

UNIVERZITA PARDUBICE

FAKULTA FILOZOFICKÁ

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2021

Tereza Zemánková

Univerzita Pardubice
Fakulta Filozofická

Vliv orientačního běhu na životní styl rodiny
Bakalářská práce

Univerzita Pardubice
Fakulta filozofická
Akademický rok: 2018/2019

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE (projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Tereza Zemánková**
Osobní číslo: **H17437**
Studijní program: **B6107 Humanitní studia**
Studijní obor: **Humanitní studia**
Téma práce: **Vliv orientačního běhu na jedince a rodiny**
Zadávací katedra: **Katedra věd o výchově**

Zásady pro vypracování

Tato bakalářská práce bude v teoretické části zaměřena na vývoj orientačního běhu, od jeho vzniku až po současnou dobu. Dále studentka vymezí psychosociální aspekty pravidelného sportování a jejich vliv na jedince a rodiny. Výzkumné šetření bude zaměřeno na otázku, jak informanti interpretují vliv orientačního běhu (OB) na svůj životní styl a kulturu celé sportující rodiny. Cílem bakalářské práce bude zjistit, jaký vliv má OB na fyzický stav, získaný díky provozování tohoto sportu. Výzkumné šetření bude mít kvantitativní i kvalitativní výzkumný design, metodou sběru dat bude dotazník a rozhovor. Dále bude použita metoda testování fyzické kondice vybraných informantů.

Rozsah pracovní zprávy:
Rozsah grafických prací:
Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam doporučené literatury:

EGER, Ludvík a Dana EGEROVÁ. Základy metodologie výzkumu. 2. přepracované a rozšířené vydání. V Plzni: Západočeská univerzita, 2017. ISBN 978-80-261-0735-4.
HNÍZDIL, Jan a Jiří KIRCHNER. Orientační sporty. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-1058-7. – KOČ, Břetislav. Orientační běh. Praha: Olympia, 1975. – Orientační běh: časopis orientačních sportů. Praha: Český svaz orientačního běhu, 2017. ISSN 1803-7496.
REICHEL, Jiří. Kapitoly metodologie sociálních výzkumů. Praha: Grada, 2009. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-3006-6.
SEKOT, Aleš. Sociologie sportu. Brno: Masarykova univerzita, 2006. ISBN 80-210-4201-X.
SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. Psychologie sportu. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5.
ŽEMLÍK, Jan, ed. 30 let OB [orientační běh]: 1950-1980. Praha: Olympia, 1980.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Tomáš Retka, Ph.D.**
Katedra sociální a kulturní antropologie

Datum zadání bakalářské práce: **31. března 2019**

Termín odevzdání bakalářské práce: **31. března 2020**

doc. Mgr. Jiří Kubeš, Ph.D.
děkan

Ing. Jaroslav Myslivec, Ph.D.
vedoucí katedry

V Pardubicích dne 29. listopadu 2019

Prohlašuji:

Tuto práci jsem vypracoval samostatně. Veškeré literární prameny a informace, které jsem v práci využil, jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Byl jsem seznámen s tím, že se na moji práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze zákona č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména se skutečností, že Univerzita Pardubice má právo na uzavření licenční smlouvy o užití této práce jako školního díla podle § 60 odst. 1 autorského zákona, a s tím, že pokud dojde k užití této práce mnou nebo bude poskytnuta licence o užití jinému subjektu, je Univerzita Pardubice oprávněna ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložila, a to podle okolností až do jejich skutečné výše.

Beru na vědomí, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů, a směrnici Univerzity Pardubice č. 7/2019 Pravidla pro odevzdávání, zveřejňování a formální úpravu závěrečných prací, ve znění pozdějších dodatků, bude práce zveřejněna prostřednictvím Digitální knihovny Univerzity Pardubice.

V Pardubicích dne 30. 4. 2021

Tereza Zemánková

PODĚKOVÁNÍ

Tímto bych chtěla poděkovat vedoucímu své bakalářské práce panu Mgr. Tomáši Retkovi, za odborné rady, vstřícnost, konzultace a pomoc při psaní mé práce. Dále bych chtěla poděkovat všem svým informantům, kteří se ochotně stali součástí mého výzkumu. Také děkuji své rodině a přátelům za podporu, toleranci a trpělivost.

ANOTACE

Tato bakalářská práce na téma “Vliv orientačního běhu na životní styl rodiny” je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část obsahuje obecné teoretické poznatky o životním stylu, rodině, psychosociálních aspektech pravidelného sportování a jejich vlivu na jedince. Součástí teoretické pasáže této práce je také teorie o orientačním běhu, od jeho vývoje, až po pomůcky k němu určené. Praktická část je zaměřena na samotný výzkum, zaměřující se na otázku, jak informanti interpretují vliv orientačního běhu, jak na svůj individuální životní, tak na životní styl celé sportující rodiny. Výzkumné šetření má kvalitativní výzkumný design, metodou sběru dat je rozhovor.

KLÍČOVÁ SLOVA

rodina, orientační běh, životní styl, sport

TITLE

The Impact of Orienteering on Family Lifestyle

ANNOTATION

The bachelor thesis on topic „The Impact of Orienteering on Family Lifestyle“ is separated into theoretical and practical part. Theoretical part includes general theoretical knowledge of a lifestyle, family, psychosocial aspects of regular active life and their impact on individuals. As well part of this is a theory about Orienteering from its development to its tools that are used for it. Practical part is aimed for research that is questioning how informants interpret the influence of an Orienteering on own lifestyle and culture of a whole active family. Development research have quality developing design and methods of collecting data are interviews.

KEYWORDS

Family, Orienteering, Lifestyle, Sport

Obsah

Úvod.....	10
1 Životní Styl	11
1.1 Vymezení pojmu „životní styl“	11
1.2 Zdravotní benefity a rizika vyplývající z pohybové aktivity.....	12
2 Rodina	14
2.1 Vymezení pojmu „rodina“	14
2.2 Vliv rodiny a školy na sportování dětí	16
3 Sport a psychosociální aspekty sportu	18
3.1 Vymezení pojmu „sport“	18
3.2 Emoce ve sportu	18
3.3 Antistresové účinky sportu.....	19
3.4 Socializace a sport	20
4 Orientační běh	22
4.1 Charakteristika orientačního běhu	22
4.2 Historie OB ve světě	23
4.3 Historie OB v České republice	24
4.4 Výzbroj a výstroj sloužící k OB	25
5 Metodologie	34
5.1 Cíl výzkumu a výzkumné otázky	34
5.2 Strategie výzkumu, metoda a technika sběru dat	34
5.3 Výzkumný vzorek, etika výzkumu a analýza dat.....	35
6 Interpretace dat.....	39
6.1 Informantka 1 – Eva	39
6.2 Informant 2 – Miroslav.....	41
6.3 Informant 3 – Mikuláš	43
6.4 Informantka 4 – Jana	44
6.5 Informant 5 – Jan.....	46
6.6 Informantka 6 – Veronika.....	47
6.7 Informant 7 – Michal	49
6.8 Informantka 8 – Lenka.....	50
6.9 Informant 9 – Martin.....	51
6.10 Informantka 10 – Zdena.....	53
7 Vyhodnocení výzkumu	55
7.1 Vyhodnocení kategorií.....	55

7.2 Vyhodnocení výzkumných otázek	57
Závěr	59
Použitá literatura	60
Použité webové stránky.....	62

Úvod

Téma této bakalářské práce „Vliv orientačního běhu na životní styl rodiny“ jsem vybrala, protože se domnívám, že ve společnosti panuje obecně nedostatečná povědomost o tomto zajímavém sportu a jeho eventuálních pozitivních účincích a přínosech na nejen jedince, ale i na celé aktivní rodiny. Orientačnímu běhu se sama několik let věnuji, tudíž je mi toto téma blízké, a tak je pro mě radostí tento výzkum uskutečnit.

Práce je rozdělena na dvě části, z nichž první je teoretická a druhá praktická, tedy samotný výzkum a následná analýza a interpretace dat. První část se zabývá obecnými poznatky souvisejících témat, mezi které patří „Životní styl“, do čehož v této práci zahrnuji také „Zdravotní benefity a rizika vyplývající z pohybové aktivity“, dále „Rodina“, kde je nutno vymezit také „Vliv rodiny a školy na sportování dětí“ či „Sport“ a jeho „psychosociální aspekty“, do kterých přiřazuji podkapitoly „Emoce ve sportu“, „Antistresové účinky sportu“ a „Socializace a sport“. V této části nejsou opomenuty ani teoretické poznatky o orientačním běhu, tedy jeho historie či vymezení jeho podstaty.

Praktická část je zaměřena na samotný výzkum. Cílem výzkumu je zjistit, zda má orientační běh nějaký vliv na životní styl sportující rodiny, popř. jaký. Dále se výzkum zabývá otázkami kladů a záporů tohoto sportu, tedy jak informanti reflektují své zkušenosti na toto téma. Poslední otázka, na kterou je tento výzkum směřován, se týká vlivu orientačního běhu na lidské zdraví, tedy fyzickou zdatnost, fyzický vývoj a psychické zdraví jedince. V praktické části tedy nalezneme kapitolu „Metodologie“, ve které je objasněna kompletní taktika sběru dat, zahrnující strategii výzkumu, metodu a techniku sběru dat či výzkumný vzorek, etiku výzkumu a na závěr analýzu dat. Předposlední kapitolou je „Interpretace dat“ získaných z rozhovorů. Zde popisují výpovědi jednotlivých informantů a tyto výpovědi nastiňují dle kategorií určené kódováním. Poslední kapitolou této práce je „Vyhodnocení výzkumu“, ve které vyhodnocuji jak jednotlivé kategorie, tak neopomínám ani vyhodnocení výzkumných otázek, stanovených na začátku výzkumu.

1 Životní Styl

1.1 Vymezení pojmu „životní styl“

Pokud bychom v první řadě chtěli vymežit pojem „životní styl“, naskytne se nám hned několik charakteristik a definic. Jedna z nich je velmi dobře vystižena Irenou Slepíčkovou, která ve své knize *Sport a volný čas* tvrdí, že životní styl si můžeme představit jako paletu prakticky všech lidských aktivit, od myšlení, přes chování až po jednání, a to takových, které zaujmají v životě trvalejší místo. Aktivity, které se většinou opakují, jsou typické a předvídatelné (Slepíčková, 2000). Mezi stručnější charakteristiky by patřila ta, kterou popisuje Pávková ve své knize *Pedagogika volného času: Teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*, kde charakteristiku uvádí jako souhrn životních forem, které jedinec aktivně prosazuje (Pávková, 2001). Avšak nejstručnější definici uvádí Duffková: „*Životní styl je způsob, jakým lidé žijí*“ (Duffková, 2007, s. 29). Na druhou stranu, je to velice rozsáhlý pojem, který v sobě obsahuje faktory například životní zvyklosti, životní praktiky, životní projevy a formy života, proto definici životního stylu dále více konkretizuje, a to: „*Životní styl je systémem důležitých vztahů a činností a s nimi provázaných praktik charakteristických pro určitý subjekt v jeho každodennosti*“ (Duffková, 2007, s. 31). Podle Duffkové známe životní styl ve třech úrovních, a to: životní styl jedince (individuum) – tedy nejkonkrétnější rovina, v jejímž zkoumání se promítají poznatky psychologické a sociální. Dále to jsou skupiny - tedy skupina lidí stejného nebo podobného životního stylu či charakteristických rysů, jako jsou: gender, věk, vzdělání, profese, zdravotní a rodinný stav, postavení a v poslední řadě společnosti, avšak zde můžeme hovořit spíše o jistých tendencích v životním stylu vztahujících se pouze na většinu příslušníků, vzhledem k velkému počtu jedinců (Duffková, 2007).

Díky Havlíkovi dělíme životní styly podle hodnot, které převažují ve způsobu života jedinců, a dělíme je do tří skupin. První z nich je životní styl založený na poznávání. Jeho náplní je např. studium, četba, kulturní akce, sledování vzdělávacích programů v televizi či poznávací zájezdy. Druhým je životní styl s náplní zábavy a her. Tento životní styl je typický pro sportovce či sportovní fanoušky, ale také pro hráče různých her a pravidelné návštěvníky zábavních podniků. Poslední skupinou jsou samotáři. Lidé, kteří volí takový životní styl, pro něž je charakteristické rozjímání, být o samotě či v komunitách, ale především, kdy (dle statistik) netráví volný čas s rodinou (Havlík,

1996). Linhart dodává *“V záp. zemích je termín s.ž. (life style) v posledních desetiletích dosti preferován, je však používán souběžně s termínem způsob života (way of life), často jako synonymum”* (Linhart, 2020).

Sekot tvrdí, že životní styl do jisté míry určuje kvalitu života každého jedince a je posuzován dle sedmi kritérií: pohybová aktivita, úraz, stravování, stres, relaxace, rizikové faktory a pitný režim (Sekot, 2008). Pro účely této práce je detailněji rozebráno kritérium *„pohybová aktivita“*:

Pojem „pohybová aktivita“ a „pohybová aktivnost“

Pojmem *„pohybová aktivita“* vysvětlujeme jako druh pohybu uskutečněný díky svalové práci s energetickým výdajem a za určitým důvodem. Avšak *„pohybová aktivnost“* je *„souhrn všech pohybových aktivit v určité časové jednotce (den, týden), které podporují zdraví, uskutečňují se jak v pracovní, tak i mimopracovní době“* (Korvas, 2013, s.12). Tuto pohybovou aktivnost ovlivňuje řada faktorů, jako např. sociální prostředí rodiny, škola, sociálně ekonomický status (Korvas, 2013).

1.2 Zdravotní benefity a rizika vyplývající z pohybové aktivity

„Každá pohybová aktivnost přináší pozitivní vlivy na organismus člověka, které se projevují ve všech základních složkách života. Ze zdravotního hlediska má především funkci preventivní“ (Korvas, 2013, st. 13).

Stejně tak, jako vliv životního prostředí, výživa a celý způsob života, tak i přiměřená pohybová aktivita patří mezi nejdůležitější faktory v cestě vedoucí ke zdraví a dlouhému životu (Korvas, 2013). Kubátová dále popisuje několik významů pohybu pro lidský organismus, jako například prevence civilizačních chorob, zpevnění kostí, prokrvení kůže, zvýšení fyzické zdatnosti, a naopak snížení hladiny cholesterolu. Mimo jiné také zlepšuje fyzický vzhled (Kubátová, 2009).

