

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra školní a sociální pedagogiky

Problematika dětských táborů se zaměřením na  
orientační běh

**Bakalářská práce**

Robert Kopecký

**Vychovatelství**

**Kombinované studium**

**Vedoucí práce: Ing. et Mgr. Tomáš Zakouřil**

PRAHA 2011

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval/a samostatně pod vedením

Ing. et Mgr. Tomáše Zakouřila

V práci jsem použil/a informační zdroje uvedené v seznamu.

V Praze dne 20.3. 2011

.....

vlastnoruční podpis

## **Poděkování**

Děkuji velice za odborné vedení a odborné rady svému vedoucímu bakalářské práce panu Ing. et Mgr. Tomáši Zakouřilovi, za poskytnuté rady v praktické části panu Ing. Janu Benschovi, Ph.D. a za jazykovou korekturu textu paní Mgr. Boženě Sekaninové.

## **Anotace v české jazyce**

Práce je orientována na problematiku začlenění orientačních her a orientačního běhu do dětských táborů. Snažím se v ní ukázat na výhody efektivního využití volného času na táboře a v přírodě, kdy může hra s mapou či přímo orientační běh dětem značně prospět. Dále může tato práce sloužit jako návod, jak obohatit program běžných dětských táborů.

Cílem teoretické části je poukázat na problematiku dětských táborů a její propojení s orientačním během.

Cílem praktické části je pomocí ankety ověřit, jaké složky osobnosti orientační běh u dětí a mládeže rozvíjí.

**Klíčová slova:** Tábory, orientační hry, orientační běh, vedoucí, hráči, závodníci, skupinky, mapy, přípravy, respondenti, anketa

## **Anotace v anglickém jazyce**

The work is focused on integration of orienteering and its games into the programs of children's camps. I'm trying to show that leisure time spent on a camp in nature is a great benefit and it could be used for a game with map or even basic orienteering race.

My work can also help camp leaders as a guide, how to enhance program of a common kids camp.

The goal of the theoretical part is to mention the issue of children's camps and how is it linked with orienteering.

The goal of the practical part is to verify by my survey, what components of personality does orienteering develop.

**Key words:** Camps, orienteering, games, leader, players, competitors, small groups, maps, training, respondents, survey

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

## OBSAH

1. ÚVOD .....	8
2. TÁBORY .....	9
2.1. Co je tábor? .....	9
2.2. Druhy táborů .....	10
<b>2.2.1. Stanové tábory</b> .....	10
<b>2.2.2. Tábory chatičkové, podnikové nebo na faře</b> .....	11
<b>2.2.3. Příměstské tábory</b> .....	11
<b>2.2.4. Zimní lyžařské tábory</b> .....	11
<b>2.2.5. Sportovně zaměřené tábory</b> .....	11
<b>2.2.6. Tábory pro tělesně a kombinovaně postižené děti a mládež</b> .....	11
<b>2.2.7. Vodácké putovní tábory</b> .....	12
2.3. Příprava tábora .....	12
<b>2.3.1. Hlavní vedoucí</b> .....	12
<b>2.3.2. Výběr vedoucích</b> .....	13
<b>2.3.3. Mé zkušenosti s přípravou tábora</b> .....	13
2.4. Tábory zaměřené na OB .....	13
<b>2.4.1. Příprava táborů zaměřených na orientační běh</b> .....	14
<b>2.4.2. Zrod Ostrovského orientačního běhu</b> .....	15
2.5. Hry v přírodě na dětských táborech .....	16
<b>2.5.1. Výhody her v přírodě</b> .....	16
<b>2.5.2. Dělení her v přírodě dle Zapletala</b> .....	17
2.6. Orientační hry .....	17
<b>2.6.1. Příklady orientačních her</b> .....	17
<b>2.6.2. Materiálně-technické vybavení pro orientační hry</b> .....	22
2.6.2.1. <i>Kontrolní stanoviště</i> .....	22
2.6.2.2. <i>Buzola či kompas</i> .....	22
2.6.2.3. <i>Mapa</i> .....	22
2.6.2.4. <i>Sportoviště</i> .....	23
2.7. Hra a morální výchova .....	23
3. ORIENTAČNÍ BĚH .....	25
3.1. Co je orientační běh? .....	25
3.2. Vznik orientačního běhu .....	25

3.3. Několik pojmů.....	26
<b>3.3.1. Terén</b> .....	26
<b>3.3.2. Speciální mapa pro OB</b> .....	26
<b>3.3.3. Vrstevnice</b> .....	27
<b>3.3.4. Azimut</b> .....	27
<b>3.3.5. Trať</b> .....	28
3.4. Vybavení .....	28
3.5. Druhy orientačních sportů.....	29
<b>3.5.1. Klasický (pěší) orientační běh</b> .....	29
<b>3.5.2. Lyžařský orientační běh</b> .....	30
<b>3.5.3. Horský orientační běh</b> .....	30
<b>3.5.4. Orientační závody na horských kolech</b> .....	30
<b>3.5.5. Rádiový orientační běh</b> .....	30
<b>3.5.6. Orientační běh pro pohybově handicapované osoby</b> .....	31
<b>3.5.7. Rogaining</b> .....	31
<b>3.5.8. Orientační potápění</b> .....	31
4. PRAKTICKÁ ČÁST.....	32
4.1 Vymezení cíle práce a pracovní hypotézy .....	32
4.2. Přínos orientačních aktivit pro rozvoj osobnosti.....	32
4.3. Hypotéza .....	33
<b>4.3.1. Rozčlenění hypotézy</b> .....	33
4.3.1.1. <i>Cit pro směr a prostorovou představivost</i> .....	34
4.3.1.2 <i>Schopnost umět se racionálně rozhodovat</i> .....	34
4.3.1.3 <i>Psychická odolnost a vytrvalost</i> .....	35
<b>4.3.2. Popis a realizace vlastního výzkumu</b> .....	36
4.4. Anketa .....	36
<b>4.4.1 Přehled anketních otázek</b> .....	36
<b>4.4.2. Sestavení anketních otázek</b> .....	39
<b>4.4.3. Vyhodnocení Ankety- grafy</b> .....	40
<i>Graf 1 – Věkové rozdělení respondentů</i> .....	40
<i>Graf 2 - Pohlaví respondentů</i> .....	41
<i>Graf 3 – Kolikrát se respondenti zúčastnili orientačních her</i> .....	42
<i>Graf 4 - Kolik respondentů se někdy dostalo do situace, že chtěli závod vzdát</i> .	43
<i>Graf 5 – Kolik respondentů někdy závod vzdalo</i> .....	43
<i>Graf 6 - Počet respondentů, kteří se při závodu někdy ztratili</i> .....	44
<b>4.4.4. Vlastní výsledky, diskuse</b> .....	44

4.4.5. Závěr praktické části - potvrzení či vyvrácení hypotézy .....	47
5. ZÁVĚR .....	48
6. POUŽITÁ LITERATURA A ZDROJE.....	50
7. PŘÍLOHY .....	51
7.1 Příloha č.1 – mapa „Bálková“ 1:10 000, noční závod, rok 1992. Ostrovský OB .....	51
7.2 Příloha č.2 – mapa „Jesenice“ 1:15 000, štafety. rok, 1995. Ostrovský OB .....	52
7.3 Příloha č.3 – klasická trať, Ostrovský OB, rok1999.....	53
7.4 Příloha č. 4. - mapové tréninky venku.....	54
7.4.1.1. První vycházka.....	54
7.4.1.2. Obecné zásady .....	56
7.4.2. Druhy tréninků .....	57
7.4.2.1. Liniové tréninky .....	57
7.4.2.2. Tréninky bez předepsaného postupu.....	58
7.4.2.3. Trénink směrového postupu.....	59
7.4.3 Návik řešení chyb.....	60
7.4.3.1. Přesné čtení mapy.....	61
7.4.3.2. Paměťové tréninky .....	61
7.4.3.3. Návik zvláštních situací .....	62
7.4.3.4. Návik přizpůsobení tempa.....	62
7.4.3.5. Trénink na mapě s potlačenou informací .....	63
7.4.3.6. Trénink za snížené viditelnosti.....	63
7.4.3.7. Trénink manipulace s pomůckami .....	63
7.4.4 Kondiční příprava .....	64
7.4.5 Formy běžeckého tréninku .....	65
8. SEZNAM ZKRATEK.....	68

# 1. ÚVOD

Téma mé bakalářské práce jsem si vybral z toho důvodu, že aktivity spojené s orientačním během jsou podle mého názoru v naší české společnosti málo známé. Snažím se tedy ukázat na výhody efektivního využití volného času na táboře a v přírodě, kdy může hra s mapou či přímo orientační běh dětem značně prospět. Práce by mohla ukázat vychovatelům, vedoucím táborů, učitelům a ostatním pracovníkům s dětmi a mládeží, jak tyto aktivity rozvíjejí osobnost dětí. Dále může tato práce sloužit jako návod, jak obohatit program běžných dětských táborů.

Práce je rozčleněna na dvě části. Teoretickou a praktickou. Cílem teoretické části je poukázat na problematiku dětských táborů a její propojení s orientačním během.

Cílem praktické části bude pomocí ankety zjistit, jaké složky osobnosti orientační běh u dětí a mládeže rozvíjí. Svou pracovní hypotézu o vlivu tohoto sportu na osobnost se pokusím ověřit pomocí ankety.

V příloze jsem se pak více zaměřil na popis metod a způsobů tréninku orientačního běhu.

V této práci jsem postupoval jednak metodou vlastního pozorování a dále jsem čerpal z literatury, která je uvedena za kap. číslo 5. Závěr.



## 2. TÁBORY

### 2.1. Co je tábor?

Tábory jsou vícedenní organizované akce pro děti různých věkových skupin, pořádané pod hlavičkou různých organizací, sdružení, případně církví apod.

„Prázdninový tábor zaujímá zvláštní místo v mimoškolní činnosti, a to především proto, že se vymyká celodennímu výchovnému působení uplatňovanému v průběhu celého školního roku školou, rodinou či výchovným zařízením. Běžný prázdninový tábor dětí je orientován k posílení zdraví pobytem na čerstvém vzduchu s organizovaným denním režimem a pravidelnou stravou, přičemž bývá mnohdy kladen důraz na zvyšování tělesné odolnosti, výkonnosti, nácvik hygienických návyků atp.“<sup>1</sup>

Určité věci jsou nebo mají být společné. Každý tábor má mít určitý režim, strukturu, formu, organizaci apod. Pokud tyto věci tábor postrádá, tak je to podobné, jako když necháme děti lítat celé dny bez dozoru na ulici.

Vedoucí tábora by se měli snažit, aby hry, soutěže a jiné činnosti byly zajímavé, aby tábor neměl „hluchá místa“. Učení se poznávat stromy, rostliny, zvířata, hraní her, soutěže a samozřejmě i různé dovádění a zábava mohou rozvíjet u dětí jejich schopnosti, dovednosti a chuť učit se novým věcem. Jistě, každému se líbí něco jiného a málokterou činností uspokojíme plně všechny účastníky tábora.

To už jsme u otázky skladby dětí konkrétního tábora. Mohou to být děti, s kterými pracujeme po celý rok a které tím pádem dobře známe, a oni znají nás, nebo to mohou být děti, které známe jen trochu, případně vůbec, a konečně to může být kombinace předchozích případů. Ve většině táborů, kterých jsem se zúčastnil, šlo o první případ. Když tedy známe děti, které se tábora účastní, tak je lépe a spravedlivěji rozdělíme do družinek, můžeme naplánovat výlety s ohledem na výdrž a věk dětí aj.

---

<sup>1</sup> MACHEK, J. a kolektiv, *Na pomoc instruktorům prázdninových táborů pro zdravotně postižené děti*, str. 24

## 2.2. Druhy táborů<sup>2</sup>

### 2.2.1. Stanové tábory

Stanové tábory mohou dětem dát kromě pobytu v přírodě a na čerstvém vzduchu spousty dovedností. Např. řezání dřeva, stavění stanů, zhotovování dřevěných postelí, roštů a mnoho dalších. Každého snad potěší, když se mu podaří zhotovit něco vlastníma rukama, a děti jistě neméně. Spaní ve stanu, zvlášť v teepee stanu, kde je uprostřed ohniště a před usnutím si můžete poslechnout zajímavý příběh z úst vedoucího, má v sobě veliké kouzlo. Kdo to nezažil, tak určitě o něco přišel. Děti si také na chvíli odvyknou pohodlí a bezpečí rodinného krbu a v dešti a za bouře si mnohdy víc než doma váží střechy ( byť jen plátěné) nad hlavou.

Vaření v polní kuchyni, v kamnech zhotovených z jílu, je dosti zajímavé. Hezká kapitola o těchto kamnech je v knize Jaroslava Foglara- Tábor smůly<sup>3</sup>. Ostatně Jaroslav Foglar je pochopitelně ozdobou mé knihotéky ( a jistě nejen mé ).

Samozřejmě má také stanový tábor některé nevýhody. Pokud je deštivo a máte promočené věci, tak není moc šancí najít místo na jejich usušení. S deštivým počasím je to skoro vždy nepříjemné. Pokud není po ruce nějaký hangár či jiná „společenská místnost“ , tak se těžko mohou scházet členové tábora dohromady, pokud jim ovšem nevadí moknout na dešti.

Také jestliže fouká prudší vítr, může odfouknout stan atd. Je to zkrátka přírodní tábor a s tím se musí počítat.

---

<sup>2</sup> MACHEK, J. a kolektiv, *Na pomoc instruktorům prázdninových táborů pro zdravotně postižené děti*, str.22

<sup>3</sup> FOGLAR J., *Tábor smůly*, str. 9-12kap : „O táborových kamnech“

### **2.2.2. Tábory chatičkové, podnikové nebo na faře**

Tyto tábory jsou trochu jiné. Odpadá tam pochopitelně stavění kuchyně, stanů, řezání dřeva na zátop atd. To je pro vedoucí táborů určitá výhoda v tom, že se nemusí dělat předtáborové víkendy a v nich stavět kuchyň, odpadové jámy, latríny atd. Kuchaři nemusejí po ránu roztápět deštěm provlhlá kamna, neboť stačí zapnout spínač na elektrickém, nebo plynovém spotřebiči.

Ovšem pro děti může být nevýhoda v ne tak častém pobytu venku a v tom, že odpadají různé pracovní činnosti (řezání dřeva do kuchyně, stavění stanů - viz předchozí podkapitola).

### **2.2.3. Příměstské tábory**

Na těchto táborech se koná veškerá táborová činnost jen během dne. Na noc chodí účastníci spát do svých domovů. Odpadá zde tedy starost s ubytováním a tábory jsou tudíž pro rodiče finančně méně náročné.

### **2.2.4. Zimní lyžařské tábory**

Jsou zaměřeny na výcvik běžeckého a sjezdového lyžování. Jedná se tudíž i o sportovně zaměřený tábor, ovšem výhradně na lyžování případně jiné zimní sportovní radovánky.

### **2.2.5. Sportovně zaměřené tábory**

Pořádají se pro zájemce, kteří se věnují, případně se chtějí věnovat, určitému druhu sportu. Tyto tábory navštěvují jednak děti, které provozují dané sporty aktivně, a dále zájemci, kteří nejsou sportovně profilovaní a rádi by se uplatnili v rámci sportovního vyžití.

### **2.2.6. Tábory pro tělesně a kombinovaně postižené děti a mládež**

Jsou programově uzpůsobeny a zaměřeny na děti s tělesným a kombinovaným postižením. Konají se i formou putovních táborů, kdy je buď základna v hlavním místě

tábora a podniká se např. třídní putování po okolí, nebo se putuje během celého tábora z místa na místo, případně i po řece na vorech.

