

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

Metodické středy

6. 12. 2023 - [Aleš Máslo](#) - [Enervit](#): [Jak pomoci zvýšit výkonnost](#)

20. 12. 2023 - [Thierry Gueorgiou](#): [Coaching](#)

Muž s přezdívkou "létající Francouz", orientáček, který změnil pohled na moderní krátkou trať. Čtrnáctinásobný mistr světa v orientačním běhu v letech 2003 až 2017. Šéftrenér finské reprezentace. Exkluzivně pouze v rámci Metodické středy!

O-News.cz podcast s metodickou tematikou

S novým konceptem podcastů přichází Daniel Wolf a David Procházka z redakce [O-News.cz](#). V zimním období si s hosty povídají o trénování, závodění, ale i pořádání a organizaci závodů či tréninků. Každý díl bude složen ze dvou nastolených témat – jedno vždy z trenérsko-závodnického soudku a druhé z pořadatelsko-organizačního. Zpočátku můžete očekávat nový díl každou středu, první dva díly si můžete poslechnout již teď. Více se dočtete v článku na [O-News.cz](#).

Metodický seminář rozhodčích a trenérů

V Brně proběhl tradiční seminář se zajímavými tématy, současně byl prezentován nový [Metodický pokyn ke stavbě tratí pro kategorie nejmladších závodníků a žactva](#). Veškeré prezentace naleznete na Metodickém portálu ČSOS: [trenéři](#), [rozhodčí](#).

Nové mezinárodní popisy kontrol

IOF vydala po šesti letech nový předpis Popisy kontrol, platný od 1. 1. 2024, který přináší několik drobných novinek. Nejedná se o žádnou revoluční změnu, přesto je v něm několik novinek, které stojí za to si [představit](#).

Můj klub 2024

Národní sportovní agentura zveřejnila tuto Výzvu 18/2023 – [Můj klub 2024](#). Ukončení příjmu žádostí je stanoveno na 5. 1. 2024. S pomocí administrace žádosti a dotazy se TJ/SK mohou obracet na příslušné [okresní sdružení ČÚS](#).

Enervit sleva pro členy ČSOS

Společně s novým partnerem ČSOS, značkou Enervit, máme speciální slevu jen pro registrované orientáky - závodníky, trenéry, pořadatele závodů a další. Na všechny nezlevněné produkty nebo poukázky lze uplatnit slevu 25 % s kódem **CSOS_789** na [webu Enervit](#). Správnému užívání jednotlivých produktů se věnuje Aleš Máslo v [Metodické středě](#), která proběhla 6. 12. 2023.

Teorie



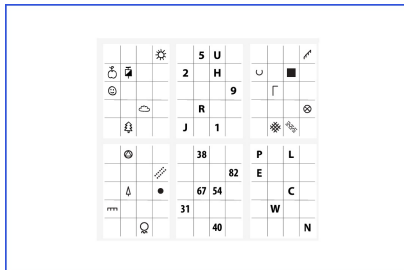
Tréninkový rozcestník



Vánoční linie



Vánoční bludiště



Paměťová mřížka

Zajímavé odkazy

Podcast Za oponou sportu

Formálně neformální podcast se zajímavými hosty ze světa sportu, sportovní vědy, sportovního tréninku, ale i tělesné výchovy. Cílem podcastu je přinést posluchačům, jak známá a atraktivní, tak i rozporuplná témata napříč celým sportovním spektrem.



Fyzioterapie online

Kateřina Honová je fyzioterapeutka, která na svém webu píše blok s tipy, jak si poradit s různými úrazy či dysbalancemi.



Děkujeme Veronice Kubínové, Jiřimu Valešovi, Martinu Štoudkovi a Adéle Finstrlové za zaslání aktivity a tipy. 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 15. ledna.

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.