

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 středky

Tuto zimu bylo natočeno 11 dílů Metodických střed. Všechny, včetně minulých sezón, najdete na [YouTube kanálu ČSOS](#).

- 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)

Vzdělávací program pro učitele a pedagogické pracovníky

I na jaře proběhnou workshopy pro učitele a pedagogické pracovníky, které pořádá Rada rozvoje ČSOS. Přihlásit se můžete [zde](#).

- 23. 4. v Praze - Jak přežít v přírodě i v civilizaci? Zážitekové programy pro 1. stupeň ZŠ
- 26. 4. v Praze - Orientační sporty ve školním a zájmovém vzdělávání
- 14. 5. v Praze - Jak přežít v přírodě i v civilizaci? Zážitekové programy pro 2. stupeň ZŠ
- 31. 5. v Liberci - Orientační sporty ve školním a zájmovém vzdělávání

Novinky v OB-chůdce Českého orientáku

K zakoupení jsou v [e-shopu](#) nově pracovní listy Procvič 2022 v PDF, a to pro [žáky](#) nebo [dorostence a juniory](#), dále pomůcka [Poznej vrstevnice](#) a [O-křížovky II](#). Vše můžete zakoupit a zvolit i osobní odběr zdarma na závodech Kwak Czech O-Tour (24.3.2024, Milovice).

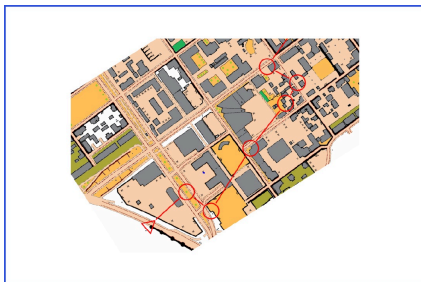
Díky trenéře

Přihlásit svého oblíbeného trenéra či trenérku do ankety může kdokoli na stránkách akce [Díky, trenéře](#), a to až do 30. dubna. Každý kouč pak obdrží dopis s poděkováním od těch, kteří ho nominovali. V minulém ročníku mladí sportovci a jejich rodiče vyjádřili své díky rekordnímu počtu trenérů, kdy se sešlo více než tisíc nominací. Do TOP12 se dostali i trenéři orientačního běhu [Vojtěch Blažek](#) a [Eva Voborníková](#).

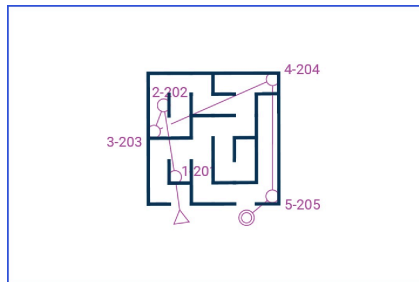
JWOC 2024 v Plzni hledá dobrovolníky

Máš rád orienták, 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 nadějně 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.

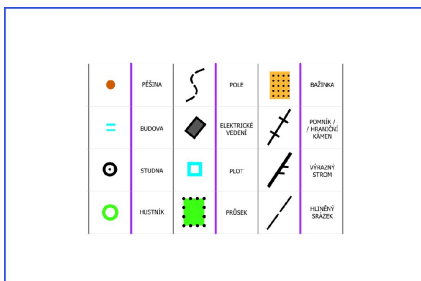
Teorie



Sprint-O-Matic



Labyrint



Domino



Inspirace rozklus

Zajímavé odkazy

British Orienteering Webinars

Na webu britské federace najdete webináře, které se věnují pořádání závodů a rozvoji orientačního běhu. Můžete přihlásit a sledovat online, případně zhlédnout minulé díly na jejich [YouTube kanále](#).



Bez Frází - Fyzická připravenost

Zajímá vás, jak se na sport fyzicky připravit? V projektu Bez Frází Barbory Černoškové je tomuto tématu věnována diskuse s fyziologem Jiřím Dostálem, hokejistou Michalem Kempným a bývalým fotbalistou Lukášem Pokorným.



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. dubna.

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.