

[Zobrazit e-mail v prohlížeči](#)

Metodické listy

listopad 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

Plánovaná školení a workshopy

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

6. - 8. 12. 2024 Chvaletice: [Seminář Sprintové mapy pro mapáře a pořadatele](#)

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

14. 12. 2024 Zábřeh: [Workshop: Technologie pro trenéry](#)

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

Metodické středy

Rozběhl se další ročník metodických střed, který odstartovala Tereza Rauturier:

13. 11. [Jak znovu nastartovat motivaci na začátku tréninkové sezóny?](#) - Tereza Rauturier

27. 11. [IT podpora klubů: co lze získat zdarma nebo slevou?](#) - Pavel Štáfek

11. 12. [Krátká trať na JMS 2024 z pohledu mistra světa a stavitele tratí](#) -Luboš Semík a Jan Strýček

23. 12. [Vánoční překvapení od Metodické rady](#)

PRO-CVIČ 2024

Již potřetí přicházíme s oblíbenou pomůckou pro všechny trenéry, ale i další zájemce o "suchou přípravu" nejen v zimním období - na profesionální barevné tiskárně vytištěnou sérii pracovních listů k přímému použití. Procvičte si výškopis, piktogramy, mapové značky nebo světové strany. V letošním roce byla vytvořena sada obsahující přes 30 stran úloh ve třech různých úrovních. Zakoupit můžete [zde](#) a vyzvednutí je možné už v Prostějově na Metodickém semináři trenérů a rozhodčích.

Seznam témat pro VŠ práce

Byl aktualizován [seznam témat](#) závěrečných prací, který nabízí témata týkající se orientačních sportů. Seznam je informační, rádi podpoříme i jiná témata nebo úpravu předložených témat dle představ zpracovatelů a jejich vedoucích prací.

Nový seznam zakázaných látek WADA

Čištěný, antiodorizovaný aspirin (WADA) - [seznam zakázaných látek](#)

Švětová antidopingová agentura (WADA) vydala nový seznam zakazaných látek a metod, který vstoupí v platnost 1. ledna 2025. Nový seznam naleznete na webových stránkách [Českého Antidopingu](#) nebo na stránkách WADA.

Impulsy 2024 II

Petr Klimpl sepsal [Příklady dobré praxe z VČO](#). Předchozí Impulsy od Metodické rady si můžete přečíst a případně na ně i reagovat na [Metodickém portálu](#).

Materiály z workshopu Do tělárny

V Praze proběhl celodenní workshop se zaměřením na zimní přípravu v tělocvičně. Materiály od všech přednášejících naleznete [zde](#).

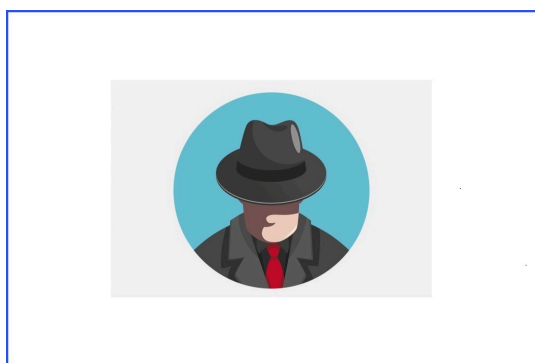
Erasmus+ Sport

Blíží se další kolo podávání žádostí o grant v rámci programu Erasmus+ Sport – mobility pracovníků v oblasti sportu. [Dům zahraniční spolupráce](#) vypsal semináře, kde bude podrobně představen tento mezinárodní program, proces žádosti o grant, příklady dobré praxe, tipy pro úspěšné zvládnutí celého procesu a další grantové příležitosti. Semináře se uskuteční 2. 12. ve [Zlíně](#), 12. 12. v [Ústí nad Labem](#), 16. 12. v [Karlových Varech](#) a 6. 1. v [Praze](#).

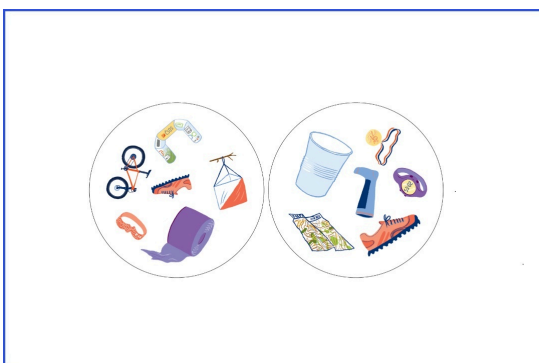
Teorie



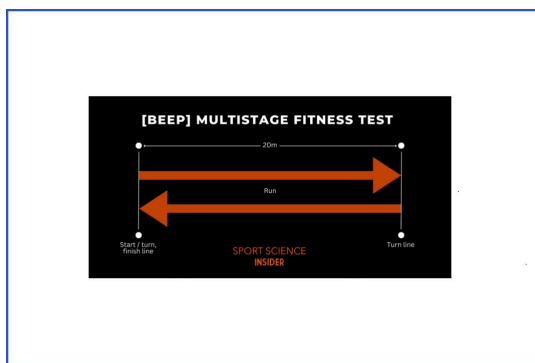
Směry na sucho



Krycí jména



Běžací dohledávka



Beep Test

Zajímavé odkazy

Podcast Vlastním tempem: Josef Andrlé

Josef Andrlé je profesionální trenér s více než 35letou praxí. V této epizodě se dozvíte vše ohledně tréninků hobby běžců - jak správně trénovat, v čem spočívá funkční trénink a vyšetření či jak správně regenerovat.



Adventní běhání

Adventní běhání je komunita lidí, kteří spolu chodí běhat - virtuálně i na živo. Uběhnuté kilometry se mění v peníze, které pomáhají hendikepovaným. Zapojit se můžeš od 1. do 25. prosince každodenním během, který trvá alespoň 30 minut.



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 16. prosince.

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.