

[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

Uvolňování opatření

Od pondělí 11. 5. je možné opět organizovaně trénovat na venkovních i vnitřních sportovištích s účastí nejvýše 100 osob. Sportovci v době tréninku nejsou povinni nosit roušky. Více na stránkách [MZČR](#).

Metodický portál

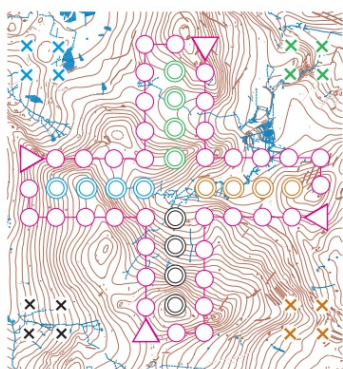
Byla vylepšena sekce [Databáze soustředění](#), kde lze nyní filtrovat data na základě kapacity, ceny a dalších parametrů a zároveň přibyla další dvacítká lokalit.

Udržujme se fyzicky i psychicky fit. Věřme, že to bude brzy za námi a my opět vyběhneme na společných akcích do lesa s mapou.

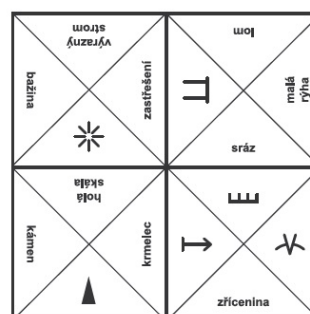


Teorie

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



Člověče nezlob se



Piktogramy kvadromino



O-křížovky



**Atletický žebřík:
díl 4.**

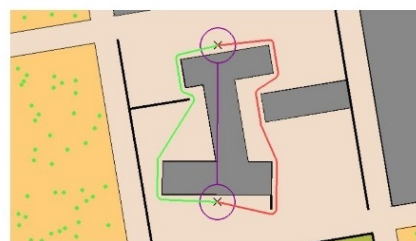
Kliknutím na obrázek se dostanete na příslušnou stránku.

Trenérské dialogy – projekt České trenérské akademie, se poprvé vysílal živě na YouTube kanále Českého olympijského týmu. Na otázky k tématu Rodiče a talent odpovídal Marku Chlumskému (metodik Českého florbalu), Zdeněk Haník (místopředseda ČOV, volejbalový trenér), Michal Ježdík (sportovní ředitel České basketbalové federace a Michal Barda (lektor Evropské házenkářské federace, trenér brankářů).

Zlepši se z pohodlí domova! – procvičování popisů kontrol, volby postupů či bludiště. To jsou aktivity, které vám pomohou zapracovat na orientáckých dovednostech. V článku pro O-News.cz shrnul Matěj Burda.



Trenérské dialogy (Rodiče a talent)



Zlepši se z pohodlí domova! (O-News.cz)

Poděkování

Děkujeme E. Kaškové a P. Vokálové (CHA) za námět na přípravu kvadromina.
Děkujeme Štěpánu Hrobařovi (ASU) za orientácké Člověče nezlob se.

Rádi uvítáme materiály od dalších trenérů na e-mailu metodika@orientacnisporty.cz.

