

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**ANALÝZA MAPOVÉ PŘÍPRAVY V PŘÍPRAVNÉM OBDOBÍ
TRÉNINKOVÉHO PROCESU V MTBO PRO VYBRANOU
VÝKONNOSTNÍ SKUPINU FORMOU WEBOVÝCH STRÁNEK**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Bc. Veronika Kubínová

Učitelství pro střední školy

Vedoucí práce: Mgr. Radek Zeman

Plzeň 2023

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 28. dubna 2023

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování

Děkuji panu Mgr. Radkovi Zemanovi za pomoc s formulací tématu, podporu ve vypracování práce, cenné rady, konzultace a kontrolu práce. Poděkování patří i sportovním klubům Kostelec nad Černými lesy a KOS Slavia Plzeň, které mi poskytly mapové podklady pro zhotovení cvičení, a Českému svazu orientačních sportů, který mi pomohl s organizací ověřování a zveřejnění cvičení.

Podklad pro zadání DIPLOMOVÉ práce studenta

Jméno a příjmení: **Bc. Veronika KUBÍNOVÁ**
Osobní číslo: **P20N0023P**
Adresa: **T. G. Masaryka 23, Karlovy Vary, 36001 Karlovy Vary 1, Česká republika**
Téma práce: **Analýza tréninkového procesu v MTBO pro vybranou výkonnostní skupinu**
Téma práce anglicky: **Analysis of the training process in MTBO for a selected performance group**
Jazyk práce: **Čeština**
Vedoucí práce: **Mgr. Radek Zeman**
Centrum tělesné výchovy a sportu

Zásady pro vypracování:

12/20 – zadání DP
1-3/21 – orientace v problému, rešerše zdrojů, studium literatury
4-6/21 – cíl a úkoly práce, struktura práce, teoretická část
7-10/21 – příprava a realizace praktické části
11-12/21 – kompletace práce, analýza výsledků
1-4/21 – závěrečné úpravy, odevzdání DP

Seznam doporučené literatury:

HNÍZDIL, Jan a Jiří KIRCHNER. *Orientační sporty: běh, běh na lyžích, radiový běh, horská kola, potápění*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-1058-7
KVÁLE, Hans Jørgen, Jakub ŠKODA, Roman HORYNA, Ondřej VODRÁŽKA a Richard KLECH. *Lyžařský orientační běh: tréninková příručka*. ČSOS, sekce LOB – metodická komise. Praha, 2018
SEKERA, Jiří a Ondřej VOJTĚCHOVSKÝ. *Cyklistika: průvodce tréninkem*. Praha: Grada, 2008. Sport extra. ISBN 978-80-247-2911-4
Metodické materiály. *Metodický portál ČSOS* [online]. Metodická rada ČSOS, 2019 [cit. 2020-12-01]. Dostupné z: <https://metodika.orientacnisporty.cz/materialy>

Podpis studenta:

Datum:

Podpis vedoucího práce:

Datum:

Seznam zkratek

ACT	Australian Capital Territory (Území hlavního města Austrálie)
ČP	Český pohár
ČR	Česká republika
ČSOS	Český svaz orientačních sportů
DOF	Dansk Orienterings-Forbund (Dánská federace orientačních sportů)
IOF	International orienteering federation (Mezinárodní federace orientačních sportů)
LOB	Lyžařský orientační běh
MS	Mistrovství světa
MTBO	Mountain bike orienteering (orientační závody na horských kolech)
OB	Orientační běh
Trail-O	Orientační závody zdravotně postižených
TSM	Tréninkové středisko mládeže
WOD	World Orienteering Day (Světový den orientačního běhu)
WRE	World Ranking Event (závody s hodnocením do světového žebříčku)

Obsah

Obsah.....	5
1 Úvod.....	7
2 Cíl práce, úkoly.....	8
2.1 Cíl práce.....	8
2.2 Úkoly práce.....	8
3 Metodika práce.....	9
3.1 Kritická analýza pramenů.....	9
3.2 Ověřování cvičení.....	10
3.3 Rozhovory.....	10
3.4 Dotazníky.....	11
3.5 Webové stránky.....	11
4 Stav dosavadních poznatků.....	13
4.1 Sportovní trénink.....	13
4.1.1 Složky tréninkového procesu.....	13
4.1.2 Tréninková období.....	14
4.1.3 Tréninkové cykly.....	15
4.2 Orientační sporty.....	16
4.2.1 Charakteristika.....	16
4.2.2 Mapy pro orientační sporty.....	16
4.2.3 Historie.....	18
4.2.4 Současnost.....	18
4.2.5 Odvětví orientačních sportů.....	19
4.2.6 Soutěže.....	20
4.2.7 Specifika v MTBO.....	23
4.2.8 Budoucnost orientačních sportů.....	24
4.3 Mapové dovednosti.....	24
4.3.1 Specifika mapových dovedností v MTBO.....	25
5 Praktická část.....	27
5.1 Speciální mapová cvičení pro MTBO.....	27
5.1.1 Struktura.....	27
5.1.2 Návrh cvičení.....	28
5.1.3 Zpracování (realizace) cvičení.....	28
5.1.4 Využití navržených cvičení.....	29
6 Výsledky.....	30
6.1 Dotazníky.....	30
6.2 Navržená speciální cvičení pro MTBO a jejich zpětná vazba.....	34
6.2.1 Suchá příprava.....	34
6.2.2 Čtení mapy.....	36

6.2.3 Paměť.....	37
6.2.4 Přítomnost v závodě.....	38
7 Diskuse.....	40
8 Závěr.....	42
Použitá literatura a další zdroje.....	43
Seznam obrázků.....	45
Seznam tabulek.....	45
Přílohy.....	46
Příloha 1 - Vstupní dotazník.....	46
Příloha 2 - Náhled webových stránek Metodického portálu ČSOS.....	48

1 Úvod

Orientačním sportům se aktivně věnuje necelých 15 tisíc sportovců a počty registrací v českých pohárech stále stoupají. V běžeckém (OB) i lyžařském (LOB) orientačním běhu je již metodika velmi dobře zpracovaná, ale v orientačních závodech na horských kolech (MTBO) zásobník speciálních cvičení chybí. Rozvoji speciálních dovedností v MTBO se věnují trenéři pouze u reprezentantů a mládeže, což je v celkovém počtu závodníků menšina. Naopak drtivá většina současných závodníků, věkem mezi 40-60 lety, nemá žádný přístup ke kvalitní mapové přípravě. (oris.orientacnisporty.cz)

V roce 2015 vznikly letní kempy pro děti pro zdokonalování technických a mapových dovedností. Kempy se staly tradicí. Každoročně základna malých závodníků stoupá a o děti je dobře postaráno. Nyní vzniká i talentové středisko mládeže (TSM), které jim umožní více společných akcí pro rozvoj mapových dovedností MTBO. Podobnou podporu mají i reprezentanti. Ale závodníkům mimo tyto dvě skupiny se nikdo nevěnuje, i když o speciální tréninky zájem mají.

Proto je cílem této diplomové práce vytvořit a ověřit zásobník speciálních mapových cvičení pro MTBO a ověřit jej na cílové skupině závodníků pravidelně se účastnících českého poháru v MTBO a nejsou členy reprezentačního družstva ani TSM.

2 Cíl práce, úkoly

2.1 Cíl práce

Cílem práce je vytvoření zásobníku cvičení pro zkvalitnění mapové přípravy závodníků MTBO.

2.2 Úkoly práce

Na základě výše zmíněného cíle jsme si stanovili následující úkoly:

- sumarizovat a předložit stav teoretických poznatků dané problematiky
- sestavit zásobník speciálních cvičení pro zdokonalování mapové přípravy v MTBO pro cílovou skupinu
- ověřit sestavená cvičení cílovou skupinou a na základě zpětné vazby je zkompletovat
- zveřejnit zásobník cvičení na webových stránkách metodického portálu ČSOS

3 Metodika práce

3.1 Kritická analýza pramenů

V knize *Orientační sporty: běh, běh na lyžích, radiový běh, horská kola, potápění* (Hnízdil a Kirchner, 2005) shrnuje Vladislav Lepšík, co MTBO je, jaká je jeho historie a stručně popisuje, co tento sport obnáší. I když se v knize objevují praktické rady do tréninku, o speciální mapové přípravě pro MTBO není zmínka.

Lyžařský orientační běh: tréninková příručka (Kvále a spol., 2018) je velmi praktickou ukázkou, jak by měla být metodika i pro MTBO být zpracována. Obsahuje nejen tipy pro fyzický trénink, ale zaměřuje se i na speciální mapové tréninky a taktickou přípravu odpovídající výkonu závodníka LOB.

Na webových stránkách Metodického portálu Českého svazu orientačních sportů (ČSOS) je velká zásoba mapových cvičení a tréninků pro všechny odvětví orientačních sportů. Většina z nich je velice univerzální a dají se použít jak pro OB, tak i pro MTBO. Někteří autoři jako je Jiří Vraný, Martin Štěpánek či Kamil Arnošt se již dříve věnovali speciálním cvičením pro MTBO. Nově jsou zveřejněná speciální cvičení pro MTBO, která vznikla na základě této diplomové práce.

Knih a jiných publikací o fyzické nebo psychologické přípravě je mnoho, aby se závodník dokázal trénovat sám. Vhodnou literaturou pro cyklisty jakéhokoliv věku a úrovně je *Cyklistika: Průvodce tréninkem* (Sekera a Vojtěchovský, 2008). Autoři se věnují jednotlivým tréninkovým obdobím, vysvětlují, jak funguje metabolismus a zmiňují i důležitost psychologie, regenerace a systematičnosti. Dalším vhodnou literaturou je *Lexikon sportovního tréninku* od Josefa Dovalila a kolektivu (2008).

Dále je publikováno několik kvalifikačních prací, které se zabývají mapovou přípravou orientačních běžců, ale nikoliv závodníků MTBO. Tyto práce nabízejí zásobník cvičení, které lze obecně využít i pro MTBO, ale chybí jim specializace právě pro toto odvětví. (Fiala, 2022)

Finská asociace orientačních sportů zveřejňuje na svých webových stránkách knihu *Ratamestarikirja* (v překladu kniha mistrů tras), která je příručkou plnou různých rad, tipů a cvičení nejen pro samotné závodníky, ale i pro pořadatele soutěží.

Američané Ferguson a Turbyfill ve své knize (Discovering Orienteering, 2013) charakterizují orientační sporty, popisují historii a základy orientáku obecně. V dalších kapitolách se již věnují mapové přípravě, technice a uvádějí několik cvičení pro nácvik mapových dovedností. I když lze v knize najít zmínky o MTBO, samotná mapové cvičení jsou určena hlavně pro orientační běh.

3.2 Ověřování cvičení

První ověřování cvičení proběhlo v rámci mé zahraniční stáže v Dánsku ve spolupráci s dánským svazem orientačních sportů. Desetičlenný reprezentační tým ověřoval základní podobu osmi cvičení během dvou víkendů v lednu a únoru v roce 2022. Další ověřování probíhalo s dětmi ve věku 9 - 13 let v rámci týdenního MTBO Kids Campu v létě 2022, kde se ověřilo celkem 7 cvičení. Na základě poznatků dánského reprezentačního týmu a dětí byla cvičení upravena a připravena pro úroveň cílové skupiny.

Cílová skupina, závodníci pravidelně se účastníci českého poháru v MTBO, ověřovala cvičení v rámci nově vzniklého seriálu soustředění pod názvem Colours of MTBO. První se uskutečnilo 4. - 6. 11. 2022 v Jevanech, kde 22 lidí ověřilo 6 cvičení. Jarní podoby soustředění se v Plzni ve dnech 24. - 26. 3. 2023 zúčastnilo 34 závodníků, kteří absolvovali 6 cvičení.

3.3 Rozhovory

Pro získávání zpětné vazby od cílové skupiny byla zvolena metoda kvalitativního dotazování. Strukturovaný rozhovor probíhal po každém tréninku v cíli individuálně s jednotlivými závodníky. Otázky byly velmi otevřené s prostorem pro vlastní postřehy závodníků:

- Jak na tebe trénink působil?
- Jaká byla tvoje taktika?
- Na co jsi zaměřil svou pozornost?
- Co ti na tréninku přišlo těžké a naopak lehké?
- Kde jsi chyboval? A proč?
- Jaké dovednosti jsi nacvičoval?
- Jak bys tyto dovednosti využil v závodě?

