

Příprava k závodu BISFed World Open 2018

BISFed Otevřený Světový Pohár, Povo de Varzim



Reprezentant ČR: **Jan Bajtek, BC4**
Asistentka: **Markéta Hrudníková**
Vedoucí výpravy: **Michaela Řiháčková**

Česká federace Spastic Handicap



1. Informační část

2. Herní a trenérská příprava

1. Informační část

Datum soutěže: 2.7. – 9.7.2018

Místo konání: Council Sports Hall, Póvoa de Varzim, Portugalsko

Organizátor: PCAND – Paralisia Cerebral, Associação Nacional de Desporto

Herní divize: Týmy: BC1/BC2

Páry: BC3, BC4

Jednotlivci: BC1, BC2, BC3, BC4

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

Český překlad na stránkách www.spastic.cz.

Maximální počet účastníků:

1 + 1 – hráč + asistent

1 trenér

1 vedoucí výpravy

Ubytování:

Budeme ubytováni v jednom z těchto 3 hotelů: Hotel Axis Vermar, Grande Hotel da Póvoa či Santana Hotel & Spa. Požádala jsem pro vás, Honzo a Markéto o dvoulůžkový pokoj s oddělenými postelkami v hotelu AXIS.



Časový program:

	2.7. pondělí	3.7. úterý	4.7. čtvrtek	5.7. pátek	6.7. sobota	7.7. neděle	8.7. pondělí	9.7. úterý
Příjezdy								
Klasifikace/oblížení nových hráčů								
Trénink, kontrola vybavení								
Zahájení								
Soutěž jednotlivců								
Soutěž týmů a párů								
Medaile, závěr								
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 potvrdíš ústně rozhodčímu, že s výsledkem souhlasíš. Rozhodčí zmáčkne tlačítko a online systému bude signalizovat potvrzený výsledek hry.

Informace o přepravě:

02/7	LH 1403	Praha – Frankfurt	06,00 – 07,10
02/7	LH 1176	Frankfurt – Porto	09,40 – 11,20
09/7	LH 1179	Porto – Frankfurt	16,25 – 20,00
09/7	LH 1396	Frankfurt – Porto	22,15 – 23,15

Sraz budeme mít mezi 3:30 – 3:50 ve druhém patře Letiště Václava Havla Praha, terminál 2, hned za výtahy (odlety).

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 Parking 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 Porto Airport a odtud nás organizátor odveze autobusem.

Zpět do ČR přiletíme v pondělí 9.7. kolem půlnoci.

Informace o ceně:

950 € na účastníka. Výjezd je plně hrazen sportovním klubem HSC Havířov, včetně letenky, na jejich vlastní požadavek dle emailové dokumentace.

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 emailem. **Pro případ dopingové kontroly v Pova si napiš, prosím, všechny užití léky a potravinové doplňky 7 dnů před soutěží na papír. Pokud by jsi ke kontrole šel, musíš je tam všechny vypsát.**

Klasifikační proces:

Na turnaji půjdeme k **mezinárodní klasifikaci**. Dokumenty, které budou potřeba jsem Ti zaslala 9.5. emailem. Vyplň je, prosím, dle instrukcí a pošli mi je zpět. Jsou to:

- certifikát diagnózy pro klasifikaci v boccia sportu ("Certificate of diagnosis form")
- souhlas s klasifikací ("New consent form")
- lékařská zpráva přeložená do angličtiny

2. Herní příprava

Období	Týden	Obsah	Zaměření
Přípravné 4 týdny	28.5.-3.6. 4.6.-10.6. 11.6.-17.6. 18.6.-24.6.	Jednoduchý tréninkový dril.	Práce na kurtu je intenzivní. Dbej ale také na dobrou životosprávu a adekvátní odpočinek či rehabilitaci.
Předsoutěžní 7 dnů	25.6.- 1.7.	Hry, dolaďování. Objem zatížení jde postupně dolů, kvalita hodů z nabitého tréninkového drilu by měla dodat sebevědomí.	Upevni nabitě dovednosti a zaměř se na dobré psychické rozpoložení. Upevnění taktických a strategických ideí.
Soutěžní 7 dnů	2.7.-9.7.	Vysoká míra koncentrace, demonstrace maximální úrovně výkonnosti.	Fáze koncentrace ve hře, motivace k nejvyšším cílům.
Přechodné	Dle potřeby po soutěži cca 2 týdny	Psychická regenerace, rozmanitý, lehký trénink.	Regenerační, relaxační.