Ptáme-li se, proč jsou v současné době stále více rozšířeny civilizační neinfekční choroby, jako jsou např. kardiovaskulární onemocnění (hypertenze, angina pectoris, infarkt myokardu, mozková mrtvice), choroby trávicího ústrojí (žaludeční vředy), astma bronchiale, psychické poruchy (deprese, poruchy spánku), rakovina, lze odpovědět tak, že jde o problém hypokineze neboli nedostatek pohybu ve způsobu života současné populace (Kubátová, 2009). Machová popisuje, že *„generace před*

druhou světovou válkou byly zvyklé na neustálou pohybovou aktivitu a často i na těžkou fyzickou práci“ (Machová, 2009, s. 9), avšak dnes tato potřeba mizí, jak můžeme pozorovat již u žáků základních a středních škol, na což poukazuje řada studií z posledních desetiletí. Podle nich je na vině to, že děti jsou polovinu dne ve školních lavicích. Dalšími elementy ubývání pohybu jsou např. dopravní prostředky, pohyblivá schodiště, výtahy, modernizace domácností. Dále také trávení přílišného času u televizorů, počítačů či používání dálkových ovladačů a dalších technických vymožeností (Kubátová, 2009). Korvas navíc dodává, že zdravotnická i vědecká evidence potvrzuje, že pravidelná pohybová aktivita může snížit riziko těchto nemocí o 30-50 procent (Korvas, 2013).

Na druhou stranu, každá lidská činnost s sebou nosí také možná rizika, která mohou negativně ovlivnit organismus člověka. V tomto případě se jedná především o zranění pohybového aparátu nebo akutní kardiovaskulární úrazy, které mohou být následkem nadměrné intenzity vykonávané pohybové aktivity. Další problém může představovat přetížení organismu, především pokud má jedinec skrytou vadu organismu např. srdeční. Fatální následky může mít také soustavné přetěžování nedostatečně připraveného organismu, a naopak rizikové mohou být i aktivity provozované nepravidelně (Korvas, 2013). Fořt dodává, že přerušíme-li pravidelný trénink, dochází k razantnímu poklesu fyzické zdatnosti, a začínáme se vracet do původního stavu, a to už po dvou týdnech (Fořt, 2002).

2 Rodina

2.1 Vymezení pojmu „rodina“

Tato práce se zabývá životním stylem celých sportujících rodin, a proto je důležité, charakterizovat pojem “rodina”, a také poukázat na její funkce.

Podle Matouška mluvíme o rodině, pokud se jedná o skupinu lidí, která je pokrevně příbuzná nebo spojena právními svazky. Jedná se o jedinečné společenství, neboť jsou zde hlavní zájmy dospělých jedinců vůči dětem a partnerům (Matoušek, 1997). Havlík považuje rodinu za nejdůležitější instituci, neboť disponuje hned několika důležitými funkcemi, a to: je důležitým článkem ekonomiky a tím pádem i celkové sociální struktury. Za další (a jednu z nejhlavnějších funkcí) považuje rozmnožování lidského druhu, socializaci a pokračování kulturních tradic (Havlík, Kořa, 2002).

Mezi funkce rodiny patří podle Havlíka také uspokojovat základní psychické potřeby, a to tím nejpřirozenějším způsobem, které následně ovlivňují vývoj osobnosti člověka (Havlík, Kořa, 2002), protože, jak tvrdí Čáp, rodina by se měla zaměřit především na duševní vývoj dítěte a vynaložit úsilí na pozitivní vývoj jeho osobnosti. Proto je pro dítě důležité konstantní prostředí, které je ideálně emočně vyvážené (Čáp, 1993). Rodina je proto jedním z hlavních z činitelů, ovlivňujících životní styl jedince. Pohled, jaký díky rodině dostane jedinec na kulturu, životní hodnoty i samotný způsob života následně ovlivňuje jeho zájmy od dítěte po dospělého jedince (Sak, Saková, 2004). Podobně na to nahlíží i Břetislav Hofbauer, který tvrdí, že rodina je významná pro většinu dětí a mládeže tím, že prvotně zprostředkovává volnočasový život. Dodává, že velký vliv má na dítě také to, jaký postoj, výchovu či způsob života rodina vede, a jak ho interpretuje do realizace rodinného volného času. Primárním faktorem je však dostatek času, který jsou rodiče ochotni dětem věnovat (Hofbauer, 2004).

Vlasta Fišerová ve svém článku o rodině, který můžeme nalézt v sociologické encyklopedii, popisuje šest nejběžnějších přístupů ke studiu rodiny:

1. Přistupujeme-li k tomuto studiu z hlediska biologicko-reprodukčního, zabývá se rodinou demografie. Podstatou je fakt, že všechny vnitřní i vnější rodinné vztahy jsou úzce vázány na biologické procesy, jejichž mezníky jako jsou zrození, dosažení dospělosti a smrt člověka určují rodinný cyklus. Během tohoto cyklu vytvářejí jedinci optimální podmínky pro zachování své biologické kontinuity – tedy reprodukce. Hlavní úlohou rodiny je tedy rození a péče o děti.

2. Z pohledu sociologie a sociální antropologie je rodina společenskou skupinou, jejíž variabilita se týká její velikosti, vnitřního členění a vnějších vazeb. Základem je pár - muž a žena (forma manželství), vztahy rodičovské a sourozenecké. Z tohoto pohledu je rodina tedy postavena na trvalejším sexuálním partnerství a na příbuzenství. Jde zde především o "role" jako jsou manželka, otec, matka, syn, dcera, sestra atd. Tento úzký příbuzenský kruh nazýváme "nukleární rodina" a je charakteristický nejen intimním malým složením, ale také osobními kontakty, důvěrností, city, společnými zájmy a vysokou solidaritou. Vedle nukleární rodiny je zde také "širší rodina", kterou definujeme jako širší okruh příbuzenství např. tzv. třígenerační rodina.

3. Ze sociologického hlediska, je základním stavebním kamenem společnosti rodina, nikoli jednotlivci. Společnost je vedena k úsilí zajistit shodu společnosti a rodinných zájmů. Z historie víme, že k tomu byly používány různé prostředky, od nepřímých tlaků, přes příkazy až po násilí. *"Pro novodobější industrializované společnosti se r. stala prostředkem ideologizace a posvátným instrumentem, jehož pomocí hlásají a prosazují např. svůj zájem na rozvoji populace, jehož pravé důvody jsou ekon. a vojenské"* dodává Fišerová (Fišerová, 2018).

4. Socio-psychologický přístup nahlíží na rodinu jako na sociální prostředí, ve kterém je klíčové plnění určitých rolí, ale zároveň má za úkol vytvářet prostředí, ve kterém se jedinec tyto své životní role učí.

5. Sociální kulturní antropologie studuje rodinu jako základní společenskou instituci, která vytváří vzory chování, uspořádané kolem koncepce či ideje vycházející z určitých hodnot, cílů, omezení a jiných tlaků. *"Skrytá rodinná intimita, každodenní i sváteční, vědomé i nevědomé praktiky, obyčeje charakterizující rodinné chování mají vyšší "nadrodinný" význam. Instituce rodiny je středobodem vzniku a změny společenských systémů hodnot a norem"* (Fišerová, 2018).

6. Z posledního ekonomického hlediska je rodina brána jako domácnost, tedy skupina lidí v jednom obydlí, která si společně opatřuje minimálně potravu. Domácnost a rodina si dodnes může zachovávat status nezávislé výrobní jednotky (Fišerová, 2018).

2.2 Vliv rodiny a školy na sportování dětí

Sekot ve své knize *Sociologie sportu* popisuje utváření vztahů dětí ke sportu a tvrdí, že hlavním aktérem je především rodina, neboť je základním činitelem, co se týče socializace. Tyto vztahy utváří především díky motivaci dítěte, ale také osobním příkladem a zkušenostmi. Souvislost mezi sportováním rodičů a sportovní aktivitou u dětí potvrzují výzkumy, ze kterých vyplývá nebývalé zjištění, že chlapce ovlivňují spíše jejich otcové, a dívky zase jejich matky (Sekot, 2003).

Pakliže je na prvních příčkách zájmů rodičů sport, budou tím pravděpodobně ovlivněny i jejich děti. Právě prvotní sportovní zkušenosti mají děti spojené se svými rodiči, avšak je zde několik protektivních faktorů, ovlivňujících povahu vztahu mezi dětmi a sportem. Takovými faktory mohou být např. dědičné dispozice nebo vzdělání rodičů. Rodiče s vyšším vzděláním a s nemanuálními profesemi zpravidla více docenují důležitost pohybových aktivit, především u dětí. Naopak slabé, či dokonce nulové přesvědčení o nezastupitelném významu sportovních aktivit, může být umocňováno nedostatkem finančních prostředků, volného času či nedostupností sportovních objektů, a to může mít negativní vliv na dítě, který si ponese po celý život (Sekot, 2003). „Čím vyšší význam připisují rodiče sportu, tím silněji děti chápou sport jako hodnotnou a atraktivní činnost“ (Sekot, 2003, s. 96).

Výchova ke zdraví jako předmět vyučovaný ve škole

Výchova ke zdraví je „vědní disciplína obsahující poznatky z lékařských, pedagogických, psychologických i sociálních okruhů“ (Strejčková a kol., 2007, s. 49). V Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání je oblast „Člověk a zdraví“ dělena do dvou vzdělávacích oborů: „Výchova ke zdraví“ a „Tělesná výchova“ (Kubátová, 2009). Obsahem tohoto předmětu je především informování o klíčových tématech, která jsou důležitá pro zdravý život. Podle Machové je dělíme do tří dimenzí, a to: sociální, duševní a tělesné. Jeho cílem je, naučit žáky odpovědnosti za své zdraví (Machová, 2009), dále zvýšit zdravotní povědomí obyvatel, a také se snaží naučit poskytnutí první pomoci (Čevela a kol., 2009).

Na základě ustanovení pro základní cíle EU v oblasti pohybových aktivit a sportu, které jsou vyjádřené v Evropské chartě sportu, je doporučeno všem vládám členských zemí, aby rozvíjely svou iniciativu a podporu v oblasti školy těmito způsoby:

- počet hodin tělesné výchovy by neměl být nižší než tři hodiny týdně, ideálně by škola měla dosáhnout počtu jedné hodiny tělesné výchovy denně,
- hodnota postavení tělesné výchovy by měla být na stejné úrovni jako hlavní předměty,
- kvalita přípravy a vzdělávání učitelů v oblasti tělesné výchovy by měla být zlepšena,
- zařízení pro tělesnou školní výuku by mělo být modernizováno,
- škola by měla sloužit jako centrum učení a zdravého životního stylu pro děti i širší veřejnost,
- také by měla být přístupná veřejnosti,
- stejně tak by měla zavádět „bezpečné zóny“ a „bezpečné cesty“ kolem škol (Korvas, 2013).

Avšak můžeme tvrdit, že nedostatek pohybové aktivity není problém pouze výchovného či školního systému, ale je označován za problém společenský, a to zdravotní, ekonomický, sociální, kulturní i enviromentální. Zasahuje do úrovní ať už komunálních, tak i nadnárodních, a proto je to problém především veřejně politický, neboť se týká velkého počtu populace (Korvas, 2013).

3 Sport a psychosociální aspekty sportu

3.1 Vymezení pojmu „sport“

Evropská charta sportu definuje sport jako „*všechny formy tělesné činnosti, které si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních, ať organizovaný nebo ne*“ (Evropská charta sportu, 1992).

Podle Sekota můžeme vymežit hned několik forem sportů, a to: masové, alternativní, fitness, rizikové, dobrodružné, požitkářské a adrenalinové, klubové a rekreační, klubové a rekreační. Pro účely této práce je optimální zaměřit se a detailněji rozebrat sporty klubové a rekreační.

Klubové sporty - již jsou organizačně sloučeny se sportovními kluby a federacemi. Jejich podstatou je např. zajištění vzrušení ze soutěží, snaha o nejlepší výkony, relaxací a možností sociálních kontaktů.

Rekreační - zaměřen především na trávení volného času tak, aby člověk relaxoval, bavil se a zároveň dobil fyzické a psychické síly. Mezi jejich hlavní znaky můžeme řadit samovolně zvolený program zaměřený na relaxaci, zdraví a vytváření a rozvíjení mezilidských vztahů (Sekot, 2003).

3.2 Emoce ve sportu

„Sport je emociogenní, tedy je zdrojem emocí. Patrně patří mezi nejemociogennější zájmové činnosti člověka. Prakticky mu mohou konkurovat jen hazard, sex a umění“ (Slepička, 2006, s. 51).

Psychické zátěže ve sportu jsou nejen zátěže při tréninku, ale také při soutěžích. Tyto zátěže sportovec vnímá jako psychickou námahu, obtížnou situaci, kterou musí překonat, jinak řečeno, jakákoli energetická výzva na organismus (Slepička, 2009).

Nejobvyklejšími spouštěči stresu při sportu jsou:

- napětí z očekávání - předstartovní stav (vytváření negativních hypotéz, hledání zdůvodnění pro eventuální neúspěch, psychofyzilogické příznaky – pocení, sucho v ústech, časté močení, někdy i stolice, nespavost),

- náročnost programu (neúměrné a obtížné úkoly, protivník, překážky, nadměrná námaha, nedostatek času, bolest, nepřízeň diváků či rozhodčího),

- porážka, potupa, ostuda, křivda, zesměšnění, zranění, nemoc, nominační procedura, ztráta formy, nedostatek financí, distance, diskvalifikace (Slepička, 2009).

Sport však v první řadě přináší radost. „Čistě drilový, výdělečný nebo rozumový sport bez prvků radostného zaujetí, není vlastně v psychologickém slova smyslu sportem, právě pro absenci radostné hravosti. Neradostný sport zpravidla nemá dlouhé trvání“ (Slepička, 2006, s. 66).

Mezi příklady zdrojů radosti ve sportu patří:

- organické (pohybové), které charakterizujeme jako např. vylučováním endorfinů, prokysličování mozku díky celkovému lepšímu prokrvení těla,

- psychologické, jako jsou např. nárůst sebedůvěry, hrdosti po výkonu, vědomí prospěšnosti vůči zdraví,

- sociální, tedy např. sociální opora, odezva, uznání, prestiž, soupeření, sportovní humor, sociální aktivity následující po sportu, triumf při vítězství,

- enviromentální, mezi které se řadí např. přírodní (očistné, povznášející) prostředí některých sportů (Slepička, 2006).

