

Příprava k závodu BISFed Regional Open 2018

BISFed Evropský pohár, Poznaň



Reprezentanti ČR: **Marcela Čermáková**
Adam Peška
Marek Drahonský

Spoluhráči: Ivana Pešková
Zuzana Čermáková
Zdeněk Vydržel

Osobní asistenti: Josef Peška
Aleš Čermák

Vedoucí výpravy: Michaela Řiháčková



Česká federace Spastic Handicap



1. Informační část

2. Tréninková příprava



1. Informační část

Datum soutěže: 5. – 12.9.2018

Místo konání: Poznaň, Polsko

Organizátor: Polish Boccia Association

Herní divize: Týmy: BC1/BC2

Páry: BC3, BC4

Jednotlivci: BC1, BC2, BC3, BC4

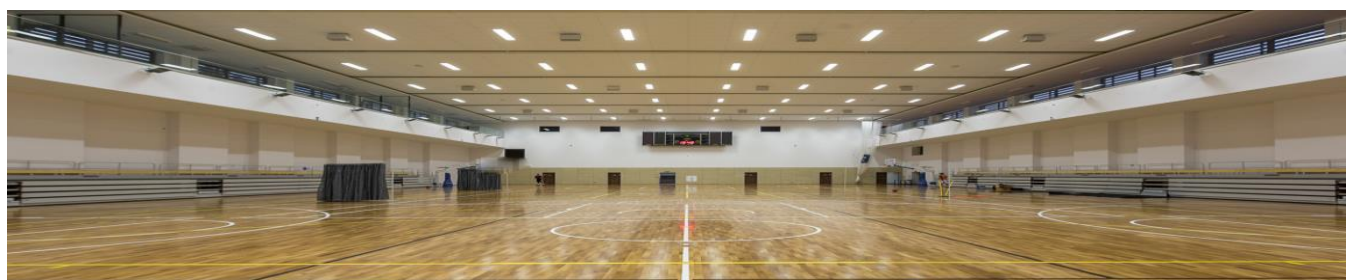
Soutěž jednotlivců: 7. – 9.9.

Soutěž týmů a párů: 10. – 11.9.



Turnaj se odehraje dle platné 3.edice pravidel BISFed, publikované na stránkách www.bisfed.com.

Český překlad na stránkách www.spastic.cz.



Webové stránky turnaje: <http://polskaboccia.pl/regional-open-poznan-2018-news/>

Maximální počet účastníků:

1 + 1 – hráč + asistent

1 trenér/zdravotník - do těchto pozic musíme obsadit tatínky

1 vedoucí výpravy



Ubytování:

Novotel Poznan Centrum - 4*Star: <https://www.accorhotels.com/gb/hotel-3376-novotel-poznan-centrum/index.shtml>
Hala je od hotelu vzdálena 2,6 km, doprava mezi halou a hotelem bude organizována pořadateli, pokud bude hezky, je to i na pěknou procházku. Mapu cesty najdete na linku:
<https://en.mapy.cz/zakladni?planovani-trasy&x=16.9374606&y=52.4002709&z=16&rc=9nKqFx5FKdcGRf5C&rs=osm&rs=osm&ri=137843391&ri=6529372&mrp=%7B%22c%22%3A132%7D&rt=&rt=>

Časový program:

	5.9.	6.9.	7.9.	8.9.	9.9.	10.9.	11.9.	12.9.
Příjezd								
Klasifikace								
Trénink, kontrola vybavení								
Zahájení turnaje								
Soutěž jednotlivců								
Soutěž týmů a párů								
Medaile, závěrečný ceremoniál								
Odjezdy								

Informace o novém technickém systému BISFedu:

Od minulého roku BISFed přešel **na nový technický systém** v rámci schvalování výsledku zápasu hráčem. Nic se již nepodepisuje, po skončení zápasu jen potvrdíte ústně rozhodčímu, že s výsledkem souhlasíte. Rozhodčí zmáčkne tlačítko a online systému bude signalizovat potvrzený výsledek hry. U párové hry potvrzuje výsledek kapitán páru.

Informace o přepravě:

Do Poznaně pojedeme auty, kterými a jak se domluvíme na jednom ze soustředění.

Informace o ceně:

890 GBP na účastníka + cestovné (bude upřesněno)

Financování:

Marcela Čermáková, Zuzana Čermáková – **plně hrazeno RTB, Česká federace Spastic Handicap.**

Adam Peška, Ivana Pešková – **plně hrazeno RTB, Česká federace Spastic Handicap.**

Marek Drahonský – **plně hrazeno RTB, Česká federace Spastic Handicap.**

Aleš Čermák, Josef Peška A Zdeněk Vydržel – hrazeno ze získaných financí z nadací či jiných finančních zdrojů.

Informace o zodpovědnosti a pojištění:

Každý tým je zodpovědný za svoje vlastní zdravotní či cestovní pojištění a pojištění proti ztrátám hmotného majetku. Organizátor bude připraven poskytnout v případě potřeby první pomoc. BISFed a organizátor **NENÍ** zodpovědný za úrazy či ztráty osobních věcí.

My budeme pojištění z České Federace SH. Pokud byste chtěli bližší informace o pojištění kontaktujte vedoucí RTB Pavlu Přistoupilovou nebo vedoucí výpravy Michaelu Řiháčkovou.

Dopingová kontrola:

Během soutěže budou nejméně 4 dopingové kontroly. **Přímou odpovědnost za používání zakázaných látek nese sám sportovec** - www.antidoping.cz.

Mnoho informací o dopingů a o tom, kde si případně látky zkontrolovat bylo zasláno mailem. **Pro případ dopingové kontroly na Evropském poháru si pište všechny užívané léky a potravinové doplňky 7 dnů před soutěží na papír.** Pokud byste ke kontrole šli, musíte je tam všechny vypsát. K dopingové kontrole mohou být vyzváni také spoluhráči BC3.

Průběh dopingové kontroly si prostudujte na linku:

http://www.antidoping.cz/dopingova_kontrola_prubeh.php

Klasifikační proces:

K mezinárodní klasifikaci půjdeme s Marcelkou i Markem před začátkem turnaje. Proces trvá cca 15 – 30 minut a musíte se k němu dostavit s požadovanými dokumenty vyplněnými v anglickém jazyce, se sportovním vybavením (míče, rampa, vozík), které ve hře používáte a v národních dresech.