Období přípravné – 28.5. – 24.6. – první 4 týdny

„Kdo chce stavět vysoké věže, musí se dlouho věnovat základům...“

Vítám Tě Honzo v Tvoji tréninkové přípravě, na kurtu umíš zahrát skvěle, ale stejně tak máš jistě momenty nepřesných hodů. Celkově popemýšlej, jak **první rozšířit a druhé snížit**.

EFEKTIVITA HODU a jak jí dosáhnout?

Základem první části přípravy je tréninkový dril. Dobře zvládnutý a osvojený dril Ti při soutěži na kurtu dá jistotu.

V této části přípravy se zaměř na jednotlivé typy hodů - **dohozy, rozrážení, dorážení, pyramidy i oblouky**. Víím, že procvičuješ tyhle hody celý rok a vzhledem k novým míčům si pravděpodobně měnil i techniku hodu, kterou si stále víc upevňuješ. V této fázi už bys měl však vědět, jak s míči zacházet, jakým způsobem je házet a mít je tak nějak „v ruce“. Tahle fáze je tedy především o tom, zaměřit se na jednotlivé typy hodů a získat důvěru v to, že hody dokážeš provést stabilně tak, jak chceš.

Tréninky v této části jsou velice náročné na udržení pozornosti, protože jednoduché herní kombinace můžou po čase nudit. Při ztrátě pozornosti hody nemusí být tak přesné a může dojít k poklesu **motivace**. Mysli na to, že tato část tréninku má svůj důvod, základ se musí zkrátka udělat pořádně, s dobrým pocitem bude na čem stavět.

Příklady udržení pozornosti:

Velice dobré v praxi je (právě pro v udržení pozornosti a hry v přítomnosti) např. při tréninku dohozů, vzít si 4 + 4 míče (měkké – dohozové) a počítat si kolik míčů z 8 si hodil do správné pozice (tak, abys měl kontrolu nad Jackem). Tak stejně jako si počítat například při tréninku rozrážení bezchybné hody za sebou.

Sám si právě „odhozený“ set vždycky pro sebe zhodnoť např. „ano, udělal jsem 6 míčky z 8 co jsem chtěl“, potom výborně. Dobré na Tvoji úrovni je opravdu hodně hrát sám se sebou (nemusíš měnit box) se 4 + 4 nebo 3 + 3 míči. Na blízko, o metr a půl dál, zase o metr a půl dál, opět .. až na dálku.

Nabízí se velká spousta možností, jak vytrénovat postupně dohozy, rozrážení a dorážení. Od stavění si míčků na kurt do určitých pozic po to, si předem říct určité pozice a na ty míče házet. Na základní typy hodů Ti tu nebudu vypisovat cvičení, míčky na kurt do pozice postaví trenér či asistent. Důležitý je systém, ve kterém postupně získáváš herní sebevědomí, že Ti to jde a také vědomý nácvik celého procesu, či procesů.

Proces hodu je několik fyzických po sobě jdoucích úkonů. Při samotné hře je potřeba vlastně následovat procesů několik. Ať už se ale jedná o proces hodu, mentální proces nebo proces činění rozhodnutí, vede to k jednomu cíli, a to je ten, uhrát celou směnu či zápas, **pod mentální kontrolou, zcela v přítomnosti s maximální vnitřní koncentrací**. Předem nastaveným a osvojeným, naučeným procesem můžeš 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 nastavíš do hry svůj element, který budeš následovat. **Funguje to tak, že cílem je ovládat své mysl i tělo každý moment hry.** Čím víc při hře budeš používat mozek, tím méně místa bude pro emoce a pro to, nechat se jimi strhnout a hru například bez rozmyslu uspěchat.

Budeš-li se učit absolutní SEBEKONTROLE myslí NIKDY žádné hody neuspěcháš a i když se Ti například nepovede hod, díky vžitým a osvojeným procesům „učinit rozhodnutí“ a „mezi-odhodovému“ procesu se vrátíš zpět někam, kde to znáš.

Pojďme se teď podívat na tyto 2 procesy.

Poté, co rozhodčí ukáže Tvou barvu si zvážíš si možnosti, které hody přicházejí v úvahu, **rozhodneš se**, který to bude a následuješ proces hodu.

