

[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

### Workshop pro organizátory závodů

Byl zveřejněn rozpis a spuštěny přihlášky na [Workshop pro organizátory závodů](#), který se uskuteční 14. ledna 2023 v Praze na Strahově. Snahou je nabídnout podporu menším, ale i větším klubům v jejich cestě za pořádáním a nejrůznější tipy a triky, se kterými se lze setkat, ale nedozvíte se např. na školeních R3 či R2. Workshop by měl zodpovědět na otázky: Jak získat povolení a jaké? Jak získat finance na pořádání závodu? Jak být více udržitelný v rámci pořádání? Jaké online nástroje lze využít pro zjednodušení práce? Nebo jak komunikovat v týmu?

### Metodické středý

Dívejte se tuto středu 21.12. od 20:00: [Repre kariéra a trénování mladých \(Adéla Finstrlová\)](#).

Předchozí přednášky můžete sledovat ze záznamu na [Youtube kanálu ČSOS](#).

### Erasmus+ sport

Program Erasmus+ Sport je hrazen z prostředků EU a dává možnost trenérům a dalším pracovníkům působícím v oblasti sportu vycestovat do zahraničí a tím rozvíjet své znalosti a dovednosti v oblasti sportu. To znamená, že i když netrénujete extraligový tým, můžete vyjet do celé Evropy a tím získat nové poznatky, skvělé zážitky a poznat své zahraniční kolegy. Stačí jen podat žádost, získat grant a můžete si vyzkoušet trénování v zahraničním klubu. Bližší informace k programu naleznete v [Příručce k programu 2023](#).

## O-bchůdek

V e-shopu ČSOS můžete stále objednávat [Dohledávka – obrázky](#), pracovní listy [PRO-CVIČ \(žáci\)](#) a [PRO-CVIČ \(dorostenci a junioři\)](#). Na cestě na sklad je také dotisk [Obrmapy](#) a [Kvadromino](#), které jsme nechali vyrobit na větší formát A3 s povrchovou laminací.

## Event Adviser Seminar

Byly zveřejněné [prezentace](#) z Event Adviser Seminar, které se konalo digitálně na konci listopadu pro všechny SEA, EA a rozhodčí.

## World of O – The course of the Year 2022

Zúčastněte se soutěže s World of O – [The course of the Year 2022](#), vyberte z nominovaných tratí vašich 5 favoritů a zúčastněte se soutěže o hodnotné ceny. Nominováno je také 5 českých tratí.

## Teorie

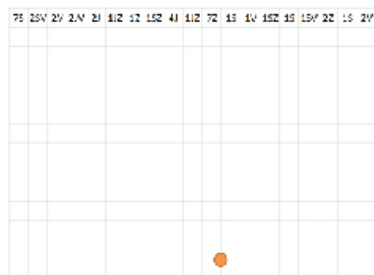
Po rozkliknutí obrázků níže se dostanete na připravené mapové úlohy a tréninkové tipy.



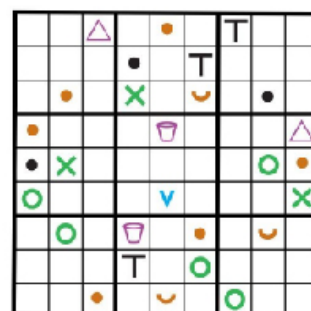
### Barvy mapy



### Mapový diktát



### Diktát obrázku



### Sudoku

## Zajímavé odkazy

Kliknutím na obrázek se dostanete na příslušnou stránku.

**Mapuito – vrstevnice** – pomůcka pro porozumění vrstevnicím a znázornění zemského reliéfu v mapách. Děti díky ní pochopí například rozdíl mezi údolím a horským hřebenem a mezi sedlem a soutěskou. Sada čtyřiceti karet vrstevnic a výškových profilů a k tomu sada dvaceti příslušných 3D modelů reliéfu se čtyřmi pracovními listy. Každá karta i 3D model obsahuje číslo, které dětem slouží ke kontrole správnosti.

**Dominic Ullrich – Athletics and more** – YouTube kanál trenéra a metodika Německého atletického svazu, na kterém najdete série zábavných cvičení a netradičních pomůcek. Atletický trénink na sportovní škole, trénink doma, s kužely, s balančními deskami, s lavičkami, v písku, vánoční skákání, kooperativní hry a spousta dalšího na vás čeká na tomto YouTube kanálu.



**Mapuito - vrstevnice**



**Dominic Ullrich  
Athletics and more**

---

Děkujeme Martinu Štoudkovi (ASU) a Matěji Burdovi (BOR) za poskytnutí námětů k tréninku.

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

Prejeme vám správný směr v roce

# 2023

Metodická rada ČSOS



Copyright © 2022 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 odebrání](#).

This email was sent to <<Email Address>>

[why did I get this?](#) [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)

Český svaz orientačních sportů · Zátokova 100/2 · Praha 169 00 · Czech Republic