Takto strukturovaný rozhovor často vedl k neformálnímu rozhovoru, když se závodník po absolvování cvičení sám rozpovídal o jeho dojmech a pocitech ze cvičení. Tato zpětná vazba byla neúčinnější, protože každý jedinec vnímá mapu a terén trochu jinak.

3.4 Dotazníky

Vstupní strukturovaný dotazník (viz příloha 1) byl předložen cílové skupině na začátku prvního soustředění v listopadu a byl zaměřen na úvodní informace závodníků - jméno, kategorie, jak dlouho se účastní ČP v MTBO, kolik MTBO závodů absolvují ročně, jakých soutěží se účastní v zahraničí, jaké jsou jejich slabé a silné stránky v závodě MTBO, jak moc využívají dané informace z mapy k orientaci, jak často dělají dané chyby a jak ovlivňují jejich závod. Úlohy byly otevřené i uzavřené podle typu otázky.

Druhý dotazník se skládal pouze z otevřených úloh. Účastníci březnového soustředění jej opět vyplnili na začátku soustředění a jeho zaměření bylo na přípravné období, které se tou dobou pomalu chýlilo ke konci. Otázky vypadaly takto:

1. Kolik hodin týdně trávíš na kole?
2. Kolik hodin týdně trávíš sportem? (jiné aktivity včetně kola)
3. Kolik hodin týdně trávíš mapovou přípravou? (mapové tréninky doma i v terénu)
4. Jak probíhá tvá mapová příprava?
5. Co děláš pro zlepšení svých slabých stránek v mapových dovednostech?
6. Co bys chtěl udělat pro zlepšení svých slabých stránek v mapových dovednostech?
7. Jak podporuješ své silné stránky v mapových dovednostech?
8. Co by sis chtěl z tohoto soustředění odnést?

Druhý dotazník byl vytvořen primárně pro samotné závodníky, aby si sami uvědomili, jak vypadá jejich přípravné období a zda jsou s tréninkem v uplynulých měsících spokojeni.

3.5 Webové stránky

Všech 12 navržených cvičení bude zveřejněno formou webových stránek na Metodickém portálu ČSOS v sekci Tréninkový servis. Tato sekce se věnuje všem tréninkům a cvičením pro orientační sporty. Lze zde najít tipy na rozvoj fyzické kondice orientačního

běžce nebo tipy na cvičení na doma pro závodníky LOB. Na stránkách je zveřejněno i mnoho metodických materiálů pro pořadatele, stavitele tratí či samotné závodníky a trenéry. Přispívat může kdokoliv a kontrolu nad celý portálem má Metodická rada ČSOS. (metodika.orientacnisporty.cz)

4 Stav dosavadních poznatků

4.1 Sportovní trénink

Lexikon sportovního tréninku (Dovalil a kol., 2008) sportovní trénink definuje jako „proces ovlivňování výkonnosti sportovce (nebo družstva), zaměřený na dosahování nejvyšších (relativně i absolutně) sportovních výkonů ve vybraném sportu v podmínkách soutěží.”

Dovalil a Perič (2010) uvádí ve své knize Sportovní trénink toto: „Trénink je složitý a účelně organizovaný proces rozvíjení specializované výkonnosti sportovce ve vybraném sportovním odvětví neb disciplíně.”

Obecně lze tedy říci, že sportovní trénink je přípravou na soutěž. Aby byl trénink účinný, je strukturován do jednotlivých složek podle úkolů a do období a cyklů na základě časového období vzhledem k soutěži. Jednotkou sportovního tréninku je samotný trénink.

4.1.1 Složky tréninkového procesu

Sportovní trénink má několik úkolů a ty lze strukturovat do jednotlivých složek (Choutka, Dovalil, 1991):

- kondiční příprava
- technická příprava
- taktická příprava
- psychologická příprava

Kondiční příprava se zaměřuje na fyzický výkon, tedy o rozvoj pohybových schopností (rychlostních, silových, vytrvalostních a koordinačních). Rozvoj těchto schopností probíhá postupným zatěžováním organismu v souladu s energetickým krytím činností, čímž ovlivňuje různé fyziologické funkce jedince (dýchací, oběhové, nervosvalové atd.).

Technická příprava zdokonaluje pohybové dovednosti tedy speciální předpoklady pro daný sport. Jednotlivé dovednosti je doporučováno osvojovat podle fází motorického učení - od seznámení s pohybem přes zpevňování a zdokonalování až po mistrovské provedení pohybu za jakýchkoliv podmínek.

Úkolem taktické přípravy je podle Dovalila a kol. (2008) „naučit sportovce vést promyšlený a účinný sportovní boj v konkrétních podmínkách soutěží“. Úzce tato příprava souvisí s taktickými dovednostmi a probíhá jak teoreticky (osvojení vědomostí), tak prakticky (návik a tvůrčí jednání). Rozlišují se celkem tři fáze, jak volit postupný sled procesů: „vnímání a analýza situace, myšlenkové řešení úkolu, realizace vybraného řešení. Taktická příprava bývá velmi složitá a její zvládnutí vyžaduje delší čas a duševní zralost sportovce. (Dovalil a kol., 2008)

Psychologická příprava spočívá ve zdokonalování psychické odolnosti vůči různým vlivům. Příprava často probíhá ve spolupráci s odborníky (psychology, mentálními kouči), ale ten hlavní rozvoj je právě na sportovci jeho sebereflexi a uvědomění. Stejně jako výše zmíněné přípravy má ta psychologická své místo v tréninkovém procesu po všechna období. Mezi prostředky psychologické přípravy patří například modelovaný trénink, ideomotorický trénink, autogenní trénink, regulace aktuálních psychických stavů, předstartovní, startovní a poststartovní stavy. (Dovalil a kol., 2008)

4.1.2 Tréninková období

Tréninkový proces se dělí na 4 období (Dovalil, Perič, 2010):

- přípravné
- předzávodní
- závodní
- přechodné

V přípravném období sportovce nečekají žádné soutěže, obsah období je zaměřen na rozvoj trénovanosti ve všech složkách sportovního tréninku. Podle Dovalila a Periče (2010) jsou využívány 3 zásady: „zásada zvyšování zatížení, zásada nárůstu míry specifčnosti, zásada postupu od jednotlivostí (analyticky) k celku (synteticky)“. Postupuje se tedy od jednoduchých tréninků v nízké intenzitě až po komplexnější tréninky intenzivnějšího zatížení a všechny tréninky mají povahu spíše vytrvalostní. Délka období závisí na sportovní disciplíně, avšak jeho minimální délka se doporučuje na 2 měsíce.

Podobnou časovou délku má i předzávodní období, ve kterém se od všeobecného tréninku z přípravného období přechází na speciální trénink. V tomto období už se propojují jednotlivé složky tréninku ve vyšší intenzitě a podoba tréninku bývá velmi blízká samotné

soutěži. Důležité je zapojovat kompenzační i regenerační cvičení, vzhledem k nárůstu intenzit a specializaci tréninku.

Závodní období je někdy označováno za hlavní či soutěžní období a jeho délka je různá podle typu soutěží (extraligy, MČR). V tomto období by měl sportovec podávat nejvyšší výkon v soutěžích. Trénink je orientován na udržení výkonnosti a na přípravu bezprostředně před danou soutěží, proto se jedná o dobu maximálně tří měsíců.

Přechodné období je řazeno na konec sezóny sportovce, tedy po ukončení soutěží. Jeho hlavním cílem je regenerace a zotavení po vysokém zatížení nejen fyzického, ale i psychického. Do tréninkového procesu se zařazují jiné sporty, než na které je sportovec specializován. Doporučuje se nízká intenzita zatížení a změna prostředí. Trénink by měl probíhat převážně zábavnou formou. Zároveň je toto období přípravou na nový makrocycklus.

4.1.3 Tréninkové cykly

Tréninkový proces se dělí na jednotlivé cykly - uzavřené celky. Ty mají různé časové rozmezí a různý cíl a používají se při stavbě tréninkového plánu. Rozlišujeme tedy tři cykly:

- makrocycklus
- mezocycklus
- mikrocyklus

Makrocycklus je z časového hlediska nejdelší období a nejlépe ho vystihuje pojem roční tréninkový cyklus, který trvá jeden rok, nebo olympijský tréninkový cyklus, který je na čtyři roky.. Významnou roli má v dlouhodobém plánování tréninku, zvyšování obecné trénovanosti. Makrocycklus obsahuje několik mezocykľů, které už se konkrétně zaměřují na rozvoj specifické adaptace na zátěž. Trvá přibližně 4 týdny a je ovlivňován průběhem mikrocyklů, kterých se v mezocyklu nachází minimálně dva. Mikrocyklus je tedy nejkratší časové období nejčastěji týdenního rozsahu a jeho zaměřením je hlavně uspořádání jednotlivých tréninkových jednotek v návaznosti na potřeby dříve zmíněných cyklů. V porovnání s předchozími cykly je nejvíce dynamický, protože reaguje na náhlé změny v tréninku jedince (nemoci, únava, přetížení, zranění...). Perič a Dovalil (2010) uvádí, že lze stanovit 7 typů mikrocyklů: všeobecně rozvíjející, speciálně rozvíjející, kontrolní, vyladňovací, soutěžní, stabilizační a regenerační podle toho v jaké fázi tréninkového procesu se jedinec nachází.

4.2 Orientační sporty

4.2.1 Charakteristika

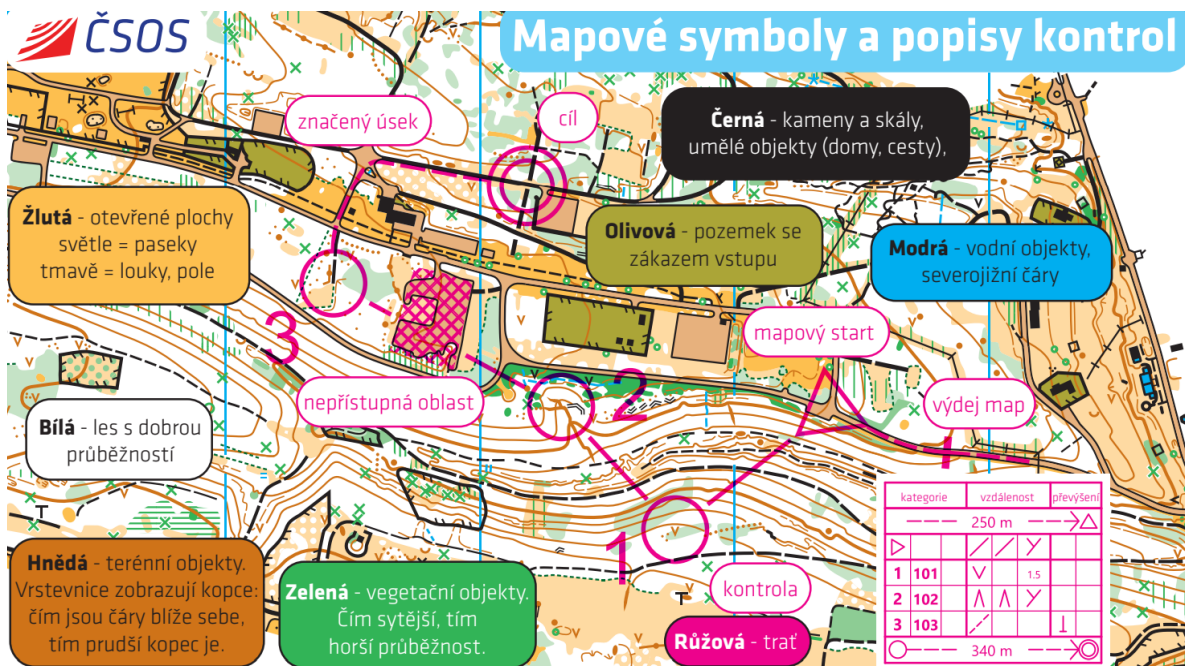
Orientační sporty propojují fyzickou aktivitu s orientací v neznámém terénu. Na webových stránkách Českého svazu orientačních sportů charakterizují orientační sporty takto: „Úkolem závodníka orientačního sportu je překonat danou trať v co nejrychlejším čase. Trať je tvořena tzv. kontrolami, na kterých se nachází oranžovo-bílý lampión a speciální elektronické zařízení k zaznamenání průchodu kontrolou.“

Jedná se tedy o vytrvalostní outdoorový sport, který je řízen Mezinárodní federací orientačních sportů (IOF), která stanovuje pravidla pro jednotlivá odvětví. Rada IOF se skládá z prezidenta, tří místopředsedů a sedmi dalších členů. Současným prezidentem je estonský Leho Haldna a jedním ze členů Rady je český Dušan Vystavěl.