Proces učinit rozhodnutí – jak na to?

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

Učinit rozhodnutí provází zhruba tento proces:

- seznam se situací (po znamení rozhodčím)
- posuď celou situaci vzhledem ke skutečnostem, kolik míčů zbývá, jaké je skóre, **jestli můžeš hrát rovnou směrem na jacka**/jestli může hned skórovat
- zvaž/posuď i risk/úspěch možností
- selekce – vyber řešení
- následuj proces hodu a posuď, jak se situace změnila

Svého trenéra můžeš požádat, aby Ti pomohl rozvinout schopnost fixace tohoto procesu tím, že s Tebou bude tento proces na tréninku praktikovat.

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

Poté, co se rozhodneš, jaký hod zahraješ, následuješ **proces hodu**:

1. Nastavení pozice

Klíčové komponenty s kterými pracuješ jsou tělo a vozík. Pokud jeden z těchto komponentů má špatnou pozici, může to mít vliv na směr hodu k cíli. Pro správné nastavení před odhodem je také důležitá optimalizace stability a rovnováhy. Stálá pozice vozíku a těla Ti poskytne pevný a stabilní základ k tomu, aby míč mohl být úspěšně odhozen.

2. Příprava na odhod

Fáze přípravy na odhod je čas, kdy provádíš poslední přípravy k tomu, aby jsi míč odhodil. Je dobré tuto fázi procvičovat a zautomatizovat vše, co je pro dobrý odhod potřeba:

- příprava míče
- koncentrace, práce s dechem
- vizualizuj si opět proces doručení a zaměř se plně na cíl
- v této fázi si můžeš vybudovat své momentum, bod zlomu, a to například, že si odpočítáš jednotlivé pohyby ruky a tímto rutijním procesem se dostaneš do svého hracího komfortu

3. Moment odhodu míče

Moment odhodu míče je chvíle, kdy vypouštíš míč a posíláš ho do hracího pole. Klíče k úspěšnému provedení této fáze jsou:

- správné načasování vypuštění míče, které plně kontroluješ
- stálý způsob vypuštění míče, uvolňování prstů

4. Čas po odhodu

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

Obsah tréninků v přípravném období:

WARM UP

Tréninky začínej vždy krátkým fyzickým cvičením, aby se svaly postupně protáhly a nabudily. Po tomto krátkém cvičení si na kurtu ustal svůj rozhazovací proces.

Tvůj warm-up si sestav tak, aby ho tvořili tři účelově po sobě jdoucí aktivity:

1. Rozhýbání svalů a kloubů
2. Theraband
3. Rutijní sestava odhodu míčů



Smyslem warm upu je připravit Tě fyzicky a psychicky na sportovní výkon určité úrovně. Warm up aktivity či procedury obvykle obsahují cvičení, které zvyšují tep, krev se rozproudí a dojde k zahřátí, rozhýbání či nabuzení svalstva. První fáze, pasivní rozcvičení si nastav s fyzioterapeutem a nauč Markétu, aby ho s Tebou mohla na závodech provést.

Theraband – cvičební guma

Další fáze rozcvičování je použití therabandu stejným způsobem jako když házíš. Tato fáze je velmi důležitá a potřebná pro hráče, kteří hází obecně. Asistent drží obvykle theraband za Tebou stejně, jako když házíš míč do hřiště a tahem gumou svaly rozcvičíš. Jakým způsobem cvičit s therabandem tak, aby jsi aktivoval rameno, lopatku, horní či dolní část zad se také nejlépe porad se svým fyzioterapeutem. Theraband určitě do svého warm upu zařaď, pokud ho tam ještě nemáš.

Rozhazování, třetí část warm upu, začínej vždy od V-linie směrem dozadu a zpět. V rozhozu začínej vždy dohozy, potom si nastav situaci na procvičení „silových hodů“, kdy se svalstvo opravdu dobře rozeřeje. Dále si na své silné místa můžeš míčky kumulovat, či si můžeš opět od V-linie přednastavit situaci na hody obloukem, to je také dobrá součást warm upu. **Svůj rozhazovací proces však vždy končí několika odhody jacka a prvního barevného míče** – s tím budeš do hry nastupovat.