Sportovní pohyb nám napomáhá k “pocitu pozitivního zdraví” neboli také k radosti z “fungování”, což vyvolává dobrou náladu. Staří Řekové to nazývali “euforie”, tedy tělesná a duševní pohoda. Tento jev jde subjektivně, biochemicky dokázat. Hormon, který je odpovědný za tento pocit pozitivního zdraví se nazývá beta-endorfin. Studie dokazují, že se po běhu hladina beta-endorfinů v krvi značně zvyšuje, a to o 42 procent po deseti minutové běhu. Po dokončení dvacetiminutového běhu se hladina zvedá až o 110 procent (Šonka, 1983 In Gregor, Ota, 1988).

3.3 Antistresové účinky sportu

K tomuto tématu Slepička velmi výstižně dodává, že antistresové účinky sportu spočívají v tom, „odvést pozornost ze životní pracovní roviny do nevážné roviny zábavy a hry. Jde o mechanismus emočního přeladění s dobrými psychohygienickými důsledky.“ Tento stav nazýváme „mechanismus odreagování“, neboli překrytí a

snížení prožitky radosti ze sportu předchází nepříznivé emoční napětí (Slepička, 2006, s. 218).

Slepička dále uvádí další dva mechanismy, a to: „*mechanismus katarze*“, kdy jedinec redukuje své „vztekové“ napětí (které by mohlo vést až k agresi) sportovní aktivitou s agresivní náplní. Druhým mechanismem je „*mechanismus kompenzace*“, kde je klíčové vyrovnání či nahrazení činností, např. kdy jedinec zastává sedavé povolání, které může vést ke vzniku stresu, může ho kompenzovat fyzickou aktivitou, a tím působit antistresově (Slepička, 2006, s. 218).

„Sport obecně vede k větší antistresové odolnosti...brát něco sportovně, znamená s nadhledem, ne moc vážně a s vědomím, že je to třeba vydržet a jindy to možná bude lepší. Obecným základem odolnosti je lidská kondice“ (Slepička, 2006, s. 219).

Machová dodává, že *„cíleně prováděný aktivní pohyb by se proto měl stát nezbytnou součástí životního stylu dnešního člověka, jeho denního režimu“* (Machová, 2009, s. 59).

3.4 Socializace a sport

„Socializace je procesem osvojování si sociálních rolí a vzájemné interakce s okolním světem. Formuje povědomí o sobě samém a o významu a smyslu životního směřování“ (Sekot, 2008, s. 21).

V socializaci dítěte hraje jednu z největších rolí rodina. Podle vlastních norem a hodnot se rodiče snaží o to, aby se z jejich dítěte stala samostatná suverénní bytost, s osvojenou příslušností k pohlaví ve smyslu přiměřeného chování, postojů a aktivit hochů a dívek. Z hlediska sportu je u chlapců očekávána maskulinní tvrdost, kdy získávají osobní kredity svou vytrvalostí, chladnokrevností, atletickými schopnostmi či sportovními dovednostmi. Naopak u dívek je očekávána spíše něžnost a poddajnost, kdy je jejich uznání odvozeno spíše ze sociálních dovedností či školního prospěchu (Schaefer, Lamm, 1995 In: Sekot, 2008). Dívky sice nejsou od sportovních činností vyloženě odrazovány, jsou ale autoritami více kontrolované, než je tomu u chlapců. Sekot uvádí příklad desetileté dívky, která žádá rodiče o to, zda si může jít hrát ven. Podle něj je běžné, že jí bude odpovězeno např. *„hraj si blízko domu“*, *„s kamarády, které znám“*, *„dej na sebe pozor“* atd. a dodává, že *„tato psychologicky silně dimenzovaná forma „podmíněného povolení“ neovlivňuje pouze vývoj sportovních*

dovedností malých dívek, ale navíc může sociologicky vzato i omezovat povahu her a neformálních sportovních činností sdílených s přáteli v pozdějším věku“ (Sekot, 2008, s. 22). Chlapci běžně nejsou rodiči takto intenzivně kontrolováni, neboť do světa fyzických dovedností běžně pronikají ještě před nástupem do školy. Sport je u hochů chápán jako nedílná součást dozrávání v muže (Sekot, 2008). „Prakticky orientovaná sociologie sportu tak dochází k závěru, že orientace na sportovní činnost u dětí a mládeže je posilována pocitem jejího individuálního významu v prostředí soutěživého ducha moderní společnosti významněji u hochů než u dívek“ (Sekot, 2008, s. 23).

4 Orientační běh

4.1 Charakteristika orientačního běhu

Orientační běh (OB) je běžecký závod v, pokud možno, neznámém terénu, s použitím mapy, jehož podstatou je nalézt stanovený počet kontrolních stanovišť (kontrol), po libovolně zvolené trase závodníka, avšak ve správném pořadí, a za co nejkratší čas. Tento sport je specifický svou pointou provozování převážně v zalesněném terénu nebo takovém, který umožňuje projevit běžecké a orientační schopnosti závodníka (Koč, 1975). Tratě jsou navrženy v různých obtížnostech, liší se délkou tratě, a jsou rozvrženy do několika kategorií, podle věku a pohlaví závodníka (Žemlík, 2000 In Pacut, 2010).

„Jeho krása spočívá v souladu běhu a orientace v neznámém terénu. Kontroly jsou místa, kterými musí běžec projít. Na každé je umístěn stojan s číslem a lampiónem. Na stojanu je připevněna elektronická krabička. Při průchodu kontrolou do ní běžec zasouvá čip a krabička mu akustickým a optickým signálem potvrdí, že místo navštívil. Poté běžec pokračuje stejným způsobem až do cíle. Nezbytnou pomůckou je buzola, která slouží k orientaci závodníka v prostoru“ (Prchalová, 2010, s. 6).

„Orientační běh je vhodným sportem pro každý věk“ (Koč, 1975, st. 9). Díky tomu, se mohou tímto sportem zabývat lidé všech věkových kategorií - od čtyřletých dětí, které závodí po boku s rodiči, až po starší veterány po dobu, dokud jim to mentální a fyzická síla dovolí. Velmi často se tomuto sportu věnují celé rodiny, ve kterých běhají všechny generace (Prchalová, 2010). „OB dosud nebyl zařazen mezi olympijské sporty. ČR má řadu vrcholových běžců a běžkyň, kteří se pravidelně účastní Mistrovství světa (MS) a Mistrovství Evropy (ME)“ (Prchalová, 2010, s.6). Z posledních českých mistrů světa to jsou například: D. Brožková, R. Brožková, M. Smola (vlastní zdroj).

Český svaz orientačních sportů (ČSOS) slučuje čtyři odvětví – orientační běh, orientační závody na horských kolech (MTBO), lyžařský orientační běh (LOB) a Trail-O, což je orientační disciplína, která je oblíbená především u závodníků s fyzickým handicapem. V Trailu už totiž nehraje roli čas, tedy rychlý přesun z kontroly na kontrolu, ale umění detailně číst v mapě a co nejpřesněji určit umístění kontroly v terénu (ČSOS, 2021).

Z těchto čtyř je OB nejstarší a nejrozšířenější disciplínou. V dnešní době ho v České republice provozuje přes osm tisíc registrovaných běžců. Organizace ČSOS se stará o

rozvoj všech orientačních sportů v České republice. Jejimi úkoly jsou například organizace soutěží, jmenování a zajišťování reprezentace ČR na mezinárodních závodech, péče o výchovu mládeže, podpora sportu pořádáním jednoduchých orientačních závodů a další (ČSOS, 2021). Všechny soutěže v orientačním běhu ve světě pak zastřešuje Mezinárodní federace orientačního běhu IOF (International Orienteering Federation). Federace byla založena v roce 1961 deseti zakládajícími státy, mezi které patřilo i Československo. Jejím hlavním cílem je zvýšit atraktivitu orientačního běhu, aby byl zahrnut do olympijských a paralympijských her. Nyní má federace 76 členských států (IOF, 2021).

4.2 Historie OB ve světě

„Kořeny orientačního sportu nalezneme v zemi situované na skandinávském poloostrově v Norsku. Orientační běh (OB) původně sloužil k vojenským účelům“ (Prchalová, 2010, s. 3). Právě proto není překvapením, že se první závody běhaly s použitím vojenských či veřejných map, a sám běžec si do mapy před startem vlastnoručně zaznamenal 3 nebo 4 kontroly podle zadání. Tyto kontroly byly v terénu umístěny na velmi dobře přístupných místech, jako jsou např. křižovatky cest. Dnes tomu tak schválně není, avšak v délce trati se obě doby shodují (Černín, 2000).

„Postupně se orientační běh rozšířil do Švédska a do Finska...Do dalších míst Evropy a světa se tento sport začal šířit až ve druhé polovině 20. století“ (Žemlík, 2000 In Pacut, 2010, st. 113).

Jeho rozkvět utlumil příchod druhé světové války, kdy bylo politickou mocí zavrhováno používat vojenské mapy pro zájmové aktivity. Proto si orientační běžci začali vytvářet mapy náhradní, a tak vznikly první mapy určené výhradně pro OB (Černín, 2000). První orientační mapa byla lesnická mapa, do které autor Kristoffer Staver přidal několik detailů a prvků (Černín, 2000). V roce 1961 vznikla v Kodani *Mezinárodní federace IOF (International Orienteering Federation)* a uskutečnila se mezinárodní konference v Oslu, která měla za cíl vytvořit normu pro tvorbu map. Ještě téhož roku byla mapa na světě, a následně byla přeložena do oficiálního jazyka IOF, tedy do němčiny (Černín, 2000). Mezi deseti zakládajícími státy bylo i Československo. Dalšími zakládajícími členy bylo Bulharsko, Dánsko, Finsko,

Maďarsko, Německá demokratická republika, Německá spolková republika, Norsko, Švýcarsko a Švédsko (Žemlík, 2000 In Pacut, 2010).

Mistrovství Evropy (ME) v OB bylo poprvé uspořádáno v roce 1962 v Norsku jako výsledek rozšíření OB do Evropy a sjednocení jeho pravidel ve všech státech. Závodilo se jak ve štafetách, tak i jednotlivci. Druhý ročník se konal ve Švýcarsku a na dlouhou dobu to bylo také poslední ME, neboť ho nahradilo mistrovství světa. Zpět se ME vrátilo až v roce 2000. V současné době je ME pořádáno každé dva roky (Žemlík, 2000 In Pacut, 2010).

Mistrovství světa (MS) v OB se původně také konalo jednou za dva roky, ale to se změnilo v roce 2003. Od té doby je pořádáno každoročně. První MS se konalo ve Finsko v roce 1966. MS se skládá z několika závodů, a to: závody jednotlivců, štafet, krátká trať, dlouhá trať a sprint neboli parkový OB - závod konaný převážně v zastavěné oblasti (ve městě, na sídlišti) či v parku. Kromě uvedených MS se pořádají také MS Juniorů, akademiků, železničářů. Dnes se OB věnuje 68 států, kde je více než 4000 klubů se zhruba jedním milionem závodníků (Žemlík, 2000 In Pacut, 2010).

4.3 Historie OB v České republice

Do Československa se OB dostal díky turistům, kteří tento sport „přinesli“ ze Skandinávie a vytvořili z něho jakousi turistickou soutěž tříčlenných hlídek, které měly na zádech závaží, plnily zeměpisné úkoly a běh byl zcela zakázán (Centrum historie OB, 2009 In Pacut, 2010).

Avšak orientační běžci a turisté měli, rozdílné zájmy, a tak se rozdělili a vznikl samostatný Svaz orientačního běhu při ČSTV (Český svaz tělesné výchovy) v roce 1968. V devadesátých letech Svaz orientačního běhu při ČSTV ukončil svou činnost a místo něj vznikla Česká a slovenská asociace OB (ČSAOB). Tato asociace zanikla, když se země rozdělily, což bylo v roce 1992 (Černín, 2000).

Náš OB si v průběhu vývoje vydobyl pevné místo v orientačním světě, a to nejen díky výkonům našich reprezentantů, ale také schopností skvělé organizace závodů, kterou jsme mohli potvrdit již třikrát, kdy nám byla udělena pocta pořádat MS. První z nich se konalo v roce 1972 ve Starých Splavech, druhé v roce 1991 v Mariánských Lázních, třetí v roce 2008 v Olomouci (Centrum historie OB, 2009 In Pacut, 2010). Námi čtvrté

pořádané MS by se mělo konat právě tento rok 2021 v Doksech, ovšem vzhledem k celosvětové pandemické situaci to není jisté (vlastní zdroj).

4.4 Výzbroj a výstroj sloužící k OB

Nedílnou součástí orientačního běhu je také výzbroj závodníka neboli vybavení potřebné pro jeho bezproblémové absolvování závodu či tréninku v terénu. Stejně tak je důležité vlastnit tu správnou výstroj, čímž je zamýšleno specifické oblečení a obuv. Vzhledem k tomu, že jsem si vědoma skutečnosti, že orientační běh není v povědomí lidí běžným a známým sportem, považuji za adekvátní zařadit tuto kapitolu do obsahu své práce, pro detailnější představu o tomto sportu.

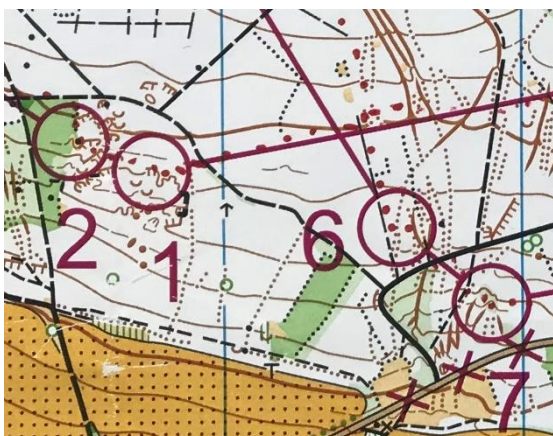
Kontrola

Kontrola stanoviště je místo, kterým musí závodník projít. Na mapě se značí příslušnou značkou pro daný objekt, která je v červeném kolečku o průměru 0,5 cm (viz Obrázek č. 2). V terénu je to objekt (např. krmelec, výrazný strom, sráz), na kterém je umístěn stojan s elektronickou krabičkou, kleštěmi a oranžovo-bílým lampionem ve tvaru trojbokého hranolu (viz Obrázek č.1) (Prchalová, 2010).



