

[HTML verze Metodických listů](#)



METODICKÉ LISTY ČSOS

01/2019

Vítejte u prvního čísla nového měsíčníku Českého svazu orientačních sportů, který by měl zajistit trenérům metodickou podporu, informovat o novinkách a motivovat je k sdílení zkušeností, rad a tipů pro trénink.

Novinky

Akreditovaná licence T2 pro orientační sporty

V letošním roce proběhne v novém formátu školení licence T2, kterého se můžete zúčastnit zájemci z OB, LOB a MTBO. Školení bude probíhat pod záštitou Vyšší odborné školy České unie sportu, díky níž má kurz akreditaci MŠMT. Bude se skládat ze dvou částí – obecná jarní (Vyšší odborná škola ČUS, 15.–17.3. a 5.–7.4.2019) a odborná podzimní (ČSOS, 100 hodin). Podrobné informace včetně programu a přihlášek budou zveřejněny v následujících dnech na webu [Metodiky a rozvoje](#).

16.–17.2.2019 Školení rozhodčích R2

Zájemci o získání licence R2 pro pořádání mají možnost se do [3.2. přihlásit](#) na tradiční školení v Hradci Králové. Kromě povinných přednášek je možné zúčastnit se závodu Zimní hradubické ligy. Podmínky účasti a další informace můžete najít [ZDE](#).

Materiály pro vznikající metodický web

Máte v oddíle vyzkoušený netypický trénink, nachystanou databázi úkolů pro přípravu na sucho nebo tip na zajímavý článek? Rádi byste se o tyto nápady podělili s ostatními trenéry ČSOS? Vaše nápady zašlete na e-mailovou adresu: metodika@orientacnisporty.cz. Vámi zasláné materiály budou použity v dalších dílech tohoto internetového periodika a budou k dispozici ke stažení na nově vznikajících metodických stránkách ČSOS. Děkujeme!

Teorie

Po rozkliknutí obrázků níže se dostanete na připravené mapové úlohy pro trénink Vašich svěřenců.

Základní mapová teorie



Výškopis



Piktogramy

▷		↘	↗	Y	
1	101	↙			◁
2	212	↖	▲	1.0	○
3	135	⊗	⊗		⊠
					⤴

Závodní rutina



Řešení úloh

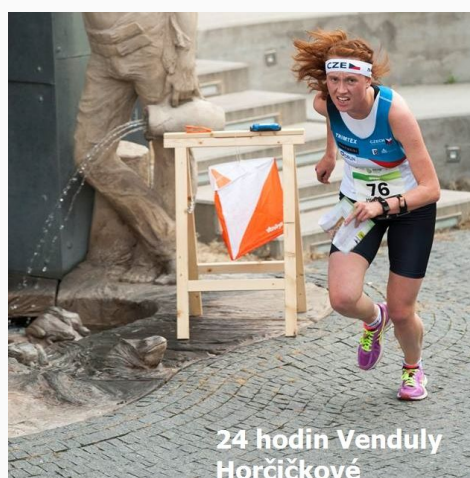
V každém čísle budete mít k dispozici celkem 4 teoretické úlohy k vytištění. Dvě budou mít na tomto místě zveřejněné řešení, tak, aby i závodníci bez trenéra si je mohli vytisknout a použít pro samostatnou přípravu. U dalších dvou zveřejníme řešení v dalším čísle.

Řešení úlohy – [Základní mapová teorie – Karlštejn](#)

Řešení úlohy – [Výškopis](#)

Zajímavé odkazy

V této části newsletteru bychom Vám rádi nabízeli odkazy na zajímavé přednášky, články nebo tipy na zahraniční weby. Kliknutím na obrázek se dostanete na příslušnou stránku.



Za poskytnutí mapových podkladů děkujeme následujícím oddílům:

- Mapa Luisenhöhe – HSG Turbine Zittau/ SG Zittau Süd – správce mapy Peter Kudrass (peter.kudrass@seznam.cz – lze psát i česky)
- Mapa [Kozí brada](#) – Slavia Liberec Orienteering – správce mapy Michal Horáček (mhoracek@email.cz)
- Mapa [Hodkovice nad Mohelkou](#) – Slavia Liberec Orienteering – správce mapy Libor Bednařík (LiBe@post.cz)
- Mapa [Karlštejn](#) – OOB SK Chrást – správce mapy Tomáš Matras (Tomas.Matras@seznam.cz)
- Mapa [Goldek](#) – SK Severka Šumperk – správce mapy Vašek Král (vasekking@email.cz)

Za fotografie děkujeme [Petru Kadeřávkovi](#) a [Czech Olympic](#).



Copyright © 2019 Český svaz orientačních sportů, All rights reserved.

Kontaktujte nás:
metodika@orientacnisporty.cz

Chcete změnit nastavení příchozích e-mailů?
Můžete [aktualizovat vaše preference](#) nebo se [odhlásit z odebírání](#).