Další možnou částí, o kterou můžeš warm up rozšířit je dechové cvičení a **lehká meditace s cílem intenzivní koncentrace**. Bylo by vhodné rutijní **dechové cvičení vnitřní meditace**. Pro začátek jednoduché, například soustředit se na svůj dech a odpočítat si nádechy na 3 a výdechy na 5, zkrátka tak, tak aby výdechy byly delší. Dechových cvičení pro vnitřní zklidnění je hodně, pokud organizmus bude potřeba spíše nabudit, je vhodné dýchat v určitých intervalech rychleji a hlouběji. Správné dýchání zvyšuje koncentraci, vědomé dýchání stimuluje mozkovou aktivitu a zvyšuje schopnost koncentrace nejen v danou chvíli, ale trvale.

O dýchání a o tom, jak ovlivňuje lidskou psychiku najdeš na netu mnoho, je dobré si proces, který Tě zaujme zkusit doma, rozhodně tím nic nezkažíš. Inspiroující stránky jsou např. <http://www.jankachudlikova.com/dejchej/> Popřemýšlej o tom, a řekni mi, jestli Tě to zaujalo.

Pokud by jsi svůj warm up chtěl rozšířit, např. o 10 minut meditace, dej vědět a budeme s tím počítat. Praxe na závodech většinou vypadá tak, že po rozhozu jde hráč většinou na toaletu a potom by bylo těchto 10 minut, kde Tě necháme někde v klidu.

Aktivní část tréninků:

V přípravném období se postupně věnuj procvičování popsaných hodů:

1. Podání, dohozy na určité místo

Ve Tvé kategorii budeš při hře velmi potřebovat kvalitní a přesné dohozy, je to typ hodu při podání, při blokaci či při maximalizaci skóre v závěru směny.

Trénink podání

Doporučuji Ti trénovat 2 podání, cca ½ - 1 ½ za V linii na svou stranu a na dálku, tam, kam Ti to vyhovuje. Tvým 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 míř 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. Při tréninku dohozů si většinou stejně posouváš míč, ke kterému dohazuješ zhruba o ½ až ¾ metru vzad, nebo trénuješ na 9 bodové testy, což zaručuje rozsah po celém kurtu. Co ale hledáš u těch dvou míst, které by měly být těmi Tvými nejsilnějšími, je něco navíc v pozici a v oblasti kurtu, kam Ti to opravdu nejvíce sedí. **Většinou to místo souvisí s Tvými fyzickými předpoklady**, s Tvými fyzickými možnostmi. Nejsilnější místa na kurtu by měla být prokázána jak tím, že na ně jak velmi přesně dohazuješ, tak na nich dokážeš zahrát velmi úspěšně i jiné typy hodů.

Při odhodu jacka se neorientuj na konkrétní určité místo, ale vždy na rozmezí, protože jack se může posunout nebo to může být odhoz jacka, při kterém Ti může nervozitou ujet ruka a jack poletí dál než by měl. Někdy se to stává a mít určené pouze rozmezí je velmi dobré k tomu, aby Tě nevykolejila situace, pokud se Jackem netrefíš na jedno jediné konkrétně dané místo. Vždy taky doporučuji na prvním turnaji či při prvních hrách nenastavovat si místo pro jacka blízko hranice kurtu.

Pravidlo č. 1:

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

Soustřed se vždy na celý proces hodu, na tréninku si z odhodu jacka a prvního barevného míče udělej sled pohybů, který zkus vykonávat zhruba pořád stejně. Pohyby, výdechy nádechy. Ponoř se do toho. Jakmile si to osvojíš, budeš se v tom cítit dobře. Jakmile to tak bude, stane se to Tvojí komfortní zónou a začátky budeš mít perfektní a toho přesně chceme docílit. **Přenést přesně tento osvojený proces na soutěžní kurt**. Najít klid a pohodu v prvních dvou míčích. Dobře odhozené míče přinesou dobrou energii do celé směny.

Hodně času věnuj tréninku dohodu na své silné zóny a na soupeřovu stranu potom na různá místa kurtu.

Pravidlo č. 2:

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

Co je vlastně „dohoz“ místo a co potřebuješ k tomu, aby dohoz byl perfektní?

1. Dohoz míče na určité místo

Je to typ hodu, který musí být míč 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.

Hraješ ho tehdy, když potřebuješ získat kontrolu nad místem, kde se nachází jack nebo potřebuješ obsadit místo u jacka a skórovat.