Obrázek č. 1: Kontrola – stojan s lampionem, krabičkou a kleštěmi

Zdroj: svetbehu.cz



Obrázek č. 2: Značení kontroly v mapě

Zdroj: Fotoarchiv autorky

Buzola

„Buzolu považujeme za jednu z nejdůležitějších pomůcek běžce. Dle ní se orientuje v prostoru. Buzol a kompasů je celá řada. Liší se cenou, tvarem a designem“ (Prchalová, 2010, s. 7).



Obrázek č. 3: Buzola

Zdroj: Fotoarchiv autorky

Buzola (viz Obrázek č. 3) je zařízení, díky kterému je závodník schopen určit světové strany. Pro účely orientačního běhu, je nejdůležitější správně určit sever, pootočit mapu tak, aby její horizontální směrnice mířily k severu, a následně je schopen určit směr, kterým se má vydat (vlastní zdroj).

Konstrukce buzoly je z průhledného plastu. Dnešní buzoly se pyšní rychle ustalovacími magnetickými střelkami, které jsou uloženy ve speciální kapalině, v kruhové části buzoly. *„Dále je buzola opatřena záměrnou šipkou a mnohdy i lupou pro detailnější čtení terénu a situace na mapě“* (Ondřej, Oldřich, 1988, s. 80). Buzola má provázek, který si závodník omotá kolem zápěstí z prostého důvodu, aby buzolu při možném pádu neztratil. Nejnovější buzoly dnešní doby jsou buzoly přizpůsobeny běžci tak, aby ji mohl nosit připevněnou pouze na palci (bez provázku). Takové buzole se říká *„palcovka“* (viz Obrázek č. 3.) (Prchalová, 2010).

Azimut - neboli způsob nalezení směrového úhlu pro pochod. Tento způsob se používá především v terénu, v němž není mnoho záchytných bodů pro zorientování v prostoru (Prchalová, 2010). *„Azimut probíhá tak, že běžec přiloží delší hranu buzoly k čáře spojující kontrolu, na které stojí s následující kontrolou. Poté otočí úhломěrný kruh tak, aby se rysky kruhu směrově shodovaly se severojižními čarami na mapě. Posléze se závodník otočí v prostoru tak, aby se poloha červeného konce střelky shodovala se směrem rysek na úhломěrném kruhu. Šipka na buzole ukazuje směr, kterým se má běžec vydat“* (Prchalová, 2010, s. 7).

Čip

Další ze základního vybavení orientačního běžce je čip (viz Obrázek č.4). Každý čip má své vlastní číslo, např. 301107. Závodník toto malé čtyři centimetry dlouhé zařízení nosí připevněné na prstě pomocí gumového ouška. Jeho význam při závodě je zcela zásadní, neboť závodník zasouvá čip do elektronické krabičky na kontrolních stanovištích (na kontrolách), a tím potvrdí svůj průchod kontrolou. Čip zaznamenává také celkový čas závodníka a časy mezi jednotlivými kontrolami. Po dokončení závodu si běžec tzv. *„vyčte“* čip, což v praxi znamená, že dostane papírek se svým celkovým časem i mezičasy na určitých postupech z kontroly na kontrolu (viz Obrázek č. 5). V dnešní době máme čipy (*„rychločipy“*), které jsou speciálně upravené pro elitní závodníky tak, aby snímaly signál již několik metrů od kontroly, a závodník tak mohl postupovat rychleji. (vlastní zdroj) *„Čipy se na naší orientační scéně nevyskytují dlouho“* (Prchalová, 2010, s. 8).



Obrázek č. 4: Čip

Zdroj: Fotoarchiv autorky

Ostas Orienteering Adventure

264		modrá	
Zemánková, Eva		9796	
SRK7452		65:48	
Průb.poř. 2 2/73		https://liveresultat.orientering.se/followfull.php?comp=18416	
1(55)	7:59 +2:44	7:59	+2:44
2(53)	9:12 +2:52	1:13	+0:08
3(84)	18:50 +5:56	9:38	+3:04
4(78)	23:58 +7:23	5:08	+1:27
5(71)	27:21 +7:45	3:23	+0:22
6(67)	28:54 +6:34	1:33	0:00
7(69)	32:57 +6:59	4:03	+0:25
8(70)	35:38 +8:04	2:41	+1:05
9(73)	40:12 +10:09	4:34	+2:05
10(74)	42:21 +10:51	2:09	+0:42
11(81)	49:17 +14:29	6:56	+3:38
12(58)	52:10 +14:58	2:53	+0:29
13(63)	56:32 +17:22	4:22	+2:24
14(46)	59:12 +17:59	2:40	+0:37
15(47)	61:13 +18:03	2:01	+0:04
16(49)	64:00 +18:23	2:47	+0:20
17(100)	65:13 +18:28	1:13	+0:05
Cil	65:48 +18:39	0:35	+0:11
*67	44:33		

Obrázek č. 5: Časové výsledky

Zdroj: Fotoarchiv autorky

Předchůdci čipů byly nejdříve papírové průkazky (viz Obrázek č.6), na kterých byly zaznamenány časy startu i doběhnutí do cíle. Měly několik čtvercových políček, do kterých běžec razil „kleštěmi“, vyrobenými z plastu a pružných plíšků s gramofonovými jehlami, obrazec. Tuto kartičku závodník po skončení závodu odevzdal ke kontrole. Proces vyhodnocování byl však tak zdlouhavý, že byly postupem času nahrazeny právě elektronickou krabičkou, do které se zasouvá čip. Kleště na kontrole však zůstaly dodnes pro případ, že by se krabičce vybila baterie. Závodník tak má možnost razit do políčka na mapě, určeného pro tento zvláštní případ (Černín, 2000).

Jméno:				
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15

Obrázek č.6: Průkazka

Zdroj: Fotoarchiv autorky

Mapa

Mapa (viz Obrázek č. 7) a umění číst z mapy jsou základními předpoklady závodníka. V mapě je zaznamenán terén a prostor, v určitém měřítku, nejčastěji 1:15 000 (což znamená, že 1 centimetr na mapě je 150 m ve skutečnosti), 1:10 000 či 1:20 000), ve kterém se odehrává závod. Mapa pro OB má své specifické barvy a znaky, čemuž říkáme „*mapový klíč*“ (Ondřej, Oldřich, 1988). Rozdíl mezi běžnou turistickou mapou

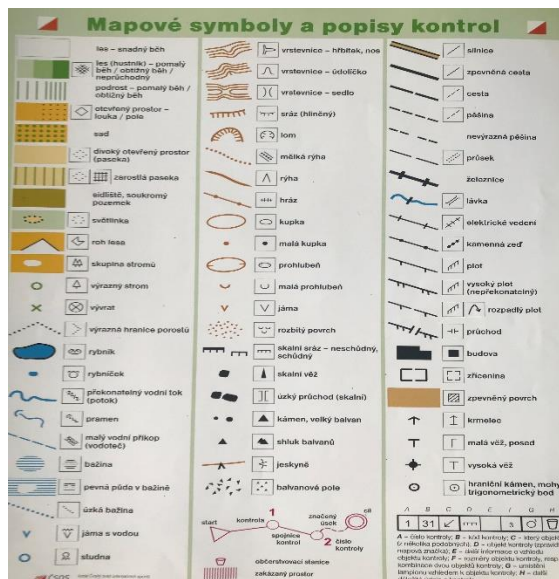
je zejména v tom, že mapa pro OB je mnohem detailnější, proto musí autoři „mapaři“ těchto map projít speciálním školením (Hnízdil, Kirchner, 2005).



Obrázek č. 7: Mapa

Zdroj: Fotoarchiv autorky

Barvy na mapě představují určitá přírodní prostředí (viz Obrázek č. 8). Bílou barvou je vyznačen dobře průběžný, čistý les. Zelenou barvou se značí hustý les, který je hůře průchodný. Čím tmavší zelená barva, tím je les hustší. Žlutá barva znázorňuje otevřené plochy (pole, louky, trávníky, mýtiny, lysiny). Podle hnědých čar na mapě si dokážeme představit terén v 3D. Těmto hnědým čarám se říká vrstevnice a značí kopce, údolí, jámy. Černou barvu mapaři využili k vyznačení všech lidských výtvarů, např. budovy, cesty, zdi, mosty, hraniční kameny či objekty těžko zdolatelné – skály, kameny, srázy, lomy. Olivově zelená barva značí soukromé pozemky, a je tam vstup zakázán. Dále najdeme na mapě ještě barvu modrou, která představuje vodu (jezera, řeky, potoky, kanály, rybníky, studny apod.) (Začít orientáček, 2017).



Obrázek č. 8: Mapové symboly a popisy kontrol

Zdroj: Fotoarchiv autorky

Výstroj

Vzhledem k přímému kontaktu orientačního běžce s přírodním prostředím a také tím, že se běhá za jakéhokoliv počasí, v různých terénech, s velmi rozmanitými povrchy a proměnlivou hustotou porostu, je nutnost tomu přizpůsobit oblečení i obuv.

Oblečení (viz Obrázek č. 6) by mělo být lehké, prodyšné, nejlépe z materiálu, který dobře odvádí pot. Nejvhodnější oblečení je takové, které zakrývá minimálně dolní končetiny, a to z důvodu občasných náročně překonatelných terénů, např. ostružiny, klacky apod. Vhodnou součástí výstroje je čelenka, díky které závodníkovi nebude stékat pot do očí, a tak znepříjemňovat soustředění na závod (Kirchner, Hnízdil, 2004).



Obrázek č. 6 – typické oblečení běžce (souhlas s použitím fotografie udělen)
Zdroj: Fotoarchiv autorky

Jednou z nejdůležitějších součástí výstroje orientačního běžce jsou boty (viz Obrázek č. 7), které jsou přizpůsobené pohybu v terénu. Tyto boty na první pohled vypadají jako kopačky, které využívají fotbalisté, ovšem s tím rozdílem, že mají špunty na podrážce menší a hustěji uspořádané. Do některých špuntů se zasazují kovové hřeby, ideální do kluzkého terénu. Tyto hřeby jsou ale zakázané v prostorách chráněných krajinných oblastí (CHKO) (Kirchner, Hnízdil, 2004).



Obrázek č. 7 – boty na OB

Zdroj: svetbehu.cz

Popisy kontrol

Popisy kontrol jsou údaje zapsané na papírku, který si závodník vyzvedne před závodem. Tyto popisy (viz Obrázek č.8) mu při závodě pomáhají k rychlejšímu určení přesné polohy kontroly, pokud to z mapy není dost dobře rozlišitelné. Obsahují také číselný kód kontroly, který se shoduje s kódem na samotné kontrole (lampionu). Je zde uvedena i kategorie, do které závodník patří, délka a převýšení tratě, vzdálenost k mapovému startu a umístění občerstvovacích stanic (Došla, 2010).

OL 2020 KUO 7.10.2020					
DH10		2,0 km			
▷		↑			
1	32	↗		∧	
2	46	↗		└	
3	48	↘	↘	×	
4	45	△	⊕		⊙
5	49	↘	↘	∪	
○	380 m				⊙

Obrázek č. 8: Popisy kontrol

Zdroj: Fotoarchiv autorky

5 Metodologie

V metodologické části je definováno v první řadě téma, cíl výzkumu a výzkumné otázky. Dále je popsána strategie výzkumu a technika sběru dat. Následně je každý z informantů krátce charakterizován. V neposlední řadě popisují, jakým způsobem probíhaly rozhovory s informanty a doplňují o etiku výzkumu. Na závěr vymezují postup při sběru dat a průběh analýzy výsledků výzkumu.

5.1 Cíl výzkumu a výzkumné otázky

Téma této bakalářské práce je „Vliv orientačního běhu na životní styl rodiny“. Hlavním cílem výzkumu bylo zjistit, jaký má, či jestli vůbec má, orientační běh vliv na sportující rodiny, a to především na jejich životní styl. Dále je zjišťován potencionální vliv orientačního běhu na zdravotní stav sportovce, včetně jeho vlivu na psychiku. Nakonec jsou reflektovány pozitivní a negativní stránky tohoto sportu.

První výzkumná otázka tedy zní:

Jaký vliv má orientační běh na životní styl sportující rodiny?

Druhou výzkumnou otázkou je:

Jaké klady a zápory tohoto sportu reflektují samotní orientační běžci?

A poslední výzkumnou otázkou je:

Jak interpretují informanti vliv orientačního běhu na své zdraví?

Na základě těchto výzkumných otázek, byly sestaveny tazatelské otázky k rozhovorům s informanty.

5.2 Strategie výzkumu, metoda a technika sběru dat

Ve výzkumu jsem se zaměřila na výpovědi členů rodin, které se věnují orientačnímu běhu, a to především na jejich názory na účinnost orientačního běhu na životní styl jejich rodiny. Optimálním způsobem tudíž bylo výzkumné šetření kvalitativního rázu. Metodu jsem zvolila polostrukturovaný rozhovor, neboť je to metoda více osobní, s možností se případně doptat a téma více rozvést. Pro výzkum jsem zvolila metodu rozhovoru přes aplikaci MS Teams či po telefonu.

Před každým rozhovorem byli informanti ujištěni, že jejich příjmení budou ponechána v anonymitě, a ještě jednou byli dotázáni, zda souhlasí s nahráváním rozhovoru na diktafon v telefonu. Rozhovory byly vedeny podle předem připravené struktury otázek, ovšem skoro každý rozhovor byl informantem detailněji rozebrán v jiné části, která mu byla blízká či ke které měl více co říct.

5.3 Výzkumný vzorek, etika výzkumu a analýza dat

Jednotliví informanti byli oslovováni prostřednictvím osobní žádosti či po telefonu. Nejprve jim bylo vysvětleno téma výzkumu a důvod, proč je potřeba jejich účast na rozhovorech. Následně jsem se jednotlivých informantů zeptala, zda souhlasí s nahráváním rozhovorů na diktafon, pouze pro potřeby výzkumu. Dále jsem se ptala, zda mi poskytují souhlas se zveřejněním jejich jmen. V tomto případě jsme se s většinou informantů shodli na zveřejnění pouze křestních jmen, příjmení jsou ponechána v anonymitě. Nakonec byli obeznámeni, že v případě jejich zájmu, jim může být práce poskytnuta k nahlédnutí. Počet informantů je deset, což je adekvátní, vzhledem k užití kvalitativní metodě.

