

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

Zimní příprava orientačních běžců v tělocvičně

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Tomáš Brtník

Vypracovala:

Bc. Alena Voborníková

Praha, srpen 2019

Prohlašuji, že jsem závěrečnou diplomovou práci zpracovala samostatně a že jsem uvedla všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne

.....

Alena Voborníková

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování

Na tomto místě bych chtěla poděkovat vedoucímu této práce Mgr. Tomáši Brtníkovi za jeho vstřícnost a cenné rady při psaní této práce. Velký dík patří také člence Metodické rady ČSOS Janě Kubátové za konzultaci jednotlivých her a jejich modifikací a Evě Voborníkové za poskytnutí jejích tréninkových materiálů.

Tréninky pro tak velký počet dětí by nebyly možné zrealizovat bez pomoci dalších trenérek: Evy Voborníkové, Gabriely Svobodové, Jitky Štindlové a Lenky Klusáčkové. Dále děkuji všem rodičům, kteří mají tu odvahu svěřit mi své děti a především dětem, které svolily hrát si s nimi.

Abstrakt

Název:

Zimní příprava orientačních běžců v tělocvičně

Cíle:

Vytvoření zásobníku orientačních her a cvičení pro žáky a dorostence, které vedou jak ke zdokonalování orientačních dovedností, tak zlepšování fyzické a mentální kondice během zimní přípravy v tělocvičně či klubovně.

Metody:

V práci byla využita metoda literární rešerše, která analyzovala metodické dokumenty české i zahraničních federací orientačního běhu. Dále jsem analyzovala bakalářské a diplomové práce a vytvořila sbírku her, kterou jsem doplnila také o vlastní hry. Tyto hry jsem následně podrobila testování na dětech navštěvující kroužek orientačního běhu.

Výsledky:

Praktickým výstupem této práce je vytvoření sborníku her, jehož součástí jsou také tisknutelné pomůcky.

Klíčová slova:

orientační běh, trénink, hry, zimní příprava, tělocvična

Abstract

Title:

Winter orienteering training in a gym

Objectives:

The main goal is to create a book of orienteering games and exercises for pupils and adolescents, which lead both to improving orientation skills and improving physical and mental fitness during winter training in a gym or in a club house.

Methods:

In this thesis I used the method of literary research, which analysed methodological documents of Czech and foreign orienteering federations. I also analysed bachelor and master theses and created a collection of games, which I also enlarged with my own games. I then tested these games on children attending orienteering trainings as their free time activity.

Results:

The main outcome of this thesis is a collection of games, which also includes printable material.

Keywords:

orienteering, training, games, winter training, gym

1 Obsah

2	Seznam použitých symbolů a zkratek	10
3	Úvod	11
4	Současný stav bádání.....	12
4.1	Metodické listy ČSOS.....	12
4.2	Metodické materiály vydané ČSOS	13
4.3	Další české publikace	14
4.4	Zahraníčí metodika.....	15
4.5	Závěrečné práce	17
5	Cíle a úkoly a metodika diplomové práce	19
5.1	Cíle diplomové práce	19
5.2	Úkoly diplomové práce	19
5.3	Metodika diplomové práce.....	20
5.3.1	Použité metody	20
5.3.2	Popis sledovaného souboru	20
6	Charakteristika orientačního běhu	22
6.1	Základní pojmy	22
6.1.1	Mapa a plán	22
6.1.2	Měřítka	22
6.1.3	Mapový klíč.....	23
6.1.4	Popisy kontrol.....	24
6.1.5	Kontrola.....	25
6.1.6	Čip	26
6.1.7	Buzola.....	27
6.2	Trénink orientačního běhu	28
6.2.1	Pohybové schopnosti	29
6.2.2	Dovednosti, taktika a technika OB.....	31

6.2.3	Tréninková jednotka tréninku OB v tělocvičně.....	32
6.2.4	Systém trenérů v OB.....	33
6.2.5	Koncepce práce s talentovanou mládeží ČSOS.....	34
7	Hra	35
7.1.1	Využití her v tréninku dětí.....	35
7.1.2	Hra v ontogenezi člověka	35
7.1.3	Deskové a počítačové hry OB	36
8	Sborník her	39
8.1	Staň se elitákem/elitáčkou.....	39
8.2	Bažina.....	39
8.3	Na myslivce a zajíce.....	40
8.4	Člověče, nezlob se!	41
8.5	Světové strany	42
8.6	Světové strany 2	43
8.7	Padák.....	44
8.8	Obrázky světové strany	45
8.9	Emoji.....	45
8.10	Slalom	46
8.11	Lajna.....	47
8.12	Mapař	48
8.13	Barvy na mapě.....	49
8.14	Barvy na mapě 2.....	50
8.15	Postřehovka	51
8.16	Postřehovka 2	52
8.17	Do lesa!	53
8.18	Nekonečné domino.....	55
8.19	Obrázkové čtení	56

8.20	Strhávání.....	57
8.21	Proplétačka.....	57
8.22	Pexeso	59
8.23	Bingo	60
8.24	Osmisměrka.....	61
8.25	Přetahovaná	62
8.26	(Ne)překonatelný ISSprOM.....	62
8.27	Šestka	64
8.28	Stavítel.....	65
8.29	Piktogramové sudoku.....	67
8.30	Razící kolečko	67
8.31	Lego kopec	68
8.32	Otoč na sever.....	69
8.33	Krmelce	69
8.34	Přenášení kontrol.....	70
8.35	Překreslování linie.....	71
9	Závěr.....	73
10	Seznam literatury.....	75
11	Přílohy	79

2 Seznam použitých symbolů a zkratek

ČSOS	Český svaz orientačních sportů
IOF	International Orienteering Federation
MR	Mapová rada
OB	orientační běh
SI	SPORTident
SIAC	SPORTident ActiveCard
STM	Srovnávací testy mládeže
TJ	tréninková jednotka
TV	tělesná výchova
TSM	tréninkové středisko mládeže
ZŠ	základní škola

3 Úvod

Orientační běh je vytrvalostní sport, který sice nepatří mezi světově nejznámější, ale v posledních letech zažívá v Česku, troufnu si říct, veliký boom. V roce 2017 se slavilo překonání magické hranice 10 000 registrovaných orientačních běžců a zájem o tento sport dále stoupá. Ke konci června 2019 ukazuje počítadlo přes 11,5 tisíc registrovaných běžců. Takovéto nárůsty bohužel nesledujeme u počtu kvalifikovaných trenérů a rozhodčích, bez kterých se další rozvoj tohoto přírodního sportu bezesporu neobejde. Důsledkem rychlého vývoje tohoto sportu jsou literární zdroje zastaralé. Metodická sekce OB dělá vše pro to, aby se situace zlepšila. V roce 2019 začala vydávat Metodické listy, které mají trenérům zajistit metodickou podporu skrze sdílení zkušeností, rad a tipů pro trénink. Vedle klasických školení trenérů pořádá školení licence T2 akreditované MŠMT a seminář pro mladé trenéry a pořadatele závodů.

Přes množství vydaných metodických materiálů, včetně Metodického dopisu Zimní příprava orientačních běžců v tělocvičně, který napsala Lenka Kronesová v roce 1994, což je zároveň i ročník mého narození, mi jako trenérce orientačního běhu při zimních trénincích chyběla ucelená publikace, kam bych pro tréninky v tělocvičně pro mládež mohla sáhnout. Rozhodla jsem se tedy napsat diplomovou práci na téma zimní přípravy, která by měla sloužit jak stávajícím i novým trenérům, tak bezpochyby i rodičům dětí, které tomuto sportu propadly.

V této práci trenéři sice nenajdou návod na to, jak ze svých svěřenců vychovat mistry světa, ale naleznou zde zábavné orientační hry a úkoly, které byly testovány na dětech z chotěbořských základních škol a gymnázia, kteří navštěvují kroužek orientačního běhu při Centru sportu na ZŠ Chotěboř, Smetanova. Děti byly rozděleny do třech skupin podle věku: 5 – 8 let, 9 – 12 let, 13 – 18 let. Tréninky byly realizovány v zimě 2018/2019 v jedné malé školní tělocvičně a dvou sportovních halách.

4 Současný stav bádání

Publikací, které se zabývají tréninkem dětí a mládeže, není mnoho. Klíčové metodické materiály, které vydal Český svaz orientačních sportů (ČSOS), jsou především z 90. let, tj. z doby, kdy se například ještě neběhaly závody ve sprintu, které dokonce budou mít od roku 2020 svůj vlastní šampionát. Konkrétně tématu zimní přípravy orientačních běžců se věnovala Lenka Kronesová (1994).

V posledních letech se autoři věnovali hlavně implementaci orientačního běhu do školního kurikula, využití prvků orientace nejen v rámci tělesné výchovy, ale také při zeměpisu, matematice a v dalších předmětech, příkladem budiž závěrečné práce v kapitole 4.5. Školnímu OB se věnují také národní svazy nejen vyspělých orientačních států, jako je Švédsko, Finsko, Velká Británie, ale povedené metodiky má také Nový Zéland, Kanada, Skotsko nebo Jižní Afrika, což mě velmi překvapilo.

4.1 Metodické listy ČSOS

V roce 2019 začala Metodická rada Českého svazu orientačních sportů vydávat měsíčník Metodické listy, který má sloužit jako metodická podpora trenérům, informovat o novinkách, motivovat ke sdílení zkušeností, rad, tipů a materiálů pro trénink OB.

01, ČSOS (2019a)

První číslo obsahuje pracovní listy se základní mapovou teorií, vrstevnicemi a piktogramy včetně řešení. Dále obsahuje mapový rozbor sprintového tréninku.

02, ČSOS (2019b)

V druhém čísle je pracovní list zaměřený na výškopis a procvičování směrů a volby postupů. Trenéři zde naleznou informace o přípravném období a zdraví.

03, ČSOS (2019c)

Březnové číslo přináší návod pro trenéry „Jak na GPS rozbor?“ a několik her. Pro nejmenší jsou to originální omalovánky s doplňováním symbolů, další list obsahuje multifunkční OB-angličtina piktogramy s několika variantami využití. Třetí číslo přináší také oblíbenou hru Dobble. Hra je bohužel zpracovaná v mapovém klíči ISOM2000,

ačkoliv jsou současné mapy tvořeny v aktuálnějších klíči ISOM2017 a grafická úprava zpracování je na nízké úrovni.

04, ČSOS (2019d)

V dubnovém vydání jsou pracovní listy zaměřené na piktogramy a vrstevnice. Pavel Košárek sdílí postřehy z obecné části školení trenérů věnované kineziotapingu.

05, ČSOS (2019e)

Stejně jako v 1., 2. a 4. čísle nalezneme v květnovém vydání pracovní list na čtení vrstevnic. Lubomír Pavlíček se podělil o OB pexeso, ve kterém se hledají symboly v mapě doplněné piktogramy s fotografií objektu doplněnou textem. Pexeso je velmi názorné, ale autor opět používá mapový klíč ISOM2000. Teoretické rady pro trenéry tentokrát obsahují návod na sprintové soustředění a manuál k aplikaci SI-Droid Event.

06, ČSOS (2019f)

Šesté číslo metodických listů je velmi bohaté na materiály a pomůcky. Přináší, obsáhnou Topografii v klubovně, která má soužit jako inspirace pro tvorbu vlastních pracovních listů z důvodu neaktuálnosti předložených materiálů. Velmi názorný je materiál Vrstevnice, který obsahuje 3D modely kopců, pracovní list i vrstevnicový nákres a průřez kopcem. Trenéři i svěřenci jistě ocení plakát nových mapových symbolů ISOM2017 a popisů kontrol ISCD2018 a CZE/ENG orientácký slovníček. (ČSOS, 2019a)

4.2 Metodické materiály vydané ČSOS

Zimní příprava orientačních běžců v tělocvičně – Kronesová (1994)

Tento metodický dopis vypracovala studentka FTVS UK v rámci diplomové práce. Ačkoliv je materiál již staršího data, tak je dle mého názoru stále vhodný pro začínající trenéry, jelikož navrhuje kompletní tréninkové jednotky pro zimní přípravu dorosteneckých kategorií mladších dorostenců DH16. Navržené tréninkové jednotky jsou správně sestaveny, stimulují rozvoj síly, rychlosti, obratnosti i vytrvalosti a svůj prostor mají také regenerační cvičení.

Autorka ve většině tréninkových jednotek zařazuje následující části: rozběhání, rozcvička, rychlostní cvičení, posilování, mapová příprava, sportovní hra, protažení. Jednotlivé části, s výjimkou mapové přípravy, mají ovšem minimální propojení

s orientačním během. Ačkoliv se jedná o materiál pro mladší dorostence, jsem toho názoru, že by měly být jednotlivé části modifikovány a mělo by být implementováno více prvků OB, jako například když u sportovních her doporučuje, aby se střídající hráči věnovali mapové přípravě (mapové pexeso, piktogramy, ...).

Podklady pro školení trenérů 3. třídy sekce OB – ČSOS (2017)

Nejnovější metodický materiál, který ČSOS vydal, byl vytvořený pro potřebu sjednocení trenérských licencí 3. třídy. Školení T3 je zaměřené na trénink žactva a přechod do dorosteneckých kategorií. Cílem školení je seznámit trenéry se všeobecnou a mapovou přípravou a také se sledováním ukazatelů růstu výkonnosti.

Jako stěžejní část považuji kapitoly *Sportovní příprava dětí* od Kristýny Skyvové, která zmiňuje důležitost zimní přípravy v tělocvičně pro skupinu nejmladšího žactva, *Výuka mapové techniky* od Václava Zakouřila, kde autor definuje základní dovednosti orientačního běžce v jednotlivých kategoriích a *Metodiky mapové přípravy žáků* od Petra Karvánka, který uvádí soubor cvičení, jež vedou ke zvládnutí závodu OB. Především v poslední zmiňované kapitole je zásadní role zimní přípravy v tělocvičně či klubovně. Dále publikace obsahuje kapitoly o historii OB, výživě a pitném režimu, přípravě map a legislativě.

4.3 Další české publikace

Orientační hry nejen do přírody – Hnízdil, Kirchner 2004

Touto publikací chtějí autoři přiblížit využití prvků orientačního běhu nejenom učitelům tělesné výchovy, vychovatelům, instruktorům team-buildingových a outdoorových aktivit a také i trenérům OB. V první části se věnují teoretickým základům a v dalších částech jsou přehledně zpracované náměty her členěné dle možnosti využití: orientační hry v letní přírodě, zimní přírodě, na vodě a pod vodou, v noční přírodě, v budově a závěrem jsou uvedeny hry vycházející z tréninkových prostředků orientačních běžců. Zejména hry v budově najdou uplatnění v zimní přípravě orientačních běžců. Autoři tyto hry dále rozčlenili na hry do třídy, hry do tělocvičny a hry pro rozvoj matematických schopností.

4.4 Zahraničí metodika

Kiwi–O, Orienteering for Schools – Laurie Baxter 2014

Novozélandský manuál je určen pro učitele a trenéry orientačního běhu, zacílený na věkovou skupinu 8 – 12 let. Některé z popsaných aktivit jsou vhodné i pro mladší děti od 5 let. Autor se v publikaci věnuje začlenění orientačního běhu do školního kurikula. Jmenuje 16 základních dovedností OB, které blíže specifikuje a uvádí příklady aktivit a cvičení, které vedou k naučení a zdokonalování se v daných dovednostech. Podobně jako ve Švédsku se na Novém Zélandu využívá barevného stupňování úrovně obtížnosti: bílá (nejlehčí), žlutá, oranžová, červená (nejtěžší).

Jelikož publikace cílí hlavně na školní orientační běh, tak mezi základní dovednosti autor nezařazuje práci s buzolami. Je přesvědčen, že by měla výuka OB probíhat na otevřeném prostoru, na školních zahradách či v parcích, kde si běžec dokáže zorientovat mapu podle toho, co vidí.

Forma, jakou jsou aktivity popsány (název, obrázek, účel aktivity, pomůcky, popis hry), je velmi přehledná, a tak se jí budu v mé práci, stejně jako některými konkrétními hrami, inspirovat.

Cool, Awesome and Educational, part 1+2. – Gorän Andersson 2017 (Orientační běh do škol – český překlad od Karolíny Bořánkové a Kristýny Skyvové)

V publikaci, která byla z původní autorovy švédské a anglické verze přeložena do dalších 13 jazyků, nalezneme unikátní učební materiály, které boří překážky pro výuku orientačního běhu ve školách. Učitelům, potažmo trenérům, přináší jak teoretický základ výuky OB pomocí kroků postupného vývoje vyvinuté Švédskou federací OB (zelená, bílá, žlutá a oranžová úroveň), tak příklady her a pracovních listů včetně správných řešení.

V mé práci využiji zejména prvotní kroky přípravy, které lze uplatnit v zimní přípravě – základní porozumění mapě, znalost významu použitých barev a mapových značek včetně značení trati, zorientování mapy, porozumění vrstevnicím a volba postupu.

Long Term Athlete Development Guide – Orienteering Canada 2012

V tomto průvodci si kanadský svaz OB stanovil dlouhodobý koncept rozvoje pro kluby a individuální členy sestávající se z devíti fází. První tři fáze zahrnují: aktivní

start, základní dovednosti a učení se trénovat, dalších pět fází se zaměřuje na rozvoj a soutěžní období – naučit se trénovat, naučit se závodit, trénink závodění, trénink vítězství. Poslední fáze podporuje aktivitu jako celoživotní sport a aktivitu pro život. Tyto kategorie jsou věkově ohraničeny a pro každé období si stanovili kategorie cílů, kterých by měl jedinec v daném období dosáhnout. Jedná se o primární cíl, technické/taktické cíle, cíle ve fyzické kondici, mentální/psychologické cíle, životní-dovednosti. Na tuto příručku navazuje online databáze cvičení, která vede k naplnění jednotlivých cílů:

Kanadská databáze dovedností a rozvoje orientačního běhu – Orienteering Canada 2019

Kanadská databáze navazuje na publikaci Long Term Athlete Development Guide z roku 2012, kde si stanovili různorodé cíle pro každou z devíti věkových kategorií. Vyhledávání je tedy možné jak podle stádií dlouhodobého rozvoje, tak podle „Skills Matrix“ – mapové dovedností, běžeckých schopností, fyzické a tréninkové praktiky, psychologické praktiky a životní zkušenosti a praktiky.