Klasifikační dokumenty:

1. SOUHLAS S KLASIFIKACÍ ("New consent form").

Ten si vytisknete a vezmete jej sebou prázdný, před klasifikátory jej podepíšete.

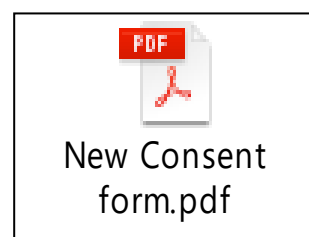
K vyplnění na tomto dokumentu je:

Name – jméno, DOB - datum narození,

"Have you ever applied for Classification previously"? - žádali jste někdy již o kvalifikaci?

"If yes, where?" - Pokud ano, kde?

Datum, klasifikační třída, podpis a jméno hůlkovým písmem.



• SOUHLAS S KLASIFIKACÍ – překlad:

1. Souhlasím, že podstoupím klasifikační proces pro sportovce, podrobně popsáný v klasifikačních pravidlech BISFed. Rozumím, že tento proces může vyžadovat, abych vykonal sportovní cvičení před klasifikačním panelem.

Rozumím, že existuje riziko úrazu při účasti na cvičeních, činnostech a zkouškách a souhlasím s tím, že klasifikátoři nemohou být zodpovědní za jakoukoli bolest či zranění, které mohu během testu prožít. Potvrzuji, že jsem dostatečně zdravý k tomu, abych se účastnil procesu klasifikace. Rozumím, že můžu být požádán, abych podstoupil proces klasifikace sportovce na více než jedné soutěži.

2. Rozumím, že musím vyhovět žádostem klasifikačního panelu. To zahrnuje poskytnutí dostatečné dokumentace, aby panel mohl určit, zda splňuji požadavky způsobilosti pro hru Boccia. Rozumím, že pokud požadavky nesplním, může být klasifikační proces zastaven, aniž by mi byla přidělena třída herní třída, a tím i způsobilost soutěžit.

3. Rozumím také, že hodnocení sportovce vyžaduje, abych vynaložil maximální úsilí a spolupracoval s klasifikátory. V opačném případě může mylná prezentace mých dovedností či schopností způsobit, že budu diskvalifikován.

4. Pokud mi cvičení při klasifikaci způsobí bolest, klasifikace bude ukončena a nebudu oklasifikován. Rozumím, že klasifikátoři se pokusí minimalizovat nepohodlí, ale také rozumím, že klasifikátoři nemohou být zodpovědní za jakoukoli bolest způsobenou testováním.

5. Rozumím, že hodnocení sportovce je proces a souhlasím s tím, že tento proces je řízen klasifikačním panelem. Pokud nebudu nesouhlasit s výsledky klasifikačního panelu, budu respektovat protestní a odvolací postup, jak je definován v klasifikačních pravidlech BISFed.

6. Souhlasím s videozáznamem a fotografováním během procesu klasifikace, a to včetně mé hry na kurtu i mimo něj během soutěže.

7. Souhlasím s tím, aby BISFed shromažďoval a zpracovával mé osobní údaje v libovolném formátu, včetně mého plného jména, země, data narození, sportovní třídy a příslušných lékařských informací. Rozumím a souhlasím se zveřejněním mého jména, data narození, země, sportovní třídy a stavu třídy sportu na webových stránkách BISFed.

Prosím, zaškrtněte:

- Chci pomáhat BISFedu při vývoji klasifikačního systému, a proto souhlasím s využitím mých údajů shromážděných během klasifikace a videozáznamů, které byly pořízeny pro výzkumné a vzdělávací účely organizace BISFed. Rozumím, že můžu kdykoli tento souhlas písemně odvolat.
- Souhlasím s tím, že BISF poskytne podrobnosti o mém hodnocení na Českou národní federaci, pokud o to bude požádáno.

2. CERTIFIKÁT O DIAGNÓZE ("Certificate of diagnosis form")

Ten si vytiskněte, 1. část vyplňte Vy, 2. část je potřeba mít potvrzenou od lékaře.

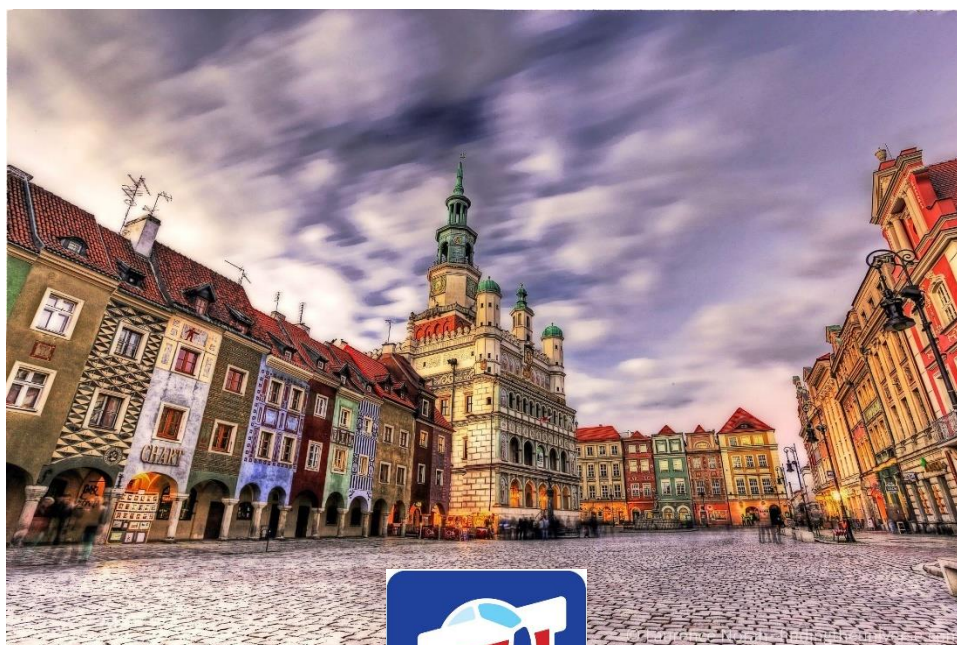
1. část

Níže uvedená osoba je povinná absolvovat klasifikaci v Boccie, aby mohla soutěžit na mezinárodní úrovni tohoto sportu. Během procesu klasifikace schválený klasifikátor (fyzioterapeut nebo lékař) vyhodnotí míru tělesného postižení jako relevantní požadavek pro hru boccia. Pro spolupráci v procesu hodnocení klasifikace, je nutné potvrdit lékařskou diagnózu.

