokonce po vzoru postupových soutěží SSM obvodní kolo Zdatné mládeže a pomohl tak řadě škol vyřešit asi nejpálčivější problém soutěže, totiž pronájem bazénu ke splnění plavecké disciplíny. Pozvané školy ochotně uvolnily soutěžící ročníky na jeden den z vyučování především proto, že získaly možnost absolvovat celou soutěž v sevrěném bloku, a navíc v přímé konkurenci ostatních škol z obvodu. Řekli jsme, že největší problém je bazén. Ano, v některých městech chybí, organizátory pak čeká náročná příprava přesunu do jiného místa, spojená s nejrůznějšími obtížemi. Ani v místech, kde bazén mají, není často jednoduché ve vyhovujícím termínu okusit chlad jeho vln. Tady je každá rada drahá a my můžeme doporučit snad jedině. Požadované hodiny plavecké výuky objednat s opravdu dostateč-

ným předstihem a rozmyslem, případně vysoké finanční nároky počítat s pomocí pokladny základní organizace SSM nebo se obrátit na vedení školy či sdružení rodičů a přátel školy.

Ostatní disciplíny už tolik náročně nejsou. Provoz či tyč ke šplhání má snad každá tělocvična, běhat se dá téměř všude, trochu horší je to už se „stovkou“, ale i tu lze při troše snahy a vynalézavosti vytyčit i mimo atletický sektor. Nouze o doskočiště také není. Při téhle disciplíně však jde o jiný problém. Jak atleta amatéra, zvládajícího v poměrně časově krátkém úseku trénink všech šesti disciplín, naučit přesnému odrazu tak, aby se neokrádal o dobrých 20 až 25 cm při skoku na jistotu nebo aby v případě snahy o pořádný výkon nevyráběl jeden přešlap za druhým. Střelit se do odrazu už chce totiž určité atletické návyky. A problémy, jak potvrdil skokan do dálky Ján Leitner na besedě s účastníky finále III. ročníku v Paláci kultury v Praze, tu mají často i vrcholoví sportovci. Protože Zdatná mládež je však soutěž ryze masová, uvažuje se o zajímavém a myslíme, že i rozumném návrhu učitelů tělesné výchovy z poděbradského gymnázia, který zní: zmírnit přísná atletická pravidla a v rámci objektivizace soutěže měřit jednotlivé pokusy ve skoku do dálky z místa odrazu, nikoliv z odrazového prkna. Tedy zrušit možnost přešlapu, zároveň vyloučit zbytečné krácení skoků.

Házet granátem můžeme třeba na louce, na škvárovém hřišti, vytyčit dopadiště by nemělo být problém. A co se týče vytrvalostního běhu, jeho trasa může vést stejně dobře po atletické dráze jako po asfaltové cestě v parku běhat můžeme i po lesních cestách, jen je třeba trať vždy správně proměřit.

A návod na kvalitní výkon, na úspěšné umístění? I přesto, že Zdatná mládež vyniká především svou masovostí, a v tom vidíme její hlavní význam, i tady už nejde na přední umístění myslet bez pořádné tréninkové díny. Tak třeba kluci ze středního odborného učiliště lesnického v Hranicích na Moravě s svým učitelem tělesné výchovy od nástupu do učiliště začínají měsíc po měsíci trénovat novou disciplínu, prakticky celý rok věnu rozvíjení vytrvalosti. A kde se dá podle hraničnického receptu nejvíce získat? Tvrdí, že především ve šplhu, jehož techniku lze z rok zvládnout až k tučným bodovým získáním správná technika prý udělá svoje i v hod granátem, výrazného zlepšení, zejména u těch fyzicky slabších, lze dosáhnout i dlouhých tratích...

Ale dost rad a návodů. Raději skočme p cvičební úbor a můžeme začít! Sami uvidíme jak při alespoň troše poctivého tréninku va



výkony závratně porostou. A co víc, až se bude blížít květen a konec dlouhodobé části soutěže, najednou zjistíte, aniž by vás k tomu někdo přemlouval nebo vedl, že táhnete za jeden provaz, že jste ochotni pomoci jeden druhému a vůbec vám to nepřipadá divné, že... že jste prostě parta, jak má být. A o to přece jde, ne? VÁCLAV HAVLÍČEK



Jak zřídít jednoduchou posilovnu?

I. Úvodem pár slov o kulturistice

Po nasmělých začátcích se kulturistika dostává do povědomí širší veřejnosti nejen díky dlouholetým medailovým úspěchům československých reprezentantů, ale zejména jako propracovaný systém účinných cvičení kondičního charakteru, vedoucích k progresivnímu nárůstu síly a celkové tělesné zdatnosti. Tam, kde pojem kulturistika zdomácněl, je jasné, že jde o programový nárůst síly doprovázený rozvíjením všech svalových skupin, což vede k získání sportovní postavy a umožňují přímou korekci některých tělesných nedostatků, s nimiž jsme si zatím nevěděli rady. Kulturistika a systematické posilování nás nutí k dodržování zásad moderní životosprávy, které podmiňují jejich účinnost a znamenitě posilují i srdečně cévní systém našeho organismu.

Chlapce přimějí k posilování zejména slabé paže a úzká ramena, děvčata zase vyhledávají účinné metody na odstranění tukových polštářů a zlepšení tvaru prsou. Kulturistické heslo Zdraví-Krása-Síla by proto mělo zdomácnět ve všech svazáckých organizacích nebo jejich skupinách. Tím samozřejmě nemáme na mysli, že by tam měli růst vrcholoví kulturisté. Vždyť kulturistika je vynikající pohybová aktivita, kterou lze například provozovat jako doplňkovou přípravu k ostatním sportům. Jednoduše - kulturistika znamená kondici, a kde jde o zlepšení kondice celého svazáckého kolektivu, tam by neměla chybět alespoň jednoduchá posilovna!

II. Co potřebujete ke cvičení?

Budeme struční, vždyť také podmínky pro zřízení posilovny a posilování nejsou nijak náročné. Potřebujeme tedy:

1. dobře větratelnou světlou místnost s pevnou podlahou se stíratelným povrchem
2. nářadí a náčiní
3. metodické materiály ke cvičení (zásobník cviků)

Tato metodická informace, kterou dostáváte do rukou, se týká pouze materiálního vybavení a zřízení posilovny; k doplnění vašich metodických znalostí můžeme doporučit publikace:

I. Rudzinskij: Kondiční posilování. Mladá fronta, Praha 1987. Kondiční kulturistika mužů (metodický dopis ČÚV ČSTV). Sportpropag, Praha 1983.

Posilování. Sportpropag, Praha 1984.

Kondiční gymnastika. Sportpropag, Praha 1984.

R. Šimek: Kondiční kulturistika. Olympia, Praha 1984.

L. Major: Kondiční kulturistika - muži. Šport Bratislava 1985.

L. Major: Kondiční kulturistika - ženy. Šport Bratislava 1986.

Tréner (měsíčník), vydává Šport; adresa redakce Tréner: Vajnorská 32, 832 58 Bratislava.

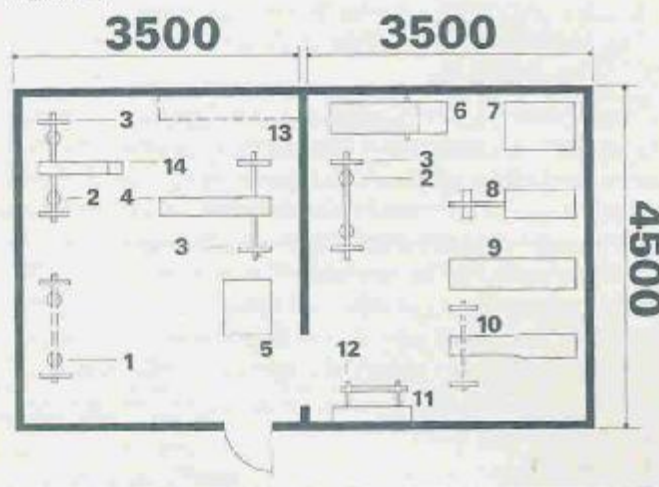
Koncepce posilovny a její vybavení by mělo odpovídat vašim finančním možnostem. Nezapomeňte, že posilovnu můžeme

zříditi i za sdružené prostředky ZO SSM a ZV ROH v podnicích nebo v místě bydliště v rámci volebních programů Národní fronty. Proto předkládáme několik alternativ, jak vybavit posilovny, které by vyhovovaly činnosti různých sportovních kroužků SSM. Pro ty kolektivy, kde mají i šikovné ruce, uvádíme náčrtky jednoduchého nářadí, náčiní a zařízení, které si můžete zhotovit svépomocí. A nebojte se, výsledek stojí za to!

III. Alternativa „ideální posilovny“

předpokládá prostorový limit – 30 m² a limit finanční 30 000 Kčs. Zařízení posilovny, které je zřejmé z obr. 1, je voleno tak, aby na něm bylo možno komplexně a v plném rozsahu procvičit všechny svalové skupiny těla. O to právě v kulturistice jde. Uvedené zařízení je s výjimkou posilovací žebřinové soupravy (pozice 11) přenosné a není je třeba zabudovávat, což je výhodné z hlediska úspory času a finančních prostředků k montáži.

Obr. 1/ „Ideální“ posilovna (zařízení označené čísly je uvedeno v tabulce 1)



Další výhodou je, že prostorovou sestavu můžete přizpůsobit konkrétním prostorovým podmínkám, případně jednotlivá stanoviště měnit podle konkrétního tréninkového plánu. V případě, že potřebujete ještě volný prostor (např. pro stoly na stolní tenis), je možné přístroje a jednotlivá stanoviště prostě přemístit do jiné části místnosti.

V tabulce 1 uvádíme seznam nářadí a náčiní včetně finančních nákladů. Všechna zařízení s výjimkou činek lze objednat u n.p. Slovsport, Nerudova 4, 040 45 Košice. Činky koupíte v prodejnách Drobné zboží (sport).

Tabulka 1/ Zařízení „ideální posilovny“

Pozice	ks	název zařízení	cena/ks	cena celkem
1	2	stojan pevný	195,-	390,-
2	4	stojan výsuvný	340,-	1360,-
3	3	činka dorostenecká 80 kg	1410,-	4230,-
4	1	lavička pro tlaky	1670,-	1670,-

5	1	posilovač paží	2050,-	2050
6	1	posilovač Hack	2760,-	2760
7	1	posilovač leg-press	2740,-	2740
8	1	kopací lavička	2930,-	2930
9	1	kladkový posilovač	2980,-	2980
10	1	posilovač břišního svalstva	1460,-	1460
11	1	posilovací žebřinová souprava	4980,-	4980
12	1	závěsná hrazdička	443,-	443
13	2	činka 2,5 kg	22,-	44
	4	činka 5 kg	35,-	140
	2	činka 7 kg	46,-	92
	4	činka 10 kg	62,-	248
	2	činka 16 kg	110,-	220
14	1	šikmá lavička	1030,-	1030

celkem

29 76

IV. Máme naději na „ideální posilovnu“?

Máme-li ji a není-li někde v nedohlednu, pak je dobře. Můžeme ihned začít objednávat podle tabulky 1 (počítejme s dvoletou dodací lhůtou). Mezitím si budeme připravovat místnost pro posilovnu tak, aby byla suchá, světlá, dala se dobře vyvětrat a měla vhodný podlahový kryt.

Do začátků je třeba vědět, že nakládací činky a speciální posilovací přístroje lze při kondičním cvičení nahradit běžným nářadím, které bývá obvykle k dispozici.

Tak například při vzpírání lavičky zavěšené na žebřinách můžeme regulovat její hmotnost pohybem cvičence, který na lavičce sedí. Čím dál je od osy otáčení, tím je odpor větší. Podobně můžeme využít pérového můstku pro tlaky nohama v sedu (leg-press). Při vzpírání hrazdových žerdí, železných tyček atd. můžeme zátěž regulovat dopomocí nebo naopak citlivý odporem spolupřevážence. Užitečné jsou i expandery, které lze v případě potřeby spojit i s činkou ke zvýšení překonávané hmotnosti. Na rozdíl od cvičení s činkami však odpor při cvičení s expandery roste, což neodpovídá přirozenému průběhu pohybu. Vhodnější než pera jsou gumové expandery, které mohou být částečně nahrazeny starými velocipedovými dušičkami. Činky si můžeme snadno zhotovit i ze špalků, klád a kamínků, ze železných tyček nebo trubek. Při cvičení venku, což nebývá k zahazení zejména v parném létě, využijeme všeho, co nám příroda nabídne: rovné silné větve jako hrazdy, polena jako činky atd. Ale to už jsme od ideální posilovny příliš daleko, když posilování v přírodě právě s tím, co je právě po ruce, není také něco do sebe...

V. A co školní posilovna?

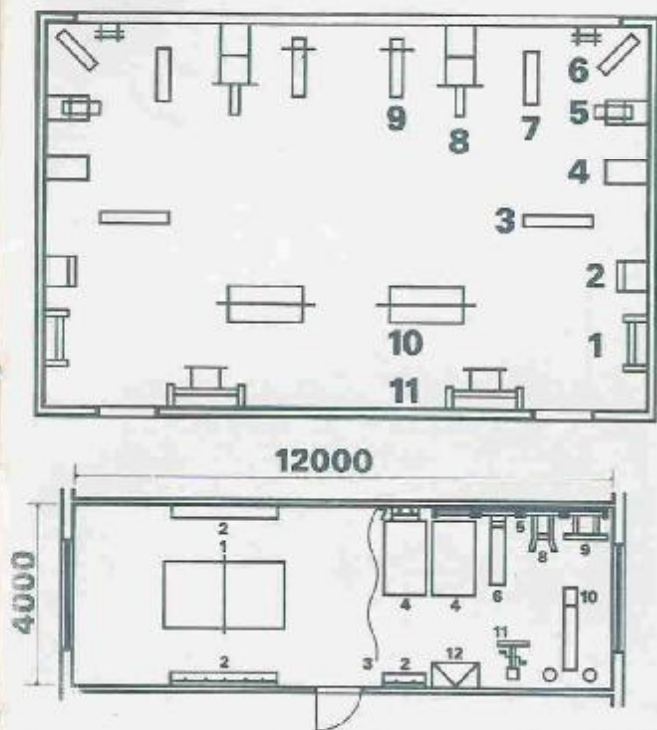
Rada gymnázií, středních škol i kateder tělesné výchovy vysokých školách ji má již vybudovanou a užívá ji v rámci školního dne povinné tělesné výchovy pod vedením pedagogů – tělocvičků. Proč by si ale nad posilovnou nemohli vzít patronát i střední školy? Proč by tam například nemohli pořádat soutěže typu O nejsilnějšího muže, jako je již po léta pořádaná soutěž z VŠCHT v Praze? A co účastníci populární soutěže Vazl

roku, vždyť by tam měli přímo ideální podmínky k tréninku i soutěžnímu klání!

Jako příklad vybavení takové školní, ale i útvarové, klubové posilovny, jsme si vybrali posilovnu gymnázia v Bílíkové ulici v Bratislavě na obr. 2a. Alternativa posilovny kombinované s hernou stolního tenisu je na obr. 2b.

Obr. 2a/ Příklad vybavení svazkové posilovny

1 – žebřiny, též pro upevnění posilovačů, 2 – kladkový posilovač, 3 – šikmá lavička, 4 – posilovač stehenních svalů (leg-press), 5 – posilovač stehenních svalů (Hack), 6 – sklápěcí lavička, 7 – kopací lavička, 8 – posilovač se šikmou lavičkou, 9 – sklápěcí lavička se stojany pro tlaky (bench-press), 10 – vodící konstrukce pro činku, 11 – žebřiny se závěsnou hrazdičkou



Obr. 2b/ Posilovna kombinovaná s hernou stolního tenisu

1 – stůl pro stolní tenis, 2 – lavička, 3 – závěs, 4 – žíněnka, 5 – žebřiny, 6 – šikmé prkno se řemenem, 7 – kladkový posilovač, 8 – závěsná bradélka, 9 – závěsná hrazdička, 10 – sklápěcí lavička se stojany pro činku, 11 – ergometr, 12 – skříň pro náčiní

VI. Spokojíte se s miniposilovnou?

Jste omezeni prostorově nebo finančně, zato máte šikmové ruce a hlavně chuť do cvičení! Minimum, s nímž vystačíte, by mělo obsahovat:

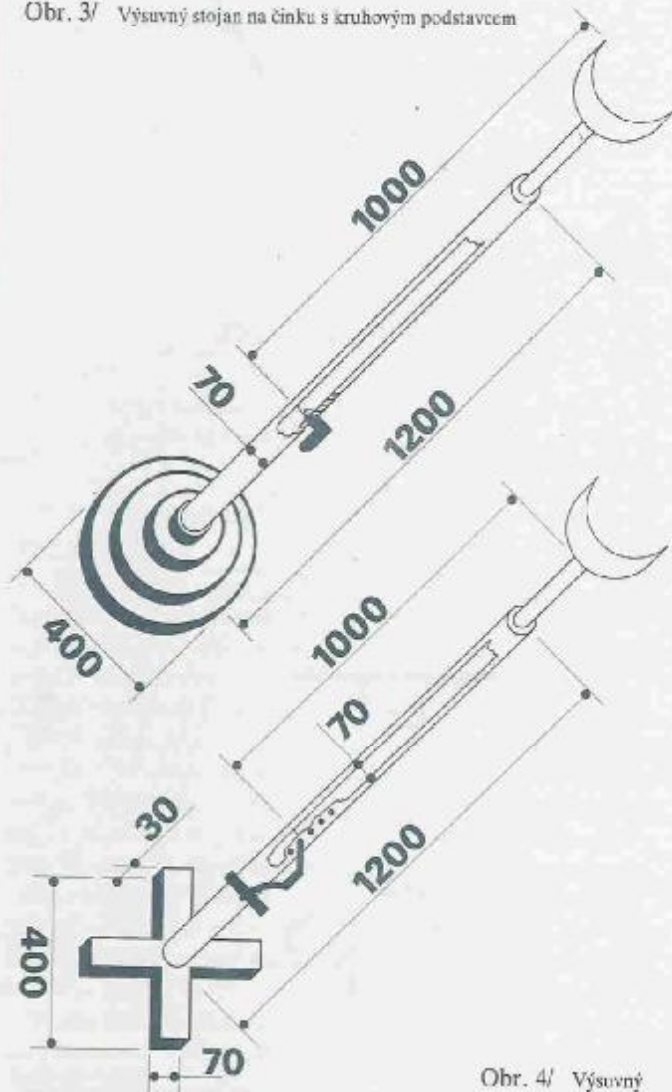
- žebřiny doplněné bradélky, závěsnou hrazdu a lavičku pro posilování břišních svalů. (Závěsnou hrazdičku si můžete objednat za 760 Kčs v n.p. Slovšport, Trnavská 33/c, 826 53 Bratislava. Celou bytovou žebřinovou soupravu, složenou ze žebřin 220 x 65-80 cm, sklápěcí hrazdičky a lavičky za 1 030 Kčs dodává n.p. Slovšport, Hálkova 24, 011 49 Žilina.),
- nakládací činku s odkládacími stojany,
- rovnou lavičku pro tlak soupažný v lehu (bench-press),
- šikmou sklápěcí lavičku.

