

[HTML verze Metodických listů](#)



*Vítejte u měsíčníku Českého svazu orientačních sportů, který by měl přinést trenérům a organizátorům metodickou podporu, informovat o novinkách a motivovat je ke sdílení zkušeností, rad a tipů pro trénink i pořádání.*

## Novinky

### Program pro pořádání ZDARMA – QuickEvent

Pro potřeby pořádání závodů lze používat nadále rozvíjený program QuickEvent. Veškeré informace lze najít [ZDE](#) (český manuál [TADY](#) nebo [TADY](#)). Program můžete volně stáhnout [ZDE](#). V nejbližší době plánujeme pro program zřídit vlastní webové stránky.

### Metodický seminář trenérů a rozhodčích, Jablonec n.Nisou – 22.-24.11.2019

Tradiční akce již zná svůj program, trenéři se mohou těšit na přednášku o psychologii (Horčíčková, Knapová) a přednášku o nejcitlivějším období každého mladého běžce – přechodu z juniorů mezi dospělé (Košárek, Šedivý). Rozhodčí naopak čeká ohlednutí za pořádáním MČR na krátké trati (Panchártek, Petržela), TV seminář (Wolf). Obě skupiny mají tradičně také společné přednášky, letos na téma ISSprOM 2019 (Bednařík) a představení nového Metodického portálu.

Přihlášky [ZDE](#), základní [informace](#), podrobný [program](#).

Zamluvte si přednášku reprezentanta na Vaše soustředění

Můžete pozvat některého z našich dospělých nebo juniorských reprezentantů pro zajímavou přednášku. Bližší informace a zamluvení Vašeho termínu prosím proveďte na e-mailu Jany Kubátové ([jkubatova@orientacnisporty.cz](mailto:jkubatova@orientacnisporty.cz)).

## Teorie

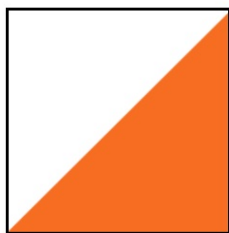
Po rozkliknutí obrázků níže se dostanete na připravené mapové úlohy pro trénink Vašich svěřenců.



### Vrstevnice

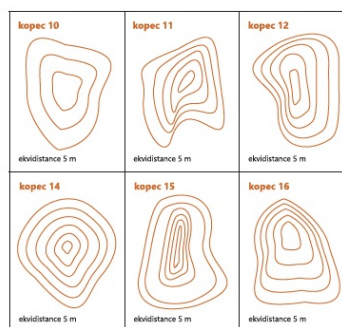


### Mapový test Dobříš



### Trénink orientačního běžce

(DP Denisa Kosová)



### Hra "Porovnávačka"

(procvičení vrstevnic)

## Řešení

Níže najdete řešení pracovních listů.

[Vrstevnice](#)

[Mapový test Dobříš](#)

## Zajímavé odkazy

Kliknutím na obrázek se dostanete na příslušnou stránku.



## Quick Event

*(program)*



## Crawling

*(posilování)*

---

### Poděkování

Děkujeme Denise Kosové za poskytnutí její diplomové práce na téma tréninku v OB. Děkujeme Kamilu Arnoštovi za poskytnutí mapových testů vytvořených pro OK Dobříš.



---

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

Kontaktujte nás:  
[metodika@orientacnisporty.cz](mailto:metodika@orientacnisporty.cz)

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

