

[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

Přednáška s reprezentantem

Také v roce 2021 je možné domluvit se na přednášce s reprezentantem pro vaše svěřence. Letos tuto možnost nabízíme TSM, SCM a SCD. Kvůli epidemiologickým opatřením podporujeme také online přednášky. Pro více informací napište na jkubatova@orientacnisporty.cz.

Pracovní volno pro trenéry

Jak můžete uplatnit nárok na pracovní volno dle zákoníku práce pro dobrovolné táborové vedoucí a sportovní trenéry dětí a mládeže, sepsal Karel Haas v [metodické pomůcce](#).

Online mezičasy s použitím EmmaClinta

Pár rad a tipů na to, jak zajistit správné přenášení mezičasů ze shromaždiště na internet pomocí [EmmaClinta](#) – Liveresultat od Lukáše Königa.

Metodické středy

Streamované přednášky, které probíhají každou středu od 20:00 na [YouTube ČSOS](#), pokračují s následujícím programem:

3. února – [Novinky v OCADu pro trenéry i stavitele](#) (Jan Pícek)

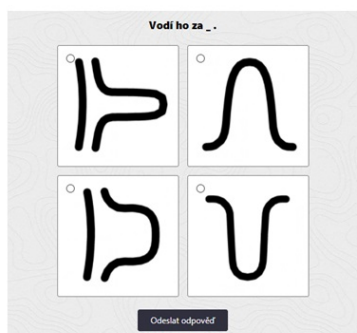
10. února – [Proč je důležité mluvit o antidopingu i v OB](#) (Jan Exner)

17. února – [Tréninkový rok – 5. cyklus](#) (Pavel Košárek)

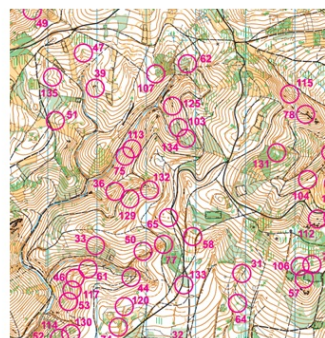
24. února – [Význam skandinávských klubů pro rozvoj mapové techniky](#) (Jan Procházka)

Teorie

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



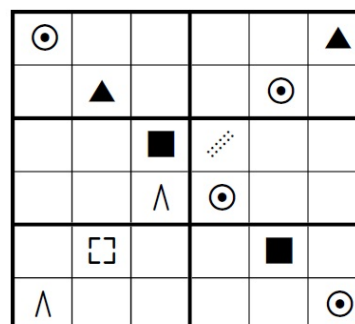
Doplňovačka



Stavitel

	Uplynulá sezóna 2019 – 2020 (Jak to bylo = hodnocení)	Nová sezóna 2020 – 2021 (Jak to bude = cíl)
Proje věková kategorie		
Báseňka		
Kidometry /		
Báseňka (m)		
Spokojenost v	Velmi spokojen(a)	
výsledcích	Spokojen(a)	
sezóně	Přiměřená výsledky	
(Zdejšímu	Nespokojen(a)	
27. lednu	Velmi nespokojen(a)	
z neobjevit)		
Výsledky	MČR SLAŠ	MČR SLAŠ
v hlavních	MČR ST	MČR ST
soutěžích /	MČR SPRIINT	MČR SPRIINT
soutěžích	MČR BOB	MČR BOB
	MČR STAF	MČR STAF
	MČR SPRIINT STAF	MČR SPRIINT STAF
	MČR SLUB	MČR SLUB
	JA	JA
	ZB	ZB
Slovní hodnocení (uplynulá sezóně) / slovní plán (na novou sezónu)		
Pro 3 nejlepší přednosti pro výkonost v OB		

Hodnocení sezóny, stanovení cílů



Sudoku 6x6

Zajímavé odkazy

Kliknutím na obrázek se dostanete na příslušnou stránku.

Zvířecí svět Marcely Joglové – na Instagramu Českého olympijského týmu je sestřih zajímavých cvičení z Instagramových stories Marcely Joglové, v současnosti nejlepší české maratonské běžkyni.

Zázraky se dějí – nejrychlejší Čech Jan Veleba pro server Bez frází mluví o poměrech v české atletice a také o tom, jak chytl druhý dech a ve čtyřiceti letech dosáhl vrcholu.



Zvířecí svět Marcely Joglové (Český olympijský tým)



Zázraky se dějí - Jan Veleba (Bez frází)

Děkujeme Karlu Haasovi (LPU), Lukáši Königovi (ZBM) a Janu Netukovi (SHK) za poskytnutí metodických materiálů.

Rádi uvítáme materiály a postřehy a zkušenosti od trenérů na e-mailu metodika@orientacnisporty.cz.



Copyright © 2021 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](#).

This email was sent to vobornikova.alena@seznam.cz
[why did I get this?](#) [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)
Český svaz orientačních sportů · Zátokova 100/2 · Praha 169 00 · Czech Republic