### **2.2.7. Vodácké putovní tábory**

Jsou to tábory putovní, stanové, zaměřené na rozvíjení tělesné zdatnosti, soběstačnosti a samostatnosti. Pro účastníky tohoto tábora je zpravidla podmínka, aby uplavali minimálně 25 metrů.

## **2.3. Příprava tábora**

Přípravě tábora je potřeba věnovat pečlivou pozornost. Jedná se jednak o technické zajištění (místo tábora, splnění hygienických norem a požadavků, zajištění stanů, objektů, dopravy atd.), dále pak o personální fungování (zajištění vhodných vedoucích, kuchařů, řidičů a dal.).

Pokud se jedná o letní tábor, tak bude jistě vítán objekt s nedalekou možností koupání a realizací her v lese a na louce. Dále je třeba zjistit možnosti dodávání pitné vody a vyřešit požadavky na hygienu (sprchování, toalety, odpadové jámy apod.). Zvláště pokud se jedná o tábor pro tělesně a kombinovaně postižené děti, je potřeba těmto věcem věnovat velkou pozornost. Snažit se o to, aby byl tábor co nejvíce bez bariér.

### **2.3.1. Hlavní vedoucí**

Zřejmě každý tábor má svého hlavního vedoucího, který je od začátku zainteresován do příprav táborové akce. Má rozhodující slovo při výběru skladby dětí, zodpovídá za program tábora a spoluzodpovídá za jeho materiální zajištění. Během tábora pak organizuje a koordinuje práci oddílových vedoucích a dle typu tábora může řídit i provozní stránku.

Vedoucím tábora by měl být někdo rozvážný, odpovědný, iniciativní, schopný srozumitelně komunikovat a umět řešit i konfliktní situace. Pokud má navíc i smysl pro humor, tak je to jistě jenom k dobru věci.

### **2.3.2. Výběr vedoucích**

Při výběru vedoucích by mělo být pamatováno na to, aby byl v kádru zastoupen výtvarně, hudebně, sportovně a jinak disponovaný člověk. Může se tak snáze a na dobré úrovni zrealizovat během tábora celá škála různých činností.

Hlavní vedoucí během roku svolává ostatní vedoucí na schůzky, kde se řeší organizační věci tábora. Motto táborové hry, rozdělení jednotlivých konkrétních úkolů, zajištění materiálních pomůcek pro hry, zajištění objektu pro konání tábora včetně jeho přípravy atd.

### **2.3.3. Mé zkušenosti s přípravou tábora**

Na tábor jsem se dostal tak, že mě oslovil jeden kamarád, který se mě zeptal, jestli bych nechtěl dělat vedoucího jedné družinky na táboře, kde bude on jako hlavní vedoucí. Nejprve byl problém najít vhodné místo ke konání tábora. Nakonec se sehnala louka kousek od řeky Střely. Bylo tam krásně a i v okolí se konala spousta jiných táborů.

Od dubna jsme se začali (vedoucí) scházet a plánovat hry a činnosti. Byl dán režim každého dne a počítalo se i s možností náhradního programu v případě deště. Pak se dojednaly technické záležitosti ohledně dopravy stanů, nářadí, potravin aj. Ještě než tábor začal, konaly se takzvané přípravy, kdy jsme my starší přijeli na místo konání tábora a postavili kuchyň, vykopali latríny, odpadovou jámu atd. Stany, lávku přes potok a několik dalších potřebných věcí jsme dělali společně s dětmi, většinou v prvních dnech tábora.

## **2.4. Tábory zaměřené na OB**

Tento druh táborů je z velké části zaměřen různé formy závodů v orientačním běhu. Jedná se o vícedenní akci pro děti a mládež, jejíž součástí jsou kromě klasického závodu jednotlivců v OB též noční závod, štafetový závod, expediční závod atd. Při štafetovém a expedičním závodě jsou účastníci rozděleni do skupin a vítězí skupina s nejlepším časem, v případě expedičního závodu s nejlépe splněnými úkoly v této soutěži. Expediční závod tedy není závod v pravém slova smyslu, neboť skupiny chodí v terénu

po jednotlivých stanovištích, které hledají pomocí mapy, a na nich pak plní různé úkoly (slačování, rozdělávání ohně na čas, házení šiškou na cíl, aj.). Jedná se tedy spíš o klasickou „bojovku“, při níž jde většinou o hledání nějaké zprávy, kterou je třeba vyluštit. Večer pak skupinky hrají krátká divadelní představení na daná témata. Užije se tedy i dost zábavy a navíc si účastníci v tento den odpočinou od běhání. Expediční závod se tedy zařazuje zhruba v polovině těchto táborů. Moje zkušenosti s tímto druhem tábora jsou z Ostrovského orientačního běhu, o němž se ještě zmíním. Jiné formy těchto akcí existují i v podobě různých sportovních soustředění, jejichž náplní je právě orientační běh

### **2.4.1. Příprava táborů zaměřených na orientační běh**

Při přípravě je potřeba se zaměřit na několik věcí. Jednak na místo konání akce, kdy je třeba zvolit vhodný terén a také možnost ubytování. Existuje server na internetu, kde se může podle místa dohledat, zda je tam terén zmapován a také, což je dosti důležitá okolnost, jak stará je mapa. Server se jmenuje : *csob.tmapserver.cz* Na tom, jaké je stáří mapy, v orientačním běhu velmi záleží. Pokud je např. mapa stará více než deset let, tak je velmi pravděpodobné, že na místě, kde by podle mapy měla být paseka, je hustník, nebo naopak na místě, kde by dle mapy měl být les, je paseka. To může pochopitelně mást a plést účastníky závodu. Také lesní cesty, různé vývratě stromů atd. již podle staré mapy nemusí se skutečností souhlasit. Proto je lepší mít mapu s minimálním „stářím.“

Dále bych ze zkušeností pro tyto druhy táborů doporučil zajistit si stravování v jídelně či v restauraci. Odpadne tak starost se sháněním kuchařů, nákupem potravin apod. Místo toho se mohou vedoucí zaměřit na organizaci a stavění tratí.

Ještě než celá akce vůbec začne, je třeba obhlédnout terén a vyznačit si všechny kontrolní stanoviště ve skutečném terénu. Je to pro kontrolu, zda označená místa jednotlivých stanovišť „sedí“ jak na mapě, tak ve skutečnosti. Každé stanoviště má i svůj popis (např. Kámen Jv pata 1m- kámen jihovýchodní pata, velikosti jednoho metru). Tento popis slouží závodníkům k přesnějšímu dohledání stanoviště.

Pak už stačí kupříkladu den před závodem projít celou trať a na označené stanoviště přidělat lampiónky a čipy, případně kleštičky, na označení legitimací jednotlivých závodníků. Nemalá práce je také se zakreslováním jednotlivých závodů do každé orientační mapy.

#### **2.4.2. Zrod Ostrovského orientačního běhu**

Není tábor jako tábor. Dostávám se k jedné dětské akci, ze které se postupně vyklubal tzv. Ostrovský orientační běh - tedy v podstatě tábor, jehož hlavní náplní je orientační běh.

U jeho zrodu stála tehdy farářka ČCE (Českobratrské církve evangelické) Veronika Hájková. Ta začala pořádat pro děti z místní farnosti letní tábory.

Jednou z těchto akcí byl již zmíněný Ostrovský orientační běh - dále jen OOB. První ročník se uskutečnil v roce 1988 v okolí Ostrova nad Ohří. Během dalších let se postupně přidávaly i další děti a dospělí z jednoho pražského evangelického sboru včetně mne.

OOB začíná obvykle ve středu večer nočním závodem, ve čtvrtek jsou na programu štafety, v pátek je expediční závod a v sobotu závod jednotlivců a večer vyhlášení vítězů. V neděli je dopolední bohoslužba, balení, úklid a odjezd domů.

V současné době je ředitelem OOB ing. Radek Čermák z Prahy. Jeho úkolem je mimo jiné každý rok najít vhodné místo na konání orientačního běhu, a to i včetně ubytování a polopenze za přiměřenou cenu, a to pro cca 80 lidí. Poté zajistit mapy a zhruba měsíc před konáním OOB projít terén a promyslet trasy závodů. Během konání OOB pak stavět a uklízet trati a spousty dalších příjemných i méně příjemných věcí. Vždy se ovšem najde několik ochotných lidí, kteří mu různě vypomohou. Moje oblíbená činnost je kupříkladu výpomoc s úklidem kontrolních stanovišť po závodech – stahování kontrol.

## 2.5. Hry v přírodě na dětských táborech

### 2.5.1. Výhody her v přírodě<sup>4</sup>

U mladých lidí je velká výhoda, že hry v přírodě uvolňují jejich přebytečnou energii více než v tělocvičně či v klubovně, cvičí obratnost těla, rychlost, sílu a postřeh. I pro děti, které se cítí méněcenné, jsou hry v přírodě prospěšné, neboť se mohou více uplatnit v kolektivu. Zajímavé hry nechávají v dětech příjemné zážitky, mají pak doma a ve společnosti o čem vypravovat, zvláště při dobrodružné hře, která se odehrává v noci ( bobřík odvahy, hra na bludičky... ). Další výhodou her v přírodě je čistší ovzduší než ve městě, podlahy v tělocvičnách jsou většinou tvrdší než louka a les, což je pak nepříjemné pro klouby. A pakliže děti čtou dobrodružné knížky např. o indiánech, tak les s množstvím houštin, skalek, roklí, strání dává možnost dobrodružným hrám, které budou mít jistě úspěch. Většina hochů má v dětství sen stát se kovbojem, pistolníkem, zálesákem. Při hrách si svůj sen mohou částečně splnit.

Dobrodružné hry tedy děti zbaví nejen přebytečné energie, ale zanechávají také pocit, že prožily zajímavé chvíle a pěkné okamžiky, na které budou rády vzpomínat.

„(Hra) vede k osvojení dovedností, které jsou pro život užitečné, napomáhá k obnovení sil, k zotavení a k uvolnění i k překonání sociálních nároků. Takto zřejmě viděl smysl hry také Komenský i další osvícenečtí racionalisté a v tomto smyslu jsou i dnes vytvářeny četné herní osnovy, didaktické hry se sociálním záměrem.“<sup>5</sup>

Jestliže chceme, aby hry děti zaujaly, musíme u nich vzbudit zájem. Hra, která je podložena čteným nebo vyprávěným příběhem, může mít velký motivační účinek. Fantazie dětí se rozběhne a přemění lesík v tropickou džungli, kanadský prales a krajinu divokého západu. To pak pomáhá dětem k lepšímu výkonu při hrách. Může se u nich vzbudit touha zažít něco zajímavého. Proto i nesmělý chlapec nebo dívka mohou hrát roli odvážného a statečného bojovníka.

---

<sup>4</sup> ZAPLETAL M. , *Hry v přírodě*, str. 14-15

<sup>5</sup> LANGMEIER J., KREJČÍŘOVÁ D., *Vývojová psychologie*, str. 101



## 2.5.2. Dělení her v přírodě dle Zapletala

„Známe čtyři základní skupiny her v přírodě:

- hry na louce př. honička, kolotoč, závody na louce, hry se šátkem...
- hry v lese př. běžecké hry, pátrací hry, orientační hry, didaktické hry...
- hry ve zvláštním prostředí př. hry na cestě do přírody, hry v noční přírodě, hry ve vodě, hry ve sněhu ...
- dlouhodobé hry př. stopami statečných, zlatá horečka „...“<sup>6</sup>

## 2.6. Orientační hry

Tyto hry řadíme na pomezí tradičních pohybových aktivit, tvořících obsah tělesné výchovy. A dobrodružných aktivit v nových, neznámých situacích s důrazem na rozvoj schopností a vlastností, které tělesná výchova v tradičním pojetí ne vždy v dostatečné míře podchycuje a rozvíjí.

### 2.6.1. Příklady orientačních her

Jelikož jsou orientační hry stěžejní součástí této práce, uvedu zde více příkladů, jak tyto hry hrát. Zde je tedy výčet her dle knihy Jiřího Kirchnera a Jana Hnízdila s názvem *Orientační hry nejen do přírody* :<sup>7</sup>

- „**Vraťte se do tábora!**“

Při této hře odvedeme děti do určité vzdálenosti od tábora. Cestou několikrát změňme směr, abychom znesnadnili orientaci. Potom vydáme dětem rozkaz: „Vraťte se do tábora. O vašem umístění rozhoduje čas!“ Přitom malé děti vypustíme po družstvech z menší vzdálenosti od tábora a větší děti kupříkladu po dvou či třech ze vzdálenosti větší. Dospělé pak můžeme rozvozit autem do větších vzdáleností a pro zpestření zážitků ve večerních hodinách, aby měli v noci co dělat.

---

<sup>6</sup> ZAPLETAL M., *Hry v přírodě*, str. 30

<sup>7</sup> KIRCHNER J., HNÍZDIL J., *Orientační hry nejen do přírody*, str. 27-45

- **„Sraz u hájovny“**

Zvolíme si na mapě bod (hájovnu), který je od tábořiště vzdálen cca 3 kilometry. Cesta k němu by měla vést přímo terénem, nebo velkou oklikou po silnici či větší cestě. Družstva si místo prohlédnou na svých mapách a pak se rozejdou s tím, že vítězí to družstvo, které dojde k hájovně jako první.

- **„Procházka s mapou“**

Vedoucí vezme mapu a vytyčí přede všemi trasu, která se následně prochází. Každý z účastníků má mapu. Vedoucí během cesty odpovídá na dotazy akterů tak, aby jim pomohl co nejvíc se sžít s mapou.

- **„Zkouška orientačního smyslu“**

Do země zapíchneme dva pruty cca 5metrů od sebe. Mezi ně napneme provázek. Hráče zavedeme deset metrů od prutů a zavážeme jim oči šátkem. S každým hráčem uděláme několik kroků vpřed, vzad, doleva, doprava a ještě s ním zatočíme tak, aby ztratil orientaci. Na písknutí mají hráči za úkol protnout provázek mezi pruty. Kdo bude první u provázku?

- **„Závody na rozhledně“**

Vyšplháme na rozhlednu nebo kopec, ze kterého je pěkný výhled do krajiny. Rozdáme účastníkům mapu, v níž je zapíchnuto několik špendlíků nebo značek. Každý špendlík je na značce nějakého významného bodu (kostela, rybníku, hradu, vysílače apod.). Účastníci mají za úkol určit toto místo ve skutečné krajině. Za každé správně určené místo získávají bod.

- **„Pozorovatelé“**

Na rozhledně či na kopci s dobrým výhledem do kraje rozdělíme žáky do dvou družstev. Jedno družstvo má za úkol sledovat okolí na jedné straně (na jihu). Druhé družstvo má stejný úkol na severu. Sledování bude trvat pět minut. Poté se obě družstva

k sobě obrátí čelem a začnou si klást otázky typu : „Kolik rybníků jste viděli v kraji? Jakou barvu má střecha vesnického kostela?“. Družstva se již nesmějí ohlížet zpět a za každou správnou odpověď mají bod. Vítězí družstvo s větším počtem bodů.

- **„Azimutový běh“**

Nejdříve vytyčíme trať. Na startu připíchneme papírek s označením čísla kontroly, nahoře bude zapsán azimut a dole vzdálenost další kontroly v metrech. K závodu nastupují jednotlivci v minimálně minutovém intervalu. Závodníci mají před startem zákaz vstupu na trať, aby nevěděli, kudy trať povede. Pro lepší přehlednost by se měli závodníci obloukem vrátit do stejného místa, odkud startovali. Náročnost trati volíme podle věku a zkušeností účastníků.