Pro tento typ hodu potřebuješ mít pod kontrolou vzdálenost a dráhu míče.

Věnuj se dohodu opravdu poctivě a zařaď si ho i do svého warm upu, postupně jej můžeš trénovat i v jednoduchých herních kombinacích, jako je např. dohoz-rozraz-dohoz, dohoz (zhruba 30 cm před jacka) a doražení barevného míčku.



2. Rozrážení (silové hody)

Jak jsem psala výše, čím dříve získáš kontrolu nad jackem (budeš mít svůj míč v dobré pozici, tak aby jacka „ochraňoval“ pod dobrým úhlem), tím dříve bude momentum hry na Tvé straně a směna se bude vyvíjet v Tvůj prospěch. Toto tedy můžeš nacvičit perfektním zahájením. Jakmile dobře zahájíš, soupeř rozrazí a dohodí.

To je normální scénář hry BC4, ale Tebe to nevykolejí, protože o tom víš. Zvyknout si na to třeba musel i Adam v BC3, tam to mají velmi podobné. V ČR to moc zvykem nebývá, hráči častokrát brání, různě dohazují a potom se třeba snaží svůj míč přisunout. Ve světě to tak není, soupeř rozrazí a dohodí.

Jiná pozice, než z dobrého úhlu před Jackem totiž pro nikoho z hráčů není dost dobrá. Je to taky určitý projev herní dominance a vyspělosti.

Jakmile soupeř tedy rozrazí a dohodí (tady čekáš na první soupeřovu chybu), nyní ale předpokládejme, že dohodí perfektně (nevidíš z jacka ani kousek), máš 2 možnosti hodu, lob-shot nebo klasické rozrážení, pravděpodobně na 2 míčky, jedním si vytvořit úhel a druhým barevný míč odstranit, čtvrtým míčem musíš potom přesně dohodit. Pokud však z jacka vidíš alespoň kousek, budeš **rozrážet**.

Co je tedy rozrážení a jak ho trénovat?

Dynamický a silový hod, který používáš také případně k posouvání jacka dozadu nebo k odstraňování soupeřova míče z určitého prostoru.

Rozrážení je voleno tehdy, potřebuješ-li odstranit ze hry, či z určitého prostoru určitý míč.

Tento typ hodu, ukazuje Tvoje sebevědomí a je soupeřem vnímán jako útok. Je většinou určen k tomu, aby bylo vytvořeno místo pro dohoz či pro posunutí jiného, určitého míče ve hře.

*Pro tento typ hodu nepotřebuješ mít pod kontrolou sílu odhodu, hraješ většinou tou největší silou, kterou umíš vyvinout, tak, aby Ti Tvůj hosený míč odlétl co nejdál, soupeřův kompletně jacka odkryl. Stejně bude stále blíž, tzn. že budeš hrát Ty. Pro tento hod si potřebuješ **naplánovat dráhu míče**.*

Pravidlo č. 3:

Dynamickými hody si děláš 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.

TRÉNINK:

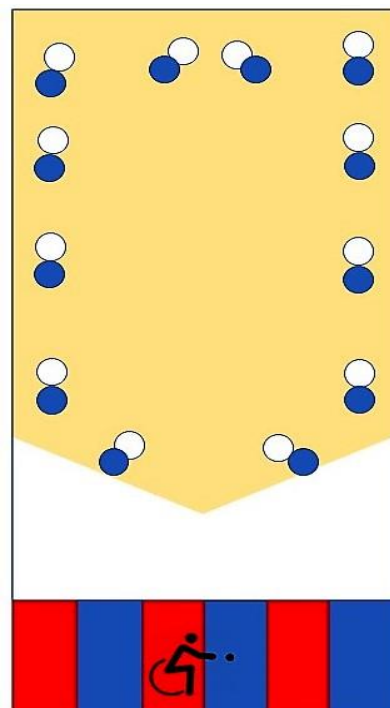
Rozrážení na tréninku trénuj v jednoduchých cvičení, kdy si barevný míč nastav 45° před jacka. Postupuj od V-linie dozadu, když se Ti povede rozrazit, jack s barevným míčkem si nastav zhruba o půl metru dál. Podél hranice kurtu směrem dozadu by měl být barevný míč a jack za sebou rovně vzad. Pokud se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

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

Od nějakých hráčů, kteří v Pova budou, budeš muset akceptovat hru dohod-rozraždohod, míč po míči, proto rozrazit „na první dobrou“ v BC4 třídě velmi důležité. Defenzivní hra je u těchto hráčů šlápnutí vedle, jsou schopni posunout jacka dozadu o metr a víc na jeden hod, když už se směna nebude vyvíjet ve Tvůj prospěch, silový hod se téměř nikdy nevyplácí jako poslední.

