

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Orientační běh na základní škole

Orienteering at elementary school

Kateřina Havlíčková, DiS

Vedoucí práce: PhDr. PaedDr. Ladislav Kašpar, Ph.D.

Studijní program: Vychovatelství (B7505)

Studijní obor: BC-VYCH (7505R008)

2019

Odevzdáním této bakalářské práce na téma Orientační běh na základní škole potvrzují, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzují, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze 4. prosince 2019

Chtěla bych poděkovat vedoucímu mé práce PhDr. PaedDr. Ladislavu Kašparovi, Ph.D. za trpělivost, kterou se mnou měl, za všechny rady a připomínky. Dále bych chtěla poděkovat Liboru Soumarovi za zapůjčení knih a osobní konzultaci.

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zaměřuje za orientační běh na základní škole. Jejím hlavním cílem je zjištění stavu výuky orientačního běhu na základních školách na Příbramsku. Teoretická část práce popisuje orientační běh jako sport pro všechny, uvádí různé druhy OB a vysvětluje základní pojmy tohoto sportu. Rozebírá také přípravu na běžný závod a jeho samotný průběh. Tato úvodní část je určena pro pedagogy, kteří chtějí začít s výukou orientačního běhu na ZŠ či pro širokou veřejnost sympatizující s tímto „zeleným sportem“. Mapuje a porovnává vydané závěrečné práce zabývající se tématem orientační běh na ZŠ. Zabývá se rozvojem a výukou orientačního běhu na základních školách. Vyhledává školní dokumenty, ve kterých se objevuje orientační běh na 1. i 2. stupni základní školy. Poukazuje na vhodnost propojení tělesné výchovy a zeměpisu, na projektové dny s orientačním během.

Ve výzkumné části formou dotazníkového šetření zkoumá stav OB na základních školách v regionu. V rámci výzkumu proběhly dvě kola dotazníkového šetření, kterého se zúčastnilo 9 učitelů tělesné výchovy z celkem 8 škol. Práce zjišťuje vybavenost škol mapami a ostatními pomůckami k orientačnímu běhu. Porovnává vesnické a městské školy a sleduje četnost nácviku OB v hodinách tělesné výchovy. Dále sleduje osobnost učitele tělesné výchovy jako nejdůležitějšího článku celého vzdělávacího procesu.

KLÍČOVÁ SLOVA

orientační běh, mapa, běh, orientace, základní škola

ABSTRACT

Bachelor thesis focuses on teaching orienteering at elementary school. The main goal is to find out condition of teaching orienteering at elementary schools in Příbram's region. The theoretical part of this thesis describes orienteering as sport for everybody, it presents various types of orienteering and explains the basic ideas of this sport. It also analyses preparation for orienteering and its process. This introductory part is mainly for teachers who want to start teaching orienteering at elementary school or for the general public sympathizing with this "green sport". It maps out and compares already published final thesis dealing with topic of orienteering at elementary schools. Bachelor thesis deals with development and teaching orienteering at elementary schools. It searches for school documents in which the orienteering appears at primary and lower-secondary grades of elementary school. It shows the convenience of physical education and geography connection and emphasises project days with orienteering.

In the research part of thesis is the condition of orienteering at elementary schools in our region researched in the form of questionnaire survey. There were two rounds of questionnaire survey of our research attended by 9 physical education teachers from a total of 8 schools. Bachelor thesis scans school maps and other aids and equipment for orienteering. My thesis compares village and town schools and observes frequency of orienteering training in physical education classes, too. The physical education teacher's personality is considered as the most important part in the whole educational process.

KEYWORDS

orienteering, map, run, orientation, elementary school

Obsah

Úvod	7
I. TEORETICKÁ ČÁST	8
1.1 Cíl práce	8
1.2 Seznam zkratk	8
1.3 Základní pojmy (stručný přehled).....	9
2 Orientační běh jako sport pro všechny	10
3 Pomůcky k orientačnímu běhu	15
3.1 Výstroj	15
3.2 Výzbroj	16
4 Příprava orientačního běžce.....	19
5 Průběh závodu	21
6 Rozvoj orientačního běhu.....	25
6.1 Výukové mapy	25
6.2 Areály pevných kontrol	26
6.3 Dny orientace v přírodě	27
6.4 Orientační běh do škol	27
7 Práce zabývající se orientačním během a jejich rozbor.....	28
8 Výuka orientačního běhu.....	32
8.1 Koncepce a školní dokumenty	32
8.2 Osobnost učitele tělesné výchovy ve vztahu k OB.....	36
8.3 Sportovní příprava dětí	38
8.4 Návik orientace	39
II. VÝZKUMNÁ ČÁST.....	43
9 Charakteristika výzkumu.....	43

9.1	Hypotézy a výzkumné otázky	43
9.2	Použité metody	44
9.3	Sběr a zpracování dat	44
10	Výsledky šetření	47
10.1	Analýza získaných dat – 1. dotazník	48
10.2	Analýza získaných dat – 2. dotazník	58
11	Diskuze	73
12	Závěry	77
13	Seznam informačních zdrojů	80
14	Seznam příloh	84

Úvod

Orientační běh je zajímavým sportem pro široký okruh lidí různých věkových kategorií. Není to úplně nový sport, ale moderních sportů stále přibývá a orientační běh si stále drží svoji oblibu. Počet závodníků rok od roku roste (Novotný, 2019). Velkým kladem tohoto sportu je, že se jedná o rodinnou záležitost. Na dítě mohou tedy působit jak rodiče, kteří jej aktivně vedou ke sportu, tak vychovatelé a učitelé ve škole a v neposlední řadě trenéři sportovních klubů či oddílů. Výchova dětí ke sportu a vytváření kladného vztahu k němu, to mě vede ke všem sportovním aktivitám spojených s dětmi. Považuji to za velmi důležitou část svého pedagogického působení.

Téma své bakalářské práce jsem si vybrala z důvodu toho, že se mi tento sport velmi zalíbil. Již sedmým rokem se synem chodíme do oddílu orientačního běhu OK Dobříš. I díky skvělým trenérům jsme našli v tomto sportu zalíbení. Nejdříve jsme se synem běhali dětskou kategorií s doprovodem tzv. HDR a tak nás to nadchlo, že jsme postupně začali běhat i my s manželem. Nyní občas i pomáhám trenérům na trénincích. Je to sport, který mohou provozovat prakticky všichni, bez rozdílu věku, kondice a trénovanosti. Provozuje se venku, na zdravém vzduchu, většinou v lese, což je zdraví velmi prospěšné. S dětmi ze školy, kde působím ve školní družině, občas chodím s mapou do okolí školy. Jak jsem zjistila, děti to velmi baví, a proto mě tento sport inspiroval k nápadu napsat o něm bakalářskou práci. Jedná se o sport, který propojuje prostorovou představivost, znalosti ze zeměpisu, běžecké schopnosti i schopnosti soustředění, rychlého rozhodování a uvažování. V současné době se orientační běh snaží dostat co nejvíce mezi širokou veřejnost a já bych ráda svou práci k této snaze přispěla. Protože pracuji v Základní škole Nový Knín, rozhodla jsem se porovnat školy na Příbramsku v přístupu k orientačnímu běhu.

Ve své bakalářské práci se věnuji orientačnímu běhu jako takovému, všem jeho druhům a historii. Informuji o vhodné výbavě k orientačnímu běhu a popisuji průběh závodu. Ve stručnosti navrhuji možné metody výuky orientačního běhu na základních školách. Výzkumná část mapuje stav výuky OB na základních školách na Příbramsku.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1.1 Cíl práce

Hlavním cílem mé bakalářské práce je zjištění stavu výuky orientačního běhu na základních školách na Příbramsku a porovnání úrovně výuky OB na vesnických školách a ve městech.

Dílčí cíle

- Zmapovat úroveň výuky OB na školách v regionu
- Zjistit procentuální zastoupení škol věnujících se OB
- Prozkoumat stav vybavenosti škol k OB z regionu
- Zjistit roli učitele TV ve vztahu k výuce OB

1.2 Seznam zkratk

ČSOS – Český svaz orientačních sportů

IOF – Mezinárodní federace orientačního běhu (International Orienteering Federation)

ISOM – International Specification for Orienteering Maps, Mezinárodní specifikace map

KROB – Komise rozvoje orientačního běhu

LOB – lyžařský orientační běh

MTBO – orientační závod na horských kolech

OB – orientační běh

ROB, ARDF – rádiový orientační běh

RVP – rámcový vzdělávací program

ŠVP – školní vzdělávací program

TV – tělesná výchova

1.3 Základní pojmy (stručný přehled)

Azimut – orientovaný úhel měřeného směru ke směru magnetického severu. Slouží k určování polohy pozorovaného objektu a navigaci.

Dohledávka – fáze postupu před kontrolou.

Ekvidistance – základní interval vrstevnic. Většinou to bývá 20 metrů.

Farstování – větvení tratí, zejména při hromadných startech.

Interval – časový rozestup mezi závodníky.

Kontrolní stanoviště – slouží k zaznamenávání průchodu závodníka daným kontrolním bodem. Tvoří jej trojboký lampion oranžovo - bílé barvy se záznamovým zařízením (dříve kleště). Lampion může nahradit například fáborek.

Mapa – odlišuje orientační běh od atletiky. Je alfou a omegou výkonu v OB.

Mapník – nepromokavý obal na mapu.

Mapový klíč – mapový klíč pro OB je specifický, používá jiných barev oproti turistickým mapám. Základním dokumentem pro mapaře je ISOM, tedy norma, která musí být dodržena.

Postup – metoda dosažení cíle. Taktika závodu znamená, jakým směrem či kudy se závodník vydá na další kontrolu.

Průběžnost (průchodnost) – hustota stromů a podrostu v lese, čím je hustota vyšší, tím je i průchodnost (průběžnost) horší.

Scorelauf – závod nemá přesně dané pořadí kontrol, o výsledku rozhoduje počet dosažených bodů, které závodník posbírání v časovém limitu.

Shromaždiště – centrum závodu se zázemím, místo prezentace.

Terén – část zemského povrchu. Pro OB je to většinou les, ale lze jej provozovat i ve městě, v tělocvičně či ve školní třídě.

Trat' – na mapě je trat' znázorněna červenofialovou barvou. Základní prvky tratě jsou start, kontrolní stanoviště a cíl.

Vrstevnice – myšlená čára, která spojuje body se stejnou nadmořskou výškou. Na mapách se značí hnědou barvou.

Vyčítání – označení ve vyčítacím středisku na shromaždišti, kde zároveň ihned dostanete lístek s mezičasy a průběžným pořadím.

Vynulování – vyčištění čipu od předchozích dat.

2 Orientační běh jako sport pro všechny

Pokud budeme tento sport definovat, řekneme, že se jedná o běh spojený s orientací. Zajímavý sport, který kloubí 2 složky. Fyzickou připravenost a schopnost orientace na mapě a v prostoru. Nejedná se tedy jen o běh samotný, ale i o schopnost orientovat se v prostoru. Závodníci při něm s pomocí mapy a buzoly absolvují trat' v převážně zalesněném terénu. Kouzlem tohoto sportu je, že není jen pro skvělé běžce, ale zaměstnává i mozkové závity a dává tím možnost vyniknout i orientačně zdatným jedincům.

Orientační běh (zkratka OB) je moderním sportem, který nepotřebuje žádné speciální sportoviště ani sportovní areály. Někdy se mu také říká „zelený sport“, protože se odehrává v přírodě a ve zdravém životním prostředí. Jedná se o sportovní odvětví vytrvalostního charakteru a o úspěchu rozhoduje správná orientace v kombinaci s rychlým během. Trať závodu není úplně přesně vytyčená jako v jiných sportech. Na závodech můžete potkat 4leté děti s rodiči i 80leté důchodce, takže opravdu sport pro všechny.

Oficiální definice praví: *Orientační běh je sport, jehož podstatou je spojení vlastního pohybu s orientací v neznámém terénu. Závodníci při něm za pomoci mapy a buzoly absolvují závodní trať určenou startem, kontrolami a cílem. Závodník se během svého výkonu pohybuje vlastními silami libovolně terénem, omezen může být příkázanými povinnými úseky a zakázanými prostory. Cílem sportovního výkonu závodníka je absolvovat určenou závodní trať v co nejkratším čase (ČSOS, 2015).*

Historie a vývoj orientačního běhu

Historické kořeny má orientační běh ve Skandinávii, konkrétně v Norsku, kde se v roce 1897 uskutečnil první závod (Hnízdil, 2005). První závod proběhl v Oslu 31. října 1897, kde se zúčastnilo 8 závodníků na trati 10,5 km s pouze 3 kontrolami. Mapa měla měřítko 1:30 000. U nás se začalo v turistickém duchu závodit v roce 1950 (Hnízdil, 2005). Z počátku byl běh přímo zakázán a soutěžilo se v hlídkách, se zátěží v batohu. Někdy se v průběhu závodu i plnily úkoly a zodpovídaly otázky.

Po roce 1950 se u nás začínají pravidelně a systematicky konat závody v orientačním běhu. Nejdříve byly součástí turistiky a kontroly nebyly vůbec vyznačené v mapě. Soutěžící tříčlenné hlídky dostávaly pokyny na jednotlivých kontrolách. Na některých stanovištích byly různé zkoušky, např. topografické pro jednotlivce nebo celou hlídku. Po roce 1960 dochází ke změně pravidel, jsou odbourány zkoušky a vytvářeny nové mapy. V roce 1961 byla zástupci 10 zemí založena Federace orientačního běhu IOF (International Orienteering Federation). Československo patřilo mezi zakládající státy (Světový OB, 2019).

Každé dva roky se ve vybrané zemi pořádá mistrovství světa v orientačním běhu. Orientační běh zatím není na letních olympijských hrách. Od roku 1963 už jsou závody pořádány pouze pro jednotlivce a hlavním kritériem je výsledný čas. Orientační běh jako samostatný sport vznikl u nás v roce 1968. V roce 1969 vznikl i samostatný Český svaz orientačního běhu (ČSOB) a Československá federace orientačního běhu. Od roku 1973 se OB snaží rozšířit mezi širokou veřejnost, vznikají akce typu "Buď fit". První mistrovství světa v orientačním běhu, které se konalo na našem území, proběhlo v září roku 1991 v Mariánských Lázních a byl zde prvně představen sprint jako nejkratší podoba orientačního běhu (Český OB, 2019).

Od roku 1993 řídí orientační běh v České republice Český svaz orientačního běhu, který se v roce 2010 přejmenoval na Český svaz orientačních sportů (ČSOS). Je to z důvodu toho, že zastřešuje více druhů orientačních sportů – lyžařský orientační běh (LOB), orientační závod na horských kolech (MTBO), Trail – Orienteering (Trail-O) a orientační běh (OB). Tento svaz také spolupracuje na řadě projektů, mimo jiné i na projektu Orientační běh do škol, o kterém se budu dále ještě zmiňovat v kapitole 6.4.

Od roku 2000 se používají čipy, elektronické ražení SPORTident a k organizování či zpracování závodu se využívá nejmodernější technika (počítače, tiskárny, programy pro kresbu OB map, technika pro vyčítání čipů). Takže dá se říci, že orientační běh prošel u nás i ve světě za posledních 60-70 let velkým vývojem a modernizací. Oddíly OB jsou registrované prakticky ve všech větších městech a jsou sdružovány do oblastí, např. Středočeská, Jihomoravská a Pražská apod. Ke dni 29. 5. 2019 bylo zaznamenáno 217 oddílů (ORIS, 2019).

Druhy orientačních sportů

Pod pojem orientační běh řadíme i další sportovní odvětví, jejichž základem je práce s mapou a postup od kontrolního stanoviště ke stanovišti. O něco podrobněji rozeberu jen ty odvětví, které lze ve školních podmínkách realizovat. Patří sem:

- **Lyžařský orientační běh (LOB)**

Principem tohoto orientačního běhu je závod na předem připravené síti stop, vyznačených v mapě a projetych v terénu. Kontrol je méně než při klasickém orientačním běhu, jsou umístěny přímo ve stopách, odpadá tedy jejich detailní dohledávka, problémem zůstává volba postupu mezi kontrolami (Hnízdil, 2005). Mapu mají závodníci připevněnou na prsou a jedou na běžkách.

- **Orientační závod na horských kolech (MTBO)**

Jedná se o cyklistickou variantu orientačního běhu. Rozmach těchto závodů přišel s nástupem kvalitních horských kol vhodných do terénu (Hnízdil, 2005). Při závodech se jezdí pouze po cestách, jejichž kvalita je speciálními značkami vyznačena v mapě. Z důvodu ochrany přírody se nesmí jezdit mimo cesty. Jinak je princip závodu stejný jako u OB běhu, jen mapu si závodníci zasouvají do speciálního mapníku umístěného na řídítkách.

- **SMIK (Orientační běh S Migrujícími Kontrolami)**

Závod podobný scorelaufu. Kontroly migrují, to znamená, že nejsou stále na jednom místě. Před startem závodník dostane mapu s jízdním řádem pohybu kontrol a počtem bodů.

- **Trail -O (Trail orienteering)** – OB pro pohybově handicapované osoby.
- **Horský orientační běh** – běhá se ve dvojicích v horském terénu, přespává v horách.
- **Rádiový orientační běh (ROB, ARDF)** – radioamatérský sport, bez kontrol
- **Rogaining** - založen na tréninkové metodě scorelauf. Běží se ve družstvech.

Klasický („pěší“) orientační běh, závodní tratě

Jak jsem již v kapitole o historii uvedla, z „pěšího“ orientačního běhu se do dnešní doby vyvinul klasický orientační běh. Obecně se dá říct, že se jedná o vytrvalostní závod spojený s orientací v neznámém terénu. Jednotlivé tratě OB závodů se podle délky závodní tratě rozdělují na:

- Klasická trať (long distance)
- Krátká trať (middle distance)
- Sprint
- Dlouhá trať (ultra long distance)
- Noční orientační běh – zvláštní závody

Klasická trať

Nejstarší a královská disciplína orientačního běhu. Pokud řeknete orientační běh, většina lidí si představí právě tuto trať. Běhá se většinou na nejméně detailním měřítku map pro OB, většinou 1:15 000. Postupy jsou v těchto typech závodů delší a mezi některými kontrolami mohou přesáhnout i jeden kilometr. Startovní interval je 2-5 minut.

Krátká trať

Už není jen doplňkem klasické tratě, ale je fenoménem dnešního orientačního běhu. Jedná se o trať, na které jsou technicky náročné kontroly. Což znamená, že jsou kontroly umístěny ve složitém a nepřehledném terénu se sníženou viditelností. Závodníci běhají většinou malé a střední délky postupů s vysokou rychlostí běhu. Tudíž i drobné chyby

jsou rozhodující. Technicky náročné pasáže jsou zejména kamenná pole, skalky, skalní útvary, prostorově členité oblasti, svahy a údolí. Náročný terén by měl závodníka přinutit střídát tempo běhu a otestovat jeho technické schopnosti. Mapa musí být přesně a čitelně zakreslena. Startovní interval mezi závodníky je 2 minuty (Zřídka Veselý, 2010).

Sprint

Nejmladší a nejkratší z individuálních disciplín OB. Na rozdíl od ostatních disciplín se povětšinou koná v městské zástavbě. Je při něm zapotřebí rychlých nohou a rychlé volby postupů. V této disciplíně je dohledávka kontroly méně významná, protože kontroly musí být viditelné a technicky jednoduché. Běhá se na mapách 1:4 000 nebo 1:5 000 ve velmi vysoké rychlosti. Startuje se po 1 minutě. Časy vítězů se pohybují okolo 10-18 minut (Mádle, 2009).

Dlouhá trať

Dlouhá trať se vyskytuje jen velmi málo. Její délka je přibližně dvojnásobná oproti běžnému závodu orientačního běhu (Kirchner, 2004).

Noční orientační běh

Nezávodí se jen ve dne, ale i v noci. Pak se jedná o noční OB, kdy má trať stejné parametry jako klasická trať, jen s tím rozdílem, že kontroly jsou méně náročné orientačně. Kontroly jsou většinou označené reflexní páskou a závodníci mají osvětlení (např. čelovku nebo baterku či jiné osvětlení). První závodník může vyběhnout minimálně 60 minut po západu slunce (Wikipedie, 2019). Je to zajímavá a náročná varianta.

Štafety – týmová disciplína

Kromě individuálních závodů se běhají i závody štafetové. Ty mohou být vytvořené dle věku, pohlaví či jako mix. Při štafetových závodech hromadně startují první úseky, pak běží další většinou 2 nebo 3 závodníci. Aby od sebe závodníci „neopisovali“, stavitelé tratí využívají různých metod a tratě farstují, což znamená, že má každý závodník z daného úseku trochu jinou mapu nebo lépe řečeno jinak umístěné kontroly. Tyto závody bývají divácky atraktivní i proto, že mají tzv. diváckou kontrolu, kterou probíhají všichni závodníci, a poté

už je čeká jen posledních pár kontrol. Když proběhne závodník diváckou kontrolou, připravuje se další úsek na předávku (Orientační běh, 2019).