- **„Za pokladem po tajných číslech“**

Zmiňovaná tajná čísla jsou azimuty a vzdálenosti. Čísla označují směr, kterým se máme dát a vzdálenost (v krocích či metrech), jak daleko musí hráči postupovat. Zadání, které družstvům předložíme, může vypadat např. takto: táborová brána 250/127°, výrazný strom 185/277°, kaplička 90/365°. Heslo znamená terénní bod, první číslo za ním je azimut, druhé číslo je vzdálenost k dalšímu terénnímu bodu. Cesta za pokladem může být v podobě etapové hry, složená z několika menších postupových etap. Poklad získává družstvo, které k němu dorazí nejdříve.

- **„Velký pochod“**

Soutěžící rozdělíme do dvou družstev. Družstva nastupují postupně na start ve čtvrt hodinových intervalech. Na startu dostanou speciální mapu a list se speciálními instrukcemi, kde jsou napsány terénní body, jimiž má družstvo projít v přesném pořadí. Žádné družstvo neví, na kterém průchozím bodu je kontrola. Trasa je většinou kruhová a tak se družstva vracejí na původní stanoviště. Vítězí to družstvo, které je jednak nejrychlejší a také nevynechalo žádný průchozí bod.

- **„Průzkum“**

Vedoucí vyhledá na mapě i v terénu 20 význačných bodů, z nichž pak sestaví jejich písemný seznam. Všechna družstva dostanou stejný úkol : „Najděte podle popisu terénní body uvedené v seznamu. Nejdřív je vyhledejte v mapě, pak se ohlaste vedoucímu“. Poté může každé družstvo vyrazit na trať. Má za úkol donést popis jednotlivých míst v seznamu. Může je obcházet společně, nebo se může rozdělit a na každé místo poslat třeba jen jednoho člena.

- **„Fotorallye“**

Soutěžící se rozdělí do skupin. Každé družstvo obdrží na startu mapu se zakreslenou linií postupu a sadu fotografií. Na linii jsou zakreslena a očíslována kontrolní místa. Jednotlivé fotografie jsou označeny písmeny např. A,B,C,D atd. Úkolem skupiny je přiřadit správnou fotografii ke správnému místu. Družstva startují v předem určených intervalech. Vítězí družstvo, které má v cíli nejrychlejší čas a fotografie správně přiřazené k jednotlivým kontrolním bodům.

- **„Rozseknutá mapa“**

Na mapu zakreslíme trať minizávodu a rozstříhneme (rozsekne) ji na čtyři části. Části mapy dáme do desek a ty pak připevníme na jeden roh budovy. Úkolem závodníků je absolvovat celou trať, přičemž nesmějí z rohu budovy desky s mapou odnášet.

- **„Trefit správný směr“**

Soutěžící rozdělíme do dvou stejně početných družstev. Členové prvního družstva zavážou oči členům druhého družstva a vodí je určitý čas po lese tak, aby částečně ztratili orientaci. Poté si hráči sundají šátek. Jejich úkolem je trefit správný směr, ze kterého vyšli. Jestliže určí správný směr (s minimální odchylkou), získávají pro družstvo bod. Pak se hráči vymění. Vítězí družstvo s větším počtem bodů.

- **„Pohyblivé kontroly“**

Na trať umístíme pohyblivé kontroly. Ty mohou představovat pomocníci, kteří se v předem určené době budou vyskytovat na určitém místě. Na tomto místě pak mohou hráči získat hledanou kontrolu. Hráči mají na startu k dispozici rozpis, kdy a kde se budou pohyblivé kontroly vyskytovat. Hra se dá hrát i v noci.

- **„Zvukové kontroly“**

Hra je obdobná předcházející, liší se však v tom, že kontroly jsou zvukové. Pomocníci mají vymezený prostor, kde se mohou pohybovat. Zvolíme prostor, který je trochu nepřehledný, a pohyblivé kontroly se tam mohou dobře schovat. V předem daných intervalech vydává kontrola charakteristický zvuk. Hráči získávají bod, pokud odhalí, kde se pomocník představující kontrolu nachází. Průběh kontrolou zaznamenávají kleštičkami do průkazky, nebo podpisem či razítkem.

- **„Paměťový orientační běh“**

Na startu je pověšená mapa, kde je zakreslena trasa závodu. Může se zvolit buď povinný postup po kontrolách, nebo postup typu scorelauf. Hráči nesmí mít nic, čím by si mohli zaznamenat trať. Tu musí proběhnout pouze tak, že si zapamatují, kde jsou jednotlivé kontroly. K mapě, která je na startu, se mohou vrátit kolikrát chtějí. Vítězí ten, který má nejrychlejší čas a všechny kontroly.

- **„Vystříhaná mapa“**

Do předem připravené mapy závodu nebo hříčky vystříháme několik koleček. Tuto mapu i s vystříhanými kolečky dáme do průsvitné fólie a na startu ji rozdáme hráčům. Kvůli vystříhaným místům mají závodníci do jisté míry znesnadněnou orientaci, jelikož musí dbát na to, aby nejdříve správně přiřadili kolečka k vystřiženým otvorům v mapě.

Tolik tedy z výčtu některých orientačních her. „Orientační technika a úkoly, které jsou obsahem těchto her, působí jednak na rozvoj vlastní schopnosti orientace jednotlivce a na druhé straně rozvíjejí jeho kreativitu, samostatnost a rychlost

v rozhodování a schopnost reálného zhodnocení vlastních schopností. Orientační hry určené kolektivům zase rozvíjejí schopnost kooperace, vzájemnou pomoc, zodpovědnost a pocit sounáležitosti ke skupině.“<sup>8</sup>

## **2.6.2. Materiálně-technické vybavení pro orientační hry<sup>9</sup>**

Jelikož součástí této práce jsou kromě řekněme klasických táborových her i hry orientační, nesmím zapomenout ani na pomůcky k těmto hrám. Při orientačních hrách tedy potřebujeme :

### **2.6.2.1. Kontrolní stanoviště**

Slouží k zaznamenání průchodu závodníka daným kontrolním bodem. Tvoří jej trojboký lampion oranžové barvy se záznamovým zařízením (dříve kleště, dnes elektronická jednotka). V praxi nahrazujeme kleště razítkem, různými „leptíky“ s předem nadepsaným kódem, příp. písmenným či číselným kódem, který hráč opíše na záznamovou kartu. Lampion může nahradit fáborek, terčík výrazné barvy aj.

### **2.6.2.2. Buzola či kompas**

Používáme je k určení severu, nejsou bezpodmínečně nutné (světové strany je možné určit také „direktivně“ ). Buzola se využívá i v celé řadě orientačních her a hříček, jestliže volíme postup za pomoci azimutu. Na trhu je široká nabídka buzol různých typů, od obyčejných až po závodnické speciály.

### **2.6.2.3. Mapa**

Bez mapy bychom se špatně orientovali a v neznámém terénu bychom nedošli vůbec nikam. Originální mapu pro orientační běh však lze nahradit - např. pro hry ve třídě, v tělocvičně, popř. v nejbližším okolí školy nebo klubovny nám postačí hrubý plán, na

---

<sup>8</sup> KIRCHNER J., HNÍZDIIL J., *Orientační hry nejen do přírody* , str.8

<sup>9</sup>. KIRCHNER J., HNÍZDIIL J., *Orientační hry nejen do přírody*, str.8-9

jehož přípravě můžeme zainteresovat i děti. Postačí černobílé provedení, vzdálenosti krokujeme. Jako podklad pro tvorbu plánu blízkého okolí školy nebo klubovny můžeme využít odvozenou mapu ČR velkých měřítek ( 1: 5000 či větší ) . Pro letní kurzy a školy v přírodě je vhodná barevná základní mapa ČR v měřítku 1: 10000. Tyto mapy lze zakoupit v oddělení mapové služby nejbližší pobočky podniku Geodézie, a.s. Ideální je samozřejmě speciální mapa pro orientační běh, získat ji můžeme v místním či nejbližším klubu orientačního běhu. V současné době jich je v ČR přes 200 a jejich seznam s kontakty najdeme třeba na internetu: [csob.tmapserver.cz](http://csob.tmapserver.cz)

#### **2.6.2.4. Sportoviště**

Pro orientační běžce je povětšinou výhodou v tom, že jejich „stadiónem“ je les a tedy zdravé prostředí, kterému se nemůže vyrovnat žádné hřiště, tělocvična ani zmiňovaný stadión. To samozřejmě neznamená, že orientační hry se nedají hrát ve třídě, v klubovně, na školním dvoře či v parku. Využití lesního prostředí je ovšem vhodné při školách v přírodě, na táborech (se zaměřením na orientační běh nebo klidně i na „běžných“ táborech, které nejsou primárně zaměřeny na sport a orientační aktivity).

### **2.7. Hra a morální výchova**

*„Hra má všestranný a formativní vliv, zejména na děti a dospívající mládež. Některé hodnoty jsou zřejmé a hra je přináší sama, bez přispění vedoucího. Při pohybových hrách je to například rozvoj svalstva, síly, vytrvalosti, rychlosti a obratnosti.*

*Jiné hodnoty jsou však ve hře skryty a mohou být využity pouze naším cílevědomým úsilím. K těm pak patří zejména morální hodnoty.“<sup>10</sup>*

---

<sup>10</sup> ZAPLETAL M., *Hry v přírodě*, str. 47

Pro dobrého vedoucího je každá hra vážným výchovným prostředkem a ne jen vítaným časem k odpočinku. Pokud se vedoucí hře patřičně nevěnuje, není hra citlivě usměrňována, pozbývá výchovný účinek, dokonce může působit i negativně. Ve víru boje děti občas ztrácejí sebekontrolu a jsou ochotny podvádět jen proto, aby si zajistily vítězství. Koneckonců když se zamýšlejí nad sebou i dospělí, tak možná zjistí, že při honbě za různými světskými lákadly nejednají o nic lépe.

Na prvním místě proto musíme při hře jmenovat čestné jednání. Teď trochu odbočím od táborů a uvedu konkrétní příklad z dětského orientačního běhu. Vedoucí orientáku nás vyzval, abychom se snažili zvítězit, ne však za každou cenu. Jako příklad pak uvedl, jak za mlada na jednom orientačním běhu nechtěl při závodě pomoci jedné závodnici, které se rozbila buzola. Běžel raději dál vstříc vítězství, jenže za chvíli hodně zabloudil a doběhl až jako dvanáctý. I když sice nepodváděl, dal nám najevo ohleduplnost a čestnost ve hře. Pokud tedy má mít hra smysl, musíme jmenovat čestné jednání, smysl pro poctivost, pravdomluvnost a pak jejich protipóly - švindlování, lhaní, nečestnost, obcházení pravidel atd.



## 3. ORIENTAČNÍ BĚH

### 3.1. Co je orientační běh?<sup>11</sup>

Orientační běh (zkratka OB) je moderní sportovní odvětví vytrvalostního charakteru, při němž je nutno se správně a rychle orientovat v neznámém terénu. Při závodě se hledají kontrolní stanoviště (kontroly) ve stanoveném pořadí a v nejkratším možném čase. Cestu mezi kontrolami si každý volí podle vlastní úvahy za pomoci mapy, buzoly a stručného popisu kontrol. O úspěchu v závodě rozhoduje tedy správná orientace a rychlý běh.

Zřejmě největší krása orientačního běhu tkví v jeho provázanosti s přírodou. Sportoviště může být každý les i městský park. Při samotném závodě se závodník pohybuje ve zdravém prostředí na čistém vzduchu. Běh po měkké lesní půdě neničí naše klouby tak jako běh po asfaltu. V lese bez diváků nás nic nenutí jít až na hranici svých sil. Sami si můžeme volit tempo a není důležité, zda závod pojmem jako procházku, nebo velký sportovní výkon. Při přípravě závodu není třeba budovat nákladné sportovní areály, stačí jen zpracovat a vytisknout speciální a podrobnou mapu, do lesa umístit kontroly, nakreslit stanoviště a trasu do map, připravit startovní průkazy pro účastníky a závod může začít. Ani při velkém počtu startujících příroda neutrpí a člověk by po týdnu nepoznal, kudy závodníci běželi.

### 3.2. Vznik orientačního běhu<sup>12</sup>

V roce 1897 se uskutečnil první závod, a to v Norsku. U nás se začalo závodit turistickou formou v roce 1950. Ze svazu turistiky se v roce 1969 vyčlenil samostatný svaz :Československý (nyní Český) svaz orientačního běhu. Zkratka IOF –Internationa Orienteering Federation zastřešuje ve světě všechny soutěže v orientačním běhu. Byla založena v roce 1961. Sdružuje v současnosti 63 členských, případně přidružených

---

<sup>11</sup> KIRCHNER J., HNÍZDIIL J., *Orientační sporty*, str. 11

<sup>12</sup> KIRCHNER J., HNÍZDIIL J., *Orientační sporty*, str. 11

států. I orientační běh ( podobně jako mnoho jiných sportů ) má své mistrovství světa. Pořádá se každé dva roky. Osobně mám zkušenost ne sice přímo s mistrovstvím světa, ale alespoň s jeho mapou, konkrétně z roku 1991 - okolí Rabštejna nad Střelou, kde se v tomto roce konalo a kde jsme pořádali orientační běh pro děti (rok později), o kterém se ještě zmíním. Ke světové špičce patří od počátku borci ze Skandinávie, vliv na to má jistě zázemí a dobré podmínky v těchto zemích.

### **3.3. Několik pojmů<sup>13</sup>**

#### **3.3.1. Terén**

Obvykle se závodí v lese, ovšem někteří to zkoušejí např. v parcích, na sněhu, ve městech, na poušti, pod vodou, v domě atd.

#### **3.3.2. Speciální mapa pro OB**

Ta se liší od turistických map v několika bodech. Předně je velmi podrobná, obvyklá měřítko těchto map jsou 1 : 15000, nebo 1 : 10000, to znamená, že jeden centimetr na mapě odpovídá v prvním případě 150 metrům ve skutečnosti, v druhém 100 metrům. Druhé měřítko je podrobnější než první a používá se v náročnějším terénu např. ve skalách. Ještě podrobnější měřítko je použito při městských závodech a parcích, kde je mnoho detailů, které by nešlo zachytit do předchozích měřítek. Jsou to měřítko 1 : 5000 a 1 : 2500 – 1cm na mapě = 50 a 25 metrů ve skutečnosti.

Mapy mají barvy, které označují odlišné věci než v běžných turistických. Bílá, zelená a tmavě zelená : označují nejprve snadno prostupný les, poté hůře prostupný les a konečně neprostupný les. Modrá barva označuje veškeré vodní toky, rybníky, nádrže, vodoteče, studánky aj. Žlutá barva znamená otevřené plochy - pole, louky, šrafovaná značí paseky příp. světlíky. Další barva, a to černá, označuje objekty vytvořené

---

<sup>13</sup> KIRCHNER J., HNÍZDIIL J., *Orientační hry nejen do přírody*, str. 11-14

člověkem - budovy, krmelce, posedy, ale také skály a kameny. Hnědá barva označuje terénní tvary na mapě - jáma, kupka, zářez ve svahu a samozřejmě i vrstevnice.

Pojem „ekvidistance“ znamená výškovou vzdálenost mezi dvěma sousedícími vrstevnicemi a na orientačních mapách je standardně 5 m, v málo zvlněném terénu 2 m.

### **3.3.3. Vrstevnice**

Pochopení vrstevnic může být zvláště pro menší děti poněkud složité téma, neboť se jedná o pomyslné čáry, které nejsou v terénu vidět, na rozdíl od krmelců, cest, skal, potoků atd. Tyto čáry spojují na mapě všechny body se stejnou nadmořskou výškou. Důležitým údajem vrstevnic je tzv. ekvidistance. To je výšková vzdálenost mezi dvěma sousedícími vrstevnicemi. Na orientačních mapách je standardně 5 m, případně v plošších terénech i 2 m. Čím jsou tedy vrstevnice na mapě blíže u sebe, tím je převýšení (kopec) prudší a naopak čím jsou od sebe více vzdálené, tím je převýšení mírnější, kopec se tedy dá bez větších problémů seběhnout nebo vyběhnout.