K vyplnění je zde jméno, adresa, datum narození, telefon, email, datum a podpis.

2. část (ta začíná "MEDICAL DETAILS..")

Tuto část vyplní Váš lékař.



2. Tréninková příprava

2.1 Struktura celkové tréninkové přípravy

2.2. Intenzita v jednotlivých obdobích a obsah vašich tréninků

2.3. Legenda k tréninkové přípravě

2.3.1. Tvůj trénink – struktura tréninkové jednotky

2.3.2. Jednotlivé hody, jejichž nácvik provádíte na trénincích

2.3.3. Proces hodu – nácvik na tréninkových jednotkách

2.4. Strategie

2.1. Struktura celkové tréninkové přípravy

Období	Týden/období	Obsah	Zaměření
Přípravné OPŘÍT SE DO TOHO!!! 3 týdny	3. – 5. 8. 5. – 12.8. 13. – 19.8. 20. – 26.8.	Soustředění 3. – 5. 8 Teplice - program dostanete emailem Předběžné nastavení párové práce. Na domácích trénincích jednoduchý tréninkový drill na strategická místa páru. Trénink dle přípravy i boxů pro páry.	Práce na kurtu je intenzivní, trénujete hlavně jednoduché herní kombinace a podání. Dbejte také na dobrou životosprávu a adekvátní odpočinek či rehabilitaci ve dnech odpočinku.
Před-soutěžní KVALITNÍ HRA A STRATEGIE!!! 3 týdny	27. – 31.8. 31. – 3.9.	Tréninky v tomto týdnu budou zaměřeny hlavně na jednotlivé herní směny a udržení podání a dohodý jak z párových boxů, tak boxů pro jednotlivce. Soustředění 31.8. – 2.9. Teplice – program dostanete emailem	Budte pozitivní, hrejte svoji strategii a své tempo, trénujte na svá silná místa do hry jednotlivců i týmů.
Soutěžní JDEME NA TO!!! 1 týden	5. – 12.9.	Vysoká míra koncentrace, demonstrace maximální úrovně výkonnosti.	Fáze koncentrace ve hře, motivace k nejvyšším cílům.
Přechodné ODPOČÍŇME SI!!! 1 týden	dle potřeby	Psychická a fyzická regenerace.	Regenerační, relaxační.



2.2. Intenzita v jednotlivých obdobích, struktura Tvého tréninku a obsah vašich tréninků

Období přípravné 3. – 26.8.

Intenzita práce v přípravném období:

Marek: 2-3 tréninky + 2 plánované soustředění SH (Teplice)

Marcelka: lázně, po návratu 2/3 tréninky týdně

Adam: soustředění SH (Teplice), Mistrovství světa, po návratu adekvátní odpočinek

Obsah práce v přípravném období:

Základem této části přípravy je tréninkový drill. Dobře zvládnutý a osvojený základ vám při soutěži na kurtu dodá jistotu. V této části přípravy se zaměřte každý jednotlivě na zvládnutí jednotlivých typů hodů – **dohozy, rozrážení, dorážení, lomené hody i pyramidy**. Trénovat budete i z těch odhodových boxů, která používáte při hře v párech. **Zaměřte se na proces hodu**, vizualizujte si jednotlivé hody, kudy půjdou a tvořte si postupně vlastní rutijní proces, ve kterém míčky vypouštíte. Vše potřebné se dozvíte v legendě k tréninkové přípravě 2.3.

Pamatujte!!!

Během **přípravného období** je důležité se cítit dobře, nezapomeňte mezi tréninky na odpočinek, relaxaci, dostatek spánku, pitný režim a vyváženou stravu. Vnímejte každý svůj pokrok a to, že se vám něco povede a těšte se z toho.

Soustředění 3. – 5. 8 Teplice

Na tomto soustředění nastavíme základní prvky hry párů, určíme si místa podání. Pokud jej už máte, ukážete mi je, zkonkultujeme je a zakreslíme. Probereme také vaši komunikaci vzájemnou interakci na kurtu. Protože Marcelka na tomto soustředění nebude, dostane o informacích email.

Krom základního nastavení párové práce bude soustředění také o hře jednotlivců, a to především proto, že Adam má před sebou nejdůležitější soutěž roku, Mistrovství světa. Vhodně vše zkombinujeme tak, aby Marek měl informace k tomu trénovat v párovém boxu, Marcelka věděla, kde je její box a místo párového podání. Adam bude vědět vše též a na trénink z párového boxu a strategických míst pro pár najede po návratu z MS a adekvátním odpočinku.

Týden 5. – 12.8.

Trénink 1 120 minut	Zahájení tréninku/příprava rampy (10) Rozcvička (10) – pokud máte rozcvičku, je to jen dobře, myslím tím pasivní protažení svalů od asistenta, většinou nastavené od fyzioterapeuta. Více v legendě k tréninkové přípravě. <i>8 míčů (4 + 4 od každé barvy)</i> Vypuštění bílé a dohozy vždy s odebráním s odebráním zhruba na 3 místa směrem vzad, začít od V a postupovat dozadu (30) <i>Vyměňte si některé míčky za ty, se kterými rozrážíte. Ne všechny, ale tak, aby vám zůstali stále 4 + 4.</i> Vypusťte bílou, barevné dohodte před jacka a tvrdým míčkem doražte k jackovi (30), opět posouvej od V-linie dozadu, zhruba 3 místa, zápas či směny sám se sebou (30) Závěr tréninku (10)
Trénink 2 120 minut <i>Pokud je možnost, buď v boxech jako na týmy.</i>	Zahájení tréninku/příprava rampy (10) Rozcvička (10) – pokud máte <i>8 míčů (4 + 4 od každé barvy – dohozové míčky)</i> Vypuštění bílé a dohozy, vždy s odebráním, na 2 až 3 místa kurtu (30), na svou stranu procvičte i místo „párového podání“ z boxů pro páry, 2 ostatní místa si vyberte sami či je vybere asistent, můžete i na soupeřovu stranu. <i>Vyměňte si některé míčky za ty, se kterými rozrážíte, aby si měli nyní 3 + 3. Míčky tímto pěkně prostřídáte, pravděpodobně to budou teď medium +hard +super-hard od každé barvy</i> Rozrážení zakrytého jacka, do té doby, než ho uvidíte + dohoz k jacku (30), zápas (30) Závěr tréninku (10)

Týden 13. – 19.8.