3 Pomůcky k orientačnímu běhu

Pokud se rozhodnete vyrazit s rodinou anebo se žáky na závody v orientačním běhu, budete potřebovat především sportovní oblečení (dlouhé nohavice), dobré běžecké boty a buzolu. Vše ostatní dostanete anebo vám na shromaždišti půjčí. Začátečník vystačí s tímto a postupně si pak svoje vybavení vylepšuje a dokupuje. Což je také výhodou tohoto sportu, že není zvlášť finančně náročný. Teď se pojďme podívat na správnou výstroj a výzbroj aktivně běhajícího orientačního běžce.

3.1 Výstroj

Obuv

Základem a nejdůležitější součástí výstroje jsou boty. Orientační běžci běhají ve speciálních botách do terénu nebo s hřeby na podrážce. Na některé závody, třeba v chráněných krajinných oblastech, je nesmí mít. Boty s hřeby připomínají fotbalové kopačky, ale špunty jsou menší a hustší. Pro začínající závodníky je nejdůležitější, aby bota byla pohodlná, pevná a podrážka by měla mít výraznější vzorek. Obuv je vhodné mít uzpůsobenou na pohyb v terénu a co nejméně tím zatěžovat pohybový aparát, tlumit nárazy.

Oblečení

Pro orientační běh se doporučují dolní končetiny zakryté, což je uvedeno i v pravidlech OB. Začátečníkům postačí dlouhé kalhoty či šušťákové kalhoty. Především je potřeba chránit dolní končetiny před klacíky, ostružiním, maliním a jinými nástrahami lesa a louky. Případně je dobré holeně si chránit podkolenkami či prorážečkami (lehké, silonové s uchycením na nohu). Vhodné jsou bavlněné ponožky, které dobře odvádí pot. Dále bavlněné nebo funkční tričko, dlouhý rukáv se hodí do hustníku nebo nižšího podrostu. Pro odvod potu z čela je ideální čelenka nebo šátek.

Zvláštní pomůcky

Pro případ špatné viditelnosti je dobré mít na oblečení reflexní nášivky či prvky, aby byli závodníci při případném přebíhání silnice dobře viditelní. Pořádající subjekt může předepsat omezení běžeckého oblečení a obuvi. Toto omezení musí uvést v rozpise (Palátová, 2008).

3.2 Výzbroj

Pro úspěšné absolvování závodu je zapotřebí mít s sebou buzolu, čip, mapu (dostanete až na startu) a popisy kontrol. Buzolu musí mít každý závodník svoji, čip si lze na závodech za poplatek zapůjčit.

Mapa

Základem pro orientačního běžce je mapa. Je pomůckou, bez které se orientační běh nedá běžet. Mapa pro orientační běh je odlišná od klasické turistické mapy. Jedná se o jednu z nejpodrobnějších map. Barvy na této mapě mají trochu jiný význam. Například označení lesů není zeleně, ale bíle a některé piktogramy se také značí jinak. Speciální mapy pro OB jsou barevné (viz příloha 1 – Mapa ke Dni dětí). Každá barva označuje jinou část prostředí:

bílá – les, bez obtíží průběžný

zelená – les hustý, špatně průchodný nebo křoví. Stupně zelené barvy specifikují průchodnost, čím zelenější, tím hustší

žlutá – pole, louky, paseky. Dvě úrovně žluté barvy opět specifikují průběžnost terénu

modrá – vodstvo (potoky, rybníky, prameny, bažiny apod.)

hnědá – výškopis, především vrstevnice a terénní tvary

černá – komunikace, cesty a umělé objekty (ploty, budovy apod.), ale také skály a kameny

šedá – skály a balvany.

Všechny mapy pro orientační běh obsahují základní údaje: měřítko, ekvidistanci, informaci o stavu a vydání, označení kategorie (při závodech nutností). Stav určuje, kdy byla mapa zpracována. Pokud od doby vydání mapy došlo ke změnám, které by mohly mít vliv

na regulérnost závodu, musí být dokresleny do mapy a ta vyvěšena na shromaždišti. Mapu vytvářejí speciálně vyškolení kartografové z řad orientačních běžců. *Mapa použitá v závodě musí být vyhotovena podle platného mapového klíče předepsaného pro danou disciplínu OB* (ČSOS, 2015). Měřítko map je pro orientační běh většinou 1:15 000, kdy 1 cm na mapě odpovídá 150 m ve skutečnosti. Případně 1:10 000, při sprintech či štafetách se používají 1:5 000 či 1:7 500 a na nich už je možno zobrazit větší množství detailních prvků v terénu. Ekvidistance označuje základní interval vrstevnic, tedy výškový rozdíl mezi dvěma sousedními vrstevnicemi. Pro případ poničení a deštivého počasí je potřeba mapu chránit. K tomu slouží obal na mapu zvaný mapník. Musí být dobře průhledný a nesmí zkrášlovat čitelnost mapy.

Buzola

Druhou důležitou pomůckou při orientačním běhu je buzola, která nám umožňuje zorientovat mapu. Základ buzoly tvoří kompas, doplněný otočným úhloměrem k měření azimutu. V dnešní době existují klasické buzoly pro orientační běh a speciální palcové. Důležité pro rychlé zorientování se v prostoru je co nejrychlejší ustálení strelky kompasu.

Čip

V dnešní době je čip již nepostradatelnou součástí výzbroje závodníka. Začátečnické kategorie jdou bez něj ještě absolvovat, ale závodní kategorie nikoliv. Pro závodníka je to vlastně taková elektronická průkazka, která komunikuje s jednotkou umístěnou na kontrole. Je to malá tyčinka, která se umísťuje pomocí gumičky na jakýkoliv prst na ruce. Při ražení se vytvoří datový záznam skládající se z kódu kontroly, startovního čísla závodníka a času, kdy závodník orazil kontrolu. Datový záznam je uložen jak v závodníkově průkazce, tak i v kontrolní jednotce. (Palátová, 2008). Každý závodník si po doběhu do cíle musí vyčíst čip a dostane papírový cílový lístek. Na něm vidí všechny kontroly i s mezičasy, celkové časy a současné pořadí ve své kategorii. Vyčítání čipů probíhá na shromaždišti, kde se scházejí závodníci před startem a po doběhnutí do cíle. Děti běhání s čipy baví právě díky těmto okamžitým výsledkům. Mají možnost se mezi sebou porovnávat a více je to motivuje k lepším výkonům. I když ve školních podmínkách se čipy při výuce příliš nevyužijí.

Popisy kontrol

Aby mohli závodníci konkrétní kontrolu v terénu lépe najít, dohledat, dávají pořadatelé závodů na shromaždišti k dispozici podrobné informace o umístění kontroly (u štafet a začátečníků je tomu jinak, tam je to přímo na mapě). Díky popisu kontrol závodník předem ví, na jakém místě (údolíčko, hustník, mělká rýha apod.) či světové straně od tohoto bodu má kontrolu hledat. Poslední kontrola bývá společná pro všechny závodníky (většinou číslo 100) a často je i přístupná pro veřejnost. Od ní už potom vede krátký úsek do cíle, který je označen fáborky.

Popisy kontrol jsou mezinárodní dle IOF (International orienteering federation), aby jim rozuměli všichni. Pomáhají závodníkům zpřesnit obraz v okolí kontroly a umístění lampionu. Zároveň je u každé kontroly uvedeno kódové číslo, které umožňuje každému závodníkovi zkontrolovat, zda je u správné kontroly. Piktogramy v popiscích se uvádějí dle mapového klíče ISOM 2017 (nově od roku 2018). Každý sloupec popisu (A-H) má svůj význam. Pro úplné začátečníky je nejlepší, když jsou popisy napsané spolu s kódovými čísly slovně (viz příloha 1 – Mapa ke Dni dětí).

Pro nošení popisů se používá speciální obal, který se pomocí dvou gumiček připevní na předloktí. Začátečníkům postačí pomocí průhledné lepenky přilepit na ruku nebo spínacím špendlíkem oblepené popisy přišpendlit na oděv.

Vzorový popis kontrol				
H45, H50, D18				
T5	7.6 km	210m		
▷		↗ ↘		
1 101	↖	↗ ↘	<	
2 212	↖ ▲	1.0	○	
3 135	⊗ ⊗	⊖	⊗	⊗
4 246		○	⊗	
5 164	→	□	○	⊗
○ --- 120 m --- →				
6 185	↗ ↘	↗ ↘	⊗	
7 178	⊗		○	
8 147	→	⊗	2.0	⚡
9 149	↗ ↘	⊗		
○ --- 250 m --- →				

Obrázek 1 Popis kontrol, trať T5

4 Příprava orientačního běže

Před závodem je potřeba se dobře připravit, prostudovat si informace pro závodníky např. na jaký typ závodu se přihlašujete (klasický, krátká trať či sprint), kdy a kde se závod koná apod. Pečlivě si přečíst rozpis a pokyny závodu. To vše najdete na stránkách konkrétního závodu nebo v ORISu, což je informační systém Českého svazu orientačních sportů (<https://oris.orientacnisporty.cz/>). Na těchto stránkách najdete seznam všech závodů, které se po celé republice konají či konaly a aktuální žebříčky závodníků. Pod konkrétním závodem jsou k nalezení všechny důležité informace a odkaz na web pořadatelů. Někdy i parametry tratí a těsně před závodem startovní listina dle kategorií a klubů.

V rozpisu závodu jsou informace o termínech pro přihlášky, vypsané kategorie (někdy ve variantě L – dlouhá nebo K – krátká), času startu, mapě a jiné. Najdete v něm také vzdálenosti mezi základními místy sportovní akce. Například jak bude přibližně vzdálené parkoviště od centra závodu, jak to budete mít daleko na start apod. Rozpis závodu musí být zveřejněn alespoň patnáct dní před datem uzávěrky přihlášek (ČSOS, 2015).

V pokynech již jsou bližší a podrobnější informace. Pokyny musí být uveřejněny nejpozději při příjezdu závodníků do centra závodů, do shromaždiště (ČSOS, 2015). Najdete v nich:

- pořádající subjekt, orgán, centrum závodu
- typ závodu, vypsané kategorie
- datum, místo a čas prezentace, čas startu
- popis terénu, informace o mapě, zakázané prostory
- vzdálenosti jednotlivých míst sportovní akce
- případná omezení oblečení a obutí
- informace o parkování, příjezdu, občerstvení, ubytování
- časový limit
- předpokládaný čas vyhlášení vítězů
- umístění šaten, umýváren, toalet, první pomoci

- kontakty na organizátory, funkcionáře, web závodu

V pokynech již také najdete přesnou vzdálenost z parkoviště na shromaždiště, ze shromaždiště na start a z cíle zpět na shromaždiště. V současné době organizátoři píší pokyny pro náborové kategorie zvlášť. Díky pokynům víte, kolik času potřebujete na jednotlivé přesuny. Někdy to bývá i více než 1km na start a zároveň hodně do kopce, takže musíte počítat například s 30minutovou cestou na start.

Přihlášení na závody probíhá přes ORIS, e-mailem nebo na místě při prezentaci do nesoutěžních i tréninkových kategorií. Na soutěžní kategorii na místě jen zřídka kdy a za zvýšené startovné. Záleží na počtu volných map. Raději se tedy přihlásit dopředu.

Závodní a tréninkové kategorie

V závodech jednotlivců se kategorie dělí dle věku a pohlaví. Pro označení kategorií se používají písmena (v české republice D jako dívky, H jako hoši) a číslice, které označují věk. Nejmladší věková kategorie je H10, D10. Ta ještě může být i fáborkovaná, označení H10L (D10L) či H10F, ale nemusí být v závodě vypsaná. Fáborkové trati se také říká linie, trať je celá označena fáborky a určena nejmenším závodníkům do 10let. Kategorie jsou vypisovány po dvou letech až do věku 21 let. Tato kategorie je označována jako elita a jedná se o nejnáročnější trať, kterou můžou běžet všichni závodníci jakéhokoliv věku. Do 21let je číslice věku označením nejvyššího povoleného (v H14 nemůže být 15letý), zatímco od HD35 se jedná o nejnižší povolený věk (35 let a více). Od H35, D35 jsou kategorie odstupňovány po 5 letech, mohou být vypsané až do D85, H85.

V závodech jednotlivců se používají tyto kategorie:

Dětské kategorie – HDR, HD10L

Žákovské kategorie – HD10, HD12 (věk 11, 12 let), HD14 (věk 13, 14 let)

Dorostenecké kategorie – HD16, HD18

Juniorské kategorie – HD20

Dospělí – HD21

Veteránská kategorie - HD35, HD45, HD55, HD65,...HD85

Tréninkové kategorie jsou označovány jako T, někdy T2, T3 či T5. Číslice označuje obtížnost trati. Nesoutěžní tratě pro veřejnost jsou označovány písmenem Z (dříve P), tedy Z1, Z2, Z3.

U přeboru škol jsou kategorie označovány třídou, kterou žák (žákyně) navštěvuje. Takže HD3 (1. – 3. ročník ZŠ), HD5 (4. – 5. ročník ZŠ), HD7 (6. – 7. ročník), HD9 (8. – 9. ročník), DS a HS pro studenty středních škol (1. – 4. ročník).

5 Průběh závodu

V místě konání závodu

Shromaždiště je místo, kde se všichni závodníci setkávají, kde probíhá prezentace, odkud se vyráží na start a po doběhu do cíle se zde vyčítají čipy. Bývá pravidlem, že každý oddíl zde má svoji vlajku nebo stan, dle počasí. A na tomto místě se členové oddílu schází a probíhá zde diskuse před závodem i rozbor závodu po jeho absolvování. Jen se musí závodníci chovat v rámci zásad fair play (viz příloha 2). Ten kdo ještě nevyběhl na trať, by neměl vidět mapu. Na některých závodech (na štafetových vždy) se mapa v cíli odevzdává právě z těchto důvodů.

Na shromaždišti je také vyvěšená startovní listina, odběr popisů kontrol a průběžné výsledky. Pokud jsou nějaké změny v mapě, zakázané prostory a jiné důležité informace, tak ty najdete také vyvěšená na vývěsce s ostatními informacemi. Prezentace probíhá před závodem a za oddíl se tam dostaví většinou jeden zástupce a ten zkontroluje seznam přihlášených. Vedle prezentace bývá i vyčítání čipů, na které nesmí závodníci zapomenout. Nebylo by možné evidovat jejich výsledky.

Před startem

Před cestou na start je důležité udělat si přípravu. Vzít si správné popisy pro svoji kategorii, do které jste se přihlásili. Vezmete si je sami formou samoobsluhy u výsledné tabule. Prostudovat si podrobně popisy kontrol, kde najdete počet kontrol, údaj o délce trati, převýšení a závodní kategorii. Je dovoleno i podívat se do mapového klíče a dopsat si informace do popisů. Popisy si závodníci uloží do mapníku nebo připevní lepenkou na ruku.

Zkontrolujte si Váš startovní čas v reálném čase. Startovní čas se počítá od času prvního závodníka 00, tedy pokud startujete v čase 85 a startuje se od 10:00, musíte být na startu před časem 11:25.

Správné oblečení, tedy dlouhé nohavice, běžecké boty s podrážkou do terénu nebo trialovou obuv na nohou a s sebou mapník s náležitými popisy kontrol, buzolu, čip a případně brýle. A můžete vyrazit směr start. Po cestě na start je vhodné se zahřát a rozcvičit před závodem. Cesta na start bývá značena modrobílými fáborky, z cíle na shromaždiště bývají červenobílé fáborky.

Závodník se vydává na start s dostatečným časovým předstihem. Po příchodu na start závodník zkontroluje časový údaj na časoměře před startovním koridorem, který má tři předstartovní pole. Pokud přijde závodník na start pozdě, je jeho zobrazený čas vyšší než startovní. Tudíž mu už běží čas, který se přičítá k reálnému času strávenému na trati.

Když se na ukazateli zobrazí závodníkův startovní čas, ten u pořadatele nahlásí své jméno a nechá si zkontrolovat číslo čipu. Jde do koridoru, který bývá oddělen na závodní kategorie (se startovním časem), náborové a tréninkové kategorie (T – většinou bez startovního času). V současné době jsou náborové kategorie Z1, Z2, Z3 dle typu závodu. Nahradily kategorie P příchozí, které byly dříve. Všichni závodníci jsou povinni si vynulovat čipy v koridorech, v prvním koridoru vynulují vložením čipu do elektronické jednotky (clear). Kontrola správného vynulování (check) se provádí ve druhém nebo třetím koridoru. Vynulování smazává staré záznamy z čipu. Nezávodní kategorie, které nemají startovní čas, startují na startovací krabíčku.

Na konci koridorů bývá vypsáno, kde najdete vaši mapu. Kousek za startem je výdejna map, mapy jsou řazeny dle jednotlivých kategorií, většinou na jedné straně muži a na druhé ženy. Závodník si vyhledá svoji kategorii a vytáhne mapu. Doběhne na mapový start (v mapě značen červeným trojúhelníkem), tam si ji zorientuje a promyslí postup na první kontrolu.

Označení závodní tratě

Trat' je na mapě vyznačena červenofialovou barvou a je tvořena startem, začátkem orientace (tzv. mapový startem, v mapě označeným trojúhelníkem), kontrolními stanovišti

(kolečka) a cílem (dvojité kolečko). Kromě toho se mohou na trati vyskytnout také povinné úseky nebo průchody. *Kontroly jsou spojeny čarou a očíslovány. Tak je určeno pořadí, ve kterém je má závodník absolvovat* (Hnízdil, 2005). Závodníkovi, který nedodrží pořadí kontrol nebo nějakou vynechá, hrozí diskvalifikace. V popisu kontrol je uvedena i délka tratě (vzdušnou čarou, tak jak je zakreslena v mapě).

Terén

Závody OB se mohou odehrávat téměř všude, nejčastěji se konají v lese, ale závodí se i ve městech a parcích. Přípravné závody mohou probíhat i v tělocvičně. Terén závodu je popsán v rozpisu i v pokynech, takže se lze teoreticky připravit na množství kopců či celkový ráz krajiny. V mapě lze rozeznat terén především dle vrstevnic, ale také jiných terénních tvarů jako jsou například rýhy, jámy, kupky či prohlubně, které jsou v terénu viditelné. Terénní tvary jsou znázorněny hnědě. Ostatní mapové značky bíle, žlutě, zeleně, modře, šedivě či černě (podrobněji uvedeno v kapitole 3.2.).

Kontrolní stanoviště

Každé kontrolní stanoviště (kontrola) je označeno na mapě kolečkem. Místo kontroly musí být v terénu dobře označeno lampionem. Ten se skládá ze tří čtverců o rozměrech zhruba 30 cm x 30 cm úhlopříčně rozdělených na bílou a oranžovou polovinu (viz obrázek 2). Kontroly musí být v lese přiměřeně ukryty. V bezprostřední blízkosti lampionu musí být umístěno označovací zařízení. To je v podobě železného stojanu ve tvaru T, je na něm upevněna krabička záznamového zařízení a kódové číslo. Používají se číslice od 31, nepoužívají se ty, které lze snadno zaměnit při otočení (např. 66, 68, 99 apod.). Závodník na kontrolním stanovišti zkontroluje, zda odpovídá kódové číslo uvedené v popisu kontrol a číslo na dané kontrole a vloží čip, který má na prstě, do záznamového zařízení. Při tréninku nebo při problému s elektronikou se mohou objevit kleštičky s bodci. Kontrola se pak orazí do mapy.



Obrázek 2 Kontrolní stanoviště

V cíli

Od poslední kontroly běží závodníci do cíle po fáborkách. V cíli je někdy nutné odevzdat mapu, ale to se vyskytuje spíše na štafetách či etapových závodech. Po doběhu se závodník může občerstvit pitím. Hlavní je v cíli nezapomenout na tzv. vyčítání čipu. To je věc, která každého správného závodníka nejvíce zajímá. Bez ní by závodníci neměli vůbec zapsaný výsledný čas. Pokud závodník zapomene, je to jako by závod vůbec nedoběhl. Do tzv. vyčítací krabičky, která je napojena na počítač, vložíme čip a počkáme si na papírový cílový lístek. Ten zaznamenává průběžné časy z kontroly na kontrolu a prozatímní umístění závodníka. Průběžné výsledky organizátoři vyvěšují na shromaždišti, celkové výsledky jsou pak uveřejněny na internetu, na stránkách ORISu.

Po závodě se doporučuje si do mapy zakreslit svoje postupy. Některé závody lze najít na webu <http://www.obpostupy.cz/>, kde lze zakreslit postup a ještě sledovat, jak běželi soupeři. Případně se o svém postupu pobavit s dalšími členy klubu (třídy). Je to velmi důležité pro pochopení chyb a zlepšování se.