### **3.3.4. Azimut**

Je to úhel, který svírá směr pochodu s osou sever-jih. Azimut určujeme pomocí buzoly. Hlavní význam má buzola pro zorientování mapy na sever, pak odpovídají všechny směry a úhly na mapě i ve skutečnosti. Během závodu je potřeba mít neustále mapu zorientovanou k severu, závodník se jen otáčí podle mapy při změně směru pohybu. Tratě orientačního závodu jsou obvykle stavěné tak, že nejkratší (pomyslné) cesty na jednotlivé kontroly vedou rovně a v této situaci se může mnohdy vyplatit běžet podle azimutu, než-li to na kontroly obíhat po skutečných cestách, čímž se nám trasa pochopitelně mnohem prodlouží. Jak tedy azimut nastavíme? Pokud tedy běžíme z bodu X do bodu Y a lesní cesta vede oklikou, tak přiložíme buzolu hranou na spojnicí obou bodů a otočnou část buzoly (A) vyrovnáme do rovnoběžného směru s modrými poledníkovými čarami. Otočná část buzoly a stříška (A) musí stále směřovat k severu. Pak běžíme ve směru šipky na plexiskle buzoly (C). Pevná část buzoly (plexisklo) je označena písmenem B.

### 3.3.5. Trať

Ta se zakresluje obvykle červenofialovou barvou. Start je značen trojúhelníkem, kontrolní stanoviště kolečkem a cíl dvojitým kolečkem. Kontroly jsou na mapě spojeny rovnou čarou a očíslovány. Proto je nutné při závodě dodržovat správné pořadí hledání kontrol. Kontrola je v terénu označena železným stojanem, na kterém je zavěšen trojboký oranžový lampion. Každá kontrola má svůj kód. Každá kontrola má svůj popis a své číslo.

Uvedu pár příkladů :

1. 22 světlna S okraj,
2. 36 posed
3. 44 JZ skalka, 2,5 metru, V pata

Umožňují závodníkovi zkontrolovat, zda našel opravdu správnou kontrolu. Kódové číslo je součástí popisu kontrol, které závodník obdrží před startem závodu společně s mapou. Popis kontrol pak závodníkovi usnadní nalezení kontroly.

### 3.4. Vybavení<sup>14</sup>

Popis výstroje začneme od té nejdůležitější věci, kterou jsou boty. Orientační běžci běhají ve speciálních botách uzpůsobených pohybu v terénu. Podrážka připomíná kopačky, jen špuntíky jsou menší a hustěji osázené. Špičkoví borci mají na podrážce navíc ještě hřeby nesmějí se používat v CHKO ). Na trhu je opravdu bohatý výběr výrobků jak světových , tak i českých firem. Začátečnickům postačí jen obyčejné kopačky nebo botasky.

Dolní končetiny mají být podle pravidel orientačního běhu zakryté. Začínajícím běžcům postačí „šustákové“ kalhoty. Společně se svrchní částí oděvu by mělo oblečení splňovat nároky na prodyšnost a odolnost proti roztrhání. V náročném terénu plném

---

<sup>14</sup> KIRCHNER J., HNÍZDIIL J., *Orientační hry nejen do přírody*, str. 15

klacků, ostružin a podobných lahůdek je vhodné ještě vyztužit holeně speciálními chrániči.

Místo bavlněného trika, které začátečníkům zcela postačí, je pro pokročilejší závodníky vhodnější tričko z funkčního syntetického materiálu na bázi polyesteru nebo polypropylenu, který výborně odvádí pot. Dlouhý rukáv je opět vhodný tam, kde hrozí podráždění pokožky nebo infekce.

Čelenka nebo šátek zabrání tomu, aby pot stékal do očí a komplikoval nám orientaci. Zvláště nosíme-li brýle, je vhodné chránit se před potem a deštěm čelenkou, resp. speciálním štítkem.

Obecně platí, že začátečník vystačí s běžným sportovním oblečením a postupně si pak vylepšuje svou výzbroj a výstroj. Kvalitní výstroj sleduje především zdravotní hledisko a umožňuje předcházet zdravotním komplikacím.

### **3.5. Druhy orientačních sportů<sup>15</sup>**

#### **3.5.1. Klasický (pěší) orientační běh**

Osobně mám zkušenosti pouze s klasickým orientačním během. Ten se může dělit na : sprint - délka trati je asi poloviční, klasická trať a dlouhá trať – ta je zhruba dvakrát delší než běžný orientační běh.

Jiným typem orientačních závodů jsou štafety a expediční závod. To je závod několika družinek, které hledají různá stanoviště, a na nich pak splňují jednotlivé úkoly. Zde však nejde v první řadě o čas, ale o správné splnění úkolů.

Dalším závodem je noční orientační běh. To je obdoba denního závodu, ale běhá se ve tmě a závodníci používají čelové svítilny a je to i docela dobrodružné.

---

<sup>15</sup> KIRCHNER J., HNÍZDIIL J., *Orientační hry nejen do přírody*, str. 17-20

No a dostávám se i k parkovým a městským orientačním běhům. Je to divácky zřejmě nejatraktivnější disciplína a závodníci zde místo v lese a na loukách závodí například i v zoo, ve skanzenu, v centrech města apod.

### **3.5.2. Lyžařský orientační běh**

Závodí se na předem připravené síti stop vyznačených v mapě a projetych v terénu. Kontroly jsou umístěny přímo ve stopách, odpadá tedy jejich detailní hledání, ale je zde volba postupu mezi kontrolami. Závodníci mají mapu upnutou ve speciálním postroji na prsou.

### **3.5.3. Horský orientační běh**

Ten se vyznačuje především větší délkou trati oproti klasickému. Pro muže je to cca 30 km, pro ženy cca 20 km. Navíc se závod podle názvu odehrává v horském terénu. Pořádají se též soutěže, kde je podmínkou povinná zátěž - spacák , stan, potraviny a přespává se zde v horách. Trať může být samozřejmě i delší. Tyto závody se obvykle pořádají pod názvem International Marathon Orienteering Trophy. I v naší zemi proběhl tento závod. Poprvé v roce 1996.

### **3.5.4. Orientační závody na horských kolech**

Závod je to obdobný jako klasický orientační běh, závodníci ale soutěží na horských kolech, a to pouze na cestách, jejichž různá kvalita je vyznačena na mapě speciálními značkami. Závodník tedy volí postup na základě informací trati z mapy.

### **3.5.5. Rádiový orientační běh**

Každý závodník je zde odkázán na přijímač a klasickou mapu pro orientační běh. Podle nich vyhledává v libovolném pořadí vysílače ( kontroly ). V mapě má závodník zakreslen jen start a cíl. Mapa mu pomáhá volit postup mezi kontrolami a ty poznává pomocí přijímače.

### **3.5.6. Orientační běh pro pohybově handicapované osoby**

Je to orientační disciplína soustředující se na čtení mapy v přírodě. Tato disciplína byla vyvinuta, aby nabídla všem, i lidem s omezenou hybností, šanci účastnit se smysluplných orientačních závodů. Mechanický i elektrický vozík, berle i asistence při pohybu, to vše je povoleno, protože rychlost není součástí soutěže. Účastníci Trail-O musí identifikovat v terénu kontroly označené na mapě. Protože se tak děje v určité vzdálenosti od kontroly, jak zdraví, tak postižení sportovci mají stejnou šanci. Schopnost správně identifikovat danou kontrolu nevyžaduje žádné fyzické schopnosti, což umožňuje i lidem s omezenou hybností rovnoprávně soutěžit.

### **3.5.7. Rogaining**

Je to odnož orientačního běhu. Soutěží zde družstva ( 2-5 členů ), která mají v časovém limitu 12- 24 hodin najít pomocí mapy co nejvíce kontrolních stanovišť. O konečném pořadí rozhodují body. Soutěží se v kategoriích – muži, ženy, smíšené páry.

### **3.5.8. Orientační potápění**

Tento druh sportu pochází z roku 1961 z Itálie. Soutěží se na přehradách, v jezerech apod. Úkolem orientačního potápění je co nejrychleji a nejpresněji zdolat pod vodou vytyčenou trať. Jako kontroly zde slouží 3 m tyče, které jsou ve svislé poloze. Závodníci překonávají celou trať pod vodou, plavou v hloubce asi 1-2 m pod hladinou. V tomto druhu sportu se snoubí dva sporty v jeden – potápění a orientace.

## **4. PRAKTICKÁ ČÁST**

### **4.1 Vymezení cíle práce a pracovní hypotézy**

Cílem praktické části je zjistit a ověřit, jaké složky osobnosti orientační aktivity rozvíjejí. Nejedná se však o práci výzkumnou, jde pouze o doplnění teoretické části práce. Moje hypotéza se skládá ze tří bodů, ve kterých se pokusím pomocí ankety ověřit jejich přínos pro rozvoj osobnostních složek dětí a mládeže. Jsou to : A) cit pro směr a prostorová představivost, B) schopnost umět se racionálně rozhodovat, C) psychická odolnost a vytrvalost. Tyto aspekty tedy dle mé hypotézy jsou rozvíjeny u dětí a mládeže při orientačních aktivitách, zejména při orientačním běhu v závodů jednotlivců.

V praktické části nejprve pojednávám o přínosu orientačních aktivit pro rozvoj osobnosti, následuje uvedení a rozčlenění hypotézy, dále ukázka anketních otázek a zdůvodnění jejich sestavení a konečně vlastní výzkumná práce s výsledky, grafy a závěrečným zhodnocením.

### **4.2. Přínos orientačních aktivit pro rozvoj osobnosti**

Pro rozvoj osobnosti dětí a mládeže jde při orientačních aktivitách především o rozvíjení citu pro směr, schopnost umět se racionálně rozhodovat a psychickou odolnost a vytrvalost. Tyto aspekty jsou dále popsány v další kapitole 4.3. Hypotéza. Mimo to jde i o další složky rozvíjející osobnost, např. soutěživost, cílevědomost, koncentrace, zdraví. Orientační hry mohou probíhat formou soupeření jednotlivých skupinek a družin (viz kap. 2.6.1. Příklady orientačních her str. 16). V tomto případě rozvíjejí ponejvíce schopnost kooperace, vzájemnou pomoc, zodpovědnost a pocit sounáležitosti ke skupině. Případný rozkol v družstvu může mít pro úspěch ve hře vážné následky.

Při klasickém orientačním běhu v závodě jednotlivců jde hlavně o schopnost umět se racionálně rozhodovat, mít psychickou odolnost a vytrvalost a umět se správně zorientovat. Běh je samozřejmě velmi důležitý, ale nemusí být rozhodující.



„Úspěch ve hře při orientačních hrách není závislý jen na běžecké a vytrvalostní výkonnosti. Běžecká lokomoce zde není úkolem, ve srovnání s prvky tradičního pojetí tělesné výchovy ( běh na 15 minut, 1500m atd. ), ale prostředkem. Prakticky celý výkon se odehrává v tzv. aerobní oblasti, neboť vysoké tempo v anaerobním pásmu znesnadňuje orientaci. Orientační technika, jako výraznější determinanta výkonu, tvoří jakousi přirozenou regulaci běžeckého výkonu (Soulek, 1992).“<sup>16</sup>

Ještě příklad toho, co nám může schopnost umět se zorientovat přinést. Jedinec nebude mít k dispozici kompas ani buzolu a bude se muset zorientovat podle hvězd, pomocí mapy hvězdné oblohy. Co bude tedy muset v tomto případě zvládnout? Jednak bude nucen porozumět orientaci podle hvězd a také se bude muset sám zorientovat. „První dovednost je praktická (senzomotorická), druhá je intelektuální.“<sup>17</sup>

### **4.3. Hypotéza**

Je možno uvést další přínosy, ale v praktické části mé bakalářské práce se pokusím anketou prokázat následující hypotézu.

- Orientační aktivity rozvíjejí :
- A) Cit pro směr a prostorovou představivost
  - B) Schopnost umět se racionálně rozhodovat
  - C) Psychickou odolnost a vytrvalost

#### **4.3.1. Rozčlenění hypotézy**

Hypotéza se v mé práci dělí na výše uvedené tři části. V dalších kapitolách podám ke každému bodu vysvětlení o tom, jak daný problém vnímám a dále ještě citace toho, co o tom míní odborníci.

---

<sup>16</sup> KIRCHNER J., HNÍZDIIL J., *Orientační hry nejen do přírody*, str. 8

<sup>17</sup> PETTY G., *Moderní vyučování* , str. 18

#### 4.3.1.1. Cit pro směr a prostorovou představivost

Cit pro směr si může vyzkoušet každý, stačí jen zavázat si oči a jít pak na určené vzdálené místo (např. v tělocvičně). Čím jsme pak u daného místa blíže, tím lepší máme prostorovou představivost a cit pro směr. V orientačním závodě se samozřejmě se zavázanýma očima neběhá, ale mnohdy je potřeba dojít na určené místo pomocí azimutu. Zde je už je potřeba využít citu pro směr, neodchýlit se napravo ani nalevo, umět odhadnout určitou vzdálenost a být neustále správně zorientován.

„Prostorová představivost patří mezi tzv. vrozené schopnosti, kterých člověk s výhodou využívá po celý život. Míra prostorové představivosti, se kterou novorozence přichází na svět, závisí především na dědičnosti. Není ale možné obecně říci, že ten, kdo se narodí s nízkou úrovní prostorové představivosti, by v dospělosti nemohl předstihnout toho, jež se narodí s vyšší úrovní prostorové představivosti. Z výzkumů vyplynulo, že ve třech specifických obdobích svého vývoje je člověk vlivem vnějších vhodných podnětů nejlépe schopen rozvíjet svou prostorovou představivost. Vhodnými vnějšími podněty můžeme rozumět např. matematické či logické úlohy, deskové ale i počítačové hry a také různé hlavolamy.“<sup>18</sup>

#### 4.3.1.2 Schopnost umět se racionálně rozhodovat

„Rozhodování je někdy těžké, a to zvláště tehdy, když máme pocit, že jsme v situaci, kdy se obě či více možností zdá být stejně lákavých či stejně nevýhodných. Racionální rozhodování zahrnuje logické zvážení co nejvíce možných alternativ a jejich pro a proti. S rozhodováním jde ruku v ruce riziko chyb a zodpovědnost.“<sup>19</sup>

Tato schopnost je v orientačním závodě nesmírně důležitá. Řekl bych, že na ní hodně záleží a zde se podstatným způsobem rozhoduje o úspěchu či neúspěchu. Oproti běžnému závodě na upravené závodní trati, kde v zásadě není co rozmýšlet a je potřeba

---

<sup>18</sup> BÍMOVÁ D., *Úlohy, hry a hlavolamy podporující rozvoj prostorové představivosti*, revize 15.9.2010, <http://www.csgg.cz/index.php?s=detail>

<sup>19</sup> FAJTOVÁ R.: *Psychologická poradna*, Publikováno : 22.10.2009, revize 15.9.2010, <http://www.prvnikrok.cz/detail-poradna.php?dotaz=170>

běžet co nejrychleji, se orientační běh běhá většinou v lese, v němž samozřejmě žádné závodní dráhy nejsou. Tady se musím velmi rychle rozhodnout, zda poběžím byt' delší trasou, ale zato po cestě a vyhnu se zde údolí, tím pádem poběžím po rovině a tolik se neunavím. V opačném případě bude trasa sice podstatně kratší, ale zato mnohem náročnější (zdolání údolí a trasa lesním terénem). Samozřejmě se předpokládá, že běžec terén závodní trasy nezná a tak nemůže přesně vědět, jak bude terén náročný. I v řídkém lese můžeme narazit na maliní, ostružiní apod., čímž se pak doba běhu pochopitelně zvětší. To vše si musí každý běžec během okamžiku uvědomit a rozmyslet, jakou trasou dále poběží.

