
ORIENTACJA SPORTOWA – SPORT DLA WSZYSTKICH

BIEG NA ORIENTACJĘ TO NAJBARDZIEJ UŻYTECZNA SPOŁECZNIE DYSCYPLINA SPORTU.

Od paru lat funkcjonuje szersze pojęcie takie, jak orientacja sportowa (OS). Związane jest z to z rozwojem tego sportu. Na OS składa się:

1. Bieg na orientację (BnO – Foot-O)
2. Rowerowa jazda na orientację (RInO – MTBO)
3. Narciarski bieg na orientację (NBnO – Ski-O)

Takie dyscypliny jak BnO, pływanie czy gimnastyka reprezentują najbardziej uniwersalne cechy dla rozwoju młodego człowieka. Najbardziej wpływają na prawidłowy rozwój ruchowy, koordynację ruchową i rozwój umysłowy.

Niezaprzeczalne walory, które posiada BnO to między innymi: nauka postrzegania przestrzennego, nauka posługiwania się mapą (każdą mapą, rozpoznawanie symboli, umiejętność odczytywania mapy), umiejętność nawigacji i odnajdywania się w nowym terenie.

W dobie wszechogarniającej technologii, która zaczyna zastępować logiczne myślenie, ważne jest poruszenie młodego człowieka. Rozwój gadżetów, oprogramowania jest ważny i potrzebny, ale przez to stajemy się uzależnieni i zależni od technologii. Nagle bez GPS'a, komputera, smartphon'a czujemy się ubodzy, zagubieni. Zaczyna nam brakować podstawowych umiejętności, podstawowych instynktów.

Bieg na Orientację staje się propozycją, która choć w małym stopniu pozwoli nam i młodym ludziom zachować umiejętność odnajdywania się, nawigacji, umiejętność logicznego myślenia, umiejętności podejmowania decyzji szybko i pod wpływem stresu. Do tego właściwych decyzji opartych na szybkiej analizie panujących warunków, swoich umiejętności i ocenie swoich sił.

Należy zauważyć, że kraje wysoko rozwinięte nie mogą się mylić w kwestii szkolenia młodych członków społeczeństwa. Bieg na orientację jest obowiązkowym przedmiotem nauczonym na szczeblu szkoły podstawowej, gimnazjum i liceum (high school) przez co najmniej 1 semestr, a często jest to cały rok. Do krajów tych należy zaliczyć: Szwecję, Norwegię, Szwajcarię, Anglię.

Zajęcia te obejmują:

1. Naukę rozpoznawania symboli, korzystania z legendy mapy, podświadomego dopasowania symboli do rzeczywistych obiektów
2. Naukę nawigacji korzystając z dostępnych map
3. Udział w treningach, które wyrabiają nawyk aktywności ruchowej wśród młodzieży
4. Zajęcia z higieny i żywienia młodego człowieka oraz wpływu na jego przyszłe życie
5. Umiejętność podejmowania decyzji poprzez wybór pokonywanej drogi między punktami

Bardzo ważnym elementem takich zajęć to wychowanie poprzez sport. Sport, regularny trening, udział w zajęciach sportowych czy rekreacyjnych jest najlepszą metodą wychowania młodego człowieka. Wpojenia mu zasad regularności, punktualności, dążenia do obranego celu, wytrwałości. Aktywność fizyczna pozwala na zachowanie zdrowszego społeczeństwa, bardziej mobilnego i pracowitszego.

A zatem połączenie sportu, aktywności fizycznej i zajęć umysłowych, logicznego myślenia powinno być priorytetem w wychowaniu młodzieży szkolnej. Już na tym etapie należy zachęcać uczniów do ruchu, ćwiczeń. Jednak należy trafić również do dorosłych, rodziców, aby ich także zachęcić do aktywności, do spędzania czasu z dziećmi podczas treningu, spaceru, ćwiczeń.

Bieg na orientację oferuje taką możliwość. To sport stworzony dla całych rodzin. Trasy dopasowane są do wieku, płci, umiejętności. Dzieci, rodzice, dziadkowie mogą startować na jednych zawodach, a każdy będzie mieć trasę dostosowaną do swoich sił, do swoich umiejętności.

BIEG NA ORIENTACJĘ TO SPORT DLA WSZYSTKICH!
