

[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

### Můj první O-deník

Vychází [Můj první O-deník](#), pracovní sešit pro děti od 6 let do 12 let, ve kterém si mohou evidovat své tréninkové aktivity a spočítat, kolik kontrol v průběhu roku najdou. Na každý měsíc je čeká speciální orientácký úkol. Nechybí ani unikátní o-samolepky jako odměna za řádně vyplněné listy. Objednat deník můžete společně s O-knihou 2020 [zde](#). První rozesílka deníků proběhne koncem října pro objednávky do 20. října.

### Metodický seminář trenérů

Poslední listopadový víkend proběhne metodický seminář trenérů. Sobota bude teoretická a bude probíhat online, neděle bude věnována praktické části. Na programu jsou přednášky o rozvoji silových schopností, navigačních technikách v OB a elektronickém tréninkovém deníku pro OB. Celý program a další informace najdete na metodickém portálu a v [ORISu](#).

### Školení začínajících kartografů

Mapová rada plánuje uspořádat Školení začínajících kartografů OB až po zlepšení epidemiologické situace, tedy v průběhu roku mimo tradiční listopadový termín. Předběžný zájem můžete vyjádřit v [ORISu](#).

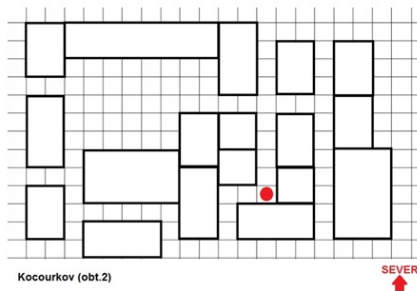
km a 0-400 naleznete na [stránkách](#) reprezentace, kde se do konce října objeví i celkové výsledky.

## Teorie

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



### Můj první 0-deník



### Diktát - Kocourkov



### Sprinterské licence



### Léčba a prevence poranění kotníku

(BP Pavla Horová)

## Zajímavé odkazy

Kliknutím na obrázek se dostanete na příslušnou stránku.

Instagram Miloše Nykodýma – český reprezentant přichystal na svém profilu soutěž, ve které měli soutěžící za úkol nakreslit do mapy podle videa postup úzkými uličkami v portugalském městě Mira. Zvládnete to také?

Yvette Tulip Hlaváčková – držitelka světového rekordu v přeplavání kanálu La



## Miloš Nykodým IG soutěž



## Y. Tulip Hlaváčová Odsouzená talentem

---

### Poděkování

Děkujeme Pavle Horové za poskytnutí její bakalářské práce na téma léčby a prevence poranění hlezenního kloubu u orientačních běžců.

Rádi uvítáme materiály a postřehy a zkušenosti od trenérů na e-mailu [metodika@orientacnisporty.cz](mailto:metodika@orientacnisporty.cz).



---

Copyright © 2020 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 odbírání](#).