Tot' vše o závodech, jejich průběhu a vybavení, které je zapotřebí pro absolvování závodu v orientačním běhu. Před tím, než se budu věnovat samotnému nácviku a zařazení orientačního běhu do hodin tělesné výchovy na základních školách či nižších stupních víceletých gymnázií, se v krátkosti podívám na podporu orientačního běhu pro širší veřejnost. Ta je z pohledu učitelů či trenérů také velmi důležitá, protože ji může využívat při hodinách či na trénincích.

6 Rozvoj orientačního běhu

Český svaz orientačních sportů (ČSOS) nabízí různé rozvojové programy pro všechny druhy orientačních sportů. Při ČSOS funguje Komise rozvoje OB (KROB), která zajišťuje rozvoj orientačního běhu v dalších sférách – ve školách, u široké veřejnosti a v dalších sportovních svazech. Vydává výukové mapy, organizuje Přebory škol a Dny orientace v přírodě. Dále také metodicky pomáhá klubům při organizaci náborových akcí OB. Zajišťuje Projekt OBjev OB, který zahrnuje – projekt Výukových map a projekt Pevných kontrol. Metodicky zajišťuje školení Instruktor školního OB.

6.1 Výukové mapy

Základem pro výuku orientačního běhu je kvalitní mapa. Díky podpoře Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy ČR a Českého olympijského výboru máme v republice množství náborových a výukových map. Jsou vydávány od roku 2007 a každoročně další mapy přibývají. *Jen od roku 2008 do roku 2016 bylo evidováno 468 výukových map.* (Skyvová, 2017). Jedná se o projekt ČSOS, jehož hlavním cílem je spolupráce se školami. A pro ně především jsou tyto mapy určené. Nemohou být používány k závodním účelům při soutěžích ČSOS.

6.2 Areály pevných kontrol

Možností, jak nabídnout orientační běh jako volnočasovou aktivitu, jsou areály pevných kontrol. Jsou volně přístupné a najdete je po celé České republice. Princip spočívá v tom, že je vytvořena mapa se zakreslenými kontrolami a na místě kontrol v terénu je napevno zabudovaná dřevěná konstrukce. Každý areál má trochu jiné značení, někde jsou kontroly na ptačích budkách, jinde je do země upevněn kůl s orientáckým symbolem. Na začátku každého z nich najdete informační tabuli. Výdejním místem vytištěných map jsou většinou informační centra, městské úřady či restaurace poblíž startu. Většinou jsou zdarma nebo za malý poplatek, případně je možné si je stáhnout na <https://zacitorientak.cz/APK.php>. Odkazy na většinu areálů jsou k dispozici i na portálu Mapy.cz. Tyto kontroly jsou vybudované nastálo a k označení průchodu kontrolou jsou zde umístěné kleštičky. V současné době (údaj z roku 2017) je v ČR přes 40 míst, kde jsou kontroly zřízeny (Skyvová, 2017). Pokud takový areál má škola v blízkosti, je vhodné používat jej k nácviku orientace a práci s mapou. Areály vznikají i ve městech a na řadě zajímavých míst, například v Praze Hostivaři, Plzni, Brně či u Máchova jezera. Vznikl již i Orientácký park Praděd. Pro příznivce moderních technologií existují také areály, které mají na kontrolách QR kódy pomocí kterých lze zaznamenat průchod jednotlivými kontrolami. Existují i mobilní aplikace, které tyto QR kódy umí zpracovat (například iOrientering).



Obrázek 3 Areál pevných kontrol Frymburk

6.3 Dny orientace v přírodě

Každoročně pořádají kluby ČSOS kromě závodů klasifikačních také Dny orientace v přírodě, které jsou určeny i pro příchozí veřejnost. Mají za cíl představit veřejnosti orientační běh jako sport pro každého. Světový den orientačního běhu se slaví většinou v květnu a pořadatelé vybírají vhodné terény městských parků a lesoparků. Připraveny jsou různé tratě pro rodiny s dětmi i kondiční běžce. Tato akce je také vhodnou příležitostí, při které si mohou žáci OB vyzkoušet sami nebo s rodiči či kamarády.

6.4 Orientační běh do škol

Český svaz orientačních sportů společně s Asociací školních sportovních klubů realizují projekt Orientační běh do škol. V rámci tohoto projektu je prováděna spousta aktivit, vzniklo několik výukových materiálů a map. ČSOS nabízí školám školení pedagogických pracovníků a také zajištění výukové lekce orientačního běhu, práce s mapou a navigaci přímo v rámci výuky. Jedná se o 2-3 vyučovací hodiny formou krátké instruktáže, praktických ukázek a organizaci krátkého závodu v areálu školy nebo v nejbližším okolí (Skyvová, 2017). Ve spolupráci s Asociací školních sportovních klubů ČR je každoročně

pořádána celostátní soutěž pro školní týmy základních a středních škol Přebor škol v orientačním běhu. Tam mohou školy změřit síly a získat cenné zkušenosti. Na webových stránkách komise rozvoje OB (<http://krob.eso9.cz/>) lze najít bližší informace o přeboru škol, výukových mapách i o Světovém dni orientačního běhu.

7 Práce zabývající se orientačním během a jejich rozbor

Literatury zabývající se orientačním během není napsané příliš mnoho. Odbornou literaturu cituji ve své práci několikrát. Nejvíce toho bylo napsáno ve druhé polovině 20. století. Jsou to například publikace autorů Ivo Doušek a Zdeněk Lenhart Malá škola orientačního běhu a zejména několik publikací dvojice Jiří Kirchner a Jan Hnízdil. Orientací se nejvíce zabývá rozsáhlá učebnice Orientace v přírodě (pro výuku na základní škole) od doc. PaedDr. Eduarda Hofmanna, CSc. a PaedDr. Pavla Korvase, CSc. Diplomových a bakalářských prací bylo napsáno poměrně hodně. A to sleduji pouze závěrečné práce za posledních 15 let. Nyní se na některé z nich podívám.

Na každé univerzitě bylo napsáno několik prací na téma orientační běh. Jsou psané z různých pohledů, dle zaměření fakulty či konkrétního oboru. Například na Univerzitě J. E. Purkyně v Ústí nad Labem, Pedagogické fakultě napsal při katedře tělesné výchovy v roce 2015 **Vladimír Vedral** bakalářskou práci s názvem Aplikace orientačních sportů v rámci školní TV. V této práci bylo věnováno nejvíce prostoru areálům pevných kontrol a mobilní aplikaci pro ražení kontrol MOBO. Popisuje vývoj, charakteristiku a metodiku stavby těchto areálů a uvádí zahraniční zkušenosti s aplikací MOBO. Další prací je diplomová práce **Michaely Hanakovičové** Orientační činnosti pro žáky mladšího školního věku, kterou napsala při téže fakultě v roce 2008. Je to jedna z mnoha prací na téma orientační hry a činnosti. Na závěr je sestaven soubor orientačních činností pro zvolenou věkovou skupinu.

Na Západočeské univerzitě v Plzni, Pedagogické fakultě byla v roce 2013 napsána další zajímavá bakalářská práce, jejíž autorem je **Petr Kunc**. Dny orientace v přírodě a uspořádání náborového závodu v Plzni se mému tématu přibližuje tím, že se jedná nejen

o závod pro veřejnost, ale i pro třídy ZŠ a SŠ. Vzhledem k tomu, že jsem původním vzděláním učitelka v mateřské škole, zaujala mě i bakalářská práce **Venduly Tábořikové** z roku 2018 Orientační hry pro děti předškolního věku. Navrhuje orientační hry uvnitř, v menších prostorech, na školní zahradě a v jiných venkovních prostorech. Některé hry by mohly být využitelné pro děti prvního stupně ZŠ nebo pro školní družinu.

Na Masarykově univerzitě v Brně byla v roce 2009 napsána další diplomová práce s názvem Orientační běh na 1. stupni ZŠ, kterou ve své práci dokonce cituji. Autorka **Lenka Palátová** vytvořila celoroční program činnosti zájmového kroužku orientačního běhu, využitelný učiteli, vedoucími škol v přírodě či letních táborů. Program rozpracovala po měsících do celkem 35 schůzek. Líbilo se mi v ní zpracování specifík sportovní přípravy dětí mladšího školního věku a tréninkové přístupy.

Vyskytují se i další závěrečné práce zaměřené na OB a informační technologie, které jsou také zajímavé, jelikož jsou moderně pojaté a nabízejí nové možnosti v oblasti OB. Bakalářská práce **Pavla Kupce** s názvem Orientační běh s využitím informačních technologií byla napsaná na Technické univerzitě v Liberci, Fakultě přírodovědně-humanitní a pedagogické v roce 2015. Mimo jiné popisuje závod s použitím aplikace v mobilním telefonu iOrienteering, která využívá QR kódy ke kontrolám. Aplikace funguje také jako časomíra. Do závodů a následného anketního šetření se zapojilo 61 účastníků sportovního kurzu.

I na Univerzitě Palackého v Olomouci lze najít práce týkající se OB. V roce 2010 napsala na Fakultě tělesné kultury **Kateřina Latochová** bakalářskou práci Specifické metody tréninku v orientačním běhu. Tato práce se zabývá především specifickými tréninkovými metodami, zlepšením taktiky a techniky OB. Sestavuje jarní tréninkový program kempu. Cílem práce bylo zkvalitnění tréninkové přípravy orientačních běžců. Zaměřuje se na teoretické i praktické tréninky. Tato práce je hodně zaměřená na tělovýchovnou stránku problematiky i na metodiku výuky orientace.

Vybrala jsem 5 nejzajímavějších a tematicky nejbližších prací k tématu OB na ZŠ:

- Tereza Texlová – Orientační hry pro děti mladšího školního věku, PedF UK Praha Katedra tělesné výchovy, obor: Učitelství pro 1. stupeň, 2007. Tato diplomová práce je velmi rozsáhlá, na 96 stranách popisuje orientaci a orientační hry, které navrhuje z hlediska vývoje a významu hry v tomto věku. V praktické části porovnává výkony dvou skupin, dětí z turistického oddílu a ostatních dětí. Navrhuje didaktické postupy pro děti mladšího školního věku se zaměřením na orientační hry. Vyvrcholením byl závod v OB pro žáky 1. – 5. třídy.
- Bc. Ivana Prchalová – Orientační běh v hodinách tělesné výchovy na 2. stupni ZŠ, Technická univerzita Liberec, Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická, obor: Učitelství pro SŠ, 2012. Diplomová práce se zabývá výukou orientačního běhu ve školní tělesné výchově, fyziologickými aspekty OB a navrhuje metodickou řadu, která se skládá z 5 vyučovacích hodin zaměřených na OB. Vytvořila i prezentaci pro dataprojektor. Metodiku ověřuje v 6. a 9. ročníku ZŠ Vratislavice nad Nisou.
- Petra Pavlovcová – Orientační běh dětí 2. stupně základních škol, Technická univerzita Liberec, Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická, 2016. Bakalářská práce obsahuje anketní šetření se žáky 2. stupně a učiteli TV, vzorek 124 žáků a učitelů. Pavlovcová na základě tohoto šetření vytvořila příručku pro využití OB na 2. stupni ZŠ. Ta obsahuje úvodní prezentaci, soubor orientačních her a cvičení a přípravné tréninky. Poté ještě v roce 2018 napsala diplomovou práci týkající se OB, Areály pevných kontrol pro orientační běh, která formou anketního šetření zjišťuje u učitelů ZŠ a SŠ stav těchto areálů.
- Bc. Zuzana Procházková – Výuka orientačního běhu na druhém stupni základní školy, Pedagogická fakulta UK v Praze, Katedra tělesné výchovy, Obor: Učitelství pro střední školy. Diplomová práce se zaměřuje na výuku OB, jejím cílem je zmapovat výuku orientačního běhu na vybraných pražských ZŠ a v nižších ročnících gymnázií. Dotazníkového šetření se zúčastnilo 34 učitelů tělesné výchovy. Tato diplomová práce je svým zaměřením velmi podobná mé práci, také mapuje výuku

OB a pokládá dotazník učitelům. Uvádí praktická cvičení orientace a nácvik běžecké techniky i s protahovacími cviky. Nechybí nácvik běžecké abecedy.

- Mgr. Michaela Mondeková – Orientační hry a soutěže a orientační běh jako součást školního vzdělávání, Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra geografie, Brno 2018. Závěrečná práce analyzuje školní dokumenty z pohledu kartografického a topografického a v praktické části navrhuje konkrétní cvičení přímo ve školním prostředí. Navrhuje i možnosti spolupráce sportovních klubů v místě školy. Práce se zaměřuje především na výuku orientace a je psána z pohledu geografa. Podrobně rozpracovává školní dokumenty a konkrétně ŠVP ZŠ Dr. Hrubého, Šternberk ve vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět, Člověk a příroda a Člověk a zdraví. Navrhuje i konkrétní koncepci výuky orientace s pracovními listy. Tato práce může posloužit jako metodická příručka pro učitele na 1. + 2. stupni ZŠ.

Protože velká většina bakalářských a diplomových prací obsahovala i metodické přípravy či návrhy koncepcí výuky, rozhodla jsem se tuto část do své práce nezařazovat. Pokud by bylo potřeba něco z metodiky zařadit, mohu dozajista doporučit všech pět prací. Lze z nich čerpat při hodinách tělesné výchovy i zeměpisu (prvouky). Ve většině prací jsou rozebrány školní dokumenty, tedy RVP a školní vzdělávací program konkrétních škol, které také ve své práci zmiňuji.

Tematicky nejbližší výzkum dělala v roce 2018 Zuzana Procházková. Ona měla výzkumný soubor zúžený na školy, které se zúčastňují Přeboru škol v OB. I tak dospěla k pro mě zajímavým výsledkům. Překvapující fakt byl ten, že i z těchto vybraných škol se 53 % učitelů ve výuce nevěnuje OB. Téměř všichni využívají speciální mapy pro OB a všichni učitelé z výzkumného souboru chtějí, aby žáci uměli zorientovat mapu podle terénu. Jako nejčastější důvody pro nezařazení OB do výuky učitelé uvádí fakt, že nepatří do ŠVP. Dále pak časové důvody a nedostatečné vybavení školy pomůckami.

Ze všech závěrečných prací je znatelné zaujetí pro sport, který není tak masově rozšířený jako je tomu u jiných sportů. Speciálně mě zaujaly, z jiného pohledu, práce Vladimíra Vedrala a Pavla Kupce, protože moderní technologie dodávají tomuto stále se vyvíjejícímu sportu další nové dimenze. Ten může být ještě více zajímavý pro současnou mladou

generaci, která je technikou a informačními technologiemi doslova obklopena a vyhledává ji čím dál více.

8 Výuka orientačního běhu

Tato část mé práce je určena učitelům, vychovatelům a začínajícím vedoucím kroužků OB. Shromáždí v ní informace týkající se školních dokumentů a výuky tělesné výchovy a zeměpisu. Prostor bude dán i doporučením ohledně sportovní přípravy a tréninků orientace.

8.1 Koncepce a školní dokumenty

Výuka orientačního běhu na školách musí vycházet z Rámcového vzdělávacího programu (dále jen RVP) pro ZŠ na státní úrovni a ze Školního vzdělávacího programu (dále jen ŠVP) na školách. RVP je závaznou normou pro jednotlivé etapy vzdělávání. Aktuální verze RVP pro základní školství je z června 2017. Vzdělávací obsah vzdělávacích oborů je tvořen očekávanými výstupy a učivem. Očekávané výstupy jsou obecně formulované pro 1. a 2. stupeň základní školy. Vzdělávací obsah 1. stupně je členěn na dvě období, 1. období (1. -3. ročník) a 2. období (4. a 5. ročník).

Výuka orientace má výrazný integrační charakter. Je to dílčí průřezové téma uvnitř předmětů zeměpis a tělesná výchova a má dopad i do dalších společenských a přírodovědných předmětů. Dovednost používání různých map člověk využije i v praktickém životě (Hofmann, 2008).

Ideálním řešením pro skloubení více předmětů a tematických celků pak je projektové vyučování. *Zatím tato forma proniká pouze do některých typů škol. Důvodem je skutečnost, že na této formě vyučování se musí shodnout více učitelů z různých předmětů, musí vzájemně spolupracovat a naplánovat specifický plán výuky. O co vlastně jde? Jde o to, že v určitých předmětech se budete zabývat jedním tématem a k tomu budete vztahovat i probíranou látku* (Kirchner, 2004). V této kapitole uvádím výstupy a učivo dotýkající se orientačního běhu. Těžiště výuky orientačního běhu spočívá ve dvou předmětech, zeměpisu (na 1. stupni člověk a jeho svět) a tělesné výchově, proto je rozebírám podrobněji.

Pro usnadnění identifikace zanechávám u očekávaných výstupů kódy, které obsahují zkratku vzdělávacího oboru, označení ročníku, číselné označení tematického okruhu a číslo určující pořadí očekávaného výstupu v daném okruhu nebo v rámci oboru. Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření je upravená na nižší úroveň, než jsou očekávané výstupy daného období. Závaznou úroveň stanovují očekávané výstupy na konci 5. ročníku (2. období) a 9. ročníku, které jsou důležité při formulování výstupů v učebních osnovách pro ŠVP. Očekávané výstupy na konci 1. období (na konci 3. ročníku) stanovují jen orientační a nezávaznou úroveň.

Následující informace jsou zpracovány z dokumentu Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání z června 2017 (RVP ZV_2017_červen.pdf).

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

- **Z hlediska zeměpisného učiva:**

Vzdělávací obsah předmětu Člověk a jeho svět je členěn do pěti tematických okruhů: Místo kde žijeme, Lidé kolem nás, Lidé a čas, Rozmanitost přírody a Člověk a jeho zdraví.

1. stupeň – Člověk a jeho svět (Místo kde žijeme)

Očekávané výstupy – 1. období:

ČJS-3-1-01 Žák vyznačí v jednoduchém plánu místo svého bydliště a školy, cestu na určené místo a rozliší možná nebezpečí v nejbližším okolí.

ČJS-3-1-03 Žák rozliší přírodní a umělé prvky v okolní krajině a vyjádří různými způsoby její estetické hodnoty a rozmanitost.

Očekávané výstupy – 2. období:

ČJS-5-1-02 Žák určí světové strany v přírodě i podle mapy, orientuje se podle nich a řídí se podle zásad bezpečného pohybu a pobytu v přírodě.

ČJS-5-1-03 Žák rozlišuje mezi náčrtky, plány a základními typy map.

Minimální doporučená úroveň pro úpravu očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření za 2. období:

ČJS-5-1-01p, ČJS-5-1-02p Žák se orientuje se na mapě České republiky, určí světové strany

Učivo: objevuje se převážně ve 4. a 5. ročníku. V prvním období by se měl žák orientovat v místě bydliště. Ve druhém období by již měl umět určit světové strany a orientovat se dle nich, poznat orientační body a linie. Žák by měl zvládat rozlišit obsah, grafiku a vysvětlivky map obecně zeměpisných a tematických.

V tematickém okruhu Člověk a zdraví sice není nic, co by se přímo orientačního běhu dotýkalo, ale očekávanými výstupy, že žák podporuje vlastní zdravý způsob života, vlastně doporučuje i pohybové aktivity žáka.

2. stupeň – Zeměpis (geografie)

Geografické informace, zdroje dat, kartografie a topografie

Očekávané výstupy

Z-9-1-02 Žák používá s porozuměním základní geografickou, topografickou a kartografickou terminologii.

Z-9-1-04 Žák vytváří a využívá osobní myšlenková (mentální) schémata a myšlenkové (mentální) mapy pro orientaci v konkrétních regionech. Pro prostorové vnímání a hodnocení míst, objektů, jevů a procesů v nich, pro vytváření postojů k okolnímu světu.

Učivo: komunikační geografický a kartografický jazyk, topografie – glóbus, měřítko glóbusu, zeměpisná síť, poledníky a rovnoběžky, zeměpisné souřadnice, určování zeměpisné polohy v zeměpisné síti; měřítko a obsah plánů a map, orientace plánů a map vzhledem ke světovým stranám.

Terénní geografická výuka, praxe a aplikace

Očekávaný výstup

Z-9-7-01 Žák ovládá základy praktické topografie a orientace v terénu.

Učivo: cvičení a pozorování v terénu místní krajiny, geografické exkurze – orientační body, jevy, pomůcky a přístroje, stanoviště, určování hlavních a vedlejších světových stran, pohyb podle mapy a azimutu, odhad vzdáleností a výšek objektů v terénu. Jednoduché panoramatické náčrtky krajiny, situační plány, schematické náčrtky pochodové osy, hodnocení přírodních jevů a ukazatelů.

- **Z hlediska učiva tělesné výchovy** (vzdělávací oblast Člověk a zdraví):

1. stupeň

U tělesné výchovy v RVP najdeme několik bodů týkajících se běhu. Především v činnostech ovlivňujících úroveň pohybových dovedností a v činnostech podporujících pohybové učení.

Na 1. stupni lze v 1. období v RVP najít pouze zmínku dotýkající se orientačního běhu a to v učivu. Jedná se o základy atletiky, tedy rychlý a motivovaný vytrvalý běh, kam by bylo možné OB přiřadit.