„Šikvým rukám“ radíme:

1. Pustíte-li se do výroby nakládací činky, nezapomeňte, že žerd' musí být z velmi kvalitního materiálu o průměru 28 mm a vnitřní délka mezi kotouči má mít asi 120 cm. Potřebovat budete po dvou kotoučích 20, 15, 10, 5, 2,5 a 1,25 kg a dva bezpečné uzávěry.

2. Stojany na činku se používají hlavně při tlacích v lehu a při dřepch. Při tlacích v lehu na lavičce je možno stojany přivařit k lavičce tak, aby s ní tvořily kompaktní celek. Jejich spodní část musí být řešena tak, aby byla zabezpečena jejich pevnost a stabilita. Horní část konstrukce je pohyblivá, horní plocha, na níž klademe osu činky, má být miskovitě prohnutá, aby v ní činka ležela a nemohla spadnout. Chcete-li šetřit činku i stojany, vyložte toto prohnutí páskem kůže. Příklady konstrukce takových stojanů jsou na obr. 3 a obr. 4.

Obr. 3/ Výsuvný stojan na činku s kruhovým podstavcem



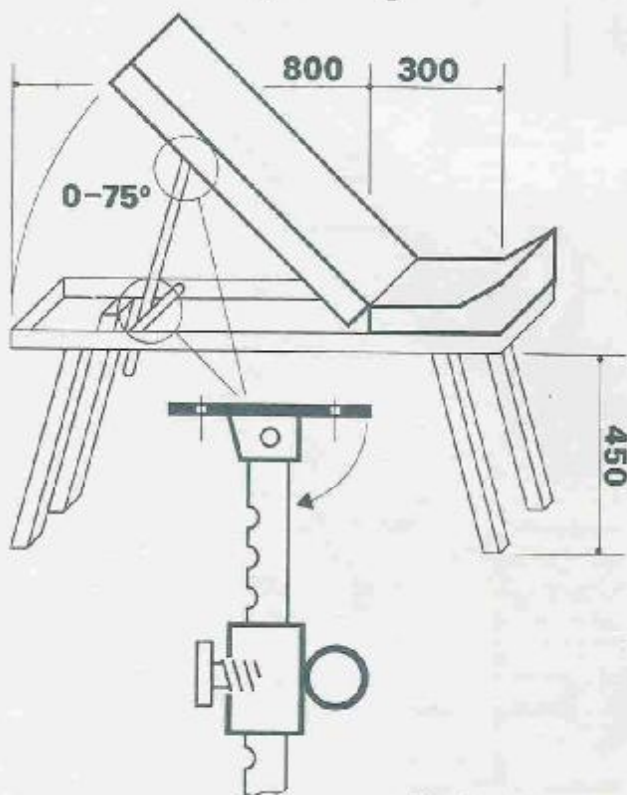
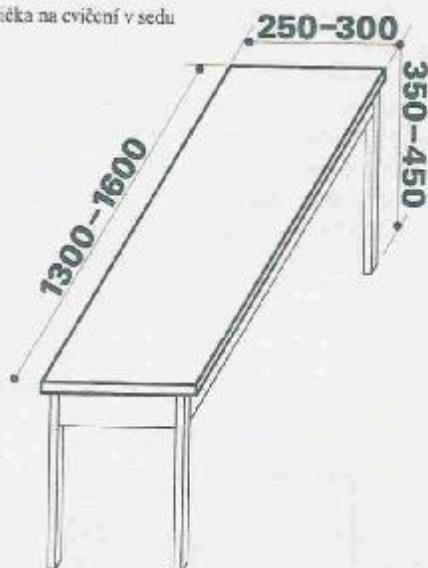
Obr. 4/ Výsuvný stojan na činku s křížovým podstavcem

3. Lavička na cvičení v lehu a sedu musí být také pevná a stabilní. Zhotovit si ji můžete ze dřeva (obr. 5), nebo kombi-

nací kovových trubek, spojených sváry, a dřevěné desky, vystlané pěnovou gumou a potažené koženkou.

4. Šikmou sklápěcí lavičku zhotovíte podobně. Dřevěná deska se skládá ze dvou částí, spojených panty, abychom mohli měnit úhel naklonění (obr. 6).

Obr. 5/ Dřevěná lavička na cvičení v sedu a lehu

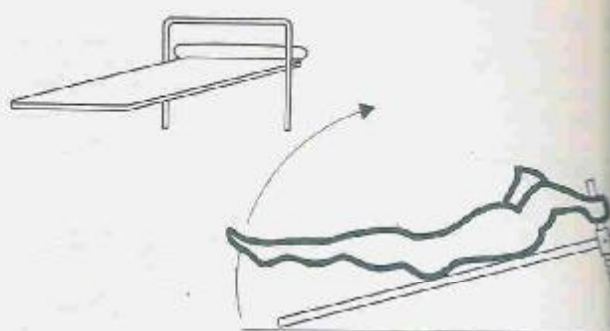


Obr. 6/ Sklopná lavička

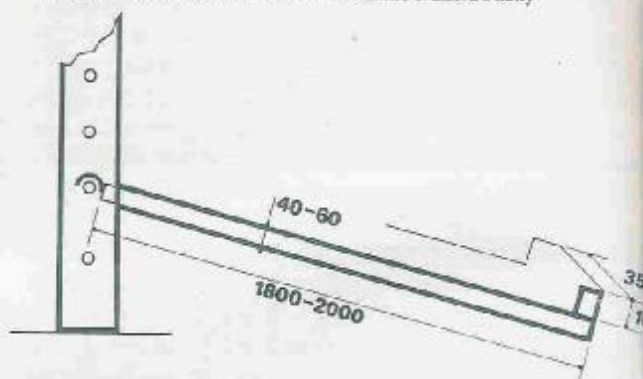
5. Šikmou lavičku na cvičení břišního svalstva (obr. 7) můžete nahradit i švédskou lavičkou s háky na jednom konci (obr. 8) anebo ohoblovaným prknem s háky, které je možno v různých

výškách zachytit o žebřiny. Lavička by měla být 30 cm široká a 180 cm dlouhá. Trubkové nohy jsou na jednom konci výsuvné s možností měnit úhel, na zachycení nohou používáme kožený popruh široký asi 5 cm nebo vzpěračský opasek (vyrábí na objednávku kožedělné družstvo Opus).

Obr. 7/ Šikmá lavička na cvičení břišního svalstva s popruhem



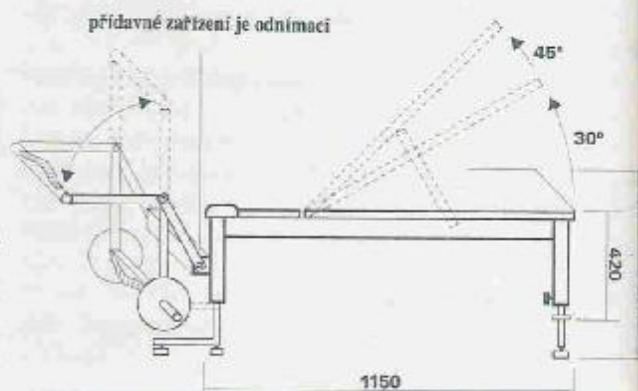
Obr. 8/ Šikmá lavička na cvičení břišního svalstva s háky

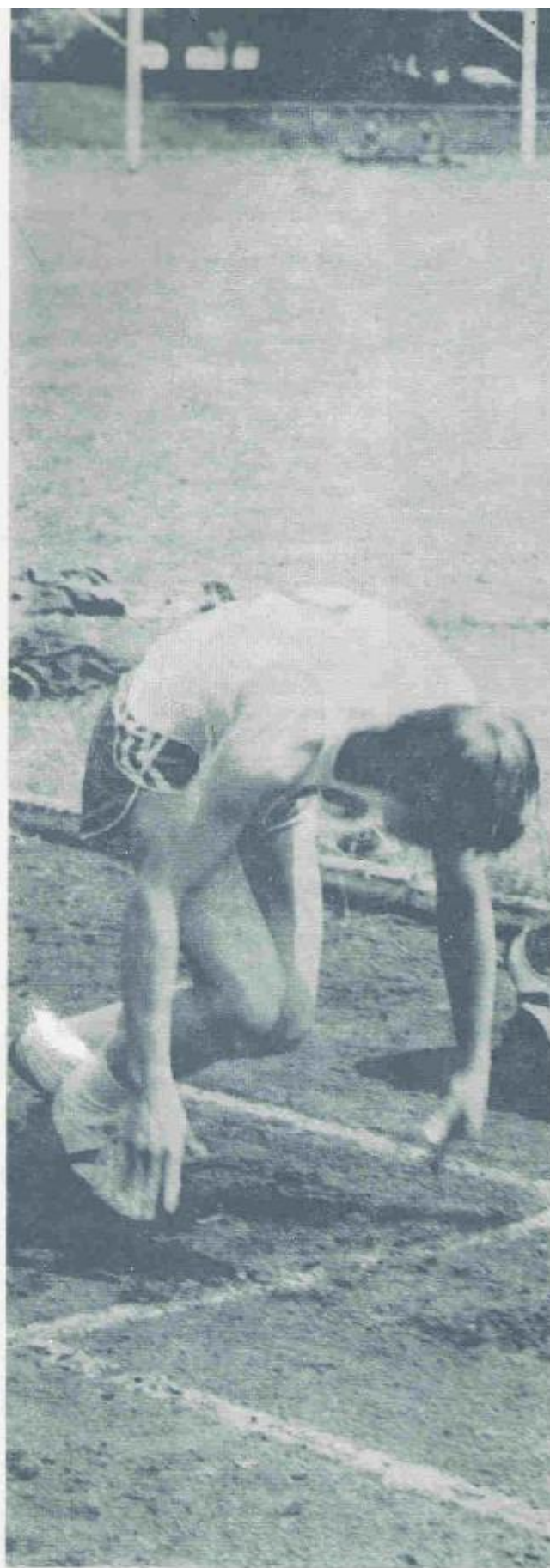


VII. A pro ty ještě šikovnější...

Máte velmi málo prostoru a chtěli byste využít jednoho stanoviště k více posilovacím účelům? Zkuste si vyrobit víceúčelovou lavičku pro všechny cviky na rovné a šikmé lavičce, která navíc slouží ještě jako extenzní stůl. Návrh je na obr. 9.

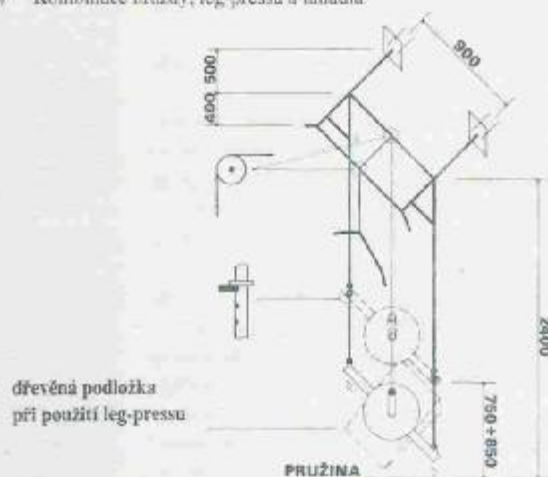
Obr. 9/ Víceúčelová lavička





Přídavné zařízení lze povolením dvou šroubů oddělit. Nohy lavice opatříme šrouby s plastickou hlavicí, kterými můžeme vyrovnat nerovnosti podlahy a zajistit dokonalou stabilitu nářadí. Přední nohy lavičky, rozšířené a vysunutě dopředu, ji bezpečně stabilizují i při použití těch nejtěžších hmotností. Přídavné zařízení umožňuje použít lavičku nejen k tlakům a upažování při různých úhlech a pro cvičení bicepsu v sedě i s oporou, ale i pro posilování stehen, svalů hrudníku, tricepsu skrčováním vzpažmo a zádočných svalů. Na osy přídavného zařízení vkládáme kotouče s otvorem 20 mm, zajištěné uzávěry. Zajímavým nápadem je kombinace hrazdy, leg-pressu a tahadla (obr. 10) ke cvičení nohou, širokého zádočného svalu a tricepsu. Máte i vy nové, originální nápady? Zkuste je realizovat, ale pozor na zásady bezpečnosti! Budete-li s nimi spokojeni a osvědčí se při cvičení v posilovně, pošlete svůj nápad dál!

Obr. 10/ Kombinace hrazdy, leg-pressu a tahadla



VIII. Na závěr

Ti, kteří jsou již rozhodnutí zařadit si vlastní posilovnu, mohou následující řádky klidně vynechat. Vy, kteří ještě váháte a přemítáte, zda vám posilovna vrátí vložené úsilí, prostředky a čas strávený třeba v dílně, prosím, dočtěte do konce. Zdá se vám posilování příliš náročné? Omyl! Bez spolupráce i protihráče, v jakémkoliv věku a na jakékoliv výchozí úrovni můžete s ním začít. Efekt bývá pozorovatelný již za krátkou dobu. Můžete cvičit kdykoliv, v kterémkoliv ročním období, ale i v přírodě, a to prakticky bez rizika zranění či úrazu. Pro začátek opravdu nepotřebujete žádná zvláštní zařízení. Snad i proto se stal pár činek v bytě, obvykle pod postelí, jedním ze symbolů životního stylu ve znamení zdatnosti. Vaši cílovou úroveň si můžete zvolit sami bez ohledu na nějaká pravidla či soutěžní řády. Chcete zúžit pas anebo pomoci zádočným svalům, aby pevněji svíraly páteř a chránily ji tak před bolestivými poruchami? Cviky, nářadí, objem a intenzitu cvičení si tedy volíte sami. A tak, svazáci, neváhejte, obstarajte si metodické materiály ke cvičení, zařídte si posilovnu podle svých možností a cílů a hlavně cvičte! Pro Zdraví-Krásu-Sílu, pro Kondici a hlavně pro Radost! *Těšíme se na vaše výsledky na nejbližším setkání Vazbičů!*

IVAN MACH

Vazbič

Velkou tížností každého kluka je síla, resp. silová schopnost, která mu umožní nejen zvednout či přemístit těžké břemeno, přemoci protivníka, změnit tvary zdánlivě stále, ale i udržet vlastní tělo v neobvyklé poloze, případně pohybovat jím podle vlastních představ, a ne jak si to vynucuje gravitace. A přesto testování branců při nástupu na vojenskou službu ukazuje, jak nedostižně daleko je pro většinu branců základní norma nebo ukazatel silových schopností průměrného zdravého jedince stejného stáří. Norma na straně jedné a skutečnosti na straně druhé daly impuls k vzniku mnoha soutěží, ať herního nebo lokomočního charakteru, mezi nimiž z hlediska všestranné fyzické kondice vynikají soutěže: O nejsilnějšího žáka, žákyň, Zdatné děti, Zdatná mládež, O nejsilnějšího učně, učnici, plnění podmínek Odnaku zdatnosti, Fit programy a další. Přitom však rozvoj silových schopností je buď zastoupen v poměru k ostatním schopnostem málo, nebo jsou podmínky plnění soutěže pro mladého člověka komplikované, či jsou v některých případech orientovány na úzkou sociální nebo věkovou skupinu. Po analýze uvedených skutečností ČUV SSM navrhl soutěž Vazbič roku. Vazbič roku je soutěž přístupná všem sociálním skupinám nejrůznějšího stáří, organizačně nenáročná, rozvíjí téměř výhradně silové schopnosti tří největších svalových skupin člověka – dolních končetin, břišních svalů a paží s pletencem ramenním. Současně vzbuzuje zájem mladé generace svým názvem.

A tak mají základní organizace SSM, třídní a skupinové kolektivy, „party“ na pracovištích, celoškolské i celozávodní výbory SSM, ale i jednotlivci noví, zajímavý impuls pro účast v netradiční soutěži a možnost změřit si tak na dálku své výkony a svoji kondici resp. rozvoj silových schopností, nebo si prostě jen tak zasportovat.

Přihlášky do soutěže i zaslané připomínky, náměty a názory na Vazbič roku svědčí o popularitě a zájmu, které si tato soutěž během prvního roku získala. Na některých závodech, podnicích i školách probíhalo dlouhodobé měření sil mezi svazáky i zaměstnanci v uvedených disciplínách. Připravili si vlastní dlouhodobé tabulky a propagační materiály i originální odměny.

Výhodou soutěže je, že si disciplíny může každý upravit podle svých podmínek a zájmu tak, jak to udělali svazáci z okresu Chrudim, kteří chtěli soutěž zpřístupnit dívkám a nahradili shyby opakovaným přeskokem šviha-



dia. Nicméně závazná pravidla směrodat pro republikovou tabulku Vazbiče roku je pro tři disciplíny soutěže (trojskok odraz snožmo z místa, leh – sed za minutu a shy na doskočné hrazdě):

1. Trojskok odrazem snožmo z místa

Závodník začíná oběma nohama před odrazovou čarou a podložku smí opustit jen pokus o skok. Trojskok musí být plynulý mezi jednotlivými odrazy nelze odpočívat ani se zastavit, navíc se závodník musí odrazem skočit. Jakmile se závodník dotkne jakoukoliv částí těla podlahy (podložky) za odrazovou čarou nebo poruší-li uvedené pravidlo, je pokus považován za neplatný. Dojezd se měří po třetím doskoku od momentu dotyku, které je nejbližší odrazové čáře, kolmo k ní.

1 cm odpovídá 0,05 bodu.

2. Opakované sedy – lehy

Začíná se z lehu na zádech, mírně pokrčených kolenou, nohy spočívají celou plochou chodidel na zemi (možnost držení partnera nebo zapření u žebřík apod.), ruce jsou napnuté v týlu. Při sedu musí závodník zvednout trup nejméně do svislé polohy a otočit stříhdavě vpravo s dotykem levého lokte vpravo kolena (při dalším sedu otočit trup do svislé polohy s dotykem pravého lokte levého kolena). Při lehu pánev setrvává na zemi a lopatky musí dotýkat podložky. Při chybném provedení napomenutí rozhodčí závodníka a cvičení nezapočítává. Po třech napomenutích je cvičení ukončeno. Cvičení trvá 60 sekund. Cvičení se nepřipouští.

1 správně provedený sed – leh odpovídá 1 bodu.

3. Opakované shyby na doskočné hrazdě

Shyby jsou opakované přechody z visu s napjatými pažemi do visu se skrčenými pažemi. Žerdě se drží podhmatem. Při shybu se závodník plynule přitáhnout natolik, aby brada byla ve výšce žerdě, při visu musí být tělo úplně napjaté a v ramenou zcela vyvýšeno. Doprovodné pohyby nohou a trupu, zejména zlehčení cvičení, nejsou přípustné. Pokud cvičení smí být přerušeno nejvýše 1 sekundou. Po třech napomenutích závodec končí započatou sérii. Opravy se nepřipouští.