Další možnost může být běh podle azimutu a tudíž v zásadě vzdušnou čarou, nebo na dané stanoviště doběhnout po cestách. Někdy je lepší první možnost, jindy druhá. Orientační běžec se tedy musí během závodu každou chvíli rozmýšlet (pokud uvažuje o vítězství a chce podat dobrý výkon), jaký zvolí další postup běhu na trase.

#### **4.3.1.3 Psychická odolnost a vytrvalost**

Psychická odolnost a vytrvalost hraje v orientačním závodě důležitou roli. Jak bylo již uvedeno, orientační běh se koná většinou v lesích, tedy ve venkovním terénu a zde hraje velkou roli, kromě jiného i počasí. Pakliže je kupříkladu v podzimním čase krásné slunné počasí, je to opravdu radost vydat se do lesa proběhnout. Horší je to ovšem při podzimní plískanici, to se samozřejmě běhá o poznání hůře a i cesta na start může být náročná. Zde tedy může hrát roli psychická odolnost v tom, že na start dojdu a závodu se i přes nepříznivé počasí zúčastním.

Jiná věc může nastat, když se třeba ztratím a nemohu na mapě najít místo, kde se právě nalézám. Čas pracuje v můj neprospěch a nastává pokušení závod vzdát. Mohu se dostat do situace, kdy začnu být nervózní, nejistý a může se dostavit i stres. Pak se dělají velmi snadno zbytečné chyby, které by se za normálních okolností nestaly. V této situaci se může ukázat, jakou mám psychickou odolnost a jak si s problémem poradím.

„Psychickou odolností (resistencí) rozumíme souhrn činitelů, které člověku pomáhají přežít v nepříznivých podmínkách. Jedná se o rozvinutí naší vytrvalosti,

houževnatosti a schopnosti vyrovnat se s neúspěchem, osaměním, nemocí a dalšími nepříjemnostmi, které život tak často přináší.“<sup>20</sup>

Vytrvalost je jednak fyzická, kdy záleží na tom, jestli budu schopen běžet celý závod, nebo budu muset střídat běh s chůzí. Dále se prolíná i s psychikou, kdy je potřeba i přes občasné bloudění napnout všechny síly a běžet v závodě dál.

### **4.3.2. Popis a realizace vlastního výzkumu**

Výzkum probíhal formou vyplňování ankety (uvedené v další kapitole). Respondenti odpovídali na anketní otázky písemně a to buď fyzickým vyplňováním, nebo prostřednictvím emailu. Anketu jsem realizoval jednak na 23. ročníku Ostrovského orientačního běhu konaného v roce 2010 v obci Čejov.

Další ankety předal jeden kamarád vedoucím organizace YMCA, kteří ji přeposlali svým dětským oddílům a družinkám k vyplnění.

Konečně jeden z mých dalších kamarádů anketu rozdál mládežníkům z orientačního oddílu v Praze s názvem „Kotlářka.“ Věk dětí a mládeže byl v rozmezí 8-17 let.

## **4.4. Anketa**

### **4.4.1 Přehled anketních otázek**

1. Věk (napiš)

2. Pohlaví (napiš)

---

<sup>20</sup>LABUSOVÁ E., *Jak vychovat psychicky odolné dítě*, LabusováCopyright © 2006-2011, revize [15.9.2010] [http://www.evalabusova.cz/clanky/odolne\\_dite.php](http://www.evalabusova.cz/clanky/odolne_dite.php)

3. Zúčastnil/a ses někdy hry nebo soutěže, kdy se běhalo s mapou po stanovištích?  
(orientační běh, orientační hry apod.)

Ano      Ne      (prosím zakroužkuj)

4. Pokud ano, kolikrát?      1-3x      (zakroužkuj)

4-6x

7-10x

více než 10x

5. Kolikrát za poslední rok?      0-3x      (zakroužkuj)

4-6x

7-10x

více než 10x

6. Dostal/a ses někdy do situace, kdys chtěl/a závod vzdát?

Ano      Ne      (zakroužkuj)

7. Pokud ano, jak ses zachoval/a?

Vzdal/a jsem se

Nevzdal/a jsem se

7a. Pokud ses vzdal/a, tak proč? (prosím vypiš)

7b. Pokud ses nevzdal/a, tak proč? (prosím vypiš)

**8.** Stalo se ti, že ses při soutěži ztratil/a?

Ano      Ne      (zakroužkuj)

8a. Pokud ano, co jsi prožíval/a? (prosím popiš)

8b. Jak jsi tuto situaci řešil/a? (vyber z možností)

- hledal/a jsem někoho, kdo by mně poradil
- snažil/a jsem se vrátit zpět na místo, kde jsem naposledy věděl, kde se nacházím
- čekal/a jsem na místě, až mě někdo najde
- snažil/a jsem se sám (sama) najít nějaké místo, kde bych věděl/a, kde jsem
- jinak- jak? (prosím napiš)

**9.** Běhal/a jsi při tělesné výchově dlouhé tratě na čas?

Ano            Ne (zakroužkuj)

9a. Pokud ano, jaké vzdálenosti a za jaký čas (přibližně) jsi je uběhl/a.

Vzdálenost :

Čas :

#### **4.4.2. Sestavení anketních otázek**

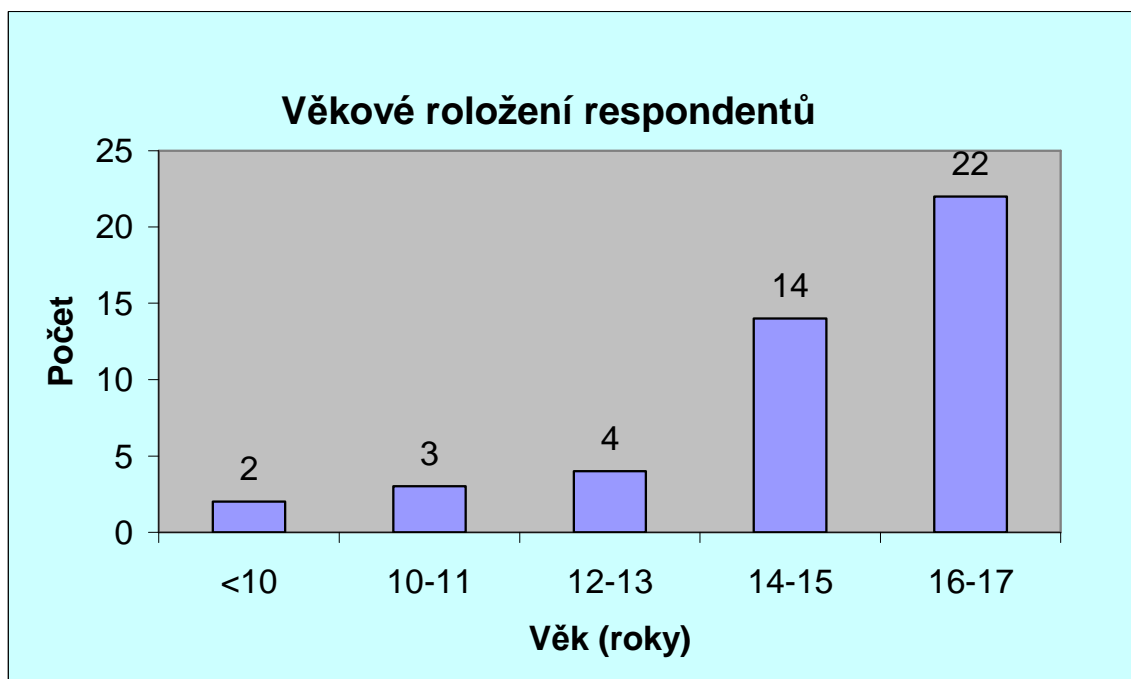
V prvních pěti otázkách, které se týkají pohlaví, věku a účasti na orientačních soutěžích, jsem chtěl zjistit, jak často se dotázaní během svého života a zvláště v poslední době orientačních aktivit zúčastnili. Jestli jde tedy o skupinu, pro níž jsou tyto činnosti běžnou součástí trávení volného času, nebo naopak spíše okrajovou a rekreační záležitost.

Otázka šestá a sedmá, která se ptá na to, zda dotyční chtěli závod vzdát a zda to udělali či ne, se již dotýká psychické zdatnosti a odolnosti. Většina závodníků má toto pokušení většinou ve chvíli, kdy ztratí orientaci a neví, kde jsou na mapě a ve skutečnosti. Snažím se to zjistit v osmé otázce, kde jsou ještě pomocné otázky, jimiž jsem se snažil zjistit, jak daná stresová situace působila na psychiku závodníků a pro jaké způsoby řešení zátěžové situace se dotyční rozhodli.

Konečně devátá otázka má za úkol zhruba zjistit, jak jsou na tom závodníci po běžecké stránce.

#### 4.4.3. Vyhodnocení Ankety- grafy

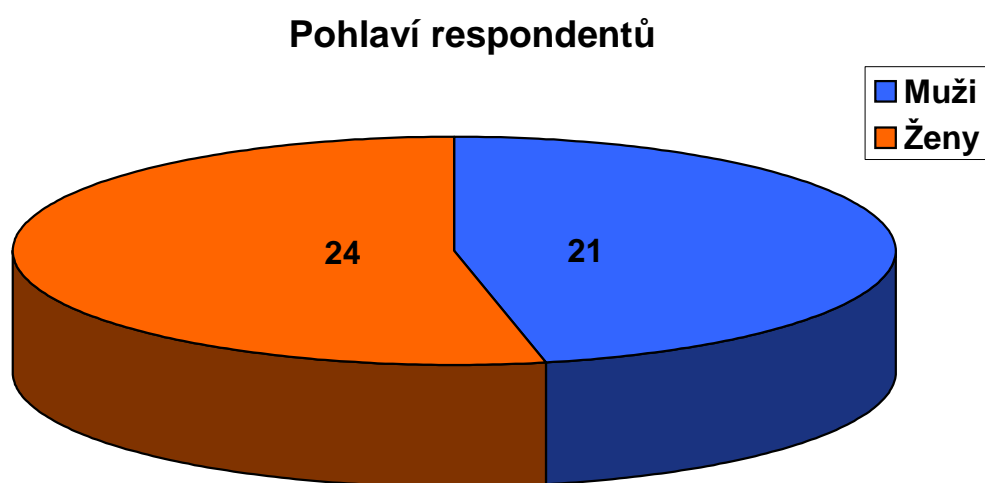
**Graf 1 – Věkové rozdělení respondentů**



Z tohoto grafu je patrné, že většina respondentů byla ve věku od 14-16 let. Počítal jsem s větší účastí ve věkovém rozložení od 10-13 let, ale děti v tomto věku mi anketu jednak nevyplnily a další důvod tkvěl v tom, že kupříkladu na 23.ročníku OOB bylo letos silnější věkové obsazení ve vyšším věku, tedy v rozmezí od 14-17 let. Podobně tomu bylo i v dalších případech (vyplňování ankety přes sdružení YMCA a orientační oddíl v Praze Kotlářka viz. kap. 4.3.2. Popis a realizace vlastního výzkumu.)"

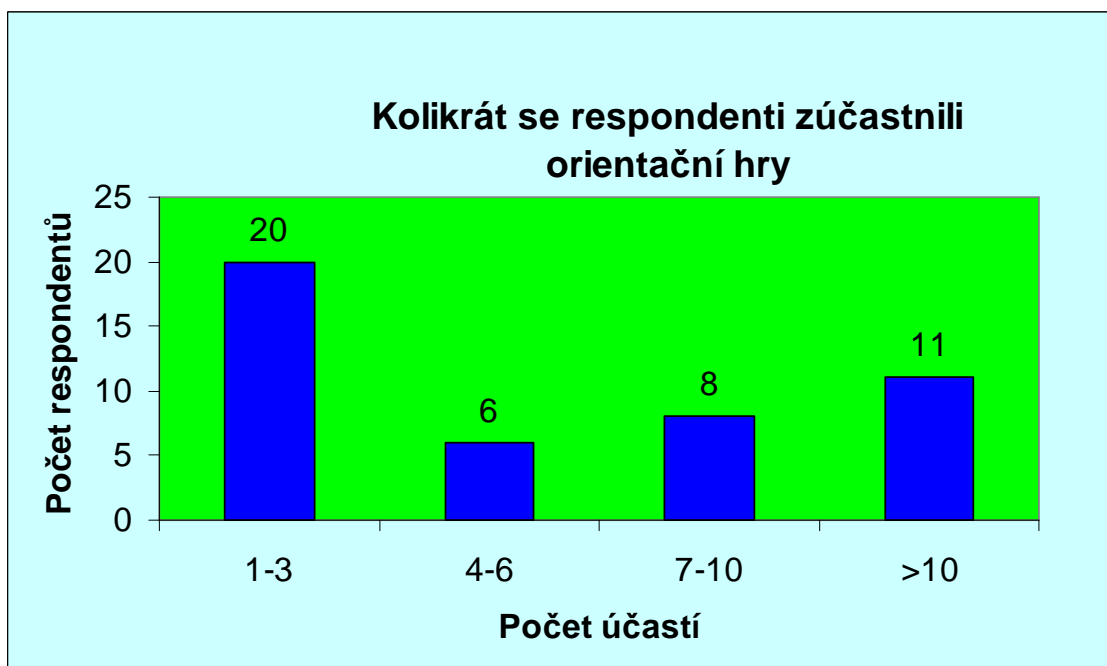


**Graf 2 - Pohlaví respondentů**



V grafu pohlaví respondentů lehce převládají ženy, jejichž počet je 24 oproti 21 mužům. Není to však nijak zásadní rozdíl, z něhož by se dalo usuzovat kupříkladu to, zda se ženy více než muži zúčastňují orientačních závodů, případně to, jestli ženy raději než muži vyplňují ankety.

**Graf 3 – Kolikrát se respondenti zúčastnili orientačních her**



Tento graf nám ukazuje, kolikrát se dotazovaní zúčastnili orientačních her (včetně orientačního běhu) za poslední rok. Posledním rokem bylo zadáno období od podzimu roku 2009 do konce léta roku 2010. Většina respondentů se aktivit zúčastnila pouze 1-3krát, následuje vzestupná křivka účastí v rozmezí 4-6, 7-10 a více než 10.

#### Graf 4 - Kolik respondentů se někdy dostalo do situace, že chtěli závod vzdát



V tomto výšečovém grafu znázorňujícím, zda respondenti chtěli závod vzdát, si můžeme všimnout určitých rozdílů mezi muži a ženami. U mužů nepatrně převládá procento těch, jichž závod vzdát nechtělo (52,4%), zatímco u žen je více těch, kteří závod vzdát chtěli (54,2%).

#### Graf 5 – Kolik respondentů někdy závod vzdalo



Tento graf udává, kolik závodníků závod skutečně vzdalo. Může možná překvapit, jak málo je těch, kteří to skutečně udělali. Z celkového počtu 21 mužů vzdali závod 3 muži, což je 14,3%. Naopak z celkového počtu 24 žen se vzdaly 3 ženy, tedy jen 12,5%. Rozdíl sice nepatrný, ale ukazuje nám, že ženy se vzdávají o něco méně než muži.

V porovnání grafu 4 a grafu 5 tedy můžeme zjistit, že je sice více žen než mužů, které chtějí závod vzdát, v reálné skutečnosti ovšem nakonec závod vzdají více muži.