Očekávaný výstup

2. období

TV5-1-01 Žák projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti.

Učivo: v činnostech ovlivňujících zdraví se jedná o rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu. V činnostech ovlivňující úroveň pohybových dovedností je uvedena turistika a pobyt v přírodě, chůze v terénu a základy atletiky.

2. stupeň – Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností

Očekávaný výstup

TV-9-2-01 Žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech.

Učivo: jedná se především o atletiku, tedy rychlý běh, vytrvalý běh na dráze a v terénu. Turistiku a pobyt v přírodě, kam spadá příprava turistické akce, přesun do terénu, ochrana přírody, základy orientačního běhu, dokumentace z turistické akce.

Školní vzdělávací program ZŠ Nový Knín

Na základě RVP ZV si každá škola zpracovává vlastní ŠVP, který nesmí být v rozporu s tímto dokumentem. V rámcovém vzdělávacím programu nejsou definované předměty, ale pouze vzdělávací oblasti. V ŠVP si názvy, obsah a strukturu jednotlivých předmětů určuje každá škola sama. Každá škola si také rozděluje učivo do jednotlivých ročníků. Rozebrala jsem podrobně ŠVP Nový Knín, kde pracuji, z pohledu výuky OB.

V předmětu zeměpis na 2. stupni se z úhlu pohledu učitele a žáka objevuje, že učitel vytváří možnosti pro praktické vyzkoušení zeměpisných znalostí (orientace v terénu, v jízdách řádech, na mapách). A žák ovládá základy praktické topografie a orientace v terénu.

Na 1. stupni je v ŠVP ZŠ Nový Knín v tělesné výchově zařazen do učiva běh v terénu a různé délky běhu, orientace ve známém prostředí (třída, tělocvična, sportovní a dětské hřiště). Na 2. stupni je uveden běh v terénu a vytrvalostní běh na 2 000 m či 3 000 m.

Ze zkoumaných kurikulárních dokumentů je patrné, že orientační běh má své místo ve výuce na základní škole. Měl by být zahrnut jak do výuky tělesné výchovy, tak do výuky zeměpisu, na 1. stupni Člověk a jeho svět. Ideálně oba předměty na určitý den propojit ve prospěch obou a například udělat projektový den. Tak jako to realizovala kupříkladu ZŠ Mníšek pod Brdy.

8.2 Osobnost učitele tělesné výchovy ve vztahu k OB

Učitel patří mezi hlavní činitele, kteří určují úroveň vzdělání a výchovy. Volí obsah učební látky, její strukturu, formu a postup. Každý učitel by měl splňovat určité charakterové vlastnosti a měl by být osobností. Pokud učitel děti nezklame, dokáží dodržovat domluvená

pravidla, protože vědí, že je čeká něco zajímavého, že hodina bude zábavná, aktivní a všichni se něco naučí a v mnohém zlepší (Dvořáková, 2012). Tudíž kvalitní učitel TV, který má hodinu dobře připravenou je základem úspěchu.

Z pozorování hodin tělesné výchovy na prvním stupni základní školy vyplynulo, že převážná většina těchto hodin má velmi podobný obsah a jsou užívány podobné metody práce. Obsahem je honička nebo hra na rybičky a rybáře, rozcvička, štafetové soutěže a pak se hraje vybíjená (Dvořáková, 2012). Děti se podřídí a spokojí s nabízenými aktivitami, ale s věkem jejich nadšení opadá, pohyb se jim protiví. Následkem toho potom dochází ke snižování aktivity dětí, zhoršení jejich zdatnosti, obezitě a jiným zdravotním problémům. Hlavním cílem pedagoga by mělo být, aby si dítě pohyb oblíbilo a přirozeně se stal pravidelnou součástí života dítěte i budoucího dospělého. Důležitá je aktivita všech dětí, nejen soutěžení a reprezentace (Dvořáková, 2012). Právě v orientačním běhu mohou vyniknout i děti méně pohybově nadané, zato přemýšlivé a ty, které mají rády nové, netradiční aktivity.

Učitel by měl dodržovat pedagogické zásady, které stanovil již Jan Ámos Komenský. Zásady uvědomělosti a aktivity, trvalosti, zásadu názornosti, soustavnosti a přiměřenosti (Perič, 2004).

Je vhodné, aby učitel zvládal orientaci alespoň o úroveň vyšší, než jakou vyučuje. Učitel musí žáky ubezpečit, že naučit se základy orientačního běhu „není žádná věda“ a že se nemají čeho bát. (Skyvová, 2017). Výuka hrou je důležitá především pro osvojení orientačních dovedností. Stejně tak je důležitá i kvalitní mapa pro nácvik OB.

Organizace a řízení vyučovací hodiny tělesné výchovy

Základní jednotkou ve škole je vyučovací hodina, tedy 45 minut. Východiskem pro organizaci a řízení v tělesné výchově dětí je základní struktura tělovýchovné jednotky, sestávající se z částí. Vilímová (2009) dělí části hodiny tělesné výchovy na:

- Úvodní – zahřívací, část motivační, rušná
- Průpravná – příprava na fyzickou zátěž

- Hlavní – výuka nového učiva
- Závěrečná – relaxační, protahovací, kompenzační cvičení

Pro nácvik orientačního běhu je ideální využívat zdvojené hodiny tělesné výchovy. V hlavní části je možné dělat teoretický nácvik orientace, ale na běh v terénu je zapotřebí větší časovou dotaci.

8.3 Sportovní příprava dětí

Čím zkušenější závodník co do orientační techniky, tím více na významu nabývá úroveň jeho kondice. Orientační běh je klasická vytrvalostní disciplína a přebírá poznatky z ostatních vytrvalostních sportů. (Hnízdil, 2005). Jen je potřeba brát v potaz některá specifika orientačního běhu. Podrobnější metodikou běžeckých tréninků se ve své práci věnovat nebudu, věnují se jí obsáhlé publikace a zabralo by to mnoho prostoru. Například technikou běhu a dalšími otázkami ohledně obuvi, tréninku a jiné se zabývá Aleš Tvrzník, Libor Soumar a Ivan Soulek v publikaci Běhání. Další publikací z vydavatelství Grada od dvojice A. Tvrzník a L. Soumar je Jogging, ale existuje i řada dalších.

Nedostatek pohybu, v dnešní době mobilních telefonů stále častější, má patologické vlivy na lidský organismus. Zdatnost, hlavně ta tělesná, stále klesá. Tento fakt potvrzují nejnovější výzkumy (Kirchner, 2004). Ve škole se vyskytuje stále více dětí, které nemají vztah ke sportu. Jak s nimi tedy pracovat? V krátkosti se pokusím dát několik rad pro učitele základních škol, jak s dětmi pracovat.

Sportovní příprava je speciální oblast tréninkového procesu, pro nás na ZŠ součást tělesné výchovy. Děti nejsou „malí dospělí“, a proto by si měl trenér či učitel klást otázky co a jak trénovat, proč trénovat, jaký je smysl sportovní činnosti v dětském věku. Měl by se vyznat v tom, co je přiměřené danému věku, jaké činnosti mohou děti rozvinout či naopak poškodit. To platí stejně pro trenéra jako pro učitele. Při sportovní přípravě dětí by si měl trenér či učitel stanovit tři základní priority (Perič, 2004):

1. **Nepoškodit děti** – Tato zásada se zdá být samozřejmá, ale často se ve sportu setkáte s nevhodným zatěžováním žáků. To může mít následky na jejich další vývoj, jak fyzický tak psychický.

2. **Vytvořit u dětí vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě** – Sportování nejsou jen rekordy, je to především příjemná činnost a zábava, v přírodě, v kruhu kamarádů či spolužáků. Jen malé procento dětí se stane vrcholovými sportovci a ještě méně se jich opravdu prosadí. Úplně nejhorší je pokud učitel či trenér způsobí, že dítě na sportování zcela zanevře. Ve škole to spíše vede k nechuti k určitému druhu činnosti.

3. **Vytvořit základy pro pozdější trénink** – Nemůžeme srovnávat výkony vrcholových sportovců a dětí, které ještě k takovému výkonu nemají dostatečné předpoklady. Ovšem mají dobrou úroveň vývoje centrální nervové soustavy a tudíž se dobře učí novým pohybům. V další fázi je pak potřeba mnohonásobně opakovat, aby byli žáci schopni precizního zvládnutí určité dovednosti.

8.4 Nácvik orientace

Závodní výkon v orientačním běhu je výsledkem mnoha faktorů a složek. Podíl jednotlivých složek se mění s věkem závodníka, ale záleží také na zkušenostech a naběhaných kilometrech. Výzkumy uvádí, že v žákovské kategorii rozhoduje ze 70 % orientační technika a pouze z 30 % běžecká výkonnost. S postupem věku se tento poměr mění. Mapová příprava je u dětí a u všech začátečníků v tomto sportu zcela rozhodujícím faktorem. Obecně se dá říci, že rozvoj kondičních parametrů a orientačních dovedností vyžadují specifický trénink. (Hnízdil, 2005)

Hned od začátku výuky orientačního běhu je potřeba mít na mysli dvě základní zásady. Mapa je obrazem kusu krajiny a druhou zásadou je, že držíme správně zorientovanou a složenou mapu (Dušek, 1991). Další důležitá věc pro nácvik při OB je palec na mapě. Žák musí svírat mapu tak, aby si palcem mohl ukazovat, kde se na mapě nachází. Společně s pohybem v terénu by si měl palec posouvat i po mapě. Liniové tvary, tedy výrazné terénní tvary jako například cesty, budovy, živé ploty slouží jako vodící linie pro volbu postupu.

Nácvik orientace by měl probíhat nejdříve teoreticky, formou seznámení s mapou, mapovými značkami a prací s busolou. To může probíhat ve třídě, v tělocvičně nebo například na školní zahradě. Po zvládnutí teoretických poznatků může učitel přejít do známého terénu. Na začátku postupujeme ve skupině a dbáme na správnou orientaci mapy. Ověřujeme nabyté teoretické znalosti v terénu a zjišťujeme, zda žáci vědí, kde se na mapě právě nachází a kam jdou. Poté je necháme jít ve dvojicích a nakonec samostatně na krátké úseky. Když některý ze žáků udělá chybu a třeba zabloudí, je lepší když se tomu tak stane ve známém terénu. Pokud žáci zvládnou tuto fázi, mohou přejít do neznámého terénu. To je už součástí přípravy na vlastní závod, který by se měl konat v převážně neznámém prostředí.

Další důležitou věcí při nácviku orientace je měření a odhad vzdálenosti v přírodě a zejména v neznámém prostředí. Vzdálenosti můžeme se žáky zjišťovat krokováním, šířkovou metodou (za pomoci tužky a vztyčeného prstu), nanášením známé délky v terénu a jinými metodami (Hofmann, 2008).

Pro lepší vnímání přírody, pochopení základů orientace a rozeznávání terénních tvarů je vhodné vytváření mentálních map, zhotovování jednoduchých náčrtů, nákresů, schémat, plánek a mapek (Hofmann, 2008). Tyto nákresy je vhodné zařazovat ve škole i do jiných předmětů. Například do výtvarné výchovy či jiných.

Typy mapových tréninků:

Liniové mapové tréninky

Tréninky s volbou postupů a využitím azimutu – Hvězdice, Scorelauf

Trénink směrového postupu

Orientační hry

Obsahem těchto her je orientační technika a úkoly, které působí na rozvoj vlastní schopnosti orientace jedince. Rozvíjí kreativitu, samostatnost, rychlost rozhodování a schopnost

zhodnocení vlastních možností. Orientační hry pro kolektivy rozvíjí schopnost kooperace, spolupráce a sounáležitosti se skupinou (Kirchner, 2004).

Těchto her je celé množství, pro představu uvádím jen několik her. Orientační pexeso, skrytý poklad, vystříhaná mapa, pohyblivé kontroly apod. Nabídku orientačních her lze najít v publikaci Orientační hry nejen do přírody od Jiřího Kirchnera a Jana Hnízдила, vydala Grada v roce 2004.

Materiálně-technické vybavení – při orientačních hrách potřebujeme:

- Kontrolní stanoviště
- Buzola či kompas
- Mapa
- Sportoviště (les, třída, klubovna, tělocvična, školní zahrada či park). Využití lesního prostředí se nabízí v rámci školy v přírodě nebo sportovního kurzu.

Kroky postupného vývoje v OB

Kroky postupného vývoje orientační techniky představují konkrétní navigační dovednosti pro danou úroveň orientačních schopností. Čím vyšší úroveň, tím větší jsou požadavky na schopnosti orientace. Postupné kroky výuky orientace byly vyvinuty Švédskou federací orientačního běhu SOFT (Skyvová, 2017). Při výuce se postupuje od nejsnadnějšího ke složitějšímu, především při práci s mapou.

- Základní úroveň pro 1. stupeň (věk 6-9 let) – v tomto věku by děti měly mít trať postavenou z krátkých postupů, kontroly by měly být dobře viditelné.

1. Základní porozumění mapě. Co je mapa?
2. Znalost významu použitých barev a základních mapových značek.
3. Porozumění pojmům „Kde jsem na mapě (start)“ a „Kam chci jít (kontrola)“.
4. Zorientování mapy pomocí terénu a buzoly („sever na sever“) a „palec na mapu“.

5. Využití jasných liniových tvarů k navigaci.

- Úroveň pro 1. stupeň – pokročilejší (věk 10-12 let) – těžší postupy mezi kontrolami. Žák už musí řešit více orientačních problémů.

6. Jednoduchý výběr postupu.

7. Využití jiných než liniových tvarů k navigaci.

8. Krátké zkratky mezi liniovými tvary.

- Úroveň pro 2. stupeň (věk 13-15 let)

9. Porozumění barvám a symbolům znázorňujících průběžnost.

10. Porozumění výškopisu. Nejvyšší bod. Kdy je to z kopce a kdy do kopce.

11. Navigace s pomocí mapy a buzoly k liniovému tvaru.

12. Navigace s pomocí mapy a buzoly ke kontrolnímu bodu.

- Úroveň pro střední školu

13. Výběr postupu ve vrstevnicově členitém terénu.

14. Hlubší porozumění výškopisu. Terénní objekty pro kontroly.

II. VÝZKUMNÁ ČÁST

9 Charakteristika výzkumu

Ve výzkumné části jsem se zaměřila na zmapování stavu výuky orientačního běhu na základních školách na Příbramsku. Oblast nebyla zúžena jen na okres Příbram, zařazena byla i ZŠ Mníšek pod Brdy, která spadá do okresu Praha-západ a ZŠ Hořovice, které leží v okrese Beroun. Dalším úkolem bylo porovnání úrovně výuky orientačního běhu na vesnických školách a na školách ve městech. Jelikož působím na Základní škole v Novém Kníně, tak se jednalo především o školy v okolí, Dobříšsko a Novoknínsko.

9.1 Hypotézy a výzkumné otázky

Hypotézy

1. Více než 60 % škol se bude věnovat OB pouze jednou za rok.
2. Minimálně 60 % škol na vesnicích se bude věnovat OB.
3. Více než 60 % učitelů bude považovat úroveň běžeckých schopností dětí za ucházející a více než ucházející.
4. Hodnotit úroveň orientace jako podprůměrnou bude více než 55 % učitelů.
5. Učitelé budou minimálně ze 70 % ve věku 31-50 let.
6. Vlastní zkušenost s OB bude mít více než 90 % učitelů z výzkumného souboru.
7. Na sportovních kurzech a ŠvP se bude věnovat OB více než 70 % škol.

Výzkumné otázky

Jaké procento škol se zabývá výukou orientačního běhu?

Jak se školy orientačnímu běhu věnují během školního roku?

Jaké mapy mají učitelé k dispozici k výuce orientačního běhu?

Jaká je vybavenost škol pro výuku OB?

Přeboru škol se zúčastňují školy, které se věnují OB více než 1 krát ročně?

9.2 Použité metody

Data pro výzkumnou část jsem získávala kombinovanou formou, telefonicky a elektronicky. Na začátku jsem školy kontaktovala telefonicky a poté probíhalo rozesílání e-mailů s odkazem na dotazník.

Použila jsem kvantitativní metodu výzkumu, dotazníkové šetření mezi učiteli ZŠ. Peter Gavora považuje dotazník za nejefektivnější metodu při hromadném zjišťování informací (Gavora, 2010). Vytvořila jsem tedy dva dotazníky, první byl obecně pojatý a obsahoval 7 otázek. Druhý byl již konkrétně zaměřen na školy, které se orientačnímu běhu věnují a zúčastnily se dotazníku prvního. Tento dotazník byl podrobnější a šel více do hloubky dané problematiky, doplňoval ten původní. Druhý dotazník obsahoval 14 výzkumných otázek. Při tvoření druhého dotazníku jsem se zaměřila na osobnost učitele tělocviku, okolí školy, vybavení školy a zkušenosti s orientačním během.

9.3 Sběr a zpracování dat

Výzkumnou část jsem podřídila hlavnímu cíli, který jsem si stanovila na začátku práce, a to zjištění úrovně orientačního běhu na základních školách na Příbramsku. V rámci dotazníkového šetření jsem oslovila 22 základních škol a 1 víceleté gymnázium. Během výzkumu došlo k rozšíření výzkumného souboru o ZŠ Mníšek pod Brdy, která již spadá pod okres Praha západ, ale spolupracuje s ostatními zúčastněnými. Dále ještě o ZŠ Hořovice, která není přímo v okrese Příbram, ale v sousedícím okrese Středočeského kraje.

Výzkum probíhal v několika fázích. První fáze byla realizována telefonicky, kdy jsem zjišťovala kontakt na učitele (učitelku) tělocviku na dané škole. Tato fáze trvala od

22. března do 17. června 2019. Ve druhé fázi jsem respondentům posílala e-mailem odkaz na webový dotazník ze serveru Survio.cz. Oslovila jsem celkem 23 škol (z toho jedno víceleté gymnázium). 4 školy mě hned informovaly, že se tímto sportem nezaobírají, 11 škol reagovalo podrobněji, zbytek respondentů nereagoval vůbec. Vybrala jsem především školy z regionu Dobříš a okolí, začlenila jsem i ZŠ Mníšek pod Brdy a ZŠ Hořovice. Z 11 reakcí tři školy napsaly v e-mailu, že nedělají OB a vysvětlení z jakého důvodu, zbývajících 8 škol (9 vyučujících) vyplnilo dotazník a na různé úrovni se věnují OB. Oslovila jsem i malé vesnické ZŠ, které mají pouze 1. stupeň. Zajímavý byl fakt, že na těchto školách se do výzkumu zapojili nejvíce. Z 5 oslovených prvostupňových škol byla návratnost téměř 50 %, 2 dotazníky (a třetí škola reagovala alespoň e-mailem). Průměrný čas vyplňování byl 2-5 minut.

Třetí fáze proběhla v září a tohoto druhého navazujícího dotazníku se zúčastnil stejný výzkumný vzorek. Tedy 8 škol, 9 učitelů. V tomto případě budou obecné otázky brány na počet škol a konkrétní otázky budou vyhodnoceny za každého učitele zvlášť. Jedná se o rozšiřující dotazník, který zjišťuje více informací o učiteli trénujícím OB, o škole a její vybavenosti a podmínkách pro výuku orientačního běhu. Webový dotazník obsahoval 14 otázek a byl vytvořen také v on-line prostředí Survio. Respondenti odpovídali od 13. září do 25. září 2019. Průměrná doba vyplňování dotazníku se pohybovala shodně mezi 2 až 5 minutami. Za tuto dobu zpracovalo dotazník 67 % dotazovaných.

Výzkumný soubor

V rámci dotazníkového šetření jsem oslovila 23 škol převážně z okresu Příbram. Z 51 škol, které jsou registrované v okrese Příbram, jsem vybrala školy především z regionu Dobříš, Nový Knín a okolí, plus Příbram.

Oslovené školy:

1. ZŠ Dobříš
2. ZŠ Dobříš

Gymnázium Karla Čapka Dobříš

ZŠ Mníšek pod Brdy

ZŠ Kosova Hora

ZŠ Příbram 28. října

ZŠ Příbram Pod Šachtami - praktická škola

ZŠ Příbram Pod Svatou Horou

Waldorfská škola Příbram

1. ZŠ Sedlčany

2. ZŠ Sedlčany

1. ZŠ Hořovice

2. ZŠ Hořovice

ZŠ Příbram Březové Hory

ZŠ Nový Knín

ZŠ Nečín

ZŠ Kamýk nad Vltavou

ZŠ Obecnice

ZŠ jen s 1. stupněm - ZŠ Stará Huť

ZŠ Nová Ves pod Pleší

ZŠ Trnka Dobříš

ZŠ Malá Hraštice

ZŠ Mokrovraty

10 Výsledky šetření

Dotazníkové šetření bylo v první části obecně založené a zjišťovalo základní postoje a pohledy učitelů na OB, obsahovalo 8 otevřených a uzavřených otázek. Poslední osmá otázka byla už jen napsat název a adresu školy. V Survio, on-line platformě pro tvorbu dotazníků, jsem vytvořila webový dotazník. Dotazník vyplnilo 8 škol. V Mníšku pod Brdy vyplňovali 2 vyučující, tedy celkem dotazník vyplnilo 9 vyučujících TV. Z toho bylo 5 žen a 4 muži. Kompletní znění obou dotazníků je uvedeno v příloze.