1 správně provedený shyb odpovídá 1 bodu.

Dívky, které si nezakládají na velikosti, ale přesto správně touží po celkové fyzické kondici, nemusí zůstat při „vazbič“ v roli diváček. Pro jejich křehká těla je n-



nahradit shyby špihem na laně nebo tyči s přírazem do výše 4,5 m.

Šplh s přírazem

Šplhá se na tyči nebo laně s přírazem. Před zahájením stojí závodnice před tyčí nebo lanem, aniž se dotýká kteroukoliv částí těla šplhadla. Na povel rozhodčího začíná dívka šplhat s přírazem. Při povelu spustí časoměřiče stopky. Šplh končí, jakmile se dívka dotkne rukou cílové značky ve výši 4,5 m od země.

Bodové hodnocení: Za vyšplhání dostává dívka 1 bod, za každou 0,1 sekundy času lepšího než 12 sekund je další bod. To znamená, že například čas 10,2 sekundy odpovídá 19 bodům.

Ti, kteří se nechtějí nebo z prostorových důvodů nemohou plnit všechny tři disciplíny, mají možnost volit pro svoji potřebu jakoukoliv disciplínu další.

O popularitě a zájmu o Vazbiče roku svědčí ohlasy, které přišly spolu s nahlášenými výkony:

- Cez leto som si potrénoval a rozhodol sa prihlásiť do Vašej zaujímavej súťaže Vazbič roka. Už som sa v MS zúčastnil podobnej súťaže r. 1980 Nahoru-dolú. Vtedy to bolo celkom zaujímavé. Niektoré disciplíny zkúšajú aj spolupracovníci, ale iba tak pre zábavu.

S. Šterdas

- Udržování vlastní výkonnosti jsme si velmi oblíbili. Proto se scházíme, abychom si v podobné soutěži změnili své síly a sami sebe včas varovali před nedovolenou ztrátou tělesné kondice. Soutěž se nazývá Nejzdatnější výchovný pracovník SOU.

L. Vrátný

- Soutěž se zásluhou dobré propagace u nás v ústavu (ÚVR) těší velké popularity a všichni zúčastnění se již těší na další ročník, který budeme pořádát pod názvem Vazbič ÚVR.

J. Važenilek

- Jednou za mnou přišel kamarád a pln nadšení předem položil MS č. 10, kde jsem se až po šesti letech setkal s něčím, co mi připomnělo učňovská léta a tím i soutěž. Hledáme nejzdatnějšího učně, která se na SOU těší velké popularity. Po přečtení propozic jsme se zdravě vyhecovali a tak se zrodilo celopodnikové kolo Vazbiče... Přesto si myslím, že jedna akce tohoto typu, byť buď trvat celý rok, je ještě pořád málo na to, aby se stala masovou. Je ještě

roku

pořád víc těch, kteří si raději půjdou zahrát volejbal nebo fotbal.

J. Těluší

- Dočetla jsem se o nové sportovní soutěži Vazbiče roku. Je velice pěkné, že SSM tuto soutěž vyhlásil, ale opět, stejně jako při poslední soutěži Nahoru – dolů, zapomínáte na děvčata a ženy. Sice píšete v propozicích, že účast dívek je vítána, ale sama učím tělovýchovu na dívčím učilišti a vím, že provádění shybů podhmatem je pro dívky nemožné. Jako silovou disciplínu je možné navrhnout třeba opakovaně šplhy na laně, případně tyči.

V. Součková

- Nemáte strach o mentální rovnováhu člověka, který dělá padesátý shyb, osmdesátý leh – sed nebo několikrátý sed? Přemýšlejte o způsobu odražení vytrvalce.

Ing. A. Liška

- K poznámce „účast dívek bude vítána“, bychom rádi podotkli několik maličkostí. Zkoušeli jsme tuto soutěž provádět také s dívkami. Narazili jsme však na jeden velký problém – a to na soutěž ve shybech, které jsou pro děvčata nevyhovující. Nejlepší zážkyne udělá těchto shybů pouze pět a co teprve průměrná populace. Proto bychom chtěli požádat o změnu pro děvčata.

I. Kilián

J. Trýzna

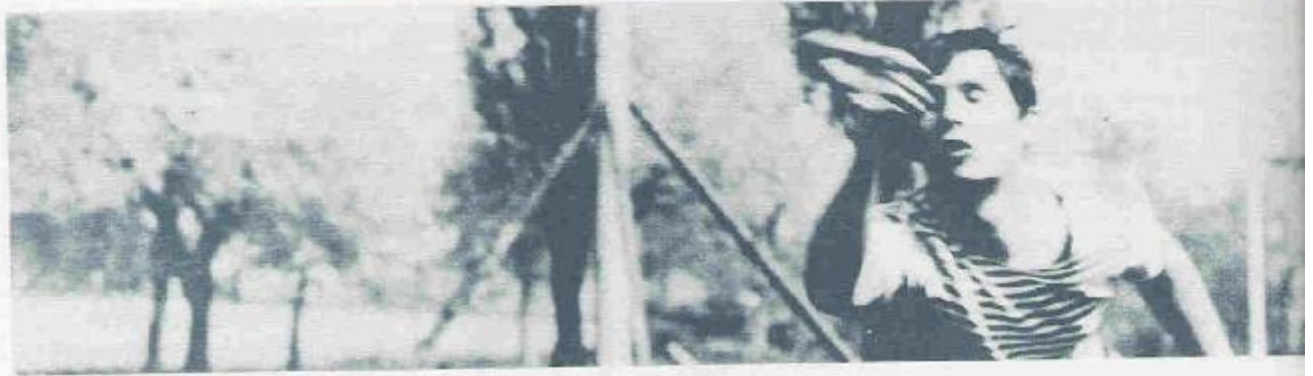
Ohlasy ukazují, že soutěž veřejnost zaujala. Pokud chcete i vy bojovat o Vazbiče roku, zašlete své výsledky na adresu OZČ ČÚV SSM, Gorkého nám. 24, 116 47 Praha 1. Uvedte zpáteční adresu, data narození, bodový součet s potvrzením jednoho rozhodčího (ČSTV, SSM, sportovní referent, učitel atd.).

Kdo dosáhne součtu 100 bodů, obdrží samolepku s motivem soutěže. Dívčák stačí dosáhnout 70 bodů. Napsat však mohou všichni, a především kolektivy, pro něž jsou připraveny vlaječky.

Nejlepší z ČSR se v této soutěži utkali ve dvou kategoriích do 18 a nad 18 let ve finále Vazbiče roku, které proběhlo v rámci akce 5 hodin pohybu – 21.12.1986 v pražském Edenu. Příslušníci ČSLA si v rámci svých podmínek tuto soutěž přejmenovali na Silák roku v zeleném a zúčastnilo se jí v roce 1986 téměř 10 000 vojáků.

JAN VALENTA





	A	1	2	3	4	B	+	-	R	M
1		■								
2			■							
3				■						
4					■					

	B	1	2	3	4	B	+	-	R	M
1		■								
2			■							
3				■						
4					■					

	C	1	2	3	4	B	+	-	R	M
1		■								
2			■							
3				■						
4					■					

Kvalifikace

	D	1	2	3	4	B	+	-	R	M
1		■								
2			■							
3				■						
4					■					

	E	1	2	3	4	B	+	-	R	M
1		■								
2			■							
3				■						
4					■					

	F	1	2	3	4	B	+	-	R	M
1		■								
2			■							
3				■						
4					■					

Příloha 2 – Schéma nejčastěji užívaného postupového klíče

Čtvrtfinále

	1A	1B	1C	B	+	-	R	M
1A		■						
1B			■					
1C				■				

1. kolo oprav

	2D	2E	2F	B	+	-	R	M
2D		■						
2E			■					
2F				■				

1. kolo oprav

	2A	2B	2C	B	+	-	R	M
2A		■						
2B			■					
2C				■				

Čtvrtfinále

	1D	1E	1F	B	+	-	R	M
1D		■						
1E			■					
1F				■				



i do tělocvičny

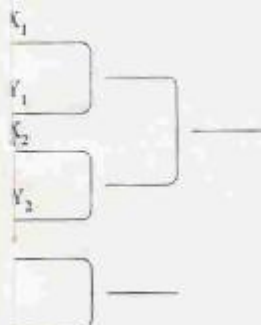


Název turnaje

Kategorie

Místo turnaje

Datum



	1	2	3	B	+	-	R	M
1								
2								
3								

Legenda:

1 - vítěz skupiny

2 - druhý ve skupině

3 - získané body za vítězství

4 - body získané ve hře

5 - body ztracené ve hře

6 - rozdíl bodů získaných a ztracených ve hře

7 - umístění

Rozhodčí kategorie

Hlavní rozhodčí

„Ten, kdo chce pochopit, co je to vlastně Ringo, musí si tuto hru sám zkusit. Jinak je odsouzen do role laika – diváka šachového utkání, který s úsměvem a pohrdáním 'znalce' sleduje posunování figúrek po černobílých políčkách.“

Co je to za sport?

Ringo, tento nový druh sportu, je hrou v pravém slova smyslu. Ringo je sport, který rozvíjí snad všechny vlastnosti potřebné člověku v dnešním životě – postřeh, rychlost, reakci, prostorovou orientaci, mrštnost a obratnost, fyzickou kondici, vůli. Svými vlastnostmi se jeví ringo jako výborný doplňkový sport pro všechny věkové kategorie. Tím, že technika hry je málo náročná, nachází ringo největší oblibu především mezi mládeží a dětmi. Ten, kdo jednou tento sport zkusil, se k němu neustále vrací a vyhledává příležitost, aby si ringo znovu zahrál. Ze zkušenosti mohou říci, že téměř každému stačí jen pár hodin na zvládnutí techniky házení a chytání kroužku, takže většina je schopna téměř ihned hrát, soutěžit. Jde o hru jak individuální, tak kolektivní (právě při hře dvojic a smíšených trojic nejvíce vynikne krása tohoto sportu), která dává i úplnému začátečníkovi reálnou šanci dosáhnout výborných výsledků, pokud do hry vloží i své srdce a trochu při hře přemýšlí.

Mezi výrazné klady ringa bezesporu patří poměrně jednoduchá pravidla a minimální materiálové nároky. Jde o vyložené amatérský sport, který má šanci zařadit se mezi úspěšné svazácké sporty, jako je sálová kopaná či malá kopaná.

Ringo lze doporučit i příslušníkům bojových sportů, tzn. boxérům, zápasníkům, šermířům, a jelikož při hře je nutné často chytat kroužek v pádu, je to velmi vhodný doplňkový sport pro mladé brankáře, odbíjenkáře a házenkáře. Pro všechny je pak ringo prostředkem ke zvýšení všeobecné tělesné připravenosti, fyzické kondice a postřehu, a protože je u něj třeba i uvažovat, rozvíjí i kombinační a tvůrčí myšlení. Je jedním z prostředků, jak harmonicky rozvíjet osobnost mladého člověka.

Vznik ringa

I když o ringu hovoříme u nás jako o novém sportu, vzniklo už v roce 1959. Původně tato hra vznikla jako doplňkový sport šermíře, který nebyl uvolněn pro přípravný tábor před mistrovstvím světa, a tak si její autor, tehdejší kapitán reprezentace PLR v šermu Włodzimierz Strzyżewski, při nedostatku sparingpartnerů vymyslel tuto náhradu bezprostředního souboje. Časem se ringo díky svým kvalitám stalo z této „náhrady“ samostatným sportem, který se u našich severních

sousedů začal prudce rozvíjet. Díky úspěšné propagaci nadšenců ringa se s tímto sportem prostřednictvím tisku, rozhlasu a televize seznámily milióny diváků, posluchačů a čtenářů. Ringo se dostalo až do osnov pro výuku v základních školách a stalo se hlavním sportem polské mládeže (harcerů).

Ringo už procestovalo řadu států světa a všude získalo své příznivce (úspěchem skončil i velký mezinárodní propagační turnaj na XII. světovém festivalu mládeže a studentstva v Moskvě).

A jak vznikl samotný název? Na jednom turnaji v Jižní Americe nedovedli diváci vyslovit jméno autora tohoto sportu a tak mu začali říkat Mistr Ringo (ringo – kruh, kroužek). A název nového sportu byl na světě!

Ringo v ČSR

U nás ringo poprvé zapustilo kořeny mezi mládeží PZKO (Polský svaz kultury a osvěty) v Českém Těšíně, kde vznikl oddíl ringa pod vedením Lea Widenky. Členové tohoto oddílu se každoročně umísťují na předních místech na mezinárodních turnajích v PLR. Mezi svazáky Severomoravského kraje mělo ringo svou premiéru na školení instruktorů sportů a her KV SSM ve Štamberku v roce 1984. Od té doby se ringo stalo součástí mnoha školení a seminářů a podle střízlivého odhadu jej hraje již několik set svazáků. O vzrůstající prestiži ringa svědčí i to, že od roku 1986 je tento sport zařazen do vysokoškolské ligy SSM na severní Moravě. V témže roce byli poprvé pozváni ostravští svazáci na mezinárodní turnaj v ringu do Varšavy.

Po zdařilých propagačních turnajích se skupina příznivců ringa rozrostla o vysokoškolskéky v Brně, Praze, Hradci Králové a Liberci. O tom, že se jedná o životaschopný sport, svědčí i řada ohlasů široké veřejnosti na relaci o ringu v rozhlase a televizi (ostravské vysílání TKM).

Materiálové nároky

Velkým kladem tohoto sportu jsou minimální materiálové nároky – stačí gumový kroužek (uvnitř dutý) a kousek rovné plochy, nejlépe travnaté, na níž se postaví přenosné hřiště (lze je poměrně snadno vyrobit). Samozřejmě je také možno hrát na kterémkoliv hřišti pro odbíjenou, ať už venku nebo v tělocvičně.

Rozkládací hřiště a kroužky ringa lze poměrně levně koupit ve sportovních nebo „harcerských“ obchodech v PLR. Pokud teprve začínáte, stačí vám obyčejný gumový kroužek na posilování prstů (k dostání za 4,- Kčs). Bohužel zajistit výrobce kroužků popřepadé hřišť se u nás prozatím nepodařilo.

Pravidla hry

– viz příloha 1.

Doporučený hrací systém

Při organizaci turnajů ringa lze samozřejmě použít kterýkoliv z osvědčených hracích systémů (podle počtu účastníků, počtu hřišť, časových a prostorových možností, významu turnaje a dalších hledisek). Na turnajích ringa už zdomácněl kombinovaný herní systém (viz příloha 2).

Tento hrací systém se osvědčil jako velmi objektivní; je vhodný pro 18-30 účastníků (v případě spojení dvou tabulek pro 36-60 účastníků podle počtu ve skupinách). Jelikož se nejčastěji hraje na jeden vítězný set: do 15 bodů, probíhají jednotlivá utkání dosti rychle a turnaj má spád (při počtu 24 hráčů a při šesti hřištích trval turnaj zhruba necelé dvě hodiny – odehráno 36 utkání). Výhodou je, že ani několikeré klopýtnutí výborného družstva jej nevyřazuje nutně z bojů o prvenství.

Trochu metodiky

a) Házení kroužku

Vlastní nácvik začínáme ve dvojicích hody kroužku „spodem“ (dlaň s kroužkem je pod úrovní ramen), přičemž prsty uvádíme kroužek do rotačního pohybu. Kroužek držíme mezi palcem a ukazováčkem, protože při chytání kroužku budeme nutně používat obě ruce (musíme házet tou rukou, kterou jsme kroužek chytili), střídavě procvičujeme hody oběma rukama.

V další fázi procvičujeme hody přímo na hřišti a střídavým umisťováním kroužku k zadní čáře a krátce za síť si zvykáme na výšku sítě a na rozměry hřiště (pozor, neházeme z výskoku). Při správně hozeném kroužku tento rotuje pouze kolem své osy a nedělá kotouly. Po zvládnutí tohoto základního hodu (otázka několika minut) nácvik pokračuje hody nad hlavou. Kroužek lze hodit mnoha způsoby. Uvedu zde základní dva.

1. Kroužek položíme na roztaženou dlaň, aby se opíral o konečky prstů s výjimkou palce. Při hodu kroužek letí rovnoběžně se zemí, prsty mu udělily rotaci kolem osy. Tímto způsobem lze kroužek velice přesně a tvrdě umisťovat.

2. Kroužek navlečeme na jeden nebo dva prsty a při pohybu horním obloukem prsty vytáhneme. Kroužek neletí rovně („vrtí se“) a huře se chytá. (Tento hod lze zvládnout již po několika pokusech.) Při procvičování je nutno neustále procvičovat obě ruce!

b) Chytání kroužku

V praxi se nejčastěji „pomalé“ kroužky chytají pohybem souběžným s dráhou letu kroužku a „rychlé“ letící kroužky vstřícným pohybem dlaně (kroužek se setrvačností deformuje do dlaně). Výhodou „souběžného“ způsobu chytání je, že kroužek je okamžitě

připraven k hodu, kdežto u „vstřícného“ způsobu musíme kroužek bez pomoci druhé ruky před hodem nejdříve srovnat a tím vzniká časová ztráta (někdy kroužek vypadne). Hodně zdartu při hře!

Veškeré informace zasílejte na adresu:

Ing. Ivan Cap, J. Maluchy 26/4, 705 00 Ostrava-Poruba.

IVAN CAP



Příloha 1

Pravidla hry

1. Ringo se hraje gumovým kroužkem uvnitř dutým o vnějším průměru 17 cm a hmotě 16,5 dag. Účelem hry je umístit kroužek do hřiště soupeře.
2. Hrají se dvouhry, čtyřhry smíšené trojice (2 muži a 1 žena nebo naopak).
3. Čtyřhry a smíšené trojice se hrají na hřišti rozměrů 9x18 m rozděleném sítí (lankem s barevnými vlajčkami) ve výšce 243 cm (stejně rozměry jako hřiště pro odbíjeňnou). Dvouhry se hrají na hřišti rozměrů 8x18 m. Pro děti lze postavit hřiště rozměrů 6x12 m s výškou sítě 224 cm.
4. Dvouhry se hrají jedním kroužkem, čtyřhry a smíšené trojice se hrají dvěma kroužky. Body se počítají za každý kroužek, to znamená, že jedno družstvo může získat najednou dva body nebo každé z družstev může získat 1 bod.
5. Hra začíná podáním jednoho z hráčů. Podávat lze z libovolného místa za zadní čarou vlastní poloviny hřiště. V době hodu alespoň jedna noha musí být na zemi, tzn. není dovoleno házet z výskoku (toto se týká nejenom podání, ale všech hodů z kteréhokoliv místa hřiště). Těsně po podání je dovoleno vběhnout do kteréhokoliv místa vlastní poloviny hřiště. U čtyřhry a smíšených trojic podává každé z družstev jeden kroužek. Podání se musí uskutečnit najednou na znamení rozhodčího.
6. U dvouhry každý z hráčů podává 5krát po sobě, změna podání následuje v době, kdy je součet bodů dělitelný pěti, tzn. je-li stav zápasu např. 5:0, 3:2, 6:4, 9:6, 13:12. U čtyřhry a u smíšených trojic se podání mění podobným způsobem, ale teprve až po ukončení hry oběma kroužky, tzn. podání se mění, je-li stav zápasu např. 6:0, 3:3, 9:7, 11:9, 13:13 atd.