Obdobnou podobu má na českém území Český svaz orientačních sportů, který organizuje a řídí soutěže, vydává pravidla soutěží, zabezpečuje reprezentaci a účast jejích členů na mezinárodních soutěžích, sdružuje a vede talentovanou mládež, rozvíjí orientační sporty, vytváří metodiku a pořádá různá školení pro kartografy, trenéry, rozhodčí a pořadatele. (www.orientacnisporty.cz/o-csos)

4.2.2 Mapy pro orientační sporty

Jedná se o mapy velkého měřítka, typicky v rozmezí 1 : 4 000 až 1 : 15 000, které jsou standardizovány podle mapových klíčů IOF pro jednotlivá odvětví a disciplíny. Mapový klíč obsahuje mapové značky podstatné pro orientaci v terénu. Například značky pro různou rychlost běhu skrz vegetaci či různou klasifikaci sjízdnosti cest, skály, potoky, domy, terénní tvary a další. Na obrázku č. 1 jsou zjednodušeně vysvětlené specifika mapy pro orientační běh.



Obrázek č. 1: Mapové značky a popisy kontrol pro začátečníky (zdroj: Metodická rada ČSOS)

Mapy pro MTBO jsou více generalizovány v mapování vegetačních prvků a naopak se klade větší důraz na viditelnost cest v mapě a určování jejich sjízdnosti (tzv. klasifikace), která rozlišuje čtyři rychlostní pásma: rychlé, střední, pomalé a velmi pomalé. V mapě je tento rozdíl znázorněn délkou čárky zakreslené cesty. Šířka čárky v mapě pak určuje šířku cesty ve skutečnosti. Obrázek č. 2 je výřezem mapy pro MTBO, kde se objevuje i speciální symbol pro singletrack s určeným směrem jízdy (šedočerná barva s červenými šipkami).



Obrázek č. 2: Ukázka mapy pro MTBO (zdroj: Dansk orienterings forbund)

4.2.3 Historie

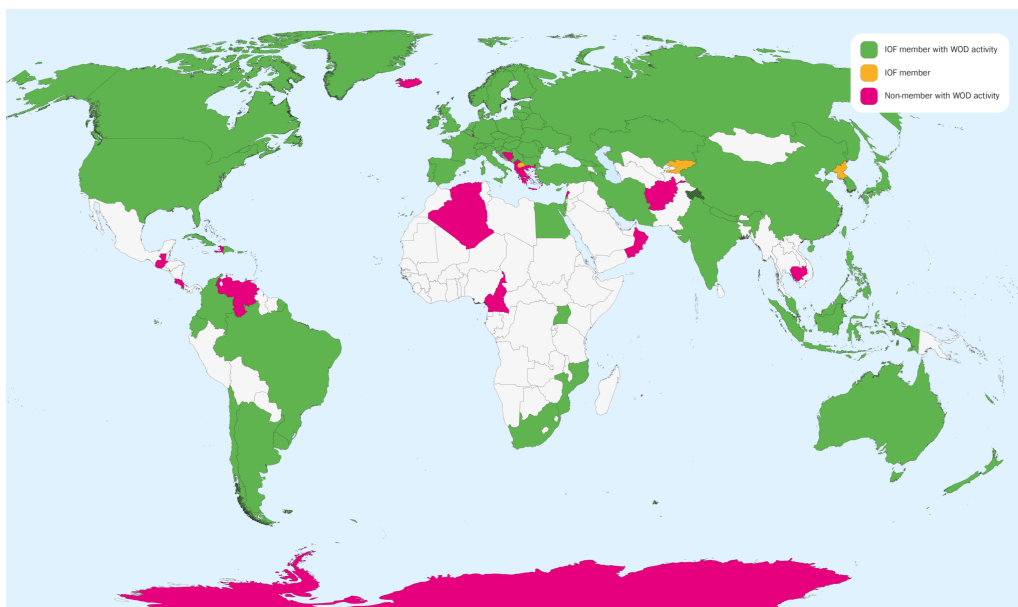
Orientační sporty mají svou kolébku převážně v severských zemích (v Norsku, Švédsku a Finsku), kde se orientační běh konal už koncem 19. století. Stejně tak i lyžařský orientační běh. Naopak MTBO vzniklo daleko později, což souviselo s výrobou a dovozem horských kol až v 80. letech 20. století.

V České republice v roce 1969 vznikl Český svaz orientačních sportů, který o tři roky později pořádal Mistrovství světa v OB. Mistrovství světa či Evropy v různých odvětvích orientačních sportů se konaly v ČR několikrát, jejich přehled je zveřejněn na oficiálních stránkách ČSOS.

Česká republika byla zároveň jedním ze zakládajících členů Mezinárodní federace orientačních sportů (IOF) v roce 1961. Mezi další země patřily například Dánsko, Spolková republika Německo, Finsko, Německá demokratická republika, Maďarsko, Bulharsko, Norsko, Švédsko a Švýcarsko.

4.2.4 Současnost

Dnes Mezinárodní federace orientačních sportů čítá 76 členských zemí. Obrázek č. 3 znázorňuje zeleně členské země, které se zároveň aktivně zapojují do akce Světový den orientačního běhu (WOD) a červeně země, které nejsou členy, ale WOD pořádají.



Obrázek č. 3: Členské země IOF (zdroj: orienteering.sport)

V České republice bylo v roce 2022 registrováno ve Svazu orientačních sportů přes 14 tisíc závodníků ve všech odvětvích (viz tabulka 1). Je však velmi běžné, že kdo je registrovaný v LOB, má registraci i v OB, proto je pro porovnání lepší používat počet registrovaných závodníků pouze v OB, tedy přes 12 tisíc a počet registrovaných závodníků meziročně vzrůstá.

Počty registrovaných závodníků v systému ORIS				
Rok	Odvětví			
	OB	MTBO	LOB	Trail-O
2015	9 120	683	481	86
2017	10 810	787	511	62
2019	11 865	814	665	65
2021	12 346	800	689	67
2022	12 434	843	661	72

Tabulka 1: Počty registrovaných závodníků v systému ORIS (zdroj dat: oris.orientacnisporty.cz)

4.2.5 Odvětví orientačních sportů

Pod Českým svazem orientačních sportů se registrují čtyři sportovní odvětví:

- orientační běh (zkratka OB)
- orientační závody na horských kolech (zkratka MTBO)
- lyžařský orientační běh (zkratka LOB)
- orientační závody zdravotně postižených (zkratka Trail-O)

Orientační běh je spojením běhu napříč lesem podle velmi podrobné mapy. Jelikož závodník může běžet lesem až na pár výjimek kudykoliv, stává se orientace o to těžší. Zároveň výkon velmi ovlivňuje i technika běhu v terénu, kde běžec probíhá borůvkám, přeskakuje spadlé stromy a prolézá hustou vegetací.

MTBO je oproti OB limitované pohybem po cestách, jak stanovuje lesní zákon. Mapa pro MTBO je tedy více generalizovaná a hlavním výrazným symbolem jsou právě cesty podle různé sjízdnosti a velikosti. Náročnost orientace ovlivňuje rychlost závodníka, která je výrazně vyšší na kole než při běhu.

Lyžařský orientační běh je typický speciální skútrovou úpravou stop pro běžecké lyžování. Tím vznikne hustá síť těchto pěšinek, po kterých se lyžař pohybuje se speciálním mapníkem připnutým na hrudi. Orientace je tedy ztížená technickou náročností běžeckého lyžování v úzkých stopách. Mapa je podobně generalizovaná jako v MTBO a cesty pro lyžaře mají svůj vlastní symbol.

Trail-O vzniklo primárně pro postižené sportovce. Dnes se mu věnují i zcela zdraví jedinci, protože úspěch v závodě je založen právě na čtení mapy a terénu. Závod spočívá v tom, že závodník má na mapě jednu kontrolu, přičemž v reálném terénu je označeno kontrol více. Jeho úkolem je tedy rozhodnout, která kontrola v terénu odpovídá zákresu v mapě. Pohyb mezi jednotlivými kontrolami není do závodu počítán.

Dalším odvětvím orientačních sportů je například radiový orientační běh (zkratka ROB), ve kterém mají běžci za úkol pomocí svého radiového přijímače nalézt určitý počet vysílačů vydávající signál v co nejkratším čase. K dispozici mají jen svůj přijímač, mapu a čas.

Rogaining (běh) a Bike Adventure (kolo) jsou odvětví, ve kterých se používá mapa menšího měřítko (turistické mapy) a fungují na principu scorelauf, což znamená, že závodník má časový limit (4 hodiny a více), ve kterém je jeho cílem získat co nejvíce bodů průjezdem různě bodově ohodnocených kontrol. Zajímavými odvětvími jsou i orientační potápění nebo automobilové orientační soutěže.

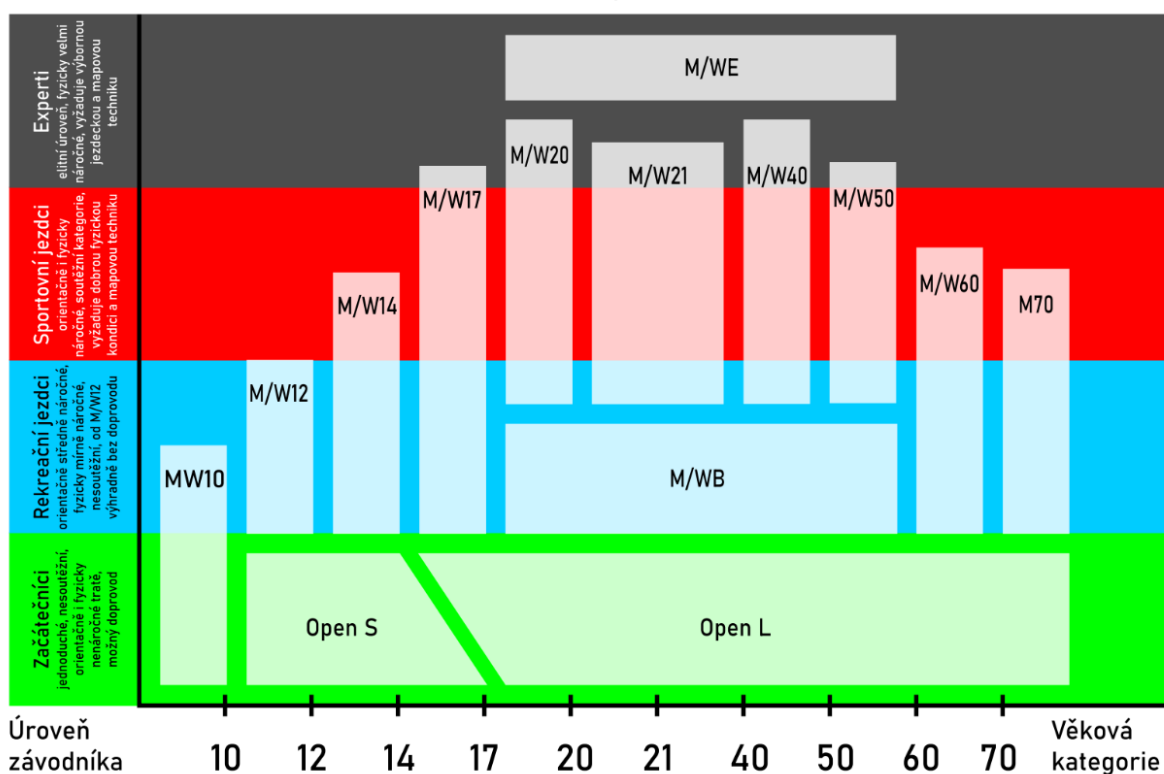
4.2.6 Soutěže

Kategorie

Orientační sporty mají několik soutěžních kategorií rozdělených podle pohlaví a věku. Kategorie se napříč disciplínami a soutěžemi mohou lišit. V českém poháru v orientačním běhu se vypisují kategorie od 14 do 80 let, v oblastních závodech se výrazně víc vyskytují dětské kategorie, ve kterých mohou závodit děti i mladší deseti let. Označení kategorií pak vypadá například takto: D12, H20, D50, H21B, kde počáteční písmeno určuje pohlaví (D - dívky, H - hoši nebo W - women, M - men), číslo určuje maximální možný věk (D50 - ženy do padesáti let) a poslední písmeno určuje obtížnost (E - elita, A - výkonnostní, B - rekreační). Výjimkou je kategorie M21 a D21, která je určena závodníkům ve věku 21 let a výše, jedná se o hlavní kategorii, proto bývá nejčastěji dělená do různých obtížností.