Trénink 1 120 minut	Zahájení tréninku (10) Rozcvička (10) – pokud máte <i>8 míčů (4 + 4 od každé barvy)</i> Vypuštění bílé a dohozy vždy s odebráním, začít od V a postupovat dozadu (30) <i>Vemte si celou sadu.</i> Výhoz bílé, odhod všech barevných míčů, úkolem je pyramida, mít co nejvíce míčů ve vzduchu (30), zápas či směny sám se sebou (30) Závěr tréninku (10)
Trénink 2 120 minut <i>Pokud je možnost, buď v boxech jako na týmy.</i>	Zahájení tréninku (10) Rozcvička (10) – pokud máte <i>8 míčů (4 + 4 od každé barvy – dohazové míčky)</i> Vypuštění bílé na svou stranu a dohozy, vždy s odebráním s odebráním, na 2 až 3 místa kurtu (30), jedno z těchto míst ať je na místo týmového podání. <i>Vyměňte si některé míčky za ty, se kterými rozrážíš, tak aby jste měli 3+3.</i> Rozrážení zakrytého jacka, do doby, než vidíte celého jacka + dohoz k jacku (30), jedno z míst kam asistent bude nastavovat „zakrytého jacka“ ať je rozmezí místa týmového podání (30), zápas či směny sám proti sobě (30) Závěr tréninku (10)

Týden 20. – 26.8.

Trénink 1 120 minut	Zahájení tréninku (10) Rozcvička (10) – pokud máte <i>Celá sada</i> Vypuštění bílé a dohozy vždy s odebráním, začít od V a postupovat dozadu (20). Herní kombinace, dohod, rozraž, dohod, popřípadě přiraž, pokud úkol splníš, posuň o metr dále směrem vzad (40), zápas či směny sami proti sobě (30) Závěr tréninku (10)
Trénink 2 120 minut <i>Pokud je možnost, buď v boxech jako na týmy.</i>	Zahájení tréninku (10) Rozcvička (10) – pokud máte <i>Celá sada</i> Vypuštění bílé a dohozy vždy s odebráním, začít od V a postupovat dozadu (20). Dohazování na A4 papír a do cílového boxu, použij jen 4 + 4 měkkí míčky (30), zápas nebo směna sám proti sobě (30) Závěr tréninku (10)

Čemukoliv byste nerozuměli, klidně zavolejte. V závorce je počet minut. Zahájení a ukončení tréninku je vždy na krátkou konverzaci, popř. jak se dnes cítíte a jaké jsou vaše aktuální potřeby.
Na začátku každého tréninku máte kalibraci na dohozy.

Období před-soutěžní 27.8. – 3.9.

Intenzita: 2 tréninky týdně + soustředění SH (Teplice)

Obsah práce v před-soutěžním období:

Týden 27. – 31.8.

Trénink 1 90 – 120 minut	Zahájení tréninku (10) Rozcvička (10) – pokud ji máte <i>Celá sada</i> Vypuštění bílé a dohozy vždy s odebráním, začít od V a postupovat dozadu (20). Rozrážení nastaveného jacka zakrytého barevným míčkem, nechte si vždy úhel na jacka cca polovinu jacka vidíte (15). Odhod jacka + prvního barevného míče (cca 5 minut s každou barvou). Vemte si všechny míčky a na svá 1 či 2 nejsilnější místa na kurtu + kříž hrajte směnu sami se sebou (30-40). Závěr tréninku (10)
------------------------------------	--

Soustředění 31.8. – 2.9. Teplice

Na tomto soustředění doladíme všechny detaily, organizační, herní, program dostanete emailem.

Období soutěžní 5. – 12.9.

Základní cíl tohoto období je demonstrovat maximální úroveň vaší výkonnosti.

Koncentrace, pozitivně naladěná mysl, **pozornost**, sebedůvěra, víra ve své schopnosti, mentální nastavení mysli k vítězství, schopnost ovládat tlak a využívat ho ve svůj prospěch, odstranění vnitřních bloků bránících v maximálním výkonu, optimální aktivace mysli – **to vše je důležité pro toto soutěžní období.**

To vše bude tento týden maximální prioritou.

Doporučení – správná strava a dostatečná hydratace:

Pro soutěžní období bude důležité rozvrhnout si stravu tak, aby vám nechyběla energie mezi zápasy energie, ale současně abyste necítili „těžký žaludek“. Dobré je mít připravené malé porce semínek, rozinek nebo i oříšků (pokud tedy nejste alergici).

Základní skupinu, ve které budete hrát, nemohu teď vypočítat, protože neznám všechny účastníky. Země, které se budou účastnit v **soutěžní třídě páry BC3 jsou tyto:**

Polsko
Chorvatsko
Česká republika
Dánsko
Německo
Itálie
Rusko
Slovensko



Účast se ještě může změnit.

V jednotlivcích dostaneme určitě alespoň 2 místa, o třetí jsme požádali. V případě, že dostaneme jen 2 bude hrát ten z vás, kdo bude v lepší herní formě.

NOVINKA

Na každý den dostanou asistenti vždy písemně časový harmonogram pro následující den. Budou na něm informace jako začátek warm-upů, časy otevření a zavření call-roomu, začátek her, oponenti a vše, co potřebujete, abyste nic nezmeškali.

 DENNÍ ČASOVÝ PROGRAM - BISFed Světový pohár Povoa de Varzim							Datum:
Jméno:				Třída:			
	Sraz v nářadovně	Start rozhazování	Call room OTEVŘENO	Call room ZAVÍRÁ SE	Začátek zápasu	Číslo kurtu	
Zápas 1							
Zápas 2							
Zápas 3							
Zápas 4							

Přechodné období od 12.9 dle potřeby

Období namáhavé tréninkové a soutěžní činnosti musíte kompenzovat obdobím relaxace. Pokud už trénujete, frekvence tréninku je nízká a tréninkové jednotky jsou krátké. Obsah tréninku je většinou všeobecný a musí podporovat fyzickou a psychickou regeneraci.