Aktivní výzkumný soubor:

1. ZŠ Dobříš,

2. ZŠ Dobříš

Gymnázium Karla Čapka Dobříš

ZŠ Mníšek pod Brdy (dva učitelé)

2. ZŠ Hořovice

ZŠ Nový Knín

ZŠ Mokrovraty

ZŠ Nová Ves pod Pleší

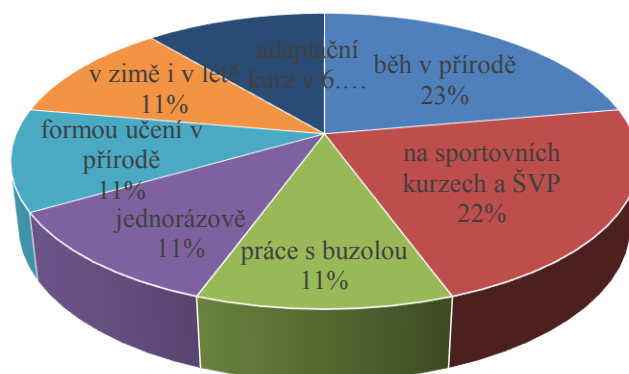
10.1 Analýza získaných dat – 1. dotazník

Otázka 1: Jak probíhá nácvik orientačního běhu na Vaší škole?

Tabulka 1 – Vyjádření učitelů k nácviku orientačního běhu na jejich ZŠ.

Odpověď	Respondenti	Podíl
běh v přírodě	2	22,2 %
na sportovních kurzech a ŠVP	2	22,2 %
práce s buzolou	1	11,1 %
jednorázově	1	11,1 %
Formou učení v přírodě	1	11,1 %
v zimě i v létě	1	11,1 %
adaptační kurz v 6. ročníku	1	11,1 %
Celkem	9	100 %

1. Jak probíhá nácvik OB na Vaší škole?



- běh v přírodě
- na sportovních kurzech a ŠVP
- práce s buzolou
- jednorázově
- formou učení v přírodě
- v zimě i v létě
- adaptační kurz v 6. ročníku

Graf 1 Nácvik OB na škole

První otázka dotazníku byla otevřená. Z odpovědí respondentů jsem zjistila, že školy se věnují OB při hodinách TV (venku či v tělocvičně), na sportovních a adaptačních kurzech a na škole v přírodě. Převažuje běh v přírodě (2 respondenti) a nácvik na sportovních kurzech a ŠVP (2 respondenti). Ostatní formy nácviku byly zastoupeny jen jednou. Jednalo se konkrétně o práci s buzolou, jednorázové tréninky, formu učení v přírodě, nácvik v zimě i v létě a adaptační kurz v 6. ročníku. Tato otázka byla otázkou otevřenou a tak se objevilo více různých možností odpovědí.

Otázka 2: Jak často zařazujete OB do hodin tělesné výchovy?

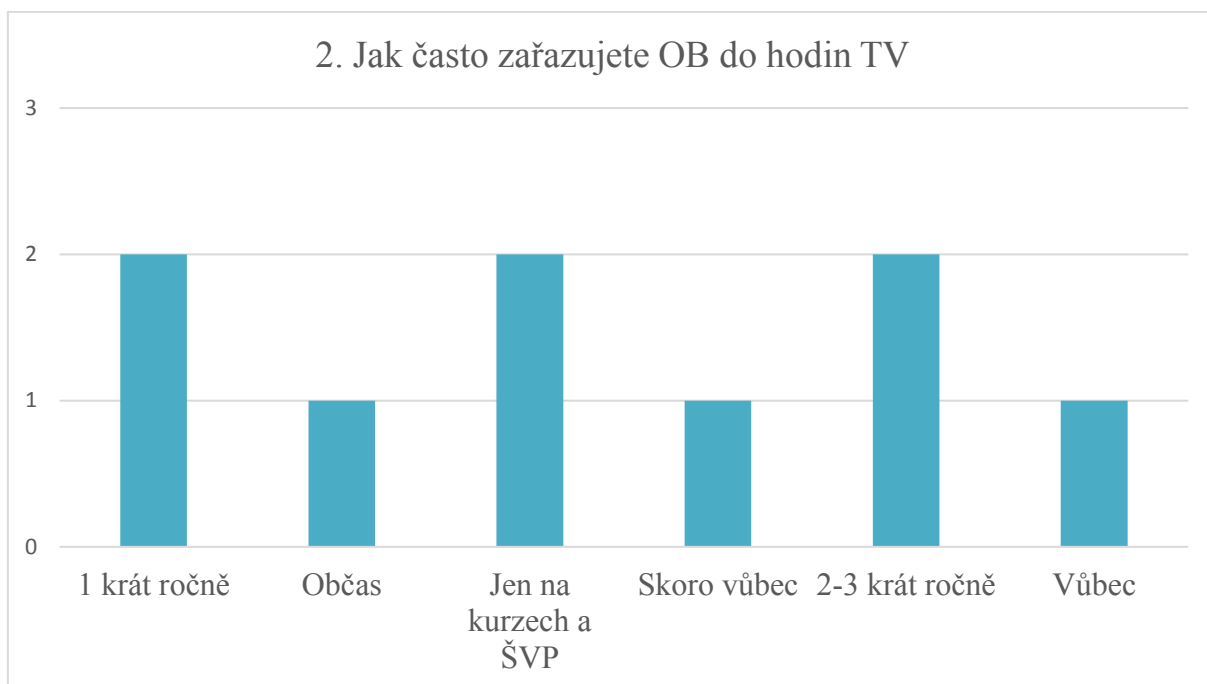
- a) 1krát týdně
- b) 1krát měsíčně
- c) 1krát ročně

d) Občas

e) Jiné (respondent mohl dopsat svojí variantu)

Tabulka 2 – Četnost zařazování orientačního běhu do hodin tělesné výchovy.

Odpověď	Respondenti	Podíl
1 krát ročně	2	22,2 %
Občas	1	11,1 %
Jen na kurzech a ŠVP	2	22,2 %
Skoro vůbec	1	11,1 %
2-3 krát ročně	2	22,2 %
Vůbec	1	11,1 %
Celkem	9	100 %



Graf 2 Četnost zařazení OB do hodin TV

Druhá otázka byla položena jako uzavřená s možností doplnění jiné odpovědi, takže se objevilo více možností než jen 4 navrhované. Dvě školy odpověděly, že zařazují do hodin OB 2-3krát ročně. 2 školy zařazují OB do hodin TV 1krát ročně. Další dvě školy tvrdily, že OB dělají jen na kurzech a ŠVP a jedna škola odpověděla, že občas. Do kolonky jiná možnost jeden respondent vyplnil, že skoro vůbec.

Otázka 3: Co Vám připadá na OB nejlepší? Proč OB děti baví (pokud máte ten pocit)?

Tabulka 3 – Vyjádření učitelů k faktorům oblíbenosti orientačního běhu z pohledu dětí.

Odpověď	Respondenti
Dobrodružství	2
Pohyb v přírodě	3
Orientace v prostoru	1

Práce s mapou	1
Hledání kontrol	2
Samostatnost rozhodování	1
Radost z orientace a nalezení kontroly	1
Napětí při hledání	1

U třetí otázky se jednalo o otázku otevřenou, byla respondenty odpovězena 8 různými způsoby. Nejvíce se objevovala odpověď pohyb v přírodě, celkem 3krát, 2krát respondenti uvedli odpověď dobrodružství a hledání kontrol. Po jedné pak práce s mapou, orientace v prostoru, samostatnost. Respondent mohl uvést i více možností najednou.

Otázka 4: S jakým OB oddílem spolupracujete?

Tabulka 4 – Spolupráce s OB oddílem

Respondenti	Odpověď
1. ZŠ Dobříš	OK Dobříš
2. ZŠ Dobříš	OK Dobříš
Gymnázium K. Čapka Dobříš	OK Dobříš
ZŠ Mníšek pod Brdy	OK Dobříš

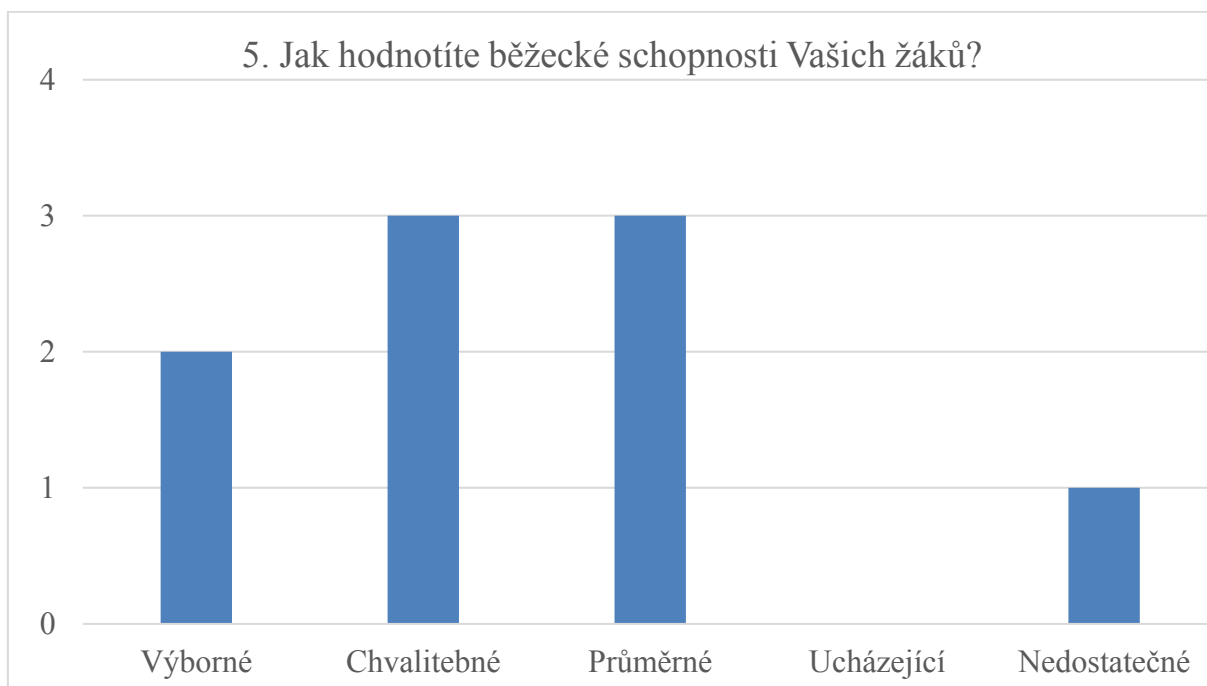
Otázka číslo 4 byla také otevřenou otázkou. OK Dobříš byl jediným jmenovaným oddílem mezi respondenty. Spolupracují s ním 4 školy, jde o základní školy z Dobříše a ZŠ Mníšek pod Brdy. Jedná se všechno o školy, které jsou nejaktivnější ve výuce orientačního běhu.

Otázka 5: Jak hodnotíte běžecké schopnosti Vašich žáků?

- a) Výborné
- b) Chvalitebné
- c) Průměrné
- d) Ucházející
- e) Nedostatečné

Tabulka 5 – Hodnocení běžeckých schopností žáků na příslušné ZŠ.

Odpověď	Respondenti	Podíl
Výborné	2	22,2 %
Chvalitebné	3	33,3 %
Průměrné	3	33,3 %
Ucházející	0	0 %
Nedostatečné	1	11,2 %
Celkem	9	100 %



Graf 3 Běžecké schopnosti žáků

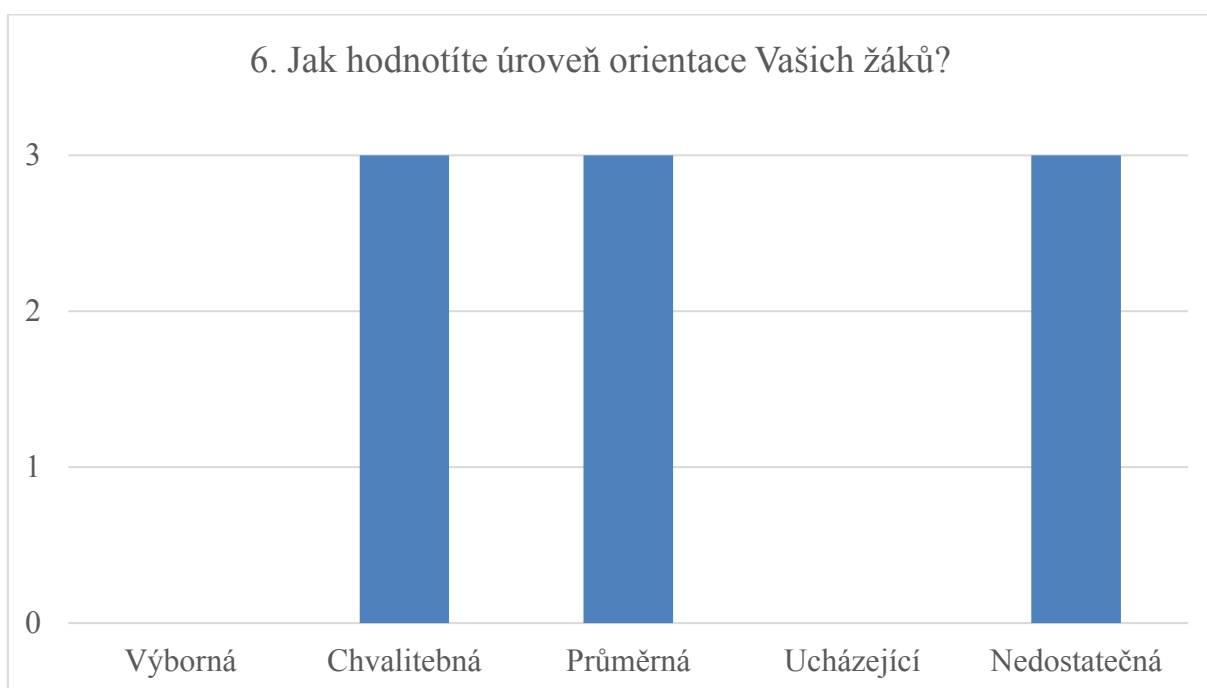
Největší počet respondentů (celkem 3) hodnotí běžecké schopnosti svých žáků jako chvalitebné a stejný počet respondentů hodnotí tyto schopnosti jako průměrné. Jako výborné hodnotí běžecké schopnosti pouze dvě školy (ZŠ Mníšek pod Brdy a Gymnázium K. Čapka Dobříš). Slovo mizerné z dotazníku bylo pro účely vyhodnocení nahrazeno slovem nedostatečné. Takto to vyplnil jeden respondent.

Otázka 6: Jak hodnotíte úroveň orientace Vašich žáků?

- f) Výborná
- g) Chvalitebná
- h) Průměrná
- i) Ucházející
- j) Mizerná

Tabulka 6 – Hodnocení úrovně orientace žáků.

Odpověď	Respondenti	Podíl
Výborná	0	0 %
Chvalitebná	3	33,3 %
Průměrná	3	33,3 %
Ucházející	0	0 %
Nedostatečná	3	33,3 %
Celkem	9	100 %



Graf 4 Úroveň orientace žáků

Hodnocení úrovně orientace žáků vypadalo tak, že více než 66 % respondentů, konkrétně 6 učitelů, považuje úroveň orientace za chvalitebnou či průměrnou. Jako výbornou

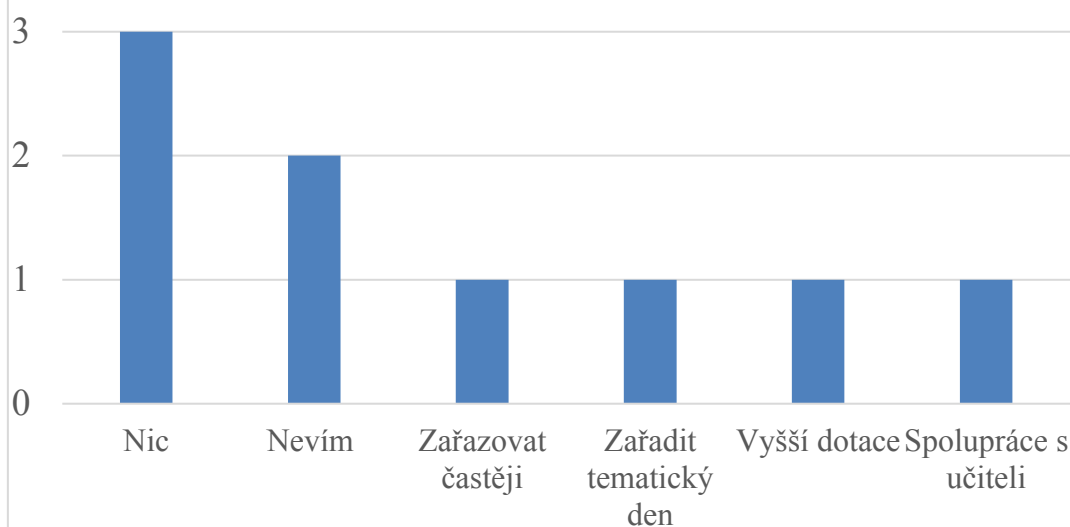
nehodnotil úroveň orientace žáků nikdo z respondentů. A jako nedostatečnou (v dotazníku opět uvedeno mizernou) ji viděla třetina respondentů, tedy více než 33%.

Otázka 7: Co byste chtěl (a) v tomto směru (orientace, běh, orientační běh) na škole změnit?

Tabulka 7 – Vyjádření učitelů ke změně na škole ve směru k rozvoji orientačního běhu.

Odpověď	Respondenti	Podíl
Nic	3	33,3 %
Nevím	2	22,2 %
Zařazovat častěji	1	11,1 %
Zařadit tematický den	1	11,1 %
Vyšší dotace	1	11,1 %
Spolupráce s učiteli	1	11,1 %
Celkem	9	100 %

7. Co byste chtěl(a) v tomto směru (orientace, běh, orientační běh) na škole změnit?



Graf 5 Vyjádření ke změně ohledně orientačního běhu na škole

Poslední otázka prvního dotazníku byla otevřená. U třech respondentů, tedy téměř v 34%, se u poslední otázky objevila odpověď, že nechtějí v oblasti orientačního běhu na škole nic měnit. 22% respondentů neví a ostatní, vždy po jednom dotazovaném respondentovi, by si přáli zařazovat OB častěji, lepší spolupráci s ostatními učiteli TV, vyšší dotace TV a více financí do sportu.

10.2 Analýza získaných dat – 2. dotazník

Otázka 1: Název školy

Tabulka 8 – Zúčastněné školy

Respondenti
1. ZŠ Dobříš
2. ZŠ Hořovice
2. ZŠ Dobříš
Gymnázium K. Čapka Dobříš
ZŠ Mníšek pod Brdy
ZŠ Mokrovraty
ZŠ Nová Ves pod Pleší
ZŠ Nový Knín

V této úvodní otázce se jednalo pouze o identifikaci respondentů. Druhého kola dotazníkového šetření se zúčastnily stejné školy jako prvního kola. Ze ZŠ Mníšek pod Brdy se zúčastnili opět dva učitelé.

Otázka 2: Kde se Vaše škola nachází?

