



Zápis z jednání Metodické rady ČSOS

konaného 12.01.2026 ve večerních hodinách online přes platformu ZOOM

Přítomni: Adéla Finstrlová, Radim Hošek, Pavel Košárek, Jana Kubátová, Martin Štoudek, Veronika Valešová

Omluveni: Alena Picková

Jednání řídil předseda Metodické rady Martin Štoudek

Jednání rady spočívalo v kontrole úkolů a stavu jednotlivých projektů a plánování další činnosti:

1. Průběžná a aktuální agenda, propagace projektů

- Metodické listy budou i v roce 2026 vycházet jako e-mailový newsletter rozesílaný jednou měsíčně. Pro lepší zacílení propagace vzdělávacích akcí v některých částech roku budou listy vycházet druhé pondělí v měsíci (vždy týden po Newsletteru ČSOS).
- Zásadní informace a připravované vzdělávací akce budou propagovány i prostřednictvím Newsletteru ČSOS, reklam na ORISu a sociálních sítí ČSOS.
- Byl zveřejněn [Trenérský tahák](#), letáček shrnující zdroje a informace pro (nejen) začínající trenéry. Letáčky budou distribuovány na školeních trenérů 3. třídy (včetně proběhlého školení v Písku).

2. Uskutečněné vzdělávací akce

- **14. prosince** se v Praze na Strahově uskutečnil workshop **Nástroje pro stavbu tratí (OCAD / Purple Pen + OOMapper)**. Proběhl ve třech skupinách, zúčastnilo se 60 osob.
 - Byla diskutována zpětná vazba od účastníků a vyúčtování akce.
 - Výhledově je snaha část z témat zpracovat do podoby videa nebo psaného návodu.
- Pavel Košárek informoval o průběhu centrálně zajišťovaného **školení trenérů 3. třídy** konaného 10.-11. ledna v Písku. Zúčastnilo se 16 osob.

3. Nadcházející vzdělávací akce

- **17. a 18. ledna** se na Plzeňsku uskuteční **workshop Technické zajištění závodů (QuickEvent)**, garant akce V. Valešová. I přes nízký zájem (9 osob) workshop proběhne, bude využit k vytvoření materiálů pro další zveřejnění a k odladění formátu workshopu a získání podnětů, jak jej koncipovat v následujících letech.
- **24. ledna** pořádá OMK sekce OB **workshop pro organizátory závodů** v Praze, garant akce R. Hošek.
- Termín workshopu **Emoce v orientáku a jak na ně (ORIS)** se sportovní psycholožkou Vendulou Rusou **byl změněn na 14. února**. Workshop proběhne v Hradci Králové, garant akce J. Kubátová.





- **28. února a 1. března** proběhne v Brně workshop pro trenéry **Rozvoj tréninkové praxe (ORIS)**, garant akce A. Finstrlová. V následujících dnech bude zveřejněn rozpis a otevřeny přihlášky. Bude umožněno přihlášení i na jeden ze dvou dnů programu.
- **21. března** se uskuteční **workshop Běžecká příprava dorost+** v Turnově, garant akce J. Kubátová. Byly otevřeny přihlášky a zveřejněna pozvánka.
- Bude zjištěn **zájem o studium k získání licence T1**. V případě dostatečného zájmu budou podniknuty další kroky k otevření kurzu.

4. Metodické středý

- Metodické středý probíhají, v pátek 19. prosince proběhl vánoční speciál, hostem byl šéftrenér francouzské reprezentace Charly Boichut.
- 14. ledna zajistí Mapová rada přednášku na téma přípravy podkladů pro mapování.
- 28. ledna bude fyzioterapeutka Šárka Chroustová přednášet o silové přípravě v běžeckém tréninku.
- Témata a přednášející dalších Metodických střed budeme zveřejňovat obvyklými kanály.

5. Různé

- R. Hošek informoval o opravách odkazů z Metodického portálu směřující na starý web ČSOS.
- Průběh soutěže *O žákovskou trať roku 2025* bude zhodnocen článkem.
- Bude aktualizována grafika plakátu s mapovými symboly a piktogramy tak, aby byla v souladu s vizuální identitou Českého orientáku.
- Průběžně jsou přidávány další aktivity do tréninkového servisu na Metodickém portále.
- Byly diskutovány podněty pro zlepšení vyhledávání i celkové struktury Metodického portálu.

Rada bude i nadále průběžně pracovat na projektech s využitím systému Freelo. Další společné online setkání rady je plánováno na polovinu února.

Zapsal: Martin Štoudek

