

## Příprava k závodu BISFed MS 2018

*BISFed Mistrovství světa, Liverpool*



Reprezentant ČR: **Adam Peška**  
Spoluhráčka: **Iva Pešková**  
Asistent: **Josef Peška**  
Vedoucí výpravy: **Michaela Řiháčková**  
Česká federace Spastic Handicap



### 1. Informační část

### 2. Herní a trenérská příprava



## 1. Informační část

**Datum soutěže:** 10. – 19.8.2018

**Místo konání:** <https://www.exhibitioncentre.liverpool.com/> Liverpool, United Kingdom

**HOC:**  
BISFed Technický delegát - **Cannie Leung**  
Předseda HOC - **John Dowson**  
UK Sport konzultant - **Todd Cooper**  
Ředitel turnaje - **John Timms**  
Manažer turnaje - **Alison Bridge**  
Soutěžní manažer - **Duncan Tunbridge**  
Manažer dobrovolníků - **Natalie Braisby**

**Herní divize:**  
Týmy: BC1/BC2  
Páry: BC3, BC4  
**Jednotlivci:** BC1, BC2, **BC3**, BC4

**Soutěž jednotlivců:** 12. – 15.8.2018

**Soutěž týmů a párů:** 16. – 18.8.2018



Turnaj se odehraje dle platné 3.edice pravidel BISFed, publikované na stránkách [www.bisfed.com](http://www.bisfed.com).

Český překlad na stránkách [www.spastic.cz](http://www.spastic.cz).

**Webové stránky:** <https://www.bisfed2018worldboccia.com/>

### Maximální počet účastníků:

1 + 1 – hráč + asistent

1 trenér/zdravotník (do pozice zdravotníka obsadíme tátu)

1 vedoucí výpravy

### Ubytování:

Buď budeme v Liverpool Pullman Hotel: <https://www.accorhotels.com/gb/hotel-9227-pullman-liverpool/index.shtml>

Nebo v Jurys in Liverpool: [https://www.jurysinns.com/hotels/liverpool/?utm\\_source=google&utm\\_medium=local](https://www.jurysinns.com/hotels/liverpool/?utm_source=google&utm_medium=local)

Oba hotely jsou 1 - 5 minut chůze od sportovní haly.



## Počasí:

V srpnu bývá v Liverpoolu kolem 20° – 25°C, vezte si radši i pláštěnky.

## Časový program:

	10.8.	11.8.	12.8.	13.8.	14.8.	15.8.	16.8.	17.8.	18.8.	19.8.
Příjezd										
Trénink, kontrola vybavení										
Zahájení										
Soutěž jednotlivců										
Soutěž týmů a párů										
Medaile, závěr										
Odjezdy										

## Informace o novém technickém systému BISFedů:

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

## Informace o přepravě:

10.8 LH 1393	Praha – Frankfurt	10,50 – 12,00
10.8 LH 938	Frankfurt – Manchester	13,20 – 14,05
19.8 LH 947	Manchester – Frankfurt	18,20 – 21,00
19.8 LH 1402	Frankfurt – Praha	22,15 – 23,15

**Sraz budeme mít mezi 7:50 – 8:20 ve druhém patře Letiště Václava Havla Praha, terminál 2, hned za výtahy (odlety).**

## Zavazadla u Lufthansy:

- v ceně letenky je příruční zavazadlo- max.8kg, rozměry 55 x 40 x 23 cm
- zavazadlo do podpalubí- max. 23kg

**Podle informace od pana Zástěry z cestovní agentury, která nám kupuje letenky bychom měli mít všechny dokumenty ohledně Adamových přístrojů na palubě vyřízené.**

Na letišti v Praze je **možné bezplatně parkovat**, viz web letiště:

“Parkování handicapovaných osob na letišti Praha

Handicapované osoby mají parkování zdarma, v případě, že patříte do této kategorie, zaparkujte vozidlo na libovolném parkovišti (Pozor – parkování zdarma se nevztahuje na VIP parkování) – doporučujeme krytý a hlídáný Parking C. Před odjezdem je zapotřebí, abyste se s parkovacím lístkem a průkazem ZTP/P dostavili do Dispečinku parkovišť v přízemí Parkingu C, kde vám bude vystaven nový parkovací lístek s volným výjezdem z parkoviště.”

Asistenci z parkoviště na letiště si je možné domluvit na telefonu: +420 220 11 40 22.

## Let bude s přestupem ve Frankfurtu.

Přiletíme na letiště do Manchesteru a odtud nás organizátor odveze autobusem.

**Zpět do ČR přiletíme v pondělí 19.8. kolem půlnoci.**

## Informace o ceně:

**1320 GBP na účastníka. Výjezd je v rozsahu 1 hráč + asistent hrazen RTB SH. Osobní asistent se uhradí z daru od Nadace Šmidberských.**

## 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 pojištěni 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](http://www.antidoping.cz).**

Mnoho informací o dopingů a o tom, kde si případně látky zkontrolovat bylo zasláno mailem. **Pro případ dopingové kontroly na MS si napiš, prosím, všechny užívané léky a potravinové doplňky 7 dnů před soutěží na papír. Pokud bys ke kontrole šel, musíš je tam všechny vypsát. Testována může být i máma jako spoluhráčka.**

## Klasifikační proces:

Adam je oklasifikován potvrzeným statutem z minulého roku, klasifikační kartičku mám u sebe já, Míša Řiháčková, nic víc není potřeba.



