

[Zobrazit e-mail v prohlížeči](#)

Metodické listy

leden 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 středy

- 10. 1. - [Umělé překážky na tratích OB](#) (Daniel Wolf)
- 17. 1. - [Novinky pro sezonu 2024 & MČR knock-out sprint](#) (Radim Hošek)
- 31. 1. - [Sportovní diplomacie](#) (Veronika Zemanová a Dušan Vystavěl)
- 14. 2. - [Veřejnost na závodech – jak na to?](#) (Martin Štoudek)

O-News.cz podcast s metodickou tematikou

V této sérii již [šestá epizoda](#) zavede posluchače do Třince, kde David Procházka potkal první českou mistryni světa v orientačním běhu Janu Brukovou, rozenou Cieslarovou, která ovládla krátkou trať na MS 1991 v Mariánských Lázních. Jaká byla její cesta k orientáku? Jak se dá za orientační běh dostat ředitelská důtka? Jak probíhal trénink a kolik naběhaných kilometrů dovedlo Janu na vrchol? Ve stavitelské části se Dan Wolf zaměří na “postupy”. Jaké rozlišujeme typy postupů a jaké z nich by v tratích měly převládat? Co je to komplexní volba postupu a jak jí vymyslet? Všechny díly naleznete na [Spotify](#).

Zimní Akademie OB

Je určená pro dorost (a jejich osobní trenéry) proběhne v okolí rekreačního střediska Tramtáryje u Horního Jelení pod vedením ústředního trenéra mládeže Marka Cahla. Na programu jsou modelové tréninky pro zimní přípravu, procvičování základních mapových technik, večerní analýzy a teorie. Soustředění je otevřené, přihlášky jsou do 31. 1. 2024. Více na [webu dorostu](#).

STK 2024

V pondělí 22. ledna ve 20:00 budou otevřeny přihlášky na letošní ročník letních stacionárních kempů, které se uskuteční ve Švédsku v okolí městečka Öjersjö. Více informací najdete na [webu STK](#) a v [ORISu](#).

Můj klub 2024

Národní sportovní agentura zveřejnila tuto Výzvu 18/2023 – [Můj klub 2024](#). Ukončení příjmu žádostí je prodlouženo do 17. 1. 2024. S pomocí administrace žádosti a dotazy se TJ/SK mohou obracet na příslušné [okresní sdružení ČUS](#).

Nadcházející školení

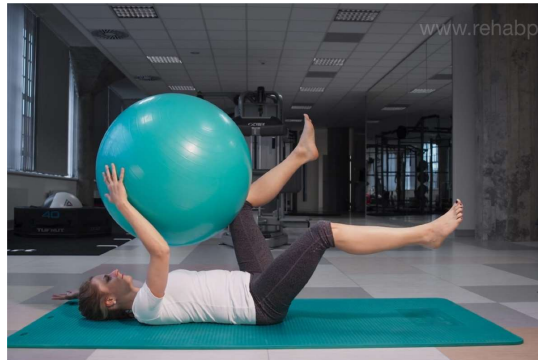
Právo na druhou šanci

Jan Exner z Právnické fakulty UK se v rámci výzkumu zaměřuje na to, zda je zákaz sportovní činnosti na čtyři roky přiměřeným trestem za první úmyslný doping. Jeho cílem je vychovat sportovce k tomu, aby sportovali bez dopingu a šli dobrým příkladem celé společnosti.



Rehabilitation Prague School

Pražskou školu rehabilitace založili fyzioterapeuti Vojta, Lewit, Janda a Vele. Navázal na ně Kolář se svým novým přístupem - dynamickou neuromuskulární stabilizací (DNS). Videotéka na webu obsahuje 31 videí, věnujících se DNS, seřazených podle témat.



Děkujeme za zasláné 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 19. února.

Český svaz orientačních sportů

Zátopkova 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.