Jednotlivé kategorie mají různou trať, tedy různou délku a obtížnost podle věku. Rozdíly jsou převážně v absolutní délce závodu, ale i v náročnosti terénu (kopcovitost, kamenní) a možnosti voleb postupů. Jak je znázorněno na obrázku č. 4, který znázorňuje závodní kategorie v MTBO, kategorie M14 a M70 (závodníci 15 - 17 let a 61 - 70 let) mají podobnou obtížnost, která je náročnější než u dětí do 12 let a lehčí než u dospělých ve věku 41 - 50 let.

Závodní kategorie MTBO



Obrázek č. 4: Grafický přehled závodních kategorií v MTBO (zdroj: mtbo.cz)

Závodní disciplíny

Podle délky závodu se rozlišují různé disciplíny, které mají svou charakteristiku ve stavbě trati (viz obrázek č. 5). Nejdělsí disciplínou je závod na klasické trati, který je specifický menším měřítkem mapy (1 : 15 000), dlouhými postupy s větším rozdílem voleb postupů. Směrný čas se v této disciplíně pohybuje 90 - 120 minut v hlavních kategoriích. Krátká trať s délkou 35 - 55 minut se vyznačuje kratšími postupy a terénem náročnějším na techniku. závody ve sprintu jsou specifické pro velké měřítko mapy, speciální mapový klíč,

vysokou rychlost a složitější postupy mezi kontrolami v městské části. Tato disciplína bývá pro diváky velmi zajímavá, protože trvá 12 - 20 minut.

Ještě populárnější disciplínou pro diváky jsou závody štafet (tříčlenných, čtyřčlenných, smíšených - podle soutěže a odvětví), které jsou atraktivní díky diváckým kontrolám, čímž mají možnost fanoušci vidět závodníky častěji a díky hromadnému startu mají lepší přehled o průběhu závodu. Pro závodníky jsou štafety specifické právě hromadným startem, díky kterému běží závodníci v kontaktu a musí tedy dávat větší pozor, na jakou kontrolu běží, protože ostatní závodníci mohou mít jiné kontroly díky metodě zvané farstování. Podobný průběh mají i závody s hromadným startem v LOB a MTBO.

Disciplína	Sprint, sprintové štafety	Krátká trať	Klasická trať	Štafety
Kontroly	Technicky jednoduché	Technicky obtížné	Různé technické obtížnosti	Různé technické obtížnosti
Volby postupů	Obtížné volby postupů vyžadující vysokou koncentraci	Kratší a střední volby postupů.	Významné volby postupů včetně několika dlouhých úseků	Volby postupů v malém a středním měřítku
Způsob závodění	Velmi vysoká rychlost	Vysoká rychlost, ale nutící závodníky přizpůsobit jejich rychlost komplexnosti terénu.	Fyzicky náročný, vyžadující vytrvalost a odhad závodního tempa	Vysoká rychlost, často v těsném kontaktu s ostatními běžci, kteří mohou, ale nemusí mít stejné kontroly
Terén	Park, ulice nebo les umožňující dobrou běžeckou rychlost.	Technicky náročný (detailní) terén.	Fyzicky těžký terén umožňující dobré volby postupů.	Dostatečně komplexní terén umožňující volby postupů.
Mapa	1 : 4 000	1 : 10 000 (nebo 1 : 15 000) Pro žactvo a veterány je možné použití přiměřeně většího měřítka.	DH16-21: 1 : 15 000 Ostatní: 1 : 10 000 (nebo 1 : 15 000) U závodů oblastního žebříčku a etapových závodů možno použít mapu 1 : 10 000 i u DH16-21. Pro žactvo a veterány je možné použití přiměřeně většího měřítka.	1 : 10 000 (nebo 1 : 15 000) Pro žactvo a veterány je možné použití přiměřeně většího měřítka.
Startovní interval	Minimálně 1 min., u štafet hromadný start	Minimálně 2 min.	Minimálně 2 min. (podle SŘ).	Hromadný start.
Měření času	0,1 sekundy (pokud je k dispozici vhodné měřicí zařízení), u sprintových štafet je pořadí určeno pořadím doběhu na cílové čáře.	1 sekunda	1 sekunda	Pořadí je určeno pořadím doběhu na cílové čáře.
Obecná charakteristika	Závod ve sprintu je rychlý, divácky lehce pochopitelný formát, který umožňuje konání závodů v oblastech s větším výskytem populace. Sprintové štafety jsou závodem smíšených týmů soupeřících v přímém souboji, kdy první v cíli se stává vítězem. Vzrušující pro diváky i závodníky.	Závod na krátké trati vyžaduje skloubení rychlosti a přesné orientační techniky po celou dobu závodu. O výsledku rozhodují i malé chyby.	Závod na klasické (a dlouhé) trati má za úkol prověřit všechny orientační techniky, stejně jako rychlost a fyzickou odolnost.	Štafety jsou závodem týmů (tří- či vícečlenných) soupeřících v přímém souboji, kdy první v cíli se stává vítězem. Vzrušující pro diváky i závodníky.

Obrázek č. 5: Definice jednotlivých disciplín OB (zdroj: soutěžní řád OB)

Soutěže

Nejvyšší soutěží v České republice jsou Mistrovství republiky na klasické trati, krátké trati, ve sprintu, štafet, klubů, v nočním orientačním běhu a další pro věkové kategorie od 15 do 35 let. Mistrovství se mohou zúčastnit pouze registrovaní závodníci v českém poháru a v orientačním běhu musí zároveň závodníci splňovat kvalifikační kritéria. V orientačním běhu se vypisují i veteránské soutěže pro závodníky starší než 35 let v disciplínách klasická trať, krátká trať a sprint.

Mezi další dlouhodobé soutěže v České republice dlouhodobé v orientačním běhu patří žebříček A (pro závodníky s licencií A), žebříček B (pro závodníky s licencií B a C) a oblastní žebříčky jednotlivých oblastí pro jakékoliv závodníky.

Na světové úrovni se konají Mistrovství světa a Mistrovství Evropy v jednotlivých odvětvích i disciplínách pro věkové kategorie dorostu, juniorů, dospělých a veteránů. Tyto soutěže vypisuje IOF (mezinárodní federace orientačních sportů). Dalšími mezinárodními akcemi, kde se vyskytují orientační sporty, jsou Akademické MS, Akademické hry, Zimní univerziáda a Světové hry.

4.2.7 Specifika v MTBO

Jak je zmiňováno v předchozích kapitolách. MTBO je specifické pro rychlý pohyb v terénu na horském kole. Z tohoto důvodu má mapa pro MTBO speciální mapový klíč, který klade důraz na lepší čitelnost cest a obecnou generalizaci informací. Mapu má závodník připevněnou na říditkách v mapníku, kterým lze otáčet, aby bylo možné mít mapu kdykoli orientovanou na sever. Vzhledem k vysoké rychlosti závodníka a lesnímu terénu, mapník lehce vibruje a čitelnost mapy za jízdy je o to obtížnější.

Vyšší rychlost pohybu ovlivňuje i způsob mapování oproti orientačnímu běhu. Jedno malé minutí správné odbočky stojí v závodě vteřiny a závodník se musí vracet, kdežto malé odchýlení od směru běhu v terénu lze rychle napravit. Právě úprava tempa a efektivní čtení informací z mapy je v MTBO klíčovým aspektem perfektního výkonu.

Dalším důležitým specifikem je technika jízdy na kole. Závodník nikdy dopředu nezná trasu, kudy pojedete, ani cesty v okolí. Proto je důležité umět své kolo ovládat v jakékoliv situaci, ať už v deštivém počasí, při překonání spadlého stromu, při průjezdu úzkých pěšinek takzvaně “na oči” a přitom být neustále ohleduplný vůči ostatním jezdcům a turistům v lese.

Přítomnost horských kol výrazně ovlivňuje dostupnost tohoto sportu pro širokou veřejnost. Samotné pořízení kola se pohybuje v desítkách tisíc a údržba o něj vyžaduje dostatek znalostí a další finance. Doprava na závody, uskladnění kol a příprava na samotný závod je výrazně náročnější než v OB, kde vám stačí běhací boty, ale zároveň jednodušší než v LOB, kde potřebujete před závodem ještě správně namazat lyže.

4.2.8 Budoucnost orientačních sportů

Orientační sporty stále usilují o zařazení na Olympijské hry, avšak dosažení tohoto cíle je momentálně v nedohlednu. Nejbližší měl nakročeno Lyžařský orientační běh, který svou olympijskou podobu prezentoval na Zimní univerziádě v roce 2019.

Orientační sporty v České republice svou popularitu získávají díky pořádání mnoha Mezinárodních akcí na domácí půdě (př. MS v OB 2021) a popularizaci OB ve školách a během mimoškolních aktivit. V roce 2022 byl schválen projekt výukového programu Zažij svůj domov cílící na děti základních škol. (www.zazitorientak.cz)

ČSOS se snaží o popularitu sportu skrze veřejné akce jako je Světový den orientačního běhu (WOD) nebo pořádáním oblastních přeborů škol. Dále vytvořil s pomocí lokálních klubů přes 60 areálů pevných kontrol, kde si může kdokoliv vyzkoušet orientační běh v blízkosti větších měst. Základní informace, jak začít s orientáčkem lze vyhledat na webových stránkách www.zacitorientak.cz.

V MTBO je budoucnost zaměřená hlavně na mládež. Již 7 let se koná letní týdenní MTBO Kids Camp pro děti ve věku 9-13 let a nově vzniká TSM pro dorosteneckou a juniorskou kategorii. Každoročně Český svaz orientačních sportů pořádá několik víkendových akademií právě pro tyto věkové skupiny a účast na nich stále stoupá. (mtbo.cz)

4.3 Mapové dovednosti

Mapové dovednosti lze chápat jako porozumění mezi mapou a terénem. Zároveň i dovednost umět se rychle pohybovat v neznámém terénu podle informací získaných z mapy. (Ratamestarikirja, 2021).

Mezi základní mapové dovednosti patří orientace mapy a čtení mapy. Orientací mapy se rozumí srovnání severu na mapě se severem magnetickým ať už pomocí buzoly nebo jasných objektů (cesta, domy, řeka). Samotné čtení mapy znamená porozumění symbolům v mapě a objektům v terénu tak, aby vzájemně souhlasily, závodník je viděl a byl schopen určit směr, kudy jít. (learnorienteering.com)

Velmi přehledně rozepsané mapové dovednosti pro orientační sporty uvádí organizace Orienteering ACT (Australian Capital Territory) na svých webových stránkách. Dělí je logicky do skupin podle obtížnosti a i když jsou psány primárně pro orientační běh, jejich využití je přenositelné i do ostatních odvětví orientačních sportů.

Dělení mapových dovedností podle Orienteering ACT:

- základní dovednosti: orientace mapy, držení palce na mapě, liniové objekty, záchytné body
- čtení mapy: měřítko, vrstevnice, barvy, symboly, tratě, popisy kontrol
- mírně pokročilé dovednosti: odrazné body, úmyslné stáčení směru, zjednodušování, čtení vrstevnic, relokace, volby postupů, tvorba plánu, změna tempa a další
- pokročilé dovednosti: koncentrace v navigování, navigace v těžkém terénu (kamenitý povrch)

Každá z dovedností je stručně a jasně popsána na webových stránkách OACT včetně instruktážních videí. Podobné dovednosti uvádí i jiné zahraniční organizace orientačních sportů (kanadské, americké, britské i české), ale jejich uspořádání není tak přehledné.