Jelikož je databáze stále ve vývoji, tak jsou poslední 3 skupiny stále prázdné. Na mapové dovednosti je zde však odkazy na mnoho her a úkolů ať už na vlastní materiály, či na výukové materiály z jiných zdrojů (o-training.net atd.)

‘O in a Box’ – Level 1, ‘O in a Box’ – Level 2 – Federace orientačního běhu Jižní Afriky 2012, 2013

Dalšími metodikami, které byly vytvořeny primárně jako školní metodické materiály, jsou O in a Box Level 1 a 2, které vytvořila Jihoafrická federace orientačního běhu. Na rozdíl od jiných metodik se nezabývá teorií, nýbrž se jedná čistě o soubory her a aktivit, které jsou uzpůsobeny školnímu prostředí. Boxy obsahující materiály včetně pomůcek byly distribuovány do škol zapojených do programu Školní orientační ligy.

Level 1 zahrnuje šest připravených lekcí do učebny či tělocvičny. Tyto lekce směřují k naučení těchto základních dovedností: držení zorientované mapy, zvládnutí správného pořadí kontrol, rozpoznání tvarů a symbolů na mapě reprezentující objekty v prostoru, vzájemné prostorové uspořádání a vzdálenost objektů.

Level 2 obsahuje 16 cvičení zaměřených především na výuku mapového klíče a piktogramů. V závěrečných lekcích se žáci dostávají z učebny a tělocvičny na venkovní

pozemek, kde pomocí námětů na jednoduché mapové tréninky dokazují porozumění základním mapovým dovednostem.

Koulu Kartalla – Finský svaz orientačního běhu, 2018

V roce 2018 začali Finové s projektem „Školní mapa“ podporovaným finským Ministerstvem školství a kultury, který má sloužit především pro školní výuku OB. První částí projektu, který je kompletně volně přístupný online, je karta s obecnými informacemi o orientačním běhu pro učitele. Do pilotního projektu je zapojeno 7 škol, které spolupracují s místními kluby a aplikují připravené materiály. Druhá, stěžejní část obsahuje konkrétní hry a cvičení aplikovatelné jak v přírodě, tak v tělocvičně. Některé hry jsou zpracované ve formě videí, další jsou popsány s nákresem ve formě PDF případně i s potřebnými tisknutelnými přílohami, které jsou zpracovány velmi kvalitně.

School/teachers – Skotská asociace orientačního běhu, 2019

Další z materiálů, který je určen v první řadě pro školy a učitele, je databáze her, cvičení a pomůcek Skotské asociace orientačního běhu. Cvičení pro žáky začínající s orientací pomocí plánek s rozmístěním barevných kuželů a jednoduchých bludišť, jsou velmi podobná, jako u ostatních autorů. Ze všech dostupných her a cvičení mě nejvíce zaujala OB varianta populární hry Twister.

Tri-O Orienteering made easy – Britská asociace školního orientačního běhu, 2019

Britský balíček obsahuje 9 jednoduchých orientačních aktivit, které slouží jako opora pro učitele a jejich žáky začínající s orientačním během. Tento manuál obsahuje tisknutelné přílohy, které může učitel při výuce využít. Cvičení jsou zaměřená především pro nejmladší děti. Originálním cvičením je sestavování obličejů pomocí jednoduchých plánek a mapové puzzle, které se skládají na předlohu klipartového městečka. Součástí je i certifikát pro všechny děti, které si projdou všemi cvičeními.

4.5 Závěrečné práce

Orientační hry pro děti mladšího školního věku – Texlová (2007)

Autorka, která studovala obor učitelství pro 1. stupeň ZŠ, se ve své diplomové práci zabývá vytvoření vhodné metodiky pro děti mladšího školního věku skrze hry. Uvádí možné využití těchto her v různých školních předmětech, navrhuje didaktické postupy a hry člení dle kategorií: nácvik orientace podle světových stran a práce

s buzolou, seznámení s mapovým klíčem, nácvik orientace v terénu, nácvik čtení z mapy v terénu, nácvik odhadu vzdálenosti, rozvoj paměti.

Orientační běh na 1. st. ZŠ – Palátová (2008)

Autorka zpracovala diplomovou práci se záměrem vytvořit metodickou příručku pro vedoucí zájmového kroužku OB. V práci zpracovala velmi podrobně plán na jednotlivé lekce. Během zimy zde zařazuje tréninky jak v klubovně, tak v tělocvičně, kde zařazuje OB teorii. Způsob zpracování mapové teorie se mi jeví na kroužek pro prvostupňové děti náročný a představený málo atraktivní formou.

Orientační běh v hodinách tělesné výchovy na 2. stupni ZŠ – Prchalová (2012)

Studentka učitelství tělesné výchovy a českého jazyka se v práci věnuje návrhu metodiky OB ve vyučovacích hodinách aplikované na žácích 6. - 9. ročníku základní školy. V úvodních hodinách zařazuje teorii orientačního běhu, seznamuje žáky s mapovým klíčem nejprve pomocí ppt prezentace, poté využívá pracovní list, který je dle mého úsudku málo názorný a zábavný. Další lekce však probíhají v tělocvičně herní formou, hry jsou originální a mají od žáků pozitivní zpětnou vazbu. Vrcholem přípravných lekcí je absolvování orientačního závodu v terénu či tělocvičně.

Orientační hry a soutěže a orientační běh jako součást školního vzdělávání – Mondeková (2018)

Geografka Michaela Mondeková se v této závěrečné práci věnuje získávání mapových dovedností za použití orientačních her a soutěží. V teoretické části analyzuje obsah práce s mapou ve školním kurikulu – uvádí příklady zařazení výuky orientace do jednotlivých vzdělávacích oblastí a vyučovacích předmětů Školního vzdělávacího programu ZŠ Dr. Hrubého 2, Šternberk, příspěvkové organizace. V praktické části se věnuje návrhu cvičení, které využívají mapu pro OB. Hlavním výstupem této práce jsou pracovní listy, které obsahují aktivity na rozvoj mapových dovedností a základů orientace určené pro práci venku i uvnitř, a to jak ve třídě, tak v tělocvičně. Tisknutelné materiály (příklad pexesa) jsou zpracovány v digitální formě, avšak nevyhovují mapovému klíči (např. použití písmene X namísto zeleného křížku pro vývrat, světlinka je ohraničena zelenou čarou namísto značky pro výrazné rozhraní porostu).

5 Cíle a úkoly a metodika diplomové práce

5.1 Cíle diplomové práce

Za hlavní cíl této diplomové práce jsem si vytyčila vytvoření zásobníku orientačních her a cvičení pro žáky i dorostence, které vedou ke zdokonalování jak orientačních dovedností, tak zlepšování fyzické a mentální kondice během zimní přípravy v tělocvičně či klubovně.

Tento zásobník her by měl být podkladem pro metodický portál, který je v současné době dle Klimpla (2019) ve fázi příprav. Za stěžejní část této práce považuji vytvoření vhodných pomůcek a materiálů, které budou v budoucnosti na portálu volně k nahlédnutí, případně stažení v dobré tiskové kvalitě pro všechny trenéry a jejich svěřence.

Vyvrcholením celé práce je testování her při zimních trénincích oddílu SK Chotěboř, z. s. ve třech různých věkových skupinách – děti do 8 let, 9 – 12 let, 13 - 18 let.

Ke zdárnému naplnění těchto cílů budu vycházet především z:

- a) poznatků získaných studiem odborné literatury, metodických materiálů českých i zahraničních svazů a klubů,
- b) vlastních nabytých zkušeností z trénování mládeže v orientačním klubu SK Chotěboř, z. s. a ve finském klubu Suunta Jyväskylä,
- c) učení tělesné výchovy na Základní škole Chotěboř, Smetanova v 1., 2., 3., 5. a 7. ročníku,
- d) pozorování dětí při testování navržených her v rámci tréninku OB a tělesné výchovy,
- e) konzultací se zkušenějšími trenéry a svazovými metodiky.

5.2 Úkoly diplomové práce

- 1 Nastudovat odbornou literaturu týkající se zimní přípravy orientačních běžců ve věku od 5 do 18 let.
- 2 Najít dostupné metodické materiály a hry OB z celého světa.
- 3 Najít hry s OB tematikou, případně hry vhodně modifikovat.

- 4 Vytvořit si set symbolů ISOM i ISSprOM – obrázky, které budou opakovaně použitelné ve hrách. Umožnit ostatním trenérům použití těchto setů symbolů pro jejich
- 5 Vytvořit tisknutelné / kopírovatelné přílohy.
- 6 Otestovat hry na mladších žácích, starších žácích i dorostu.
- 7 Zjistit dobu trvání jednotlivých her.
- 8 Vytvořit sborník her s přehlednou tabulkou.
- 9 Vytvořit CD s tisknutelnými přílohami.

5.3 Metodika diplomové práce

5.3.1 Použité metody

V této práci jsem použila metodu literární rešerše. Nejprve jsem shromáždila a analyzovala metodické materiály vydané Českým svazem orientačních sportů, dále jsem zpracovala metodické materiály zahraničních federací. V dalším kroku jsem udělala také rešerši bakalářských, diplomových a závěrečných prací, které souvisí s tématem tréninku OB. Narazila jsem na mnoho publikací, které jsou svým tématem velmi blízké předmětu mého zájmu, a to příručky pro učitele a výuka OB ve školách.

Klíčová slova, podle kterých jsem vyhledávala, byla: orientační běh, trénink, zimní příprava, metodika, tělocvična, klubovna, hry, teoretická příprava, mentální příprava.

Hry, které jsem nashromáždila z literární rešerše a které jsem nabyla vlastní zkušeností, jsem sepsala do zásobníku her a vytvořila k nim podklady.

Dalšími dílčími metodami bylo pozorování a srovnávání. Metodu kvalitativního pozorování jsem využila při testování her na třech skupinách dětí. Zaměřila jsem se hlavně na to, jak dlouho hra trvá, zda a kdy hráči projevují známky únavy, zda je hra baví, jak se jim daří plnit teoretické úkoly. Následně jsem využila srovnávací metody, když jsem tyto aspekty porovnávala u dětí jak v rámci skupiny, tak mezi třemi věkově odlišnými skupinami.

5.3.2 Popis sledovaného souboru

Hry byly testovány na třech skupinách dětí a mládeže, které navštěvují kroužek orientačního běhu Centra sportu při Základní škole Chotěboř, Smetanova ve spolupráci

s oddílem orientačního běhu Sportovního klubu Chotěboř. Celkem v období od listopadu 2018 do března 2019 proběhlo 14 šedesátiminutových tréninků pro každou skupinu zvlášť a dva sloučené tréninky.

Ve skupině nejmladších bylo 13 dětí ve věku od 5 do 8 let. Především díky nemocnosti se reálný počet cvičících dětí pohyboval mezi 8 a 10, což je adekvátní počet na prostor malé tělocvičny. Vzhledem k tomu, že se ve skupině nacházely děti, které ještě neumí číst, musela jsem některé hry modifikovat, či je řešit ve skupině společně.

Nejpočetnější skupinou se 17 dětmi byla prostřední skupina dětí ve věku mezi 9 a 12 lety. Tréninky této skupiny probíhaly ve sportovní hale TJ Chotěboř.

Mládež ve věku 13 – 18 let chodila do sportovní haly Gymnázia Chotěboř, kde jsme v listopadu a březnu mohli využít velké tělocvičny a v prosinci – únoru jsme chodili do zrcadlového sálu, čemuž byl nutný přizpůsobit program tréninků. Ve skupině bylo 15 dětí.

6 Charakteristika orientačního běhu

6.1 Základní pojmy

6.1.1 Mapa a plán

„Mapa je zmenšený generalizovaný konvenční obraz Země, nebeských těles, kosmu či jejich částí, převedený do roviny pomocí matematicky definovaných vztahů (kartografickým zobrazením), ukazující podle zvolených hledisek polohu, stav a vztahy přírodních, socioekonomických a technických objektů a jevů.“ (ČSN 730402 /národní definice/)

Plány jsou mapy velkých měřítek, které zanedbávají zakřivení zemského povrchu. Je tedy možné je vytvářet pouze na malých rozlohách zemského povrchu – zhruba do 700km², tj. zhruba kruh o poloměru 15 km. Plány jsou obvykle zhotoveny bez výškopisu a polohopis je značně zjednodušené zobrazení objektů našeho zájmu. (ČERBA, 2011)

O mapy pro OB se stará Mapová rada (MR) ČSOS. MR řídí vydávání map pomocí Směrnice pro tvorbu a evidenci map. MR také vydává české verze mezinárodních mapových klíčů a značkové sady pro program OCAD. Důležitým portálem, který MR spravuje, je Mapový portál ČSOS, kde jsou archivované všechny vydané mapy pro orientační sporty na území České republiky, které jsou v Archivu map ČSOS. Lze předpokládat, že na konci roku 2019 přesáhne počet archivovaných map 10 000 kusů. (MAPOVÝ PORTÁL ČSOS, 2019)

6.1.2 Měřítko

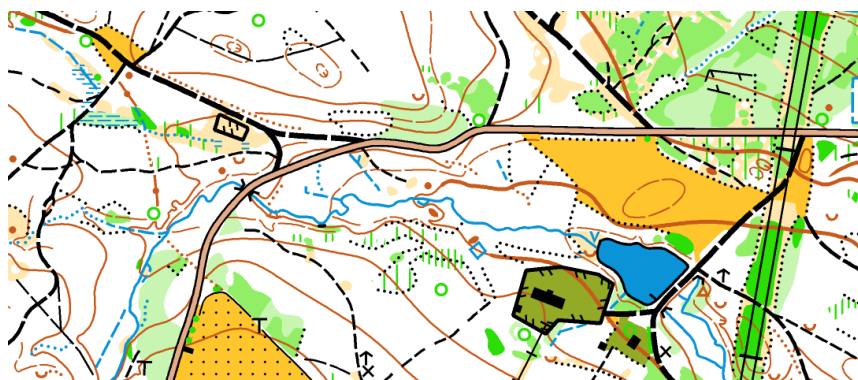
Měřítko mapy vyjadřuje poměr zmenšení vzdáleností v mapě oproti skutečnosti. Může být vyjádřené buď číselným poměrem, tj. číselné měřítko, anebo graficky, tj. grafické měřítko.

Pro mapy na orientační běh se využívají mapy velkých měřítek. Pro klasickou trať je předepsáno měřítko mapy 1 : 15 000, pro krátkou trať a štafety se využívá zpravidla 1 : 10 000 (pravidla dovolují i 1 : 15 000) a pro sprint se využívá nejdetajnějších měřítek 1 : 5 000 či 1 : 4 000. (Pravidla orientačního běhu, 2019)

6.1.3 Mapový klíč

V současné době se pro pěší OB používají dva mapové klíče, a to „lesní“ a „městský“. V samotných počátcích OB se dle Lenharta a kol. (2000) využívaly veřejné i vojenské mapy, které měly k dnešním podrobným mapám a měřítkům hodně daleko. Postupem času se přešlo na podrobnější turistické mapy. První mapou, které oficiálně vznikla pro závod OB, byla mapa pro ilegální noční závod v roce 1941 v Norsku. Černobílou mapou v měřítku 1 : 25 000 s ekvidistancí 10 m vytvořil Kristoffer Staver za použití lesnické mapy doplněné o detaily zjištěné v terénu. Během války i po ní vzniklo ještě několik takovýchto map. Během padesátých let se metody vylepšovaly, jako podklad začaly sloužit i letecké snímky, byly zaváděny nové symboly a vydaly se i první barevné mapy, které však byly velmi nákladné. S podrobnější kresbou se začaly využívat mapy podrobnějšího měřítka. Koncem 60. let se používalo měřítko 1 : 15 000 a v roce 1971 dokonce 1 : 10 000.

V roce 1965 vznikla mapová komise IOF, která prohlásila norskou mapu z mistrovství Skandinávie norské mapy za vzorovou mapu IOF a vydala i první mapový klíč IOF. Mapový klíč byl postupně doplňovaný a vylepšovaný ve vydáních z let 1967, 1975, 1982, 1990, 2000, 2007 a zatím poslední změny se dostavily v roce 2017, kdy byl vydán v současnosti platný mapový klíč ISOM 2017, viz ukázka mapy Nový Potok obr. 1. (LENHART a kol., 2000)



OBRÁZEK 1: VÝŘEZ MAPY NOVÝ POTOK V ISSOM 2017

ZDROJ: PETR MAREČEK (2019)

Jinou cestou se krátce po vzniku daných sportů vydaly mapy pro lyžařský orientační běh, orientační běh na horských kolech a horský orientační běh, pro které bylo potřeba tvorby vlastních specifických map (ISMTBOM, ISSkiOM).

Ke konci 90. let se začal OB přesouvat do parků a měst a vyčlenila se samostatná disciplína, které se dnes říká sprint. Pro tuto rychlou disciplínu jsou zapotřebí podrobnější mapy, pro které tak nutně vznikl i speciální mapový klíč, tzv. ISSOM z roku 2007, který je v současné době stále platný. Tento klíč má být od 1.1.2020 nahrazen mapovým kláčem ISSPrOM 2019. Porovnání dvou stejných částí mapy Plzně zpracoval Aleš Hejna, viz obr. 2.



