

[Zobrazit e-mail v prohlížeči](#)

Metodické listy

únor 2023

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.



Hlavní novinky

Školení a workshopy

Workshop pro trenéry dětí a mládeže 9-15 let se letos uskuteční v Brně 5. března. Přihlášky a bližší informace neleznete v [ORISu](#).

Metodické středy

Sledovat můžete živě vždy od 20:00 na oficiálním svazovém [YouTube](#) kanálu:

- 1. 3. 2023 | Stravování orientáků nejen během závodů (Šárka Knížková)
- 15. 3. 2023 | Systém pro přenos mezičasů z lesa (Lukáš König)

Hledáme pořadatele a mapaře akcí pro veřejnost

Rada pro rozvoj ve spolupráci s Metodickou radou chystá v letošním roce ucelenou nabídku akcí na klíč pro veřejnost včetně tvorby menších mapových děl (mapa/plánek školního areálu, multifunkčního hřiště nebo areálu firmy). Pro tyto aktivity sháníme samostatné a spolehlivé orientáky, kteří by nám pomohli dostat orienták ještě více mezi českou veřejnost. Více v [článku](#) na webu ČSOS.

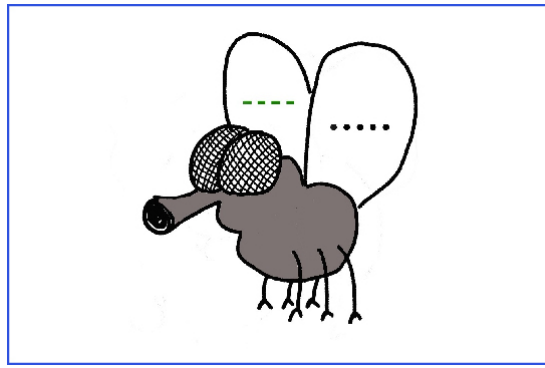
Kontrola baterií v SIAC čípech

Zima je ideální dobou pro kontrolu baterií a jejich případnou výměnu v SIAC čípech, neboť výměna může trvat až 2 měsíce (zasílá se do Sportidentu a zpět poštou). Čipům starším 3 let a těm, kterým je při SIAC battery testu naměřeno napětí 2,72 voltu (při této hodnotě SIAC battery test hlásí varování, při hodnotě pod 2,44 V je SIAC nefunkční pro bezkontaktní ražení), by měla být vyměněna baterie. Na stránkách Sportidentu naleznete [manuál](#) pro zjištění stavu baterie a [formulář](#) pro výměnu.

Teorie



Světové strany



Mouchy



Crossable challenge



Pátrací hra

Zajímavé odkazy

Co jsou to sebelimitující tendence?

Zajímá vás, proč na základě výzkumu až 80 % předsevzetí končí únorem? A proč celá řada sportovců zrovna v tu nejnevhodnější chvíli ve finále utkání znervózní, byť všechny proměnné krom zlaté medaile na dosah ruky byly úplně stejné jako na začátku utkání?... [více zde](#)



Posilování ve dvojicích

Ukázka cvičení ve dvojicích vhodná jak pro domácí posilování, tak pro zimní přípravu dorostenců, juniorů i dospělých v tělocvičně. Video Jaroslava Žouželky ze ZŠ Boskovice obsahuje cviky na posílení svalů celého těla [více zde](#)



Během března budeme vzhledem k přechodu na nový systém zasílat e-mail s výzvou k opětovnému přihlášení k odběru Metodických listů ČSOS. Předem děkujeme za přihlášení a vaši přízeň.

Děkujeme Radimu Hošíkovi (TAP) za poskytnutí námětů k tréninku.

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

Metodické listy ČSOS

Oficiální metodická podpora pro trenéry a organizátory, novinky i tipy. Vychází měsíčně. Další číslo vyjde 20. března.

Český svaz orientačních sportů

Zátokova 100/2
169 00 Praha 6 – Břevnov
Česko



Chcete změnit podmínky, za kterých jste obdrželi tento e-mail? Můžete buď [změnit své preference](#) (tedy vybrat ty newslettery ČSOS, které chcete i nadále odebírat), anebo se [úplně odhlásit](#) z odběru všech newsletterů ČSOS.

Tento newsletter Vám byl zaslán na základě Vámi uděleného [souhlasu se zpracováním Vašich osobních údajů](#) k tomuto účelu.