

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

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](#).

26. 4. v Praze - Orientační sporty ve školním a zájmovém vzdělávání

14. 5. v Praze - Jak přežít v přírodě i v civilizaci? Zážitkové programy pro 2. stupeň ZŠ

31. 5. v Liberci - Orientační sporty ve školním a zájmovém vzdělávání

Case study: Jak se peče Czech O-Tour

Zajímá vás, jak vznikl nápad, mapa, tratě a vše okolo na letošní první kolo Czech O-Tour v Mirakulu? Detailní rozbor od první myšlenky až po závodní den připravili Jan Pícek, Adam Hájek, Radim Hošek, Daniel Wolf a Eliška Nováková a je k přečtení na [O-News.cz](#).

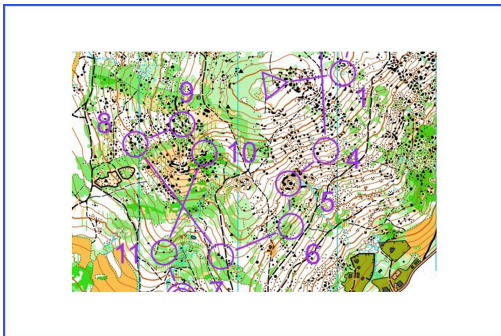
O-News.cz podcast

V [nejnovějších dílech](#) si můžete poslechnout Vojtěcha Krále a Yannicka Michielse, kteří s Davidem Procházkou a Danem Wolfem hovoří zejména o přípravě na sprintové závody.

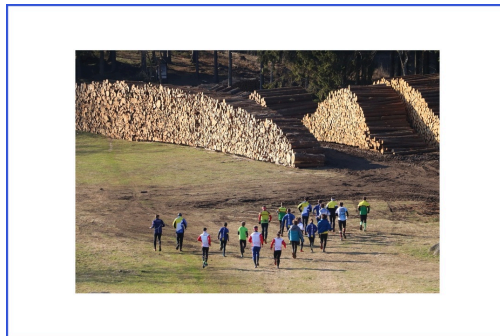
JWOC 2024 v Plzni hledá dobrovolníky

Máš rád orientáka, 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.

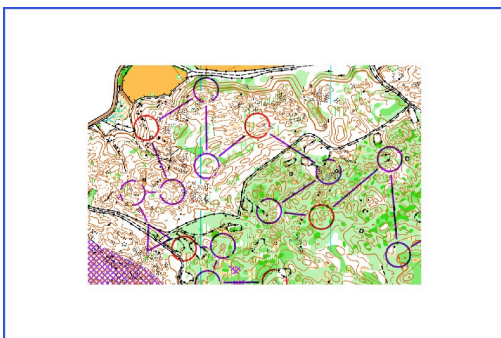
Teorie



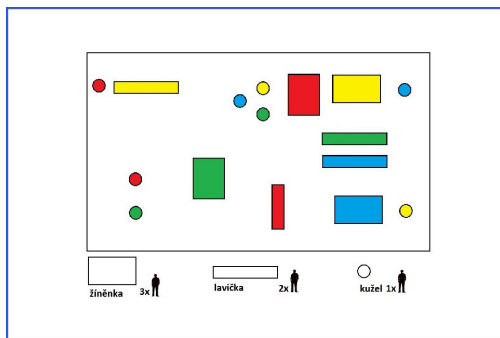
Obrácený trénink



Terénní testovací okruh



Věšák - sběrák



Inspirace rozcvičky

Zajímavé odkazy

Sport je bolest

Doprovodné videonávody pro knihu Sport je bolest od Michala Novotného z nakladatelství Jan Melvil Publishing. Video můžete používat i samostatně, ale mnohem užitečnější vám budou spolu s knihou, kde k nim najdete potřebný výklad a pokyny.



Svět Běhu - Jan Venca Francke

Dříve reprezentant v triatlonu, nyní trailový a orientační běžec a hlavně dobrodruh, který má rád výzvy. Letos v únoru zamířil na Aljašku na extrémní závod měřící 1 000 mil. Přečtěte si rozhovor s Janem Vencou Franckem o této výzvě, která spíš než fyzickou prověří vaši mentální odolnost.



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. května.

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.