OBRÁZEK 2: POROVNÁNÍ MAPOVÝCH KLÍČŮ ISSOM A ISSPROM
ZDROJ: ALEŠ HEJNA (2019)

6.1.4 Popisy kontrol

„Popisy kontrol nesou doplňující informace o vlastnostech kontroly – její přesné umístění ve vztahu k danému objektu zobrazenému v mapě, vlastnosti objektu a kód kontroly. Jelikož je OB globální sport, tak existuje norma s názvem International Specification for Control Descriptions (Mezinárodní popisy kontrol), kterou vydává IOF a zajišťuje, aby popisům kontrol rozuměli závodníci z celého světa.“ (VOBORNÍKOVÁ, 2016) V roce 2018 byla vydána nová specifikace pro popisy kontrol, která byla ještě 6. března 2019 aktualizována.

Popisy kontrol se sestávají z řádků a sloupců A-H, přičemž strukturu mají následující: první čtyři řádky nesou informaci o soutěži, kategorii, pro kterou jsou určeny, vzdálenosti a převýšení tratě a vzdálenosti na mapový start. Dále je každý řádek určen bližší specifikací umístění startu a jednotlivých kontrol. Ve sloupcích A-H jsou uspořádané tyto informace: pořadí kontroly; číselný kód kontroly; o který objekt se jedná v případě většího množství podobných objektů; objekt kontroly, vzhled objektu; rozměry či vzájemná závislost dvou objektů; umístění kontroly vzhledem k objektu; další informace), poslední řádek dává informaci o způsobu značení trati z poslední kontroly do cíle, viz obr. 3.

Popisy kontrol jsou většinou k dispozici před závodem, aby si je závodník upravil. Pro větší přehlednost se používá podbarvení určitých řádků zvýrazňovačem podle zvyklostí závodníka. Dále se popisy vodovzdorně upraví lepicí páskou, případně vloží do speciálního držáku, který se nosí na předloktí, tzv. popisník.

IOF Event Example		
M45 M50 W21		
5	7.6 km	210 m
----- 150 m ----->△		
△		/ ↗ Y
1 101	⋯	<
2 212 ↖	●	1 ○
3 135	⊗ ⊗	⊖
4 246	⊖	⊖
5 164 →	□	○
○----- 120 m ----->		
6 185	↗ ↘	⊖
7 178	⊖	⊖
8 147 ⇄	⊖	2
9 149	/ \ X	
○----- 250 m ----->⊖		

OBRÁZEK 3: POPISY KONTROL
ZDROJ: IOF (2018)

6.1.5 Kontrola

Kontrola je místo zakreslené v mapě a označené v terénu mezi startem a cílem, kterým musí závodník projít a svůj průchod zaznamenat do závodního průkazu. Kontrolu tvoří stojan, „lampion“, označovací zařízení pro průchod závodníků kontrolou, tj. elektronická krabička SportIdent nebo Emit, případně záložní mechanické ražení – „kleštičky“. Každá kontrola má svůj číselný kód, který musí být pro závodníka čitelný při označování svého závodního průkazu. Používají se zpravidla čísla od 31 do 599 s výjimkou čísel, která jsou snadno zaměnitelná při otočení (např. 66). Lampion je ve tvaru trojbokého hranolu, kde stěny tohoto hranolu jsou tvořeny čtverci o hraně 30 cm. Tyto čtverce jsou úhlopříčně rozděleny na 2 pravoúhlé trojúhelníky bílé a oranžové barvy, přičemž bílé trojúhelníky musí přiléhat svou jednou odvěsnou k hornímu okraji pláště hranolu. (Pravidla orientačního běhu, 2019)

Pro potřebu tréninku většinou postačí lampiony polovičních rozměrů, které nejsou zavěšené na stojanu, ale přidělávají se na daný objekt pomocí šňůrky a karabinky. Je také možné zakoupit samostatné kleště na mechanické ražení či kombinace lampionu a kleští. Jelikož je pořizovací cena elektronického ražení velmi vysoká, přišla firma SPORTident s nabídkou školní/tréninkové sady, která obsahuje 12 elektronických kontrol, 20 čipů a přenosnou tiskárnu popisů s potřebným příslušenstvím. Tato sada je při ceně kolem 60 000Kč i tak velikou investicí.

Jako alternativa ke klasickému mechanickému či elektronickému ražení mohou dále při školních hodinách či na trénincích posloužit:

- zábavné fotografie, na kterých pedagogický sbor předvádí různé grimasy – žáci po návratu z tratě sdělí, koho na kontrole viděli (ANDERSSON, 2017)
- pastelky – na každé kontrole je umístěna jiná barva, závodník si zakreslí průchod kontrolou
- kvíz ABC, kde za každou špatnou odpověď je závodník penalizován trestnou minutou
- fáborky různých barev – po absolvování trati závodník sdělí, kde byla jaká barva, popřípadě kolik fáborků dané barvy našel
- průkazka zahrnuje otázky na objekty kontrol – např. o jaký strom se jedná, jakou barvu má plot, jaký je nápis na budově atd.

6.1.6 Čip

V Česku, stejně jako ve většině dalších států se používá elektronický systém SPORTident, dále SI. U nás byl německý systém, který umožňuje dvojí kontrolu ražení (akustickou – zapípání a optickou – blikání) prvně použit roku 1999. Nespornou výhodou elektronických systémů, ať už SI či EMIT je, že podávají mezičasy z průchodů jednotlivými kontrolami a umožňují tedy dělat po závodě hlubší rozbory. (ŽEMLÍK a kol., 2000).

Za dvacet let užívání prošly elektronické čipy systému SI velkým vývojem. Každá nová řada čipů s sebou přináší větší paměť či zrychlení zapisování dat, tj. ražení. Současný nejvyšší klasický model čipu, SI-Card 10 dokáže zaznamenat až 128 kontrol a oproti předchozí verzi má dvakrát rychlejší zápis, a to 60 ms.

Nejnovějším trendem je bezkontaktní ražení pomocí čipu SPORTident ActiveCard (SIAC). Čip dokáže pojmout taktéž až 128 kontrol, doba zápisu je dokonce v bezkontaktním režimu ještě kratší, a to 50 ms. Největší výhodou tohoto čipu je, že dokáže zaznamenat průchod kontrolou bezkontaktně ve vzdálenosti do 3 metrů v maximální rychlosti až 40 km/h. Pro oražení kontroly tedy stačí, když závodník v plné rychlosti proběhne (projede na kole či lyžích) a zkontroluje si, že se na čip kontrola zapsala pomocí akustického a optického signálu. Aby mohl čip aktivně vyhledávat kontroly a dávat zpětnou vazbu, je napájen vlastní baterií. Jeho životnost je tedy kratší, než je tomu u klasického modelu. Nevýhodou tohoto čipu je kromě nutnosti výměny baterie také vyšší cena a tím i nerovnost mezi závodníky, kteří zatím čip nevládní.

Další novinkou firmy SPORTident je spolupráce s firmou Moscompass, která vyrábí závodní buzoly, do nichž své čipy integrují. Těto kombinaci čipu a buzoly se říká ComCard Up, blíže popsáno mezi buzolami.

Posledním typem čipu, který byl vyvinut v první řadě pro školní využití, je pCard. Tento čip má formát čtvercové kreditní karty a je v něm otvor pro připnutí na karabinku či gumičku. Výhodou tohoto čipu je nízká pořizovací cena, která je oproti klasickému SI-Card 10 čtvrtinová – čip lze pořídit zhruba za 350 Kč. Výrobce nabízí také potisk karty dle libosti, což je vhodná příležitost k umístění loga sponzorů. Nevýhodou tohoto čipu je jeho deklarovaná kratší životnost 2 roky oproti obvyklým 5 rokům a jeho nižší paměť omezená na zápis pouhých 20 kontrol. (SPORTident, 2019)

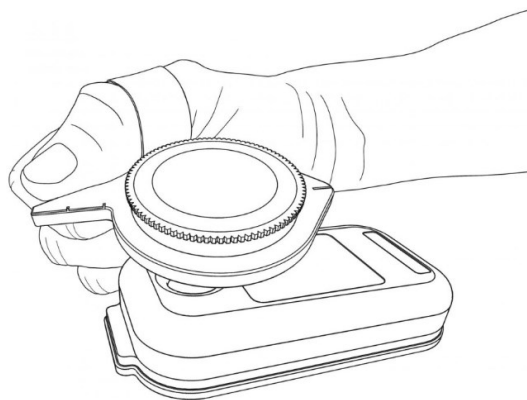
6.1.7 Buzola

„Buzola je jedním z klíčových kousků vybavení většiny orientačních běžců. Najdou se však i běžci, jako je mistr světa na krátké trati z roku 2001 Fin Pasi Ikonen, který buzolu nikdy nepoužívá. Podle této legendy se ujal slangový výraz „běh na Pasiho“ jako běh bez buzoly. Podle konstrukce můžeme buzoly dělit na „destičkové“ a „palcovky“. Klasická deska má obdélníkový tvar a je z průhledného materiálu. Na destičce je směrová šipka a na hranách můžou být stupnice pro měření vzdáleností na mapě. Na desce můžeme kromě otočného kolečka, ve kterém je střelka v kapalině, najít také lupu, která je zejména v kamenitém terénu velmi dobrým pomocníkem. Užitečná je také tkanička, kterou si připevníme buzolu k zápěstí a zabráníme tím její ztrátě. Oproti tomu palcová buzola má desku nepravidelného tvaru s gumičkou, pomocí které nám buzola drží na palci. Vyrábí se na pravou i levou ruku, aby ji závodník mohl nosit ve stejné ruce, jako je zvyklý nosit mapu. K některým modelům lze dokoupit buzola na

tyčce, která má tu výhodu, že při přiložení „palcovky“ na mapu je v optimální ostríci vzdálenosti., (VOBORNÍKOVÁ, 2016)

Novým trendem je tzv. náramková buzola, která je hojně využívána jak elitními orientačními běžci při spritových závodech, kdy závodník nepotřebuje nastavovat přesný azimut, ale k zorientování mapy mu stačí pouhá strelka, tak dětmi, které volnou dlaň bezesporu ocení.

Primárně pro mládež byla vyvinuta buzola, která má v sobě integrovaný čip, tzv. Comcard. Její největší výhodou lze mimo to, že dětem ubude jedna věc na nesení v ruce, je v rychlosti ražení. Pro označení průchodu kontrolou je za potřebí Comcard přiblížit ke krabičce na kontrole, nikoliv se trefit přímo do otvoru a krabičce jako s klasickým čipem viz obr. 4. Jedná se tedy o jakýsi přechod na bezkontaktní čip SIAC, který zvýhodní závodníky především v závodech, kde se běží na klasické kontaktní ražení.



OBRÁZEK 4: PRŮCHOD KONTROLY S COMCARD

ZDROJ: SPORTIDENT.CZ (2019)

6.2 Trénink orientačního běhu

Výkon při závodě v OB závisí nejenom na běžeckém výkonu závodníka, ale také na úrovni jeho orientačních dovedností a schopností tyto dovednosti při závodě aplikovat. Stejně jako u tréninku fyzické kondice je potřeba postupovat rovnoměrně a systematicky, tak při tréninku orientační techniky či „mapového tréninku“ je nutné uplatnit zásady celoročního zatížení a cyklického uspořádání. (WEBER, 1987)

Základním prvkem mapové přípravy by měla být analýza jednotlivých závodů. Trenér by měl se svěřencem rozebrat pomocí mapy a mezeitrasů z trati jednotlivé postupy a přijít na to, z čeho pramenily chyby. Každý pořadatel oficiálního závodu OB má povinnost nahrát mapu s jednotlivými tratěmi na server www.obpostupy.cz, který slouží k zákresu postupů či jejich nahrání pomocí GPS souboru ze sporttesteru. Závodníci si

tak můžou po závodě analyzovat důkladněji své chyby. Bohužel se k zákresu postupů a následné analýze odhodlá poměrně nízké procento závodníků. Jen zřídka své postupy zakreslí nad 10 % závodníků. Vyšší počty zákresů jsou patrné spíše u mužů než u žen, což může být dáno tím, že mají k technice blíže a více také nahrávají své postupy závodníci z veteránských kategorií než mládež a dospělí. Některé, zejména větší kluby, pak využívají vlastních mapových archivů, kam si závodník musí mapu naskenovat a nahrát GPS záznam sám, což je časově jistě náročnější než nahrání na OBpostupy. Ani tyto archivy však nejsou u mládeže pravidelně doplňovány a zdá se tedy, že trenéři kladou malý důraz na důležitost analýzy závodu.

Zimní příprava v tělocvičně se jeví jako nejvhodnější doba na realizaci teoretického mapového tréninku. Zejména pro děti a mládež je vhodné v tělocvičně či klubovně využít různých her, skládaček, mapových úkolů a pracovních listů, které mohou být součástí fyzického tréninku v podobě všelijakých opičích drah či řešené v závěrečné fázi tréninku k zajištění uklidnění organismu snížením intenzity zatížení.

V OB zahrnuje jeden tréninkový rok dle Gjerset a Johansena (1999) dva tréninkové cykly:

1. cyklus
 - a. přípravné období: listopad - březen
 - b. závodní období: duben - červen
2. cyklus
 - a. přípravné období: červenec - srpen
 - b. závodní období: září - říjen
 - c. přechodné období: listopad

6.2.1 Pohybové schopnosti

Pohybové schopnosti chápe Perič a Dovalil (2010) jako *poměrně „samostatné soubory vnitřních předpokladů lidského organismu k pohybové činnosti, v níž se také projevují.“* Mezi základní pohybové schopnosti se zpravidla řadí schopnosti vytrvalostní, silové, rychlostní, obratnostní/koordinační, a pohyblivost.

Vytrvalostní schopnosti

Vytrvalost, chápána jako schopnost podávat vysoký výkon po co nejdelší dobu a schopnost překonávat únavu při sportovním výkonu, je v orientačním běhu zásadní

složkou výkonu. Dlouhodobá vytrvalost umožňuje aerobní práci svalů, kdy se srdeční frekvence pohybuje kolem 130-170 tepů za minutu. (PERIČ, 2008)

V tréninku dětí má tento druh vytrvalosti svůj význam, jelikož zařazování aerobní vytrvalosti do tréninku přispívá k rozvoji srdce, plic i cévních svazků. S přibývajícím věkem se význam aerobní, tj. dlouhodobé vytrvalosti zvyšuje a v období puberty se schopnost využití kyslíku ve svalech zlepšuje. K tréninku dlouhodobé vytrvalosti u dětí používáme širokou škálu pohybových her, překážkových drah, jízdu na kole či kolečkových bruslích apod. (PERIČ, 2008)

Silové schopnosti

Síla je vymezena jako schopnost překonávat vnější odpor nebo sílu. Silové schopnosti dělíme dle Periče (2008) na dynamické a statické. Při OB uplatňujeme především dynamickou sílu. U nejmladších dětí se zaměřujeme na přirozené posilování v rámci pohybových her, gymnastiky či úpolových cvičení. Postupně zařazujeme posilování s vlastním tělem, cvičení na náradí. V období puberty můžeme začít s nácvikem techniky posilování a všeobecnou silovou přípravou.

Rychlostní schopnosti

Rychlost chápe Čelikovský (1990) jako schopnost provést motorickou činnost nebo realizovat určitý pohybový úkol v co nejkratším čase. Ačkoliv mají rychlostní schopnosti ve výkonu orientačního běžce menší podíl na celkovém výkonu, než vytrvalost a síla, tak se rychlost uplatní hlavně díky dočasnému zrychlení, které běžci uplatňují například při doběhu do cíle, běhu ke kontrole či odpoutání se od soupeře.

Koordinální schopnosti

Koordinaci, nebo také obratnost, popisuje Perič (2008) jako schopnost účelně provádět mnoho motorických dovedností, bez ohledu na sportovní specializaci. Koordinace se projevuje ve všestranném pohybovém rozvoji, základech pro techniku daného sportu a lepší zvládnání nečekaných situací, a měla by jí tedy mít v tréninku dětí být věnována největší pozornost. Speciální koordinaci v orientačním běhu uplatňujeme při pohybech typických pro tento sport: běh terénem, oražení kontroly, čtení mapy za běhu apod.

Pohyblivost

Pohyblivost, ohebnost a flexibilita jsou označení schopnosti provádět pohyb v maximálním kloubním rozsahu, kterou ovlivňuje věk, pohlaví, teplota, předchozí denní aktivita. Orientační běh využívá pohyblivost spíše jako součást obecné kondice, která umožňuje ve větší míře využít další pohybové schopnosti. (PERIČ, DOVALIL 2010)

6.2.2 Dovednosti, taktika a technika OB

V souladu s postupnými kroky vývoje, které byly vyvinuty Švédskou federací OB a jsou zároveň přizpůsobeny cílům švédského kurikula, rozeznává Andersson (2017) následující kroky vývoje orientační techniky:

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.*
5. *Využití výrazných liniových tvarů k orientaci.*

6. *Jednoduchá volba postupu.*
7. *Využití jiných než liniových tvarů k orientaci.*
8. *Krátké zkratky mezi liniovými tvary.*

9. *Porozumění barvám a symbolům nesoucí informaci o průběžnosti.*
10. *Porozumění výškopisu.*
11. *Navigace pomocí buzoly k liniovému tvaru.*
12. *Navigace pomocí buzoly ke kontrole.*

13. *Volba postupu v členitém terénu.*
14. *Hlubší porozumění výškopisu. Terénní objekty pro kontroly.*

Přičemž 1. – 5. kroku by děti měly dosáhnout ve věku 6 – 9 let, 6. – 8. kroku ve věku 10 – 12 let, 9. – 12. kroku ve věku 13 – 15 let a posledních dvou kroků ve věku 16 – 18 let.“

Na Novém Zélandu dle Baxtera (2014) vytyčují tyto dovednosti: sledování prvků v mapě a v terénu, vztah vzdálenosti a směru, otočení mapy tak, aby odpovídala terénu, stanovení si směru, udržení směru, skládání a držení mapy, najít-se na mapě, stanovení ideální volby postupu, překreslení kontrol dle vzoru do vlastní mapy, nalezení

záchytných bodů, zaměření cíle, nakreslení plánu, stavba tratí a roznos kontrol a ražení kontrol. Mezi hlavní čtyři dovednosti patří: porozumění mapám, orientace mapy, zvládnutí jednoduché trati a stavby vlastní jednoduché trati.