**Graf 6 - Počet respondentů, kteří se při závodě někdy ztratili**



Poslední graf 6 ukazuje, kolik respondentů se ztratilo během závodu. Z celkového počtu mužů 21 je 7 těch, kteří se ztratili, tedy 33,3%. U žen je to trochu více. Z počtu 24 žen se ztratilo 9, to činí 37,7%. Ženy se tedy ztrácejí více než muži, z čehož by se mohlo soudit, že běžná teze, říkající, že ženy se v mapě orientují hůř než muži, je potvrzena. V tomto hodnocení však velmi nepatrně, spíše ono tvrzení mírně podporuje, neboť hodně záleží na tréninku orientace, jímž se předpokládané predispozice v orientaci u mužů a žen vyrovnávají.

#### **4.4.4. Vlastní výsledky, diskuse**

Dostávám se k hodnocení výsledků praktické části. Nejprve musím uvést, že praktická část neměla za cíl detailně prozkoumat, jaké všechny složky orientačního běhu rozvíjí. Na to nemám dost finančních prostředků, zkušeností, ba ani dostatečný počet respondentů vyplňujících ankety, včetně jejich nemnohých zkušeností s orientačním během. Cílem bylo, pouze na základě hodnocení vyplněných anket zjistit, jestli má pracovní hypotéza přibližně odpovídat realitě.

Anketu vyplnilo celkem 45 respondentů. Rozdáno bylo 60 anket, z toho se mi jich dvanáct nevrátilo a tři byly vyplněny jen z malé části, tudíž pro mé hodnocení jsem je použít nemohl.

Prvních pět otázek ankety zjišťovalo pohlaví, věk a účast respondentů v orientačních aktivitách včetně orientačního běhu. Z vyhodnocení páté otázky jsem zjistil, že většina

respondentů má orientační běh spíš jako formu rekreace než pravidelnou činnost, proto není možné z těchto zjištění dělat obecné závěry. Šestou a sedmou otázkou vyhodnocuje graf 4. a 5.

Otázka sedmá má ještě podotázky, kdy jsem se ptal zvlášť mužů a žen na toto:

a) Pokud ses vzdal/a, tak proč?

Důvody pro vzdání jsou u mužů a žen poměrně stejné. Jednak zdravotní komplikace a potom ztráta motivace v důsledku příliš dlouhého času stráveného na trati.

b) Pokud ses nevzdal/a, tak proč?

Při srovnání odpovědí mužů a žen v této podotázce jsem zjistil, že pro muže je důležitá čest a vyhnutí se ostudě a pro ženy tu hraje roli dobrá motivace i o něco vyšší podpora týmu.

Nyní ještě porovnáím tyto zjištěné výsledky šesté a sedmé otázky s mou hypotézou, a to s bodem B) Schopnost umět se racionálně rozhodovat.

V orientačním běhu jde samozřejmě o čas a během celého závodu se musí běžec neustále rozhodovat, jakým směrem poběží, zda přímo terénem, nebo oklikou po cestách atd. Závodník se snadno může dostat do situace, kdy chce závod vzdát, v tomto případě musí racionálně zvažovat důsledky pro a proti. Většina respondentů nakonec našla dost odvahy a sil, aby závod nevzdala, soudím tedy, že zjištěné výsledky mou hypotézu spíše podporují, ale nikoliv potvrzují.

I osmá otázka má dvě části v podobě podotázek. Nejprve podotázka a) Pod ano, co jsi prožíval/a?

U mužů a žen byl v tomto případě shodný strach, ale zatímco u mužů se jednalo o strach ze špatného umístění a výsměchu, tak u žen převládal strach z prostředí a tmy. Naštvaní je shodné u mužů i žen, muže však v několika případech situace povzbudila k většímu výkonu.

Podívejme se nyní na mou hypotézu, a to bod C) Psychická odolnost a vytrvalost. Z odpovědí respondentů jsem viděl, že většina byla v případě své ztráty v závodě zmatená, bezradná, prožívala strach a naštvaní. Dalo by se tedy na první pohled říci, že

výsledky odpovědí mou hypotézu v tomto bodě nepodporují, ale z osmé otázky bodu B se dozvím, že většina ztracených závodníků nakonec našla východisko ze své chvilkové krize. Jestli tedy výsledky v tomto bodě mou hypotézu podporují, nebo vyvracejí, nedokážu určit. Zřejmě jiná situace by byla, kdyby dotázaní provozovali orientační závody a aktivity více než 1x za rok.

A jsme u podotázky B), jež zní: “Jak si tuto situaci řešil?“ V dotazníku je dáno pět možností. Každý z respondentů mohl zaškrtnout různé odpovědi, případně pak sám napsat, jak situaci řešil. Jaké byli nejčastější odpovědi?

1. Snažil/a jsem se vrátit zpět na místo, kde jsem naposledy věděl/a, kde jsem. 24x
2. Snažil/a jsem se sám/sama najít nějaké místo, kde bych věděl/a, kde jsem. 22x

Tato otázka se též týká prvního bodu z mé hypotézy, a to bodu A) Cit pro směr a prostorovou představivost.

Většina dotazovaných se nějakým způsobem snažila dostat se buď zpátky na místo, kde naposledy věděli, kde jsou, nebo se snažili najít nějaké místo, kde by se našli na mapě. Vrátit se zpátky na místo tedy vyžaduje určitý cit pro směr. Tyto odpovědi mou hypotézu tedy spíše podporují, ale ani v tomto případě nemohu použít termín potvrzují.

Ještě však uvedu další bod hypotézy, a to bod B) Schopnost umět se racionálně rozhodovat. Z prvních dvou odpovědí je patrné, že většina dotázaných tuto schopnost při své ztrátě při závodě prokázala. I zde však mohu říci pouze to, že zjištěné výsledky mou hypotézu spíš podporují, ale nepotvrzují.

A ještě porovnání vlastních zjištěných výsledků z vyhodnocených anket s výsledky zjištěnými v literatuře. „Orientační technika a úkoly působí jednak na rozvoj vlastní schopnosti orientace jednotlivce a na druhé straně rozvíjejí schopnost kooperace, vzájemnou pomoc, zodpovědnost a pocit sounáležitosti ve skupině.“<sup>21</sup> Mé zjištěné výsledky, při tomto srovnání, tyto aspekty spíše podporují. V tomto srovnání nedochází k závažným rozdílům.

---

<sup>21</sup> KIRCHNER J., HNÍZDIIL J., *Orientační hry nejen do přírody*, str. 8

#### **4.4.5. Závěr praktické části - potvrzení či vyvrácení hypotézy**

Z důvodů uvedených v předchozí kapitole docházím k závěru, že mnou stanovená hypotéza se spolehlivě prokázat nepodařila (z důvodu malého množství respondentů ankety), přesto zjištěné výsledky hovoří v její prospěch. Komplikace při vyhodnocování ukázaly také na nedostatečnou vyjasněnost některých anketních otázek, které bych po zkušenosti s praktickou částí své práce již formuloval jinak.

Výsledky ankety tedy podporují mou pracovní hypotézu, a to ve dvou ze tří tvrzení. Předpoklad o rozvoji fyzické vytrvalosti (část C pracovní hypotézy) nelze dle ankety hodnotit, protože většina respondentů nevedla žádné časy dosahované ve vytrvalostním běhu. O psychické odolnosti lze z odpovědí, jak již bylo výše popsáno, také těžko vyvodit konkrétní závěr.

Z omezených zdrojů odborné literatury mou hypotézu nepřímo podporují J.Kirchner, J.Hnízdil, a to především v bodě B.

Možnost využití výsledků druhé části mé práce v praxi v tomto případě tedy nevidím příliš pozitivně.

## 5. ZÁVĚR

V první teoretické části své práce jsem nastínil, jak je možné efektivně začlenit orientační aktivity do táborových činností. V kapitole číslo 2 jsem uvedl druhy táborů, jejich přípravu a funkci táborových vedoucích. Dále jsem se zmínil o táborech, kde je hlavní náplní orientační běh (např. OOB). Jejich příprava je oproti „běžným“ táborům trochu jiná a tomuto tématu byla věnována jedna z kapitol.

Dále jsem popsal různé druhy orientačních her a zaměřil svou pozornost na orientační běh v kapitole 3. Zde se můžeme seznámit se vznikem orientačního běhu. Po té i s materiálním vybavením, potřebným pro běhání orientačního běhu. Uvedl jsem několik pojmů pro orientační běh (př. mapa, vrstevnice, azimut atd.). Nechybí ani popis různých druhů orientačního běhu.

Druhá část bakalářské práce byla věnována praktické části. Stanovil jsem si pracovní hypotézu o přínosu popsaných aktivit s mapou pro rozvoj osobnostních složek dětí a mládeže, která se skládá ze tří tvrzení. Jsou to : A) cit pro směr a prostorovou představivost, B) schopnost umět se racionálně rozhodovat, C) psychickou odolnost a vytrvalost. V těchto třech bodech jsem se pomocí ankety snažil hypotézu ověřit.

Po zhodnocení výsledků z vyplněných anket jsem došel k tomuto závěru : Z důvodu malého počtu respondentů a nedostatečné vyjasněnosti některých anketních otázek nelze spolehlivě určit, zda výsledky výzkumu pracovní hypotézu potvrzují nebo vyvracejí. Body A i B výsledky spíše podporují, u bodu C toto zřejmé není. Mnou stanovená hypotéza se spolehlivě prokázat nepodařila, přesto zjištěné výsledky hovoří v její prospěch.

Mezi přílohy jsem mimo jiné zahrnul podrobný rozbor metod tréninku orientačního běhu podle Z.Lenharta.

Stanovený cíl teoretické části práce byl ukázat možnosti začlenění orientačních her a závodů do táborové činnosti a ukázat vychovatelům, vedoucím táborů, učitelům a ostatním pracovníkům s dětmi a mládeží, jak tyto aktivity rozvíjejí osobnost dětí.



Cílem praktické části bylo ověřit, jaké složky osobnosti orientační běh u dětí a mládeže rozvíjí. Svou pracovní hypotézu jsem porovnával s výsledky ankety.

První cíl se podařilo splnit zcela, druhý pouze částečně.

## 6. POUŽITÁ LITERATURA A ZDROJE

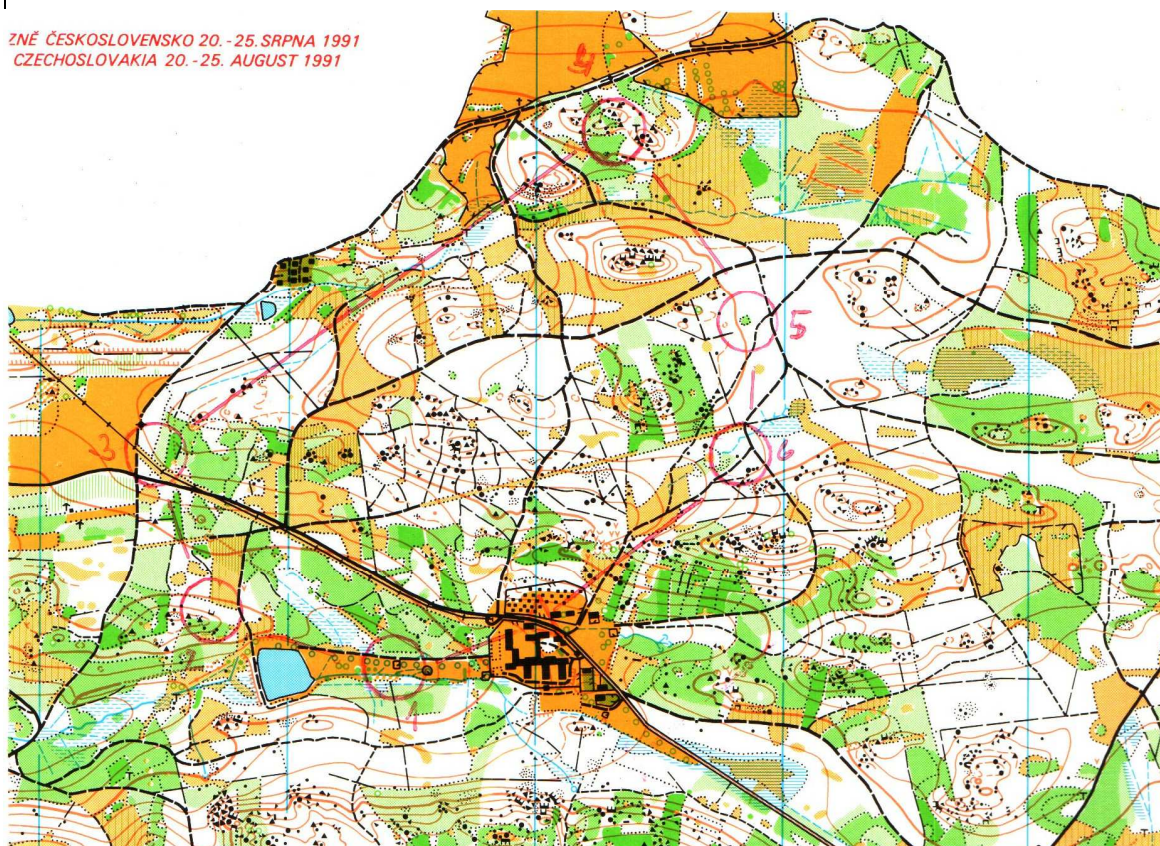
- BÍMOVÁ D., *Úlohy, hry a hlavolamy podporující rozvoj prostorové představivosti*, Datum revize 15.9.2010, <http://www.csgg.cz/index.php?s=detail>
- DOUŠEK I., LENHART Z., *Malá škola orientačního běhu*, 1.vyd. Praha : Olympia, 1991. ISBN 80-7033-059-7
- FAJTOVÁ R.: *Psychologická poradna*, Publikováno : 22.10.2009, Datum revize 15.9.2010, <http://www.prvnikrok.cz/detail-poradna.php?dotaz=170>
- FOGLAR J., *Tábor smůly*, 5.vyd. Praha : Olympia, 1994. ISBN 80-7033-419-3
- GEOFFREY P., *Moderní vyučování*, 1.vyd. Praha : Portál, 1996. ISBN 80-7178-070-7
- HNÍZDIL J., KIRCHNER J., *Orientační sporty*, 1.vyd. Praha : Grada Publishing, a.s., 2005. ISBN 80-247-1058-7
- KIRCHNER J., HNÍZDIL J., *Orientační sporty nejen do přírody*, 1.vyd. Praha : Grada Publishing, a.s., 2004. ISBN 80-247-0798-5
- LABUSOVÁ E. : *Jak vychovat psychicky odolné dítě*, LabusováCopyright © 2006-2011, revize [15.9.2010] [http://www.evalabusova.cz/clanky/odolne\\_dite.php](http://www.evalabusova.cz/clanky/odolne_dite.php)
- LANGMEIER J., KREJČÍŘOVÁ D., *Vývojová psychologie*, 4.vyd. Praha : Grada Publishing, a.s., 2006. ISBN 80-247-1284-9
- MACHEK J. a kolektiv, *Na pomoc instruktorům prázdninových táborů pro zdravotně postižené děti*, 1.vyd. Praha : Svaz tělesně postižených v ČR, 1994
- ZAPLETAL M., *Hry v přírodě*, 1.vyd. Praha : Olympia, 1985. ČSN 27-017-85
- ZAPLETAL M., *Hry na hřišti a v tělocvičně*, 1.vyd. Praha : Olympia, 1987. ČSN 27-021-87