Informantka 1 – Eva

Tato informantka (věk 46 let), je matkou dvou dětí (Tereza a Mikuláš), a zároveň je vedoucí kroužku orientačního běhu v Domě dětí a mládeže v Rychnově nad Kněžnou. Věková kategorie dětí, které trénuje je od 6 do 9 let, a proto má možnost otázky zodpovídat nejen z hlediska matky, ale také z hlediska trenérky. Orientačnímu běhu se věnuje, jak bylo zjištěno z vedlejších otázek v rozhovoru, od svých sedmi let (od druhé třídy základní školy), kdy ji k tomu přivedl její otec. Jako trenérka působí od roku 2011.

Informant 2 – Miroslav

Informant Miroslav je otcem dvou dětí (Tereza a Mikuláš), jeho manželkou je Informantka 1 - Eva. Jeho věk je 46 let. Orientačnímu běhu se věnuje od svých 38 let, tudíž 8 let je orientačním běžcem. K tomuto sportu ho přivedla jeho žena, i když s úsměvem tvrdí *„já jsem se tomu dlouho bránil, přišlo mi to takový divný běhat po lese. Pak mě ale Eva přihlásila na jeden závod, do kategorie „příchozí“, to je ta*

nejlehčí kategorie, no a tam jsem skončil druhéj, a to byl konec, žejo. Vlastně spíš teda začátek“.

Informant 3 – Mikuláš

Informant Mikuláš je syn informantů Evy a Miroslava. Je mu 19 let a OB se věnuje, jak sám říká *„už 15 let. Vlastně úplně od mala, kdy mi snad ještě ani nedocházelo, že to, co dělám, je orientáček (smích)“*. Dodává ale, že právě OB je sport, u kterého můžete začít prakticky kdykoli – je to sport *„pro všechny generace“*. S tímto názorem sympatizuje také Miroslav, který je důkazem, že začít s OB není problém ani v pozdějším věku. Mikuláš ale dodává, že *„samozřejmě, čím dřív se začne, tím líp. Pro ty nejmenší, jak jsem začínal třeba já, to sice není ještě plnohodnotný OB, ale v té přírodě a s ostatníma dětma třeba někde na závodech se vyblbnou a je to pro ně určitě fajn“*.

Informantka 4 – Jana

Informantka Jana je matkou dvou dětí (Michal, Veronika), její věk je 45 let, a jak sama poznamenala na začátku rozhovoru, OB se věnuje 11 let (od roku 2010). K OB ji přivedla její dcera informantka Veronika.

Informant 5 – Jan

Informant Jan je otcem dvou dětí (Michal a Veronika), jeho manželkou je informantka Jana. Je mu 46 let a stejně jako Jana, i Jan začal běhat OB až díky své dceři, která je oba k tomuto sportu přivedla. Nyní se OB věnuje 11 let (od roku 2010). Jak Jan vypráví, dříve hodně cestoval, a tak trávil spoustu času za volantem, což bylo následně příčinou zdravotních problémů v oblasti zad, a dodává *„doktoři mi řekli, že se musím začít hýbat, tak jsem s Veronikou začal jezdit na závody“*. Jeho počáteční dojmy z tohoto sportu byly stejné jako měl informant Miroslav, tedy jak tvrdí *„řikal jsem si, že přece nebudu běhat s papírem v ruce po lese jako blázen“*, avšak časem ho OB začal bavit a začal se mu věnovat naplno. Dokonce se Jan stal i autorem několika orientačních map.

Informantka 6 – Veronika

Informantka 6 – Veronika je dcerou informantů Jana a Jany. Její věk je 19 let a tento sport provozuje 11 let. K OB ji přivedla kamarádka a následně ona k tomuto sportu přivedla zbytek své rodiny. Vzpomíná, že zprvu běhala kategorii HDR, což znamená „hoši, dívky, rodiče“, tedy kategorie, kterou běhají děti se svými rodiči. *„Nejdřív jsem běhala s tátou, jemu se to potom zalíbilo a začal běhat sám. Pak i mamka a brácha“.*

Informant 7 – Michal

Informant 7 – Michal je synem informantů Jana a Jany. Jeho sestra je informantka Veronika, a právě díky ní, a jak v rozhovoru uvádí, ještě díky svým kamarádům začal před 8 lety s OB. Nyní už OB praktikuje jen rekreačně, a to především z důvodu nedostatku času a zranění kolene, které mu nedovoluje již dál běhat ve velké míře.

Informantka 8 – Lenka

Je matkou dvou dětí a její věk je 44 let. OB se věnuje od svých šesti let, tedy od doby, kdy ji k tomu dovedl její otec. Její manžel je informant Martin. Své dvě děti k OB vede také, dodává ale *„snažíme se na to netlačit, abychom jim to neznechutili“*. Mimo OB zkusila také alternativu MTBO (Mountain bike orienteering) neboli orientační závod na horském kole a LOB (lyžařský orientační běh), ale dodává, že OB je pro ni nejzáživnější.

Informant 9 – Martin

Informant Martin je 41 let starý muž, otec dvou dětí a zároveň manžel informantky Lenky. OB praktikuje 25 let. Vzpomíná, že k tomuto sportu ho přivedl kamarád na střední škole poté, co se začal sám vyptávat a zajímat se.

Informantka 10 – Zdena

Informantka Zdena je paní ve věku 68 let a OB se věnuje aktuálně už jen rekreačně. Tráví ale spoustu času okolo OB se svými vnoučaty stylem, že s nimi chodí kategorie HDR, doprovází je na závody apod. *„Dcera s dětma jezdí na závody, tak jezdím s nima. Ona si tam jde zaběhnout svoji trať, a já zatím vezmu děti a jdeme spolu“.*

Pro analýzu získaných dat z rozhovorů byla nejvhodnější technika kódování, kdy informanti odpověděli na určité otázky a následně byly jejich odpovědi rozříděny do pěti základních kategorií.

Vytvořené kategorie:

- Životní styl
- Děti a OB
- Zdraví
- Volný čas
- Finance

S těmito kategoriemi je pracováno v následující kapitole, kde jsou analyzována data od jednotlivých informantů.

6 Interpretace dat

Na základě dat získaných z rozhovorů s jednotlivými informanty, vyhodnocuji a následně interpretuji informace následovně:

6.1 Informantka 1 – Eva

Životní styl

Eva uvádí, že ačkoli je „zdravý životní styl“ pro ni osobně velmi široký pojem, lze si pod ním představit několik základních vzorců chování či přesněji to, jak by se člověk, který chce žít zdravým životním stylem, chovat neměl. Např. kouření, nezdravá strava, nedostatek pohybové aktivity či pití alkoholu. Pokud by měla brát v úvahu tyto faktory, pak uvádí, že žije zdravým životním stylem z poloviny. Kouření, ač se zdá být při provozování vytrvalostního sportu, jako je OB, skoro nemožné, přesto dodává, že *„existují kuřáci, kteří si zapálí před závodem. To jsou spíš takový výjimky, že to vůbec udejchaj, ale ano, jsou i tací mezi námi“*. Eva dodává, že co se týče alkoholu, není v tom tak striktní, jak by se možná od sportovce očekávalo. Přestože je podle Evy požívání alkoholu před závodem absolutně nemyslitelné, po skončení závodu často nastává situace, o které si troufá říct že *„spousta orientáku se těší až doběhne a dá si pivo“*. Nedostatkem pohybové aktivity však ani Eva, ani celá její rodina netrpí, jelikož kromě OB dělá i jiné sporty. Jsou to ale vždy sporty podobné OB minimálně tím, že jsou provozované v přírodě např. jízda na kole. Přírodu považuje za neodmyslitelnou součást jejího života a má za to, že právě díky OB.

Děti a OB

Eva vzpomíná, že svoje dvě děti k OB vedla od jejich mládí, a s úsměvem na tváři dodává *„moje děti v tomhle měly smůlu, jelikož jsem zrovna začala vést kroužek OB pro nejmenší, takže to měly se mnou povinně“*. Podle Evy je právě první třída základní školy ideálním věkem pro to, začít s OB, neboť se děti učí číst a psát. Eva se ve svém kroužku snaží i mezi těmi nejmenšími dětmi probudit týmové fungování, především to, aby děti mezi sebou vzájemně komunikovaly a naučily se pomáhat si a motivovat se. Dodává, že *„děti se učí chránit přírodu, chovat se v ní slušně a s respektem, poznávat stromy, zvířata, celkově lesní prostředí“*.

Zdraví

Eva popisuje OB jako „*jeden z nejlepších sportů, co se týče podpory fyzicky, a vlastně i psychiky*“. Tvrdí, že lidé by však neměli začít běhat hned „naplno“, ale postupně. Děti se nejdříve učí číst v mapě, běhají tedy ze začátku minimálně. Postupem času zvládají delší a náročnější trasy, a tak si vyvíjející se tělo postupem času zvyká, přizpůsobuje se a formuje, a tím zvyšuje svou fyzickou zdatnost. Benefity pro zdraví, které vyplývají z provozování OB dává Eva např. tyto: „*běhá se na „měkkém“ povrchu, tj. převážně hlína, po zpevněných cestách se klasický OB běhá dnes už jen zřídka, což znamená, že nepřicházejí k újmě klouby, kolena*“. Na druhou stranu, je třeba dávat si v takto rozmanitém lesním terénu pozor na vyvrtnuté kotníky či jiné úrazy, shoduje se Evy názor s názorem Sekota, který popisuje v jeho knize *Sociologické problémy sportu* (2008).

Co se týče psychiky u dětí, je dle Evy důležité uvědomit si, že děti nejsou zvyklé být samy. To platí dvojnásob v prostředí jako je les. Ten sice může působit jako relaxační prostředí, ne však pro dítě, které by se v něm ztratilo či potkalo nějaké lesní zvíře, např. prase divoké. Taková situace může být pro dítě natolik stresující, že se může rozhodnout s OB skončit. Proto se děti učí běhat nejdříve ve dvojicích, později samy, ale podle vyznačených cest oranžovými fábory. Teprve, až jsou na to psychicky připravené, tak závodí samy. Pro dospělého člověka je, podle Evy, OB velmi komunitní sport ve smyslu, že „*všichni orientáři jsou řekněme jedna velká parta, kde je sranda, což je spolu s tím, že trávíme čas na čerstvém vzduchu balzám pro duši*“.

Volný čas

Eva uvádí, že možná právě díky OB skoro ani nezná jiný způsob trávení volného času než v přírodě. „*Bohudík, naše rodina les miluje, proto se tam vracíme, jak to jen jde. Nemusíme jít přímo běhat, můj manžel je třeba rybář, tak to taky souvisí. Když je člověk od mala zvyklý, jako já, jako moje děti, trávit čas v přírodě, tak ani v dospělosti ho to, podle mě, neopustí*“. Dále dodává, že i dost volného času, jako např. víkendy, jí a její rodině zaberou orientační závody.

Finanční stránka OB

Tento sport je dle Evy jedním z těch sportů, které jsou finančně přijatelné. Co se týče vybavení potřebné k provozování OB uvádí, že „*Je to jeden z nejlevnějších sportů*“.

Boty na běh nemusíte mít nějaké jako pro vrcholové orientáky, buzolu nemusíte mít vůbec, tu půjčuje oddíl, čipy se taky dají půjčit. Děti jsou vedené pod oddíly, a jak svaz OB, tak města tento sport finančně podporují, takže děti to mají za hubičku“. Samozřejmě pokud sportuje celá rodina, jako v případě Evy (čtyř členná rodina), a jezdí na vícedenní závody, potom už se částka za startovné může vyšplhat na zhruba tisíc korun.

6.2 Informant 2 – Miroslav

Životní styl

Miroslav potvrzuje, že kdyby člověk nedělal OB (nebo obecně vytrvalostní sport), tak by se pravděpodobně mohl spíše zabývat činnostmi jako je např. kouření. Předpokládá, že *„kuřák by na běh neměl plíce“*. Dále dodává, že díky OB přesvědčuje sám sebe k fyzickým aktivitám ve svém volném čase, např. se jde proběhnout, obzvláště čeká-li ho náročný závod, jako je např. „Veranda“, která se řadí mezi fyzicky náročnější závody, díky svému kopcovitému a traverzovému terénu. V opačném případě, *„když vím, že se poběží sprint ve městě, tak si dám trénink na rovince na rychlost“* dodává Miroslav. Co se týče stravy, je toho názoru, že musí být vyvážená strava s tréninkem, čímž myslí *„nemůžeš si dát knedlo, zelo, vepřo a jít běhat. Ale jinak, jelikož já OB nedělám na profesionální úrovni, stravu nějak nehrotím“*. K dalším jeho aktivitám patří rybolov, jízda na kole a v zimě běžky. S Evou se shodují v tom, že se stále chtějí vracet k přírodě, a dělají sporty s ní spojené.

Děti a OB

Jelikož Informant Miroslav patří do rodiny, kde běhají od mládí všichni, jeho žena, děti, tchán, tchýně, švagr, švagrová a jejich děti, nebylo divu, že časem „podlehl“ i on. Dá se tedy říct, že příčinou počátku jeho „běžecké kariéry“ byl jakýsi podprahový nátlak okolí, i když tvrdí, že toho rozhodně nelituje. Co se týče dětí, je však toho názoru, že v dnešní době se děti příliš pohybovým aktivitám nechtějí věnovat, s čímž se v názoru shoduje s Kubátovou (2009). Oba tvrdí, že dnešní děti tráví příliš času u monitorů. Z toho důvodu Miroslav své děti vedl k jakémukoli pohybu už od mládí. Ovšem dodává, že *„bud' OB člověka chytne a stane se třeba i zálibou na celý život, nebo většinou po velmi krátký době zjistí, že mu to nevyhovuje“*.

Zdraví

Miroslav je toho názoru, že ať už vyloženě OB či jakákoli forma běhu, má pozitivní vliv na fyzický vývoj člověka. „Člověk je stavěnej na chození a běhání, není stavěnej na ležení na gauči“. Dodává, že díky běhu člověk posiluje nejen svaly na nohou, ale také zpevňuje zádová a břišní svalstva. „Celkově je běh lék. Já například měl problémy s arytmií, začal jsem běhat a ztratilo se to. Neříkám, že úplně, ale je to podstatně lepší, než to bylo“. Na druhou stranu dodává, že pokud má člověk špatnou techniku běhu či špatnou obuv na běh, můžou nastat zdravotní problémy, např. častěji vyvrtnuté kotníky, či problémy s narušenou klenbou, s čímž je za jedno s informantkou Evou. Dodává ale, že úrazy se stávají v každém sportu. Dá se jim však předcházet např. fixací kotníků pomocí zpevňovacích pásek (*tejpů*). Na toto téma hovořil i Korvas ve své knize *Pohybové aktivity ve volném čase* (2013).