- Snížení tréninkové zátěže (intenzita, objem, frekvence)
- Trénink je založen na všeobecných tréninkových prostředcích, ale měl by být rozmanitý
- Bez soutěžní činnosti
- Snaha o udržení dostatečné úrovně kondice
- Psychická regenerace



2.3. Legenda k tréninkové přípravě

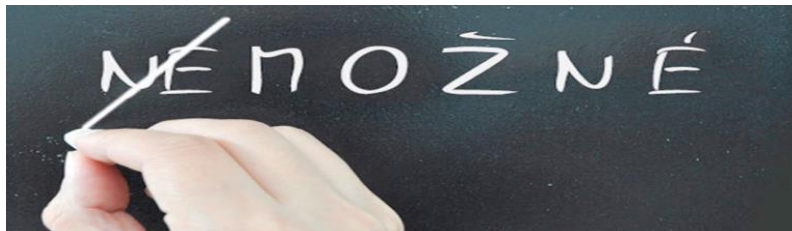
2.3.1. Tvůj trénink - struktura tréninkové jednotky

2.3.2. Jednotlivé hody, jejichž nácvik provádíte na trénincích

2.3.3. Proces hodu - nácvik na tréninkových jednotkách

2.3.1. Tvůj trénink - struktura tréninkové jednotky:

Rozcvička - fyzické „warm up“	1. Rozhýbání svalů a kloubů (cca 5 -8 minut)	Aktivita či procedura obsahují cvičení, které zvyšují tep, krev se rozproudí a dojde k zahřátí, rozhýbání či nabuzení svalstva. I u BC3 může být takové rozcvičení, dokonce je velmi vhodné u krční svalstva, které je u BC3 hráčů hodně „v pohybu“. Dobré je si nastavit takovou aktivitu, která hráče „aktivuje“ do tréninku.
Aktivní část tréninku	Nácvik základního tréninkového drilu. (cca 40 minut)	Nácvik popsaných hodů a procesu hodu. Tato část vždy obsahuje dohody, ideálně s nimi začínáte i končíte tuto část. Na soutěži z této rutiny vytvoříme ideální soutěžní „rozhazování“, která vám bude tvořit třetí část soutěžního „warm upu“.
Kondiční tréninkové zápasy	Použití nacvičeného tréninkového drilu v směnách zápasu. (cca 40 minut)	Aplikace toho, co jste na v aktivní části tréninku nacvičovali používejte ideálně i v zápasech v rámci té samé tréninkové jednotky.
Zklidnění organismu po tréninku „Cool-down“	Vydýchání, hydratace, protažení. (cca 10 minut)	Cool down ve sportu je aktivita, kterou praktikujete vždy po tréninku či po soutěži a tímto zklidníte tělo do normálního režimu. Dobré je se vydýchat na čerstvém vzduchu. Při „Cool down“ je dobrá příležitost pro hydrataci a po tréninku si je vhodné si dát například ovoce pro obnovení energie.



2.3.2. Jednotlivé hody, jejichž nácvik provádíte na trénincích

Podání, dohozy na určité místo

Ve vašich soutěžních třídách budete při hře potřebovat kvalitní a přesné dohozy, je to typ hodu při podání, při blokaci či při maximalizaci skóre v závěru směny.

Trénink podání - PŘESNOST

Podání máte každý individuálně tam, kam vám to vyhovuje, do Poznaně si nastavte 2 vaše strategická místa. Vaším cílem je to, aby první míč byl **perfektní, co do úhlu a posazený před jackem**. Důvod proč jen 2 je poměrně jednoduchý, je lepší mít 2 víc přesné zóny než např. 4 míň přesné zóny. Z vlastní zkušenosti také vím, že člověk potom na soutěži příliš kombinuje a hledá soupeřova slabá místa, což narušuje soustředěnost na vlastní hru. Párová podání budeme mít ideálně také 2.

Co hledáte u těchto dvou míst, které by měly být vašimi nejsilnějšími, je něco navíc ve smyslu toho, proč do toho či onoho místa lépe hrajete. **Většinou to souvisí s vašimi fyzickými předpoklady, s vašimi fyzickými možnostmi.** Nejsilnější místa na kurtu by měla být prokázána jak tím, že na ně jak velmi přesně dohazujete, tak na ně dokážete zahrát velmi úspěšně i jiné typy hodů.

Při výběru „párových strategických míst“ potom kombinujeme fyzické možnosti vás všech.

Při vypuštění jacka se neorientujte na konkrétní určité místo, ale vždy na rozmezí, protože jack se může posunout například díky podlaze a poletí dál než by měl. Někdy se to stává a mít určené rozmezí je velmi dobré k tomu, aby vás nevykolejila situace, pokud se Jackem netrefíte na jedno jediné konkrétně dané místo. Na prvním turnaji či při prvních hrách si nebudeme nastavovat místo pro jacka blízko hranice kurtu.

Během soutěže je dobré eliminovat veškeré elementy a faktory, které nás mohou případně vyvést z míry.

Dohoz míče na určité místo – přesná kalibrace

Míč je doručen na cílové místo nebo do určitého cílového prostoru.

*Pravděpodobně to bude typ hodu, který bude použit od obou hráčů ve hře jako zahajovací nebo hod, který blokuje. Hrajete ho tehdy, pokud potřebujete získat kontrolu nad místem, kde se nachází jack nebo potřebujete obsadit místo u jacka a skórovat. Pro tento typ hodu potřebujete mít pod zvládnuto **míření** a rozumět své **kalibraci**.*

Nácviku dohozu se věnujte opravdu poctivě, zařazený ho máte v každé tréninkové jednotce.

Rozrážení (silové hody) – míření a nejvyšší místo na rampě

Jakmile soupeř tedy rozrazí a dohodí (tady čekáte na první soupeřovu chybu), nyní ale předpokládejme, že dohodí před jacka, budete **rozrážet**.

