



METODICKÉ LISTY ČSOS

●/2019

03/2019

Vítejte u druhého čísla 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

Podzimní přednáška MUDr. Pozdíška online

Materiály ze zajímavé přednášky MUDr. Pozdíška na téma "Stanovení tréninkové zóny bez laktátového testu" a "Zásady práce se zónami" najdete online na stránkách ČSOS v sekci OB – Metodika a rozvoj – Presentace ze semináře v Plzni nebo pod odkazem [ZDE](#).

Kde najdete Metodické listy ČSOS v PDF nebo HTML podobě?

Starší čísla Metodických listů v PDF podobě najdete pod odkazem sekce OB – Metodika a rozvoj [ZDE](#).

Série zajímavých webinářů British Orienteering

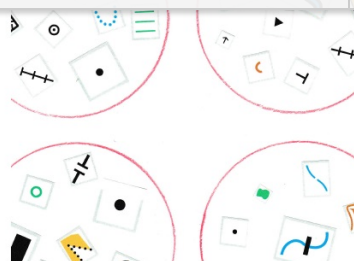
Britská federace orientačního běhu nabízí sérii online webových seminářů na zajímavá témata, která mohou zaujmout i české kluby a běžce. Témata jsou následující 14.3. – [Communication social media vs traditional methods](#), 28.3. – [Coaching newcomers](#) a 25.4. [Attracting and retaining juniors](#). Přihlásit se můžete na stránce [ZDE](#).

Teorie

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



Jak na GPS rozboru ?



OB-Dobble (hra)



OB-angličtina piktogramy



Mapová teorie pro nejmenší

Řešení úloh

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

Řešení úlohy ML 3/2019– [Pravidla OB-Dobble](#)

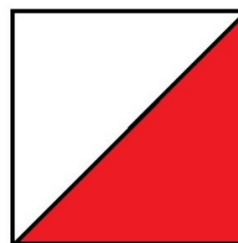
Řešení úlohy ML 2/2019– [Výškopis – Plaňavka](#)

Zajímavé odkazy

Kliknutím na obrázek se dostanete na příslušnou stránku.



Antidopingový rádce pro rodiče a trenéry



Jakub Ransdorf: Tipy a triky pro trénink žactva

V minulém čísle se vyskytla drobná chyba u zadání úkolu "Procvičování směrů". U obrázku č. 1 měl být předposlední správný směr 4JZ, ne 4JV. Vše již opraveno viz [zadání](#). Za chybu se omlouváme, děkujeme trenérům a dětem za objevení.

Poděkování

Za poskytnutí podkladů děkujeme následujícím oddílům:

- Mapa [Littner](#) – SKOB Zlín – správce mapy Radek Vintr (radek.vintr@volny.cz)
- orientácká verze hry Dobble – [OK Dobříš](#).

Za sdílení zajímavého odkazu na britské webináře děkujeme Alešovi Bednaříkovi a British Orienteering.

Za poskytnutí tipů a triků na trénink žáků děkujeme Jakubovi Ransdorfovi z Tretry Praha.



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](#).