Ohledně psychického zdraví je, dle Miroslava, provozování OB zárukou radosti. Obecně podle něho pomáhá, „když je člověk v přírodě, plus má tu možnost se vyběhat, tak to pak uvolňuje endorfiny a nevím, jaký všechny další chemický látky. Hlavní je, že když pak člověk doběhne, tak je potom jako v příjemném transu, což je paráda. Kór, když podal nějaký výsledky, to je pak teprve pocit“. Tyto „euforické“ pocity radosti po sportu popsal Šonka již v roce 1983 v *Časopise lékařů českých* v článku *Hormonální regulace energetického metabolismu u submaximální tělesné námahy*.

Volný čas

Miroslav si je jistý, že jeho rodinu OB velmi ovlivnil, co se týče ať už společného trávení volného času jako rodina či každý individuálně. Dává přednost procházce přírodou před např. návštěvou aquaparku či kina. „Jsme už všichni tak naučený, že nás to pořád táhne do přírody, obzvlášť, když je hezky. Pokud venku svítí sluníčko, bowling si zahrát prostě nejdu“.

Finanční stránka OB

„Myslím si, že je spousta jiných sportů, který jsou podstatně finančně náročnější“. Jako příklad Miroslav uvádí rybařinu, myslivost, golf či tenis, což jsou podle něj sporty, které si žádají mnohem více finančních nákladů na výbavu. Náklady na jeden závod jsou 100 Kč, což Miroslav popisuje slovy „to v dnešní době není nic, takže, je to, podle mě, jeden z nejlevnějších koníčků“.

6.3 Informant 3 – Mikuláš

Životní styl

Mikulášův pohled na OB jako na element ovlivňující jeho životní styl není vzhledem k aktuální situaci, kdy se nekonají závody a jeho pohybová aktivita není teď na takové úrovni, jako tomu bylo dříve, příliš objektivní. *„Je pravda, že teď, jak se moc neběhá, tak je to jiný. Nejsou závody, takže není vyloženě na co trénovat, není kvůli čemu jít zdravě. Večer se napijete, protože ráno nejdete podávat výkony na závodech.“* Shodneme se na tom, že dnešní pandemická situace nepřidává na motivaci k pohybové aktivitě. Pokud by Mikuláš ale vynechal současnou situaci, tak obecně má pocit, že žije dravým životním stylem a tvrdí, že je toho příčinou právě OB. Věnuje se také jiným sportům. Sám tvrdí, že jelikož je celá jeho rodina sportovně založená, ani jeho to nemohlo minout. Tuto situaci popisuje Sekot ve své knize *Sport a společnost*, kde přesně uvádí *„Čím vyšší význam připisují rodiče sportu, tím silněji děti chápou sport jako hodnotnou a atraktivní činnost“* (Sekot, 2003, s. 96). Mikuláš uvádí, že kromě OB praktikuje také basketbal, florbal či MMA, avšak dodává že *„orienták je nejzáživnější sport, co jsem ale kdy dělal, je to taková moje srdcovka“*. Na rozdíl od svých rodičů informantů Evy a Miroslava není pro Mikuláše prioritní dělat sporty spojené s přírodou.

Děti a OB

Mikuláš vzpomíná, že díky OB měl ve svém mládí možnost trávit hodně času se svým dědečkem, a to především, když s ním jezdil po všemožných závodech po ČR. *„S našima jsem jezdil na závody taky, ale děda si mě a sestru bral, když naši nemohli a jezdili jsme na závody třeba až na druhou stranu republiky. Mám na to jednu z nejkrásnějších vzpomínek z dětství“*. Právě to, je možná jeden z důvodů, proč by jednou Mikuláš chtěl své děti přivést k OB.

Zdraví

Mikuláš je toho názoru, že právě díky jeho celoživotnímu koníčku, jako je OB, na sobě nemůže pozorovat fyziologické změny, může jen polemizovat nad tím, zda by byl ve stejné fyzické kondici i přes to, že by nepraktikoval tento sport, avšak pochybuje o tom. Tvrdí, že *„pokud děti začnou sportovat už v útlém věku, má to rozhodně pozitivní*

vliv na jejich zručnost a fyzickou zdatnost do budoucna“. Dále pozoruje rozdíly mezi sebou a jeho vrstevníky, kteří se sportům obecně nevěnují např. na vizáži, postavě, fyzičce a celkové vitálnosti.

Po psychické stránce, nabývá dojmu, že může být OB náročný především u mladších ročníků, vzhledem ke stresovým situacím, kterými může OB disponovat, s čímž se shoduje s názory informantky Evy. Poté, jakmile si však člověk zvykne běhat sám v lese, můžou ho tyto situace „zocelit“ a připravit i na jiné složitější životní situace, ve kterých se člověk musí spolehnout sám na sebe.

Volný čas

Na OB Mikuláše především baví právě to, že *„je to sport, kde je kombinace výdrže, fyzicky spolu s adrenalinem a logikou, kdy musíte přemýšlet kudy se vydáte, který postup bude nejvýhodnější a zároveň furt musíte běžet. To moc jiných sportů nenabízí“*, proto Mikuláš jezdí pravidelně na závody a tréninky. Ale na rozdíl od svých rodičů netrvá na tom, aby trávil většinu svého volného času v přírodě.

Finanční stránka OB

Mikuláš k této kategorii sice tvrdí, že má ponětí o cenové relaci OB, ale nemůže dost dobře OB porovnat s ostatními sporty, vzhledem k tomu, že neví, jak jsou finančně náročné. Také je stále v situaci, kdy jeho záliby dotují jeho rodiče, tím pádem ho finanční stránka OB zatím nějak zvlášť nepostihuje. Je si však jist, že *„orienták nepatří mezi ty drahé sporty. Rozhodně za věci na orienták nedáte tolik, jako třeba za výbavu na hokej“*.

6.4 Informantka 4 – Jana

Životní styl

Jana svůj styl života popisuje takto *„Tak snažím se žít zdravě. Myslím, že jsme i na dobrý cestě“*. Naopak od informantky Evy si ale nemyslí, že je to konkrétně kvůli OB, ale obecně protože sportuje ona i celá její rodina. Kromě OB totiž také chodila s manželem (informant Jan) plavat či v létě praktikovala jízdu na kole, doplňuje Jana. Nakonec dodává, že ani turistika jim není cizí. *„Když jedeme na dovolenou, tak jedeme na hory, a buď po těch horách chodíme nebo běháme“*.

Děti a OB

Jana uvádí, že podle ní, je OB naprosto ideální sport pro děti, které teprve na základních školách zkouší různé kroužky, a teprve zjišťují, co by je mohlo bavit a pro co mají možné nadání. Dle jejich slov je OB „*v první řadě prospěšný, co se týče pohybové aktivity, a za druhé z pohledu rozvíjení myšlení, vnímání okolí a přírody*“. Proto je také toho názoru, že ideální je začít ať už s OB či jiný sportem „*čím dřív, tím líp*“.

Zdraví

Názor Jany, která tvrdí, že pokud se OB praktikuje od útlého věku a praktikuje se správně, což znamená, že trenéři kladou důraz na fyzickou stránku tzn. naučení správné techniky běhu, kombinaci běhu na hladké dráze a běhu traverzovým terénem, praktikování také jiného cvičení, posilování, ne pouze běh, tedy pokud tyto důležité faktory trenér neopomene, je OB velmi dobrou fyzickou přípravou na budoucí vývoj člověka.

Psychická stránka OB je dle Jany zcela bezpochybně prospěšná, a to z důvodu, že „*když děláš orientáček, musíš se soustředit na orientáček. Tím si odpočineš od jiných věcí, od školy, od práce*“. Tento stav nazýváme „*mechanismus odreagování*“ a popisují ho v teoretické části dle Slepíčky a jeho knihy *psychologie sportu*. Součástí OB je také fáze po závodech či tréninku, kdy závodníci tráví čas na tzv. shromaždišti, debatují nad závodem či jinými věcmi a panuje tam přátelská a relaxační atmosféra. I to má rozhodně velký pozitivní vliv na psychiku, obzvlášť pokud se v oddíle cítíte jako s druhou rodinou.

Volný čas

Skutečnost, že celá Jany rodina se skládá z běžců OB, také výrazně ovlivňuje jejich společně strávený volný čas. Se smíchem popisuje „*od té doby, co děláme orientáček víc, tak se naše dovolený a prázdniny točej okolo vícedenních závodů, nebo zahraničních vícedenních závodů. Ať chceš nebo nechceš, ono se to pak k tomu stočí*“. Dále udává, že většinou tráví víkend stejně na závodech, což je stejná situace jako u informantů Evy a Miroslava.

Finanční stránka OB

Jana je toho názoru, že OB se stává finančně náročným sportem ve fázi, kdy by člověk chtěl OB praktikovat na „republikové úrovni“, čímž je myšlena úroveň střední, tj. vyšší než krajské a oblastní závody, ale zase nižší než reprezentace. *„Vzhledem k tomu, že oddíly a města jsou schopny přispívat jenom na kroužky a krajský závody, a reprezentace je zase sponzorovaná, tak nejvíc finančně náročná je tahle „mezifáze“, kdy je potřeba jezdit na soustředění, který si člověk platí sám, a nejsou úplně levný“*, vystihuje Jana. Dále však dodává, že pro rodinu, pokud se řadí do střední ekonomické třídy, může být OB finančně náročnější, ale není to nezvládnutelné. Tento názor je kupodivu v rozporu s názorem informantů Evy a Miroslava, kteří tvrdí, že je to velmi „levný“ sport, přestože obě rodiny patří do stejné ekonomické třídy a praktikují OB na stejných úrovních.

6.5 Informant 5 – Jan

Životní styl

Jan je toho názoru, že vyloženě zdravým životním stylem nežije, čímž má na mysli, především stravu, kterou by sice dle jeho slov měl životu sportovce alespoň minimálně podřídit, avšak necítí se být natolik sportovcem, aby tomu své stravování podřizoval. Kromě OB nemá čas, ani energii na jiné sporty, a jak uvádí *„už jsem taky starší člověk a ten orientáček přece jenom zabere dost času“*.

Děti a OB

Podle informanta Jana, je ideálním věkem pro začátek provozování tohoto sportu věk okolo deseti let, což zdůvodňuje následovně *„myslím si, že mladší děti si spíš ještě hrajou, mají to jako zábavu, ale nevěnují se tomu jako sportu. To pak kolem těch deseti už jo, to už to berou vážnějc“*. Dětem OB napomáhá k bystření smyslů a paměti, a zároveň se naučí velké sebekontroly a práce se svým vlastním tělem. Při OB totiž člověka ovládá síla okamžiku daného závodu, svaly spotřebovávají velké množství kyslíku, a nedostatek kyslíku je příčinou toho, že *„vám to nemyslí“*, jak dodává Jan. Následkem toho se potom stává, že se běžec ztratí. *„Proto je OB tak unikátní sport, protože musíš používat hlavu, když to z fyziologického hlediska moc nejde. Ale to je hrozně individuální. Každý má tu hranici, kdy je ještě schopnej přemýšlet nad mapou,*

jinde, takže sám na sobě musí poznat, kdy má zpomalit, protože když nezpomalí, tak se ztratí“.

Zdraví

Informant Jan potvrzuje názor Machové ve své knize *Výchova ke zdraví* (2009), kdy oba tvrdí, že jak v OB, tak i v jakémkoli jiném sportu se může člověku stát úraz, ale běh jako takový, a už vůbec OB, rozhodně není zdraví škodlivý a dodává, že *„pokud se každý sport dělá s rozumem, tak organismu prospívá“*.

Dále uvádí, že z vlastní zkušenosti může relaxační a pozitivní účinnost OB na psychiku potvrdit. *„Já jsem OB bral, a pořád беру, jako docela dobrej relax, protože jsem zjistil, že se člověk musí soustředit jen na mapu a na výkon. Pokud myslí na něco jinýho, tak se okamžitě ztratí“*. Dále dodává, *„Ty dvě hodiny, kdy jsem trávil část v lese a druhou část na shromaždišti, jsem si úplně vyčistil hlavu“*. S tímto názorem souhlasí i jeho žena informantka Jana, která v rozhovoru podala podobnou výpověď.

Volný čas

Jan stručně a jasně popisuje trávení společného rodinného volného času takto: *„Pokud bychom měli na výběr, tak orientáček vyhraje vždycky. Nejsme rodina, která by jela radši nakupovat do obchodáku“*.

Finanční stránka OB

„Úplně levný to není“, na začátek udává Jan a dále polemizuje nad finanční stránkou OB takto: uvážíme-li, že průměrný orientační závodník uběhne ročně 500 km a obuv stojí 3 500 Kč, vychází nám výsledek 7 Kč na 1 km, k čemuž s úsměvem dodává *„to autem to máš mnohem levnější“*. Avšak toto téma uzavírá tím, že peníze v tom nehrají roli, jelikož jde o sport, který ho nějaký stylem rozvíjí, do čehož se, dle Jana, rozhodně vyplatí investovat.

6.6 Informantka 6 – Veronika

Životní styl

Veronika je toho názoru, že právě díky OB tráví svůj volný čas na čerstvém vzduchu, což velmi prospívá jejímu zdraví, a tak považuje OB za příčinu toho, že žije zdravým životním stylem. Dále si nedokáže představit, že by skloubila sportování a elementy

nezdravého životního stylu jako např. kouření. „*Pravděpodobně bych se nakonec stejně našla v nějakém jiném sportu*“, dodává. Avšak OB je nyní jediný sport, kterému se intenzivně věnuje.

Děti a OB

Podle Veroniky může s OB začít každý a kdykoli, avšak u dětí je toho názoru, že je ideální začít ve věku, kdy dítě nastupuje na základní školu, tedy šestý rok života, což odůvodňuje tak, že v tomto věku je dítě už schopno se učit, a to nejen ve škole, ale i novým aktivitám. Dítěti je prospěšný především pobyt v přírodě, kdy se učí vztahu k lesu, a zároveň se domnívá, že takto malé děti potřebují hodně pohybových aktivit, vzhledem k jejich energetické zásobě a období vývinu, což OB umožňuje.