7. V případě, že podávající hráč zahrál „teč“, ale kroužek dopadl do hřiště soupeře, má podávající hráč právo opakovat podání bez ztráty bodu. Případný následující „teč“ znamená už ztrátu bodu. Podávající hráč ztrácí také bod tehdy, když kroužek po „teči“ dopadne mimo hřiště soupeře.

Při čtyřhrách a smíšených trojicích s kroužek, který zasáhl síť a dopadl do hřiště soupeře, nepočítá a hra pokračuje pouze zbylým kroužkem. Po jeho dopadnutí na zem jednoho z družstev získává 1 bod. Dopadne-li kroužek, který zasáhl síť, mimo hřiště soupeře, podávající ztrácí bod.

8. Zápas ringa se hraje do 15 bodů s tím, že k vítězství stačí rozdíl jednoho bodu tzn. že zápas může skončit výsledkem 15:14. Změna stran hřiště následuje jakmile jeden z hráčů (jedno z družstev) získá 8 bodů (při čtyřhrách a smíšených trojicích však až po dopadnutí druhého kroužku na zem, tzn. že strany hřiště mohou měnit např. při výsledku 9:7).
9. Postavení hráčů na hřišti je libovolné. Chytat a odhazovat se může také mimo hřiště s tím, že kroužek musí letět na síť a ne mimo ni.
10. Při čtyřhrách a smíšených trojicích může každý z hráčů odehrát uchopený kroužek přes síť sám, bez přihrávek spoluhráčů. Je dovoleno současné uchopení kroužku dvěma hráči, ale odehrát může pouze jeden.
11. Kroužek lze chytat libovolnou rukou odhodit se však musí stejnou rukou, které byl uchopen. Přeložení kroužku z jedné ruky do druhé znamená ztrátu bodu.
12. Vypadne-li hráč kroužek z dlaně, může jej chytat stejnou dlaní ještě jednou. Dotyk kroužku s druhou dlaní znamená ztrátu bodu. Vypadne-li při čtyřhrách nebo smíšené trojici kroužek z dlaně jednoho hráče, může jej chytat ještě jednou spoluhráč libovolnou rukou. Více než 2 dotyky kroužku jedním družstvem znamenají ztrátu bodu.
13. Kroužek lze chytat na místě, ve výšce, v běhu, skokem na zem. Po uchopení kroužku na místě nebo ve výšce může hráč před odhozením kroužku udělat 1 a půl kroku (tzn. může např. stavět levou nohu před sebe, zvednout pravou nohu ze země a před došlápáním tím pravou musí kroužek odhodit). Po uchopení kroužku skokem na zem může hráč napřed klidně postavit a potom odhodit kroužek. Uchopí-li

i v Pardubicích, Benešově, Zábřehu na Moravě, Brně a jinde. Navíc je hra doplňkovou činností mnoha TOM a pionýrských oddílů. V posledních letech, po upřesnění mezinárodních pravidel lakrosu, je tendence přeměnit i naši ligu rekreačního lakrosu na součást hranou dle mezinárodních pravidel.

Charakteristika hry

Lakros je kolektivní míčová hra. Zápolej dvě mužstva. Míček se po hrací ploše nosí nebo hází pomocí holí. Cílem je vstřelit soupeři co nejvíce branek a zároveň mu zabránit ve skórování. Bránit lze pouze hráči, který má míč v držení, a to zřepdu a ze strany trupem nebo tlačným pohybem hole. Dále vyražením míčku ze soupeřovy hole nebo blokováním jeho hole holí vlastní. Všechny další způsoby bránění jsou nedovolené, následuje potrestání provinilého hráče. Žádný hráč s výjimkou brankáře se nesmí dotknout míčku rukou, hra nohou je povolena, ale gól dosažený nohou neplatí.

Varianty hry, hrací plocha, výstroj a výstroj

1. BOX LACROSSE (boxem se rozumí hokejová aréna s mantinely). Hraje 6 hráčů – 5 v poli a brankář, dalších maximálně 14 hráčů (náhradníků) je na střídačce. Hraje se 3 x 20 minut. Rozměry hřiště ohraničeného mantinely jsou maximálně 60x30 m, minimálně 54x26 m. Uprostřed hřiště je středová čára, která rozděluje plochu na útočnou a obrannou zónu. Rozměry branek jsou

125x125 cm, branky jsou opatřeny kuželovou sítí. Brankoviště má tvar kruhové výšece o poloměru 2,7 m.

Vybavení: míček je gumový, obvod 20 cm, hmotnost 142 - 149 gramů. Lakrosové hole jsou dřevěné nebo s umělohmotnou „hlavou“. Hůl je opatřena výpletem (volnou kapsou) z provázků a kůže. Je dlouhá 100 - 120 cm, výjimku tvoří hůl používaná brankářem o libovolné délce a maximální šířce 38 cm. Stěna hlavy hole je široká maximálně 5 cm. Hráči používají ochranné pomůcky obdobně jako hokejisté. Je však zakázáno, aby brankář používal „beton“ a lapačky. Pravidlo časového limitu: útočící mužstvo musí vstřelit na branku soupeře do 30 sekund.

2. FIELD LACROSSE. Hraje se na travnatém hřišti 100x55 m. Branky jsou čtvercové s trojúhelníkovou základnou. Rozměry: 183x183 cm. Hraje 10 hráčů – 9 v poli a brankář. Během hry je povoleno střídání. Hrací doba je 4 x 20 minut. Hry se může zúčastnit dalších maximálně 15 náhradníků, nejvýše tři hráči (kromě brankáře) mohou mít při hře hole o délce 180 cm. Pravidlo ofsajdu: Během hry musí mít družstvo alespoň tři hráče na polovině soupeře a 4 hráče na vlastní polovině. Toto pravidlo podporuje otevřenou, útočnou hru. Míč v zámezi získává družstvo, které se neprovinilo vyhozením míče. Pokud jde míč do zázemí po střele na branku, získává jej hráč, který stojí nejbližší místu, kde míč opustil hrací plochu.

Rozhoz (zahájení hry): Pro box i field se provádí tak, že mezi hole dvou hráčů položené na zem rovnoběžně se středovou čarou umístí rozhodčí míček. Na písknutí se hráči snaží získat míč. Toto pravidlo se používá i při přerušení hry.

3. INTERCROSSE. Upravená verze box lacrosse, která se dá hrát jak venku, tak i uvnitř v halách nebo tělocvičnách. Hrají čtři hráči v poli a brankář. Hra trvá 3 x 15 minut. Branky měří 125x125 cm. Tato verze rozšiřována Mezinárodní intercrossovou federací (FHC) do celého světa se snahou položit základy v žákovských kategoriích pro budoucí rozvoj předchozích dvou variant hry. Federace vznikla v roce 1984 a jejími zakládajícími státy byly: Kanada, Belgie, Francie, Itálie a Maroko.

4. REKREAČNÍ LAKROS. Hra vyvíjela v důsledku neznalosti pravidel hru zcela odděleně v Československu. Hraje na neomezeném hřišti (pouze středová čára s holemi z duralové, či hliníkové trubky o průměru 8 - 10 mm, 5 hráčů v poli a brankář. Hrací doba je 2 x 20 minut. Rozměry branek 183x183 cm. Brankoviště o poloměru 3 m. Hráč s míčkem musí přejít středovou čáru jako první ze svého družstva, nebo mu přinést. Pokud je hřiště omezeno, platí pravidlo autu. Rozhoz: míček se vhadzuje z výšky mezi dva hráče.

TOMÁŠ BRYAN

1. Co je to skateboard?

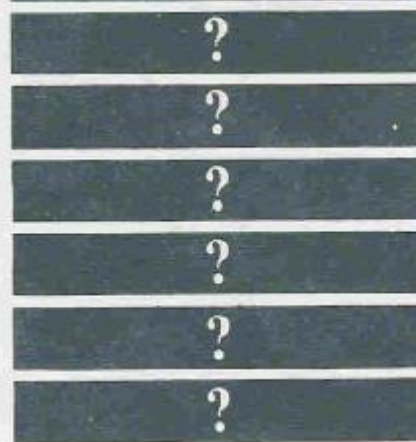
Odpověď zná snad každý z vás – skateboard je přeci to „prkno na kolečkách“ (doslovný překlad: skate – brusle, board – prkno, deska; čti skejtbórd). Jenže tohle „prkýnko na kolečkách“ má tak šikovně vymyšlené podvozky, že když na něm chcete při jízdě zatočit, nepotřebujete volant ani řídítka, ale docela vám stačí nahnout jeho desku trochu chodidly na stranu. Není třeba připomínat, že na skateboardu se jezdí ve stoje.

První otázku jsme zvládli asi docela lehce. Hodně lidí o skateboardu skutečně ví, ale většina z nich stále kroutí hlavou nad tím, jak si tohle mohl někdo vymyslet. A druhá otázka máme tady:

2. Jak vznikl skateboard?

Všichni jistě znáte surf (myslím ten bez plachty, z kterého se vyvinul u nás populární windsurfing). Kluci (někdy i dívky!) řádili a řádili na surfu po příbojových vlnách v pobřežních vodách slunné Kalifornie, Havaje, Kubu i jinde. Jenže co dělat, když vlny zmizí? Je tomu už asi 25 let, co někoho z nich napadlo přidělat na prkýnko kolečka a z legrace jezdit po zakulacených dnech a stěnách

Skateboard a deset otazníků



vypuštěných bazénů, což jízdu na vlnách velmi připomínalo. A skateboard byl na světě! Teď si možná řeknete: „Pobřeží Havaje, Ku-

by, ale...“ a sami se tak přiblížíte k třetí otázce:

3. Jak se objevil skateboard v Československu?

Skateboard byl dítětem nejen šikovným, tak trochu i drzým. Brzy doslova zachvátil celou Ameriku a o něco později jeho invaze neodolala ani Evropa. Jezdili všichni a jezdilo se všude – skateboard byl módou. Stačilo lidem s hrůzou sledovat mládež řítící se bláznivých rychlých prkýnkách ulicemi. A když už byl skateboard v Evropě, jak jej mohli vynechat podnikaví kluci a děvčata v Československu? Každá móda ale brzy přejde a najednou se z třeštění na prkýnkách začal stávat opravdový, moderní a atraktivní sport se svými pravidly a soutěžemi.

První mistrovství ČSSR se konalo v roce 1979 v Karlových Varech, od roku 1980 se jím dělí Československý pohár a v současné době v naší termínové listině nechybí každoročně kvalitní mezinárodní závod. Od roku 1985 skateboard stal součástí Dne netradičních sportů, pořádaného některými OV ŠS. V roce 1988 se plánuje uspořádat v Praze skateboardové mistrovství Evropy.

4. Jak se skateboardem začít?

Když chcete se skateboardem začít, musíte ho nejdříve získat. U nás je na trhu k máni skateboard zn. ESAROL, jehož technická úroveň však není nejvyšší. V poslední době se ale na pultech sportovních potřeb objevil dokonalejší skateboard s umělohmotnou deskou a poměrně dobrou konstrukcí podvozků, který by vám měl pro začátky stačit. Máte tedy doma svůj první skateboard, zkoušíte to na něm v kuchyni nebo obýváku, ohrožujete zařízení bytu a zjišťujete, že takhle to není ono. Nczbývá, než vyřešit pátý otazník:

5. Kde na skateboardu jezdit?

Pro skateboard je vlastně vhodná jakákoliv plocha s tvrdým a hladkým povrchem (většinou asfaltovým nebo betonovým). Ale POZOR! Rozhodně se vyhněte veřejným komunikacím. Tam můžete ohrozit ostatní a především sami sebe. Ideální je objevit prázdné parkoviště, asfaltové hřiště apod. V žádném případě nevyhledávejte zbytečně velké srázy (závody se jezdí na rovině nebo mírném svahu). Základem skateboardingu není postavit se na kopci na prkýnko a udržet se na něm až dolů, ale dokázat „zkrotit“ skateboard na rovině. Teď se vlastně už dostáváme k důležitému šestému otazníku:

5. Jak jezdit na skateboardu?

Nejdůležitější pro pohyb na skateboardu je rovnováha – té se musíte naučit nejdříve. Stoupnete si třeba na stojící prkýnko a zkoušejte se na něm všemožně pohybovat. Bude-
te úspěšní jedině tehdy, když budete moci dělat na prkýnku cokoli, aniž byste z něj spadli. Bezpečnější je nezačínat s tréninkem rovnováhy přímo na asfaltě, ale třeba na dobré trávě. No a když už se cítíte se svým skateboardem seznámení, můžete opatrně začít jezdit. Vyberte si mírný kopec a do toho: jednou nohou se postavíte na přední část skateboardové desky (bývá to většinou odrazová), druhou se odrazíte a položíte jí dozadu tak, aby vám vaše postavení zaručovalo maximální možnou stabilitu. Kolena lehce pokrčte a udržujte mírný předklon (záklony vedou k nepříjemným pádům na záda). Za jízdy pak objevíte kouzlo skateboardu, který vám při naklonění desky začne předle libostí zatáčet. Vždy při jízdě používejte kvalitní rukavice a raději i chrániče loktů a kolen. A než se začnete potýkat s dalším otazníkem, ještě slova jednoho z nejlepších světových jezdců Shane Rousea z Velké Británie: „Bez rovnováhy budete mít velmi těžké učení. Nezkoušejte běhat, dokud neumíte chodit. Trpělivost a praxe jsou klíčem k úspěchu!“

7. Co se dá na skateboardu všechno provádět?

Skateboarding samozřejmě není pouhá jízda a zatáčení, ale má, stejně jako všechny sporty, své přesné disciplíny. Tady jsou:

Skok vysoký

Závodník se na skateboardu rozjede proti připraveným stojanům a lafce, před kterými se odrazí, překoná lafku a dopadá zpět na skateboard, který ji mezi tím podjel. Po dopadu musí ještě bez dotyku země ujet vzdálenost 4 m.

Slalom

Slalomy na skateboardu v mnohém připomínají lyžování s tím, že místo branek se používají nízké kužely, které stojí na předem namalovaných značkách. Za každý sražený kužel se závodníkovi přičítá 0,1 sekundy k času.

Freestyle (volná jízda)

Freestyle zase trochu připomíná krasobruslení. Na ploše minimálně 15x15 m se snaží za doprovodu hudby během 2 minut předvést co nejšířší škálu triků, obrátů a piruet. Náročnost, přesnost a uměleckou úroveň jízdy hodnotí pětice rozhodčích.

Rampa

Jízda na rampě je vrcholem skateboardového umění. Rampa pro skateboard vypadá jako roztažené písmeno U a jsou to vlastně dvě okrouhlé stěny postavené proti sobě a propojené plošinou. Měla by být nejméně 4 m široká, dlouhá bývá v průměru 10 m a vysoká 3 m. Závodník jezdí z jedné strany na druhou a na horní hraně (většinou i ve vzduchu nad ní) předvádí různé lety, obraty a salta. Opět je hodnocen pětici rozhodčích. Není třeba připomínat, že při závodech jsou povinné rukavice, nákolenníky, náloketníky a přilba.

Když se vás na skateboardu ve vaší ZO, CZO nebo ČSO SSM seje víc a budete chtít mezi sebou změnit síly, jistě vás bude zajímat odpověď na otazník osmý:

8. Jak pořádat závody ve skateboardu?

Myslím, že pro začátek úplně stačí pořádat závody pouze ve slalomech. Pro závody v ostatních disciplínách je totiž třeba přece jenom více zkušeností. Tak tedy – základem je zajistit vhodnou plochu a povolení k závodu od národního výboru nebo organizace, které plocha patří.

A dále zajistit:

- odpovídající počet kuželů (20 – 50 ks; můžete použít třeba kelímky od limonád),
- vytyčit trať (na místa, kam jednotlivé kužely rozestavíte, udělejte křídou značky),
- brankové rozhodčí (hlásí počet sražených kuželů a dohlíží na jejich přesné umístění zpět na značku),
- časoměřiče (při závodech československého poháru se používá elektronická časomíra, ale vám by měly stačit stopky),
- zapisovatele času.

Vše je tedy připraveno ke startu a první závodník může vyrazit na trať. Jenom nezapomeňte na chrániče a zdravotní zajištění.

Pokud máte o skateboardový zájem a výše uvedené informace vám nestačí, měla by vám pomoci odpověď na devátý otazník:

9. Kde se o skateboardu dozvíte víc?

Potřebujete-li radu, informaci či pomoc, můžete se obrátit přímo na některého z předvedů nejvýznamnějších skateboardových klubů v ČSSR:

Roman Hanzlíček, Vodova 105, 612 00 Brno, tel. 54 662

Milan Kožušník, Ostravská 72, 737 01 Český Těšín

Petr Klapka, E. Rošického 7, 770 00 Olomouc, tel. 85 556

Tomáš Potůček, Čapkova 194, 533 51 Pardubice, tel. 41 632

Robert Thiele, Opletalova 59, 110 00 Praha 1, tel. 22 05 00

Václav Bartoš, Rudoarmějců 772, 383 01 Prachatice

Peter Kiss, Obchodná 12, 811 06 Bratislava, tel. 33 74 78

OZČ ČUV SSM, Gorkého nám. 24, 116 47 Praha 1

A teď poslední otazník. Odpověď na něj je ale tentokrát jen a jen na vás:

10. Začnete se skateboardem?

MARTIN KOPECKÝ

O pořádání branných soutěží a zájmové branné činnosti vůbec bylo vydáno mnoho materiálů. Zaslouhou Svazarmu se můžeme seznámit s pravidly masových branných sportů, dobrou pomůckou je i Sborník metodických příruček z oblasti základní branné výchovy či nedávno vydané učební texty *Střelcoví od ing. Oto Stirandla*. Ač branná výchova, především zájmová branná činnost, není už doménou pouze Svazu pro spolupráci s armádou, své místo našla i ve svazácké činnosti. Ať jsou to střelecké či radistické kroužky při DMP nebo nově zakládané místní organizace SSM se zaměřením na brannou tematiku. Spolupráce SSM a Svazarmu se začíná projevovat ve společném plánu práce především na úrovni okresních a krajských výborů SSM. Je to nesporně velký přínos pro masový rozvoj branné činnosti mezi mladou generací. ale...