6.2.3 Tréninková jednotka tréninku OB v tělocvičně

„Tréninková jednotka je základním organizačním celkem v tréninkovém procesu.“ (Choutka, 1991). Tréninková jednotka mívá zpravidla tři části, i když někteří autoři uvádějí části čtyři. Zimní tréninkové jednotky orientačních běžců v tělocvičně mají zpravidla 45 – 60 minut.

Úvodní část: 10 - 15 minut

Úvodní část slouží ke zhodnocení předchozího tréninku, k seznámení s programem tréninkové jednotky, k vyřešení organizačních záležitostí a především k přípravě hybného a nervového systému na zátěž. V první řadě by mělo dojít k zahřátí a prokrvení organismu. Toho docílíme zapojením srdečně-cévního a dýchacího systému zařazením drobných pohybových her a honiček. Když jsou svaly zahřáté, navážeme dynamickým rozcvičením hlavních svalových skupin. Do úvodní části také zařazujeme průpravná cvičení, která někteří autoři vydělují jako samostatnou část tréninkové jednotky. Tyto cvičení mají za úkol optimalizovat činnosti jednotlivých soustav. V orientačním běhu můžeme zařadit atletickou běžeckou abecedu či odrazová cvičení.

Hlavní část: 30 – 40 minut

Do hlavní části je soustředěno hlavní zatížení. Tato část má za úkol plnit cíl tréninku. Podle energetického výdeje a aktivity nervové soustavy bychom měli cvičení řadit v pořadí: koordinačně náročná, rychlostní, silová a v závěru vytrvalostní cvičení. (Perič, 2012)

Kronesová (1994) do hlavní části OB tréninku v tělocvičně zařazuje následující cvičení: kruhový trénink, běžeckou dráhu, pohybové hry a štafety, mapovou přípravu, cvičení při hudbě. Jako další samostatnou část uvádí sportovní hry, které nejenže stimulují rozvoj rychlosti, obratnosti i vytrvalosti, ale i podporují budování kolektivu.

Mezi populární hry, které se v rámci zimního tréninku orientačních běžců uplatňují, patří basketbal, florbal, futsal, ultimate frisbee a další. Ideální je rozdělit si hráče do třech/čtyřech skupin, kdy dvě hrají sportovní hru a zbylé skupiny v intervale

odpočinku plní mapovou přípravu či hrají hry, které jsou v této práci označené jako hry do klubovny.

Závěrečná část: 10 - 15 minut

Hlavním úkolem závěrečné části je zklidnění organismu a zahájení zotavovacích procesů v těle. Toho docílíme cvičením v nízké intenzitě, zejména cvičením kompenzačních a vyrovnávacích cvičení a strečinkem. Při tréninku OB můžeme zařadit teoretickou mapovou přípravu ve formě různých pracovních listů, drobných her, skládaček, rébusů apod. Na závěr lekce by měl trenér zhodnotit lekci, případně sdělit plány na další trénink. (Perič, 2012)

Některé kluby nemají přístup do tělocvičny či sportovní haly, a tak praktikují zimní tréninky s mládeží venku, se závěrečnou částí v klubovně.

6.2.4 Systém trenérů v OB

Systém trenérů zajišťuje metodická komise sekce OB, která má za úkol vzdělávání trenérů a rozhodčích, vydávání metodických materiálů a organizaci školení a seminářů a ve spolupráci s oddíly získ nových trenérů.

Kvalifikační třídy trenérů jsou trenér 3. třídy (T3) - trenér 2. třídy (T2) - trenér 1. třídy (T1). Pro získání základní kvalifikace T3 je nutné absolvovat školení, které je zpravidla víkendové – minimálně 20 hodin a složit závěrečné zkoušky. Pro získání licence T2 je zapotřebí mít alespoň dvouletou trenérskou praxi, absolvovat školení v rozsahu 40 hodin a úspěšně složit závěrečné zkoušky. Nejvyšší kvalifikaci T1 trenér získá po absolvování studia FTVS UK se zaměřením na OB. (ČSOS, 2016)

K červnu roku 2019 je v Informačním systému ČSOS ORIS evidováno celkem 654 trenérů OB. Z toho je pouze 25 trenérů 1. třídy a 32 trenérů 2. třídy. (ORIS, 2019)

V roce 2019 se ČSOS povedlo zajistit školení trenérů – licence T2 pro orientační sporty, které probíhá pod záštitou Vyšší odborné školy České unie sportu, díky čemuž získal kurz akreditaci MŠMT a absolventi tak budou moci získat živnostenské oprávnění Trenér orientačních sportů. (ČSOS, 2019a)

Další novinkou, kterou si Metodická sekce v roce 2019 přichystala pro mladé začínající trenéry a rozhodčí do 23 let, je YO!CAMP 2019. Formou aktivních workshopů a přednášek se účastníci seznámí se specifiky OB – GPS analýzou, TV přenosy či využívání moderních technologií a aplikací při tréninku. (ČSOS, 2019b)

6.2.5 Koncepce práce s talentovanou mládeží ČSOS

Mezi cíle koncepce práce s talentovanou mládeží, které vytyčili trenéři reprezentace dorostu, juniorů a dospělých (CAHEL, KOŠÁREK, NOVOTNÝ, 2015), patří dosažení výkonnostní úrovně, která umožní přechod do reprezentace dospělých, dále postupné předávání zkušeností a vzdělání v oblasti metodiky tréninku a organizace závodů. Práce s talentovanou mládeží by měla fungovat na třech úrovních.

V první řadě se jedná o klub zajišťující trenéra mládeže, který stanovuje pravidelný režim aktivit za dodržení základních tréninkových principů. Spadá sem fyzická a mapová příprava, silový a koordinační trénink v tělocvičně.

Druhým stupněm jsou tréninková střediska mládeže (TSM), kde se setkávají talentovaní běžci ve věku 15-20 let. Těchto TSM je v současné době 9: Haná, Ještědská oblast, Jižní Morava, Královéhradecko, Moravskoslezský kraj, Pardubicko + Vysočina, Praha + Střední Čechy, Valašsko, Západní Čechy. Základním úkolem TSM je vedle organizace soustředění a testování závodníků také zajištění přípravy členům, kteří nemají v klubu trenéra mládeže a spolupráce s osobními trenéry. Aby byli závodníci zařazeni to spádového TSM, musí nejdříve projít danými kritérii při vstupním testování. Srovnávací testy mládeže (STM) se skládají z běhu na dráze (3 000 m), mapových a psychologických testů, disciplínou O-400 a do finálního výsledku testů promlouvá i závodní výkonnost na vybraných závodech.

Na nejvyšší úrovni stojí ústřední trenér mládeže, který vytváří metodiku testování, organizuje semináře pro trenéry, zajišťuje rozšířená soustředění pro talentovanou mládež a zabezpečuje Výběr dorostu, který reprezentuje ČR na Mistrovství Evropy dorostu. Vedle výběru dorostu funguje také Juniorská reprezentace.

7 Hra

Hra je odjakživa součástí lidského života. Někteří si pod pojmem hra představí pouhou bezúčelnou zábavu dětí. Já se v této práci ztotožňuji s definicí hry od Miloše Zapletala (1996), který popisuje hru jako *„aktivní, dynamický proces, zaměstnávající v menší či větší míře duševní i tělesné schopnosti, které současně cvičí a rozvíjí. Má významné místo v životě člověka., bez ohledu na vývojový stupeň, kterým právě prochází.“*

7.1.1 Využití her v tréninku dětí

V souvislosti s cíli tréninkového obsahu dělí Perič (2016) hry do čtyř základních skupin podle tréninkového úkolu: hry zaměřené na nácvik dovedností, hry primárně stimulující pohybové schopnosti, hry na rozvoj rozhodovacích procesů v soutěžní situaci, hry na rozvoj spolupráce.

Perič (2016) také definuje zásady pro využití her v tréninku mládeže:

- „1) Vrcholný prožitek – organizace musí umožnit dětem dostat se do stavu flow.*
- 2) Výhra a prohra jsou kategorie dospělých – výhra sama nepřináší potěšení ze hry.*
- 3) Žádné dítě nesmí být poslední – děti potřebují primárně pozitivní ocenění.*
- 4) Každé dítě musí být alespoň 5 minut králem – v případě, že děti nemají šanci participovat, velmi rychle klesá jejich motivace.*
- 5) Přizpůsobit podmínky dětem – děti nejsou malí dospělí a podmínky při hrách musí být přizpůsobeny jejich somatické, funkční i mentální kapacitě.“*

7.1.2 Hra v ontogenezi člověka

Dle Mazala (2007) je zásadní vědět, jakou hru a kdy (pro jaké věkové kategorie) vybrat tak, aby na hráče byly kladeny optimální nároky.

Děti v předškolním věku pohyb potřebují a vyhledávají. Pomocí her si upevňují základní lokomoční pohyby a nové pohybové dovednosti. Velmi efektivně se učí nápodobou.

U dětí mladšího školního věku končí první období tvořivosti, zkvalitňuje se koordinace a nastupuje období snadného motorického učení, které trvá až do začátku puberty. Hry dětem usnadňují socializaci. V tomto věku jsou děti schopny přetvářet si hry, případně vymýšlí hry úplně nové.

Pohybové hry mají svou důležitou roli i v pubertě, kdy pomáhají problémové období lépe přijmout. Studenti vyžadují jasná a stručná pravidla, ale náročnější herní situace. (Mazal, 2007)

7.1.3 Deskové a počítačové hry OB

Nejen v rámci zimní přípravy si orientační běžci mohou krátit chvíle hraním her s OB tematikou. Bylo vydáno několik deskových, karetních i počítačových her, které ve větší či menší míře zdokonalují orientační dovednosti.

Orientační běh s HSH

Jedná se o deskovou hru až pro 8 hráčů, která funguje na principech orientačního běhu. Podle autora uplatní hráči v této hře vizuální paměť, představivost, orientační smysl i předvídavost. Ukázka hry viz obr. 5.



OBRÁZEK 5: UKÁZKA HRY ORIENTAČNÍ BĚH S HSH

ZDROJ: SPOLECENSKE-HRY.CZ (2019A)

Stolní hra Suunnistuspeli

Tato finská rodinná hra využívá principů orientačního běhu, ale zároveň podle autorů není nutná žádná předchozí zkušenost s OB. Při hře se hráči seznámí s mapovými symboly. Hra obsahuje několik herních ploch, což umožňuje postavit na ní tisíce různých tratí. Ukázka hry viz obr. 6.



**OBRÁZEK 6: UKÁZKA HRY SUUNNISTUSPELI
ZDROJ: SPOLECENSKE-HRY.CZ (2019B)**

I LOVE ORIENTEERING karty

Mariášové karty, které vytvořil Helmut Härtelt k Mistrovství světa veteránů v OB v roce 2012. Každá karta má na sobě originální ilustraci s orientační tematikou. Ukázka karet viz obr. 7.



**OBRÁZEK 7: UKÁZKA I LOVE ORIENTEERING KARTY
ZDROJ: VLASTNÍ**

Catching Features a Virtual-O

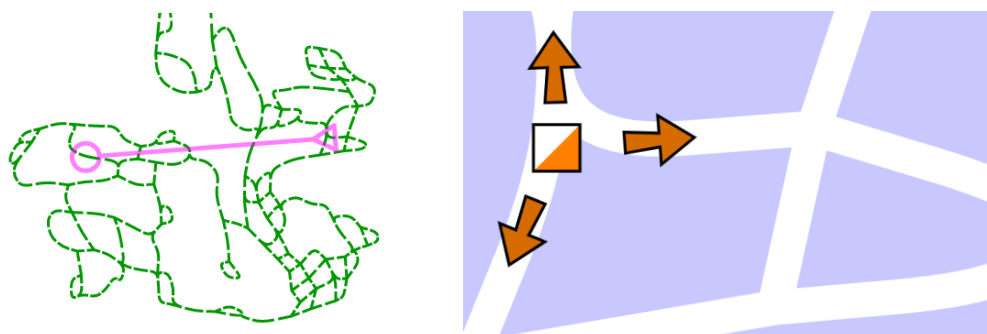
Tyto dvě hry počítačové hry fungují na stejných principech virtuálního orientačního běhu. Virtual-O, která je stále ve fázi vývoje, je graficky povedenější. Catching Features však nabízí i mód multiplayeru a lyžařského orientačního běhu. Ukázka hry viz obr. 8.



OBRÁZEK 8: UKÁZKA HRY CATCHING FEATURES A VIRTUAL-O
ZDROJ: CATCHING FEATURES.COM (2019A) A VIRTUALO.ORG (2019)

SKI-O Map Memory

Hra, která má sloužit v první řadě k nácvičení paměti postupů při lyžařském orientačním běhu má sice jednoduchou, ale k tréninkovým účelům efektivní grafiku. V prvním kroku se zobrazí mapa s jedním postupem. Hráč má za úkol si naplánovat pokud možno nejkratší (nebo nejjistější) cestu. Poté kliknutím na GO započne postup a na každé křižovatce se musí rozhodnout, jakým směrem má pokračovat ke kontrole. Ukázka hry viz obr. 9.



OBRÁZEK 9: UKÁZKA HRY SKI-O MAP MEMORY
ZDROJ: CATCHINGFEATURES.COM (2019B)

8 Sborník her

8.1 Staň se elitákem/elitáčkou

- zaměření: znalost závodních licencí v OB, rozvoj rychlosti
- prostředí: tělocvična
- věk: > 6 let
- část TJ: úvodní
- doba trvání: 15 minut
- forma: hromadná
- pomůcky: barevné rozlišovací dresy 4 barev
- organizace: Děti náhodně rozdělíme do 4 skupin a každé skupině přidělíme dresy jedné barvy a závodní licenci. Např.: žlutá = E (elita), zelená = A (áčkaři), červená = B (béčkaři), modrá = C (céčkaři). Dále určíme startovní a cílovou čáru, v případě menšího brzdného prostoru opatříme stěny za cílovou čarou žíněnkami.
- pravidla: Jednotlivé skupiny běhají své sprinterské závody v pořadí skupin E, A, B, C. Trenér předem stanoví počet závodních kol, např. 8. Vítěz rozběhu získává vždy vyšší licenci (kromě elity, která je nejvyšší) a poražený klesá vždy o licenci níže (kromě licence C, která je nejnižší). Do dalšího kola si vítězové a poražení vymění dresy a rozběhy se opakují. Vítězem se stane ten, kdo má na sobě po 8 kolech žlutý dres, tj. patří do elitní skupiny.
- modifikace: Startovat lze z různých poloh, např. sed, sed zkřížmo, leh, leh na břiše, leh vznesmo atd. a pomocí různých startovních signálů, např. trenér jmenuje značky na mapě a děti vystartují v momentě, kdy zazní značka, která je na mapě znázorněna modrou barvou atd.
- inspirace: Jakub Ransdorf

8.2 Bažina

- zaměření: rozvoj síly, kooperace

prostředí:	tělocvična
věk:	> 6 let
část TJ:	hlavní
doba trvání:	15 minut
forma:	hromadná
pomůcky:	-
organizace:	Hráči si zakasají trička do kalhot a lehnou si na břicha do kruhu, hlavy směřují do středu kruhu. Chytí se pevně za ruce.
pravidla:	Hráči se navzájem pevně drží za ruce v „bažině“. Trenér začne hráče tahat za nohy hráče z bažiny ven. Ten, kdo je vytažen, pomáhá trenérovi s taháním dalších hráčů z bažiny. Po vytažení hráče se bažina ihned zaceluje – hráči, mezi kterými vznikla díra, se chytají opět za ruce. Vítězí ten, kdo zůstane v bažině nejdéle.
inspirace:	tréninky Školičky FK Dukla Praha

8.3 Na myslivce a zajíce

zaměření	rozvoj rychlosti, obratnosti, spolupráce
prostředí:	tělocvična
věk:	> 6 let
část TJ:	úvodní
doba trvání:	10 minut
forma:	hromadná
pomůcky:	kužely
organizace:	Hráče rozdělíme na dvě výkonnostně vyrovnaná družstva. Využijeme čar značící volejbalové hřiště. Postranní čáry vymezují šířku hřiště. Na každou z pěti zbývajících čar postavíme 2 myslivce. Dva metry za poslední čáru umístíme kužely. Zbývajících hráči jsou zajíci.
pravidla:	Zajíci startují dva metry před prvními myslivci. Ve stanoveném časovém limitu mají za úkol proběhnout přes pole, ohraničené volejbalovými

čarami až na druhou stranu pro kužel. Na jejich cestě skrz pole je však chytají myslivci, kteří se mohou pohybovat pouze po čarách. Pokud se myslivec zajíce dotkne, musí zajíc opustit pole a vrátit se krajem zpátky na začátek. Pokud zajíc dokáže proběhnout celé pole, vezme si jeden z kuželů a vrací se zpátky na začátek, kde kužel odloží a může se vydat na cestu pro další kužel. Po vypršení časového limitu se skupiny vymění. Vyhrává tým, který zvládne v časovém limitu nasbírat více kuželů.

zdroj: Ferdinand Mazal (2007)

8.4 Člověče, nezlob se!

zaměření: znalost značení závodní trati, rozvoj rychlosti

prostředí: tělocvična

věk: > 6 let

část TJ: hlavní

doba trvání: 20 minut

forma: skupinová

pomůcky: 4 x vytištěná příloha č. 2: Člověče, nezlob se!, 4 hrací kostky, 4 figurky, (kužely)

organizace: Hráče rozdělíme do 4 výkonnostně vyrovnaných skupin, každé skupině přidělíme „domeček“ v jednom z rohů tělocvičny. Každá skupina si do svého rohu umístí hrací plán, figurku na start = trojúhelník a hrací kostku. Každé družstvo si stanoví pořadí, v jakém budou hráči startovat. V případě, že není uprostřed tělocvičny znázorněn středový kruh na basketbal, vytvoříme kruh o poloměru 2 m z kuželů.

pravidla: Po odstartování hodí první hráč z družstva hrací kostkou a podle hozeného čísla posune hrací figurku po herním plánu závodní trati a absolvuje daný počet koleček kolem středového kruhu v tělocvičně. Po uběhnutí všech okruhů běží zpět do domečku, kde předá plácnutím štafetu svému spoluhráči. V závěru hry se musí tým posunout do cíle hozením přesného čísla. Např. když zbývají pouze 2 políčka a hráč hodí číslo 6, tak figurku neposouvá, ale absolvuje svých 6 koleček a až poté

může zkusit hodit dvojku/jedničku další z jeho spoluhráčů. Vítězí tým, který dostane svoji figurku do cíle jako první.

modifikace: V malé tělocvičně lze umístit družstva 2 m od rohu tělocvičny a hráči obíhají celou tělocvičnu, tj. 4 družstva se stávají metami, které musí hráč oběhnout jako 1 kolo.