4.3.1 Specifika mapových dovedností v MTBO

Mezinárodní organizace orientačních sportů (IOF) na svých webových stránkách uvádí, že klíčovými dovednostmi v MTBO je volba postupu a jeho zapamatování. (orienteering.sport/mtbo)

Finská kniha Ratamestarikirja (v překladu kniha mistrů tras) v online provedení z roku 2021 popisuje rozdíly oproti ostatním orientačním sportům právě ve správné volbě trasy. K rozhodování, jaká volba je nejlepší a podle čeho by ji měl závodník MTBO hodnotit:

- vzdálenost - jak dlouhá je volba
- rychlost jízdy - jakou sjízdnost mají cesty na volbě
- počet křižovatek - jak náročná volba je na navigaci
- stoupání - jaké je stoupání a klesání na volbě
- rizikové oblasti - snaha vyhnout se strmým sjezdům, kamenitým pasážím či spletné síti cest

Postupy se volí v každém odvětví trochu jinak (například v OB se běhá více přímo). Jiné dovednosti si žádá i každá z disciplín. Pro sprint je důležité precizní čtení detailů v mapě (obzvláště v městské oblasti) a realizace krátkých postupů. Naopak na klasické trati rozhoduje správná volba dlouhých postupů a udržení koncentrace po celou dobu závodu.

Oproti orientačnímu běhu se závodník MTBO pohybuje na kole výrazně rychleji, a proto by měl být schopen v mapě číst informace více dopředu, umět informace efektivně generalizovat.

5 Praktická část

5.1 Speciální mapová cvičení pro MTBO

5.1.1 Struktura

Podle již vzniklých metodik pro orientační běh, jak je zmiňováno v kapitole 4.3, byla mapová cvičení pro diplomovou práci rozdělena do 4 skupin:

1. suchá příprava
2. čtení mapy
3. paměť
4. přítomnost v závodě

Suchou přípravou jsou myšlená cvičení, která lze dělat doma u stolu v jakémkoliv čase a období. Spadají sem taktická cvičení, zpětná vazba, přípravy na jednotlivé závody. Výhodou je, že cvičení lze použít kdekoliv a nejsou vázána na daný terén, tudíž je může vyzkoušet opravdu kdokoliv.

Čtení mapy je jednou ze základních dovedností jakéhokoliv odvětví orientačních sportů. Často se u pokročilých závodníků bere tato dovednost jako samozřejmost, ale ve výsledcích se ukazuje, že právě správné čtení mapy velkou část závodníků limituje a ovlivňuje další dovednost ve volbě postupu. Aby si však závodník uvědomil, jak moc jednotlivé symboly vnímá, vznikla cvičení, která většinou nějaké symboly skrývají, aby vynikly ty potřebné.

Paměť - jedna ze zásadních mapových dovedností pro MTBO. Na dívání se do mapy závodník na kole limitovaný čas kvůli samotné jízdě na kole, která ve vyšší rychlosti vyžaduje vysokou pozornost. Efektivním způsobem v závodě bývá jedno rychlé podívání do mapy, během kterého si závodník zapamatuje maximum potřebných informací. Tato cvičení jsou tedy zpětnou vazbou pro závodníka, jak dobře jeho mozek tuto dovednost ovládá.

Přítomnost v závodě je skupinou, která se zaměřuje na pozornost, koncentraci a práci s tempem v soutěži. Cvičení jsou modifikovaným závodem, kde je závodník vystaven nějakému nekomfortu a snaží se s tím vyrovnat.

5.1.2 Návrh cvičení

Cvičení jsou navržena tak, aby naplnila program dvou víkendových soustředění začínajících pátečním večerem a končící nedělním odpolednem. Zároveň by cvičení měla obsáhnout co největší spektrum mapových dovedností v různých formách.

Navržená cvičení jsou:

1. suchá příprava

- pozitivní hodnocení (zpětná vazba po závodě)
- myš a sýr (hledání nejkratší cesty)
- volby postupů (rozhodování o ideální volbě postupu)
- zoom mapy (příprava před závodem v neznámém terénu)

2. čtení mapy

- vrstevnicovka (čtení vrstevnic)
- bez cest (pocit risku a zaměření se na jiné symboly)
- křižovatky (zaměření na jasné křižovatky)

3. paměť

- překřeslovačka (grafické znázornění zapamatovaných informací)
- paměťák (jak si efektivně zapamatovat, kudy pojedou)

4. přítomnost v závodě

- hromad'áky (nácvik kontaktních závodů)
- navigace (uvědomění si navigačních pokynů)
- semafor (práce s optimálním tempem)

5.1.3 Zpracování (realizace) cvičení

Kromě cvičení ze skupiny “suchá příprava” je nutné každý trénink připravovat zvlášť pro daný terén. Proto je nutné, aby trenér, který připravuje tyto cvičení ovládal základní programy pro práci s mapou. U většiny cvičení stačí pouze připravit trať, oříznout mapu či skrýt některé symboly. Nejnáročnějším cvičením jsou “křižovatky” vyžadující zručnost ve sjednocení několika výřezů a dokreslení šipek.

Pro zhotovení cvičení byly použité kartografické programy OpenOrienteering Mapper a OCAD. OpenOrienteering Mapper je volně dostupný a uživatelsky přátelský i pro začátečníky tvorby a úpravy map. OCAD je určen už pro zkušené kartografy a umožňuje více funkcí.

Pro stavbu trati lze použít výše zmíněné programy nebo Purple Pen, který určený pouze stavbu tratí, je volně dostupný a uživatelsky jednoduchý. Lze v něm i jednoduše mapu graficky ucelit.

Přehled map vhodných pro MTBO lze najít na Mapovém portálu ČSOS, kde jsou veškeré údaje o mapě včetně vlastníka, kterého lze o pronájem mapy požádat. (mapy.orientacnisporty.cz)

5.1.4 Využití navržených cvičení

Navržená cvičení jsou primárně určena pro specifickou skupinu závodníků MTBO, kteří se pravidelně účastní českého poháru MTBO. Jedná se tedy přibližně o 800 lidí. (viz kapitola 4.2.4)

Její přínos mohou využít i závodníci LOB, kde je způsob orientace velmi podobný a komunita těchto závodníků je o něco málo menší a čítá v České republice přes 600 závodníků. Jelikož některá cvičení vychází z metodiky pro orientační běžce, i ti mohou cvičení využít s drobnou úpravou, aby cvičení odpovídala jejich specifikům mapování.

Dále by diplomová práce mohla pomoci účastníkům různých scorelaufových závodů na kole, tzv. Bike Adventury, kde se ve dvojce bikerů snaží získat co nejvíce bodů v časovém limitu průjezdem daných kontrolních stanovišť. I v těchto závodech je důležitá navigace a schopnost vnímat co nejvíce informací z mapy a terénu a ve vyšší rychlosti se dobře orientovat.

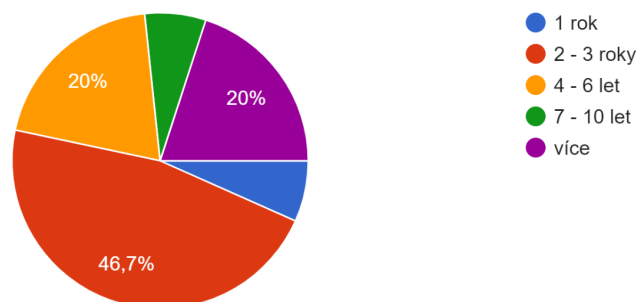
6 Výsledky

6.1 Dotazníky

Vstupní dotazník

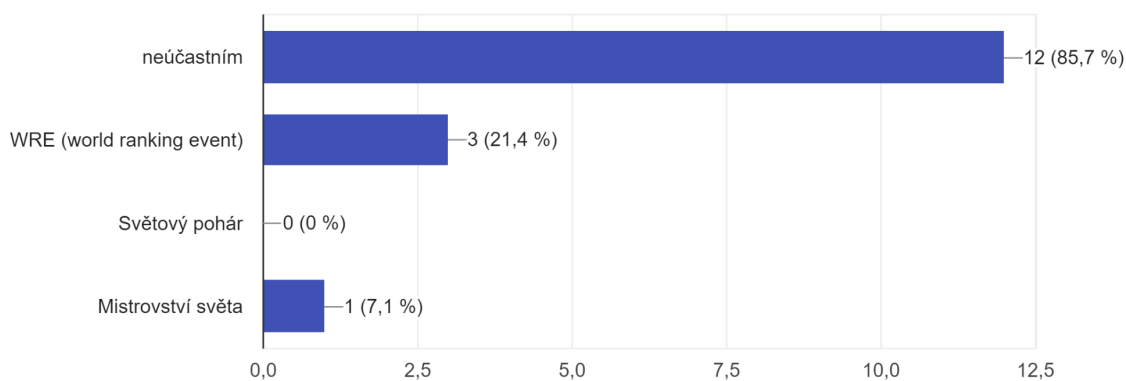
Vstupní dotazník vyplnilo 15 respondentů, kteří se účastnili podzimního soustředění. Z toho bylo šest žen a devět mužů. Většina se více než dva roky pravidelně účastní českého poháru v MTBO (viz obrázek č. 6) a za rok zvládnou více než 8 závodů. Respondenti spadají do různých kategorií od M17 do M50 (respektive W17 - W50) včetně 4 jedinců, kteří závodí v elitní kategorii, ale nejsou členy reprezentačního družstva. I když se nejedná o členy reprezentačního družstva, mají závodníci možnost se zúčastnit mezinárodních soutěží jako jsou WRE nebo Mistrovství světa (pro veterány) (viz obrázek č. 7)

Jak dlouho se účastníš ČP v MTBO?
15 odpovědí



Obrázek č. 6: Jak dlouho se účastníš ČP v MTBO?

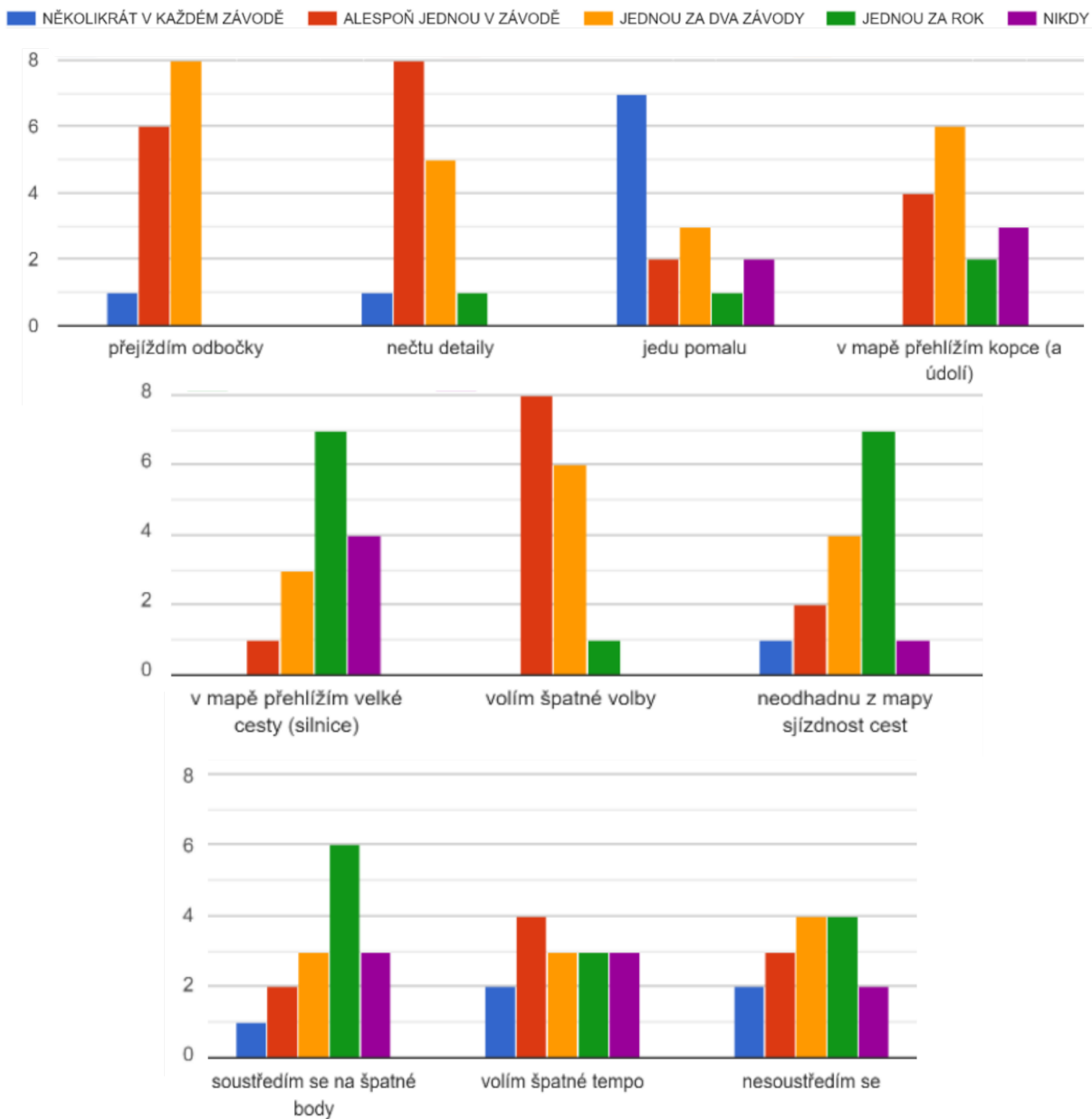
Jakých soutěží se účastníš v zahraničí?
14 odpovědí



Obrázek č. 7: Jakých soutěží se účastníš v zahraničí?