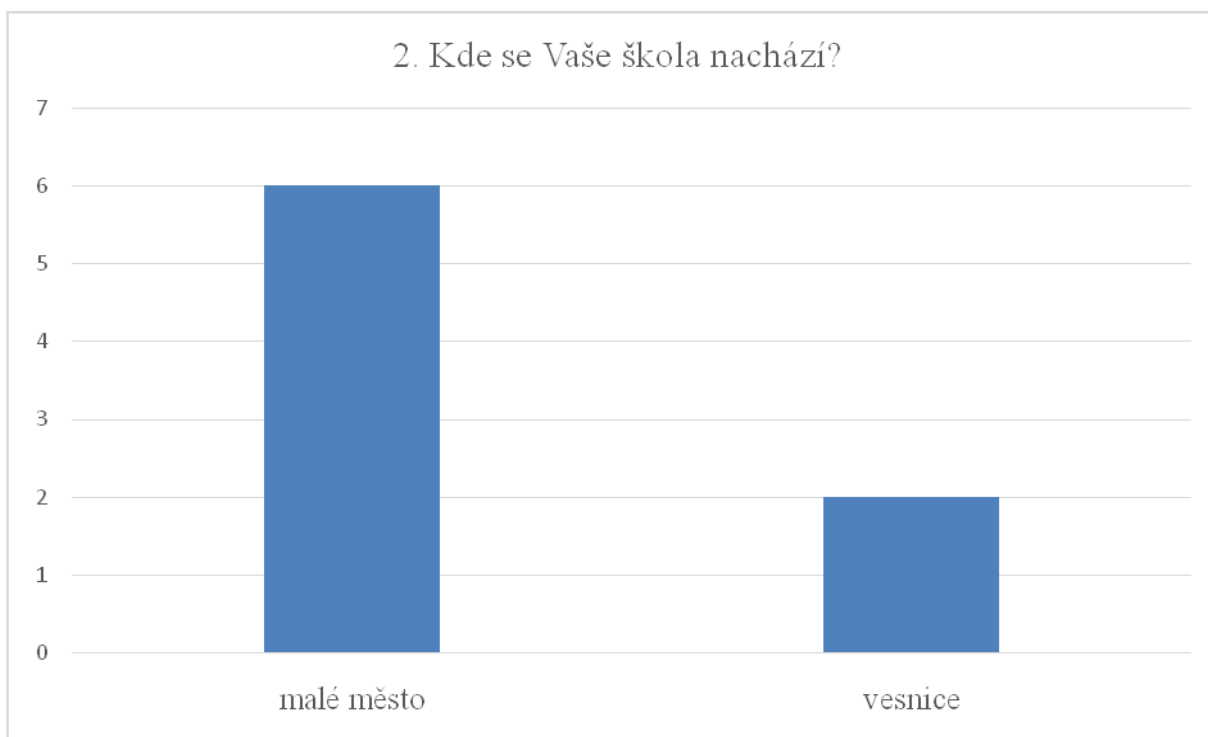
- a) Vesnice (do 3 000 obyvatel)
- b) Malé město (3 001 – 9 999 obyvatel)
- c) Velké město (nad 10 000 obyvatel)

Tabulka 9 – Lokalita působení základní školy.

Odpověď	Respondenti
Nový Knín	malé město
Hořovice	malé město
Mníšek pod Brdy	malé město
Gymnázium K. Č. Dobříš	malé město
Mokrovraty	vesnice
Nová Ves pod Pleší	vesnice
1. ZŠ Dobříš	malé město
2. ZŠ Dobříš	malé město

Tabulka 10 – Podíl zastoupení města a vesnice

Odpověď	Respondenti	Podíl
Malé město	6	75%
Vesnice	2	25%
Celkem	8	100%



Graf 6 Poloha školy

Otázka Kde se Vaše škola nachází, byla mířena na geografický údaj o místě působení školy. Celkem 6 respondentů je z malého města (3 001-9 999 obyvatel), 2 z vesnice (do 3 000 obyvatel) a nikdo není z velkého města (nad 10 000 obyvatel).

Otázka 3: Uveďte velikost Vaší školy

- a) Malá škola (do 80 dětí)
- b) Velká škola (nad 80 dětí)

Tabulka 11 – Přehled všech škol a jejich velikosti.

Odpověď	Respondent
Nový Knín	velká škola

Hořovice	velká škola
Mníšek pod Brdy	velká škola
Gymnázium K. Č. Dobříš	velká škola
Mokrovraty	malá škola
Nová Ves pod Pleší	velká škola
1. ZŠ Dobříš	velká škola
2. ZŠ Dobříš	velká škola

Tabulka 12 – Přehled velikosti škol, procentuální zastoupení

Odpověď	Počet	Podíl
Malá škola	1	12,5 %
Velká škola	7	87,5 %
Celkem	8	100 %

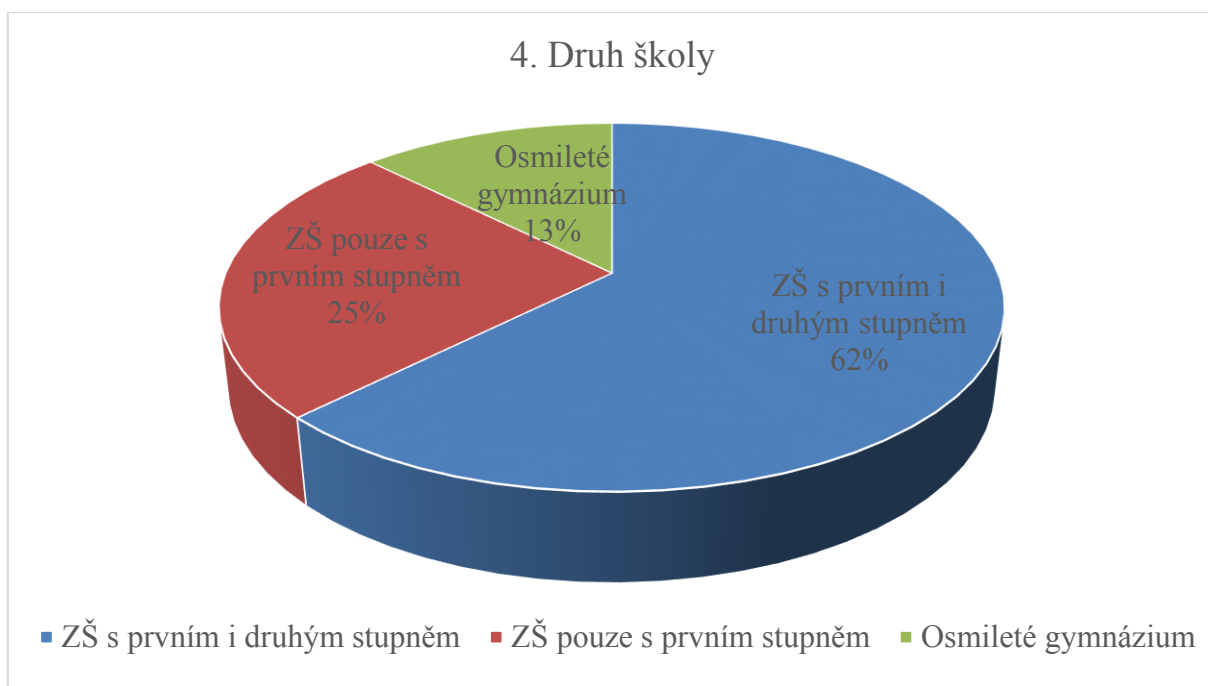
Dotazníkového šetření se zúčastnila jedna malá škola (do 80 dětí) a 7 velkých škol (nad 80 dětí), tedy 87,5% velkých škol.

Otázka 4: Druh školy

- a) ZŠ s prvním i druhým stupněm
- b) ZŠ pouze s 1. stupněm
- c) Osmileté gymnázium

Tabulka 13 – Přehled velikosti škol, procentuální zastoupení.

Odpověď	Respondent	Podíl
ZŠ s prvním i druhým stupněm	5	62,5 %
ZŠ pouze s prvním stupněm	2	25,0 %
Osmileté gymnázium	1	12,5 %
Celkem	8	100 %



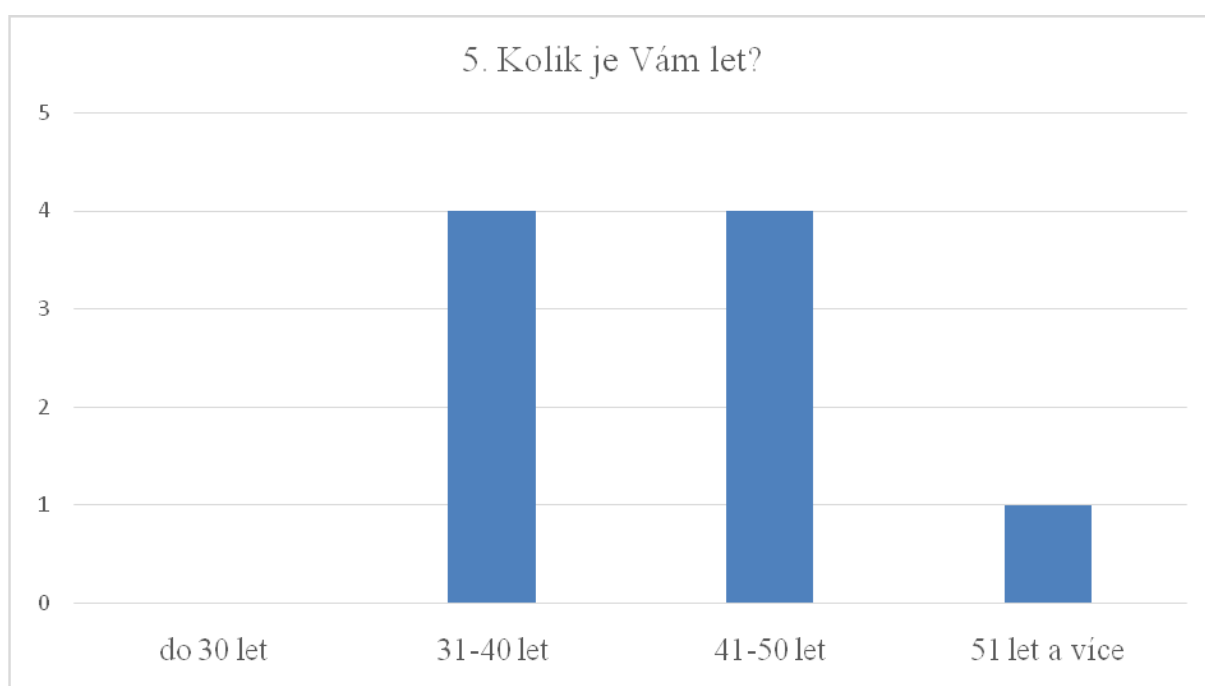
Graf 7 Druh školy

Výzkumu se zúčastnilo 5 základních škol s prvním a druhým stupněm, tedy více než polovina, přesně 62,5 %. Dvě školy, které mají pouze první stupeň, což je ale 25 % z celkového počtu respondentů. Do výzkumu jsem zařadila i jedno osmileté gymnázium.

Otázka 5: Kolik je Vám let?

Tabulka 14 – Zjišťování věku respondentů.

Odpověď	Počet	Podíl
do 30 let	0	0 %
31-40 let	4	44,44 %
41-50 let	4	44,44 %
51 let a více	1	11,11 %
Celkem	9	100 %



Graf 8 Věk respondentů

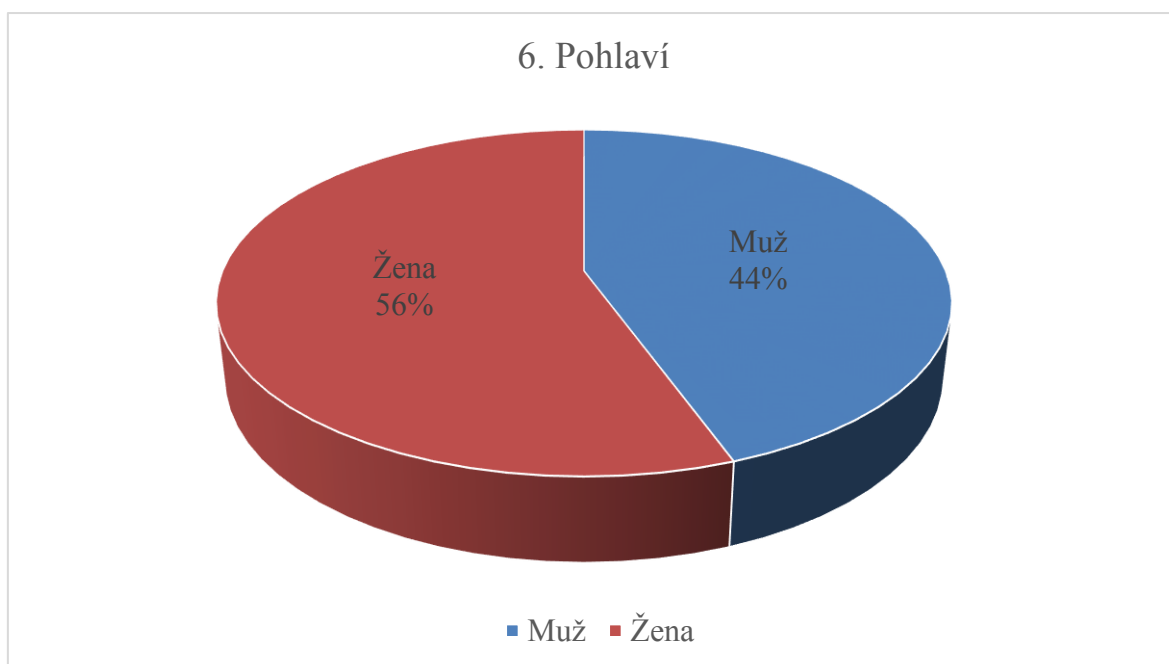
Dotazník vyplňovali 4 respondenti ve věku 31-40 let a stejný počet respondentů ve věku 41-50 let. Žádný mladý učitel ani učitelka do 30 let se výzkumu nezúčastnila. Jedna respondentka byla ve věku 51 let a více.

Otázka 6: Vaše pohlaví

- a) Muž
- b) Žena

Tabulka 15 – Dotaz na pohlaví respondenta.

Odpověď	Respondenti	Podíl
Muž	4	44 %
Žena	5	56 %
Celkem	9	100 %



Graf 9 Pohlaví respondentů

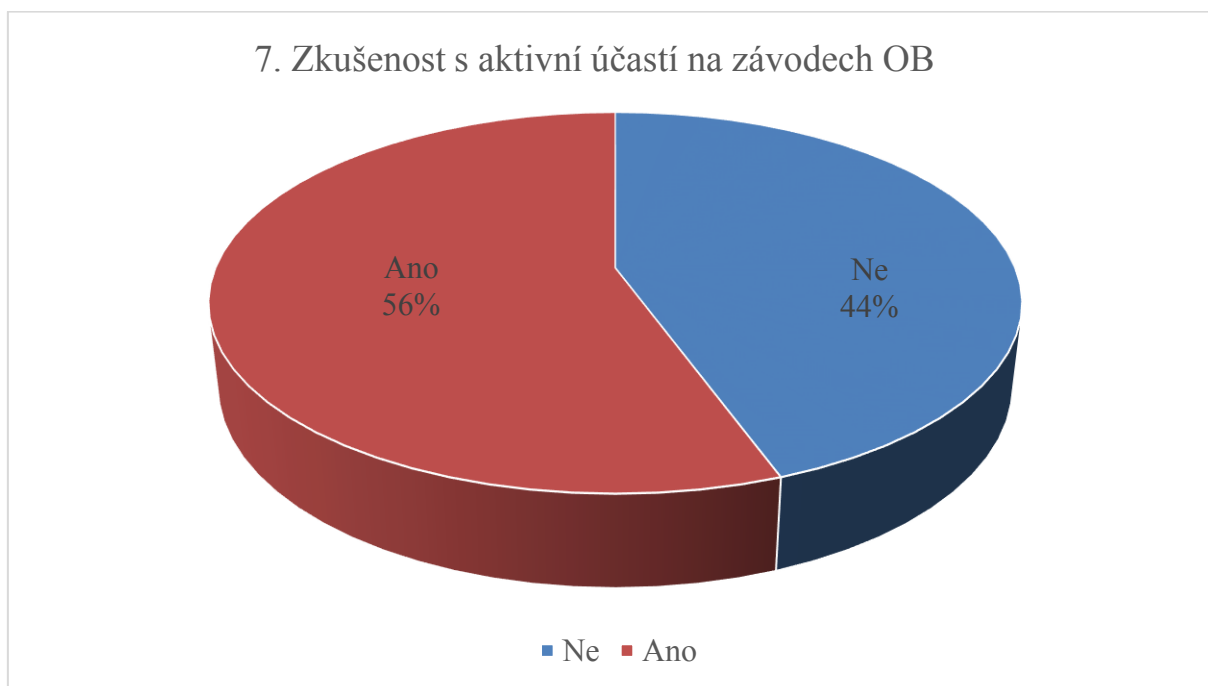
V šesté otázce jsem zjistila, že 56 % dotazovaných respondentů jsou ženy. Takže převládají ženy, což odpovídá charakteru našeho školství. Muži se výzkumu zúčastnili v počtu 4, tedy z celkového počtu respondentů bylo 44 % mužů.

Otázka 7: Máte Vy sám (sama) zkušenosti s aktivní účastí na závodech OB?

- a) Ne
- b) Ano

Tabulka 16 – Zjišťování, zda respondent má zkušenost s aktivní účastí na závodech OB.

Odpověď	Respondenti	Podíl
Ne	4	44 %
Ano	5	56 %
Celkem	9	100 %



Graf 10 Zkušenost učitelů s aktivní účastí na závodech

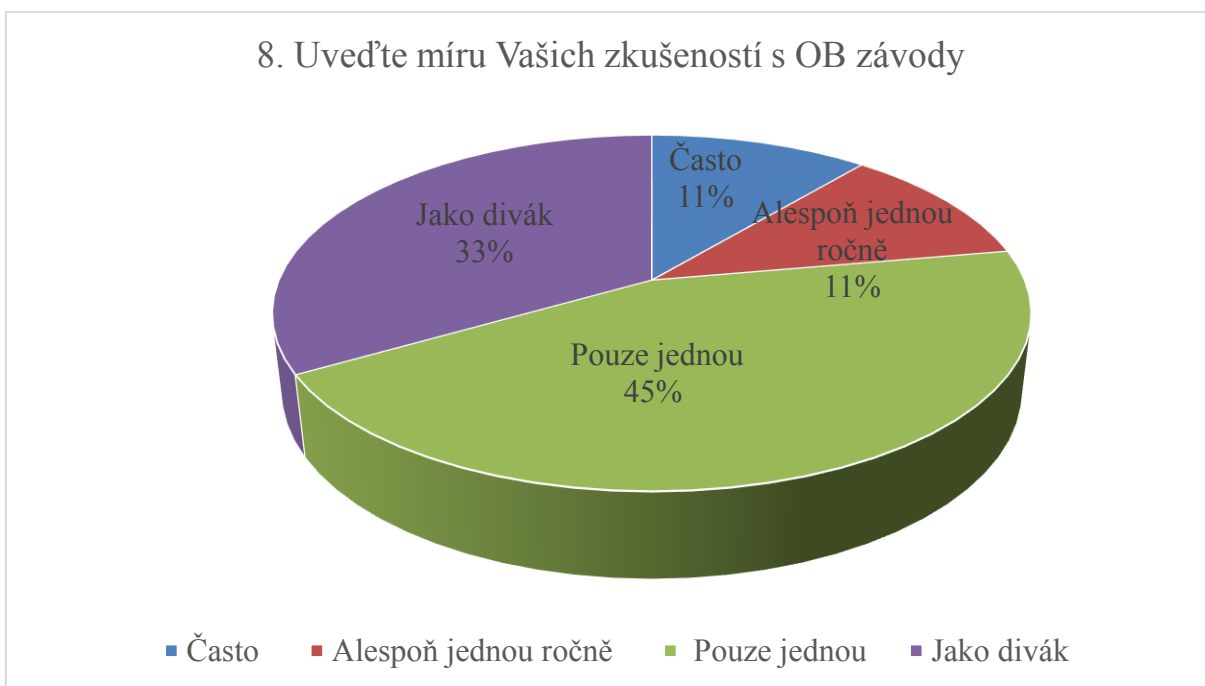
Fakt, že 56 % respondentů vyplnilo, že již mají zkušenost s aktivní účastí na závodech OB, hodnotím kladně. Jen 4 respondenti tuto zkušenost nemají. Tato otázka ukazuje, že učitelé, kteří mají vlastní zkušenost s OB, jsou aktivnější i při výuce TV a zařazují OB do hodin.

Otázka 8: Pokud ANO, uveďte míru Vašich zkušeností.

- a) Často se zúčastňuji závodů OB
- b) Alespoň jednou ročně se zúčastňuji OB závodů
- c) Pouze jednou jsem se zúčastnil (a)
- d) Jako divák jsem se zúčastnil (a)

Tabulka 17 – Vyjádření k míře Vašich zkušeností se závody OB.

Odpověď	Respondenti	Podíl
Často	1	11 %
Alespoň jednou ročně	1	11 %
Pouze jednou	4	45 %
Jako divák	3	33 %
Celkem	9	100 %



Graf 11 Jak často se učitelé zúčastňují závodů OB

Z tabulky je patrné, že 45 % respondentů se vyjádřilo, že se závodů v orientačním běhu zúčastnilo pouze jednou. Pouze 1 respondent se zúčastňuje OB závodů často, tedy 11 %. Výsledek ovlivnil fakt, že tuto otázku vyplňovali všichni respondenti, i ti, kteří v předešlé otázce uvedli, že tuto zkušenost nemají. Ti vyplnili, že se zúčastňují jako diváci. Jen respondent ze ZŠ Mokrovraty, i když v předchozí otázce uvedl, že nemá vlastní zkušenost se závody v OB, v otázce číslo 8 uvedl, že se pouze jednou zúčastnil. To poněkud zkreslilo výsledek.

Otázka 9: Co máte k dispozici pro OB nedaleko (do 1-2 km) od školy?

- a) les
- a) louka
- b) park
- c) hřiště

Tabulka 18 – Prostředí pro běhání OB, které má škola k dispozici.