Každé z čísel na hrací kostce reprezentuje následující cvik:

1 = žabáci po kratší straně tělocvičny

2 = čáp – výpady v chůzi po kratší straně tělocvičny

3 = metcalfy po kratší straně tělocvičny

4 = jelen – odpichy po delší straně tělocvičny

5 = běh pozadu

6 = běh popředu

zdroj: vlastní, 2. modifikace Jana Kubátová

8.5 Světové strany

zaměření: světové strany

prostředí: tělocvična

věk: > 6 let

část TJ: úvodní

doba trvání: 10 minut

forma: hromadná

pomůcky: (písmena na označení rohů)

organizace: Určíme si rohy tělocvičny jako světové strany. Trenér sedí uprostřed tělocvičny čelem k jednomu rohu, který označíme jako sever. Za zády má jižní roh, napravo východní a nalevo západní roh. Hráči zaujmou libovolný roh.

pravidla: Trenér počítá od jedné do deseti. Zatímco trenér počítá, hráči se musí přemístit do nějakého ze tří zbylých rohů. Po napočítání do deseti pak nahlas vysloví jednu ze základních světových stran, případně ukáže do

daného rohu rukou. Hráči, kteří se nachází v daném rohu, vypadávají.
Zvítězí ten, kdo zůstane jako poslední ve hře.

- modifikace: Trenér počítá do deseti v cizím jazyce.
Každý hráč, který se nachází v rohu, do kterého trenér ukázal, získává bod. Vítězí ten, kdo nasbírá nejvíce bodů.
Ti hráči, kteří se nachází v rohu, na který trenér ukáže, musí udělat daný pohybový úkol (10 dřepů s výskokem apod.)
- zdroj: vlastní

8.6 Světové strany 2

- zaměření: světové strany
- prostředí: tělocvična
- věk: > 8 let
- část TJ: hlavní
- doba trvání: 15 minut
- forma: individuální, (skupinová)
- pomůcky: popisy (razící průkazka) s tratí, 7 kontrol SI (tréninkových kontrol)
- organizace: Na krátkou stranu tělocvičny umístíme S představující sever. Dlouhé strany tělocvičny reprezentují V a Z a rohy SV, JV, SZ a JZ. Na každé ze 7 míst umístíme kontrolu SI (tréninkovou kontrolu). Na druhé krátké straně reprezentující jih, umístíme start. Závodníci obdrží pořadí, v jakém má světové strany oběhnout (průkazku).
- pravidla: Startují vždy dva závodníci současně, kteří mají přesně obrácené pořadí kontrol. Rychlejší ze závodníků postupuje herním systémem pavouk do dalšího kola, ve kterém je přichystaná jiná trať. Vítězem se stane rychlejší v závěrečném finále. Po každém kole vyčteme čip a zkontrolujeme správnost ražení.
- modifikace: Závodníci se po každé oražené kontrole vrací na start, kde označí kontrolu J a pokračují na další kontrolu.
Závod probíhá formou vícečlenných štafet.

zdroj: Kirchner, Hnízdl (2004)

8.7 Padák

zaměření: světové strany

prostředí: tělocvična

věk: 6-10 let

část TJ: závěrečná

doba trvání: 10 minut

forma: hromadná

pomůcky: padák, míčky

organizace: Na padák připevníme písmena S, J, V, Z reprezentující světové strany, viz obr. 10. Děti zaujmou pozici kolem padáku a uchopí ho oběma rukama. Na padák nasypeme míčky.



OBRÁZEK 10: UMÍSTĚNÍ SVĚTOVÝCH STRAN NA PADÁKU

ZDROJ: AUSTRALSKÝ SVAZ ORIENTAČNÍHO BĚHU (2019)

pravidla: Trenér zvolá směr a počet kroků, o kolik se má padák posunout. Děti se posunují daným směrem o určitý počet kroků. Během posunu musí držet padák pokud možno napnutý a nesmí vypadnout žádný míček.

modifikace: Děti drží padák bez míčků pouze pravou rukou. Na pokyn trenéra se rozeběhnou vpřed a roztočí padák-kompas. V momentě, kdy trenér zvolá „sever“, musí se děti co nejrychleji natočit s padákem tak, aby padák-kompas ukazoval na sever.

Děti drží padák, na kterém jsou míčky, v obou rukách. Trenér volá světové strany, na které musí děti dostat všechny míčky pokud možno v co nejkratším čase. Zároveň si musí dát pozor, aby míčky nevypadly ven.

zdroj: Australský svaz orientačního běhu (2019)

8.8 Obrázky světové strany

zaměření: světové strany

prostředí: klubovna

věk: > 8 let

část TJ: hlavní

doba trvání: 20 minut

forma: skupinová

pomůcky: čtverečkovaný papír, tužky

organizace: Trenér má připravený obrázek, který je nakreslený pomocí jedné lomené čáry. K obrázku nachystá popis, jakým směrem čára probíhá (2 čtverečky na sever – 3 čtverečky na východ atd.). Na papír vyznačí počáteční bod.

pravidla: Každý žák má svůj papír a tužku. Trenér diktuje připravený popis tak, aby žáci stíhali čáru kreslit.

modifikace: V tělocvičně rozdělíme hráče do dvojic a postavíme na startovní čáru. Na druhé straně tělocvičny je umístěný popis obrázku. Hráči štafetově běhají nahlédnout do popisu obrázku a na startu čáru zakreslují. Střídají se do té doby, než překreslí celý obrázek. Můžeme připravit více jednoduchých popisů obrázku a rozmístit po tělocvičně. Vyhrává dvojice, která dokáže za určený čas nakreslit nejvíce obrázků.

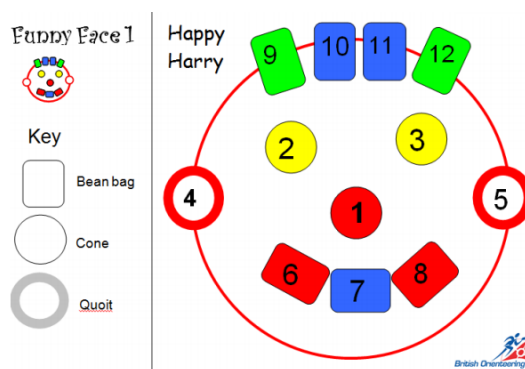
zdroj: Metodické listy 2 – Kristýna Skyvová (2019)

8.9 Emoji

zaměření: prostorové vztahy objektů, koncept mapy/plánu

prostředí: tělocvična

- věk: 6 – 8 let
- část TJ: hlavní
- doba trvání: 30 minut
- forma: skupinová
- pomůcky: mapy Funny Face, barevné bean bagy, kužely, kroužky a obruče
- organizace: Děti rozdělíme do 6 skupin, každé přidělíme jednu mapu Funny Face viz obr. 11. Uprostřed rozmístíme potřebné vybavení – bean bagy, kužely a kroužky Na konec tělocvičny umístíme každému týmu obruč představující hlavu.



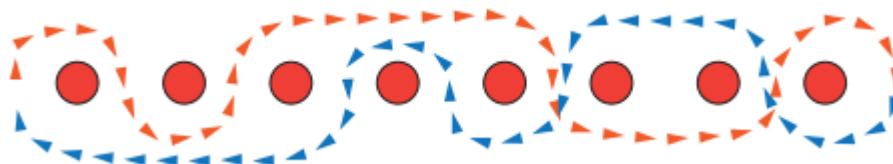
OBRÁZEK 11: UKÁZKA MAPY FUNNY FACE
ZDROJ: BRITISH ORIENTEERING (2019)

- pravidla: Po startovním signálu vyběhne první ze skupiny a uprostřed tělocvičny vybere pomůcku, která je na mapě označena číslem 1. Tuto pomůcku umístí na správné místo do obruče a běží zpět k týmu, kde plácnutím předá štafetu. Druhý z týmu bere pomůcku č. 2 atd. Vítězí tým, který sestaví emoji bez chyby. Po skončení 1. kola si skupiny mezi sebou mapy vymění a hra se opakuje.
- modifikace: Hra se může hrát i naopak - trenér sestaví obličej z pomůcek a hráči mají za úkol nakreslit mapu.
- zdroj: British Orienteering (2019)

8.10 Slalom

- zaměření: koncept mapy/plánu, zorientování mapy, čtení mapy za běhu
- prostředí: tělocvična

- věk: 6 – 8 let
- část TJ: hlavní
- doba trvání: 20 minut
- forma: skupinová
- pomůcky: slalomové dráhy od Koulu Kartalla, kužely
- organizace: Po tělocvičně rozmístíme šest slalomových drah vedle sebe. Každou dráhu bude tvořit 8 kuželů, viz obr. 12. Ke každé dráze dáme dvě mapy. Začneme nejdříve s jednoduššími jednosměrnými drahami a poté vyměníme za zpáteční.



OBRÁZEK 12: MAPA SLALOMU
ZDROJ: KOULU KARTALLA (2019)

- pravidla: Závodník proběhne slalomovou dráhu podle vyznačené linie. Po absolvování vrátí mapu na začátek trasy a posune se k další dráze. V případě obousměrných drah absolvuje nejdříve oranžovou dráhu cestou tam a na zpáteční trase následuje modrou linii.
- modifikace: Vytiskneme mapu pouze s kužely. Závodníci si vybarví kužely, aby barevně odpovídaly těm postaveným v tělocvičně, a nakreslí své vlastní dráhy. Svoje dráhy si pak mezi sebou vyměňují a běhají.
- zdroj: Koulu Kartalla (2019)

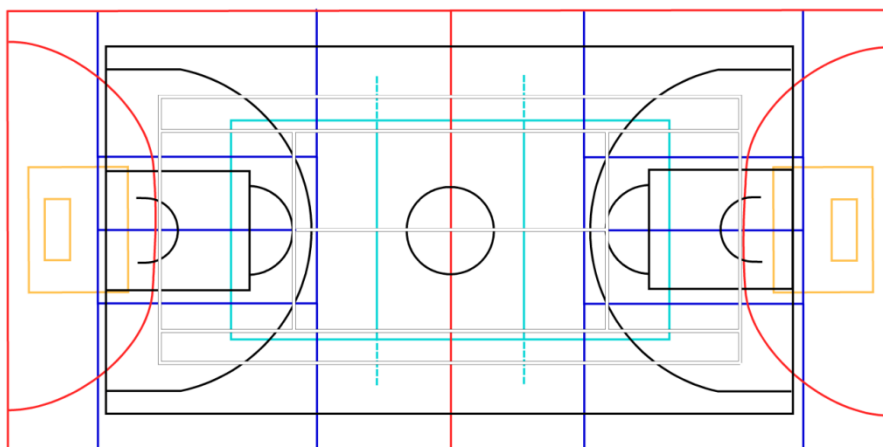
8.11 Lajna

- zaměření: orientace mapy, trénink ražení, rozvoj rychlosti a obratnosti
- prostředí: tělocvična
- věk: > 8 let
- forma: individuální
- část TJ: hlavní

doba trvání: 30 minut

pomůcky: příloha č. 3: mapy Lajna konkrétní tělocvičny, SI sada

organizace: Na mapě Lajna, která znázorňuje jednotlivé herní lajny v tělocvičně, viz obr. 13, vytvoříme několik tratí. Na kontroly umístíme kontroly SI. K tratím vytvoříme popisy kontrol, ani kódy, závodníky vedeme k pečlivosti a obezřetnosti při ražení kontroly, aby neorazili kontrolu, která patří na jinou trať.



OBRÁZEK 13: MAPA LAJNA GYMNÁZIUM CHOTĚBOŘ

ZDROJ: VLASTNÍ

pravidla: Závodník absolvuje celou svou závodní trať pouze po čarách. Veškerá plocha mimo čáry je zakázaným prostorem.

modifikace: První podle mapy proběhne linii, druhý ho následuje a má za úkol linii zakreslit do mapy nebo ukázat prvním prstem, kudy za ním běžel.

Mapu je možné vytisknout černobíle pro ztížení orientace.

Mapu generalizujeme a ponecháme pouze určité linie.

zdroj: vlastní

8.12 Mapař

zaměření: tvorba mapy, rozvoj rychlosti a obratnosti

prostředí: tělocvična

věk: > 8 let

forma: individuální

- část TJ: závěrečná, hlavní
- doba trvání: 20 minut
- pomůcky: příloha č. 3: Mapa Lajna konkrétní tělocvičny, pastelky, SI sada
- organizace: Po tělocvičně rozmístíme dostupné nářadí a náčiní (lavičky, žíněny, kužely, obruče atd.). Každý ze závodníků dostane mapu Lajna a sadu pastelek.
- pravidla: Každý závodník má v určitém časovém limitu za úkol dokreslit do mapy Lajna všechna umístěná nářadí a náčiní. Do mapy uvede také legendu všech svých použitých značek. Na konci si mapaři svá díla mezi sebou porovnají a zhodnotí správnost umístění značek vůči lajnám. Podle nejlepší mapy se následující trénink uskuteční tréninkový závod v indoor OB.
- modifikace: Každý mapař může závod podle své mapy.
Mapy na závod se losují.
- zdroj: vlastní

8.13 Barvy na mapě

- zaměření: barvy na mapě, rozvoj rychlosti
- prostředí: tělocvična
- věk: 6-10 let
- forma: hromadná
- část TJ: úvodní
- doba trvání: 10 minut
- pomůcky: barevné kužele/papíry (černý, modrý, hnědý, zelený, bílý, žlutý)
- organizace: Po tělocvičně nahodile rozmístíme barevné kužely (papíry), aby byly dobře viditelné a bylo kolem nich dostatek prostoru. Trenér uvádí, jakým způsobem se budou hráči pohybovat (běh, běh pozadu, prvky atletické abecedy) a zvolá mapovou značku. Na základě barvy oné mapové značky se hráči přemístí daným způsobem k barevnému kuželu/papíru souhlasné

barvy. Když jsou všichni hráči u správné barvy, může se trenér někoho zeptat, jaký symbol tuto značku představuje na mapě.

modifikace: Rozmístěním různých předmětů (žíněnek, duchen, laviček atd.) po tělocvičně můžeme simulovat pohyb lesem, tj. přeběh duchny = průběh bažinou, obrácená lavička = lávka, přeskok lavičky = přeskok padlého stromu atd.).

zdroj: Koulu Kartalla (2019)

8.14 Barvy na mapě 2

zaměření: barvy na mapě, piktogramy, rozvoj rychlosti

prostředí: tělocvična, možné i v klubovně

věk: 6-14 let

forma: skupinová

část TJ: úvodní

doba trvání: 10 minut

pomůcky: příloha č. 4: Barvy na mapě 2 – 42 oboustranných kartiček s názvy značek a piktogramy + odkládací barevný arch pro každou skupinu

organizace: Hráče rozdělíme do výkonnostně vyrovnaných skupin a necháme nastoupit na jednu kratší stranu tělocvičny. Každému týmu rozdáme jeden set kartiček. Na druhou stranu tělocvičny přidělíme všem skupinám odkládací barevný arch. Trenér v průběhu hry kontroluje správnost zařazování kartiček.

pravidla: Po zaznění startovního povelu si první ze skupiny bere první kartičku, na které je napsaná určitá mapová značka, např. „studna“ a běží ji na druhou stranu tělocvičny položit do odkládacího archu na správnou barvu, jakou je tato značka znázorněna v mapě dle klíče ISOM 2017. Poté běží zpět a předává štafetu druhému ve skupině, který tento proces zopakuje. Štafeta se předává do té doby, než jsou všechny kartičky roztrženy. V případě, že má daná značka 2 barevné varianty, položí hráč kartičku na rozhraní daných dvou barev. V případě špatného zařazení odebere trenér chybnou

kartu mimo arch a další na řadě běží chybu opravit. Vítězí tým, který jako první dokáže správně zařadit všechny kartičky.

modifikace: Těžší varianta této hry je s kartičkami s piktogramy.

Trenér má u sebe plakát s mapovými značkami a piktogramy a v případě, že hráč nezná správnou odpověď, může do archu nahlédnout při splnění pohybového úkolu (např. 10 dřepů s výskokem).

Je možné hrát také na určitý časový limit a zhodnotit počet správně zatříděných kartiček.