## 7. PŘÍLOHY

7.1 Příloha č.1 – mapa „Bálková“ 1:10 000, noční závod, rok 1992.

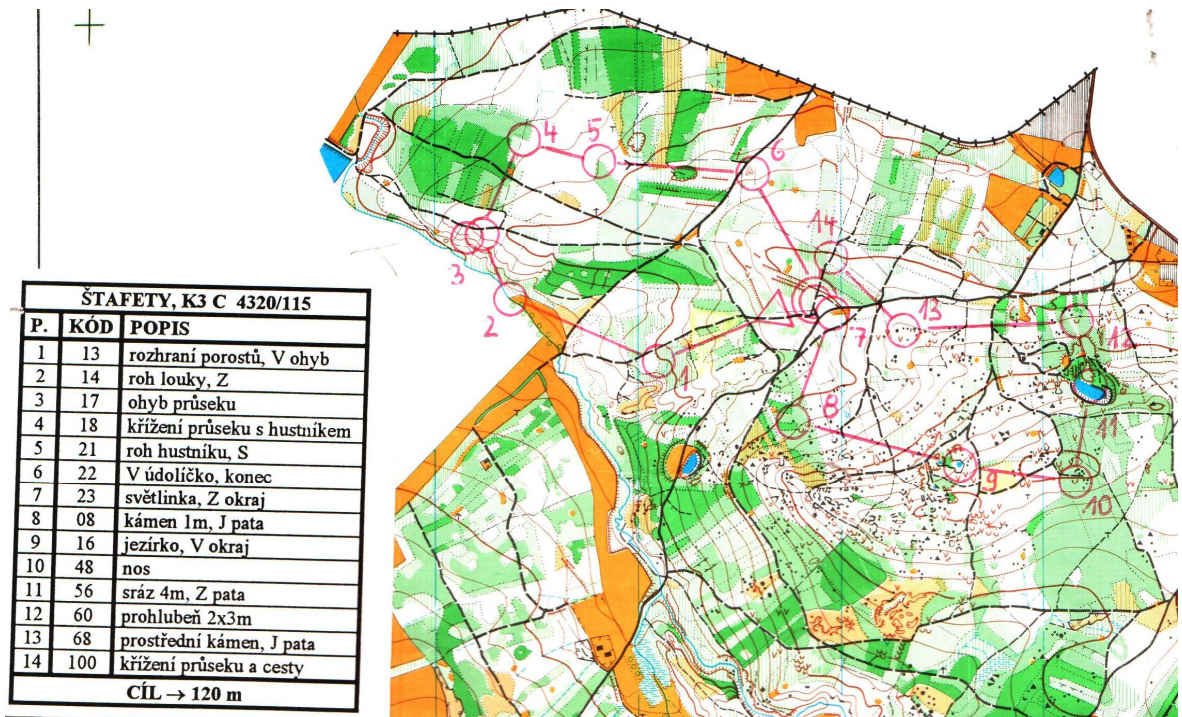
Ostrovský OB

ZNĚ ČESKOSLOVENSKO 20. -25. SRPNA 1991  
CZECHOSLOVAKIA 20. -25. AUGUST 1991



7.2 Příloha č.2 – mapa „Jesenice“ 1:15 000, štafety. rok, 1995.

Ostrovský OB



### 7.3 Příloha č.3 – klasická trať, Ostrovský OB, rok1999.

Pohár elity, KB Cup, Žebříček A, Silva Cup, Žebříček B - Čechy, závod World Orienteering Ranking / 13. 9. 1998 / Bečov n. 1

## Bečovské rybníky 1 : 10 000, Ekv. = 5m

stav léto 1998



## 7.4 Příloha č. 4. - mapové tréninky venku<sup>22</sup>

### 7.4.1.1. První vycházka

Nyní se zaměřím na trénink orientačního běhu. Pokud vedeme určitý dětský oddíl k orientačnímu běhu, měli bychom začít nejprve v klubovně zařazováním paměťových her na postřeh i na pozornost. Všechny hry a většinu mapových cvičení můžeme dělat soutěživou formou - podněcujeme tím svěřence k většímu výkonu.

Na každé schůzce otevřeme okénko do nějaké nové zajímavé oblasti: historie našeho i světového OB, tvorba map, povídání o nejlepších běžcích, cestopisné historky, vyprávění z historie oddílu, ochrana přírody.

Současně s těmito tématy nesmíme opomenout výchovu k slušnému chování a vystupování, čestnosti, ohleduplnosti a fair play. Máme dost velké štěstí, že prostředí kolem orientačního běhu je mezi sporty na špičkové pozici a ulehčuje nám úlohu: skoro se tu nekouří, pije méně než jinde, k celkovému klimatu přispívá i to, že na závodech se setkávají všechny věkové kategorie. Ani sám OB nepřeje agresivním „ostrým“, typům, které jsou v jiných sportech žádány, a pak s nimi bývají potíže.

V historii i současnosti orientačního běhu najdeme řadu závodníků, kteří přerušili vlastní soutěž a pomohli zraněnému nebo jinak postiženému běžci.. Mladí by o nich určitě měli slyšet skoro stejně často, jako slyší o mistrech světa.

K pojmu fair play: o něm můžeme mluvit v samotné soutěži a při řešení problémů spojených se závoděním. Ale jak začne jít o zdraví, o pomoc zraněnému apod., už to není otázka fair play, i když je to tak pojímáno. Tady už se však jedná o lidské chování, o pořadí hodnot. Žádný závod není důležitější než jakákoli jiná hra, je to pořád jen sport. A to by měli začínající mít hodně brzo v krvi.

Ale zpět k vlastnímu tématu. V klubovně postupně objasňujeme záludnosti pravidel - při závodě už se nováčci budou muset podle nich řídit. Pro orientační běh je bohužel

---

<sup>22</sup> DOUŠEK I., LENHART Z., *Malá škola orientačního běhu*, str. 42-44

příznačné, že na tratích se pohybuje spousta borců, jejichž znalost pravidel není dostačující. Dovedete si to představit v hokeji?

Stejně tak nelze nechat na citu začátečníků přípravu na závod a chování během závodního dne. Řadu věcí je potřeba říci předem - i to patří k suché přípravě.

Během přípravné fáze, s dostatečným předstihem a v ideálním případě za přítomnosti rodičů, vysvětlíme nováčkům skladbu sezóny, tak jak ji oddíl plánuje pro běžce jejich kategorií. Často tím předejdeme potížím ( rodinná dovolená, chata atd.). Stejně v předstihu otvíráme otázky vybavení - výstroje a výzbroje.

Brzy po první schůzce by měla následovat vycházka. Je vhodné přejít od plánu místnosti přes mapu školního dvora či parku k dobře zvolené mapě, zachycující nepříliš vzdálený, pokud možno příjemný les. Každému z žáků dáme do ruky mapu a tužku. Najdeme místo, odkud se dá přehlédnout kus terénu s jasnými tvary zaznamenanými na mapě ( silnice, kraj lesa, budovy ). Jdeme společně po výrazné cestě a srovnáváme skutečnost s mapou. Pozor- mají všichni zorientovanou mapu? Drží si palcem správné místo?

V druhé části lekce necháme žáky projít jednotlivě, po dvojicích nebo po skupinkách úsek po lesní silničce. Na výrazná místa pověsíme fáborky - kontroly, úkolem žáků je zaznačit pozici fáborků do mapy. Nebráníme tvoření dvojic nebo větších skupinek - samostatný pohyb v lese je pro většinu dětí nový a může být spojen s psychickými zábrany. Ty však časem padnou a postupně vyžadujeme na trénincích samostatnou práci.

Vycházku zpestříme hrou, vyprávěním o přírodě, pozorováním stop. Od začátku dbáme na správné chování v přírodě, vedeme děti k tomu, aby nelámaly větve, nekřičely, nic neničily, netýraly broučky a nic neodhazovaly - aby po jejich návštěvě příroda vypadala jako předtím.

#### 7.4.1.2. Obecné zásady

Pro mapové tréninky platí několik obecných zásad. Zvláště' zpočátku vybíráme příjemný, dobře propustný, raději menší a jasně ohraničený les, aby se nám nováčci nezatoulali. Každý trénink musíme předem dobře rozmyslet a připravit, improvizace nemá neději. Obvykle je potřeba roznést do lesa kontroly nebo fáborcky, to většinou zabere víc času, než předpokládáme. Neocenitelná je pomoc dalších asistentů, kteří aspoň v nějakém směru skupinu převyšují. I stejně starých, avšak zkušených běžců můžeme využít k roznášení kontrol, naopak dospělý laik zvládne vydání map a měření časů, trenér pak může působit přímo v terénu.

Náplň tréninku pružně přizpůsobujeme počasí. Nepřiměřené úkoly novice častěji odradí, než zocelí, méně je někdy více. Je vhodné trénink časově omezit, kdo nezvládne trať do zadané hodiny, musí se nejkratší cestou vrátit na shromaždiště. Ne domů! Už mnohokrát trenér ze tmy šílel v lese a dítě sedělo doma spokojeně u televize.

Čas měříme zpočátku jen málokdy. Nespěcháme zejména při učení nových prvků. Zažité věci však opakujeme v rychlosti, za tikotu chronometru. Závodníky v lese pozorujeme při činnosti, diskutujeme o postupech, analyzujeme úvahy, které vedly k volbě trasy, opravujeme, chválíme. Pochvala je důležitá v každém věku, v tomto o mnoho víc, než si někdy uvědomujeme.

Kontroly značíme většinou červeným krepovým papírem, popřípadě papírovými terčíky. Potvrzení průchodu, pastelka pověšená na provázku, lístek s útržky (utrhnout), písmeno na terčíku (opsat nebo zapamatovat). Občas přineseme na trénink skutečné stojany s lampióny a kleštěmi. I ražení je třeba trénovat.

Fáborkování linie je velmi pracné, asi 1hod/km, a náročné na materiál (jedna role na 300 m). Obojí bývá podceňováno. V dosahu lidí vážeme fáborcky co nejvyš. S originální rolí krepového papíru si poradíme nejlépe sekyrkou.



## 7.4.2. Druhy tréninků<sup>23</sup>

### 7.4.2.1. Liniové tréninky

Na dalších vycházkách zopakujeme liniový postup se zakreslováním fáborků, postupně zařazujeme složitější formy liniových tréninků. I pro starší začátečníky je na úvod ideální fáborkovaná závodní trať HD-10 s falešnými kontrolami, pytli atd. Její příprava včetně zakreslení je pracná - výhodně využijeme nejbližšího závodu. Užitečným vedlejším účinkem je seznámení se závodní atmosférou. Ale pozor - nepřišli jsme závodit!

Linie, ani ty nejsložitější, zubaté, nevedeme přes velké kopce a složité oblasti mapy. Linie má být natolik jednoduchá, aby žáci mohli mezi výhybkami - křižovatkami běžet. I když úspěchy v začátcích závodění jsou dány především úrovní mapových znalostí, mějme stále na paměti, že cílem je vychovat běžce!

Nyní už dbáme na samostatnou práci s mapou. Rozptýlíme žáky - pouštíme je po linii v obou směrech, dbáme na to, aby soustavně mapovali.

Všechny obměny liniových tréninků slouží k nácviku čtení mapy. Fáborkované linie: trať je vyfáborovaná tak hustě, aby ji bylo možno absolvovat bez mapy.

#### Příklady cvičení :

Vybírat kontroly zakreslené na mapě (už zmíněná trať HD 10). Linie je zakreslena na mapě,

- zakreslovat všechny na linii nalezené kontroly do mapy. V obtížnější variantě není linie zakreslena na mapě.
- zakreslovat do mapy samotnou linii. V terénu nevyznačené linie: jsou zakresleny na mapě, pro usnadnění je lze doplnit ještě slovním popisem.

Cvičení při samotném pohybu po linii:

---

<sup>23</sup> DOUŠEK I., LENHART Z., *Malá škola orientačního běhu*, str. 44-48

- zakreslit kontroly nalezené během pohybu po linii
- pohyb ve dvojici – vodič má na mapě zakreslenou linii a sleduje ji v terénu, druhý zakresluje postup do své čisté mapy,
- těžší varianta dvojic - jedna mapa, po čase si ji běžci předávají, úkolem je najít se na linii, chvíli pokračovat a předat.

Při všech liniových trénincích je postup předepsán, problém volby postupu není řešen.

#### **7.4.2.2. Tréninky bez předepsaného postupu**

Nejpříhodnější a často využívanou formou je zpočátku hvězdice. Křižovatka uprostřed lesa slouží jako centrum, kontroly jsou rozmístěny v principu na kružnici kolem tohoto středu. Po nalezení kontroly se běžec vrací na základnu. Kontroly neumísťujeme příliš daleko - návrat zpět je v podstatě ztracený čas. Tento nedostatek v podstatě zmírníme, když místo jedné kontroly předepíšeme dvě nebo tři ( pak mluvíme o okruzích ). Tuto formu tréninku mohou využívat i zkušení závodníci k nácviku azimutů, krokování a dohledávek.

Výhody: trenér je v neustálém kontaktu s běžci, má přehled, kde kdo je. Vyspělejší závodníci mohou v prvním kole sami kontroly roznést ( každý jednu )- pak trénují na těch, které nestavěli. V posledním kole stejným způsobem kontroly sklídí.

Pokud je trenérů víc, mohou se současně sloužit dvě nebo tři základny, žáci se přemísťují z jedné na druhou a stihnou absolvovat víc kontrol.

V prvních trénincích vede ke každé kontrole přímá cesta, později se přidává prvek rozhodování - volba postupu.

Dalším krokem jsou několika kontrolové okruhy a celé tratě. Úseky mezi kontrolami postupně můžeme prodlužovat, pak nabývá volba postupu na významu. K porovnání různých postupů vyšleme na úsek dvojici nebo trojici běžců, každému zadáme jiný postup, na kontrole na sebe čekají. Další možností je opakované probíhání téhož úseku různými postupy s měřením času. Tuto metodu použijí spíš vyspělejší běžci - u nováčků

hraje znalost polohy kontroly a terénu kolem ní po prvním proběhnutí takovou roli, že zastírá ostatní vlivy.

#### Cvičení :

Skorelauf : v lese i na mapě je množství kontrol, jejich pořadí není předepsáno. Kontroly musí být rozestaveny natolik chaoticky, aby neexistoval jediný nejvýhodnější způsob jejich absolvování. Přednost: všichni mohou startovat zároveň.

Varianta: časový limit je tak ostrý, aby nešlo sebrat všechny kontroly. Kontrolám přiřadíme bodové hodnoty ( uvedeme je do mapy! ), čím vzdálenější kontrola, tím více bodů. Za překročení času se získané body strhávají.

Varianta: týmový skorelauf. Běžci každého dvou - nebo tříčlenného týmu si sami kontroly mezi sebe rozdělí, už v měřeném čase. Náročné na týmovou taktiku!

Varianta: shluky. Po dlouhém úseku následuje shluk kontrol bez předepsaného pořadí, jsou blízko sebe, další dlouhý úsek, další shluk atd. Počet kontrol ve shluku je asi tři až pět.

#### **7.4.2.3. Trénink směrového postupu**

Vyspělejší závodníci se už nadržují tak úzkostlivě cest a jiných „kolejí“, často zkrátí roh nebo se pustí přímo terénem, běží pouze podle zorientované mapy, popřípadě azimutu. Tento postup má smysl tam, kdy je na konci úseku dobrá záchytná linie, jinak může být riskantní.

Nejlepší formou je opět vhodně postavená hvězdice s kontrolami umístěnými tak, aby se nedaly daleko přeběhnout ( za kontrolou nebo přímo u ní je záchytná linie ). Typické umístění takové kontroly je na křižovatce cest, z nichž žádná nevede z centra.

Pro úplnost se zmíníme v této části i o tréninku azimutu, i když jsme se jím dosud nezabývali. Skoro každé cvičení s azimutem zahrnuje zároveň nácvik krokování.

### Cvičení :

Hvězdice: na čistém papíře jsou zakresleny kontroly jako na mapě, běžec si odměří vzdálenost, nabere azimut, k dispozici má popis kontroly. Nejsnadnější je trefovat se na příčnou linii, na ní je kontrola.

Azimutová trať: místo mapy papír se zakreslenou trasou v měřítku 1 : 15000, popisy. Kontroly musí být dost zřetelné, trať nesmí vést přes nepřekonatelné překážky.

