



# Materiály pro vás



**Pro nováčky**

- Rozcestník pro orientácké začátečníky.
- Dle bydliště najde nejbližší mapu, závody nebo klub.

[WEB](#)



# Brožury do začátku



**Proč být orientákem**



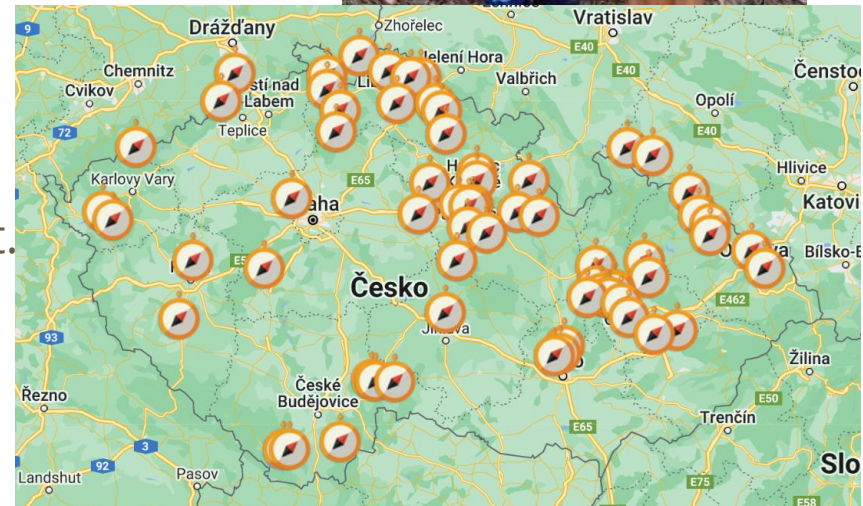
**Jak na první orienták**

... aktuálně ladíme  
třetí závěrečný díl

# Areály pevných kontrol (APK)

- Zmapované areály osazené pevnými kontrolami, které umožňují zájemcům z řad široké veřejnosti vyzkoušet orientační běh kdykoliv.
- Mapu lze vyzvednout na daném místě (IC města, recepce kempu,...) nebo je možné si ji doma vytisknout.

[mapa areálů](#)



**Pro školy**

# Zažit orient'ák

- Tři ucelené programové řady, které podporují rozvoj orientace a samostatnosti.
- Vhodné na soustředění, kroužek OB nebo jako táborová náplň.

[WEB](#)

## ZAŽÍT ORIENTÁK

Nabízíme výukové programy pro školy a skupiny s využitím zážitkových aktivit a prvků orientačních sportů. Realizovat je lze v přírodě či v okolí místa, kde právě pobýváte. Pro pedagogy a instruktory máme připravené akreditované vzdělávací kurzy.



ZAŽIJ SVŮJ  
DOMOV



DIGITÁLNÍ LES



DOBRODRUŽINA



SPORTOVNÍ  
ORIENTÁK



# Přebor škol v OB

- Série závodů pro školní mládež ve 3 kategoriích (DH7, DH9, DHS) včetně středních škol.
- Postupová okresní a krajská kola, celostátní finále.
- **Motivujte vaše děti k zapojení školy, kde studují - jde o dobrý trénink i propagaci OB.**





# Výukové mapy

- Možnost nechat si vytvořit vlastní mapu areálu/parku na míru.
- Cena zmapování od 3 000 Kč (dle velikosti).
- KROB - příspěvek 3 000 Kč.

[seznam existujících map](#)



**Pro trenéry**

# Metodický portál

- ucelená sbírka dokumentů, návodů, tipů a triků
- informace o školeních, články s možností komentovat

[WEB](#)



**ČSOS Metodický portál**

Přihlásit

**O portálu**

Metodický portál ČSOS shromažďuje veškeré materiály, prezentace a také strukturované poznámky řady činností, se kterými se setkáme v prostředí orientačních sportů. Slouží trenérům, rozhodčím, pořadatelům závodů, stavitelům tratí, kartografům, a v neposlední řadě i samotným závodníkům.

**Metodické listy 10/2024**

Plánovaná školení a workshopy – Lyžařská akademie Mísečky – Srovnávací testy mládeže – O-kniha 2024 – Grant Nadace OB – Grantový program SPORTUJOU ZDE **Více** »

**Impulsy 2024: Příklady dobré praxe I**

V lednu Metodická rada ČSOS otevřela sezónu s tzv. Impulsy, tedy sérií doporučení a novinek týkajících se zejména veřejnosti a mládeže, které by mohly... **Více** »

# MP - online příprava

- 14 okruhů, tři úrovně obtížnosti, desítky úloh
- stále ještě není moc využíváno

