

[Zobrazit e-mail v prohlížeči](#)

Metodické listy

únor 2024



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 impulsy

Série impulsů od Metodické rady ČSOS pro rok 2024 vyzívá k debatě i zamyšlení, podívejte se na novinky ohledně [inovací tratí pro HDR](#), [orientáku a veřejnosti](#), [vyhlášení dětských kategorií](#) či [jednoletých žakovských kategorií](#).

Metodické středí

- 14. 2. - [Veřejnost na závodech – jak na to?](#) (Martin Štoudek)
- 28. 2. - [Studium a orienták na střední ve Finsku](#) (Matyáš Štregl)
- 13. 3. - [Život trenéra v Austrálii](#) (Veronika Kubínová a Jiří Valeš)

O-News.cz podcast s metodickou tematikou

Během zimy a jara stále pokračují s konceptem metodických podcastů Daniel Wolf a David Procházka z redakce [O-News.cz](#). S hosty si povídají o trénování, závodění, ale i pořádání a organizaci závodů či tréninků. Všechny díly najdete například na [platformě Spotify](#).

Vyšla metodika tratí pro veřejnost

Jaké kategorie pro veřejnost v orientačním běhu existují? Jak je rozdělená obtížnost tratí? Co jsou nejlepší aktivity pro nejmenší děti na závodech? A jak nováčkům usnadnit jejich cestu k orientáku? To vše shrnuje nová příručka [Kategorie pro veřejnost na závodech v orientačním běhu](#)

Workshop: Teorie a praxe rozvoje silových schopností orientačních běžců

V Brně povede 2. 3. 2024 Tomáš Kalina workshop, který je věnován rozvoji silových schopností orientačních běžců, s důrazem na praktickou aplikaci teoretických poznatků. Program je primárně určen trenérům kategorií dorostu a starších. Účastníci se seznámí s nejnovějšími výzkumy a technikami v tréninku síly specifické pro orientační běh. Workshop poskytne praktické demonstrace a návody, jak efektivně integrovat silové cvičení do tréninkového plánu mladých sportovců. Přihlášky jsou otevřené v [ORISu](#) do 22. února.

Podpora pro trenéry ze stran Metodické rady ČSOS

Co všechno nabízí Metodická rada ČSOS trenérům nebo závodníkům? Co lze použít i na školení T3 v oblastech? Vše najdete v [ucelené prezentaci](#).

JWOC 2024 v Plzni hledá dobrovolníky

Máš rád orientáky, už ses podílel na pořádání velké mezinárodní akce nebo si to chceš nyní vyzkoušet? [Připoj se](#) k týmu dobrovolníků [JWOC 2024](#) a zažij červencový skvělý týden v Plzni. Můžeš sledovat dění nejen jako divák, ale podílet se na všem z blízka. Uvidíš nadějné juniorské hvězdy, které budou v příštích letech zářit mezi dospělými. Jako dobrovolník se staneš klíčovou součástí přátelského, energického týmu, který zajišťuje hladký průběh mistrovství světa.

Metodický seminář rozhodčích 2022

Byly doplněny všechny přednášky z roku 2022, který proběhl v Chotěboři. Najdete je na [Metodickém portálu ČSOS](#).

Letní olympiáda dětí a mládeže 2024

Letní olympijskou štafetu po Olomouckém kraji přebírají jižní Čechy. Centrem [Her](#) se od 23. do 27. června stanou České Budějovice, kde proběhne i slavnostní zahájení. Maximální počet účastníků z každého kraje: 6 závodníků a 2 trenéři (D12 a H12 - jeden startující, D14 a H14 - dva startující). Byly publikovány [propozice](#) a jednotlivé kraje vydaly svá nominační kritéria.

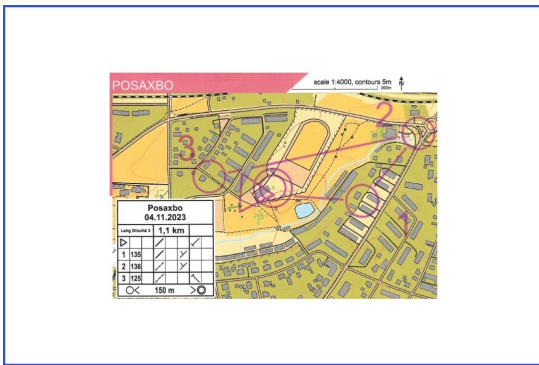
Purple Penu

Vyšla nová verze [Purple Penu](#). Přibyly nové funkce a po letech se podařilo začlenit český překlad. Stažení aktualizace sám program nabídne, pokud ho již máte nainstalovaný.