To velké ale spočívá v tom, že v mnohých základních organizacích SSM o tom, jak organizovat brannou činnost, mají dost zkrácené představy. A většinou platí: čemu nerozumím, do toho se prostě raději nepustím. Při besedách v základních organizacích o této problematice pak často slyšíme: „... v pionýrské organizaci, tam to bylo jiné, na organizační zabezpečení třeba takového Partyzánského samopalu se podíleli vedoucí, obvodní či okresní rada PO SSM a vše šlo jak na drátku. Akci prostě připravovali zkušení lidé, kteří věděli, kam se obrátit o pomoc. Ale tady, v základní organizaci SSM, si vše musíme zajistit sami a zkušenosti nemáme.“ A opravdu, když prolistujeme metodické materiály k organizování sportovní činnosti, zjišťujeme, že se sice dočteme přesná pravidla, délky tratí, rozdělení kategorií, ale velice poskrovnou najdeme informace o tom, jak tu kterou akci vlastně připravit. Příručka, vlastně rukověť k organizování této činnosti sice vyšla, ale je tomu už několik let a šťasten člověk ten, který ji vlastní.

Proto se snažíme přijít se svou troškou do mlýna i my, abychom částečně odhalili tajemství, jak organizovat akce zájmově branného charakteru, a tak vám poskytli alespoň malé vodítko pro pořádání branných soutěží v základních organizacích SSM.

Dříve než zazní první výstřel ze vzduchovky a než dopadne první gumový granát do fixního okopu ohraničeného krepovým papírem, dlouho před tím je nutná důkladná příprava. Ta začíná už v době sestavování plánu činnosti ZO SSM. Se skladbou plánu práce je spojeno i vypracování rozpočtu na činnost organizace. Zde je potřeba v hrubých rysech vědět, jaký rozsah akce bude mít, při stanovení odhadu rozpočtu poslouží hospodářské směrnice SSM vydané v roce 1986. Další práce nás čeká asi tak tři měsíce před akcí. Musíme připravit její politickoorganizační zabezpečení. Co to vlastně je?

Především musíme stanovit skladbu akce. Abychom pochopili suchou teorii, uvedeme si příklad: Třeba Dukelský závod branné zdatností. Nahlédneme-li do sportovního kalendáře SSM, který obsahuje společný program rozvoje tělesné výchovy slo-

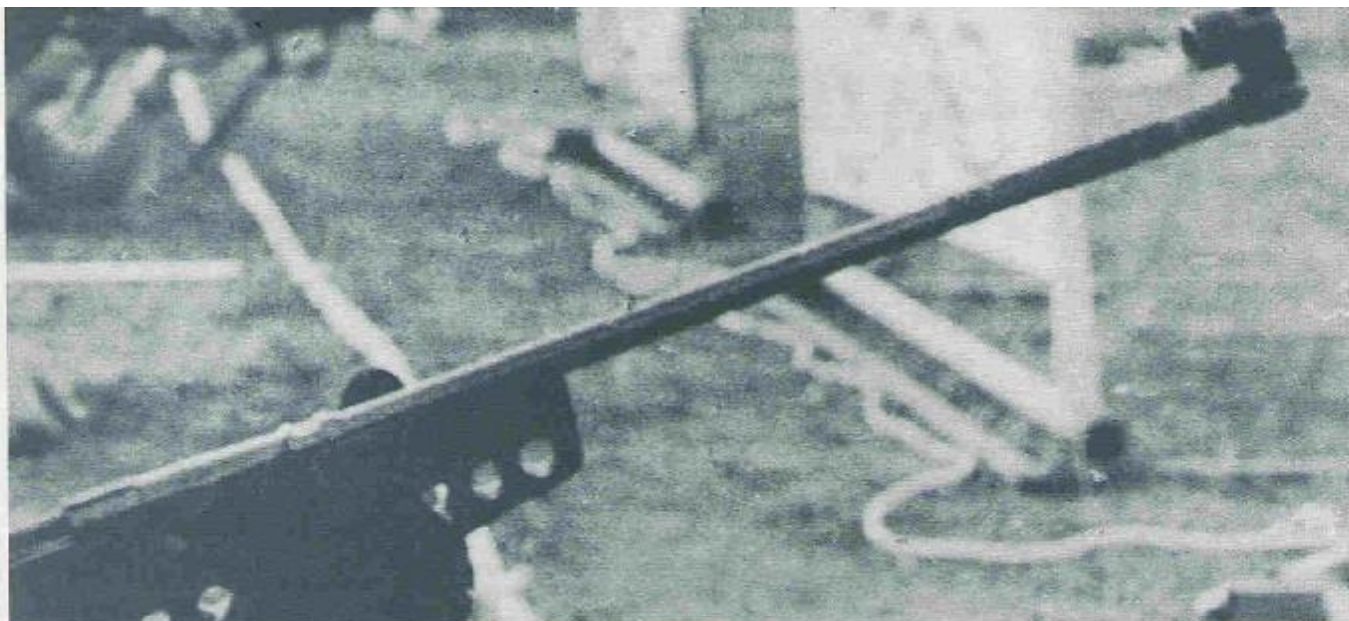
Branný

žek Národní fronty, dočteme se zde, že se jedná o postupovou soutěž, resp. o terénní běh s překonáváním přírodních překážek, obohacený o střelbu z malorážek či vzduchovek a o hod granátem. Garantem do úrovně okresních kol je Svazarm. O tom, jak je závod rozčleněn, o jeho systému a délkě kategorií se rozepisovat nebudeme. Stačí nahlédnout do předchozích metodických listů. V politickoorganizačním zabezpečení (dále jen POZ) se potom v souvislosti s touto akcí objeví:

1. Kdo bude akci organizovat (ZO SSM atd.).
2. Kdy proběhnou základní kola, resp. termín akce.
3. Kde lze vyhledat v blízkém okolí vhodný terén pro realizaci našich záměrů, který by odpovídal charakteru závodu.
4. Jak zabezpečíme plynulý a hlavně bezpečný průběh závodu.
5. Předpokládáme-li, že na akci potřebujeme materiálně technické zabezpečení a povolení, požádáme o spolupráci toho, kdo nám je může obstarat. Musíme si tedy rozmyslet, s kým budeme spolupracovat, koho požádáme o povolení závodu.
6. Nebude asi účelné připravovat závod pro všechny věkové kategorie vypsané v pravidlech, když jsme v základní organizaci SSM schopni obsadit kategorie dvě, nejvýše tři. Musíme tedy stanovit přesný záběr naší činnosti.
7. Přesně vymežíme finanční náklady na akci (materiál, který nelze zajistit zdarma), třeba je zajistit i ceny nejlepšími účastníkům.

A tak máme zhruba POZ a můžeme jednotlivé body konkretizovat. Přeskočíme první tři, které jsou dané, a pozastavíme se u bodu 4. Zde je nutné vycházet z toho, že každá disciplína, která bude na trase závodu, musí být organizačně zabezpečena tak, aby nedocházelo na střelnici a granátišti ke zmatkům či případným úrazům.

Trasa musí být řádně vyznačena – nejvhodnější materiál pro



závod

naši potřebu bude výrazný krepový papír. Pokud nám to terén dovolí, měl by mít závod tvar kruhu, aby se nám trasa nikdy nekřížila – je to výhoda i pro rychlé vyhodnocování výsledků.

Střelnice. Je nejožehavějším problémem branných akcí. Ten, kdo neprostudoval zákon o střelných zbraních 147/83 Sb. a náležitou vyhlášku MV nebo nemá v blízkosti svazarmovskou střelnici, musí v základním kole zaměnit střelbu z malorážek za střelbu ze vzduchovek. Při výstavbě polní vzduchovkové střelnice je nutno dodržet několik základních zásad. Můžeme využít metodické příručky *Střelecká příprava*, která je součástí už uvedeného sborníku metodických příruček vydaných ÚV Svazarmu, ale my se budeme snažit shrnout to základní do několika řádek. Určíme si místo pro střelnici tam, kde je volný prostor alespoň 15x10 m, kde delší strana pomyslného obdélníku končí úpatím kopce či vyššího valu. Ve výseku palebného prostoru by každopádně nemělo být žádné obytné stavení ani používaná komunikace. Trasu závodu a střelnici zabezpečíme tak, aby závodníci vbíhali na střelnici za zády střelců, tedy čelem k terčům. Doporučujeme celou střelnici ohraničit krepovým papírem a příchozím vyznačit i koridor od přípravné k palebné čáře. Obsluha střelnice musí být nejen seznámena s technickým stavem zbraní, ale především s předpisy o pohybu na střelnici. V branných závodech se v souvislosti se střelbou objevuje termín „trestná kolečka“. Ale pozor, nerozumíme tím trestné kolečko okolo střelnice, naopak doporučujeme jej umístit mimo dosah palebného prostoru.

Granátiště. Zde vyhledáme volný prostor opět mimo základní trasu závodu, vyznačíme odhodovou čáru a v souladu s pravidly i dopadiště, opět nám dobře poslouží proužky krepového papíru. I tady musí obsluha klást velký důraz na bezpečnost nejen závodníků, ale i svou.

A dopracovali jsme se k bodu 5. Jak vyplývá z povahy závodu, nejlepším pomocníkem nám zde bude základní organizace

Svazarmu, můžeme se i obrátit přímo na komisi masového rozvoje na OV Svazarmu. Zde nám nejen vypomohou radou, ale mohou nám být nápomocni třeba zajištěním střelnice, střelných zbraní i zapůjčením gumových granátů. V nesporně velké výhodě jsou ZO SSM na středních školách či středních odborných učilištích, kde se mohou obrátit o pomoc na učitele tělesné výchovy.

Zároveň je nutné ujasnit si, kdy a kde chceme závod pořádat. V běžné praxi to bude asi v lese nebo v lesoparku. Les, jak každý ví, je místem odpočinku a klidu, tento základní předpoklad musíme ctít i my, takže je třeba informovat o připravované akci předem. Jistě by nebylo žádnému hajnému po chuti, kdyby po pasece, kde nedávno vysadili sazenice smrků, přeběhlo několik desítek závodníků a do bažantnice dopadaly granáty, byť jen gumové. Proto požádáme ONV, konkrétně odbor vnitřních věcí (pozor, nejméně měsíc před akcí), písemnou formou o povolení k pořádání akce. Zkonzultujeme s ním trasu závodu a předložíme POZ.

Bod 6. Důležité je, abychom v průběhu přípravy akce věnovali pozornost její propagaci. Několik vkusně vypracovaných plakátů, vystavené propozice a přihlášky přilákají i ty největší nevšmavce. Vhodná je i informace v závodním či školním rozhlase.

Bod 7. Finanční otázka zahrnuje, jak už bylo řečeno, věcné ceny. Zde je nutné dodržovat hospodářské limity na občerstvení a na ceny v základních kolech postupových soutěží SSM.



A to je vlastně vše, co jsme chtěli říci o přípravě branného závodu. Uvedli jsme jen malý příklad organizace DZBZ, další iniciativě se však meze nekladou. Je na vás, jak dokážete rozšířit svou iniciativu, zda se pustíte i do jiných, rozsáhlejších a náročnějších forem zájmové branné činnosti v SSM.

MICHAL MLEJNEK

Odbíjená dvojice je jednou z tělovýchovných a pohybových aktivit, které ÚV SSM doporučil základním organizacím SSM k účelnému využívání volného času. Dostupné metodické literatury o této atraktivní hře je však mizivě málo. Cílem článku je tedy hru přiblížit a napomoct jejímu rozšíření v rámci činností základních organizací SSM a svazáckých akcí.

Ve světové odbíjené existovala a existuje celá řada druhů této sportovní činnosti i způsobů jejího provádění. Vedle všeobecně známých šestek to byly devítky mužů a žen, americká hra smíšených šestek (tři muži + tři ženy), hra trojic, dvojic.

Právě hra dvojic se setkala s největší oblibou široké veřejnosti, ať již jde o „pánské a dámské debly“ nebo „mixy“. Hra dvojic měla různá pravidla, která se postupem času vyvíjela. Vycházelo se z pravidel pro hru šestek upravených tak, aby vyhovovala jiným rozměrům hřiště, jinému počtu hráčů a přispěla k dynamičnosti hry. Proto také aktivní hráči odbíjené používali debly jako výbornou přípravu jednotlivých herních činností, neboť každý hráč přijde mnohem častěji do styku s míčem, musí umět smečovat, blokovat, nahrávat, a hlavně krýt mnohem větší prostor hřiště než při šestkách.

Hra dvojic má v českých zemích dlouholetou tradici. Již v roce 1926 se hrálo mistrovství vysokých škol a od třicátých let se pravidelně pořádalo mistrovství ČSR v jednotlivých kategoriích. Po druhé světové válce na hru dvojic zanevřeli někteří funkcionáři volejbalového svazu s odůvodněním, že debly kazí styl hráčů šestek. Proto byla hra dvojic vyřazena z oficiálních soutěží. Tím však debly nezahynuly. Každoročně probíhá celá řada turnajů a soutěží, kde se scházejí vynavači a příznivci této hry. Odbíjená dvojice je velmi vhodná pro rekreační činnost. Mohou ji hrát téměř všechny věkové kategorie, muži, ženy, smíšené dvojice. Proto se s debly setkáváme na letních táborech mládeže, v rekreačních zařízeních ROH, při rodinných rekreacích, všude tam, kde jsou nejnужnější podmínky a lidé se zájmem o aktivní sportovní činnost. Stačí rovný kousek plochy 9x9 m, síť (nouzově provaz) a míč, pouze čtyři hráči, a může se začít hrát. Charakteristická dynamičnost a bojovnost, nenáročná pravidla i možnost odstupuování technických požadavků „chytit“ brzy každého účastníka.

Pravidla odbíjené dvojice

Hraje se na čtvercovém hřišti 9x9 m, které nemá vyznačenou střední ani útočnou čáru. Výška sítě pro muže, dorostence a smíšené dvojice je 243 cm, pro ženy 224 cm. Družstvo

Odbíjená

tvorí dva hráči. Náhradařci nejsou povoleni, proto odpadá jakékoliv střídání. Družstvo může mít vedoucího. Druhý rozhodčí není třeba, zastupuje ho zapisovatel.

Při hře je dovoleno libovolné přesahování přes síť, pokud se hráč sítě nedotkne a pokud zasahuje pouze míč. Hráč může také pod síť částí těla přesahovat do pole soupeře a případně též do něj vstoupit, pokud nijak nepřekáží hře soupeře (např. po vlastní smeči dopadá pod síť apod.). Je dovoleno užívání tažených smečí. Pohyb paže s míčem musí být prováděn pouze jedním směrem a nesmí být lomený. Míč nesmí také nejprve na ruce spočinout v klidu a pak být hrán. Konečně usměrnění míče sklopením zápěstí i prstů je dovoleno. Tažení smí být prováděno jen shora dolů. V žádném jiném případě není dovoleno míč tahat, tlačit, strkat, sledovat rukama a jakýmkoliv způsobem hrát nečistě. Posuzuje se to stejně přísně jako při hře šestek.

Podání se provádí z vymezeného prostoru, je možné je hrát z výskoku, z rozběhu, z místa, ale nesmí se přešlápnout zadní čára. Podání se provádí jednou rukou, nesmí být házené. Při přetlačovaných míčích se nesmí pokračovat dále ve hře, na kterou stranu míč padne, tam je chyba. V tomto případě se nepíská nový míč, jako při hře šestek, ale celá akce se nechá dokončit dopadem míčem na zem, nebo následným dotekem jednoho z hráčů, což je v tomto případě jeho chyba.

Po bloku se pokračuje dále ve hře, jako u hry šestek. Dvojdoteky a nesené míče spodem se posuzují jako chyba! Po dohodě je možné hrát na zkrácené sety do 10 bodů se ztrátami a nutným dvoubodovým rozdílem pro vítězství.

Ostatní pravidla se shodují s pravidly odbíjené vydané výborem Svazu volejbalu ÚV ČSTV.

Zvláštní prvky v odbíjené dvojici

Základní technika odbíjení zůstává při odbíjené dvojici jako při odbíjené šestce. Nejdůležitějším prvkem je vrchní odbíjení obouruč, které se uplatňuje při většině přihrávek a nahrávek, vybírání a výběh bezasí směr.

Pohyblivost hráčů musí být při deblech větší, neboť každý hráč hlídá o polovinu větší území než při šestkách a kromě toho musí být neustále v akci. Při šestkách může druhý a třetí úder zahrát kterýkoliv z pěti zbývajících spoluhráčů, při hře dvojice je druhý odbití na spoluhráče a třetí úder musí opět hrát první hráč. Proto není výhodné odbíjení míče v pádu a užívá se jen v krajních situacích.



Mnohem důležitější je rychlost postřehu a reakce, která hráči zajistí správné a včasné přemístění. Postřeh a pohyblivost je také nutným předpokladem pro polare při bloku spoluhráče. Vždyť zůstává sám na krytí celého prostoru hřiště, které je vlastně polovinou hřiště pro hru šestek.

Pro vybírání míčů v poli je též důležité ovládnutí spodního odbíjení obouruč. Spodní odbíjení obouruč (tzv. bagr) se používá zrovna tak jako při šestkách, bez jakéhokoliv použití míče do dlaní a hlavně bez sledování míče dlaněmi vzhůru.

Podání se poněkud liší od podání šestek. Je to dáno menší vzdáleností podávajícího od sítě a také menším prostorem soupeřova hřiště, což znemožňuje využití razance při podání. Často se užívá podání z výskoku nebo různý způsob klamání soupeře (např. náznak úderu jednou paží a odbití míče druhou rukou do jiného směru).

Z útočných úderů přichází mnohem více než v šestkách k uplatnění „uliti“ soupeře. Smečování úderem má stejný technický charakter jako v šestkách. Jen je nutné nahrávat blíže k síti nebo nad ní či za ni, aby smeč šla pokud možno kolmo dolů. Zde se uplatní vysoký výskok a samozřejmě taktický přehled smečáře společně s uměním zatajit směr útoku do poslední chvíle. Proti šestkařskému smečování má deblista výhodu v tom, že může míč tahat.

Tažená smeč je jedním ze základních speciálních prvků při odbíjené dvojici. Pravidla, vyžadující čistou hru, nedovolují chyzení míče do ruky a hození, zrovna tak jako lomený pohyb s míčem v ruce (nejprve nahoru a pak dolů nebo nejdříve vzad a pak vpřed). Nedovolují ani otáčení pohybem celé paže. Míč však nemusí být tažen jen naprosto přímočaře, nýbrž ruka s ním může opisovat mírný oblouček (což je podmíněno tím, že ruka s míčem opisuje při pohybu celé paže vlastně kružnici kolem ramenního kloubu) a míč může být usměrněn sklápěním zápěstí zrovna tak jako při smečářském úderu. Zde hodně záleží na rozhodčím, aby správně rozeznal dovolené usměrnění míče zápěstím a nedovolené klamání a umístování míče pohybem celé paže.