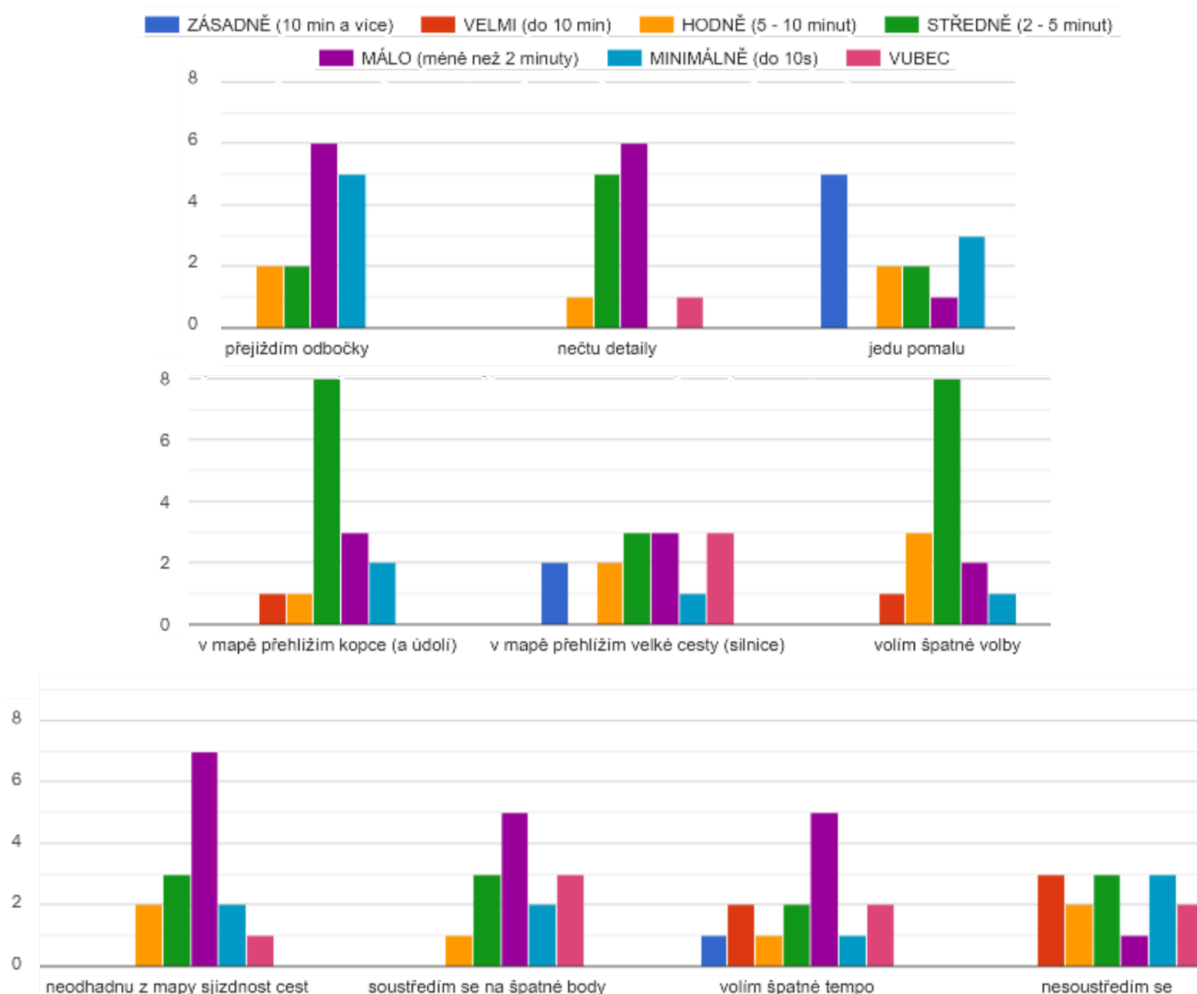
Mezi své slabé stránky v závodě MTBO respondenti považovali nedostatečný balanc rychlé jízdy na kole a precizního mapování, rychlost rozhodování se, udržování koncentrace, orientaci v mapě a techniku jízdy na kole. Naopak jako silné stránky hodnotili fyzickou kondici.

Na obrázku č. 8 je ve sloupcovém grafu přehledně vidět, jaké chyby respondenty nejvíce trápí. Právě pomalá jízda bývá největším problémem většiny závodníků, protože více pozornosti věnují mapování, aby neudělali chybu. Zlepšení mapových dovedností vede k zvýšení tempa jízdy na kole v závodě. Za pozornost stojí i chyby přejíždění odboček a nečtení detailů, které se dělají respondenti poměrně často. Může to způsobovat právě to nevhodné tempo, kdy si včas před odbočováním nezpomalí nebo neodhadnou, který detail je pro orientaci důležitý. Tyto dovednosti je třeba neustále trénovat dokud se nestanou naprostým automatismem.



Obrázek č. 8: Jak často děláš dané chyby?

Jak dané chyby ovlivňují závod každého ze závodníků lze vidět na obrázku č. 9. Můžeme tedy z grafu vyčíst, že právě ta pomalá jízda zásadně ovlivňuje závod většiny respondentů. Porovnáním obrázků č. 8 a č. 9 můžeme pozorovat, jak moc dokážou jednotlivé chyby závod ovlivňovat vzhledem k jejich četnosti. Například čtení vrstevnic (přehlížení kopců a údolí) dělá potíže více závodníkům, ale následky v samotném závodě nejsou tak veliké, jak když závodník přehlédne velkou cestu (silnici).



Obrázek č. 9: Do jaké míry ovlivňují dané chyby tvůj závod?

Ze vstupního dotazníku lze tedy vyhodnotit, že všichni zúčastnění se pravidelně účastní českého poháru v MTBO. Většina má dobrou fyzickou, kterou na úkor kvalitního mapování nezvládají využít, protože jejich mapové dovednosti nejsou na tak vysoké úrovni, aby byly zautomatizované a nemuseli nad nimi tolik přemýšlet. Práce s optimálním tempem a efektivním čtením mapy jsou ty nejčastější chyby, které závodníci potkávají.

Druhý dotazník

Druhého dotazníku se zúčastnilo 16 respondentů. První tři otázky se věnovaly týdenní časové dotaci tréninku na kole, tréninku obecně a mapové přípravě v přípravném období, které tou dobou pomalu končilo. Respondenti za týden měli v průměru 8 - 12h všeobecného tréninku (kolo, lyže, běh, tělocvičny). Alespoň polovina měla polovinu hodin z toho na kole. Co se ale týče mapové přípravě, čtyři respondenti uvádějí nula hodin. Hodinu týdně mapové přípravě věnuje devět respondentů a zbytek více než 1 h. V porovnání se všemi hodinami

věnovanému tréninku je poměr mapové přípravy velmi nízký, vzhledem k tomu, když si porovnáme, jaký je poměr mapového a fyzického výkonu v samotném závodě MTBO.

Na otázku, jakou mapovou přípravu respondenti absolvují, odpovídají respondenti převážně účastí na zimních ligách (neoficiální soutěž v MTBO) nebo přípravou tréninků pro děti do tělocvičen.

Aby zlepšili respondenti své slabé stránky, které určili ve vstupním dotazníku, snaží se více jezdit na kole s mapou (tréninky, neoficiální závody) nebo pracují se starými mapami nebo s webovými stránkami mtbo.eu, kde jsou vidět postupy z uplynulých závodů v ČR.

Jejich ambicemi a cíli pro nadcházející sezónu jsou určité milníky ve výsledkové listině jejich kategorie (např. umístit se v top 10) nebo zlepšování mapových dovedností. Všichni dělají sport pro radost, takže v odpovědích nechybí ani cíle, aby měli po závodě radost z dobře odvedeného výkonu.

6.2 Navržená speciální cvičení pro MTBO a jejich zpětná vazba

Celkem je navržených 12 cvičení ze 4 skupin (viz kapitola 5.1.2). Jejich kompletní zpracování je nahráno na Metodickém portálu ČSOS v sekci tréninkový servis.

U každého cvičení je uvedena zpětná vazba na základě strukturovaného a neformálního rozhovoru (viz kapitola 3.3) po jejich absolvování pokud možno individuálně s každým závodníkem. Některá cvičení byla vyhodnocována hromadnou diskusí (převážně ty ze skupiny suchá příprava).

6.2.1 Suchá příprava

Pozitivní hodnocení

Odkaz na celý popis cvičení na Metodický portál ČSOS:

<https://metodika.orientacnisporty.cz/treninky/mtbo-pozitivni-hodnoceni>

Pozitivní hodnocení - zpětná vazba

Pro závodníky bylo zpočátku těžké definovat podle pocitu nejlepší postupy, ale jakmile jsme společně uvedli pár příkladů, dařilo se jim lépe. Naopak podle mezičasů měli zcela jasno, který postup byl nejlepší a často se jim shodoval i s jejich zvoleným postupem. Nejzajímavější však bylo hledání dalších pozitivních poznatků. Většina závodníků po

absolvování cvičení prohlásila, že si těchto momentů normálně vůbec nevšímají. Když jsem jim před dalším tréninkem jejich momenty z pozitivního hodnocení připomněla, byli velmi dobře naladěni a trénink jeli s větší odvahou.

Myš a sýr

Odkaz na celý popis cvičení na Metodický portál ČSOS:

<https://metodika.orientacnisporty.cz/treninky/mtbo-mys-a-syr>

Myš a sýr - zpětná vazba

Většinu závodníků překvapilo, jak snadno se nechali nachytat na tak jednoduchém cvičení. Pouhé propojení myši se sýrem je obdobou propojení první kontroly s druhou kontrolou. Nejrychlejší závodníci měli bludiště hotové kolem 20 s, ti váhavější hledali cestu i dvě minuty. Když jsem se dotazovala, nad čím tak dlouho váhali, dostalo se mi odpovědi, že hledali chyták. Ten nikde nebyl, šlo pouze o jednoduché propojení dvou bodů skrz bludiště. Mezi závodníky docházelo k uvědomění, jak moc časově ztrácejí svou nerozhodností. Bludiště bylo velmi dobře hodnoceno jako inspirativní cvičení na dlouhé zimní večery.

Volby postupů

Odkaz na celý popis cvičení na Metodický portál ČSOS:

<https://metodika.orientacnisporty.cz/treninky/mtbo-volby-postupu>

Volby postupů - zpětná vazba

Navazující cvičení na bludiště Myš a sýr, ve kterém se ukázalo, kdo ztrácí v závodě čas dlouhým přemýšlením nad volbou postupu. Rozdíly v časech jednotlivých závodníků v dokončení cvičení byly podobné jako právě u cvičení Myš a sýr, které na dovednost rychlého propojení dvou kontrol upozorňuje. Nejvíce diskutovaným problémem byly určené trestné vteřiny, které ne vždy odpovídaly reálnému zvolení špatné volby. To se určuje velmi těžce, protože v samotném závodě výsledný mezičas mezi dvěma kontrolami určuje mnoho faktorů včetně fyzického výkonu. Cílová skupina hodnotila cvičení jako velmi užitečné pro mapovou přípravu v přípravném období, protože si jej mohou i sami jednoduše připravit pomocí map z předchozích závodů (například z portálu mtbo.eu).