Zdraví

Dle Veroniky má OB pozitivní vliv na vývoj člověka nejen po fyzické stránce, ale především po psychické stránce, což rozvádí následovně: „*vím, že se může stát, že v lidech vzbudí strach např. lesní zvěř, kterou může v lese potkat – a že se to stává, ale na tom se, si myslím, dá pracovat*“. Důležité je však zmínit, že velmi záleží na povaze závodníka. Pokud je člověk (především dítě) zvyklý vyhrávat a nevyhrává, je možné, že to na jeho psychice zanechá stopy, může být zklamaný, může mu to srazit sebevědomí. Slepíčka tyto situace popisuje ve své knize *Psychologie sportu* jako jedny z nejobvyklejších stresorů (spouštěčů stresu).

Volný čas

Veroničin volný čas je podle ní velmi ovlivňován OB, vzhledem k tomu, že „*závodů v sezoně bývají skoro každý víkend, kam jezdíme jako rodina společně. Normálně bychom třeba byli doma, každý ve svém pokoji*“. Tvrdí, že právě díky OB tráví čas společně jako rodina, ať už právě na závodech či se společně vracejí do přírody formou procházek nebo túr, což potvrzuje i zbytek její rodiny (informanti 4,5,7).

Finanční stránka OB

Veronika má ponětí o přibližných cenách vybavení potřebného pro OB a dále o základních poplatcích, jako jsou např. poplatky za registraci na závod, ale nemá představu, jak moc to je nebo není finančně náročné, jelikož se o její výdaje za OB doposud starají její rodiče.

6.7 Informant 7 – Michal

Životní styl

Informant Michal uvádí, že OB je, podle něj, důvodem, proč je už od mládí navyklý trávit většinu svého volného času venku, v přírodě, což značně ovlivňuje jeho životní styl. Přestože aktuálně nemá kvůli škole na OB, ani na jiné sporty tolik času, kolik by si přál, dodává *„rozhodně se snažím žít zdravým životním stylem, už kvůli tomu, co studuju“* (Michal se na úkor svého zranění kolene specializuje na fyzioterapii).

Děti a OB

Co se týče jeho názoru na ideální věk, pro započetí tohoto sportu, je to šestý rok života, tedy nástup do první třídy základní školy. *„Pozdějc už je to trošku těžší se do toho kolotoče dostat a dřív je asi zase zbytečný ty děti tahat po lese, když závoděj hlavně ty rodiče a ne děti“*. Dále dodává, že v tomto věku jsou už děti schopny si k tomuto sportu vytvořit vztah, a dělají ho, protože ho dělat chtějí, ne kvůli např. rodičům. Stejně tak si ale myslí, že je OB dobré minimálně zkusit, i když, podle Michala, mohou být kolektivní sporty v tomto věku lepší volbou, než individuální jako je OB, a to právě díky tomu, že děti tráví čas v kolektivu. Avšak dodává *„Na druhou stranu, kamarádi tam jsou taky, tak proč ne“*.

Zdraví

„OB je jednostrannej sport. Je to vlastně jen vytrvalostní běh, kde trénuješ aerobní kapacity dětí, což má určitě dobrej význam, ale myslím si, že to není komplexní, že to dítě potřebuje nejenom tyhlencty vytrvalostní běhy, ale potřebuje i silový, rychlostní disciplíny...Samotnej orienták, podle mě, pro malý děti nestačí“. Popisuje Michal a dodává, že pro něj by byla ideální kombinace běhu, plavání a např. atletiky, protože jen samotný běh rozhodně k dobrému fyzickému vývoji nestačí.

OB má, jak tvrdí Michal, skvělou schopnost rozvíjet abstraktní myšlení a plánování do budoucnosti, ať už u dětí či dospělých jedinců, což Michal bere jako velké pozitivum na mentalitu a psychiku člověka, nehledě na to, že si díky OB uleví od stresů, ale zároveň se musí stále participovat na závod.

Volný čas

Informant uvádí, že OB je v jeho rodině brán jako „rodinná aktivita“, tudíž velmi ovlivňuje volný čas nejen jeho, ale všech členů jeho rodiny. Jak sám uvádí „*určitě spolu strávíme víc času na tom orientáku, než nějakýma jinýma věcmá*“. U Michala není praktikování OB tak intenzivní jako u zbytku jeho rodiny, vzhledem k jeho zraněním. Přesto na závody jezdí také, jen s tím rozdílem, že trať závodu neběží na čas.

Finanční stránka OB

Michal řadí OB mezi levnější sporty, pokud se jedná o sportující děti. „*To dítě nepotřebuje krom čipu, kterej stojí cca tisícovku a nějaký buzoly, která může stát pro malý děti třeba pětikilčo, tak potom už žádný extra vybavení nepotřebuje.*“ Pro dospělé jedince je OB už cenově náročnější, a to z důvodu lepšího oblečení a obuvi, jejíž cena se může vyšplhat nad tři tisíce korun. Přičteme-li k tomu ještě poplatky za závody, stále OB Michal posuzuje jako relativně levný sport.

6.8 Informantka 8 – Lenka

Životní styl

OB má, dle Lenky, sice velký vliv na její životní styl ve smyslu trávení času na čerstvém vzduchu a vůči pohybové aktivitě, dodává však, že aby mohla s čistým svědomím říct, že je její životní styl zdravý, musela by si začít ještě hlídat stravu. Avšak popisuje „*vždycky když doběhnu, tak si pak připadám taková zdravá, psychicky i fyzicky. Spokojená, vyblbnutá*“. Lenka se dále věnuje sportům jako je jízda na horském kole či běžky.

Děti a OB

Informantka Lenka je sama matkou dvou dětí (6 a 5 let) a obě děti k OB vede. Myslí si však, že ideální je začít s OB až v pozdějším věku, a to 10-13 let života. Tento názor odůvodňuje následovně „*většinou když ty malý děti nemaj i rodiče, který je vozej na závody a nedělaj to s nima, tak skončej. Tam je důležitý, aby se hlavně o sebe ty děti už uměly samy postarat a mohly samy jezdit na závody...nebo tam musej mít super partu nebo trenéra, aby tam vydržely*“. Dle Lenky je dobré, když dítě OB alespoň

zkusí, dodává ale „*jakmile děti třeba neradi běhají nebo nemají vztah ke sportu, tak je to pak těžký*“.

Zdraví

Podle informantky Lenky má OB „*rozhodně*“ pozitivní vliv, jak na fyzické zdraví, fyzický vývoj člověka, tak i mentální a psychický pozitivní dopad. Stručně vystihla tuto kategorii následovně: „*Nevím o tom, že by si někdo stěžoval, že by ho sport zničil. Neznám nikoho.*“ Dodává ovšem, že vrcholoví sportovci můžou mít zdravotní problémy např. z přetrénování, a s úsměvem pokračuje „*my prostší závodníci jsme, si myslím, díky tomu, jedině v pohodě*“.

Volný čas

Ve spojení s pandemickou situací informantka Lenka tvrdí, že dokud se pořádaly závody, byl jejich volný čas velmi ovlivněn OB. Ona a její rodina ho prakticky všichni trávili na závodech, zatím co nyní se stavba jejich plánů na trávení volného času změnila ze závodů na výlety. Potvrzuje tím však názor informantky Evy. Obě mají tendence stále se vracet do přírody a dodávají, že příčinou je právě praktikování tohoto sportu už od mládí.

Finanční stránka OB

OB je dle Lenky sport, kde se finanční náročnost postupně navyšuje. Vybavení pro malé děti (čip, buzola) je většinou dotováno či půjčováno oddílem, postupem času, jak je závodník náročnější na kvalitní a popř. značkové vybavení, soustředění, zahraniční závody, začne finanční stránka OB stoupat. Lenka popisuje finanční stránku OB takto: „*Dřív to bylo za hubičku, teďka podražilo úplně všechno. Ceny závodů a všeho.*“

6.9 Informant 9 – Martin

Životní styl

Svůj životní styl Martin popisuje jako relativně zdravý, což dává za příčinu to, že se svou ženou informantkou Lenkou jsou oba sportovně založení lidé, proto si nedokážou představit např. kouření, či nadměrné užívání alkoholu. Stejně jako Lenka, i Martin dodává, že by mohli více dbát na zdravou stravu, avšak ani jeden z nich nepraktikuje OB na takové úrovni, a nepodávají takové výsledky, aby to bylo potřeba. OB dělá

Martin především pro radost a pohyb. Ten je, dle něho, základem zdravého životního stylu.

Děti a OB

Martin uvádí, že jelikož jeho děti vyrůstají od mala na závodech, a dle něj jim to prospívá, je toho názoru, že děti by měly začínat s OB právě od útlého věku. Děti tak rozvíjí svoji sílu, tělesnou konstituci i kreativní myšlení, dodává.

Zdraví

Dle informanta Martina je především důležité, aby ze začátku děti tento sport dělaly tak, aby se nepřetěžovaly a tím si nezpůsobily buď zranění či nechut' ke sportu tím, že by na ně byl vyvíjen nátlak. U čím dál starších běžců je stejně tak důležité, aby trenér či on sám rozpoznal hranici mezi adekvátní tělesnou zátěží a nedocházelo k neúměrnému zatěžování organismu zbytečně velkými tréninkovými dávkami, jinak se může stát, že může časem dojít k poškození např. kolen.

Po psychické stránce je, dle Martina, prioritní, aby člověk byl kolektivní. Potom mu bude dělat dobře, po psychické stránce, jezdit na závody, kde se bude setkávat s lidmi. Dále dodává, že jakýkoli sport, kde člověk přemýšlí nad jeho taktikou, a ne nad problémy ve svém životě, je psychice prospěšný. Především potom OB, kdy je člověk v přírodě, což má dle Martina velký vliv.

Volný čas

Trávení volného času je v Martinově rodině velmi ovlivněn OB. Jak sám uvádí, *„Trávíme čas po závodech, jak se dá. Když nejsme na závodech, jsme na tréninku. Když nejsme na tréninku, jsme aspoň venku, v přírodě“*. Dodává, že v přírodě je Martin s rodinou prakticky každý den.

Finanční stránka

K finanční stránce tohoto sportu Martin uvádí, že pokud běhá jedinec sám, nedá se OB považovat za drahý sport. Pokud už však běhá celá rodina, částka se samozřejmě vyšplhá, ale dle něho to stále není sport tak náročný na finance jako např. hokej.

6.10 Informantka 10 – Zdena

Životní styl

Informantka Zdena uvádí, že se vždy snažila, aby byl její životní styl nastaven zdravým směrem, ať už ohledně zdravé stravy, oproštění se od zlozvyků (jako je např. kouření) či snahy praktikovat pravidelné pohybové aktivity. Dodává však, že jelikož je matkou a také babičkou, přizpůsobuje nyní stravu svým vnoučatům, což znamená, „*spíš víc dukátových buchtíček než salátů*“. Na druhou stranu, právě s vnoučaty tráví hodně času venku v přírodě, běhá/chodí s nimi kategorie HDR, a celkově se je snaží vést ke sportu, což podporuje jak jejich, tak i její snahu žít zdravým životním stylem.

Děti a OB

Zdena je toho názoru, že „*OB je sport pro každýho. Ať už ho začne dělat prvňáček nebo stará babka jako já. To je na tom to krásný, že může každěj, kdykoliv*“. Avšak dále uvádí, že pokud se člověk chce začít věnovat tomuto sportu na vrcholové úrovni, a udělat si skrze něho kariéru, je samozřejmě potřeba začít dříve. „*Jednou jsem se o tom bavila s jedním trenérem, a ten říkal, že stačí, když člověk nejpozději začne v patnácti letech. Ale musí na to mít buňky*“. Pokračuje, že fyzicka se dá během relativně krátké doby vytrénovat, ale pokud člověk nemá orientační smysl, nemá šanci se do reprezentace dostat. Vrcholové kategorie jsou od osmnácti do jedna dvaceti let, a proto, dle Zdeny, patnáctý rok života pro začátek OB stačí. Je to ale maximum. Pro děti, které se pro tento sport rozhodnou již na základní škole, je ideální, a to z důvodu, že se děti naučí trávit čas jak v kolektivu, tak zároveň individuálně.

Zdraví

Stejně jako každý sport, tak i OB má své benefity ve vývoji člověka, pokud se praktikuje od mládí. „*Když si zvolíš běh, počítej s tím, že budeš mít sílu spíš v nohou než v ruce. Stejně, jako když bys dělala od mala plavání, taky bys pak měla zas spíš namakaný záda a ruce*“. Ovšem běh jako takový je pro člověka, dle Zdeny, jeden z nejpřirozenějších pohybů, a tak nepochybuje o jeho pozitivním vlivu na lidský organismus či fyzický vývoj.

Jak Zdena tvrdí, OB je „*balzám na duši*“. A dodává, že „*normální běh ti tolik nedá, protože furt při tom můžeš myslet na něco jinýho, kdežto tady si to nemůžeš dovolit, myslet na jiný věci, jinak se ztratíš*“, čímž potvrzuje názor informanta Jana. Dle Zdeny

je OB skvělým sportem, pokud je člověk pracovně nebo jinak vyčerpán a potřebuje pohybovou aktivitu, u které zrelaxuje mysl.

Volný čas

Volný čas informantky Zdeny je převážně zaplněn závody. Pokud však netráví čas na závodech, např. poslední rok to nebylo možné vzhledem k pandemickým opatřením, tráví svůj volný čas jinými alternativami, tedy aktivitami probíhajícími v přírodě. S vnoučaty jezdí na výlety, hrají po lese „šipkovanou“. *„Snažím se je brát do lesa, jak to jen jde. Nemůžu vidět, jak sedějí u počítače nebo na mobilu a hrajou hry, zatímco je venku krásně. Ale asi je to teď prostě taková generace“.*

Finanční stránka

„Za nás, když se běhalo, tak to nestálo skoro vůbec nic. Čipy ještě nebyly, byly průkazky a ty nic nestály“, vypráví Zdena a dodává, že dnes už jsou závody na jiné finanční úrovni, ale stále, podle ní, zůstává OB jedním z těch levnějších sportů. *„Když dcera dělala jednu dobu tenis a syn motocross, tak nás to stálo mnohem víc“*, porovnává Zdena.

7 Vyhodnocení výzkumu

V této kapitole je rozděleno vyhodnocení výzkumu do dvou podkapitol. V první podkapitole zhodnocuji výzkum dle jednotlivých kategorií, které byly stanoveny pro rozřídění odpovědí informantů na otázky kladené v rozhovorech. Druhá podkapitola se zabývá interpretací získaných dat v kontextu třech stanovených výzkumných otázek:

1. Jaký vliv má orientační běh na životní styl sportující rodiny?
2. Jaké klady a zápory tohoto sportu reflektují samotní orientační běžci?
3. Jak interpretují informanti vliv orientačního běhu na své zdraví?