## Obtížnost

Začátečnick

Pokročilý

Expert

Časový limit

## Okruhy úloh

Vybrat všechny

Vybrat žádné

Angličtina ⓘ

Nahoru, dolů ⓘ

Běžec ⓘ

Piktogramy ⓘ

Dohledávka ⓘ

Profily ⓘ

Doplnovačka ⓘ

Sprint ⓘ

Kostka ⓘ

Stavitel ⓘ

Kudyšel ⓘ

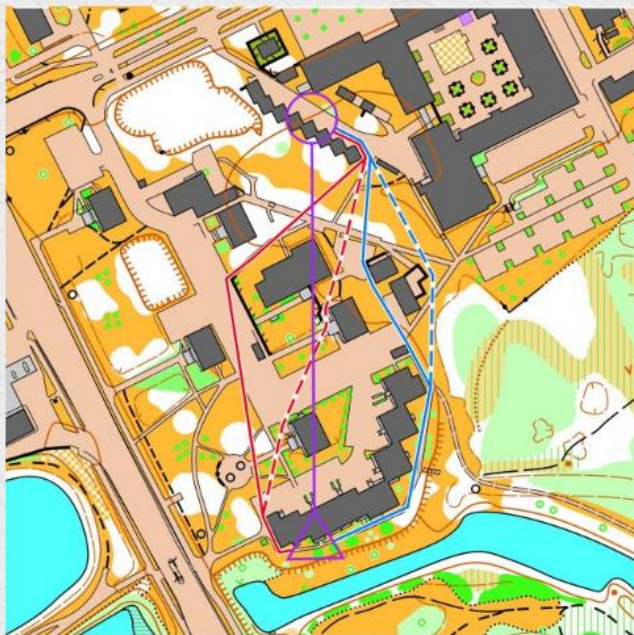
Volant ⓘ

Letec ⓘ

Výškopis ⓘ

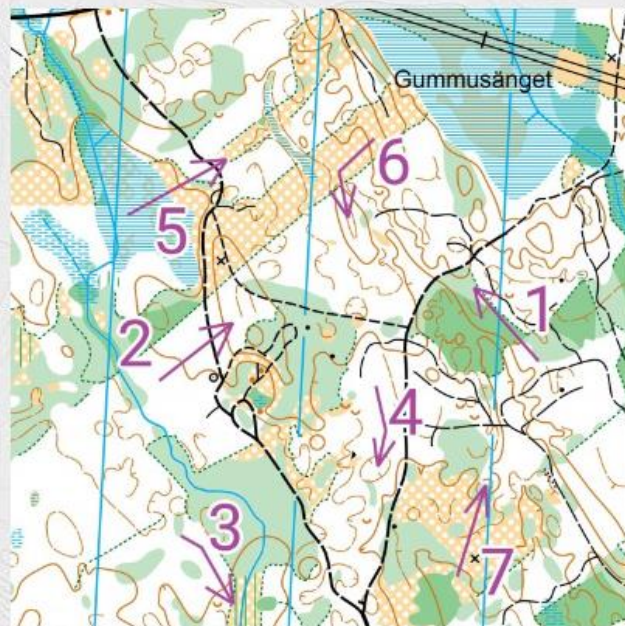
# MP - online příprava

Mapa není orientována do severu!



Pardubice, LPU

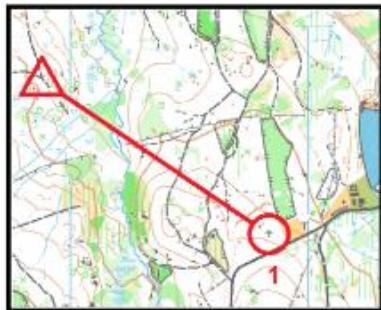
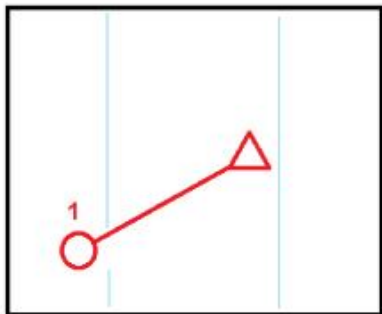
Urči, jakým směrem vede každá šipka?



IFK Mora

# MP - naplno (tagy, vyhledávání)

## TRÉNINKOVÝ ROZCESTNÍK



směry

II – FUNdamentals

I – Active start

III - Lear to train

Pro nejmenší

# Metodické listy

- trenérský newsletter, vychází každé 3. pondělí v měsíci
- aktuální informace a pozvánky, 4 nové hry nebo úkoly, zajímavé odkazy

**ODBĚR**

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

### Plánovaná školení a workshopy

8. - 10. 11. Zderaz: [Školení začínajících kartografů](#) (již obsazeno)

10. 11. Praha: [Workshop Nápady do tělárny](#) (již obsazeno)

22. - 24. 11. 2024 Prostějov: [Metodický seminář rozhodčích a trenérů](#)

14. - 15. 12. 2024 Praha: [Školení T3](#)

14. 12. Zábřeh: [Workshop: Technologie pro trenéry](#)

18. - 19. 1. 2025 Dubňany: [Školení T3](#) (př Krátkém dni)

# Metodické středy

- od roku 2020 online dostupné na YouTube kanále ČSOS
- letos začínáme už tuto středu 13.11.2024 s Terkou Rauturier

[YouTube kanál ČSOS](#)



Jak znovu nastartovat motivaci na začátku tréninkové sezóny? (Terez... ⋮



# Pomůcky

- každoročně vydáváme několik nových tréninkových pomůcek (některé si vyzkoušíme)
- ObrMapa
- Dohledávka
- Vrstevnice
- **Procvič (PDF, tisk)**

**OBCHŮDEK ČSOS**



# Školení a workshopy

- **Seminář trenérů a rozhodčích** (listopad)
- **Svazová T3** - 1x Čechy, 1x Morava (prosinec - leden)
- **Jednodenní workshopy** na aktuální zajímavá témata - 2x Čechy, 2x Morava (listopad - březen)



# A co bychom rádi my od vás :-)

- **Ozvěte se** s nápadem na pomůcku / met. materiál.
- **OCADy** pro naši činnost (3 soubory=PDF Procvič).
- A hlavně **pokračujte** v úžasné činnosti, kterou pro náš sport děláte!

[metodika@orientacnisporty.cz](mailto:metodika@orientacnisporty.cz)





**Díky za pozornost!**