Zoom mapy

Odkaz na celý popis cvičení na Metodický portál ČSOS:

<https://metodika.orientacnisporty.cz/treninky/mtbo-zoom-mapy>

Zoom mapy - zpětná vazba

Při prvním absolvování cvičení měli závodníci v průměru 5 chyb, což je poměrně hodně. V druhém pokusu už byl průměr chyb 3, protože už lépe věděli, jak se na mapu dívat a čemu věnovat pozornost. Někteří si uvědomili, že mají tendenci přehlížet obytná území nebo silnice, které jsou kresleny béžovou barvou. Cvičení bylo hodnoceno jako zábavné a účinné jako příprava před závodem.

6.2.2 Čtení mapy

Vrstevnicovka

Odkaz na celý popis cvičení na Metodický portál ČSOS:

<https://metodika.orientacnisporty.cz/treninky/mtbo-vrstevnicovka>

Vrstevnicovka - zpětná vazba

Na první pohled se většina závodníků vyděsila, jak jen cvičení zvládnou, ale po chvíli i uvědomili, že i pouhé vrstevnice jsou dostatečnou informací, podle které se lze orientovat. Díky absenci ostatních symbolů v mapě, byly pro ně vrstevnice dobře čitelné. Největším problémem byla jedna velká křižovatka, kde odbočka byla zakreslena více výrazně a několik závodníků odbočilo o cestu dříve, ačkoliv jim neseseděl směr, vzdálenost, ani profil terénu. Ti, co své chyby úspěšně napravovali, více vnímali terén jako celek a opravdu zaměřovali svou pozornost na vrstevnice a ne na tvary křižovatek, o které v tomto cvičení nešlo.

Bez cest

Odkaz na celý popis cvičení na Metodický portál ČSOS:

<https://metodika.orientacnisporty.cz/treninky/mtbo-bez-cest>

Bez cest - zpětná vazba

Při ověřování se cvičení odehrávalo v prostoru, který už závodníci znali z předešlého dne, takže neměli strach se do lesa pustit bez informací o cestách. Přínosem cvičení bylo, že závodníci častěji využívali busoly, která se v MTBO často opomíjí. Pozornost většina závodníků zaměřovala právě na porosty a oplocenky, které byly v tomto lese opravdu jasně zřetelné. Nejvíce se chybovalo v místě, kde bylo třeba odbočit z velké cesty na menší, která

nebyla jasně zřetelná. Některým se dokonce i stalo, že jeli mimo cestu, chybu si však brzy podle porostů uvědomili a napravili.

Křižovatky

Odkaz na celý popis cvičení na Metodický portál ČSOS:

<https://metodika.orientacnisporty.cz/treninky/mtbo-krizovatky>

Křižovatky - zpětná vazba

Reakce závodníků „Tuhle mapu bych potřeboval pořád.“ a „Přesně takhle v závodě funguju.“ byly na konci cvičení slyšet nejvíce. I když opravdu většina závodníků funguje pouze na uvědomování si změn směru tedy čtení křižovatek, stejně mezi jednotlivými křižovatkami koukají do mapy a čtou nepotřebné informace. Pro některé byl pocit nevědomosti, jaká vzdálenost či jaké okolí mezi dvěma křižovatkami je, nepříjemný. Ve výsledku však s cvičením neměl nikdo žádný problém a velice si chválili prožitek, který jim pomohl více generalizovat informace z mapy.

6.2.3 Paměť

Překreslovačka

Odkaz na celý popis cvičení na Metodický portál ČSOS:

<https://metodika.orientacnisporty.cz/treninky/mtbo-prekreslovacka>

Překreslovačka - zpětná vazba

Pro ověřování cílovou skupinou byla zvolená varianta bez projetí na překreslené mapě. Závodníci hodně chybovali v dlouhém koukání do mapy během zapamatování, aniž by si efektivně zapamatovali klíčové informace. Stávalo se tedy, že po dojetí technického okruhu tápali, jak přesně ty zapamatované informace jsou a v dalším kole koukali tedy na stejné místo. Po několika jízdách se jim však dařilo taktiku vylepšovat a překreslování probíhalo s minimem chyb. Zdatnější zkoušeli své hranice, kolik si toho dokážou zapamatovat a sami byli překvapení, kolik informací v hlavě udrží, když jim věnují plnou pozornost.

Paměťák

Odkaz na celý popis cvičení na Metodický portál ČSOS:

<https://metodika.orientacnisporty.cz/treninky/mtbo-pametak>

Paměťák - zpětná vazba

Velmi efektivní trénink pro nácvik zapamatování si důležitých informací z mapy. Pro někoho bylo cvičení jednoduché a zapamatoval si dva postupy dopředu, pro někoho bylo cvičení příjemnou výzvou. V rámci ověřování cvičení závodníci paměťák absolvovali v poklidném tempu. Náročnost pro ty zdatnější by bylo možné upravit vyšší intenzitou fyzického zatížení. Problémy nastávaly v místech, kde mapa nebyla zcela aktuální a závodníci si zrovna zapamatoval informaci, která již v mapě nebyla.

6.2.4 Přítomnost v závodě

Hromad'áky

Odkaz na celý popis cvičení na Metodický portál ČSOS:

<https://metodika.orientacnisporty.cz/treninky/mtbo-hromadaky>

Hromad'áky - zpětná vazba

Během ověřování byla zvolena varianta s rolemi. Role se ne vždy podařilo naplnit, protože závodníci byli příliš rozdílní ve fyzickém výkonu. Dalším úskalím byly příliš rozmanité farsty (dělení tratí), které způsobily, že závodníci mezi sebou ztratili oční kontakt. V rámci ověřování byla totiž snaha i o to, aby viděli různé způsoby farstování, což se ukázalo jako nevhodné pro toto cvičení. Jinak bylo cvičení pro cílovou skupinu zábavným intervalovým tréninkem ve skupině, nácvikem vkládání mapy do mapníku i odbouráváním strachu z hromadných startů.

Navigace

Odkaz na celý popis cvičení na Metodický portál ČSOS:

<https://metodika.orientacnisporty.cz/treninky/mtbo-navigace>

Navigace - zpětná vazba

Pro většinu závodníků byla zajímavější část, kdy jeli jako první a poslouchali navigační pokyny než když sami navigovali. Rozdíl v navigačních pokynech ve dvojici nebyly nijak výrazné, které často zněly například: za oplocenkou doprava, na velké cestě doprava, za 100 m doleva, na další křižovatce rovně, atd.. Po cvičení se vedla diskuse, že by závodníci někdy rádi pro sebe využili slovního navigování ve chvílích, kdy jim upadá

pozornost a informaci by bylo lepší vnímat více smysly, tedy i auditivně z vlastního mluveného slova.

Semafor

Odkaz na celý popis cvičení na Metodický portál ČSOS:

<https://metodika.orientacnisporty.cz/treninky/mtbo-semafor>

Semafor - zpětná vazba

Cvičení je velmi efektivní a názorné pro uvědomění si používání optimálního tempa. Již během první části cvičení, kdy se zakreslovalo třemi barvami do absolvované závodní trati, si závodníci uvědomovali, kde tempo nevolili optimálně, a proto chybovali. V jasné náročné pasáži s hustou sítí cest měl zakreslenou červenou barvu jen málokdo. V další fázi cvičení, kdy si závodníci barvy zakreslovali do nové tratě podle svého ideálu optimálního tempa, shodovali se, jaká oblast může být náročná a kde naopak můžou jet rychle. Po projetí trasy v tempu, jak si od stolu zakreslili, bylo několikrát zmíněno, že tempo měnili podle aktuální situace. Nicméně názornost tohoto cvičení byla velmi dobře hodnocena.

7 Diskuse

Hlavní cíl práce byl zcela naplněn a byl vytvořen zásobník cvičení pro zkvalitnění mapové přípravy pro široké spektrum závodníků MTBO. Úkoly práce byly splněny takto:

- **ÚKOL: sumarizovat a předložit stav teoretických poznatků dané problematiky**

V teoretické části bylo rozebráno, co je to sportovní trénink, jaké jsou jeho složky, období a cykly. Dále byly charakterizovány orientační sporty, jaké mají odvětví, čím jsou specifické a jaká je obecná historie a současnost. Co se týče současnosti, lze sledovat vzrůstající počet účastníků v OB i MTBO. V MTBO se jedná hlavně o zvýšení zájmu o sport v mládežnických kategoriích.

Mapovým dovednostem je v teoretické části též věnovaná kapitola, ve které je porovnáno několik zahraničních zdrojů, které se věnují hlavně dovednostem v OB. Ty zásadní dovednosti jsou však pro všechna odvětví orientačních sportů stejná. V MTBO se klade víc důraz na volby postupů a zapamatování si trasy, jak uvádí IOF.

V teoretické části by mohl být popsán i výkon v orientačních sportech, z jakých složek se skládá a jak ovlivňuje fyzické zatížení mapové dovednosti v závodě. Vzhledem k rozsahu práce byla tato kapitola vynechána. Zároveň je tato problematika velmi dobře zpracována v diplomové práci Marie Kršákové. (Kršáková, 2017)

- **ÚKOL: sestavit zásobník speciálních cvičení pro zdokonalování mapové přípravy v MTBO pro cílovou skupinu**

Zásobník byl sestaven a rozvržen do 4 skupin - suchá příprava, čtení v mapě, paměť a přítomnost v závodě. Každé cvičení je zaměřené na něco jiného a jejich počet byl stanoven podle programu dvou víkendových soustředění. Celkem bylo tedy sepsáno 12 cvičení, která mají největší přínos pro cílovou skupinu.

Cvičení existuje určitě více. Do skupiny čtení mapy by bylo možné zařadit cvičení zaměřené na čtení pouze cest bez udané klasifikace sjízdnosti, kde závodník vnímá jen samotné vzdálenosti mezi jednotlivými křižovatkami. Do skupiny přítomnost v závodě by se vhodně dalo zařadit cvičení na rozvoj schopnosti předjíždět a zrychlovat po celou dobu závodu či cvičení zaměřené na odrazové body, které pomáhají optimálně měnit míru koncentrace. Pokud budou v budoucnu další možná cvičení dostatečně ověřená, budou zařazena do zásobníku vytvořeného na základě této diplomové práce.

- **ÚKOL: ověřit sestavená cvičení cílovou skupinou a na základě zpětné vazby je zkompletovat**

Cvičení byla nejprve ověřena reprezentačním týmem a mládeží. Následně byla předložena cílové skupině, která je během podzimního a jarního soustředění absolvovala. Každé cvičení vyvolalo diskusi mezi jednotlivými závodníky, na základě které byla cvičení zkompletována. Nejčastěji se přidávali další pravidla či podněty, na které se závodníci doptávali. Hotová cvičení by měla být zcela připravena pro použití pro kohokoliv.

- **ÚKOL: zveřejnit zásobník cvičení na webových stránkách metodického portálu ČSOS**

Dvanáct cvičení bylo zveřejněno na webových stránkách metodického portálu ČSOS v sekci tréninkový servis. Cvičení jsou nahrána jednotlivě, čímž by mohly zaniknout mezi dalšími cvičeními a tréninky. Ideální by bylo založit v sekci tréninkového servisu novou rubriku, která by cvičení shromažďovala nebo vytvořit úvod ke cvičením do metodických materiálů. Pro lepší rozšíření povědomí o zásobníku cvičení by bylo vhodné napsat článek na zpravodajský portál O-news (o-news.cz) či na oficiální stránky sekce MTBO (mtbo.cz).

8 Závěr

Práce stručně shrnuje stav dosavadních poznatků. Popisuje obecně sportovní trénink, jeho složky a cykly. Jsou popsány základní informace o orientačních sportech včetně specifík MTBO. Je nastíněn historický vývoj a podoba současných soutěží. Jsou sumarizovány poznatky ohledně mapových dovedností, týkající se především orientačního běhu, neboť k metodice MTBO je dosud minimum informací.

Současnou informační prázdnotu o MTBO se snaží napravit praktická část práce v rámci níž byly vytvořeny speciální mapová cvičení pro MTBO. Praktická část práce cílí na 4 základní složky tréninku MTBO (suchou přípravu, čtení mapy, paměť, přítomnost v závodě). Vše je řešeno formou 12 konkrétních efektivních a výstižně popsaných cvičení, které vedou ke zdokonalení mapových dovedností MTBO závodníků. Jako autorka práce jsem čerpala především z vlastního know-how získaného v rámci mé kariéry elitní světové závodnice v MTBO a mého pořádání nespočtu tréninků a soustředění v daném sportu.