Pravidlo č. 4:

Ani když je soupeř vyházený, neztrácej pevnou půdu pod nohama, hraj absolutně podle svého tempa.



3. Dorážení, lomený hod, pyramida

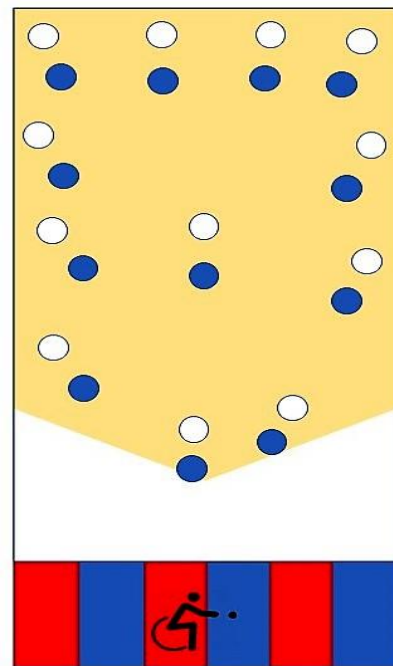
Hody v **druhé polovině směny**, kdy je míčů na kurtu více – dorážení, posouvání, lomené hody, pyramida. **Samozřejmě, dobrou pozici si snažíš zajistit ve směně co nejdříve, jak se ale směna postupně vyvíjí, je Tvoje dobrá pozice víc a víc důležitější.** Pokud pořád hraješ (ať je soupeř vyházen či nikoliv), pozice a úhel míčů je velmi důležitý. Postavit si míč do pozice, ze které můžeš těžit při dalším hodu, je velmi strategické a hráčsky vyspělé. Blokuješ-li nebo stavíš-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 snaž míče spíše o něco opírat a využívat toho, co vidíš.

TRÉNINK:

Pravdou je, že pokud budeš mít kvalitně natrénované dohozy a rozrážení, tak tyto ostatní typy hodů Ti půjdou daleko snáz. Při všech těchto hodech využíváš rozstavení ostatních míčů na kurtu. **Soustřed se vždy na míč, který chceš ke svému hodu použít.** Dorážení můžeš 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 začni za V-liní, až se Ti úkol povede, posuň si celou situaci zhruba o ¼ metru dozadu. Takto klidně „objed“ celý kurt. Úlohu končí křížem.

Lomený hod zkus trénovat při konkrétních situacích, kdy hraješ např. na 4 modré míčky a 4 červené míčky sám proti sobě. Ve hře tento typ hodu můžeš použít až později ve směně, protože k němu potřebuješ už míče na kurtu. Kontrolovat musíš sílu odhodu, zvážit musíš dráhu, kterou míč půjde. Lomený hod může být velmi efektivní, pokud je cíl dostat se za jacka.

Pyramidy a kumulace míčů na sebe trénuj tak, že si vezmeš také např. 4 a 4 míče a snažíš se napřed udělat dobrý základ. Potom vyskočíš nahoru. Opět trénuj od konkrétní vzdálenosti (např. metr či metr až dva za V-liní) a jakmile se Ti povede dostat 1 z Tvých 8 míčů nahoru s celou úlohou se přesuň zhruba o metr dozadu.



Pravidlo č.5

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

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 použiješ, potřebuješ-li jiný míč posunout na místo, kde tento míč bude skórovat. Většinou posouváš svůj míč, který je již na kurtu, směrem k jacku či na místo blízko jacka. Či můžeš posouvat jacka k vlastnímu míči. Pro tento typ hodu potřebuješ mít řízenou **sílu odhodu** a mít pod kontrolou **dráhu míče a směr**.*

Lomený hod

Lomený hod volíš tehdy, pokud se potřebuje míč odrazit od jiného míče a dorazit do místa, kde bude skórovat. Je to typ hodu, který je většinou hraný později ve směně. Tento typ hodu umožňuje dostat se okolo jacka tam, kde je to jiným způsobem nemožné. Můžeš jím také „obejít“ míče, které blokují, čímž omezíš schopnost soupeře mít pod kontrolou oblast kolem jacka.