Odpověď	Respondenti	Podíl
Les	9	100 %
Louka	9	100 %
Park	5	56 %
Hřiště	8	89 %

Otázka 9 je koncipována jako výběr z možností, jeden respondent mohl zakroužkovat více možností. Všichni respondenti, tedy 100 %, mají k dispozici les. Všech 9 respondentů má také do 1-2 km louku, tedy také 100 %. Až na jednoho respondenta mají všichni k dispozici hřiště, tedy 8 respondentů či 89 %. Park v blízkosti školy má 5 respondentů, tedy 56 % všech respondentů. U této otázky se projevil fakt, že výzkum se uskutečňuje v malých městech a na vesnici, tudíž tam mají k dispozici les a louku.

Otázka 10: Jaké máte ve Vaší škole vybavení pro OB?

- a) Buzoly
- b) Lampiony
- c) Kontroly
- d) Žádné
- e) Jiné

Tabulka 19 – Vybavení školy pro OB.

Odpověď	Respondenti	Podíl
Buzoly	7	78 %

Lampiony	4	44 %
Kontroly	3	33 %
Žádné	2	22 %
Jiné	0	0 %

U této otázky mohli respondenti vybrat více možností, tedy počet odpovědí neodpovídá počtu respondentů. Počet celkových odpovědí je 16, tedy průměrně každý respondent zvolil 1,78 odpovědí. 78% škol má buzolu mezi vybavením školy, 44 % může používat lampiony, které má ve vybavení školy. Objevilo se ale i 22 % škol, které nemají žádné vybavení. Kontroly mají k dispozici 3 školy.

Otázka 11: Jaké mapy máte k dispozici pro OB?

- a) Speciální mapy pro OB
- b) Klasické turistické mapy
- c) Vlastní mapy (náčrty či plány)
- d) Žádné

Tabulka 20 – Informace o vybavenosti školy druhem map.

Odpověď	Respondenti
Speciální mapy pro OB	5
Klasické turistické mapy	3
Vlastní mapy	2
Žádné	1

Celkem	11
--------	----

U otázky 11 odpovědělo 5 respondentů, tedy 55,6 %, že mají k dispozici speciální mapy pro OB. To mě překvapilo a potěšilo. Dalších 33,3 % používá klasické turistické mapy a vlastní mapy si vytváří 22,2 %. Jeden respondent nemá k dispozici žádné mapy (ZŠ Nová Ves pod Pleší). U této otázky bylo možno označit více odpovědí, celkem bylo označeno 11 odpovědí. Toho využila ZŠ Mokrovraty a 2. ZŠ Dobříš, které využívají obě vlastní mapy a speciální mapy pro OB či klasické turistické mapy.

Otázka 12: Při jaké příležitosti s dětmi orientační běh děláte?

- a) Při hodinách TV
- b) Na sportovních kurzech
- c) Na škole v přírodě
- d) Jiné příležitosti

Tabulka 21 – Zobrazení příležitostí, při kterých s dětmi běháte OB.

Odpověď	Respondenti
Při hodinách TV	5
Na sportovních kurzech	5
Na škole v přírodě	2
Jiné příležitosti	2

U této otázky se objevily všechny varianty, nejčastější byla odpověď, že OB dělají učitelé při hodinách TV a na sportovních kurzech, v 55,6 %. Dva respondenti uvedli, že se věnují OB na škole v přírodě, tedy 22,2 %. Jako jiné příležitosti uvedlo Gymnázium K. Čapka

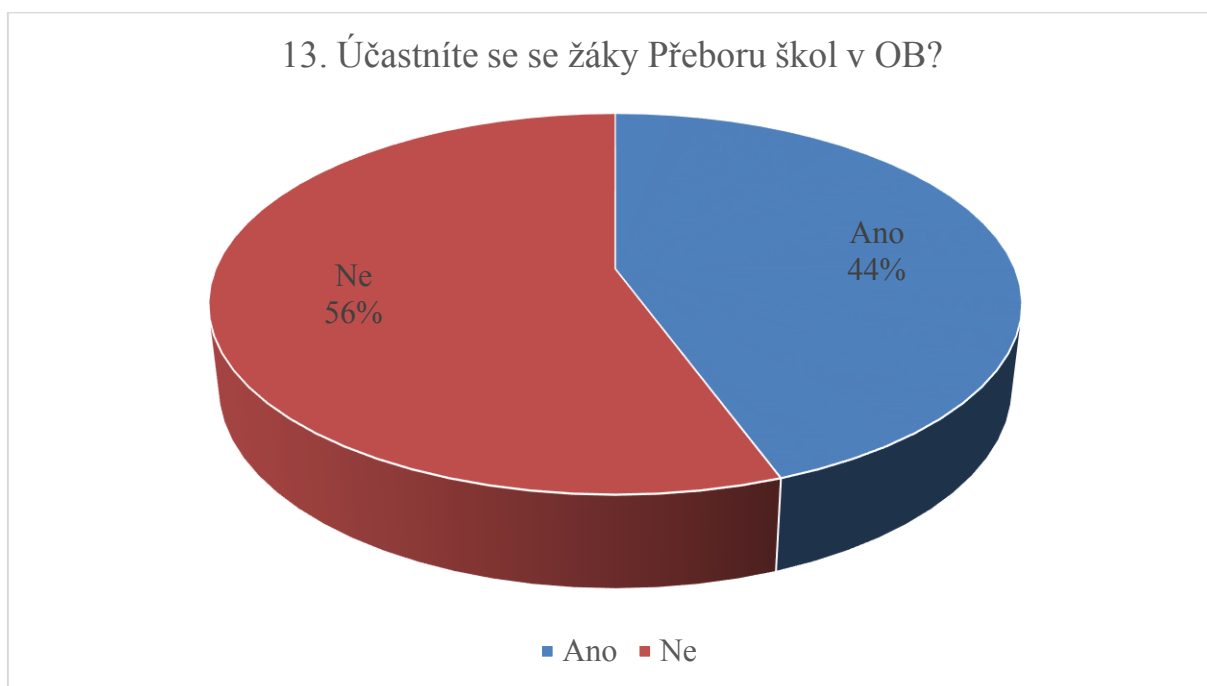
Dobříš přebor školy v OB a ZŠ Nová Ves pod Pleší uvedlo, že nedělá OB při žádné příležitosti.

Otázka 13: Účastníte se se žáky Vaší školy Přeboru škol v OB?

- a) Ano
- b) Ne

Tabulka 22 – Účast na Přeboru škol v OB se žáky.

Odpověď	Respondenti	Podíl
Ano	4	44,4 %
Ne	5	55,6 %
Celkem	9	100 %



Graf 12 Účast na Přeboru škol

Z šetření vyplynulo, že většina respondentů (55,6 %) u této otázky uvedla, že se nezúčastňuje Přeboru škol v OB. Ale pozitivní pro mě bylo zjištění, že 4 respondenti uvedli, že se Přeboru zúčastňují, tedy 44,4 %.

Otázka 14: Pokud se zúčastňujete Přeboru škol, jak se Vám daří?

- a) Postupujeme do krajského kola
- b) Postoupili jsme i do celorepublikového finále
- c) Nepostupujeme dále, účast jen v okresních kolech

Tabulka 23 – Informace od respondentů zúčastňujících se Přeboru škol, kam postupují.

Odpověď	Respondenti
Postupujeme do krajského kola	4
Postoupili jsme i do celorepublikového finále	0
Nepostupujeme dále, účast jen v okresních kolech	0

Poslední otázka se týkala pouze respondentů, kteří v předchozí otázce odpověděli kladně, tedy 4 respondentů. Ti všichni odpověděli, že postupují do krajského kola. To znamená, že 100 % škol, které se účastní Přeboru škol, postupují do krajského kola. Jiná varianta odpovědi se neobjevila. Jedná se o neaktivnější školy – Gymnázium K. Čapka Dobříš, 1. a 2. ZŠ Dobříš a ZŠ Mníšek pod Brdy.

11 Diskuze

Práce je věnovaná orientačnímu běhu, jeho charakteristice, druhům a celkovému rozvoji tohoto sportu. Cílem mé práce bylo zjištění stavu výuky orientačního běhu na základních školách na Příbramsku a porovnání úrovně výuky orientačního běhu na vesnických školách a ve městě. Informace o výuce orientačního běhu jsem získala formou dotazníkového šetření, které bylo obsahem výzkumné části.

Při telefonickém kontaktování škol a zjišťování kontaktů na učitele tělocviku jsem se od 4 základních škol dozvěděla zajímavé informace. ZŠ Stará Huť (ZŠ pouze s 1. stupněm) OB nedělají, stejně tak ZŠ Obecnice, kde zařazují pouze orientaci v přírodě při turistických vycházkách. Praktická ZŠ Pod Šachtami se hodně věnuje atletice, ve které se účastní okresního kola apod. Nejzajímavější byla informace od ZŠ Trnka Dobříš (soukromá škola, pouze s 1. stupněm), která jednou ročně spolu s Gymnáziem K. Č. Dobříš a OK Dobříš pořádá závod v orientačním běhu. Paní učitelka se bohužel nechtěla zúčastnit dotazníkového šetření, ale jen to dokazuje fakt, že pokud je v místě sídla školy oddíl OB, školy se mu více věnují.

Ověření pravdivosti hypotéz a výzkumných otázek

1. Hypotéza – *Více než 60 % škol se bude věnovat OB pouze jednou za rok.*

Na tuto hypotézu odpovídala druhá otázka 1. dotazníku (Jak často zařazujete OB do hodin tělesné výchovy?). A z dotazníkového šetření vyplynulo, že 44,4 % škol se věnuje orientačnímu běhu jednou či vícekrát ročně a 56 % respondentů se věnuje OB jen občas nebo pouze na sportovních kurzech a školách v přírodě. To ovšem neplatí v celkovém měřítku, pokud vezmu v potaz celkový výzkumný soubor, tak 8 škol (z 23 oslovených) se nějakým způsobem věnuje OB. Ale to není relevantní údaj, to nemůžeme s jistotou tvrdit. Informace od škol, které se neozvaly, nemáme. Tato hypotéza se tedy nepotvrdila.

2. Hypotéza – *Minimálně 60 % škol na vesnicích se bude věnovat OB.*

Jelikož výzkumu se zúčastnily 2 vesnické školy a obě se OB věnují, tudíž 100 % vesnických škol, které se zúčastnily výzkumu, se věnuje OB. Tato hypotéza je poněkud zkreslena tím,

že se výzkumu zúčastnily především školy, které se orientačnímu běhu věnují. Ale lze konstatovat, že ZŠ Nová Ves pod Pleší i ZŠ Mokrovraty nepatřily mezi neaktivnější školy. Druhá hypotéza je ovšem potvrzena.

3. Hypotéza – *Více než 60 % učitelů bude považovat úroveň běžeckých schopností dětí za ucházející a více než ucházející.*

Tuto hypotézu odpovídá otázka číslo pět z 1. dotazníku. Běžecké schopnosti dětí byly respondenty hodnoceny z 88,8 % jako průměrné, chvalitebné či výborné. I když přímo za ucházející je nepovažuje žádný respondent. Dva zástupci škol, tedy 22,2 % respondentů, považuje úroveň běžeckých schopností dokonce za výbornou. Takže mohu konstatovat, že třetí hypotéza byla potvrzena.

4. Hypotéza – *Hodnotit úroveň orientace jako podprůměrnou bude více než 55 % učitelů.*

Za podprůměrnou úroveň orientace byla pro účely tohoto dotazníkového šetření považována úroveň ucházející a nedostatečná (mizerná). Z odpovědí vyplývá, že jako ucházející ji nehodnotí žádný respondent, ale 33,3 % respondentů uvádí úroveň orientace žáků jako nedostatečnou. Tato hypotéza byla zodpovězena v otázce šest z 1. dotazníku. Je ale otázkou, zda bylo vhodně zvoleno škálování odpovědí. Tedy podprůměrnou schopnost orientace mají žáci dle 33,3 % respondentů. Čtvrtá hypotéza nebyla vyvrácena.

5. Hypotéza – *Učitelé budou minimálně ze 70 % ve věku 31-50 let.*

V dotazníkovém šetření byl věk respondentů zjišťován v rozmezí 31-40 let a 41-50 let a dalších dvou věkových rozmezí. Jednalo se o pátou otázku 2. dotazníku. Sečtením podílu obou skupin jsem došla k závěru, že ve věku 31-50 let bylo 88,88 % učitelů. Mohu tedy prohlásit, že pátá hypotéza byla potvrzena.

6. Hypotéza – *Vlastní zkušenost s OB bude mít více než 90 % učitelů z výzkumného souboru.*

Dle výzkumného šetření má 56 % respondentů vlastní zkušenost s OB. Ale bylo zjištěno, že 33 % respondentů bylo na závodě OB jako divák. Vlastní zkušenost s tímto sportem má svoji důležitost, ale ne tak velkou, jak jsem předpokládala. Tedy šestá hypotéza byla vyvrácena.

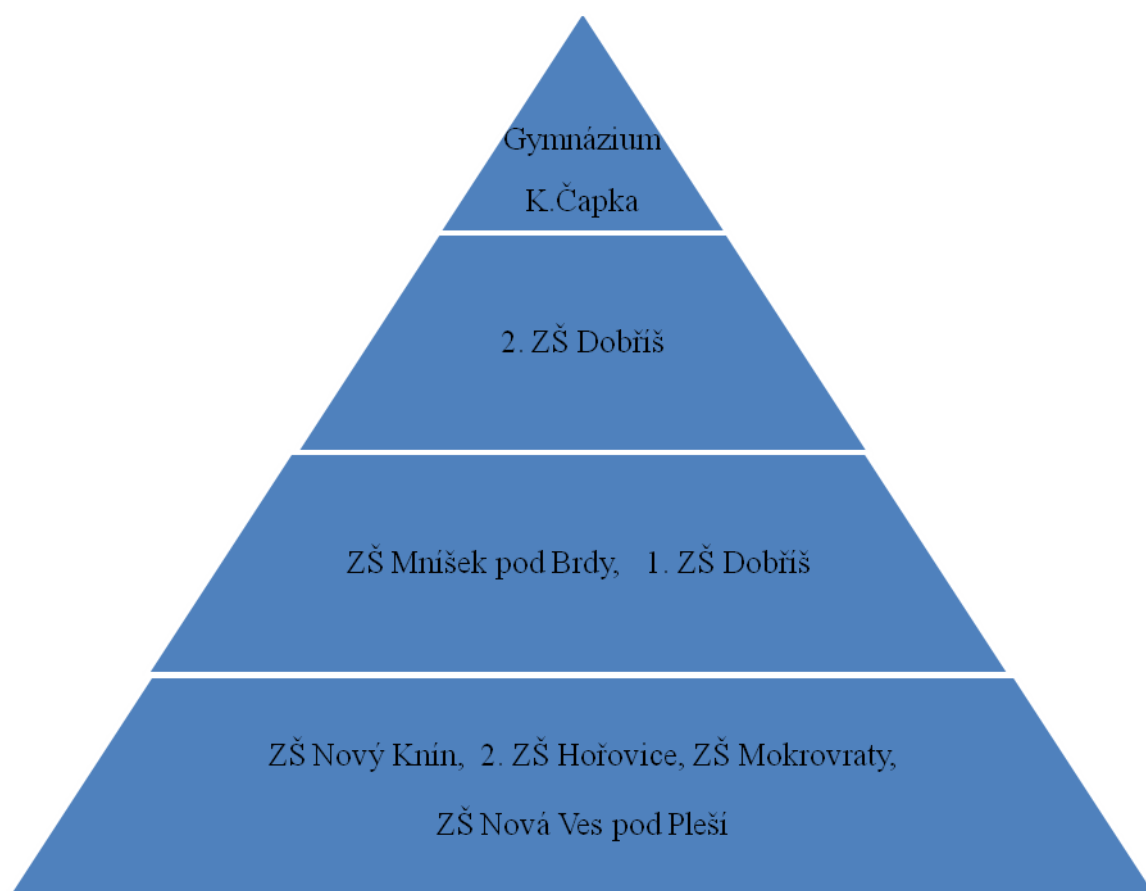
7. Hypotéza – *Na sportovních kurzech a ŠvP se bude věnovat OB více než 70 % škol.*

Orientáčnímu běhu na sportovních kurzech se věnuje 55,5 % respondentů a na škole v přírodě tomu tak je ve 22, 2 % případů. Pokud budeme brát počet škol, které provozují OB na sportovních kurzech a na školách v přírodě souhrnně, tak je to 77,7 % škol. Poslední hypotéza byla potvrzena.

Z výsledků výzkumu vyplynulo rozdělení škol dle úrovně výuky OB do pěti stupňů.

Rozdělení škol dle úrovně výuky OB:

- Nejaktivnější škola ve výuce OB – Gymnázium Karla Čapka Dobříš se účastní i krajského a celorepublikového Přeboru škol v OB. Nejčastěji ze zkoumaných škol zařazuje OB do hodin TV.
- Další aktivní školou je 2. ZŠ Dobříš, která běhá OB 2krát ročně a 1krát i s kontrolami.
- Aktivní jsou ještě tyto školy – ZŠ Mníšek pod Brdy, 1. ZŠ Dobříš
- ZŠ Nový Knín, 2. ZŠ Hořovice, ZŠ Mokrovraty – občas zařazují OB do výuky
- ZŠ Nová Ves pod Pleší – nejméně aktivní škola



Obrázek 4 Žebříček nejaktivnějších škol

Školy účastníci se přeboru škol - jsou 4: Gymnázium Karla Čapka Dobříš, ZŠ Mníšek pod Brdy, 2. ZŠ Dobříš, 1. ZŠ Dobříš (nepostupují). Jedná se všechno o školy, které spolupracují s oddílem orientačního běhu OK Dobříš.

12 Závěry

V bakalářské práci se zabývám výukou orientačního běhu na základní škole. Práce je rozdělena na dvě části teoretickou a výzkumnou.

V teoretické části popisuji orientační běh jako sport pro všechny věkové kategorie, doporučené pomůcky a vše, co je k tomu sportu zapotřebí. Vše tak činím pro učitele začínající s výukou orientačního běhu, pro zorientování se v problematice. Dále rozebírám průběh závodu v OB, vysvětluji vše podrobně. Ve druhé půlce teoretické části se věnuji rozvoji orientačního běhu a výuce OB na ZŠ se základními doporučeními. Porovnávám závěrečné práce věnující se tématu orientační běh na základní škole. Vyhledávám ve školních dokumentech souvislosti s orientačním během. Nahlížím na osobnost učitele tělesné výchovy. A stručně popisuji sportovní přípravu a orientační techniku běžce.

Ve výzkumné části jsem realizovala výzkum formou dotazníkového šetření. Cílem bylo zjištění stavu výuky OB na základních školách v regionu Příbramsko. Dále jsem si kladla za cíl porovnat úroveň OB na vesnických školách a ve městech. Cílovou skupinu tvořili učitelé ZŠ z prvního i druhého stupně a jedna učitelka gymnázia. Oslovila jsem celkem 23 škol, výzkumu se jich ale zúčastnilo jen 8 (9 učitelů).

Hlavním zjištěním bylo, že školy, které spolupracují s oddílem OB, se orientačnímu běhu více věnují a mají výrazně lepší výsledky. Také se zúčastňují Přeboru škol v OB. Na příkladu města Dobříš je to zřejmé. Všechny tři školy z Dobříše jsou aktivními, protože ve městě funguje oddíl OK Dobříš. Zmapování regionu tedy vyšlo tak, že centrem je určitě Dobříš a za ním Mníšek pod Brdy, Příbram se výzkumu vůbec nezúčastnila. To byl jeden z dílčích cílů mé práce, zmapovat úroveň výuky OB na školách v regionu.

Dále jsem dospěla k závěru, že pokud mají učitelé k dispozici speciální mapy pro OB, také se tomuto sportu více věnují. Z dotazníkového šetření vyplynulo, že školy, které se věnují orientačnímu běhu, tak činí na různé úrovni. Všichni učitelé, kteří mají osobní zkušenost se závodem v OB, běhají alespoň jednou ročně s dětmi OB. Kromě ZŠ Nový Knín jsou to všechno školy, které se zúčastňují Přeboru škol. Tudíž jsem došla k závěru, že

osobnost učitele tělesné výchovy je pro výuku orientačního běhu zásadní. Tím jsem splnila další z dílčích cílů, a to zjistit roli učitele TV ve vztahu k výuce OB.

Porovnání vesnických škol a škol ve městech bylo dost komplikované. Školy z města se věnují výuce OB intenzivněji, jak ukazuje žebříček nejaktivnějších škol, vesnické školy jsou aktivnější méně. U ZŠ Nová Ves pod Pleší je to dáno nedostatečným vybavením pro OB. Tato škola se OB zabývá především na sportovním kurzu. Překvapilo mě zapojení menších základních škol do výzkumu, ty reagovaly ve velkém procentu, 3 z 5 oslovených poskytly zpětnou vazbu.