Všechna cvičení byla otestována cílovou skupinou. Byla zjištěna zpětná vazba formou rozhovorů a dotazníků. Na základě testování a zpětné vazby byla cvičení zkompletována, podrobně popsána a vložena na Metodický portál Českého svazu orientačních sportů, kde se k nim dostane celá česká MTBO komunita a čeští MTBO závodníci tak skrze tato cvičení mohou zlepšit své schopnosti. Tato cvičení tak zčásti vyplňují díru v MTBO metodice.

Práce tak plní svůj cíl, poskytuje zásobník cvičení pro zkvalitnění mapové přípravy v MTBO. Jsou splněny i všechny dílčí úkoly, sumarizování teoretických poznatků, sestavení zásobníku speciálních cvičení, testování skrze cílovou skupinu a publikace na webových stránkách metodického portálu ČSOS. Práce přináší nové poznatky a aplikovatelná cvičení do dosud publikačně velmi "prázdných vod" náležitých MTBO tréninku.

Použitá literatura a další zdroje

Literatura

BEDNAŘÍK, Libor. *ISMTBOM 2022: Mezinárodní specifikace Mapy pro MTBO*. Mapová rada ČSOS. 2022. ISBN 978-91-519-0624-9.

BEDNAŘÍK, Libor. *ISOM 2017-2: Mezinárodní specifikace Mapy pro orientační běh*. Mapová rada ČSOS. 2022. ISBN 978-91-639-3394-3.

DOVALIL, Josef. *Lexikon sportovního tréninku*. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-1404-5.

FERGUSON, Charles a Robert TURBYFILL. *Discovering Orienteering: Skills, Techniques, and Activities*. Orienteering USA. Human Kinetics, 2013. ISBN 9780736084239.

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

CHOUTKA, Miroslav a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. 2., rozšíř.vyd. Praha: Olympia, 1991. Věda pro praxi (Olympia). ISBN 80-7033-099-6.

KVÁLE, Hans Jørgen, Jakub ŠKODA, Roman HORYNA, Ondřej VODRÁŽKA a Richard KLECH. *Lyžařský orientační běh: tréninková příručka*. ČSOS, sekce LOB - metodická komise. Praha, 2018

PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2118-7.

SEKERA, Jiří a Ondřej VOJTĚCHOVSKÝ. *Cyklistika: průvodce tréninkem*. Praha: Grada, 2008. Sport extra. ISBN 978-80-247-2911-4

Diplomové práce

FIALA, Petra. *Mapová příprava orientačního běžce*. [online]. Hradec Králové, 2022 [cit. 2023-02-21]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/n9ed0o/>. Diplomová práce. Univerzita Hradec Králové, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce PhDr. Ivan Růžička, Ph.D.

KRŠÁKOVÁ, Marie. *Vliv intenzity zatížení na orientaci v mapě v orientačním běhu* [online]. Brno, 2017 [cit. 2023-02-21]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/mjamn9/>. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií. Vedoucí práce PhDr. Jan Cacek, Ph.D.

Internetové zdroje

HILDEBRANDT, Linda. *Learn Orienteering Website: Orienteering: The Sport for Life* [online]. Victoria, BC, Canada [cit. 2023-03-18]. Dostupné z: <https://learnorienteering.com/>

Metodické materiály. *Metodický portál ČSOS* [online]. Metodická rada ČSOS, 2019 [cit. 2020-12-01]. Dostupné z: <https://metodika.orientacnisporty.cz/materialy>

ORIS: Informační systém Českého svazu orientačních sportů [online]. ČSOS, 2023 [cit. 2023-03-19]. Dostupné z: <https://oris.orientacnisporty.cz/>

SEPPÄLA, Janne. *RATAMESTARIKIRJA: Suomen Suunnistusliitto* [online]. 2021 [cit. 2023-03-13]. Dostupné z: <https://sslkoulutus.fi/ratamestarikirja/>

ACT Orienteering. *Skills* [online]. [bez datace] [cit. 2023-02-18]. Dostupné z: <https://act.orienteering.asn.au/resources/skills/>.

METODICKÁ RADA ČSOS. *Plakát mapové značky a popisy kontrol pro začátečníky*. [online]. In: . 2022 [cit. 2023-03-14]. Dostupné z: <https://metodika.orientacnisporty.cz/materialy/trenink/mapova-priprava/mapove-znacky-a-popisy-kontrol-pro-zacatecniky>

O-news.cz [online]. [cit. 2023-03-18]. Dostupné z: <https://o-news.cz/>

Postupy MTBO [online]. [cit. 2023-03-18]. Dostupné z: mtbo.eu

Začít orienták [online]. Český svaz orientačních sportů [cit. 2023-03-18]. Dostupné z: <https://zacitorientak.cz/>

Zažít orienták [online]. Český svaz orientačních sportů [cit. 2023-03-18]. Dostupné z: <https://www.zazitorientak.cz>

Seznam obrázků

Obrázek č. 1: Mapové značky a popisy kontrol pro začátečníky	17
Obrázek č. 2: Ukázka mapy pro MTBO	17
Obrázek č. 3: Členské země IOF	18
Obrázek č. 4: Grafický přehled závodních kategorií v MTBO	21
Obrázek č. 5: Definice jednotlivých disciplín OB	22
Obrázek č. 6: Jak dlouho se účastníš ČP v MTBO?	30
Obrázek č. 7: Jakých soutěží se účastníš v zahraničí?	30
Obrázek č. 8: Jak často děláš dané chyby?	32
Obrázek č. 9: Do jaké míry ovlivňují dané chyby tvůj závod?	33

Seznam tabulek

Tabulka 1: Počty registrovaných závodníků v systému ORIS	19
--	----

Vstupní dotazník

Milí závodníci, prosím vás o vyplnění dotazníku. Čtěte pozorně a odpovídejte co nejpříjemněji. Díky,

** Označuje povinnou otázku*

1. Jméno

2. Kategorie *

3. Jak dlouho se účastníš ČP v MTBO? *

Označte jen jednu elipsu.

1 rok

2 - 3 roky

4 - 6 let

7 - 10 let

více

Jiné: _____

4. Kolik MTBO závodů absolvuješ ročně? (pokud jsou během víkendů 3 závody, počítej 3)

5. Jakých soutěží se účastníš v zahraničí?

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

neúčastním

WRE (world ranking event)

Světový pohár

Mistrovství světa

6. Jaké jsou tvé **slabé** stránky v závodě MTBO?

7. Jaké jsou tvé **silné** stránky v závodě MTBO?

8. Čtení mapy: Jak moc využíváš dané informace z mapy k orientaci?

Označte jen jednu elipsu na každém řádku.

	NEJVÍC - je to první informace, které si všímám	VELMI ČASTO	OBČAS - jednou	ZŘÍDKAKDY - výjimečně	VŮBEC - tato informace je pro mě zbytečná
vrstevnice	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
porosty	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
tvary křížovatek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
klasifikace cest	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
vzdálenosti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
budovy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
jiné objekty (oplocenky, krmelce, poseďy)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Jak často děláš dané chyby?

Označte jen jednu elipsu na každém řádku.

	NĚKOLIKRÁ T V KAŽDĚM ZÁVODĚ	ALESPOŇ JEDNOU V ZÁVODĚ	JEDNOU ZA DVA ZÁVODY	JEDNOU ZA ROK	NIKDY
přijízdim odbočky	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
něčtu detaily	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
jedu pomalu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
v mapě přehlížím kopce (a údolí)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
v mapě přehlížím velké cesty (silnice)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
volím špatné volby	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
neodhadnu z mapy sjezdovost cest	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
soustředím se na špatné body	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
volím špatné tempo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
nesoustředím se	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. Jaké další chyby děláš?

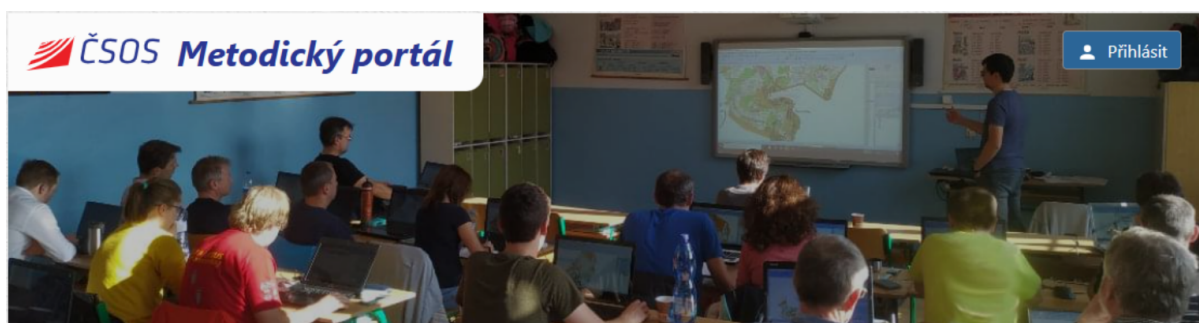
11. Do jaké míry ovlivňují dané chyby tvůj závod?

Označte jen jednu elipsu na každém řádku.

	ZÁSADNĚ (10 min a více)	VELMI (do 10 min)	HODNĚ (5 - 10 minut)	STŘEDNĚ (2 - 5 minut)	MÁLO (méně než 2 minuty)	MINIMÁLNĚ (do 10s)	VŮBEC
přijízdim odbočky	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
něčtu detaily	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
jedu pomalu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
v mapě přehlížím kopce (a údolí)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
v mapě přehlížím velké cesty (silnice)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
volím špatné volby	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
neodhadnu z mapy sjezdovost cest	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
soustředím se na špatné body	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
volím špatné tempo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
nesoustředím se	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12. Další postřehy

Příloha 2 - Náhled webových stránek Metodického portálu ČSOS



- ⌕ Aktuálně
- ⌕ Metodické materiály
- ⌕ Tréninkový servis
- ⌕ Databáze soustředění
- ⌕ Tréninkáč ↗
- ⌕ Online příprava
- ⌕ OB Postupy ↗
- ⌕ Školení
- ⌕ GPS záznamy
- ⌕ Metodické listy
- ⌕ Kontakt

 Vyhledat

Tréninkový servis RSS

Databáze mapových tréninků, rozvojových cvičení (jak pro kondiční, tak mapovou přípravu), aktivit do tělocvičny a dalších.

Filtrace ▼

Nalezeno 143 tréninků. Zobrazuji řádky 1 – 25.

Název ↕	Sporty	Typ	Zdatnost	Autor	Vytvořeno ↕
MTBO - pozitivní hodnocení	OB, MTBO, LOB	Mapové cvičení	Kdokoli	Veronika Kubínová	25. 4. 2023
MTBO - volby postupů	OB, MTBO, LOB	Mapové cvičení	Kdokoli	Veronika Kubínová	25. 4. 2023
MTBO - zoom mapy	OB, MTBO, LOB	Mapové cvičení	Kdokoli	Veronika Kubínová	25. 4. 2023
MTBO - myš a sýr	MTBO, LOB	Mapové cvičení	Kdokoli	Veronika Kubínová	21. 4. 2023
MTBO - překreslovačka	OB, MTBO, LOB	Mapový trénink, Mapové cvičení	Kdokoli	Veronika Kubínová	21. 4. 2023
MTBO - paměťák	OB, MTBO, LOB	Mapový trénink	Kdokoli	Veronika Kubínová	21. 4. 2023
MTBO - semafor	OB, MTBO, LOB	Mapový trénink, Mapové cvičení	Kdokoli	Veronika Kubínová	21. 4. 2023
MTBO - navigace	OB, MTBO, LOB	Mapový trénink	Kdokoli	Veronika Kubínová	21. 4. 2023
MTBO - bez cest	MTBO, LOB	Mapový trénink	Kdokoli	Veronika Kubínová	21. 4. 2023
MTBO - vrstevnicovka	MTBO, LOB	Mapový trénink	Kdokoli	Veronika Kubínová	21. 4. 2023
MTBO - hromadáky	OB, MTBO, LOB	Mapový trénink	Kdokoli	Veronika Kubínová	21. 4. 2023
MTBO - křížovatky	OB, MTBO, LOB	Mapový trénink	Kdokoli	Veronika Kubínová	20. 2. 2022