Rozmístěním různých předmětů (žíněnek, duchen, laviček atd.) po tělocvičně můžeme simulovat pohyb lesem, tj. přeběh duchny = průběh bažinou, obrácená lavička = lávka, přeskok lavičky = přeskok padlého stromu atd.).

zdroj: vlastní

8.15 Postřehovka

zaměření: mapové symboly

prostředí: tělocvična, možné i v klubovně

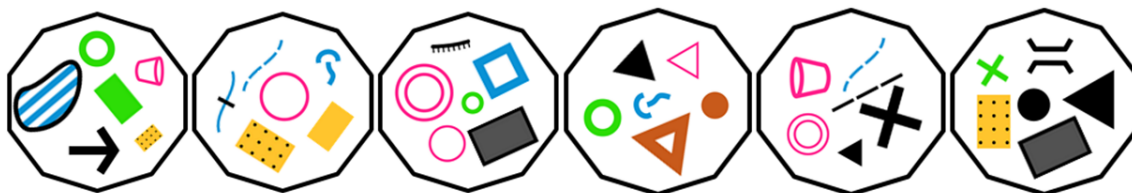
věk: > 6 let

forma: skupinová, možná i individuální

část TJ: úvodní, možná i závěrečná

doba trvání: 10 minut

pomůcky: příloha č. 5: Postřehovka - 4 x sada 31 hracích karet viz obr. 14.



OBRÁZEK 14: UKÁZKA KARET ZE HRY POSTŘEHOVKA

ZDROJ: VLASTNÍ

organizace: Hráče rozdělíme do výkonnostně vyrovnaných skupin a každou ze skupin umístíme do jednoho z rohů tělocvičny. Každá skupina dostane jednu sadu hracích karet, kterou si položí na zem před sebe se symboly

směřujícími k zemi, aby na ně hráči neviděli. Trenér zaujme místo uprostřed tělocvičny a od každého z týmu odebere 1 kartu. Jednu z vybraných karet umístí trenér před sebe, zbývající 3 odloží stranou. Hra probíhá štafetově. Trenér uprostřed kontroluje správnost.

pravidla: Po odstartování hry vybíhá první hráč z každého týmu, cestou vezme kartu ze své hromádky a běží k trenérovi. Tam porovná svoji kartičku se 6 mapovými symboly s kartičkou, která leží na zemi u trenéra a na které je také 6 mapových symbolů. V momentě, kdy naleze shodný symbol na obou kartičkách, ho nahlas řekne a položí svoji přinesenou kartičku na vrch hromádky. Hráč běží zpět ke svému týmu, kde předá štafetu. Ostatní hráči teď porovnávají své kartičky s tou, která leží uprostřed tělocvičny v balíčku navrchu.

modifikace: Je možné hrát také na určitý časový limit a po jeho vypršení zhodnotit počet kartiček, který týmu zůstal.

Hra je vhodná i do klubovny či na závěr tréninku, kde mohou hrát hráči bez běhání a předávání štafety. Vhodné pro 3 hráče, kdy si každý vezme 10 karet z balíčku a jedna karta je umístěna uprostřed.

Možné hrát i individuálně, kdy se měří čas, za který hráč najde shodný symbol vždy s předchozí kartou.

inspirace: Metodické listy ČSOS 03/2019 OB-Dobble

8.16 Postřehovka 2

zaměření: piktogramy

prostředí: klubovna

věk: > 10 let

forma: skupinová

část TJ: závěrečná

doba trvání: 10 minut

pomůcky: příloha č. 6:Postřehovka 2

organizace: Děti rozdělíme do skupinek maximálně po šesti hráčích. Pro každou skupinku vytiskneme a vystříhneme hrací karty. Karty dáme do balíku doprostřed stolu tak, aby na ně všichni ze skupinky viděli.

pravidla: Hráči mají za úkol na kartě najít dvojici piktogramů, která je znázorněna dvakrát (např. mraveniště a světlinka na první kartě viz obr. 15. Kdo pojmenuje oba symboly najednou jako první, tak kartu získává. Vítězí hráč, který má na konci hry nejvíce nasbíraných karet.



OBRÁZEK 15: UKÁZKA KARET ZE HRY POSTŘEHOVKA 2

ZDROJ: VLASTNÍ

modifikace: Karty se rovnoměrně rozmístí mezi hráče. Každý hráč hledá na každé své kartě dvojici stejných piktogramů, a když je najde, tak je nahlas řekne a kartu odloží. Vítězem se stává hráč, který se jako první zbaví svých karet.

zdroj: vlastní

8.17 Do lesa!

zaměření: mapové symboly, rozvoj rychlosti a síly

prostředí: tělocvična

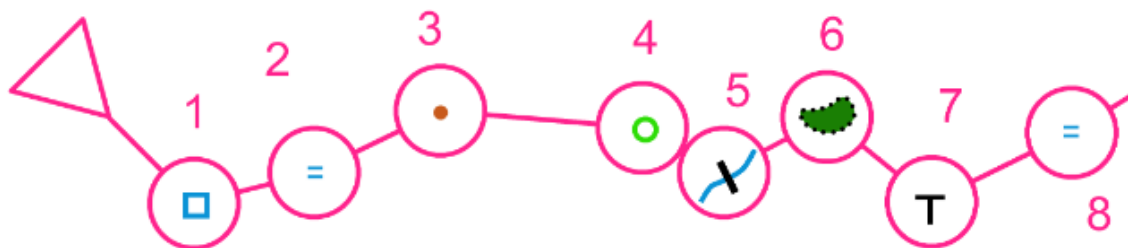
věk: > 10 let

forma: skupinová

část TJ: hlavní

doba trvání: 20 minut

pomůcky: příloha č.7: Do lesa! Viz obr. 16, hrací kostky, figurky, obruč, gymnastický stůl/kůň, šplhadlo, žebřiny, švédská bedna, medicinbal, doskoková žíněnka „ducha“, lavička, kužely



OBRÁZEK 16: UKÁZKA HERNÍHO PLÁNU HRY DO LESA!

ZDROJ: VLASTNÍ

organizace: Hráče rozdělíme do skupinek ideálně po 2-4 hráčích, podle jejich fyzické vyspělosti (vyspělejší jedinci budou v méně početné skupině, aby pro ně bylo zatížení adekvátní). Každé skupině přidělíme jeden herní plán, hrací kostku a figurku. Skupiny se seřadí na kratší straně tělocvičny. Po tělocvičně rozmístíme potřebné pomůcky, nářadí a náčiní. Hráče seznámíme s jednotlivými pohybovými úkoly, které reprezentují mapové symboly:

studna – prolézt obručí

kupka – vylézt na gymnastický stůl/koně/švédskou bednu

výrazný strom – vyšplhat na tyči/ pověsit se na tyč a napočítat do 5

posed – vylézt na žebřiny

jáma – vlézt do švédské bedny bez víka a zase vylézt

kámen – odnést/válet medicinbal 5 m (určit čáry)

bažinka – přeběhnout duchnu

lávka – přeběhnout lavičku

hustník – proběhnout slalom z 15 kuželů

pravidla: Po zaznění startovního povelu hodí první ze skupinky kostkou a podle hozeného čísla postoupí na herním plánu o daný počet kontrol. Podle objektu kontroly, na kterou hráč vstoupil, plní odpovídající pohybový úkol. Vítězí tým, který se dostane figurkou do cíle jako první.

modifikace: Pro starší dorostence a juniory je možné hrát hru i individuálně s časovým limitem 3 x 3 min s odpočinkem 1 minuty mezi intervaly. Vítězí ten hráč, který dorazí jako první do cíle nebo se dostal na trati v určeném časovém limitu nejdále.

zdroj: vlastní

8.18 Nekonečné domino

zaměření: mapové symboly, rozvoj rychlosti

prostředí: tělocvična, klubovna











věk: > 8 let

forma: individuální

část TJ: hlavní

doba trvání: 15 minut

pomůcky: příloha č. 8: Domino kartičky viz obr. 17, barevné kužely, (SI kontroly a čipy)

	zed' / hradby		silnice		vývrat		vodoteč		studna
	elektrické vedení		cesta		jáma		železnice		bažina

OBRÁZEK 17: UKÁZKA KARTIČEK DOMINA

ZDROJ: VLASTNÍ

organizace: Kartičky domina nalepíme na kužely podle barvy: modré symboly na modré kužely, zelené symboly na zelené kužely, žluté symboly na žluté kužely, hnědé symboly na hnědé/červené kužely, černé symboly na černé/bílé kužely. Kužely rozmístíme náhodně po tělocvičně. V případě použití SI nalepíme kartičky domina na SI krabičku tak, aby nebylo vidět číslo kontroly, a umístíme k barevnému kuželu. Pokud disponujeme pouze tréninkovým setem s 10 krabičkami, tak je umístíme na každou 3. kartičku.

pravidla: Každý hráč si stoupne k jednomu kuželu s kartičkou. Po odstartování hledá mapový symbol, který měl napsaný na své startovní kartičce. Při hledání se orientuje podle barev kuželů, např. když hledá vývrat, hledá pouze u zelených kuželů. Pokud je u kuželu kontrola, orazí ji a pokračuje v hledání dalšího mapového symbolu. Vítězí ten hráč, který se dostane jako první na svoji startovní kartičku. Správnost průběhu můžeme kontrolovat po vyčtení čipu.

modifikace: Hráči se rozdělí do družstev a štafetově běhají přes celou tělocvičnu pro kartičky domina svého týmu. Průběžně z donesených kartiček skládají domino. Vítězí tým, který má jako první poskládané nekonečné domino do kruhu/oválu.

Může sloužit jako pomůcka k učení se symbolů v klubovně. Úkolem je individuálně nebo ve skupinkách sestavit nekonečné domino.

zdroj: vlastní

8.19 Obrázkové čtení

zaměření: mapové symboly, rozvoj rychlosti

prostředí: tělocvična, klubovna

věk: 7 - 10 let

forma: individuální/skupinová

část TJ: hlavní

doba trvání: 15 minut

pomůcky: příloha č. 9: Obrázkové čtení - list s větami, viz obr. 18 a kartičky s mapovými symboly, (pastelky)

1. BOROVICE JE JEHLIČNATÝ .
2. SPUSTIL VĚDRO DO HLUBOKÉ .

OBRÁZEK 18: UKÁZKA OBRÁZKOVÉHO ČTENÍ

ZDROJ: VLASTNÍ

organizace: Na jedné straně tělocvičny jsou týmy/jednotlivci a na druhé straně je pro každého hráče/skupinku 12 mapových symbolů.

pravidla: Po odstartování hry běhají hráči pro mapové symboly, předávají si štafetu a mají za úkol nasbírat do svého domečku 12 rozdílných symbolů. Po nasbíráních všech 12 symbolů dá trenér hráčům list s větami, které mají na svých koncích prázdná políčka, kam musí hráči správně přiřadit mapovou značku. Vítězem se stává ten, kdo má všechny značky doplněné správně.

modifikace: Pro nejmladší hráče, kteří ještě neumí číst, čte věty nahlas trenér a hráči běhají pro správné symboly.

Kartičky se symboly je možné nahradit pastelkami. Děti správnou značku nakreslí podle vzoru.

inspirace: Eva Voborníková, tréninky SK Chotěboř

8.20 Strhávaná

Zaměření: mapové symboly/piktogramy, rozvoj rychlosti

prostředí: tělocvična

věk: > 6 let

forma: individuální

část TJ: úvodní

doba trvání: 5 minut

pomůcky: lepící lístečky s mapovými značkami/piktogramy, kužely, (lepící guma)

organizace: Před začátkem tréninku rozmístíme po tělocvičně lepící papírky s mapovými značkami/piktogramy, např. krmelec, posed, kámen, výrazný strom, vývrat, atd. Od každé značky vždy umístíme o 3 lístečky méně, než je počet hráčů. Na kratší stranu tělocvičny rozmístíme kužely představující domečky hráčů.

pravidla: Každý hráč startuje ze svého domečku. Trenér zvolá mapovou značku, kterou mají žáci na lístečku najít a přinést si do domečku. Když zůstanou v prostoru tělocvičny poslední 3 hráči, na které symbol nezbyl, zvolá trenér novou značku. Stejným způsobem pokračuje strhávaná i nadále, dokud nejsou sebrány všechny lístečky. Vítězí hráč, který má na konci hry nejvíc různých mapových značek ve svém domečku.

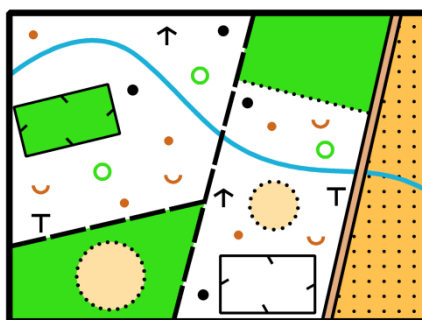
modifikace: Pro starší hráče možno nahlásit více mapových značek v jednom kole.

inspirace: Prchalová (2012)

8.21 Proplétačka

zaměření: mapové symboly, angličtina, rozvoj síly a obratnosti

- prostředí: tělocvična
- věk: > 6 let
- forma: skupinová
- část TJ: závěrečná
- doba trvání: 15 minut
- pomůcky: příloha č. 10: Proplétačka - herní plán a hrací karty
- organizace: Herní plán viz obr. 19 necháme vytisknout jako reklamní banner ve formátu 2 x 1,5 m. Připravíme herní kartičky. Na jednom herním plánu mohou hrát 2 – 4 hráči + jeden rozhodčí.



OBRÁZEK 19: HERNÍ PLÁN PROPLÉTAČKA
ZDROJ: VLASTNÍ

- pravidla: Hráči se postaví kolem herního plánu a určí si pořadí, v jakém budou hrát. Rozhodčí tahá vždy jednu kartičku s názvem mapové značky a druhou kartičku s určením končetiny (pravá ruka, levá ruka, pravá noha, levá noha). Po vytažení karty sdělí rozhodčí hráči, který je na řadě, na jaký objekt má umístit končetinu. Na jednu bodovou značku lze umístit maximálně jednu končetinu. Pokud už není volný symbol na herním plánu, vylosuje rozhodčí nový symbol. Hráči, kteří v průběhu hry upadnou, nebo se loktem či kolenem dotknou hrací plochy, vypadávají. Vyhrává ten hráč, který vydrží na hrací ploše jako poslední.
- modifikace: Starší hráči mohou použít anglické kartičky a hrát hru v angličtině. Herní plán je možné si vyrobit v klubovně v rámci tréninku za použití starého bílého prostěradla a fixů. Plošné značky je možné našít ze starých látek odpovídající barvy.

inspirace: Scottish Orienteering (2019)

8.22 Pexeso

zaměření: mapové symboly, piktogramy, angličtina, rozvoj rychlosti

prostředí: tělocvična

věk: > 6 let

forma: skupinová

část TJ: hlavní

doba trvání: 20 minut

pomůcky: příloha č. 11: Pexeso, viz obr. 20, papíry s předtištěnou mřížkou 10x7 polí, tužky



OBRÁZEK 20: UKÁZKA KARET PEXESO

ZDROJ: VLASTNÍ

organizace: Pexeso s mapovými značkami a výřezy map vytiskneme na bílý papír. Piktogramy, české názvy a anglické názvy vytiskneme na barevné papíry, aby byly sady jednoduše rozlišitelné. Při tisku na A4 je velikost jedné kartičky 3,5 x 3,5 cm. Při tisku na A3 je rozměr kartičky 4,95 x 4,95 cm. Hráče rozdělíme do výkonnostně vyrovnaných skupin po 3-6 hráčích. Pro každou skupinu narovnáme libovolné dvě sady karet do mřížky 7 x 10 na jeden konec tělocvičny, obrázkem dolů. Na druhém konci dostane každá skupina jeden papír s mřížkou a tužkou.

pravidla: Po odstartování hry vybíhá první ze skupiny ke kartičkám na druhou stranu tělocvičny. Otočí dvě karty. Pokud k sobě pasují (např. mapová značka-piktogram), tak si karty vezme s sebou ke skupině. Pokud k sobě nepasují, tak si zapamatuje jejich polohu, kterou následně zakreslí do mřížky. Další z družstva může vyběhnout hned po tom, co přiběhne první, anebo si počká na předání informace o poloze objektů. Vítězí tým, který vládne všechny karty spárovat jako první.

modifikace: Vítězem se stane družstvo, které nasbírá ve stanoveném časovém limitu více párů.

Jedna sada karet je na startu na jedné hromádce (anglický popis), druhá sada (mapové značky) je rozrovnaná na půlící čáře a třetí sada (piktogramy) je na druhé straně tělocvičny. První hráč si odebere kartu z vrchu hromádky a běží najít odpovídající karty, které přinese zpět na začátek, předá štafetu a vybíhá další hráč z týmu. Vítězí tým, který nasbírá všechny trojice jako první.

zdroj: vlastní

8.23 Bingo

zaměření: mapové symboly, angličtina

prostředí: klubovna

věk: > 6 let

forma: hromadná

část TJ: hlavní

doba trvání: 30 minut

pomůcky: herní plán od Koulu Kartalla, příloha č.11: Pexeso, pastelky

organizace: Vytiskneme herní plán na hru Bingo 3x3 od Koulu Kartalla nebo necháme svěřence, ať si nakreslí mřížku sami. Přichystáme si půlku karet na pexeso, na které jsou barevné mapové symboly – 35 ks. Druhé pexeso rozrovnáme na stůl, aby na symboly všichni viděli.

pravidla: Před začátkem hry si hráči do hracích karet zakreslí 9 symbolů z 35 možných. Trenér vylosuje vždy jednu pexeso kartu a srozumitelně řekne, jaká mapová značka na ní je. Samotnou kartu hráčům neukazuje. Kdo má danou značku na své herní kartě, škrtně si ji. Vítězem se stane ten, kdo si jako první vyškrtá všechny své značky v řádku, sloupci nebo v úhlopříčce (popř. všech devět políček).

modifikace: Trenér losuje z karet, na kterých jsou piktogramy. Vylosovanou kartu hráčům ukáže a ti si podle piktogramu škrtají mapové značky. Trenér také může říkat symboly anglicky.

