

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

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 ČUS](#).

Metodické středy

I v letošním roce pokračují [Metodické středy](#):

27. 9. 2023 [Livebox a jak na něj z pohledu závodníka i pořadatele](#) (Jan Fiala)

8. 11. 2023 [Silová příprava pro orientační běžce](#) (Jakub Šrom)

22. 11. 2023 (začátek ve 20:30) [Jak zhodnotit sezónu a jaké cíle si stanovit?](#) (Vendula Horčíčková)

Další termíny metodických střed: 6.12.2023 a 20.12.2023.

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](#). V sobotu odpoledne bude možnost i osobního odběru nákupu z [OBchůdku](#), pokud bude uskutečněn do čtvrtka 23.11. 15 hod.

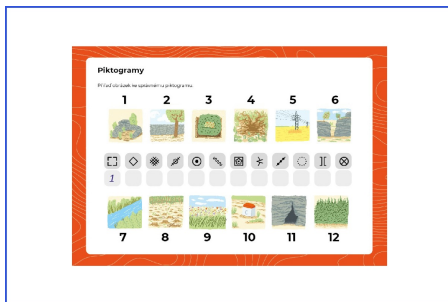
OCAD workshop

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](#).

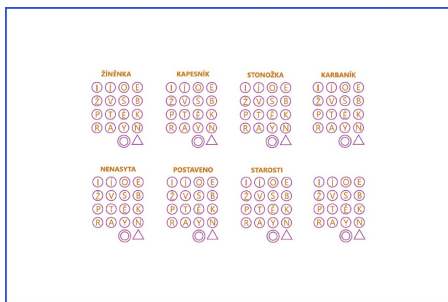
Světový pohár v Česku - zapojte se!

Český svaz orientačních sportů podepsal Memorandum o vzájemné spolupráci při Světových pohárech v orientačním běhu v letech 2025-2030. Proto Český svaz orientačních sportů vyzývá kluby i jednotlivce o možné nabídky spolupráce v rámci pořádání Světového poháru v orientačním běhu, a to jak v roce 2026 či 2028. Více najdete na [stránkách ČSOS](#).

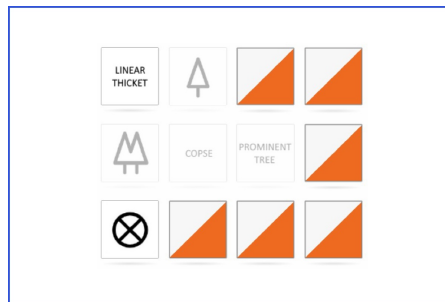
Teorie



PRO-cvič 2023



Superpípač - slova



Online o-hry



Bingo

Zajímavé odkazy

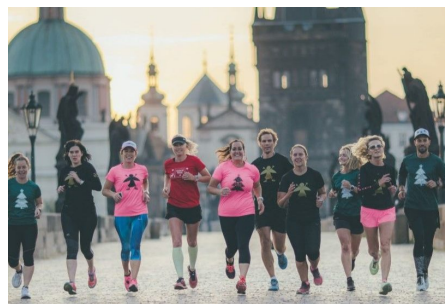
Srovnej hlavu

Vendula Horčíčková svoji reprezentační kariéru sice letos ukončila, ale kariéru sportovní psycholožky právě rozjíždí. Nabízí individuální konzultace pro sportovce i jejich trenéry, workshopy a přednášky s tematikou mentální přípravy i individuální spolupráci s kluby.



Adventní běhání

Adventáci jsou komunita lidí, kteří milují běh, který má smysl. Navzájem se podporují a motivují, a to virtuálně i na živo. Každý rok pořádají Adventní běhání, ke kterému se můžete od 1. do 25. prosince připojit alespoň 30 minutami běhu denně.



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 18. prosince.

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.