Drajvování a lobování jsou méně užívané prvky, což opět souvisí s menší plochou hřiště. Jednoblok je naopak prvkem se značným uplatněním. Jeho provedení je odlišné od

dvojice

šestkařského. Protože se hráč snaží pokrýt co největší prostor nad sítí, často užívá pohyblivého bloku, kdy střídavě roztahuje a opět rychle stahuje vzpažené ruce k sobě. Jiný způsob je tzv. obranný blok. Hráč z nízkého výskoku (často používají hráči malých postav) s dlaněmi otočenými vzhůru se snaží na své straně sítě nadrazit smeč či ulívku útočícího soupeře. Tento způsob blokování se používá i v případě, kdy blokař nestačí „dojít“ k smečujícímu protihráči a nemá tak čas na výskok a provedení útočného bloku (tzn. daleké přesazení paží přes síť a následné zaklopní zápěstí).

Velmi výhodně se místo bloku užívá vypichování míče nebo uzmutí soupeřovy nahrávky, což je pravidly dovoleno. Provádí se většinou jednou rukou a je k tomu zapotřebí vysoký a hlavně včasný výskok. Taktika hry dvojice se nijak neliší ve své podstatě od hry šestek. Při dvoučlenném družstvu je ovšem značně jednodušší v kombinačních možnostech. Hráč se snaží docílit bod přímo z podání nebo dát podání co nejhůře zpracovatelné, aby tak soupeřům znesnadnil možnost roze hry k útoku a tím pro své družstvo zajistil lepší možnost obrany. Pro útok se používá razantních smečování úderem nebo tažením, umístěných smečí, ulití jednoručí či obouručí, ve vrcholové hře též různého klamání využitím obourukosti nebo klamným otáčením těla. Blok se překonává vzdálenější nahrávkou od sítě, časováním (rychlíky apod.), využitím různého místa u sítě pro útok nebo vyšším výskokem a smečováním přes blok. Častější je odhození bloku, nahození míče na blok, někdy prorazení bloku nebo odrazení míče o blok do autu. Velmi účinnou zbraní je nahrávka z prvé rány (útočný úder po příhrávce) a případně znovu rozehrávka (je-li soupeřův blok včas připraven) na útok z druhé strany (útočný úder po nahrávce). Ve hře smíšených dvojic je nahrávka z první rány základním předpokladem úspěchu. Spočívá ovšem v nahrávačském umění ženy, na kterou je obvykle posílán první míč, letící přes síť.

Pro obranu ve hře dvojice je důležitý dobrý a vhodně volený blok, pohyblivost v poli s rychlým a taktickým vykrýváním blokaře, resp. s případnou výměnou míst obou hráčů v obraně, lákání soupeře úmyslným naznačením volného místa a pak včasným naběhnutím atd.

Metodika nácviku

Jak už bylo řečeno, hra dvojice úzce vychází z klasické hry šestek. Herní činnosti se až na

některé případy příliš neliší. Je nutné dobře zvládnout odbíjení míče, ať už jednoručí, nebo obouručí vrchem či spodem. To se pak uplatní při herních činnostech, jako je podání, přihrávka, nahrávka, útočný úder, blokování, vybírání a vykrývání. Metodické zpracování těchto základních herních činností v odbíjení je podrobně rozvedeno v publikaci Buchtel, J. – Ejem, M.: *Odbíjení*. Olympia, Praha 1975.

My se více zaměříme na některé zvláštní prvky odbíjené dvojice:

- a) tažení míče;
- b) vypichování (uzmutí) míče;
- c) přetlačování míče.

a) tažení míče

Tažení míče je jedním z prvořadých prvků v odbíjené dvojici. Jeho správné osvojení je základním předpokladem k úspěšnému zvládnutí celé hry.

Cvičení 1) Z vlastního nadhozu z místa provádět napjatou paží tažení míče na spoluhráče. Ten vrací odbíjením obouručí spodem (hagr). Po několika opakování – výměna. Minimální vzdálenost hráčů – 3 m, zaměřit se na přesnost provádění, později na razanci.

Cvičení 2) Přehazování jednokilového medicimbalu jednoručí přes síť ve dvojicích.

Technika provádění: Z maximálního výskoku, nataženou paží s následným zaklopním zápěstí, tzn. tažením usměrňovat míč shora dolů.

Obměny cvičení:

- cvičení provádět s míčem na odbíjenou,
- tažení provádět do předem určených míst na hřišti,
- tažení z nahrávky spoluhráče (cvičí trojice),
- tažení proti jednobloku.

Nácvik je třeba od začátku provádět v souladu s pravidly pro odbíjenou dvojici!

b) vypichování (uzmutí) míče

Vypichování (uzmutí) míče je častým způsobem, který používají bránící hráči, aby znemožnili útok soupeře. Hráč se snaží zasáhnout míč dříve, než nahrávka doletí k útočícímu protihráči. U hry šestek by se jednalo o přestupek proti pravidlům – tedy při blokování nahrávky nebo při hraní míče na polovinu soupeře. Vypichování se provádí většinou jednou rukou proto, aby hráč dosáhl co nejdále přes síť na stranu soupeře.

Úspěšnost většinou závisí na vysokém výskoku, rychlé práci paže, ale hlavně na vystižení směru a výšky soupeřovy nahrávky.

Průpravné cvičení: Dvojice odbíjí míč obouručí vrchem podél sítě, odbíjení provádí tak, aby se míč pohyboval rovnoběžně se sítí, nejdále však 50 cm od ní. Třetí hráč na druhé straně sítě se snaží jakýmkoliv způsobem (bez dotyku sítě) zasáhnout letící míč. Po několika opakováních se hráči vystřídají.

c) přetlačování míče

V odbíjené dvojici dochází mnohem častěji než u hry šestek k situacím, kdy se míč pohybuje přímo nad sítí a oba protihráči se jej snaží dopravit na polovinu soupeře. Dochází k současnému kontaktu s míčem, kdy hráči ve výskoku uchopí míč do dlaní a snaží se přetlačit jeden druhého. Podle pravidel po přetlačování míči nesmí nikdo pokračovat ve hře. Na kterou stranu padne míč (i do autu), tam je chyba.

Přetlačování se provádí různými způsoby. Uplatňuje se při něm síla paží, vysoký výskok a hlavně technická a taktická vyzrálost hráče.

Například:

- využití výšky výskoku na delší držení míče, než má soupeř,
- v průběhu přetlačování náhle povolit paže – soupeř „spadne“ do sítě,
- míč tlačit pokud možno zdola nahoru mírně pokrčenými pažemi,
- měnit směr tlačení – snažit se dostat míč ze soupeřových dlaní atd.

Průpravné cvičení: Dvojice stojí u sítě proti sobě, každý hráč na své polovině. Třetí hráč nadhazuje z bloku míč nad síť tak, aby kulminoval přibližně 1,5 m nad sítí a dopadal zpět na pásku sítě. Hráči stojící proti sobě se ve výskoku snaží jeden druhého přetlačit. Cvičení je možné provádět jako soutěž pro více hráčů, kdy se střetávají vítězové jednotlivých a soutěžních dvojic.

Nadhazování míče je třeba provádět střídavě z obou stran sítě, aby nebyl hráč z jehož strany se nadhazuje, zvýhodněn. Při špatném nadhozu se přetlačování nehodnotí a opakuje se.

Literatura:

- Štöbitz, Z.: *Sportovní hry II*. SPN, Praha 1955.
- Kořalník, A.: *Sport na táboře*. Olympia, Praha 1974.
- Buchtel, J. – Ejem, M.: *Odbíjení*. Olympia, Praha 1975.

LUDĚK ŠTIBR

Pravidla

Obecně se uznává, že tělesná kultura zaujímá v harmonickém rozvoji člověka nezastupitelnou roli. Jednotlivé institucionální složky našeho politického a společenského systému využívají všech možností k zajištění cílů a úkolů tělesné kultury mládeže i dospělých v souladu se společenskými i individuálními zájmy a potřebami, zvláště pak ve využívání volného času.

Jedním ze sportovních odvětví, které naplňuje výše uvedené požadavky je malá kopaná. Stejně jako spontánně vznikla, tak se i spontánně šířila. Rok 1970 je pokládán za počátek malé kopané, protože v té době byly pořádány první oficiální soutěže a turnaje. Od té doby vznikla řada pravidelných lig v mnoha městech (Olomouc, Příbram, Ostrava, Děčín a další). Nejznámější soutěží je pražská Hanspaulská liga s téměř 350 družstvy.

Ligy se však utvářely poměrně spontánně na základě zájmu hráčů a organizačních schopností některých členů družstev. Vznikly tak soutěžní celky vyznačující se velmi vysokou samostatností. Uvedený stav vyvolal potřebu centrálního řízení a koordinace jednotlivých soutěží. Stejně jako vznik soutěží v malé kopané, tak i snahu po sjednocení jednotlivých soutěží a po politickovýchovném působení na hráče v malé kopané ovlivňoval Socialistický svaz mládeže. Jedním ze základních faktorů ke sjednocení soutěží v malé kopané je sjednocení pravidel. V první polovině roku 1986 existovala pravidla pro malou kopanou vydaná ČÚV ČSTV v roce 1975 a pravidla v jednotlivých velkých městských ligách. Na jejich základě připravil ČÚV SSM vydání novelizovaných pravidel v malé kopané. Avšak zároveň FIFA vydala nová pravidla malé kopané, která připravil k publikování výbor fotbalového svazu ČÚV ČSTV ve spolupráci s ČÚV SSM. Vzhledem k tomu, že vývoj pravidel byl v jednotlivých městských soutěžích různě rychlý, ukázalo se, že impuls Mezinárodní fotbalové federace, prezentovaný vydáním nových pravidel, přišel právě včas.

Pravidla, která FIFA vydala, jsou vytvořena na základě zkušeností s malou a halovou kopanou mnoha zemí světa. Vystihují tendence po dynamičnosti, jednoduchosti, kráse a přitažlivosti malé kopané, přitom se v nich celkem úspěšně daří spojit formy hry ve velkých halách a na otevřeném hřišti.

V současné době se zvyšuje zájem o ty sportovní hry, které jsou nenáročné jak z hlediska prostorových podmínek, tak i z hlediska finančních nákladů na materiální vybavení. Z pravidel malé kopané vyplývá, že tomuto trendu hra zcela vyhovuje, což jistě podpoří její masové rozšíření.

PRAVIDLO 1 – HRACÍ PLOCHA

Hrací plocha a její úprava má odpovídat přiloženému plánu (obrázek 1).

Rozměry

Hrací plocha musí být pravouhlá, maximální délka je 50 m, minimální 25 m, maximální šířka 25 m, minimální 15 m. Délka musí vždy převyšovat šířku.

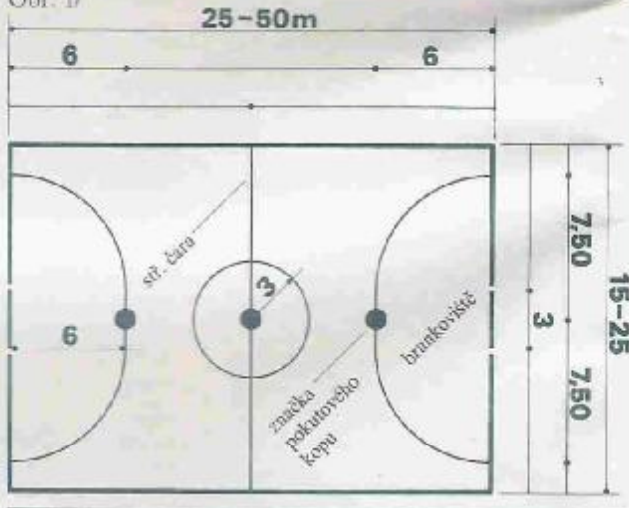
Pro oficiální soutěže a zápasy platí rozměry 40x20 m.



Vyznačení hrací plochy

Hrací plocha musí být vyznačena dobře viditelnými čarami nejvýše 12 cm širokými. Delší ohraničující čáry jsou pomezí, kratší brankové. Hrací plochu dělí středová čára (půlčí). Střed hrací plochy musí být označen vhodnou značkou a pro oficiální soutěže středovým kruhem o poloměru 3 m.

Obr. 1/



Brankové území

Na obou koncích hrací plochy se vyznačí brankové území. Vymezí ho dva oblouky o poloměru 6 m, které vycházejí do pole 6 m od každé brankové tyče kolmo na brankovou čáru. V poli je spojuje 3 m dlouhá přímá čára vodorovná s brankovou. Prostor uvnitř těchto čar nazýváme pokutovým územím.

Značka pokutového kopu

Značka pokutového kopu musí být vhodně vyznačena ve vzdálenosti 6 m od branky na pomyslné kolmici vedené z jejího středu.

Branky

Branky musí být umístěny ve středu každé brankové čáry.

malé

Tvoří je dvě svíslé tyče vzdálené od sebe 3 m (měřeno uvnitř) a spojené břevnem, jehož spodní hrana je 2 m nad hrací plochou. Brankové tyče a břevno musí mít stejnou šířku a tloušťku, která nesmí být větší než 8 cm.

Sítě se upevňují k tyčím a břevnu zezadu.

Povrch hrací plochy

Povrch hrací plochy musí být rovný. Užití dřeva nebo umělé hmoty se doporučuje jen v případě překrytí betonu nebo asfaltu. Lze hrát i na umělém trávníku.

PRAVIDLO 2 – MÍČ

Míč má být kulatý a jeho vnější obal musí být zhotoven z kůže nebo z jiného schváleného materiálu. K jeho zhotovení nelze použít materiál, který by mohl být pro hráče nebezpečný. Obvod míče nesmí být menší než 62 cm a větší než 66 cm. Jeho hmotnost nesmí před zahájením utkání přesáhnout 390 g, ale nesmí být menší než 340 g. Jde o míč č. 4. Míč se během utkání nesmí bez souhlasu rozhodčího měnit.

Pro domácí soutěže lze použít míč č. 5 (objemem i hmotností míč kopané).

PRAVIDLO 3 – POČET HRÁČŮ

1. Hry se zúčastňují dvě družstva. Každé má nejvýše pět hráčů, z nichž jeden musí být brankář. V soutěžích místního charakteru může startovat i šest hráčů.
2. Maximální povolený počet náhradníků je šest.
3. Počet střídání během hry se neomezuje. Hráč, který byl vystřídán, se může znovu vrátit do hry a střídát jiného hráče.
4. Brankáře nebo kteréhokoli jiného hráče může náhradník vystřídat za těchto podmínek:
 - a) náhradník může vstoupit na hrací plochu teprve tehdy, když ji střídáný hráč opustí. Na hřiště musí vběhnout rychle, jakmile dostane souhlas rozhodčího;
 - b) náhradník smí vstoupit na hrací plochu pouze v době, kdy je hra přerušena, a pouze od středové čáry;
 - c) rozhodnutí, kdy lze střídát, je věcí rozhodčího.
5. Brankář si může vyměnit místo s jiným hráčem pouze se svolením rozhodčího a při přerušení hry.

PRAVIDLO 4 – VÝSTROJ HRÁČŮ

1. Hráč nesmí na sobě mít nic, co by mohlo ohrozit bezpečnost jiného hráče.
2. Obvyklá výstroj hráče se skládá z trička, trenýrek, ponožek a ze sportovní obuvi. Je zakázáno hrát v kopačkách s vyměnitelnými kolíky.
3. Brankář musí mít oblečení odlišné od ostatních hráčů a od rozhodčího.

Potrestání: za porušení tohoto pravidla musí být provinivší se hráč vykázan z hrací plochy, aby si mohl výstroj upravit. Do hry se může vrátit při jejím přerušení a se souhlasem rozhodčího.

kopané

PRAVIDLO 5 – ROZHODČÍ

Pro řízení každého utkání musí být určen rozhodčí. Jeho pravomoc začíná v okamžiku, kdy vstoupí na hrací plochu, a vztahuje se i na přestupky, k nimž dojde při přerušení hry nebo v době, kdy je míč ze hry. Rozhodnutí rozhodčího související se hrou jsou konečná.

Rozhodčí je povinen:

- a) dbát, aby byla dodržována pravidla;
- b) vést si záznam o všech proviněních, která se vyskytla před utkáním, v jeho průběhu i po něm;
- c) měřit čas, dodržet stanovenou hrací dobu a nastavit ji o čas promeškaný při zraněních nebo z jiných důvodů;
- d) přerušit hru pro porušení pravidel. Má právo přerušit nebo i ukončit hru pro povětrnostní podmínky, při zasahování diváků nebo z jiných důvodů, pokládá-li toto opatření za nutné. Napomíná hráče za nevhodné nebo nesportovní chování. Opakuje-li hráč toto chování, vyloučí ho z další hry. V takových případech je rozhodčí povinen odeslat podrobnou zprávu na adresu příslušného orgánu ve stanovené lhůtě a podle směrnice organizace, která je pořadatelem;
- e) nedovolit, aby na hrací plochu vstupovaly jiné osoby než hráči a pomezní rozhodčí;
- f) přerušit hru, je-li podle jeho názoru hráč zraněn, zajistit jeho ošetření mimo hrací plochu a ihned pokračovat ve hře. Hráč, který je schopen dojít k pomezní nebo brankové čáře, nemá být ošetřován na hrací ploše;
- g) vyloučit ze hry každého hráče, který se podle jeho názoru dopustí násilí, hraje surově nebo použije urážlivých výroků;
- h) dát znamení k pokračování ve hře po každém jejím přerušení;
- ch) rozhodnout, zda míč určený ke hře odpovídá požadavkům pravidla 2.

PRAVIDLO 6 – POMEZNÍ ROZHODČÍ

Pro oficiální utkání se delegují dva rozhodčí, kteří se podřizují hlavnímu rozhodčímu a jsou povinni signalizovat:

- a) která strana je oprávněna provádět rohový kop, kop od branky, vřazování autu;
- b) kdy je nutná výměna hráče. Dále pomáhají rozhodčímu vést utkání v souladu s pravidly. Povinností pořadatele je vybavit pomezní rozhodčí signalizačními praporky světelných barev.

PRAVIDLO 7 – DOBA HRY

Hraje se 2x25 minut. V soutěžích místního charakteru lze hrát podle stanovených propozic.

Rozhodčí má nastavit každý poločas o dobu, kdy byla hra přerušena v důsledku úrazu nebo z jiných příčin. Musí prodloužit každý poločas, je-li třeba provést pokutový kop nařízený v normální hrací době.

Přestávka mezi oběma poločasy nemá trvat déle než pět minut.

PRAVIDLO 8 – ZAHÁJENÍ HRY

- a) před zahájením hry se mincí losuje o strany a o výkop. Mužstvo, které los vyhrálo, si může volit buď stranu, nebo výkop. Na znamení rozhodčího začíná hra výkopem, který se provádí zahráním v klidu ležícího míče na středové značce směrem na soupeřovu polovinu. Hráči soupeře musejí zůstat ve vzdálenosti 3 m od míče. Míč je ve hře, až když opíše dráhu odpovídající délce jeho obvodu. Hráč, který výkop prováděl, nesmí hrát míčem podruhé, dokud se jej nedotkl jiný hráč;
- b) po dosažení branky se hra zahajuje stejným způsobem, výkop provádí hráč družstva, které branku obdrželo;
- c) po poločase si mužstva vymění strany. Výkop provádí družstvo, které jej neprovádělo na začátku hry.