Výzkumné otázky

Na začátku mé práce jsem si položila několik výzkumných otázek, na které se teď budu snažit odpovědět:

Jaké procento škol se zabývá výukou orientačního běhu?

Z 23 škol, které jsem oslovila během výzkumu, se orientačnímu běhu věnuje 8 škol. Tedy 34 % oslovených škol se zabývá výukou orientačního běhu. Tato výzkumná otázka vycházela z dílčího cíle zjistit procentuální zastoupení škol věnujících se OB.

Jak se školy orientačnímu běhu věnují během školního roku?

Tato otázka byla v různé podobě položena v prvním i druhém dotazníku. Z výzkumu vyplynulo, že školy se OB věnují 1-3 krát ročně, občas nebo skoro vůbec. V 55,6 % jej učitelé provozují o hodinách TV a na sportovních kurzech. Dvě školy uvedly, že na škole v přírodě či při jiných příležitostech.

Jaké mapy mají učitelé k dispozici k výuce orientačního běhu?

K výuce orientačního běhu na ZŠ má 55,6 % učitelů k dispozici speciální mapu pro OB, ostatní mají klasickou turistickou mapu nebo vlastní mapu. Jedna škola nemá žádnou mapu.

Jaká je vybavenost škol pro výuku OB?

Co se týče podmínek pro běhání, tak všechny dotazované školy mají k dispozici les a louku, více než polovina i park nebo hřiště. Buzoly má ve svém vybavení 78 % škol, část škol má

i lampiony či kontrolní stanoviště. Jen 22 % škol, tedy 2 školy, nemá žádné vybavení pro OB. Tato výzkumná otázka byla zároveň i dílčím cílem.

Přeboru škol se zúčastňují školy, které se věnují OB více než 1 krát ročně?

Polovina škol, které se zúčastňují Přeboru škol, se věnuje OB 2-3 krát ročně. Druhá část jen 1 krát ročně, případně během sportovních kurzů.

Na úplný závěr své bakalářské práce bych chtěla uvést, že jsem ve své práci zmapovala úroveň výuky OB především v oblasti Dobříšska a Novoknínska. I když jsem se snažila o širší záběr, školy přímo z města Příbram a okolí se nezapojily. Mohu ale konstatovat, že cíle práce jsem splnila.

13 Seznam informačních zdrojů

DOUŠEK, Ivo a Zdeněk LENHART. *Malá škola orientačního běhu*. Praha: Olympia, 1991. ABC sportu. ISBN 80-7033-059-7.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Školáci v pohybu: tělesná výchova v praxi*. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 978-80-247-3733-1.

GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2., rozš. České vyd. Přeložil Vladimír JŮVA, přeložil Vendula HLAVATÁ. Brno: Paido, 2010. ISBN 978-80-7315-185-0.

HNÍZDIL, Jan a Jiří KIRCHNER. *Orientační sporty: běh, běh na lyžích, radiový běh, horská kola, potápění*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-1058-7.

HOFMANN, Eduard a Pavel KORVAS. *Orientace v přírodě: pro výuku na základní škole*. Brno: Masarykova univerzita, 2008. ISBN 978-80-210-4715-0.

KIRCHNER, Jiří a Jan HNÍZDIL. *Orientační hry nejen do přírody*. Praha: Grada, 2004. Děti a sport. ISBN 80-247-0798-5.

KIRCHNER, Jiří, Jan HNÍZDIL a Oto LOUKA. *Kondiční hry a cvičení v přírodě*. Praha: Grada, 2005. Děti a sport. ISBN 80-247-0995-3.

Orientační běh: časopis orientačních sportů. Praha: Český svaz orientačního běhu, 2017. ISSN 1803-7496

PALÁTOVÁ, Lenka. [Orientační běh na 1. stupni ZŠ] [online]. Brno, 2008 [z. 30. 11. 2019]. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta.

PERIČ, Tomáš. *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha: Grada, 2004. Děti a sport. ISBN 80-247-0908-2.

PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2004. Děti a sport. ISBN 80-247-0683-0.

SKYVOVÁ, Kristýna a Karolína BOŘÁNKOVÁ. Český svaz orientačních sportů. *Orientační běh do škol*. Žaket 2017. ISBN 978-91-983852-4-3

TVRZNÍK, Aleš a Libor SOUMAR. *Jogging: běhání pro zdraví, kondici i redukci váhy*. Praha: Grada, 2004. Sport [Grada]. ISBN 80-247-0714-4.

TVRZNÍK, Aleš a Vít RUS. *Tréninkový deník mladého sportovce*. Praha: Grada, 2001. Sport [Grada]. ISBN 80-247-0115-4.

TVRZNÍK, Aleš, Libor SOUMAR a Ivan SOULEK. *Běhání*. Praha: Grada, 2004. Sport [Grada]. ISBN 80-247-0715-2.

VILÍMOVÁ, Vlasta. *Didaktika tělesné výchovy*. Vyd. 2., přeprac., [1. vyd. v MU]. Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-4936-9.

Internetové zdroje:

Azimut – Wikipedie. [online]. [z 01. 11. 2019]. Dostupné

z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Azimut>

MÁDLE Petr, Tomáš Dlabaja, Jan Fátor, Zbyněk Štěrba. ČSOS – sekce, OB [z 31. 5. 2019] [online]. *Jak na to? SPRINT*.

Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Trail_orienteering

Orientační běh – Wikipedie. [z 21. 06. 2019] [online]. Dostupné

z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Orienta%C4%8Dn%C3%AD_b%C4%9Bh

ČSOS. [2015]. *Pravidla orientačního běhu*. - Dokumenty. ČSOS - sekce OB [online].

Copyright © ČSOS 2019 [z 30. 11. 2019]. Dostupné

z: <http://www.orientacnibeh.cz/dokumenty>

Centre for Orienteering History. [online]. Copyright © 1998 [z 27. 05. 2019]. Dostupné

z: http://www.orienteering-history.info/chist_02.php

Podívej se: jak nám roste členská základna? [z 02. 04. 2019] | *O-news.cz*. *O-news.cz* | *O-*

news.cz [online]. Dostupné z: <https://o-news.cz/podivej-se-jak-nam-roste-clenska-zakladna/>

Orientační běh. [z 09. 06 2019]. Dostupné z <http://www.orientacnibeh.cz/zkuste-orientacni-beh/discipliny-orientacniho-behu>

ORIS. [z 20. 06. 2019]. Adresář klubů ČSOS. [online].

Dostupné z: <http://oris.orientacnisporty.cz/Adresar>

Orientační běh nejen pro začátečníky | Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity. [z 01. 11. 2019] Informační systém [online]. Dostupné

z: <https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps10/beh/web/index.html>

Komise rozvoje. ČSOS - sekce OB [online]. Copyright © ČSOS 2019 [z 30. 10. 2019].

Dostupné z: <http://www.orientacnibeh.cz/komise-sekce-ob/komise-rozvoje>

RVP ZV_2017_červen.pdf, MŠMT ČR. MŠMT ČR [online]. Copyright ©2013 [z 01. 11. 2019]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/file/43792/>

Mapa pro orientační běh | OB Říčany. [z 02. 11. 2019] OB Říčany [online]. Dostupné

z: <http://www.obricany.cz/mapy>

Orientační běh nejen pro začátečníky | Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity. [z 02. 11. 2019]. Informační systém [online].

Dostupné z: <https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps10/beh/web/pages/07-slovník.html>

Výukové mapy. KROB [online]. Copyright © 2008 [z 02. 11. 2019]. Dostupné

z: http://krob.eso9.cz/Pages/VyukoveMapy/VyukoveMapy_Pokyny.aspx

Tělesná výchova na 1. stupni ZŠ | Rušná a průpravná část v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ | Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity. Informační systém [online].

Copyright © 2016 Masarykova univerzita [z 02. 11. 2019]. Dostupné

z: https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/ps16/pruprava_tv/web/pages/02-tv-zs.html

Co je dobré vědět o mapě na orientační běh | SvetBehu.cz. SvetBehu.cz | Běhání, termínovka, běžecké trasy [online]. Copyright © SvetBehu.cz 2019 [z 30. 09. 2019].

Dostupné z: <https://www.svetbehu.cz/co-je-dobre-vedet-o-mape-na-orientacni-beh/>

Areály pevných kontrol pro trénink orientačního běhu | SvetBehu.cz. SvetBehu.cz |

Běhání, termínovka, běžecké trasy [online]. Copyright © SvetBehu.cz 2019 [z 02. 11.

2019]. Dostupné z: <https://www.svetbehu.cz/arealy-pevnych-kontrol-pro-trenink-orientacniho-behu/>

Český olympijský výbor, Český klub fair play, [online]. [z 05. 09. 2019]. Dostupné z: <http://www.olympic.cz/text/22--cesky-klub-fair-play>

SMIK – Wikipedie. [online]. [z 30. 11. 2019]Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/SMIK>

ZŘÍDKAVESELÝ Libor, Petr Mádle, Adam Chromý, Michal Jedlička - ČSOS - sekce OB [online]. *Jak na to? Krátká trať*. Dostupné z: http://www.orientacnibeh.cz/upload/dokumenty/sekce-ob/metodickydopismiddleweb_20141102031939.pdf

Zdroje obrázků:

Obrázek 1 <http://sosjh.cz/dokumenty/>

Obrázek 2 https://cs.wikipedia.org/wiki/Orienta%C4%8Dn%C3%AD_b%C4%9Bh

Obrázek 3 <http://arealyob.vebr-sport.cz/home/marta>

14 Seznam příloh

Příloha 1 – Mapa Nový Knín (Vydána k závodu ke Dni dětí)

Příloha 2 – 10 principů fair play

Příloha 3 – Mapové symboly a popisy kontrol

Příloha 4 – Dotazník 1

Příloha 5 – Dotazník 2

Seznam obrázků:

Obrázek 1 Popis kontrol, trať T5	18
Obrázek 2 Kontrolní stanoviště	24
Obrázek 3 Areál pevných kontrol Frymburk.....	27
Obrázek 4 Žebříček nejaktivnějších škol	76

Seznam tabulek

Tabulka 1 – Vyjádření učitelů k nácviku orientačního běhu na jejich ZŠ.	48
Tabulka 2 – Četnost zařazování orientačního běhu do hodin tělesné výchovy.....	50
Tabulka 3 – Vyjádření učitelů k faktorům oblíbenosti orientačního běhu z pohledu dětí. .	51
Tabulka 4 – Spolupráce s OB oddílem.....	52
Tabulka 5 – Hodnocení běžeckých schopností žáků na příslušné ZŠ.	53
Tabulka 6 – Hodnocení úrovně orientace žáků.	55
Tabulka 7 – Vyjádření učitelů ke změně na škole ve směru k rozvoji orientačního běhu. .	56
Tabulka 8 – Zúčastněné školy	58
Tabulka 9 – Lokalita působení základní školy.	59
Tabulka 10 – Podíl zastoupení města a vesnice	59

Tabulka 11 – Přehled všech škol a jejich velikosti.....	60
Tabulka 12 – Přehled velikosti škol, procentuální zastoupení	61
Tabulka 13 – Přehled velikosti škol, procentuální zastoupení.	62
Tabulka 14 – Zjišťování věku respondentů.....	63
Tabulka 15 – Dotaz na pohlaví respondenta.	64
Tabulka 16 – Zjišťování, zda respondent má zkušenost s aktivní účastí na závodech OB. 65	
Tabulka 17 – Vyjádření k míře Vašich zkušeností se závody OB.	66
Tabulka 18 – Prostředí pro běhání OB, které má škola k dispozici.	68
Tabulka 19 – Vybavení školy pro OB.....	68
Tabulka 20 – Informace o vybavenosti školy druhem map.....	69
Tabulka 21 – Zobrazení příležitostí, při kterých s dětmi běháte OB.....	70
Tabulka 22 – Účast na Přeboru škol v OB se žáky.	71
Tabulka 23 – Informace od respondentů zúčastňujících se Přeboru škol, kam postupují... 72	

Seznam grafů

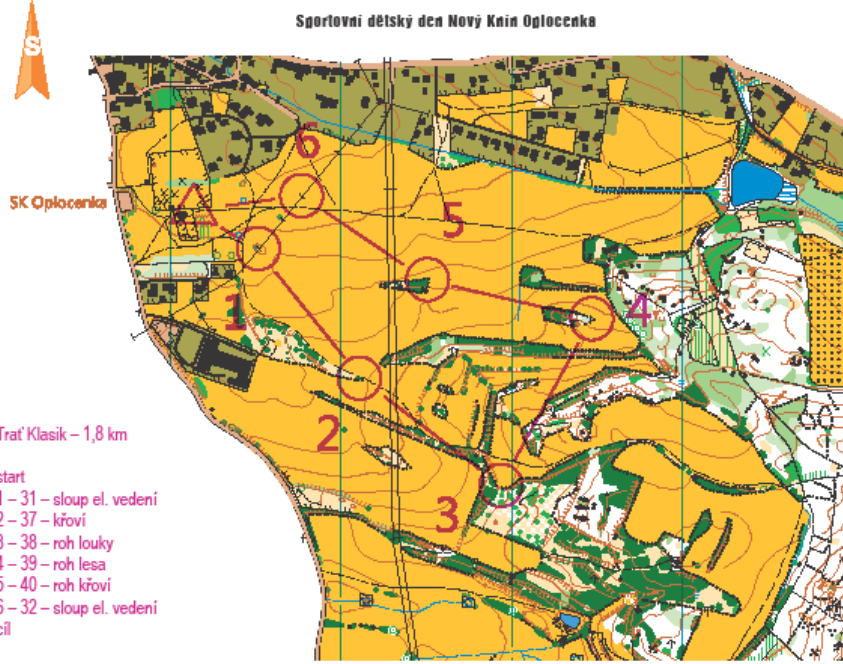
Graf 1 Návčvik OB na škole.....	49
Graf 2 Četnost zařazení OB do hodin TV	51
Graf 3 Běžeccké schopnosti žáků.....	54
Graf 4 Úroveň orientace žáků.....	55
Graf 5 Vyjádření ke změně ohledně orientačního běhu na škole	57
Graf 6 Poloha školy	60
Graf 7 Druh školy	62
Graf 8 Věk respondentů.....	63
Graf 9 Pohlaví respondentů	64
Graf 10 Zkušenosť učitelů s aktivní účastí na závodech.....	65
Graf 11 Jak často se učitelé zúčastňují závodů OB	67
Graf 12 Účast na Přeboru škol.....	71

NOVÝ KNÍN BOR

1 : 7 500
ekv. 5 m

Sportovní dětský den Nový Knín Ogločenka

LEGENDA	
	silnice, komunikace
	železnice
	řeka, náhon
	lesní parkoviště, parkoviště
	okrasná zahrada, zahrada
	okrasná zahrada, zahrada
	okrasná zahrada, zahrada
	okrasná zahrada, zahrada
	okrasná zahrada, zahrada
	okrasná zahrada, zahrada
	okrasná zahrada, zahrada
	okrasná zahrada, zahrada
	okrasná zahrada, zahrada
	okrasná zahrada, zahrada
	okrasná zahrada, zahrada
	okrasná zahrada, zahrada
	okrasná zahrada, zahrada
	okrasná zahrada, zahrada
	okrasná zahrada, zahrada
	okrasná zahrada, zahrada
	okrasná zahrada, zahrada
	okrasná zahrada, zahrada
	okrasná zahrada, zahrada
	okrasná zahrada, zahrada
	okrasná zahrada, zahrada
	okrasná zahrada, zahrada
	okrasná zahrada, zahrada



SK Oplocenka

Trat Klasik – 1,8 km

- start
 1 – 31 – sloup el. vedení
 2 – 37 – křovi
 3 – 38 – roh louky
 4 – 39 – roh lesa
 5 – 40 – roh křovi
 6 – 32 – sloup el. vedení
 cíl

KLASIK

partneři akce:



START	1	2	3	4	5	6
CÍL						
ČAS						

eviz. číslo: 1715100710
 mapoval: Petr Duřák
 datum: říjen 2017
 mapové podklady: ortofoto, laserocen
 vydal: (c) OK Dobříš
 správce mapy: OK Dobříš, www.okdobris.cz

10 principů fair play:

1. V soutěži bojuji čestně a podle pravidel.
2. Uznám, že soupeř je lepší, v cíli nebo po zápase mu podám ruku, vzdám mu tím čest.
3. Vítězství není důvodem k nadřazenosti.
4. I poražený zaslouží uznání, není terčem posměchu, ani skrytého.
5. Soutěž má rovné podmínky pro všechny hráče či závodníky.
6. V soutěži respektuji pokyny a nařízení rozhodčích a pořadatelů, řídím se jimi.
7. Chci vyhrát, ale nikoli však za každou cenu.
8. Diváci jsou součástí sportovní akce, potleskem vzdají čest vítězi i poraženému.
9. Férové sportovní chování je mi vlastní i v každodenních životních situacích.
10. Svým chováním jdu příkladem mladším sportovcům.

Příloha 3



Zdroj: http://www.kob-litvinov.cz/piktogramy_pro_orientacni_beh.html

Příloha 4 a 5

OB na ZŠ

Dobrý den,

věnujte prosím několik minut svého drahocenného času vyplnění následujícího dotazníku, který mi bude sloužit pro účely mé bakalářské práce.

DĚKUJI MOC !

Kateřina Havlíčková, studentka 3. ročníku PedF UK

1. 1. Jak probíhá nácvik orientačního běhu (OB) na Vaší škole?

2. 2. Jak často zařazujete OB do hodin tělesné výchovy?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

1 krát týdně

1 krát měsíčně

1 krát ročně

Občas

Jiná...

3. 3. Co Vám připadá na OB nejlepší? Proč OB děti baví (pokud máte ten pocit)?

4. 4. Spolupracujete s nějakým sportovním OB oddílem? Jakým?

5. 5. Jak hodnotíte běžecké schopnosti Vašich žáků?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Výborné
- Chvalitebné
- Průměrné
- Ucházející
- Mizerné

6. 6. Jak hodnotíte úroveň orientace Vašich žáků?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Výborná
- Chvalitebná
- Průměrná
- Ucházející
- Mizerná

7. 7. Co byste chtěl(a) v tomto směru (orientace, běh, orientační běh) na škole změnit?

8. Na závěr napište prosím název Vaší školy:

OB na ZŠ č.2

Dobrý den,

oslovuji Vás znovu s prosbou o vyplnění ještě jednoho dotazníku, který bude rozšiřovat ten původní. Jedná se o dotazník sloužící pro účely mé bakalářské práce. Věnujte prosím několik minut svého času jeho vyplnění.

MOCKRÁT DĚKUJI!!

Kateřina Havlíčková, DiS - studentka 3. ročníku PeDF UK

1. Název školy

2. Kde se Vaše škola nachází?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- a. Vesnice (do 3 000 obyvatel)
- b. Malé město (3 001 – 9 999 obyvatel)
- c. Velké město (nad 10 000 obyvatel)

3. Uveďte velikost Vaší školy

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- a. Malá škola (do 80 dětí)
- b. Velká škola (nad 80 dětí)

4. Jste druh školy

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- a. ZŠ s prvním i druhým stupněm
- b. ZŠ pouze s prvním stupněm
- c. Osmileté gymnázium

5. Kolik je Vám let?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- a. do 30 let
- b. 31-40 let
- c. 41-50 let
- d. 51 let a více

6. Vaše pohlaví

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- a. muž
- b. žena

7. Máte Vy sám(a) zkušenosti s aktivní účastí na závodech OB?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- a. Ne
- b. Ano

8. Pokud ANO – uveďte míru Vašich zkušeností

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- a. Často se zúčastňuji závodů OB
- b. Alespoň jednou ročně se zúčastňuji OB závodů
- c. Pouze jednou jsem se zúčastnil(a)
- d. Jako divák jsem se zúčastnil(a)

9. Co máte k dispozici pro OB nedaleko (do 1-2 km) od školy? Zakroužkujte všechno, co máte k dispozici.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- a. les
- b. louka
- c. park
- d. hřiště

10. Jaké máte ve Vaší škole vybavení pro OB? Zakroužkujte prosím vybavení, které máte k dispozici.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- a. Buzoly
- b. Lampiony
- c. Kontroly
- d. Žádné
- e. Jiné...

11. Jaké mapy máte k dispozici pro OB?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- a. Speciální mapy pro OB
- b. Klasické turistické mapy
- c. Vlastní mapy (náčrtky či plánky)
- d. Žádné

12. Při jaké příležitosti s dětmi orientační běh děláte?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- a. Při hodinách TV
- b. Na sportovních kurzech
- c. Na škole v přírodě
- d. Jiné příležitosti...

13. Účastníte se se žáky Vaší školy Přeboru škol v OB?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- a. Ano
 b. Ne

14. Pokud se zúčastňujete přeboru škol, jak se Vám daří?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- a. Postupujeme do krajského kola
 b. Postoupili jsme i do celorepublikového finále
 c. Nepostupujeme dále, účast jen v okresních kolech

Děkují za Váš čas a za spolupráci!