Rozrážení je dynamický, silový hod, který používáte kromě odstraňování soupeřova míče z určitého prostoru, také případně k posouvání jacka dozadu. Tento typ hodu, ukazuje vaše sebevědomí a je soupeřem vnímán jako útok.

*Pro tento typ hodu nepotřebujete mít pod kontrolou sílu odhodu, hrajete většinou tou největší silou, kterou umíte vyvinout, tak, aby váš hosený míč odlétl co nejdál a soupeřův současně kompletně jacka odkryl. Cílem je to, abyste nejen odkryli jacka, ale také dále hráli vy. Pro rozrážení si **plánujete dráhu míče - míření**.*

Dynamickými hody si děláte prostor pro sebe, ne pro soupeře. Častokrát bývá také velmi efektivní odstranit soupeřův míč dynamickým hodem než se snažit „dohodit“ na malý prostor míčem vlastní barvy.

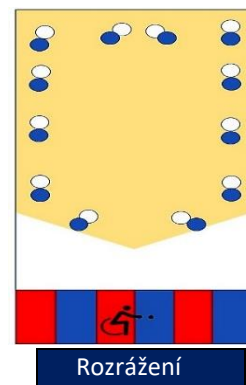
TIP NA TRÉNINK:

Rozrážení na tréninku trénujte v jednoduchých cvičení, kdy si barevný míč nastavte 45° před jacka. Postupujte od V-linie dozadu, když se vám povede rozrazit, jack s barevným míčkem si nastav zhruba o půl metru dál. Podél hranice kurtu směrem dozadu by měl být barevný míč a jack za sebou rovně vzad. Pokud se například několikrát netrefíte, jacka si můžete víc odkrýt. Záleží, jak vám v daný den jde.

Rozrážení můžete trénovat i v jednoduché kombinaci, dohod'-rozraž-dohod', je to velmi efektivní a velmi dobře se to podobá vlastní hře.

Pamatujte !!!

Ani když je soupeř vyházený, neztrácejte pevnou půdu pod nohama, hrajte absolutně podle svého tempa.



Dorážení, lomený hod, pyramida – HODY POUŽÍVANÉ POZDĚJI VE SMĚNĚ

Hody v **druhé polovině směny**, kdy je míčů na kurtu více – dorážení, posouvání, lomené hody, pyramidy.

Samozřejmě, dobrou pozici si snažíte zajistit ve směně co nejdříve, jak se ale směna postupně vyvíjí, je vaše dobrá pozice víc a víc důležitější. Pokud pořád hrajete (ať je soupeř vyházen či nikoliv), pozice a úhel míčů je velmi důležitý. Postavit si míč do pozice, ze které můžete těžit při dalším hodu, je velmi strategické a hráčsky vyspělé. Blokujete-li nebo stavíte-li si situaci pro sebe na svůj závěrečný míč, většinou to musí být velice přesné dohozy, dorážení je spíše jednoduchý hod. Pyramidy a lomené hody jsou obtížnější, **ale mnohdy je to jediná cesta, jak dostatečně ochránit jacka**, proto je nutné se v přípravné části věnovat i těmto hodům. Na kurtu se snažte míče spíše o něco opírat a využívat toho, co vidíte.

Dorážení, lomený hod a pyramida a kdy je ve hře využívat

Dorážení či posunutí určitého míče ve hře na jiné, určité místo

*Tento typ hodu většinou použijete, potřebujete-li jiný míč posunout na místo, kde tento míč bude skórovat. Většinou posouváte svůj míč, který je již na kurtu, směrem k jacku či na místo blízko jacka, či jacka k vlastnímu míči. Pro tento typ hodu potřebujete **použít správnou kalibraci a dobře zamířit**.*

Lomený hod

*Lomený hod volíte tehdy, pokud potřebujete míč odrazit od jiného míče a dorazit do místa, kde bude skórovat. Tento typ hodu umožňuje dostat se okolo jacka tam, kde je to jiným způsobem nemožné. Můžete jím také „obejít“ míče, které blokují, čímž omezíte schopnost soupeře mít pod kontrolou oblast kolem jacka. Na lomený hod je potřeba kontrola **opět znalost kalibraci**, naplánovat **přesnou dráhu míče** a zvážit také o jaký míč chceme lomení provést.*

Pyramida

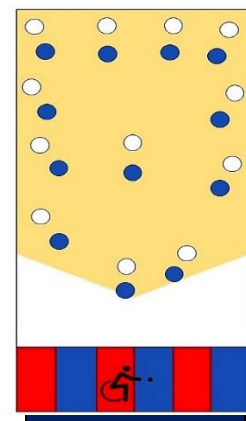
*Na akumulované míče vyskočíte svým míčem nahoru. Zpravidla to bývá poslední hod a ve většině případů jím chcete skórovat či skóre maximalizovat. Zde je potřeba kontrola **síly odhodu (kalibrace)** a naplánovat **dráhu míče** (zvážit kudy míč půjde nahoru).*

TIP NA TRÉNINK:

Pravdou je, že pokud budete mít kvalitně natrénované dohozy a rozrážení, tak tyto ostatní typy hodů vám půjdou daleko lehčeji. Při všech těchto hodech využíváte rozestavení ostatních míčů na kurtu. **Soustřeďte se vždy na míč, který chcete ke svému hodu použít.** Dorážení můžete opět samostatně trénovat od V linie, nastavením míčků do pozice. V takovém případě si nech od asistenta nastavit vždy dobrý úhel barevného míče, který bude zhruba 20-30 cm před Jackem. Opět začnete za V-liní, až se úkol povede, posuňte si celou situaci zhruba o ¼ metru dozadu. Takto klidně „objedte“ celý kurt. Úlohu končete křížem.

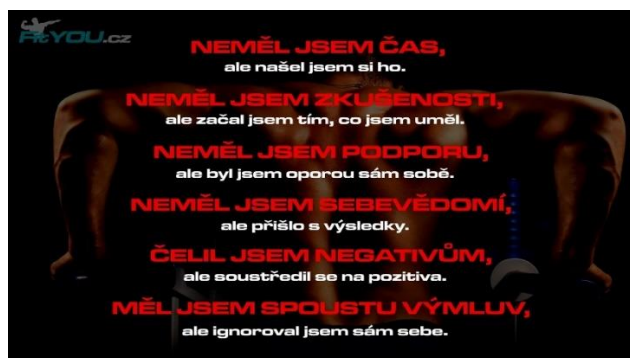
Lomený hod zkuste trénovat při konkrétních situacích, kdy hraješ např. na 4 modré míčky a 4 červené míčky sám proti sobě. Příležitost na to máte v samostatných směnách proti sobě či při tréninkových zápasech. Ve hře tento typ hodu používáte až později ve směně, protože k němu potřebujete už míče na kurtu.