Potrestání: při každém porušení tohoto pravidla se výkop opakuje. Výjimku tvoří situace, kdy hráč provádějící výkop zahráje podruhé s míčem, který je již ve hře, dříve než se ho dotkne jiný hráč. Za tento přestupek rozhodčí nařídí nepřímý volný kop z místa přestupku. Přímo z výkopu nemůže být dosaženo branky.

- d) po každém jiném přerušení hry, které nevyplývá z porušení hry. Jde o „míč rozhodčího“. Míč je ve hře, jakmile dopadne na zem. Přejde-li míč takto vhozený do hry pomezí nebo brankovou čáru, dříve než se ho některý hráč dotkne, nebo zahráje-li hráč míčem, dříve než se dotkne země, musí se „míč rozhodčího“ opakovat.

PRAVIDLO 9 – MÍČ VE HŘE A MÍČ ZE HRY

Míč je ze hry:

- a) přejde-li po zemi nebo vzduchem pomezí nebo brankovou čáru;
- b) přeruší-li rozhodčí hru. Jinak je od začátku do konce hry míč ve hře, a to i tehdy:
 - odrazí-li se od brankové tyče, od břevna nebo od rohového praporku zpět do hrací plochy,
 - odrazí-li se do hrací plochy od hlavního nebo pomezního rozhodčího, který je na hrací ploše,
 - vznikne-li domněnka, že pravidlo bylo porušeno, ale rozhodčí hru nepřerušil.

Ustanovení: hraje-li se utkání v hale a míč se dotkne stropu, hra pokračuje „míčem rozhodčího“ v místě, nad nímž se míč dotkl stropu.

PRAVIDLO 10 – DOSAŽENÍ BRANKY

Branky je dosaženo: přejde-li míč celým objemem brankovou čáru mezi oběma brankovými tyčemi a pod břevnem, aniž se jej dotkl nebo jej nesl rukou či paží některý z útočících hráčů. Výjimku tvoří brankář hrající ve vlastním pokutovém území.

PRAVIDLO 11 – POSTAVENÍ MIMO HRU

V malé kopané toto pravidlo neplatí.

PRAVIDLO 12 – ZAKÁZANÁ HRA A NESPORTOVNÍ CHOVÁNÍ

Přímý volný kop nařídí rozhodčí, jestliže se hráč úmyslně dopustí některého z následujících přestupků:

- a) kopne nebo se pokusí kopnout soupeře;
- b) podtrhne soupeře nohou nebo „stoličkou“ vzadu nebo vpředu;
- c) skočí na soupeře;
- d) prudce nebo nebezpečně do soupeře vrazí;
- e) vráží ze zadu do soupeře, který mu nebrání ve hře;
- f) udeří soupeře, pokouší se jej udeřit, nebo na něj plivne;
- g) drží soupeře;
- h) strká do soupeře;
- i) hraje s míčem rukou, tj. nese míč, zadrží jej, hodí, odrazí rukou nebo paží. Toto vše se netýká brankáře ve vlastním pokutovém území.

Přímý volný kop se provádí z místa, kde k přestupku došlo.

Pokutový kop rozhodčí nařizuje, dopustí-li se některého z těchto devíti přestupků úmyslně hráč bránícího mužstva ve vlastním pokutovém území. Pokutový kop musí rozhodčí nařídít bez ohledu na to, kde je právě míč. Pokutový kop také nařizuje, jestliže byl v okamžiku přestupku míč ve hře a přestupek se stal v pokutovém území.

Nepřímý volný kop nařídí rozhodčí proti mužstvu, jehož hráč se dopustí jednoho z následujících pěti přestupků:

1. Hraje způsobem, který je podle rozhodčího nebezpečný, například se pokouší kopnout do míče, který drží brankář.
2. Vráží do soupeře sice dovoleným způsobem, tj. ramenem, ale v době, kdy míč není v jejich bezprostřední blízkosti a kdy se skutečně nesnaží s míčem hrát.
3. Úmyslně brání soupeři ve hře, tj. probíhá mezi soupeřem a míčem, nebo nastavením těla překáží soupeři, aniž chce sám s míčem hrát.
4. Vráží do brankáře.
Výjimka, když brankář:
 - a) drží míč;
 - b) brání soupeři ve hře;
 - c) opustil vlastní brankové území.
5. Když jako brankář a ve vlastním pokutovém území:
 - a) vyhodí nebo vykopne míč přes středovou čáru, aniž se jej dotkl některý z hráčů nebo aniž se míč dotkl země na vlastní polovině;
 - b) nevyhodí nebo nevykopne míč do 5 sekund od chvíle, kdy jej má pod kontrolou.

Nepřímý volný kop se provádí z místa, kde se stal přestupek.

Napomenutí

Hráč musí být napomenut, když:

- a) bez předchozího svolení rozhodčího po zahájení hry vstoupí na hrací plochu, aby své mužstvo doplnil nebo se vrátil do mužstva, nebo jestliže opustí během hry hrací plochu (vyjma toho, když je vážně zraněn);
- b) soustavně porušuje pravidla;
- c) slovy nebo jednáním projevuje nesouhlas s rozhodnutím rozhodčího;
- d) chová se nesportovně.

Za přestupky uvedené v bodech b), c), d), pokud při nich nebyla závažněji porušena pravidla, rozhodčí hráče napomene a navíc nařídí ve prospěch soupeřova mužstva *nepřímý volný kop z místa*, kde se přestupek stal.

Hráč je *vyloučen*, jestliže podle názoru rozhodčího:

- a) se proviní hrubým nespportovním chováním nebo hraje surově;
- b) použije urážlivých nebo hrubých výroků.

Jestliže rozhodčí přerušil hru, aby hráče vyloučil za některý z těchto přestupků, a hráč se přitom nedopustil dalšího porušení pravidel, hra se musí zahájit nařízením nepřímého volného kopu ve prospěch soupeřova mužstva, a sice z místa, kde se přestupek stal.

PRAVIDLO 13 – VOLNÉ KOPY

Volné kopy se dělí na přímé a nepřímé. Z přímých může být proti provinilemu mužstvu dosaženo branky, z nepřímých kopů jen tehdy, dotkne-li se míče nebo jím zahraje jiný hráč než ten, který volný kop prováděl, a sice dříve, než míč skončí v brance. Provádí-li hráč přímý nebo nepřímý volný kop uvnitř nebo mimo pokutové území, musejí být všichni hráči soupeřova mužstva nejméně 3 m od míče, dokud míč není ve hře. *Výjimka:* když hráč stojí na vlastní brankové čáře mezi brankovými tyčemi. Míč je ve hře, když opíše dráhu odpovídající délce jeho obvodu.

Jestliže se hráč soupeřova mužstva přiblíží na vzdálenost menší než 3 m od míče před provedením volného kopu, má rozhodčí provedení kopu zastavit a dát souhlas k provedení, až když jsou splněna pravidla. Při provádění volného kopu musí být míč v klidu a hráč, provádějící kop, nesmí hrát míčem podruhé, dokud se jiný hráč míče nedotkne nebo míčem nezahraje.

Potrestání: jestliže hráč, který provedl volný kop, zahraje míčem podruhé, když už je míč ve hře, dříve než se míče dotkne nebo jím zahraje jiný hráč, provede hráč soupeřova mužstva nepřímý volný kop z místa, kde se přestupek stal.

PRAVIDLO 14 – POKUTOVÝ KOP

Pokutový kop se provádí z pokutové značky. Při jeho provádění musejí být všichni hráči na hrací ploše a s výjimkou hráče provádějícího pokutový kop a brankáře soupeřova mužstva musejí být mimo pokutové území a ve vzdálenosti nejméně 3 m od pokutové značky.

Brankář soupeřova mužstva musí stát (aniž pohybuje nohama) na vlastní brankové čáře mezi brankovými tyčemi, dokud není kop proveden.

Hráč provádějící pokutový kop musí kopnout míč dopředu, nesmí hrát míčem podruhé, dokud se míče nedotkne nebo jím nezahraje jiný hráč. Míč je ve hře, jakmile je kop proveden, tj. jakmile míč opíše dráhu odpovídající délce jeho obvodu.

Přímo z pokutového kopu může být dosaženo branky. Jestliže to je nutné, musí se doba hry v prvním nebo druhém poločase prodloužit, aby bylo umožněno provést pokutový kop.

Jestliže se při pokutovém kopu, provedeném po uplynutí jednoho z poločasů, brankář dotkne míče a míč pak přejde bran-

kovou čáru mezi dvěma tyčemi, musí být tato branka uznána.

Potrestání: Při každém porušení tohoto pravidla

- a) hráči bránícího mužstva. Pokutový kop se musí opakovat, nebylo-li dosaženo branky;
- b) hráči útočícího mužstva s výjimkou hráče provádějícího pokutový kop. Bylo-li dosaženo branky, nesmí být uznána a pokutový kop se musí opakovat;
- c) hráčem provádějícím pokutový kop v době, kdy už je míč ve hře. Hráč soupeřova mužstva provede nepřímý volný kop z místa přestupku.

PRAVIDLO 15 – VHAZOVÁNÍ MÍČE

Přejde-li míč po zemi nebo ve vzduchu úplně pomezní čáru, vhadzuje jej na hrací plochu některý hráč z opačného družstva, než ze kterého se hráč dotkl míče jako poslední, a to libovolným směrem v místě, kde míč přešel pomezní čáru.

Vhazující hráč musí být v okamžiku vhadzování obrácen k hrací ploše a musí alespoň částí obou nohou stát buď za pomezní čarou mimo hrací plochu, nebo na pomezní čáře. Vhazující hráč musí oběma rukama vhodit míč dozadu přes hlavu. Míč je ve hře, jakmile se dostane na hrací plochu, ale vhadzující hráč nesmí míčem hrát dříve, dokud se míč nedotkne nebo míčem nezahraje jiný hráč. Přímo z vhadzování nemůže být dosaženo branky.

Potrestání:

- a) nebyl-li míč správně vhozen, vhodí jej hráč soupeřova mužstva;
- b) zahraje-li vhadzující hráč míčem podruhé, dříve než se míče dotkne nebo zahraje míčem jiný hráč, provede hráč soupeřova mužstva nepřímý volný kop z místa, kde se přestupek stal.

PRAVIDLO 16 – KOP OD BRANKY

Přejde-li míč po zemi nebo ve vzduchu úplně brankovou čáru mimo její úsek mezi brankovými tyčemi a hrál-li při tom naposledy míčem hráč útočícího mužstva, provede kop od branky hráč bránícího mužstva ven z pokutového území, a sice z té strany, kde míč přešel brankovou čáru.

Jestliže míč výkopem neopustí pokutové území, tj. nedostane-li se přímo do hry, musí se kop od branky opakovat.

Hráč provádějící kop od branky nesmí hrát míčem podruhé, dokud se míče nedotkne nebo s ním nehraje jiný hráč.

Přímo z výkopu nelze dosáhnout branky.

Hráči soupeřova mužstva musejí zůstat mimo pokutové území, dokud míč není vykopnut.

Potrestání: zahraje-li hráč provádějící kop od branky míčem podruhé, když míč již přešel hranici pokutového území, ale dříve než se míče dotkl nebo míčem zahrál jiný hráč, nařídí rozhodčí ve prospěch soupeřova mužstva nepřímý volný kop z místa, kde bylo pravidlo porušeno.

Poznámka: při kopu od branky nesmí brankář uchopit míč do rukou a pak jej vykopnout.

PRAVIDLO 17 – ROHOVÝ KOP

Přejde-li míč po zemi nebo ve vzduchu úplně brankovou čáru

mimo její úsek mezi brankovými tyčemi a hrál-li při tom míčem naposledy hráč bráncího mužstva, provádí se rohový kop.

Kop z rohu se provádí kopnutím míče, který je položen přesně v bodě, kde se protínají pomezí a branková čára.

Hráči bráncího mužstva se nesmějí přiblížit k míči na vzdálenosti menší než 3 metry, dokud míč není ve hře, tj. dokud neopíše dráhu odpovídající délce jeho obvodu. Hráč provádějící kop z rohu nesmí hrát míčem podruhé, dokud se míče nedotkne nebo míčem nezahraje jiný hráč.

Koule patří mezi staré zábavné hry. V době jejího vzniku se hrálo patrně s oblými kameny, později dostaly vrhané předměty podobu koulí. V současnosti se vyrábějí nejen z tvrdého dřeva, ale i z ocele a plastu: dřevěné koule mají průměr obvykle 11 cm, ocelové mají hmotnost 500 gramů, plastické (200 gramů) průměr 75 mm. Ke hře jich musí být tolik, aby se na každého hráče dostaly nejméně dvě. Kromě těchto koulí patří k sadě ještě koule malá cílová, která bývá někdy nazývána prasátkem nebo džekem. U továrnických výrobců měří v průměru jen 35 mm. Její hmotnost není předepsána, pohybuje se mezi 20 až 50 gramy. Na vesnici se setkáte ale s „prasátkem“ jen o málo menším, než jsou hráčské koule. V Itálii se tato krásná a skutečně lidová hra nazývá boccia (čti boča), v Jugoslávii bokča, ve Francii boules (čti bul).

Hráči musí být nejméně dva, zábavnější je však hra dvou skupin, dvou družstev proti sobě. Aby nevznikly spory a omyly, aby každý bezpečně poznal koule, patřící jeho družstvu, odlišují se koule barvou nebo povrchovou úpravou, např. ryskou.

Pravidla jsou velmi jednoduchá, hraje se ovšem na mnoho krajových způsobů. Nejzajímavější se hraje na speciálních hřištích s nízkými mantineli z dřevěných klád nebo z mírného betonového valu, které nedovolují nebo znesnadňují vykutálení koulí, a naopak dovolují využívat techniky a taktiky záměr-

ným odrážením koulí o mantinel. Taková hřiště jsou přibližně rozměru 2x12 m nebo 5x15 m.

I bez speciálního hřiště s mantineli bude hra zajímavá na antukovém hřišti, travnatém či mlatovém prostranství. Mírné nerovnosti nevadí, ale je nesprávné, pokud začne výsledek hry ovlivňovat terén a nikoliv dovednost hráčů.

Pravidla

Dvě stejně početná družstva si mezi sebou rozdělí koule tak, aby každé družstvo mělo stejné označení nebo barvu.

Dohodou nebo losem se určí družstvo, které hru zahájí hodem cílové koule od základní čáry, široké cca 2-5 metrů. Minimální ani maximální vzdálenost náhození kulíčky není stanovena. Koule se mohou během hry házet jakýmkoliv způsobem, tj. házet s rotací, kutálet apod. Je dovoleno vyrazení a dotyk libovolných koulí, včetně cílové.

Po náhození prasátka hází libovolný člen stejného družstva první hod (družstvo po tomto hodu automaticky vede). A tento fakt je velmi důležitý, protože hází vždy členové toho družstva, které prohrává, tj. které má svou nejbližší (tedy i nejlepší) kouli dále od cílové koule, než je umístěna nejlepší soupeřova koule. V družstvu není stanoveno pevné pořadí, hráči družstva hází většinou podle situace a hráčských schopností a tak dlouho, dokud se nezmění pořadí družstva, anebo dokud nevyházejí všechny své koule. Není jen dovoleno, aby některý hráč házel za jiného hráče.

Počítání

Body získávají všechny koule jednoho druž-

stva, které jsou blíže k cílové kouli, než nejbližší koule soupeřů. V tomto způsobu bodování spočívá právě největší půvab hry. Kdokoliv z družstva se totiž může pokusit zlepšit situaci spoluhráčů tím, že buď zasáhne cílovou kouli a posune ji do polohy výhodnější pro vlastní družstvo, nebo zasáhne hráčskou kouli vlastní a posune ji blíže k cíli, či kouli soupeřů vyrazí z výhodné pozice.

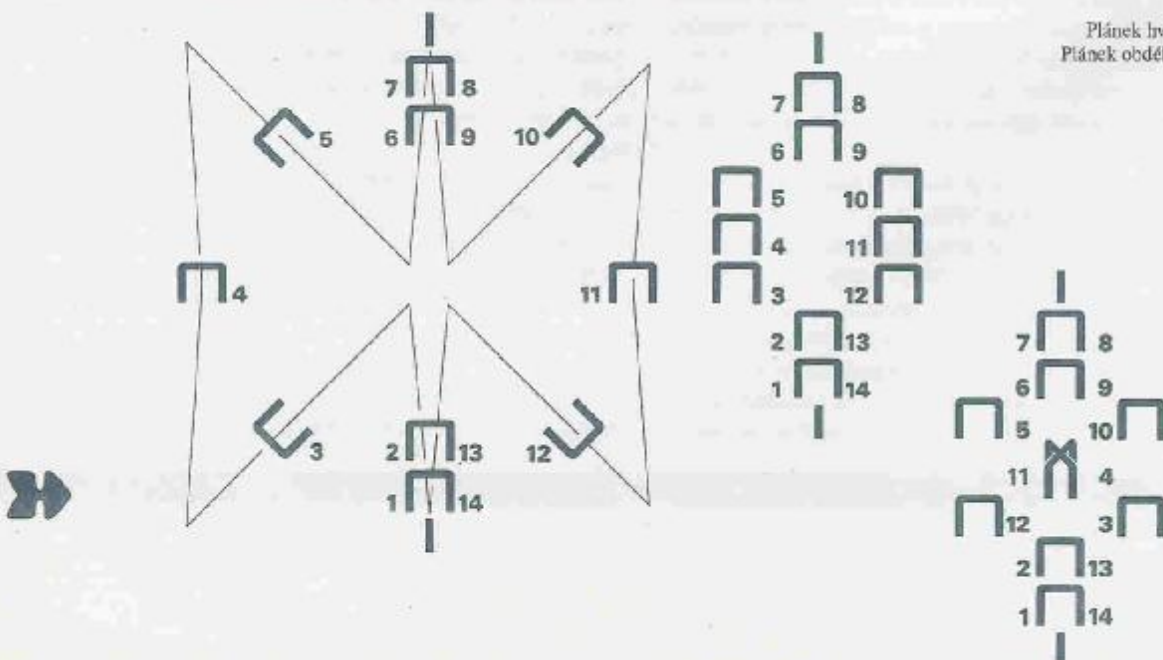
Závisí tedy na zvolené taktice, aby výsledkem byl maximální zisk bodů pro vítězné družstvo, či aby družstvo prohrávající prohrávalo nejmenším rozdílem. Hra končí např. ziskem jednoho bodu (1:0), ale třeba i všech možných bodů (např. 4:0 při 4 lépe umístěných koulích, než jsou nejbližší ze soupeřových koulí) a nastává směna, tj. nahazují cílovou kulíčku vítězové a hra pokračuje (začíná prohrávající družstvo) až do dohodnutého počtu směn nebo do předem smluveného zisku bodů, např. 10, 25 atd.