Pro starší hráče můžeme použít mřížku 4 x 4.

Kartu a princip hry Bingo lze podle Orienteering Canada (2019) použít také jako alternativa pro trénink ve formátu scorelauf, kde si závodníci volí libovolné pořadí kontrol, na kterých naleznou značku, kterou si mají škrtnout.

zdroj: Koulu Kartalla (2019)

8.24 Osmisměrka

zaměření: mapové symboly

prostředí: klubovna

věk: > 8 let

forma: individuální

část TJ: hlavní

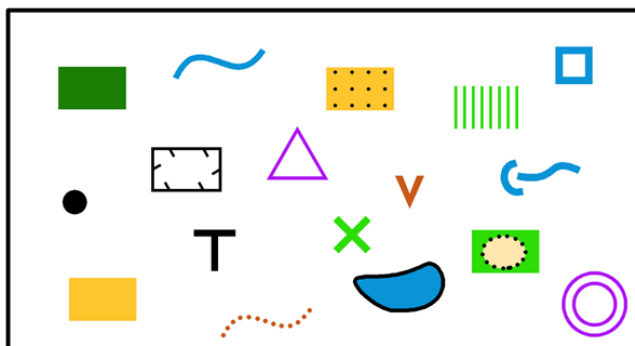
doba trvání: 10 minut

pomůcky: příloha č. 12: Osmisměrka, tužky

organizace: Každý dostane osmisměrku s legendou, viz obr. 21, ve které jsou mapové symboly.

pravidla: V osmisměrce je potřeb najít a vyškrtnat všechna slova podle legendy. Slova mohou být umístěna všemi osmi směry: zprava-doleva, zleva-doprava, shora-dolů, zdola-nahoru a diagonálně všemi směry. Po vyškrtnání všech slov vytvoří zbývající nepřeškrtnutá písmena tajenku.

```
O R C P A L I E K S
N Í A O N O A T Á V
L N H T D U M K M Ě
A E Ý O U K Á Í E T
R M R K T A J N N L
Y A Č N S Í P T S I
B R P O D R O S T N
N P P L O T L U A K
Í D E S O P E H R A
K B Ě V Ý V R A T H
```



OBRÁZEK 21: UKÁZKA OSMISMĚRKY

ZDROJ: VLASTNÍ

modifikace: Možno vytvořit další osmisměrky pomocí symbolů uložených na CD a online webů, které osmisměrky generují.

zdroj: vlastní

8.25 Přetahovaná

zaměření: mapové symboly, rozvoj rychlosti a síly

prostředí: tělocvična

věk: > 6 let

forma: hromadná

část TJ: úvodní

doba trvání: 15 minut

pomůcky: lano

organizace: Hráči se rozdělí do dvou vyrovnaných skupin. Každá skupina zaujme jednu z kratších stran tělocvičny. Každému hráčovi trenér přidělí mapový symbol (krmelec, cesta, kámen, ...), v obou skupinách musí být hráčům přidělené stejné mapové značky. Kolmo na půlící čáru umístíme lano nebo švihadlo.

pravidla: Trenér zvolá jednu z použitých mapových značek a z každého týmu se hráč, který má tuto značku přidělenou, rozběhne k lanu a snaží se ho stáhnout na svoji polovinu. V případě, že lano uchopí oba hráči, dochází k souboji v přetahování. Za přetažení lana na svoji polovinu získává hráč bod pro svoje družstvo. Vítězí tým, který má na konci hry více bodů.

modifikace: Trenér může využít karet z pexesa (příloha) k přidělování mapových symbolů a následně k losování startů.

Hráči mohou startovat z různých poloh – turecký sed, leh na břicho apod.

Trenér může zvolat dvojici či trojici hráčů z jednoho týmu najednou.

inspirace: Jana Kubátová

8.26 (Ne)překonatelný ISSprOM

zaměření: mapové symboly ISSprOM, pravidla OB, rozvoj rychlosti a obratnosti

prostředí: tělocvična

věk: > 10 let

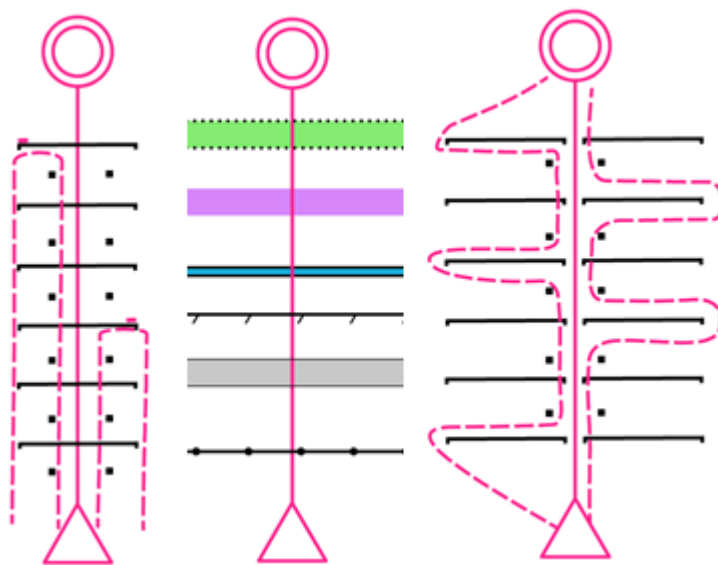
forma: skupinová

část TJ: hlavní

doba trvání: 30 minut

pomůcky: příloha č. 13: (Ne)překonatelný ISSprOM, lavičky, kužely

organizace: Se svěřenci pomocí místní mapy ve sprintovém mapovém klíči zopakujeme, které objekty jsou dle pravidel zakázané překonávat. Hráče rozdělíme do skupin po 4-6 běžcích. Každé ze skupin přidělíme závodní dráhu, která se skládá z 6 laviček, které reprezentují šest mapových značek na mapě, a 6 kuželů, jeden před každou lavičkou, viz obr.22 vlevo. Každé skupině poskytneme 21 sprintových karet, které obsahují vždy 6 různých mapových značek, které jsou mapovým klíčem buď povolené, anebo zakázané překonávat, viz obr. 22 uprostřed. Karty si závodníci umístí na startovní čáru potiskem dolů.



**OBRÁZEK 22: UKÁZKA HRY (NE)PŘEKONATELNÝ ISSPROM
ZDROJ: VLASTNÍ**

pravidla: Po odstartování si bere běžec do ruky kartu a přeskočí přes všechny lavičky, které představují překonatelné symboly na mapě. Před prvním nepřekonatelným objektem se zastaví, odloží na kraj lavičky kartu a vrací

se zpět na začátek, kde předá štafetu a vybíhá druhý z týmu. V případě, že je na mapě všech šest symbolů překonatelných, odloží kartu až na cílové čáře. Vítězí tým, který se jako první zbaví všech karet a po kontrole odložených hromádek má vše zařazené správně.

modifikace: Závodní dráhu postavíme dle obr. 22, vpravo. Hráči si stoupnou do dvou zástupů. Závodí proti sobě vždy dva závodníci. Každý si na startovní signál otočí svoji kartu, zapamatuje si, které lavičky má přeskočit (překonatelné značky) a které má oběhnout (nepřekonatelné značky). Hráč, který momentálně stojí za závodníkem v každém zástupu, kontroluje správnost průběhu tratí, případně závodníka diskvalifikuje. Trenér na cílové čáře přiděluje bod tomu, kdo jako první proběhne a není diskvalifikovaný. Soupeře můžeme střídat a vítězem se stane ten, kdo má po svých 10 startech na kontě nejvíce bodů.

zdroj: vlastní

8.27 Šestka

zaměření: čtení mapy, paměť, mapové symboly, vrstevnice

prostředí: klubovna

věk: > 6 let

forma: skupinová

část TJ: hlavní

doba trvání: 30 minut

pomůcky: příloha č. 14: Šestka, přesýpací hodiny/minutka

organizace: Hra obsahuje 12 karet a je určena pro max. 6 hráčů. Všechny 6 hráčů si sedne kolem malého stolu tak, aby viděli na kartu, která je uprostřed (můžeme případně využít 2 sady karet, aby byly zajištěny férové podmínky). Odpočet minutky nastavíme na minutu pro děti do 12 let, půl minuty pro starší.

pravidla: Hráči se mohou po dobu časového limitu dívat na mapu, viz obr. 23 vlevo, snažíce se zapamatovat co nejvíce detailů. Po vypršení časového limitu se karta otočí a hráči odpovídají na otázky, které jsou na druhé

straně mapy. V prvním kole odpovídá nejmladší hráč na otázku č. 1, hráč po jeho pravici na otázku č. 2 atd. V dalším kole odpovídají hráči na otázku o jedno číslo vyšší (z 6. opět na 1.). Za správně zodpovězenou otázku si hráč přičte bod. Vítězí ten, kdo nasbírá z 12 otázek nejvíce bodů.



OBRÁZEK 23: UKÁZKA HRY ŠESTKA
ZDROJ: VLASTNÍ

modifikace: Otázky je možno losovat hrací kostkou.

Hráči si studují karty za běhu. Po oběhnutí kola okolo tělocvičny si karty vymění a zadají si otázky, které sami vymyslí.

inspirace: Brain Box

8.28 Stavitel

zaměření: piktogramy, čtení mapy, paměť, rozvoj rychlosti

prostředí: tělocvična

věk: > 12 let

forma: individuální

část TJ: hlavní

doba trvání: 20 minut

pomůcky: příloha č. 15: Popisy kontrol, OB mapy, červené fixy

organizace: Zkontrolujeme, že všechny kontroly v popisech, viz obr. 24 jsou možné umístit na námi zvolené mapě. Na jednom konci tělocvičny máme mapu s fixem pro každého hráče (mapu si podepíše) a na druhém konci umístíme popisy kontrol.

Moje trať		km		
▷		/	/	Y
1	101	△	♻️	
2	102	∇		
3	103	∩		
4	104	▯		L
5	105	↑		
6	106	⚡		
7	107	T		
8	108	↗		↑
9	109	▲	1	⊙
10	100	⚡	Y	

○ m ○

OBRÁZEK 24: VZOROVÉ POPISY KONTROL

ZDROJ: VLASTNÍ

pravidla: Hráči začínají na té straně tělocvičny, kde mají mapy. Po startovním signálu se rozeběhnou na druhou stranu tělocvičny, kde jsou vyvěšené popisy kontrol. Vyčtou, na jakém objektu je umístěný start, a běží ho zakreslit do své mapy, kde najdou libovolný objekt odpovídající popisu. Takto běží ještě 10x pro každou kontrolu zvlášť. Vyhrává ten, kdo má jako první zakreslenou svoji trať, která odpovídá popisům.

modifikace: Kódy kontrol dáme náhodné a hráči si musí kromě popisu zapamatovat i kód kontroly a ten vepsat za číslo.

Každý hráč si může za jedno přeběhnutí tělocvičny zapamatovat co nejvíce kontrol. Vítězem je ten, který zvládne nakreslit celou trať včetně kódů kontrol na co nejméně divání se do popisů.

V mapě máme předtištěná kolečka na objektech, které pak stavitelé pouze spojují. Pro zkušenější závodníky můžeme zařadit i detailnější upřesnění popisů. Např. východní kámen, kdy bude v mapě zakroužkováno několik kamenů, jen v jednom případě bude však odpovídat vystředění kolečka na východním kameni atd.

zdroj: vlastní

věk:	> 6 let
forma:	individuální
část TJ:	hlavní
doba trvání:	30 minut
pomůcky:	SI sada, klasické čipy, SIAC čipy
organizace:	V tělocvičně rozmístíme 10 elektronických kontrol buď kolem dokola, nebo cik-cak. Musí však být vždy jasné i bez mapy, na kterou kontrolu má závodník pokračovat.
pravidla:	Každý závodník si libovolně odstartuje oražením startovní krabičky. Orazí všech 10 kontrol a závod ukončí oražením cílové krabičky. První kolo běží na kontaktní ražení, druhé kolo s čipem SIAC na bezkontaktní ražení a porovná rozdíl v časech.
modifikace:	Uspořádáme závod s pavoukovým herním systémem.
zdroj:	vlastní

8.31 Lego kopec

zaměření:	porozumění vrstevnicím
prostředí:	klubovna
věk:	> 6 let
forma:	individuální
část TJ:	hlavní
doba trvání:	30 minut
pomůcky:	Lego kostky či podobná stavebnice, papíry, tužky
organizace:	Děti společně postaví kopec z kostek. Každé dítě dostane svůj papír a tužku.
pravidla:	Každé dítě zakreslí daný kopec pomocí vrstevnic.
modifikace:	Podle zákresu vrstevnic postaví děti kopec z kostek.
zdroj:	Goran Andersson (2017)

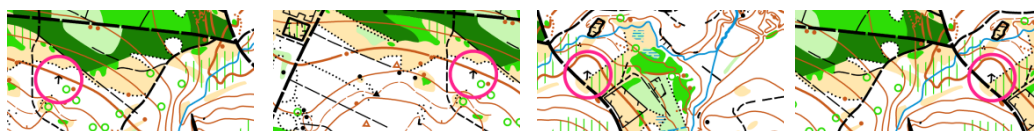
8.32 Otoč na sever

- zaměření: orientace mapy na sever podle různých objektů
- prostředí: tělocvična
- věk: > 8 let
- forma: individuální
- část TJ: hlavní
- doba trvání: 30 minut
- pomůcky: výstřižky map
- organizace: Každé dítě obdrží sadu výstřižků mapy, které obsahují různé objekty, podle kterých lze poznat, kde na mapě je sever.
- pravidla: Dítě zorientuje za pomoci buzoly všechny výstřižky mapy na sever.
- modifikace: Závodníci běhají pro výstřižky napříč tělocvičnou/překážkovou drahou, přinesou si výstřižek do domečku, kde ho zorientují na sever.
- zdroj: Eva Voborníková, tréninky SK Chotěboř

8.33 Krmelce

- zaměření: paměť, čtení mapy, rozvoj rychlosti
- prostředí: tělocvična, klubovna
- věk: > 10 let
- forma: skupinová
- část TJ: hlavní
- doba trvání: 30 minut
- pomůcky: příloha č. 17: Krmelce
- organizace: Hráče rozdělíme do skupin po 3 – 6 lidech. Kartičky roztřídíme na 2 půlky. Jedny, které mají kontrolu vpravo, dáme na kupičku na startovní čáru každé skupině a druhé, s kontrolou v levé části, rozrovnáme pro každou skupinu na čáru koncovou.

pravidla: Po zaznění startovního povelu si vezme první ze skupiny kartičku, která leží na vrchu hromádky a utíká s ní ke koncové čáře, kde najde kartičku s totožným krmelcem. Odpovídající kartičku odebere a přinese ji zpět ke svému družstvu. Plácnutím předá štafetu druhému z týmu, který provede totéž. Vítězí tým, který zvládne jako první najít všechny dvojice kartiček, viz obr. 26.



OBRÁZEK 26: VZOROVÉ KARTIČKY HRY KRMELCE

ZDROJ: VLASTNÍ

modifikace: Rozmístěním různých předmětů (žíněnek, duchen, laviček atd.) po tělocvičně můžeme simulovat pohyb lesem, tj. přeběh duchny = průběh bažinou, obrácená lavička = lávka, přeskok lavičky = přeskok padlého stromu atd.).

Hru hrajeme v klubovně jako klasické pexeso, kde musíme najít odpovídající kartičky.

inspirace: Eva Voborníková, tréninky SK Chotěboř

8.34 Přenášení kontrol

zaměření: paměť, čtení mapy, rozvoj rychlosti

prostředí: tělocvična

věk: > 10 let

forma: individuální

část TJ: hlavní

doba trvání: 20 minut

pomůcky: mapy, výstřižky z map s kontrolami, šablona pro kontrolu, tužky

organizace: Do jedné mapy nakreslíme 15 kontrol a následně vystříhneme čtverce s těmito kontrolami. Zbytek mapy ponecháme jako šablonu pro kontrolu, viz obr. 27. Výstřižky nalepíme na jednu z kratších stran tělocvičny. Na

druhé z kratších stran tělocvičny rozmístíme pro každého závodníka mapu s tužkou / fixou.

pravidla: Každý hráč má za úkol překreslit kontroly z výstrižků do své mapy. Po odstartování hry běží napříč tělocvičnou, zapamatuje si jednu kontrolu a vrací se zakreslit její polohu do své mapy. Proces opakuje do té doby, než má překreslené všechny kontroly.



OBRÁZEK 27: VYTRÍŽENÉ KONTROLY – ŠABLONA PRO KONTROLU
ZDROJ: VLASTNÍ

modifikace: Hráč si zapamatuje co nejvíce kontrol najednou. Vítězí ten hráč, který dokáže překreslit kontroly na nejméně náhledů do mapy.

Pro srovnání věkových rozdílů má každý závodník určený počet kontrol, které musí přenést (mladší hráči mají méně kontrol).

zdroj: vlastní

8.35 Překreslování linie

zaměření: plánování postupu, čtení mapy, paměť, rozvoj rychlosti

prostředí: velká tělocvična

věk: > 8 let

forma: skupinová - dvojice

část TJ: hlavní

doba trvání: 25 minut

- pomůcky: mapy, tužky
- organizace: Trenér má dostatečný počet map se zakreslenou linií, které položí na jednu stranu tělocvičny a „čistých“ map pro zákres, které jsou na druhé straně tělocvičny. Hráče rozdělíme do dvojic, přičemž každý z dvojice zaujme pozici na druhém konci tělocvičny tak, aby byli se spoluhráčem naproti sobě.
- pravidla: Po startovním povelu si hráč A, který je u zakreslené linie, zapamatuje první část linie, kterou je pomocí světových stran a záchytných bodů schopný interpretovat svému spoluhráči, kterému běží předat informaci na půlící čáru. Hráč B si zapamatuje instrukce a běží ke své „čisté“ mapě danou linii zakreslit. Takto hráči běhají, dokud nemají překreslenou celou linii. Vítězí dvojice, která překreslí linii do své mapy správně v co nejkratším čase.
- modifikace: Na mapě je vyznačena závodní trať s optimálními postupy.
- zdroj: vlastní

9 Závěr

Tato diplomová práce je zaměřena na zimní přípravu orientačních běžců, zejména dětí a mládeže, v tělocvičně, potažmo klubovně. Hlavním cílem je vytvoření sborníku her, jako metodického podkladu jak pro začínající, tak pro stávající trenéry. Tento sborník měl najít své místo na metodickém portále ČSOS, který je v současné době ve výstavbě, a tak pevně věřím, že se Metodické komisi ČSOS podaří tento portál zprovoznit co nejdříve a jednotlivé hry budou implementovány.

