

Metodické listy

říjen 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

O-víkend 2023

Letos se přesouvá O-víkend do Brna, pořadatelsky ho zajistí ZBM. Vše proběhne v termínu 24. - 26. listopadu 2023. Součástí bude [Metodický seminář rozhodčích a trenérů](#), [1. Brněnská zimní liga](#) a [Ples O-Gala](#).

OCAD workshop

Jednodenní seminář OCAD proběhne 10. prosince 2023 na Strahově a je určen pro všechny trenéry, rozhodčí, stavitele tratí a další zájemce z řad orientačních běžců. Absolvování jednoho z kurzů je povinností k udělení licence T2. Více v [ORISu](#).

Metodické středy

27. září byla odvysílána první [Metodická středa sezóny o Livelox](#) (omlouváme se za drobné technické nedostatky se zvukem), další bude na programu 8. listopadu s tématem: Silová příprava pro orientační běžce (Jakub Šrom).

Webináře Komise rozvoje IOF

I letos budou probíhat vzdělávací webináře se zajímavými hosty a tématy, přihlásit se můžete na [webu IOF](#).

- 2. 11. 2023 - World Orienteering Week (WOW) 2024 - Walther Rahbek
- 6. 12. 2023 - Mental preparations in orienteering - Megan Carter-Davies
- 6. 3. 2024 - Difference in mapping of forest and city terrain - Flavio Poltera

Díky, trenéře 2023

V letošním ročníku přišlo trenérům 1007 poděkování. Do TOP12 byla odbornou porotou vybrána i Eva Voborníková z SK Chotěboř, která mimo jiné svými tréninky pravidelně přispívá i do metodických listů. Pořadatelé s ní natočili soutěžní medailonek, který můžete zhlédnout na [YouTube Díky trenéře](#). Svůj [medailonek](#) má i Vojta Blažek z klubu Orientační sporty Písek. Děkujeme jim i všem ostatním trenérům!

Kurzy pro učitele a pedagogické pracovníky

Rada pro rozvoj orientačních sportů pořádá akreditované [vzdělávací kurzy pro učitele](#) a další pedagogické pracovníky.

17. 10. v Praze - Jak přežít v přírodě i v civilizaci? Zážitekové programy pro 1. stupeň ZŠ

20. 10. v Liberci - Orientační sporty ve školním a zájmovém vzdělávání
10. 11. v Olomouci - Orientační sporty ve školním a zájmovém vzdělávání
28. 11. v Praze - Jak přežít v přírodě i v civilizaci? Zážitkové programy pro 2. stupeň ZŠ
Přihlašování probíhá vyplněním [formuláře](#). Budeme rádi za rozšíření této informace
možným zájemcům.

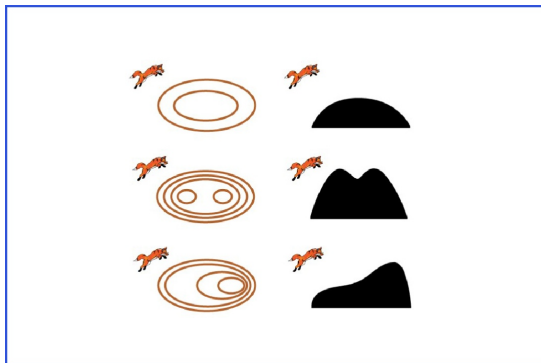
Nadace OB

Nadace orientačního běhu vypsala další ročník výběrových řízení pro grantový program Sportovních center dětí 2024 v OB a pro grantový program Sportovních center mládeže 2024 v OB. Více na [webu Nadace OB](#).

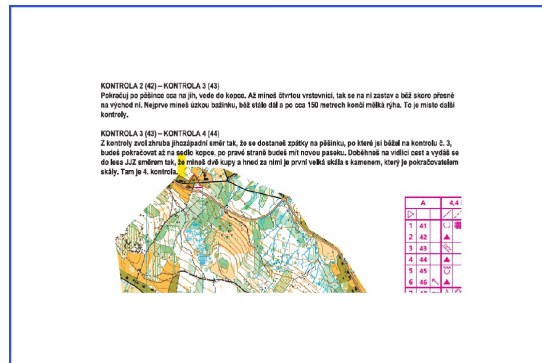
Pronájem louky

Na základě podnětu od ČSOS vydal Státní zemědělský intervenční fond (SZIF) oficiální [tiskovou zprávu](#) s tím, že na krátkodobé využití louky (shromaždiště závodů nebo parkování) ze strany zemědělců k bohubilé aktivitě typu dětské tábory nebo sportovní akce nemá žádný negativní dopad na zemědělské dotace, které na danou louku daný zemědělec pobírá.

Teorie



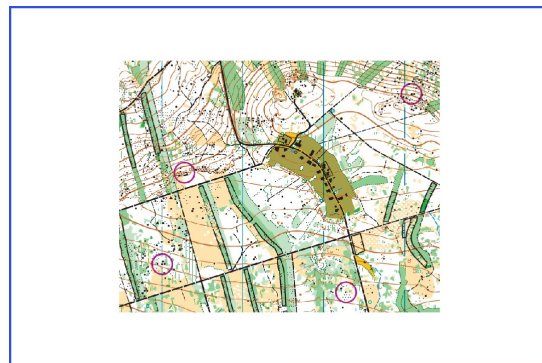
Profily



Pří-BĚH



Hračková trať



O-400

Zajímavé odkazy

Raul Ferra

Hlavní trenér jednoho z nejlepších klubů orientačního běhu na světě, SK Halden, píše na svém blogu o aspektech tréninku OB, o světových závodech a před sprintovým ME přidal také zajímavou sérii Route to EOC 2023 v aplikaci Web Route.



Konference Kondiční běh

Český běh ve spolupráci s Centrem zdraví, pohybu a aktivního životního stylu Vital Praha pořádá 11. 11. 2023 na FTVS UK druhý ročník konference, která je určena jak pro samotné kondiční běžce, tak i jejich trenéry a odborníky, kteří se kondičním běžcům věnují.



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. listopadu.

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.