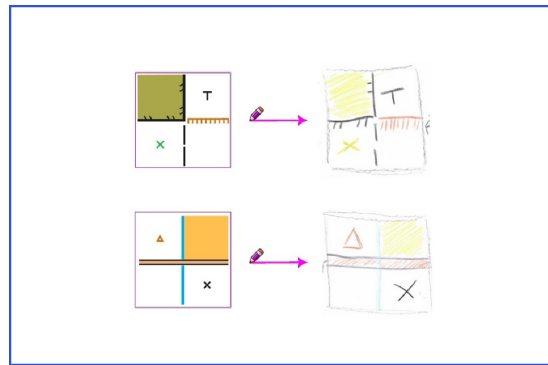
Aktuální školení a workshopy

- 21. února a 27. února - [seminář rozhodčích OB 1. třídy](#)
- 1. - 3. března - [seminář kartografů](#)
- 2. března - [workshop: Teorie a praxe rozvoje silových schopností o-běžců](#) (T. Kalina)
- 7. března - [školení rozhodčích OB 3. třídy](#)

Teorie



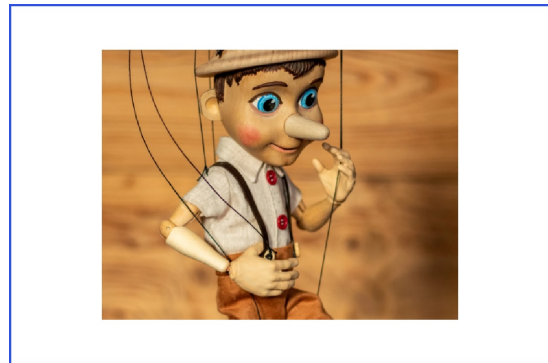
Dvacetičtyřminutovka



Tichá pošta



Zážitková trať

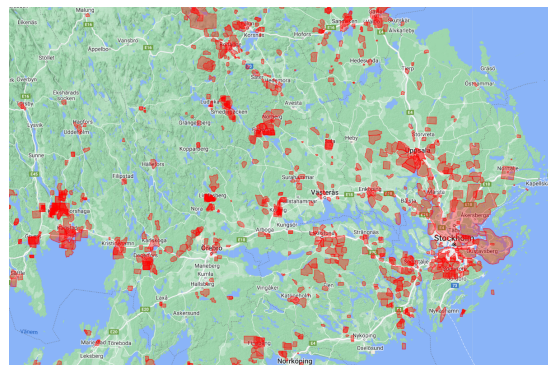


Pinocchio

Zajímavé odkazy

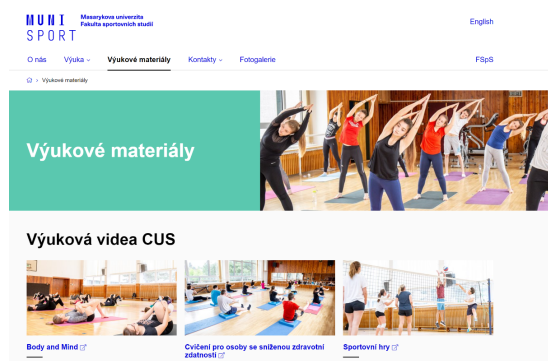
Omaps

Na mapovém portálu švédské federace najdete přes 2 500 map pro orientační běh ve vysoké kvalitě. Pozor, mapy slouží pouze pro domácí využití, nikoliv pro tisk a tréninky.



Výukové materiály Fakulty sportovních studií Masarykovy univerzity

Web Centra univerzitního sportu Masarykovy univerzity nabízí volně přístupná výuková videa, elektronické publikace a ucelené kurzy o rehabilitaci, sportovní masáži, posilování i anatomii.



Děkujeme Petru Hanovci 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 18. 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.