Pyramidy a kumulace míčů na sebe trénujte tak, že si vezmete celou sadu a snažte se napřed udělat dobrý základ. Potom vyskočíte nahoru. Opět trénujte od konkrétní vzdálenosti (např. metr či metr až dva za V-liní) a jakmile se vám povede dostat 1 z 13 míčů nahoru s celou úlohou se přesuňte zhruba o metr dozadu.



Pamatujte!!!

Svůj poslední míč ve směně využijte vždy s rozumem. Poslední míč je zpravidla stejně důležitý jako první.



2.3.3. Proces hodu – nácvik na tréninkových jednotkách

Soustředte se vždy na celý proces hodu, na tréninku si z odhodu jacka a prvního barevného míče udělejte sled pohybů, který zkuste vykonávat zhruba pořád stejně. Pohyby, rampa, asistent, výdechy nádechy. Ponořte se do toho. Jakmile si to osvojíte, budete se v tom procesu cítit dobře a o to nám jde, vytvořit pocit „pohody“ a toho co znáte, přímo na kurtu během zápasu. Bude to vaše komfortní zóna. **Přenést přesně tento osvojený proces na soutěžní kurt – to je váš cíl.** Najít klid a pohodu v prvních dvou míčích. **Dobře odhozené míče přinesou dobrou energii do celé směny.**

Kontrolou nad Jackem získáte své pozitivní momentum hry. Čím dříve ve směně dostanete svůj míč do pozice, tím dříve opadne stres.

V praxi dobře zvládnutý proces hodu vypadá tak, že například vypuštění jacka + prvního barevného míče po řase provádíte na 5 vteřin +/- pořád stejně.

Proces hodu je několik po sobě jdoucích úkonů:

1. učinit rozhodnutí
2. fyzický proces k odhodu míče
3. mentální proces

1. učinit rozhodnutí

Poté, co rozhodčí ukáže vaši barvu si zvážíte si možnosti, které hody přicházejí v úvahu, **rozhodnete se**, který hod to bude a který hráč z týmu jej odehraje.

Proces učinit rozhodnutí – jak na to?

Proto, abyste mohli vybrat vždy ten nejlepší hod (častokrát se objeví několik možností), je velmi důležité učinit **SPRÁVNÉ rozhodnutí**.

Učinit rozhodnutí provází tento proces:

- seznámte se situací (po znamení rozhodčím)
- posuďte celou situaci vzhledem ke skutečnosti, kolik míčů zbývá, jaké je skóre, **jestli můžete hrát rovnou směrem na jacka**/jestli může hned skórovat
- zvažte/posuďte i risk/úspěch možností
- **selekce** – vyberte řešení
- odhodte a posuďte, jak se situace změnila

Strategicky volte takové hody, abyste nutili soupeře hrát následně těžké hody a řešit složité situace.

Poté, co se rozhodnete, jaký hod zahrajete a kdo ho hraje, následuje:

2. fyzický proces k odhodu míče:

- nastavení pozice

Klíčové komponenty s kterými pracujete jsou "asistent", rampa, vozík, tělo. Pokud jeden z těchto komponentů má špatnou pozici, může to mít vliv na směr míče k cíli. Pro správné nastavení před odhodem je důležitá optimalizace stability a rovnováhy. **Stálá pozice vozíku a těla vám poskytne pevný a stabilní základ k tomu, aby míč mohl být úspěšně vypuštěn, vhodná pozice rampy může poskytnout velmi dobré úhly.**

- příprava na vypuštění míče

Fáze přípravy na vypuštění míče je čas, kdy provádíte poslední přípravy k tomu, abyste míč vypustili. Je dobré tuto fázi procvičovat a zautomatizovat vše, co je pro správné vypuštění míče potřeba:

- příprava míče, zpracování od asistenta
- koncentrace, práce s dechem
- vizualizujte si opět proces doručení a zaměřte se plně na cíl

- moment vypuštění míče

Moment vypuštění míče je chvíle, kdy vypouštíte míč a posíláte ho do hracího pole. Klíče k úspěšnému provedení této fáze jsou:

- správné načasování vypuštění míče, které plně kontrolujete
- stálý způsob vypouštění míče

- čas po odhodu

Tato chvíle nastává tehdy, když dokončíte proces odhodu. Od chvíle, kdy je míč vypuštěn, byste měli mít všechny pohyby stále pod kontrolou a měly by být relativně stálé. Pomůže k tomuto i nácvik momentu, kdy setrváte ještě několik málo sekund v pozici odhodové - těsně po vypuštění. Těchto několik málo sekund také může pomoci zajistit, že nic neovlivní moment vypuštění míče. Poté, co je vše dokončeno, se usad' tedo své normální pozice.

3. mentální proces

Vše vede to k jednomu cíli, a to je ten, uhrát celou směnu či zápas, **pod mentální kontrolou, zcela v přítomnosti s maximální vnitřní koncentrací.**

V přítomnosti se můžete udržovat dechovými cvičeními, koncentrací na něco fyzického či do známé komfortní zóny vás můžou dostat určitá slova či věty, nejčastěji jim říkáme „formulky“. Tento proces by vás měl nejen uklidnit, ale také naladit do přítomnosti a pokud prohráváte, tak znovu do hry.

Předem nastaveným a osvojeným procesem ve vaší mysli můžete nejen nastavovat a řídit tempo hry či vizuálně dávat vědomě zprávy a signály soupeři o své pohodě či nepohodě skrz řeč těla, ale hlavně si nastavíte do hry svůj element, který budete následovat. **Cílem je ovládat svoji mysl každý moment hry.**

PAMATUJTE!!!

Čím víc při hře budete používat mozek, tím méně místa bude pro emoce a pro to, nechat se jimi strhnout a hru například bez rozmyslu uspěchat.