Hvězdice: kolem základny je mapa zakryta, běh podle zorientované mapy nebo azimutem, v okolí kontroly se běžec musí najít na mapě.

Švýcarská hra: mapu zakryjeme nebo začerníme až na malé oblasti kolem kontrol. Kontroly tvoří normální trať nebo hvězdicí. Pracná na přípravu!

Individuální cvičení azimutů a krokování : azimutování tam a zpět, do trojúhelníku, do čtverce atd. Bez mapy. Kritériem je přesnost návratu do výchozího bodu.

### **7.4.3 Návuk řešení chyb<sup>24</sup>**

Základním problémem při chybě je určení vlastní pozice na mapě.

### Cvičení :

Na Jima : trenér ( Jim ) nese všechny mapy, volně kličkuje terénem. V určitém okamžiku rozdává mapy svěřencům, jejich úkolem je najít se na mapě a doběhnout na určenou kontrolu z řady zakreslených. Na ní trenér mapy vybere a pokračuje se. Hra je oblíbená u lepších běžců v různých drsných obměnách – Jim odhazuje mapy do lomu nebo do strže, nenápadně je upouští uprostřed hustníku a podobně. Jimem se stává ten, kdo je první na kontrole, jejíž číslo Jim oznámil už dávno předtím, než se zbaví map - ostatní často zapomenou, na kterou kontrolu vlastně mají jít.

Lehčí, ale ne tak zajímavá varianta: všichni mají mapy, sledují postup lesem.

---

<sup>24</sup> DOUŠEK I., LENHART Z., *Malá škola orientačního běhu*, str. 48-50

Ve dvojici: jeden má zakreslené sudé, druhý liché kontroly, střídají se ve vedení. Každý hledá kontroly, které má na mapě.

Znovu azimuty přes zakrytou mapu.

#### **7.4.3.1. Přesné čtení mapy**

Běžec postupuje po jemné linii zakreslené na mapě, i mimo cesty. Linie kličkuje mezi orientačními body. Úkolem je zaznamenat do mapy kontroly podobně jako v první lekci. Každý z trénujících může mít jinou linii, všechny linie ani nemusí vést přes všechny kontroly, aby žáci mohli startovat zároveň a nevozili se za sebou. Pozor - častá chyba stavitel: klikatá linie vypadá krátká, ale běžcům trvá strašně dlouho.

Koridory: pracné na přípravu- začerníme vše kromě úzkých proužků - koridorů, spojujících kontroly. Koridory nemusí být přímé. Běžec se musí udržovat v koridoru.

#### **7.4.3.2. Paměťové tréninky**

V obtížně průchodném terénu je potřeba se stále dívat pod nohy a nelze číst mapu za běhu (problém vyspělých závodníků). Čím víc si toho běžec zapamatuje, tím méně musí zastavovat kvůli mapování.

##### Cvičení :

Paměťová hvězdice: jediná mapa v centru, závodníci po paměti běží ke kontrole a zpět.

Varianta: oběhnout najednou tolik kontrol, kolik si běžec dokáže zapamatovat.

Obvyklá trať, na každé kontrole je připravena mapa s další kontrolou, běžci absolvují trať bez vlastní mapy. V případě neúspěchu se vracejí na předchozí kontrolu.

V tělocvičně: na libovolné mapě žáci minutu studují trať, pět až deset minut cvičí, poté o přestávce z paměti kreslí trať do čisté mapy (nebo raději na fólii nad touto mapou).

Dva s jednou mapou, postup vede z paměti závodník bez mapy.

Generalizace mapy: běžec dostane před startem na minutu mapu s tratí, co nejvíc si z ní obkreslí na pauzovací papír. Trať absolvuje podle samotného pauzovacího papíru. Cvičení kombinuje paměť, směrové postupy a azimuty.

#### **7.4.3.3. Nácvik zvláštních situací**

Jde zejména o napodobení štafet a handicapových startů při vícedenních závodech. Při obou situacích nelze trestat zavěšování - proto je třeba být na ně připraven.

V těchto závodech nejde o čas, ale o pořadí - to výrazně ovlivňuje taktiku. Stresový moment představuje start a pohyb v klubku běžců, často nadkritickou rychlostí. Při větších metodách nemají všichni běžci stejné kontroly, je třeba běžet s nadhledem, spoléhat na sebe a přitom využívat kontaktu s ostatními.

#### Cvičení :

Normální trať nebo hvězdice, do blízkosti kontrol přidáme nepravé kontroly.

Varianta: totéž bez kódů - dobrý trénink přesného čtení mapy.

Bodovací závod: hromadný start na stejnou trať, na každé kontrole bodování a nový start. Předpokládá to vyrovnanou skupinu, bodují a sčítají sami běžci.

Hromadný start, tratě se větví, kontroly blízko sebe, v cíli je nutno kontrolovat správnost ražení.

Stíhání smečky: hromadný start na stejnou trať, jeden běžec startuje o 30 či 60 sekund později. Nácvik riskování Po dvou kontrolách nový start.

#### **7.4.3.4. Nácvik přizpůsobení tempa**

Každý pořádný postup má kritická místa, kde je potřeba zpomalit a navigovat pečlivěji než jinde. Většinou je to v závěrečné fázi před kontrolou - v tzv. koncovce. Přehnané tempo v kritických místech vede k chybám, ale stejně tak by bylo ztrátové běžet celou trať opatrně a pomalu.

### Cvičení :

Trať se střídáním delších jednoduchých úseků zakončených jednoduchou kontrolou a krátkých úseků ( jen 100- 150 m ) s obtížnou dohledávkou.

Dopravní světla: namalujeme liniovou trať třemi barvami- zeleně jednoduché rychlé části, žlutě obtížnější partie, červeně komplikované úseky na jemné čtení mapy.

Sem patří i teoretické cvičení: na mapě s tratí vyznačí závodník zeleně, žlutě a červeně příslušné úseky zvoleného postupu, zákres zdůvodní.

#### **7.4.3.5. Trénink na mapě s potlačenou informací**

Jedná se o umělé ztížení orientace na mapě - mapa neobsahuje všechny obvyklé informace. Nejčastější je využití tzv. vrstevnicové mapy, na které je vytištěna jen hnědá a modrá barva. Můžeme na ní provádět prakticky jakýkoli dříve popsany trénink. Cílem je přinutit svěřence k důkladné orientaci podle terénu.

Další varianty: mapy bez hnědé, bez zelené a žluté, bez černé. Extrémní je azimutová trať nakreslená na čistém bílém papíru.

#### **7.4.3.6. Trénink za snížené viditelnosti**

Prakticky jde jen o trénink v noci. Cílem je přesná práce, zvýraznění modelu výhybka- kolej. Na výhybkách je potřeba zatavit, po koleji běžet co nejrychleji. Při běhu se mapa číst nedá. Při postupu terénem vyžaduje noční trénink tvrdý azimut. Jedná se o jedno z nejlepších napodobení hustého skandinávského lesa s omezenou viditelností.

#### **7.4.3.7. Trénink manipulace s pomůckami**

Přesvědčte se někdy skrytí u kontroly, že ztrátové časy při ražení mohou být dost vysoké. Trénink ražení lze zorganizovat třeba při brigádě v oddílovém skladu. Postavíme stojany po pěti metrech, rozdáme průkazy a měříme čas absolvování tratě. Předem vysvětlíme zásady- palec k okénku na kartě, razit vždy stejně (úderem nebo

tlakem), při ražení kontrolovat kód, po ražení kontrolovat dírky. Jsou zřetelné a jsou všechny v okénku.

Varianta kontrolováním kódů - rozdáme karty s kódy, do řady kontrol zařadíme i nepravé kontroly.

Varianta s manipulací - kromě karty (čipu) má závodník v ruce ještě mapu s busolou. Ztížení - navíc nese míč nebo medicinbal, u kontrol jej pokládá na zem.

#### **7.4.4 Kondiční příprava<sup>25</sup>**

U začátečníků má stěžejní význam mapová příprava, v klubovně i v terénu. Fyzická příprava slouží zpočátku jen jako zpestření, jako příslib do budoucna, s důrazem na všestrannost. Poznenáhlu při ní prohlubujeme všeobecné základy pro pozdější běžecký vytrvalostní trénink.

Kondiční tréninky probíhají v tělocvičně, v terénu a na dráze. V tělocvičně využíváme nářadí, které venku není, nemaříme čas přílišným běháním. V lese při tréninku s mapou zpočátku neopouštíme cesty. Při běžeckých trénincích bez mapy se proto budeme naopak cestám vyhýbat - slalomy mezi stromy, honičky, výběhy a seběhly, překonávání roklí, potoků a dalších překážek, lezení po stromech (obratnost), bojové hry...vše využíváme ke zdokonalení pohybových návyků pro běh v terénu. Klasickým příkladem tréninku, při němž dostanou svěřenci zabrat, nasmějí se a jaksí mimochodem trénují nepřipravené došlapy kamkoli, je fotbal v hustém lese, v oranici, ve sněhu atd.

Ani zmínka o dráze nebyla náhodná. Vychováváme běžce! Od začátku tedy dbáme na správnou techniku běhu a pro její nácvik jsou nejlepší podmínky právě na stadiónu. Trenér stále všechny vidí, může je opravovat a leccos vysvětlit na příkladu atletů.

---

<sup>25</sup> DOUŠEK I., LENHART Z., *Malá škola orientačního běhu*, str. 51-52



Děti mají tendenci začít každý běžecký úsek příliš rychle, zpočátku nemají odhad tempa. Při nácviku běžecké techniky je nenecháme běhat naplno, učíme je držet určené tempo.

Jak vypadá správná běžecká technika orientačního běžce? Při běhu po cestě se neliší od techniky atletů, popsané v řadě publikací. V terénu je třeba zkrátit krok, dívat se pod nohy, víc je zdvíhat, v nepřehledném terénu běžet se zaťatými kotníky. Tam, kde není vidět na zem, si noha musí poradit sama. Pomůžeme jí, když jí dáme trochu víc času - došlapujeme víc seshora.

Tělocvična – každý si umí představit nejrůznější cvičení na všeobecnou vytrvalost a obratnost. Hned od prvních hodin můžeme využívat plánku tělocvičny k malé orientační soutěži, občas zařazujeme tyto prvky ke zpestření i později. Čáry hřiště využíváme k liniovým postupům atd.

Obecná zásada - všichni musí být po většinu času v pohybu. Vyhněme se situacím, kdy se jeden cvičenec houpá na kruzích a dalších deset ho pozoruje. Vhodný je kruhový trénink - v pohybu jsou všichni, cvičení je různorodé a vyjdeme i s chudou sadou nářadí.

#### **7.4.5 Formy běžeckého tréninku<sup>26</sup>**

Podívejme se nyní na základní formy běžecké přípravy, které platí jak pro terén, tak pro dráhu.

Napřed předešleme - při stanovení a kontrole tempa si pomáháme v podstatě objektivním ukazatelem - tepovou frekvencí. Měří si ji každý sám, těsně po zastavení po dobu deseti sekund. Je zvykem násobit výsledek šesti, přepočítávat na tepy za minutu. Možnosti měření: krční tepna, přímo na srdci, popřípadě na zápěstí.

Důležitou srovnávací hodnotou je maximální tepová frekvence - její hodnota je u každého jiná a nemá smysl porovnávat mezi běžci navzájem a cokoli z toho

---

<sup>26</sup> DOUŠEK I., LENHART Z., *Malá škola orientačního běhu*, str. 52-53

vyvozovat. Slouží jen pro porovnání zatížení u tejného běžce. Změříme ji po proběhnutí 200 až 400 m maximálním úsilím.

A teď k jednotlivým formám běžeckého tréninku – rozklusání zařazujeme na začátek každého tréninku (i v tělocvičně, i mapou), doporučujeme zařadit vyklusání i na konec, zvláště po intenzivní zátěži. Tempo je velmi volné, běžec musí být schopen plynule hovořit, dokonce i zpívat. Rozklusání lze zpestřit běžeckou abecedou - skipinkem, liftinkem, odrazy atd. Souvislý běh tvoří hlavní část většiny tréninků, tempo je stejnoměrné, obvykle takové, aby se dalo ještě mluvit. Patří sem i běh rovnoměrně zvyšovaným tempem. Pro žactvo má souvislý běh mít nejméně takovou délku, jaká časově odpovídá jejich závodům. Jde o trénink vytrvalosti, zařazujeme jej zejména v zimním období. Pokročilí běžci si jednou za čas dávají „superdlouhý“ souvislý běh - asi dvojnásobek normálního tréninku. Tady se jedná hlavně o trénink psychiky - o ztrátu respektu z dlouhých vzdáleností. Tento trénink přináší velký pocit uspokojení (běžecká euforie- příjemný pocit organismu a není tedy jen psychické povahy, jak se dříve předpokládalo). Tepová frekvence je o 30 až 40 menší než maximum.

**Přerušovaný** - intervalový běh, opakované probíhání úseků ostrým tempem, TF je na konci úseku tak 15 pod maximem, obvykle jde o tentýž úsek a stejné tempo. Délka úseku se pohybuje od 50 metrů (trénink absolutní rychlosti) až do 1 km, u dospělých ještě výrazně více (trénink tempa). Součet časů by měl zhruba odpovídat trvání závodní tratě. Přestávky by měly být tak dlouhé, aby tep poklesl pod 100 za minutu. Orientačně – u vyspělých běžců bývá přestávka kolem minuty, u slabších jsou k uklidnění potřeba až tři minuty. Praktická rada- pokud běháme na okruhu, měli by ti slabší mít kratší úseky, aby jim vyšel stejný nebo delší odpočinek a mohli startovat stále všichni zároveň. Intervalový trénink má smysl zařadit až od určité úrovně fyzické trénovanosti, navíc je psychicky náročný (i ve skupině, natož pro jednotlivce).

**Fartlek** - hra s tempem, běh při němž se tempo mění podle chuti na různě dlouhých úsecích. Používáme jej zejména v terénu. Tento trénink je běžecký zejména v období závodů. Nemá vyčerpávat na doraz. Měli bychom jej končit s úsměvem.

**Běžecký trénink síly** - jde zejména o opakované vybíhání kopců různé délky. Obvykle má podobu intervalového tréninku (odpočinek při sbíhání dolů) nebo fartleku.

Kromě normálního běhu můžeme použít i odpichy - „ostré koleno“ na rovině nebo do mírného kopce.

**Pyramidy** – intervaly nestejně délkou (například pro dorost 5\*100 , 3\*200 , 1\*400 , 3\*200 , 5\*100), tempo je svižné, ne však usilovné. Přestávky mezi stejnými úseky jsou krátké, jen na obrácení, na přechodech delší- jednu až dvě minuty. Jedná se o krátký, rychlý, nažhavovací trénink den před závodem.

Občas zařadíme do běžeckého tréninku nácvik psychické běžecké odolnosti. Přeběhy přes rokle, prudké seběhy, přeskoky překážek, skoky do jam, prodírání se přímo hustníky, běhy přes křoví- tam, kam by nás při běžném výletě ani nenapadlo vlézt. Při závodě tyto situace nastávají- typické je třeba překonávání zarostlých příkopů u cest a silnic. Odolný běžec pronikne tudy, kudy potřebuje, nepřipravený zbytečně váhá nebo obíhá a přidává si metry navíc.

## **8. SEZNAM ZKRATEK**

ČCE	Českobratrská církev Evangelická
ČR	Česká republika
CHKO	Chráněná krajinná oblast
HD-10	Označení kategorie závodní trati
IOF	International Orienteering Federation
JZ	Jihozápad
MS	Mistrovství světa
OH	Orientační hry
OOB	Ostrovský orientační běh
YMCA	Young Men's Christian Association