7.1 Vyhodnocení kategorií

Kategorie Životní styl

V této kategorii bylo zkoumáno, jak informanti interpretují svůj životní styl, zda si myslí, že jejich životní styl je zdravý či nikoli. Dále bylo zjišťováno, zda má praktikování orientačního běhu nějaký vliv na jejich životní styl. Většina informantů si pod pojmem životní styl představuje aspekty vedoucí buď k zdravému či nezdravému životnímu stylu. Mezi elementy, které zdravý životní styl nepodporují informanti řadí kouření, nezdravou stravu, málo pohybové aktivity či setrvávání v prostorech mimo čerstvý vzduch. Všichni informanti se shodují, že si nedokáží představit, že by skloubili OB a kouření, jelikož je OB vytrvalostním sportem, u kterého jak tvrdí informant Martin „*je potřeba plná kapacita plic*“. Co se týče stravy, převažují informanti, kteří na tento element nedbají. Pouze informantka Eva, Veronika a Michal, se snaží stravovat co nejzdravěji. OB zajišťuje pohybovou aktivitu všem informantům, tudíž nedostatkem nikdo z nich netrpí, stejně tak všichni tráví čas v přírodě, co nejvíce to jde, a to i mimo závody či tréninky. Dále převažují informanti, kteří se věnují více sportům, avšak tito informanti se shodují v tom, že vyhledávají venkovní sporty, ideálně v praktikované v přírodě. Jediný informant Mikuláš vyloženě nemá potřebu vyhledávat sporty spojené s přírodou.

Děti a OB

Tato kategorie byla zaměřena na otázky, ideálního věku pro započítání OB, dále informanti rozvádějí myšlenku, zda je právě OB vůbec ideálním sportem pro děti. Informanti mají rozdílné názory, co se týče ideální doby pro započítání praktikování tohoto sportu. Zatím co informanti Eva, Miroslav, Mikuláš, Jana, Veronika, Michal, Martin a Zdena jsou toho názoru, že nejlepším věkem je šestý rok života, tedy již první třída základní školy, Jan a Lenka jsou toho názoru, že děti v takto mladém věku nemají ještě dostatečné smýšlení na to, aby OB braly vážně, a tak tvrdí, že je adekvátní začít s tímto sportem až v pozdějším věku, tj. 10-13 let. Všichni informanti se však shodují, že pokud dítě začne s OB od útlého věku, má to pozitivní vliv na rozvíjení jejich schopností, jako např. kreativity, orientačních smyslů či podpory jejich vztahu k přírodě.

Zdraví

Kategorie Zdraví obsahuje reakce informantů na otázky ohledně vlivu OB na fyzický vývoj a na psychiku jak dítěte, tak dospělého jedince. V této kategorii se všichni informanti shodují na tom, že OB je prospěšný na fyzický vývoj člověka, avšak informanti Miroslav, Jan a Martin dodávají, že je tomu tak, pouze pokud je OB správně praktikován, čímž je myšlena správná technika běhu a profesionální přístup trenéra.

Psychickou stránku OB informanti vyhodnocují pozitivně, a to jako velmi prospěšnou a relaxační vůči psychice. Jako důvody udávají trávení času v přírodě a na čerstvém vzduchu. Dále pohybovou aktivitu, kterou OB disponuje, spojenou s nutností nepřetržitého soustředění myšlení pouze na závod, čímž člověk uniká od svých soukromých životních problémů. Informanti Martin, Eva a Mikuláš však dodávají, že záleží na celkové stabilitě psychiky člověka, jelikož OB může být i stresující, a to především pro děti, které se teprve učí stavět se proti stresu ze závodu, strachu být sami v lese či strachu z lesní zvěře.

Volný čas

V této kategorii bylo zkoumáno, jestli a popřípadě jakým způsobem OB ovlivňuje společný rodinný volný čas. Zjištěno bylo, že u všech informantů, kromě Mikuláše, se stal OB výrazným faktorem ovlivňující trávení jejich volného času. Informanti se shodují, že ať už společné rodinné chvíle či individuálně, staví OB nad jiné možnosti

trávení volného času, např. návštěva aquaparku, kina atd. Pokud není možnost jet na závody či tréninky, většina informantů volí alespoň možnost aktivity spojené s přírodou, jako jsou procházky, výlety či jiné sportovní aktivity praktikované v přírodě. Důvod jejich potřeby obracet se k přírodě udávají informantky Eva a Lenka jako zvyklost z mládí, které takto také strávily. Pouze informant Mikuláš vypověděl, že nemá potřebu trávit svůj volný čas vyloženě na závodech, tréninkem či vyloženě v přírodě.

Finanční stránka OB

V této kategorii se informanti příliš neshodovali, avšak můžeme zde vidět rozdílné názory především mezi rodinami, nikoli mezi jednotlivci. Informanti Eva, Miroslav a Mikuláš, kteří patří do jedné rodiny, a také informantka Zdena, jsou toho názoru, že OB finančně náročný není, a to především v porovnání s ostatními sporty. Dle nich je OB jeden z nejlevnějších sportů, přestože má jejich rodina čtyři členy, stejně jako rodina informantů Jana, Jany, Veroniky a Michala. Tito informanti však vyhodnotili tuto kategorii stylem, že sice pro začátečníky je tento sport nenáročný, co se týče vybavení, pro starší jedince však už OB řadí mezi finančně náročnější, a to z důvodu poplatků za závody, soustředění, tak i vybavení. Stejně tak zbylí informanti Lenka a Martin.

7.2 Vyhodnocení výzkumných otázek

V průběhu přípravy výzkumu byly stanoveny tři výzkumné otázky. První výzkumná otázka byla zaměřena na *Vliv orientačního běhu na životní styl sportující rodiny*, přičemž všichni informanti se shodují na závěru, že OB má rozhodně velký vliv, jak na jednotlivce, tak i na jejich rodinný životní styl. Rodiny tráví svůj volný čas na závodech, trénincích či v přírodě, díky čemuž mají dostatek pohybové aktivity, čerstvého vzduchu a vyvarují se zlovykům jako např. kouření či nadměrné užívání alkoholu, což můžeme celkově brát jako faktory pozitivně ovlivňující životní styl. Druhá výzkumná otázka se týkala kladů a záporů tohoto sportu, tedy jak je sami informanti reflektují. Všichni informanti vnímají jako benefity OB především pobyt venku, prostředí, kde se OB odehrává, tedy povětšinou les. Dále vidí jako přínos komunitu orientačních sportovců, kterou popisují jako „jednu velkou přátelskou rodinu“. Informanti také vyzdvihují možnost zažehnout, především u dětí, náklonnost

k lesnímu prostředí a lesní fauně a rozvíjet schopnosti abstraktního myšlení, představivosti v prostoru či kreativitu. Samozřejmě hlavním kladem je pohybová aktivita, přinášející nespočet výhod pro zdraví člověka, na což se zaměřuje třetí výzkumná otázka. Nevýhody OB vidí někteří informanti v eventuálním strachu, především u dětí, z lesní zvěře či prvotních stresových situací, kterými závodění disponuje jako např. strach ze ztracení se, ze soupeře atd. Informant Michal vidí také jako nevýhodu tohoto sportu jeho jednotvárnost, tzn. pohybová aktivita je založena pouze z běhu. Jako zápor informanti reflektují také možné úrazy, avšak vždy dodávají, že úrazy k jakémukoli sportu patří a není tedy adekvátní je považovat za mínusy OB.

Poslední výzkumná otázka zní: Jak interpretují informanti vliv orientačního běhu na své zdraví. Informanti se shodují na tom, že OB je přínosný, jak pro fyzickou zdatnost a fyzický vývoj, tak i pro psychiku člověka, neboť se závodníci soustředí na běh a zároveň přemýšlí o zvolení nejideálnějšího postupu z kontroly na kontrolu. Tento aspekt společně s příjemnou atmosférou na závodech odvádí pozornost od možných nepříjemných myšlenek, kterými se může jedinec zabývat ve svém běžném životě.

Závěr

Hlavním cílem bakalářské práce bylo zjistit, jaký vliv má orientační běh na životní styl celé rodiny, jaké má praktikování tohoto sportu pozitivní a negativní účinky, či jak informanti interpretují vliv orientačního běhu na své zdraví, fyzické i psychické.

První část práce, tedy část teoretická, je rozdělena na čtyři kapitoly, z nichž všechny jsou dále rozděleny do dalších podkapitol. První kapitola „Životní styl“ je rozdělena do dvou podkapitol, z nichž první se zabývá pojmem „Životní styl“, druhá benefity a riziky vyplývající z pohybové aktivity. Následuje kapitola „Rodina“, stejně tak rozdělena do dvou podkapitol, z nichž první taktéž pojednává o vymezení pojmu, druhá je zaměřena na vliv rodiny a školy na sportování dítěte. V kapitole „Sport a psychosociální aspekty sportu“ jsme se mohli dočíst o emocích a antistresových účincích sportu. Dále také o sociální stránce spojené se sportem. Poslední kapitolou teoretické části je kapitola „Orientační běh“ pojednávající o jeho charakteristice, historii, vybavení určeném pro praktikování tohoto sportu.

V praktické části byla zvolena kvalitativní metoda a technikou sběru dat byl polostrukturovaný rozhovor. Tato technika se ukázala jako optimální, vzhledem k možnosti rozvíjet rozhovory různými směry a k osobnější povaze rozhovorů.

Výsledky výzkumného šetření nebyly příliš překvapivé. Potvrdil se pozitivní vliv orientačního běhu, a to jak na fyzický vývoj, fyzickou zdatnost člověka, tak i jeho pozitivní vliv na psychiku člověka. Reflektovány byly také jeho kladné a záporné aspekty, čímž nám bylo odpovězeno na všechny tři výzkumné otázky, stanovené na začátku výzkumu.

Na základě získaných výsledků z výzkumného šetření se můžeme domnívat, že orientační běh je ideálním sportem, jak pro malé děti, tak pro dospělé jedince, a to pro jakýkoli věk.

Použitá literatura

ČÁP, Jan. *Psychologie výchovy a vyučování*. Praha: Karolinum, 1993. ISBN 80-7066-534-3.

ČERNÍN, Z. a kol. *50 let orientačního běhu v ČR. 1950-2000*. Zlín: ČSOB, 2000.

ČEVELA, R., ČELEDOVÁ L., DOLANSKÝ H. *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing a.s., 2009, ISBN 978-80-247-2860-5.

DOŠLA, Jan. *Orientační běh nejen pro začátečníky*. Orientační běh nejen pro začátečníky [online]. 2010.

DUFFKOVÁ, Jana, Lukáš URBAN a Josef DUBSKÝ. *Sociologie životního stylu*. Praha: Policejní akademie České republiky, 2007. ISBN 978-80-7251-266-9.

FOŘT, P. *Sport a správná výživa*. Vyd. 1. Praha: Ikar, 2002, ISBN 80-2490124-2.

GREGOR, Ota. *Zdravě žít, to je kumšt*. Praha: Olympia, 1988. Kondice.

HAVLÍK, R. *Kapitoly ze sociologie výchovy*. 1 vyd. Praha: Univerzita Karlova. Fakulta pedagogická, 1996, ISBN 80-86039-10-2.

HAVLÍK, Radomír a Jaroslav KOŤA. *Sociologie výchovy a školy*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-635-7.

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

HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004, ISBN 80-7178-927-5.

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

KOČ, B. *Škola orientačního běhu*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1973.

KORVAS, Pavel a Jiří KYSEL. *Pohybové aktivity ve volném čase*. Brno: Centrum sportovních aktivit Vysokého učení technického v Brně, 2013. ISBN 978-80-214-4731-8.

MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2715-8.

MATOUŠEK, Oldřich. *Rodina, jako instituce a vztahová síť*. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-864-189-19.

ONDŘEJ, Oldřich. *Rekreační sport: návod a pokyny pro cvičitele ZRTV, učitele, pionýrské vedoucí, sportovní instruktory a pro všechny, kteří chtějí sportovat pro zdraví, zdatnost, zábavu*. Praha: Olympia, 1988. Cvičitel ZRTV.

PACUT, Miroslav. *Dějiny vybraných individuálních sportů*. Ostrava: Repronis, 2010. ISBN 978-80-7329-245-4.

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-569-5.

PRCHALOVÁ, I. *Orientační běh v hodinách tělesné výchovy na 2. stupni ZŠ: diplomová práce*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická, 2012. 95 l., 1 l. příl. Vedoucí diplomové práce PaedDr. Jiří Dygrín.

SAK, P., SAKOVÁ K. *Mládež na křižovatce*. 1. vyd. Praha: Svoboda servis, 2004, ISBN 80-86320-33-2.

SEKOT, A. *Sport a společnost*. Vyd. 1. Brno: Paido, 2003. ISBN 80-731-5047-6.

SEKOT, A. *Sociologické problémy sportu*. Praha: Grada, 2008. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-2562-8.

SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1290-9.

SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5.

SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0044-7.

STREJČKOVÁ, A. *Veřejné zdravotnictví a výchova ke zdraví: pro SZŠ obor zdravotnický asistent*. 1. vyd. Praha: Fortuna, 2007, ISBN 978-807-1689-430.

Použité webové stránky

FIŠEROVÁ, V. 2018, Sociologická encyklopedie – rodina. In Sociologický ústav AV ČR, V.V.I. [online]. 10.11. Dostupné z: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Rodina>.

Governance and organisation. In: International Orienteering Federation [online]. [cit. 2020-03-23]. Dostupné z: <https://orienteering.sport/>

LINHART, J., 2020, Sociologická encyklopedie – styl životní. In Sociologický ústav AV ČR, V.V.I. [online]. 21.9. Dostupné z: https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Styl_%C5%BEivotn%C3%AD

O ČSOS. In: Český svaz orientačních sportů [online]. © ČSOS 2020 [cit. 2020-03-21]. Dostupné z: <https://www.orientacnibeh.cz/>

Orientácká mapa. In: Začít orienták [online]. © 2017 [cit. 2020-03-23]. Dostupné z: <https://zacitorientak.cz/>

ZÁKON O OCHRANĚ VEŘEJNÉHO ZDRAVÍ 267/2015 Sb. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/sport/evropska-charta-sportu>