2.4. Strategie

Věřte ve své schopnosti a hrajte jednoduchou a přesnou bocciu. Hru na kurtu nikdy zbytečně nekomplikujte. Váš strategický plán je především, dostat svůj barevný míč do pozice, kdy bude jack pod vaší kontrolou, a to co nejdříve ve směně.

Tři základní klíče taktických principů, které podpírají strategické plánování v boccia sportu jsou:

- Útok, vytvoření prostoru ke skórování více bodů, kontrola a využití prostoru
- Obrana, omezení přístupu protihráče do určitého prostoru;
- Momentum; tempo hry které určuje průběh zápasu. Může se objevit, být vytvořeno či ztraceno během zápasu. Může vám být ku prospěchu, v rovnováze či může jít proti vám během zápasu.

V boccie obecně skórují míče, které jsou blíže k jacku než nejbližší míč protihráče. Proto strategie hry je pokusit se získat, dobýt prostor nejbližší k jacku, zatímco zvětšujete vzdálenost míčů od jacka soupeři.

Můžete si osvojit strategii útokem, pomocí které zvětšujete vzdálenost soupeřových míčů od jacka. Můžete si také osvojit obranný přístup zaměřený na zmenšení možného prostoru okolo jacka či obsazením toho správného prostoru vhozením míče na strategicky výhodné místo. Co je vám bližší je na vás samých, vždy pro sebe však plánovaně volte nejvíce takových hodů ve směně, ve kterých se cítíte nejjistější. **Měli byste rozumět strategii, kterou jste si pro danou směnu zvolili a měli byste být také schopni limitovat dopad strategie, kterou si zvolil soupeř.**

K tomu, abyste mohli takto pracovat, je zapotřebí použít tyto tři následující komponenty, které podpírají dovednost strategie:

- Znalost pravidel a také znalost soupeře
- Plánování; schopnost posoudit a vyvinout herní plán
- Intuitivní přístup; schopnost reagovat hladce, přizpůsobovat se během hry. Schopnost číst, rozpoznat soupeřovo herní schéma

Jakmile si určíte svoji strategii ve směně, můžete ji poté rozdrobit do jednotlivých akcí během směny. Toto můžete praktikovat a nacvičovat během her, při kterých záměrně nacvičujete určité techniky či hody právě **v přípravném období.**

Pamatujte!!!

Strategicky vol takové hody, abys nutil soupeře hrát následně těžké hody a řešit složité situace.

Velmi důležitý element je moment zápasu.

Momentum je tempo zápasu, není to nic hmotného, dalo by se to také nazvat jako energie mezi vámi a soupeřem. Tempo zápasu má dopad na sportovní výkon. Můžete se jako hráči nechat strhnout atmosférou zápasu, nebo naopak můžete toto tempo nastavit udržovat ve svůj prospěch. Pokud budete prohrávat, momentum můžete ovlivnit tak, že zápas zpomalíte, je to velmi dobrá strategie mnoha hráčů, kteří ve svých zemích s momentem hry pracují.

Velmi důležité je soustředit se sám na sebe a věřit v sám sebe.

Neznamená to se přečehovat, ani se hned vidět například ve finále, potom se většinou člověk zapomene dívat pod nohy, pokud se dívá příliš vysoko. **To, o čem píš, znamená krok po kroku, míč po míči, nalézat jistotu v tom, co opravdu jako hráč dokážete.** Postupně se před vámi budou otevírat obzory a dojdete až tam, kam se sami dojít rozhodnete.

Pamatujte!!!

Úspěch začíná úspěchem vnitřním.



Během celého období přípravy k Evropskému poháru nezapomeňte na dostatečný spánek, zvláště potom jak se bude soutěž blížit. Jezte pravidelně a kvalitně.

Tip na hydrataci organismu:

Elektrolytické hydratační tablety pro přípravu sportovních nápojů. Neobsahuje cukr a jen velmi malé množství uhlohydrátů, a tudíž napomáhá spalování tuků. Díky hořčíkovému preparátu působí jako výborná prevence proti křečím.



Cíl:

Cíl jako pár BC3 je získat zkušenosti, prožít si situace, osahat si mezinárodní scénu. Vidět, zažít, dát do hry maximum, odnést si maximum, nastavit změny v domácím tréninku na základě herního prožitku a získaných zkušeností.

Úžasné bude projít základní skupinou a upřímně věřím, že na to máte, ale žádný začínající reprezentant nikdy neměl cíl konkrétního umístění na prvních oficiálních mezinárodních a ani vy jako pár ho nedostanete.

Absolutní prioritou je získání zkušeností a po návratu domů si uvědomit, na čem stavět dál.

Toto se týká i Marcely a Marka i v divizi jednotlivci, pokud je budete hrát. U Adama Pešky je v jednotlivcích cílem semifinále, pokud je bude hrát.



Závěrem..

Snaha plánování, je posunout vás vpřed, a to především jako sportovce.

Rozvinout vám herní potenciál a upevnit sebevědomí, že dokážete hrát skvělou boccii. V reprezentačním týmu pracujeme kolektivně a s čímkoliv se na nás můžeš obrátit.

Potom je tu práce každého z vás na sobě samém a vlastní zodpovědnost k ní. Váš přístup ke sportu a vaše nastavení priorit, a to je přesně to, co každého z vás povede k vítězství. K vítězství v soutěži, k vítězství nad sebou a k pocitu radosti a hrdosti na sebe samotného.

Připravujte se tedy zodpovědně, vůči sobě i ostatním v týmu.

„Vítězství není všechno, ale úsilí o něj je“.

(Vincent Thomas Lombardi – jeden z nejuznávanějších trenérů všech dob).

Pokud máte jakékoliv dotazy, obrátit se můžeš na následující osoby:

Ohledně organizace závodů, týmu: pristoupilova@spastic.cz

Ohledně zdraví, prevence a výživy: sedlak.michael@centrum.cz

Ohledně sportovní fyzioterapie: natalie.koubkova@gmail.com

Ohledně motivace: oldisman@seznam.cz

Ohledně čehokoliv: michaela.rihackova@gmail.com

Zpracovala: Michaela Řiháčková

koordinátorka tréninkové přípravy reprezentace ČR

Česká federace SH

Tel: 606 848 952