*Na lomený hod je potřeba kontrola **síly odhodu**, naplánovat **přesnou dráhu míče** a zvážit také o jaký míč chceme lomení provést.*

Pyramida

Pyramida je volena většinou později ve směně, kdy na akumulované míče vyskočíš svým míčem nahoru. Určitě sám víš, kdy je pro tento hod vhodná příležitost. Může to být poslední hod, či předposlední a ve většině případů jím chceš skórovat či skóre maximalizovat.

*Zde je potřeba kontrola **síly odhodu** a naplánovat **dráhu míče** (zvážit kudy míč půjde nahoru).*

4. Hod obloukem (Lobshot)

Hody obloukem je nejlepší jednoduše trénovat tak, že si jacka postavíš do pozice, kdy je zcela zakrytý barevným míčem rovně před sebe. Pokud se Ti povede jacka posunout hodem obloukem dozadu, asistent Ti stejně nastavenou situaci posune cca o ¼ m dozadu.

Můžeš samozřejmě i trénovat posunutí samotného míče, kdy chceš cílový míč posunout dozadu o velký kus. To jsou potom takové nízké oblouky.

Lobshotů se neboj a trénuj je, jsem zvědavá do jaké vzdálenosti se Ti budou dařit na soustředění, kam až se budeš cítit jistý. Na své krátké podání si je klidně zařaď i do svého warm upu.

Hod obloukem a kdy ho ve hře použít?

Tento typ hodu volíš tehdy, pokud se potřebuješ například dostat přes určitou naakumulovanou blokaci míčů, či máš-li nulový výhled na jacka. Tento typ hodu většinou ovlivní pozici míčů na kurtu a změní stávající skóre. Častokrát je cílem tohoto hodu jack a tento hod lze volit za účelem vytvořit místo kolem jacka a cestu k jacku tak, aby dalším hodem bylo možno skórovat. Tento typ hodu může být také použit při odstraňování míče soupeře. Je to velmi efektivní hod v závěru směny, pokud potřebuješ jacka posunout vzad. Tento typ hodu je velmi obtížný a je to nejnovější typ hodu při hře obecně, může být taky velmi riskantní.

Co potřebuješ mít či znát k tomuto typu hodu?

Při tomto typu hodu potřebuješ dokonale naplánovat trajektorii, vzdušnou čáru prostorem a potřebuješ přesně vědět, kdy míč vypustit.

„Podcenili jste přípravu? Pak jste trénovali na to, abyste prohráli.“

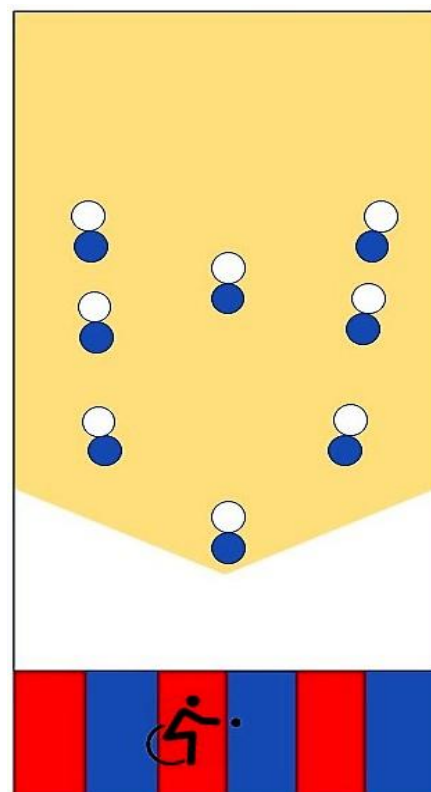
Mark Spitz, bývalý americký plavec, držitel jedenácti olympijských medailí

Po trénincích nezapomínej také na „Cool-down“!!!

Cool down ve sportu je sestava cvičení, kterou praktikuješ vždy po tréninku či po soutěži. Toto cvičení zklidní tělo do normálního režimu. Protože boccia je „sedavý“ sport, nemusíš praktikovat rozsáhlé fyzické zklidnění. Lehké cvičení pro protažení svalů je ideální. Můžeš použít stejné cvičení jako pro warm-up, nyní by ale by měly všechny pozice být drženy tak, aby Ti to bylo příjemné a 2x tak dlouho než ve warm-up fázi. Při „Cool down“ je dobrá příležitost pro hydrataci a po tréninku si je vhodné si dát například ovoce pro obnovení energie.