## 2. Herní příprava

Období	Týden	Obsah	Zaměření
Přípravné 1 týden	19. – 26.7.	Jednoduchý tréninkový dril, herní situace.	Podání, dohoz, dorážení, rozrážení.
Předsoutěžní 2 týdny	27.7. – 2.8. 3.8. – 9.8. 3. – 5.8.	Hry, herní směny, podání.	Buď pozitivní, hrej svoji strategii a své tempo.
Soutěžní 9 dnů	10.8. – 19.8.	Vysoká míra koncentrace, demonstrace maximální úrovně výkonnosti.	Fáze koncentrace ve hře, motivace k nejvyšším cílům.
Přechodné 1 týden	20.8. – 26.8.	Psychická a fyzická regenerace.	Regenerační, relaxační.

## Období přípravné - 19. - 26.7. - 1 týden

### Týden 19. - 26.7.

<b>Trénink 1</b> 120 minut i více	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), dohozy na papír – na 3 místa kurtu s 6 vybranými míči, úkolem je, aby dojeli 4 ze 6, vem si dohozové míče, potom hraj nějaké směny sám se sebou, 1 tie breakovou a 1 na své podání. Závěr tréninku (10)
<b>Trénink 2</b> 120 minut i více	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). Dorážení a pyramidy, od V dozadu a pyramidy se všemi míčky na 2-3 místa kurtu, klidně 1 z nich na tiebreak, potom hraj zápas nebo směny sám proti sobě (30) Závěr tréninku (10)

## Období před-soutěžní 27.7. - 9.7.

### Týden 27.7. - 2.8.

<b>Trénink 1</b> 120 minut i více	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 a posuň si situaci dál (nastav si to tak aby Ti barevná zakrývala 50 % z jacka). Potom si nastav na tiebreak bílou a zkus jen „dohazovat“ vedle ní, jen vedle jacka na dojezd, potom hraj nějaké směny sám se sebou, kolik a kam je na Tobě. Závěr tréninku (10)
<b>Trénink 2</b> 120 minut i více	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). Dneska trénuj dálky, hodně k autové čáře, klidně jen jen i směny sám proti sobě, když se Ti míček nepovede, mamka Ti ho přinese, zkus to znovu. Jacka si tam klidně nastav i s prvním míčem od soupeře. Převážně hraj klidně na soupeřovu stranu. Potom zkus pár jen podání, na obě místa. Závěr tréninku (10)

### 3. – 5.8. Soustředění

Obsah soustředění dostaneš v předstihu, nějaké informace máš také v přípravě k Poznani, podívej se prosím.

#### 5.-10.8

Pokud půjdeš ještě na trénink, tak jen podání, rozrážení a např. 2 směny sám se sebou. Odpočiň si a podívej se na nějaké zápasy.

## Období soutěžní 2.7. - 9.7.

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



Argentina
Austrálie
Belgie
Brazílie
Kolumbie
Francie
Velká Británie
Rusko
Řecko
Hongkong
Španělsko
Portugalsko
Švédsko
Thajsko
Singapur
Korea
Česká republika
Kanada
Polsko
Japonsko



**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.

**Správná strava a dostatečná hydratace:**

Pro soutěžní období bude důležité rozvrhnout si stravu tak, aby Ti nechyběla energie mezi zápasy energie, ale současně abys necítil „těžký žaludek“.



## Na hydrataci výborné:

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 je demonstrace absolutně perfektní herní výkonnosti a postup ze skupiny.



## Období přechodné po soutěži - délka dle potřeby

Namáhavé tréninkové období a soutěžní činnosti vykompenzuj obdobím relaxace. Frekvence tréninku zkonzultuj s klubovým trenérem, nastavte je nízké a tréninkové jednotky krátké. Obsah tréninku nastavte všeobecný a necht' podporuje fyzickou a psychickou regeneraci.

Charakteristika přechodného období:

- 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.

## Závěrem..

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

Rozvinout Tvůj herní potenciál a upevnit Ti vědomí, že dokážeš hrát skvělou boccii. V reprezentačním týmu pracujeme kolektivně a s čímkoliv se na nás můžeš obrátit.

Potom je tu Tvoje práce, na Tobě samém, Tvoje zodpovědnost k ní, Tvůj přístup ke sportu a Tvoje nastavení priorit, a to je přesně to, co Tě povede k vítězství.

**„Vítězství není všechno, ale úsilí o něj je“.**  
(Vincent Thomas Lombardi – jeden z nejuznávanějších trenérů všech dob).

**Zpracovala: Michaela Řiháčková**  
koordinátorka tréninkové přípravy reprezentace  
Česká federace SH  
Tel: 606 848 952