Rozdíly ve vzdálenosti se určují většinou odhadem z blízké vzdálenosti, při minimálních rozdílech případně měřidlem. Osvědčené je provázkové měřidlo, které má na jednom konci velkou jehlici, na druhém konci provázek procházející dvěma otvory v destičce s hrotem, která se po provázku posouvá.

Koule mohou hrát malé děti, dospělí i nejstarší lidé, k rozšíření u nás chybí větší propagace, ale hlavně výrobce. V sousedním NDR jsou k dostání levné plastické soupravy, sympatičtější je hra s koulemi vyrobenými z tvrdého dřeva truhlářem, i když hra s vesnickými, nikoliv přísně kulatými koulemi, obrobennými ručně, má také své kouzlo.

MILOŠ STRNAD

Koule



Přímo z kopu z rohu může být dosaženo branky.

Potrestání:

- a) jestliže není kop z rohu proveden správně, musí se opakovat;
- b) zahraje-li hráč provádějí kop z rohu míčem podruhé, dříve

Krokot je rekreační hra pro hráče a hráčky každého věku. Krokot přitahuje začátečníky jednoduchostí a nenáročností základní techniky, pokročilé hráče herním napětím, uplatněným dokonalé techniky a taktiky.

Krokot se hraje na vodorovném terénu s travnatým, písčítým, antukovým nebo jiným vhodným povrchem. Doporučovaný rozměr hřiště je 9x18 m, minimálně 4x8 m.

Povrch hřiště nemusí být absolutně rovný. Mírné nerovnosti plochy posečeného trávníku, písčité pláže nebo širší cesty hře nevaří. Podmínky mají všichni hráči stejné. Na dokonalém rovném a nízko stříhaném trávníku probíhá ovšem hra nejlépe a dovoluje hráčům uplatnit všechny technické prvky a taktické záměry. Krokot je přirovnáván k biliáru v přírodě.

Hřiště a vybavení

Na hřišti se rozmístí: základní kolík, 10 branek a obrátkový kolík, a to do obdélníkové, křížové, hvězdkové nebo libovolné sestavy.

Krokotové náčiní, prodávané u nás ve sportovních prodejnách, zahrnuje 4 barevně odlišené koule (červenou, černou, žlutou, modrou) o průměru 9 cm a dřevěné palice s průměrem válečku 6,3 cm, délky válečku 15 cm, s rukojetí délky minimálně 80 cm, dále dva kolíky (startovní = cílový a obrátkový), 10 branek.

Zkušenější hráči si doplňují soupravu o značky, které lze snadno uchytit na branky (vhodné jsou malé barevné kolíčky) a slouží všem hráčům k orientaci o průběžném pořadí hráčů ve hře.

Krokot s touto soupravou mohou hrát dvě až čtyři osoby, které se rozdělí do dvou družstev, anebo může hrát každý sám za sebe. Hra s větším počtem hráčů nabývá na zajímavosti, a jsou-li k dispozici dvě soupravy a hraje až 8 hráčů (s osmi koulemi) rozdělených do družstev, rozvine se velmi poutavé utkání.

Hra

Princip hry spočívá v úkolu dopravit kouli údery od startovního kolíku brankami v dohodnutém pořadí zvolené sestavy k obrátkovému kolíku a zpět.

Vítězí družstvo, jehož poslední hráč ve hře zasáhne cílový kolík dříve, než poslední člen soupeřících družstev.

Provádění úderů

Všechny způsoby držení paličky jsou dovoleny, nejpoužívanější je golfový a kyvadlový úder.

Golfový úder: z čelního postavení ke kouli a z bočního postavení ke směru, kam má být koule odehrána, náprahem palice a přesným zásahem koule silou, jakou potřebujeme pro náš záměr ve hře.

Kyvadlový úder: ze stoje rozkročněho hrajeme paličkou před sebe, ve směru čelem k zamýšlené dráze odehrávané koule, nebo zády, to jest za sebe. Kyvadlovým úderem dosáhneme zvláště jemného a přesného úderu.

než se míče dotkl nebo jím zahrál jiný hráč, nařídí rozhodčí ve prospěch soupeřova mužstva nepřímý volný kop z místa, kde bylo pravidlo porušeno.

JAN VALENTA

V krokotu je zakázáno udeřit kouli více než jednou a také provést odchrání koule „tahem“. Trest: koule se vrátí na původní místo.

Krokování

Krokování je právo hráče, který zasáhl soupeřovu nebo spoluhráčovu kouli, přiložit k zasažené kouli vlastní kouli, kterou přislápnou nohou, a úderem paličkou do vlastní, zaslápnuté koule tak odráží přiléhající kouli libovolným směrem a rychlostí. Poté má hráč ještě jeden úder.

Krokování je příležitost pomoci spoluhráčům a taktický prvek pro ztížení úkolu soupeři.

Krokování bez zaslápnutí, tzv. rošování, může být vhodnější způsob odehrání. Rošováním získáme výhodu jednoho úderu k dobru a tím i výhodnější pozici ve hře.

Základní pravidla

Hráči se střídají pravidelně ve stále stejném pořadí, stanoveném tak, aby po hráči jednoho družstva hrál hráč druhého družstva. První hráč družstva, které hru zahajuje, odchrává kouli od základního kolíku první brankou. Projde-li koule brankou, má hráč právo dalšího úderu. Pokračuje tolika údery, kolika prošel brankami.

Pravidla umožňují projít více brankami (nebo brankami a dotykem následujícího obrátkového kolíku) a získat tak výhody dvou úderů, což je současně maximum výhod.

Hráč může zasahovat v jedné sérii libovolný počet koulí na hřišti a využívat z toho plynoucí výhody, nesmí však toto provést u žádné koule dvakrát, aniž by hráčova koule prošla následující brankou.

Koule prošla brankou, jestliže přiložená rukojeť palice bočně k brance se koule nedotýká.

Branky neabsolvované nelze procházet proti směru, v tako-

Krokot

vém případě se vrací naše koule na původní místo odehrání. „Spící koule“ je případ, kdy hráč zahraje kouli tak, že koule zůstane ve styku s jinou koulí. Tím končí série úderů tohoto hráče.

Druhý hráč „spící koule“ musí potom svou odehrát tak, aby se přitom cizí koule nepřemístila. Jestliže se přemístí, koule zůstávají na novém místě, ale druhý hráč také končí svoji sérii.

Ukončení hry

Hráč, který dopravil kouli ve správném pořadí všemi brankami, nemusí ihned svou hru zakončit zásahem základního kolíku a může pomáhat svému družstvu krokováním ostatních koulí, ale nesmí přitom procházet žádnými brankami, v případě, že se tak stane, svoji sérii končí.

MILOŠ STRNAD

Výkonnostní odznaky v turistice

Všeobecné zásady:

1. Podmínky platí od 1.1.1981
2. Jednotlivé stupně výkonnostních odznaků (VO) získané před tímto datem zůstávají v platnosti. Rozdíly v kilometráži není třeba doplňovat. Částečně splněné normy vyššího stupně (km, body apod.) se uznávají, pokud neodporují zásadám platným od 1.1.1981. Podmínky stanovené pro získání vyššího stupně se plní podle nových zásad.
3. VO se plní podle zásad stanovených pro jednotlivé přesunové prostředky.
4. Čas na splnění podmínek určených k získání VO není stanoven ani nijak ohraničený. VO mají trvalou platnost a neobnovují se. Plní se postupně, jednotlivé stupně VO (i zlatý) je možno udělit pouze jednou.
5. VO mají tři stupně: bronzový, stříbrný a zlatý odznak. Udělování a evidence se provádějí podle podmínek stanovených pro jednotlivé přesunové prostředky.
6. Plnění a konečné splnění podmínek, stanovených pro jednotlivé stupně VO, zapisuje schvalovací orgán:
 - a) do evidenčního listu zvlášť pro každý přesun,
 - b) do Záznamu o činnosti sportovce, a to zvlášť pro každý přesun;
 - c) do průkazu turistů (příslušný OTTJ sem zapisuje splnění podmínek stanovených pro jednotlivé stupně).
7. Podmínky VO se mohou plnit na akcích v ČSSR i v zahraničí, pokud podmínky akcí neodporují stanoveným zásadám.
8. Bronzové VO mohou získat i nečlenové ČSTV, stříbrné a zlaté pouze členové ČSTV.
9. VO se nemůže udělovat jako odměna za funkcionářskou činnost nebo k životnímu jubileu turistů.
10. VO udělují příslušné komise (sekce) zdarma.
11. V průběhu plnění podmínek VO musí být každý účastník zdravý a musí každý rok absolvovat platnou lékařskou prohlídku.

Výkonnostní odznak mototuristy (VO MT)

1. *Plní se:*
 - a) účastí na turistických akcích uveřejněných ve zpravodaji ČÚV (SÚV) ČSTV a v kalendáři přesunu;
 - b) kilometráží zápočetových cest všech stupňů;
 - c) kombinací obou způsobů.
2. Turista musí být držitelem řidičského průkazu.
3. *Bodování:*

bronzový odznak	400 bodů
stříbrný odznak – po získání bronzového odznaku	
dalších	800 bodů

zlatý odznak – po získání stříbrného odznaku
dalších 1 200 bodů

Za absolvování:

20 km motorovým vozidlem nad 50 ccm	1 bod
10 km do 50 ccm	1 bod
10 km na motorovém plavidle	1 bod

Pokud se při mototuristických akcích použije další způsob přesunu, započítává se:

1 km pěšky	1 bod
1 km na lodi s pádlem	1 bod
1 km na lyžích	1 bod
2 km na kole	1 bod

4. Ve všech stupních uděluje a eviduje odznaky komise (sekce) MT VZT ČÚV (SÚV) ČSTV.

Výkonnostní odznak turistiky na kole (VO CT)

1. *Plní se:*

- a) účastí na turistických akcích uvedených ve zpravodaji ČÚV (SÚV) ČSTV nebo v kalendáři přesunu;
- b) kilometráží zápočetových cest všech stupňů;
- c) kombinací obou způsobů.

2. *Kilometráž:*

bronzový odznak	2 000 km
stříbrný odznak – po získání bronzového odznaku	
dalších	4 000 km
zlatý odznak – po získání stříbrného odznaku	
dalších	6 000 km

3. Bronzový odznak může plnit mládež od 12 let.

4. Všechny tři stupně VO CT udělují a evidují sekce cykloturistiky ČÚV (SÚV) ČSTV.

Výkonnostní odznak pěší turistiky (VO PT)

1. *Plní se:*

- a) na turistických akcích výkonnostního charakteru uvedených v kalendáři VZT ČÚV, SÚV a KV ČSTV. Za výkonnostní akce se považují jednodenní akce (turistické a dálkové pochody, výstupy apod. od 35 km do 100 km) a akce vícedenní (dálkové etapové pochody, hvězdicové pochody apod. s průměrem alespoň 30 km denně; dvoudenní alespoň 60 km, třídní alespoň 90 km atd.). Nezapočítávají se trasy, na kterých se hodnotí čas nebo pořadí, a trasy přesahující v jednom dni 100 km. Vzhledem k charakteru terénu se na akcích SSR za každých 100 m stoupání připočítává 1 km;
- b) kilometráží zápočetových cest (anebo jejich částí) všech stupňů obtížnosti;
- c) kombinací obou způsobů (součet km).

2. VO PT se může plnit až po dosažení 15 let (kilometráž zápočetových cest od 10 let).

3. *Kilometráž:*

bronzový odznak	1 000 km
stříbrný odznak – po získání bronzového odznaku	
dalších	2 000 km
zlatý odznak – po získání stříbrného odznaku	
dalších	3 000 km

4. Bronzový VO PT uděluje a eviduje klasifikační komise VZT OV ČSTV, stříbrný VO PT uděluje a eviduje klasifi-

**Vybrané základní
platné právní normy
dotýkající se specifiky
pobytu v přírodě
a turistiky**

1. Zákon č. 40/1956 Sb., O státní ochraně přírody ve znění: zák. č. 22/1958 Sb.; zák. ČNR č. 146/1971 Sb., zák. ČNR č. 96/1977 Sb., včetně prováděcích předpisů – vyhl. MK ČSR č. 142/1980 Sb., vyhl. MŠK č. 54/1958 v.l., č. 228/1959 v.l., č. 80/1965 Sb., vyhl. MLVH ČSR č. 98/1977 Sb.
- Tento zákon chrání přírodní bohatství a vzhled krajiny. Vymezuje pojem chráněné území (národní park, chráněná krajinná oblast, státní přírodní rezervace, chráněné naleziště apod.). Chráněná území a předměty není dovoleno ničit nebo poškozovat, zejména hubit chráněné živočichy a rostliny nebo je rušit ve vývoji a měnit dochovaný stav chráněných přírodních výtvarů.
2. Vyhl. MŠK č. 54/1958 Ú.l., kterou se určí chráněné druhy rostlin a podmínky jejich ochrany.
- Tento právní předpis a obdobně tak vyhláška PŠK č. 211/1958 Ú.l. platná na území SSR vymezuje pojem úplné ochrany rostliny, která se vztahuje na všechny části rostliny včetně části podzemní (není dovoleno rostliny ničit, trhat, vykopávat, přesazovat atp.) a pojem částečné ochrany rostliny, která se vztahuje jen na podzemní části. Zároveň uvádí seznam více než 140 rostlin úplně chráněných, z toho více než 10 chráněných částečně.
3. Zák. č. 102/1963 Sb., o rybářství ve znění: zák. ČNR č. 146/1971 Sb., zák. SNR č. 159/1971 Sb., zák. ČNR č. 49/1982 Sb., zák. ČNR č. 52/1982 Sb., včetně prováděcího předpisu vyhl. MZVLH č. 103/1963 Sb.
- Tento zákon vymezuje pojem rybářského práva a kdo je pověřen jeho výkonem. Taxativně vymezuje zakázané způsoby lovu ryb a jiných vodních živočichů. Zároveň vymezuje pojem „ryba a jiný vodní živočich“ (ryby všeho druhu, raci, perlorodka říční, škeble, velevrubí a žáby). Vymezuje oprávnění rybářské stráže. Prováděcí předpis pak upravuje doby hájení, množství a velikost úlovku apod.

4. Vyhl. MŠK č. 80/1965 Sb., o ochraně volně žijících živočichů
- Tento právní předpis, obdobně tak vyhl. předsednictva SNR č. 125/1956 Sb: platná na území SSR, vymezuje pojem ochrany živočichů jako zákaz chytání, usmrcování, rušení živočichů nebo jiné zasahování do jejich přirozeného vývoje nebo do jejich životního prostředí. Zároveň taxativně vyjmenovává všechny druhy živočichů (přes 330, z toho přes 220 druhů ptáků), na které se tato vyhláška vztahuje. Zároveň upravuje povinnosti nálezců některých chráněných uhynulých živočichů (odevzdání muzeu, škole resp. mysliveckému svazu; ohlášení orgánu státní ochrany přírody).
5. Zák. č. 138/1973 Sb., o vodách (vodní zákon) včetně prováděcích předpisů – vyhl. MLVH ČSR č. 82/1976 Sb., č. 19/1978 Sb., vyhl. MLVH SSR č. 34/1977 Sb., č. 6/1978 Sb.
- Tento zákon upravuje užívání povrchových vod, jejich odběr a současně vymezuje podmínky ochrany povrchových vod.
6. Vyhl. MLVH č. 99/1976 Sb., o vodní strážní ve znění vyhl. č. 81/1977 Sb.
- Tento právní předpis upravuje práva a povinnosti vodní stráže, kromě jiného i oprávnění ukládat pokuty v blokovém řízení. Vodní stráž vystupuje jako veřejný činitel.
7. Zák. č. 61/1977 Sb., o lesích
- Tento zákon vytyčuje poslání a úkoly lesů, vymezuje pojem lesního fondu a lesního půdního fondu a jejich ochranu, stanoví režim správy lesů a vymezuje také hlavní zásady rozvoje funkce lesů. Lesní půdní fond je vymezen jako pozemky určené k plnění funkcí lesů, a to jednak pozemky porostlé lesními dřevinami a to i pozemky, na nichž byly lesní porosty dočasně odstraněny, pozemky bez lesních porostů nepostradatelné pro

- lesní hospodářství (lesní cesty, průseky apod.), pozemky nad horní hranicí lesa, mimo pozemky zastavěné a přístupové cesty k nim. Za lesní pozemky mohou být vyhlášeny i pozemky, které mají být zalesněny, ale i pozemky, které se nacházejí uvnitř lesů (paseky, mýtiny).
8. Zákon ČNR č. 96/1977, o hospodaření v lesích a státní správě lesního hospodářství
- Tento zákon, kromě jiného, upravuje vstup do lesů a úpravu některých činností v nich, včetně užívání lesů občany. Taxativním výčtem zakazuje
- a) rozdělovat ohně a tábořit mimo vyhrazená místa a v době zvýšeného nebezpečí požárů i kouřit;
 - b) vjíždět a stát s motorovými vozidly;
 - c) pást dobytek a umožňovat výběh hospodářským zvířatům do lesních porostů;
 - d) zakládat skládky, znečišťovat les odpadky a odpady;
 - e) provádět terénní úpravy, stavět ploty a budovat chodníky;
 - f) rušit klid a ticho;
 - g) narušovat půdní kryt;
 - h) vstupovat do školek a oplocených míst;
 - ch) těžit stromy a keře.
- Orgány státní správy mnohou po vyjádření uživatelů lesů povolit výjimky ze shora uvedených zákazů.
9. Vyhl. MLHV ČSR č. 98/1977 Sb., o lesní strážní
- Tento právní předpis vytyčuje úkol lesní stráže zajišťovat ochrannou službu v lesích. Orgány lesní stráže jsou kromě jiného oprávněny ukládat pokuty v blokovém řízení a ve zvláštních případech použít i zbraně.
10. Směrnice MZ ČSR č. 57/1980 Sb., Hyg. předpisů č.j. HEM-329.6-21.79 o hygienických požadavcích na zotavení pro děti a dorost
- Tento předpis upravuje povinnosti provozovatele (schválení místa apod.), zda se může stát účastníkem tábora, požadavky na umístění, na zařízení, zásobování pitnou vodou, odstraňování odpadků. Stanoví zásady činnosti zdravotníků apod.

P. KAČKA

Metodické listy

pro tělovýchovnou a brannou činnost 1987
Vydalo oddělení zájmové činnosti ČÚV SSM
v nakladatelství Mladá fronta
Sestavil Václav Havlíček, Jan Valenta
Odpovědná redaktorka Romana Hložánková
Grafická úprava Richard Maršák
Fotografie Marcela Dvořáková, Ivan Čap,
Tomáš Kiedroň, Věra Nováková, Jan Příkrýl,
archív ČÚV SSM

Vytisklo Maloofsetové středisko Mladé fronty,
Praha 3, Kalinova 42

4,48 AA, 7,34 VA. 32 stran. Náklad 3 000 výtisků.

Vydání první. Praha 1987. 23-518-87 02/49

Účelová publikace pro vnitřní potřebu SSM. Cena 2 Kčs