Dílčím cílem této práce byla rešerše dostupných dokumentů s tematikou blízkou zimní přípravě a orientačním hrám, které přispívají dětem ke zlepšení orientační techniky a taktiky jak v české literatuře, tak v metodikách dalších, zejména anglicky mluvících, federací orientačního běhu. Součástí této práce je také charakteristika orientačního běhu, sportovního tréninku a her jakožto teoretická opora pro vytvoření sborníku her.

Součástí vytvoření sborníku her bylo testování jednotlivých her na skupině mladých orientačních běžců ve věku od 5 do 18 let, kteří byli v rámci kroužku OB při Centru sportu na ZŠ Chotěboř, Smetanova rozdělení do třech skupin podle svého věku. Příjemně mě překvapilo, že některé z her, jmenovitě Na myslivce a zajíci, Bažina a Lajny, byly hráči přejaty do jejich hodin školní tělesné výchovy. Tato práce dostala tedy ještě před svým zveřejněním žádoucí přesah.

Při testování her jsem zjistila tyto nedostatky:

- Herní karty na OB-dobble obsahují některé mapové symboly, zejména terénní tvary, které jsou pro děti těžko pojmenovatelné. Narazili jsme také dvakrát na situaci, že spolu dané dvě karty neměly ani jeden symbol stejný. Proto jsem se rozhodla vytvořit jednodušší variantu – hru Postřehovka, která obsahuje pouze 31, ale zato základních mapových symbolů, které děti dokáží pojmenovat.
- V autorské hře Šestka bylo označení „výřez mapy“ v otázkách zbytečně dlouhé, a tak jsem pojem nahradila pouze slovem „mapa“. S tímto faktem je třeba seznámit hráče na začátku hry, aby na otázku typu „Kolik je na mapě kontrol?“ neodpovídali, že na otázku není možné odpovědět, protože neviděli celou mapu, nýbrž jenom její výřez.

- Pro hru Krmelce jsem vytvořila celkem 24 párů karet. Zejména pro skupinu nejmladších dětí byla tato hra velmi náročná. Doporučuji tedy hrát ji s mladšími dětmi pouze s polovinou karet – 12 páry. Druhá možnost je oddělit od sebe sudé karty a liché karty, aby bylo jasně dané, že karta z jedné hromádky má svoji dvojici na druhé hromádce.
- Při populární hře Bažina si některé děti spálili kůži na bříše, když klouzali po podlaze. Doporučuji před začátkem hry zastrčit triko do kalhot a předejít tak odření.
- Téměř na každý trénink jsem barevně tiskla několik stran materiálu. Některé karty jevíly už po prvním tréninku značné známky použití. Proto považuji za nezbytně nutné upravit pomůcky pro možnost opakovaného použití. Jedna dostupná možnost je přelepení průhlednou lepicí páskou. Mnohem více se mi však osvědčila laminace materiálů.

Za největší přínos této práce pro trenéry považuji nejen, že najdou otestované orientační hry v jedné ucelené publikaci, ale především přílohy k jednotlivým hrám, které si mohou buď okopírovat, nebo přímo vytisknout z PDF, která jsou umístěna na CD přiloženém k této práci. Do budoucna by také měly vyjít v Metodických listech ČSOS a být umístěné na metodickém portálu. Toto by mělo trenérům ušetřit mnoho času při přípravě tréninků, který mohou věnovat dalšímu sebevzdělávání a zdokonalování.

10 Seznam literatury

- 1 ANDERSSON, G. [švédský originál], SKYVOVÁ, Kristýna., BOŘÁNKOVÁ, Karolína. [česká verze]. Orientační běh do škol – zábavný a výchovný OB. 1. vydání. Žaket: 2017, 80 s.
- 2 Australský svaz orientačního běhu. *Umístění světových stran na padáku* [online]. 2019. [cit. 2019-07-29]. Dostupné z: https://www.sa.orienteeing.asn.au/images/gfolder/coaching_training/forschools/TeacherResources/AASC_Orienteering_Activities_Week_1_Nov_2010.pdf
- 3 BAXTER, L. *Kiwi-O Orienteering for Schools* [online]. Nový Zéland 2014. [cit. 2019-07-01]. Dostupné z: <https://www.orienteeing.org.nz/wp-content/uploads/2014/07/Kiwi-O-Manual-2014-v2.pdf>. Orienteering New Zealand.
- 4 British Orienteering. *Tri-O Orienteering made easy* [online]. Velká Británie, 2019. [cit. 2019-07-09]. Dostupné z: https://www.britishorienteering.org.uk/images/uploaded/downloads/schools_tri_o_resources.pdf
- 5 CAHEL, M., KOŠÁREK, P., NOVOTNÝ, R. *Koncepce práce s talentovanou mládeží ČSOS* [online]. 2015. [cit. 2019-07-01]. Dostupné z: <http://www.orientacnibeh.cz/upload/dokumenty/sekce-ob/koncepce-mladez.pdf>
- 6 CATCHING FEATURES. *Ukázka hry catching festures a Virtual-O* [online]. 2019a. [cit. 2019-07-29]. Dostupné z: <http://www.catchingfeatures.com/screenshots.php?s=shot0000.jpg>
- 7 CATCHING FEATURES. *Ukázka hry ski-o map memory* [online]. 2019b. [cit. 2019-07-29]. Dostupné z: <http://www.catchingfeatures.com/b/skiomapmemory.html>
- 7 ČELIKOVSKÝ S. et al. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. 3. přeprac. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990.
- 8 ČERBA, O. *Tematická kartografie (přenaška)* [online]. Plzeň: ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA 2011 [cit. 2019-06-27]. Dostupné z: http://old.gis.zcu.cz/studium/tka/Slides/uvod_do_kartografie.pdf
- 9 ČSN 73 0402 *Názvosloví kartografie*, 1984
- 10 ČSOS. *Systém trenérů sekce OB* [online]. 2016. [cit. 2019-07-01]. Dostupné z: <http://www.orientacnibeh.cz/upload/dokumenty/sekce-ob/system-treneru-sekceob.pdf>
- 11 ČSOS. *Podklady pro školení trenérů III. třídy Sekce OB*. Praha, 2017.
- 12 ČSOS. *Metodické listy 01/2019* [online]. Praha: Český svaz orientačních sportů, 2019a, 1 [cit. 2019-06-27]. Dostupné z: <http://www.orientacnisporty.cz/upload/dokumenty/sekce-ob/metodicke-listy-1-2019.pdf>
- 13 ČSOS. *Metodické listy 02/2019* [online]. Praha: Český svaz orientačních sportů, 2019b, 2 [cit. 2019-06-27]. Dostupné z: <http://www.orientacnisporty.cz/upload/dokumenty/sekce-ob/metodicke-listy-2-2019.pdf>

- 14 ČSOS. *Metodické listy 03/2019* [online]. Praha: Český svaz orientačních sportů, 2019c, 3 [cit. 2019-06-27]. Dostupné z:
<http://www.orientacnisporty.cz/upload/dokumenty/sekce-ob/metodicke-listy-3-2019.pdf>
- 15 ČSOS. *Metodické listy 04/2019* [online]. Praha: Český svaz orientačních sportů, 2019d, 4 [cit. 2019-06-27]. Dostupné z:
<http://www.orientacnisporty.cz/upload/dokumenty/sekce-ob/metodicke-listy-4-2019.pdf>
- 16 ČSOS. *Metodické listy 05/2019* [online]. Praha: Český svaz orientačních sportů, 2019e, 5 [cit. 2019-06-27]. Dostupné z:
<http://www.orientacnisporty.cz/upload/dokumenty/sekce-ob/metodicke-listy-5-2019.pdf>
- 17 ČSOS. *Metodické listy 06/2019* [online]. Praha: Český svaz orientačních sportů, 2019f, 6 [cit. 2019-06-27]. Dostupné z:
<http://www.orientacnisporty.cz/upload/dokumenty/sekce-ob/metodicke-listy-6-2019.pdf>
- 18 ČSOS. *Metodické listy* [online]. 2019g. [cit. 2019-07-01]. Dostupné z:
<http://www.orientacnisporty.cz/ob/metodicka-komise-ob/metodicke-listy>
- 19 ČSOS. *Metodika a rozvoj* [online]. 2019b. [cit. 2019-07-01]. Dostupné z:
<http://www.orientacnibeh.cz/metodika-a-rozvoj>
- 20 ČSOS. *YO!CAMP* [online]. 2019c. [cit. 2019-07-01]. Dostupné z:
http://www.orientacnisporty.cz/upload/pro_poradatele/YOCAMP_rozpis_final.pdf
- 21 GJERSET, A., JOHANSEN, E. *Trénink fyzické kondice v orientačním běhu*. Praha: ČSOB, 1999, 98 s.
- 22 HEJNA, A. *Porovnání mapových klíčů ISSOM a ISSPROM* [online]. O-news, 2019. [cit. 2019-07-29]. Dostupné z: <https://o-news.cz/novy-mapovy-klic-pro-sprinty-schvalen-bude-platit-od-roku-2020/>
- 23 CHOUTKA, Miroslav a DOVALIL, Josef. *Sportovní trénink*. 2., rozšířené vyd. Praha: Olympia, 1991. 331 s.
- 24 IOF. *International Specification for Control Descriptions* [online]. Švédsko, 2018, [cit. 2019-07-05]. Dostupné z:
<https://orienteering.sport/iof/resources/control-descriptions/>
- 25 KIRCHNER, J. a HNÍZDIL, J. *Orientační hry nejen do přírody*. Praha: Grada, 2004. Děti a sport. ISBN 80-247-0798-5.
- 26 KLIMPL, P. *Zápis č.17/2019 ze 17. zasedání vedení sekce OB, které se konalo dne 22. 6. 2019 v Markoušovicích* [online]. Pardubice, 2019 [cit. 2019-06-27]. Dostupné z: <http://www.orientacnisporty.cz/upload/dokumenty/sekce-ob/zapisob17-19.pdf>
- 27 Koulu Kartalla [online]. Finsko, 2019 [cit. 2019-07-09]. Dostupné z:
<https://www.koulukartalla.fi/>
- 28 KOZÁK, P. *Od žáků k juniorům aneb cesta vzhůru*. [online]. 2012, s. 14 [cit. 2019-07-14]. Dostupné z:

- http://www.orientacnibeh.cz/upload/dokumenty/sekce-ob/kouty2012kozakcestavzhuru_20141105052750.ppt
- 29 KRONISOVÁ, L. *Metodický dopis: Zimní příprava orientačních běžců v tělocvičně*. [online]. 1994, s. 65 [cit. 2019-07-14]. Dostupné z: http://www.orientacnibeh.cz/upload/dokumenty/sekce-ob/metodickydopis-zimnipripravaorientacnichbezců_20141102032050.pdf
- 30 LENHART, Z. a kol. *Tvorba map pro OB* [online]. Brno, 2000. [cit. 2019-06-27]. Dostupné z: <http://tvorbamap.shocart.cz/>
- 31 Mapový portál ČSOS [online]. Česko, 2019 [cit. 2019-07-09]. Dostupné z: <https://mapy.orientacnisporty.cz/>
- 32 MAREČEK, P. *Výřez mapy Nový potok v ISSOM 2017*. SK Chotěboř, z. s. 2019.
- 33 MAZAL, F. *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Vyd. 1. Olomouc: Hanex, 2007. 394 s. Kdo si hraje, nezlobí.
- 34 MONDEKOVÁ, M. *Orientační hry a soutěže a orientační běh jako součást školního vzdělávání* [online]. Brno, 2018 [cit. 2019-06-27]. 63 s. Závěrečná práce. Masarykova univerzita. Vedoucí práce: doc. PaedDr. Eduard Hofmann, CSc. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/ap482/zaverecna_prace_Mondekova.pdf
- 35 ORIENTEERING CANADA. *Long Term Athlete Development Guide* [online]. Kanada, 2012 [cit. 2019-07-03]. Dostupné z: http://www.orienteeing.ca/pdfs/LTAD_Orienteering.pdf
- 36 ORIENTEERING CANADA. *Skills and Development Database* [online]. Kanada, 2019 [cit. 2019-07-03]. Dostupné z: <https://skills.orienteeing.ca/>
- 37 ORIENTEERING FEDERATION OF SOUTH AFRICA. *O in a box Level 1* [online]. South Africa, 2012 [cit. 2019-07-03]. Dostupné z: <https://www.orienteeing.co.za/development/school-resources/o-in-a-box-1/>
- 38 ORIENTEERING FEDERATION OF SOUTH AFRICA. *O in a box Level 2* [online]. South Africa, 2013 [cit. 2019-07-03]. Dostupné z: <https://www.orienteeing.co.za/development/school-resources/o-in-a-box-2/>
- 39 ORIS Informační systém ČSOS [online]. Česko, 2019 [cit. 2019-07-09]. Dostupné z: <https://oris.orientacnisporty.cz>
- 40 PALÁTOVÁ, L. *Orientační běh na 1. st. ZŠ*. Brno, 2008. 140 s. Diplomová práce na Pedagogické fakultě Masarykovy univerzity. Vedoucí práce: Mgr. Marek Trávníček
- 41 PERIČ, T., DRAGOUNOVÁ, Z. *Hry a jejich využití v tréninku (především děti)*. Studia Sportiva, 2016, roč. 10, č. 2, s 140 – 148
- 42 PERIČ, T. a DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. Fitness, síla, kondice. ISBN 9788024721187.
- 43 PERIČ, T. a kol. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2012. 176 s. Děti a sport.
- 44 PRCHALOVÁ, Ivana. *Orientační běh v hodinách tělesné výchovy na 2. stupni ZŠ* [online]. Liberec, 2012 [cit. 2019-06-27]. 95 s. Diplomová práce. Technická

- univerzita v Liberci, Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická. Vedoucí práce PaDr. Jiří Dygrín. Dostupné z: <<https://theses.cz/id/hz7q1c/>>.
- 45 Scottish Orienteering. *O Twister* [online]. 2019. [cit. 2019-07-29]. Dostupné z: https://www.schottish-orienteeing.org/documents/natcen/twister_making_blurb_for_coaches.pdf
- 46 Schools/teachers[online]. Skotsko, 2019 [cit. 2019-07-09]. Dostupné z: <https://www.scottish-orienteeing.org/resources/schoolsteachers/>
- 47 SEKCE OB ČSOS. *Pravidla orientačního běhu Guide* [online]. Praha, 2019 [cit. 2019-07-03]. Dostupné z: <http://www.orientacnibeh.cz/upload/dokumenty/sekce-ob/pravidla-ob-2019.pdf>
- 48 SPOLEČENSKÉ-HRY.CZ. *Ukázka hry Orientační běh s HSH* [online]. Praha, 2019a. [cit. 2019-07-29]. Dostupné z: <http://www.spolecenske-hry.cz/view.php?Page=Detail&Menu=3993&zobrazeni=radky&Zbozi=32913&Produkt=HSH-Stolni-hra-Orientacni-beh-s-HSH---dvojbaleni-az-pro-8-hracu-HSHOBdouble->
- 49 SPOLEČENSKÉ-HRY.CZ. *Ukázka hry Suunnistuspeli* [online]. Praha, 2019b. [cit. 2019-07-29]. Dostupné z: <http://www.spolecenske-hry.cz/view.php?page=detail&zbozi=28042>
- 50 SPORTident [online]. Německo, 2019 [cit. 2019-07-09]. Dostupné z: <https://www.sportident.com/>
- 51 SPORTIDENT.CZ. *Průchod kontroly s comcard* [online]. Česko, 2019 [cit. 2019-07-29]. Dostupné z: <http://www.sportident.cz/view.php?Page=Detail&Menu=3975&zobrazeni=radky&Zbozi=31890&Produkt=Sportident-Comcard-Pro---kombinace-rychloustalujici-buzoly-a-cipu-SI-10-ComcardPro-ComCard>
- 52 TEXLOVÁ, T. *Orientační hry pro děti mladšího školního věku* [online]. Praha, 2007 [cit. 2019-06-27]. 96 s. Diplomové práce. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce PaDr. Ivan Příbyl. Dostupné z: <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/52009/>
- 53 VIRTUAL-O. *Ukázka hry catching festures a Virtual-O* [online]. 2019. [cit. 2019-07-29]. Dostupné z: www.virtualo.org
- 54 VOBORNÍKOVÁ, A. *Rozvoj orientačního běhu v Chotěboři*. Praha 2016, 52 s. Bakalářská práce na UK FTVS. Vedoucí bakalářské práce Mgr. Tomáš Brtník.
- 55 WEBER, P. *Trénink orientace dorostu a dospělých*. 1. vyd. Praha: ČÚV ČSTV, 1987.
- 56 ZAPLETAL, M. *Velká encyklopedie her. Hry v klubovně*. 2. Vyd. Praha: Leprez, 1996.
- 57 ŽEMLÍK, J. a kol. *50 let Orientačního běhu v ČR 1950 – 2000*. 1. vyd. Zlín: ČSOB Praha společně s COH Zlín, 2000.