

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

### **Metodický pokyn ke stavbě tratí pro kategorie nejmladších závodníků a žactva**

Organizační a metodická komise sekce OB připravila pro trenéry, stavitele tratí, rozhodčí i pro všechny ostatní novou metodickou příručku ke stavbě tratí pro kategorie nejmladších závodníků a žactva. Příručka vychází ze zkušeností stavitelů a trenérů orientačního běhu. Před jejím vznikem se o problému dlouze diskutovalo během posledního metodického semináře trenérů a jedním ze závěrů semináře bylo vypracovat ucelený materiál, který by dal stavitelům jasný návod ke stavbě adekvátních tratí pro tyto věkové skupiny. Příručka je v on-line verzi umístěna na [metodickém portálu](#). Tištěná verze bude k dispozici účastníkům letošních školení a seminářů.

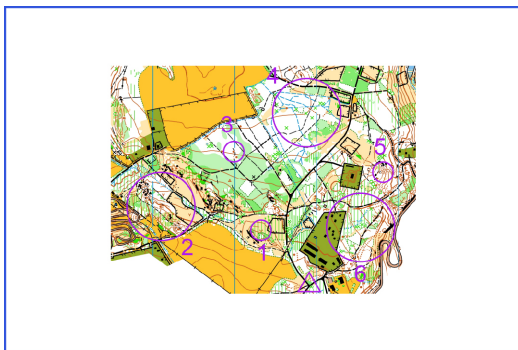
### **Srovnávací testy mládeže**

Byly zveřejněny [základní informace](#) k tradičnímu testování mládeže. Nižte najdete nové vzorové testy, které pomůžou vašim svěřencům k teoretické přípravě na tyto testy.

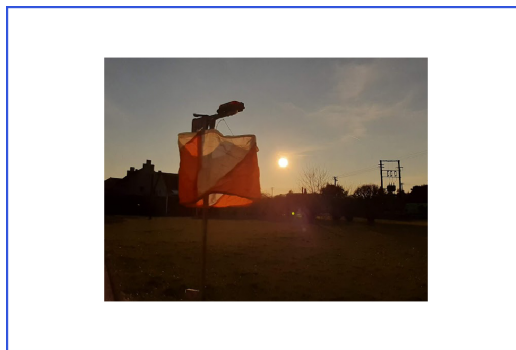
### **Yo!Camp 2023**

Metodická rada ČSOS pořádá třetí ročník akce zaměřené na mladé orientácké nadšence, kteří mají zájem o jinou stranu orientačního běhu – pořádání závodů, stavbu tratí nebo trénování svěřenců. Kemp nabídne zasvěcení do specifických témat souvisejících s OB formou aktivních workshopů a přednášek se zajímavými lidmi českého OB. Letos je kapacita pouze 12 osob, a tak nepropásněte přihlášky, které se spouští ve středu 28. června. Rozpis akce naleznete v [ORISu](#).

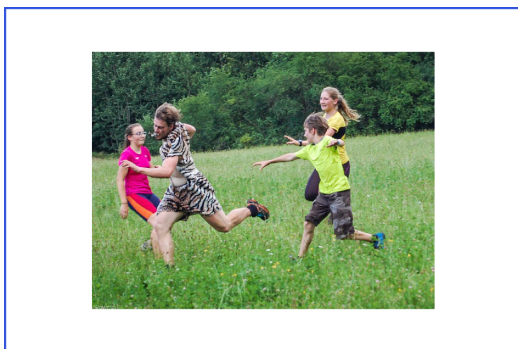
## Teorie



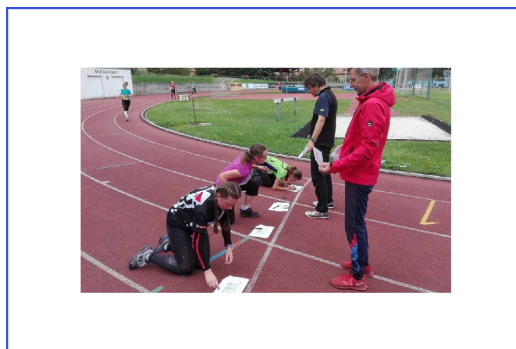
Velké a malé kontroly



Razící čtverec



Safari



Vzorové STM

## Zajímavé odkazy

### Štrekaři.cz - Tereza Novotná

Vyrůstala jako orientační běžkyně a doma má čtyři medaile z mistrovství světa. Ke stipendiu na univerzitě v USA se ovšem dostala díky atletice a její jméno je spojené se stýplem. Právě v disciplíně, obsahující 28 překážek a 7 vodních příkopů, totiž získala třikrát za sebou mistrovský titul.



### O-training.net

Tato stránka legendárního orientáckého webu WorldofO.com nabízí databázi tréninků, ve které můžete jednoduše procházet a vyhledávat podle zaměření na konkrétní orientační techniku.

#### Orienteering Exercises

Attackpoints	Compass	Concentration	Contours	Control description
Distance evaluation	Flow	GPS evaluation	Inside the control circle	Map contact
Map memory	Map reading	Map understanding	Mental exercise	Overspeed orienteering
Pressure handling	Relocation	Route choice	Route planning	Simplification
Speed adaption	Sprint orienteering	Terrain memory	Theoretical exercise	

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

## Metodické listy ČSOS

Oficiální metodická podpora pro trenéry a organizátory, novinky i tipy. Vychází měsíčně. Další letní dvojčíslo vyjde 21. srpna.

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.