Pravidlo č.6:

Během přípravného období je důležité se cítit dobře, nezapomeň mezi tréninky na odpočinek, relaxaci, dostatek spánku, pitný režim a vyváženou stravu. Vnímej každý svůj pokrok a to, že se Ti něco povede a těš se z toho.



Období předsoutěžní – 25.6. – 1.7.

Toto je období hry a herních směn, simulace soutěžního prostředí. Kvalita je znát a zkus na ni klást na svých trénincích důraz, kvantita současně ustupuje. To, co je důležité, je dobrý pocit před soutěží.

Díky kvalitní práci v předcházejícím období přípravy si můžeš zhodnotit své strategické a taktické plány na nadcházející turnaj. Předpokládám, že v hlavě se Ti budou honit všelijaké myšlenky. Proto se pojďme podívat na trochu motivace a strategie.

Moje doporučení pro toto období:

Věř ve své schopnosti a hraj čistou, jednoduchou přesnou bocciu. Hru na kurtu nikdy zbytečně nekomplikuj. Strategický plán je především, dostat svůj barevný míč do pozice, kdy bude jack pod Tvou kontrolou, a to co nejdřív ve směně.

Tři základní klíče taktických principů, které podírají 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 Ti být ku prospěchu, v rovnováze či může jít proti hráčově nastavení během zápasu.

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

Můžeš si osvojit strategii útokem, pomocí které zvětšuješ vzdálenost soupeřových míčů od jacka. Můžeš si také osvojit obranný přístup zaměřený na zmenšení možného prostoru okolo jacka či obsazením toho správného prostoru vhozením míče na strategicky výhodné místo. Co Ti je bližší je na Tobě samém, v tomto období nad tím můžeš popřemýšlet, vždy pro sebe plánovaně vol nejvíce takových hodů ve směně, ve kterých se cítíš nejjistější. Měl bys rozumět strategii, kterou sis pro danou směnu zvolil a měl bys být také schopen limitovat dopad strategie, kterou si zvolil soupeř.

K tomu, abys mohl takto pracovat je zapotřebí použít tyto tři následující komponenty, které podírají dovednost strategie:

- Znalosti 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, být nad věcí a o krok napřed.

Jakmile si určíš svoji strategii ve směně, můžeš ji poté rozdrobit do jednotlivých akcí během směny. Toto můžeš praktikovat a nacvičovat během her, při kterých záměrně nacvičuješ určité techniky či hody právě v tomto období.

Vždy plánuj místo, kde se Tvoje směna odehraje.

Zvolením konkrétního prostoru odhodem jacka můžeš získat výhodu. Opakovaným procvičováním hodů do tohoto prostoru jistě zvýšíš pravděpodobnost svého úspěchu skórovat.

Můžeš také takticky zvolit část kurtu, kde je nejslabší soupeř, pokud o něm tyto informace máš. Tady můžu pomoci Ti porozumět, jak efektivní je hrát na konkrétní místa kurtu a identifikovat, která místa mohou hráči přinést výhody, ve chvíli, kdy budeme vědět jaké hráče máš ve svojí základní skupině.

Při činění rozhodnutí, jaký typ hodu během směny zvolíš pamatuj, že zvolením konkrétního hodu můžeš vnutit soupeři svoji strategii. Například když zvolíš herní dynamiku a rozhodneš se silovým hodem odstranit soupeřův skórující míč, zvolením tohoto hodu dostaneš oponenta pod tlak tím, že ho nutí zahrát přesný dohoz.

Pravidlo č. 7:

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 Tebou a soupeřem. Tempo zápasu má dopad na sportovní výkon. Můžeš se jako hráč nechat strhnout atmosférou zápasu, nebo naopak můžeš toto tempo nastavit udržovat ve svůj prospěch. Pokud budeš prohrávat, momentum můžeš ovlivnit tak, že zápas zpomalíš, je to velmi dobrá strategie několika hráčů, kteří ve svých zemích s momentem hry pracují. Opravdu velmi dobře to funguje, jsem si jistá, že v Pova to uvidíme.

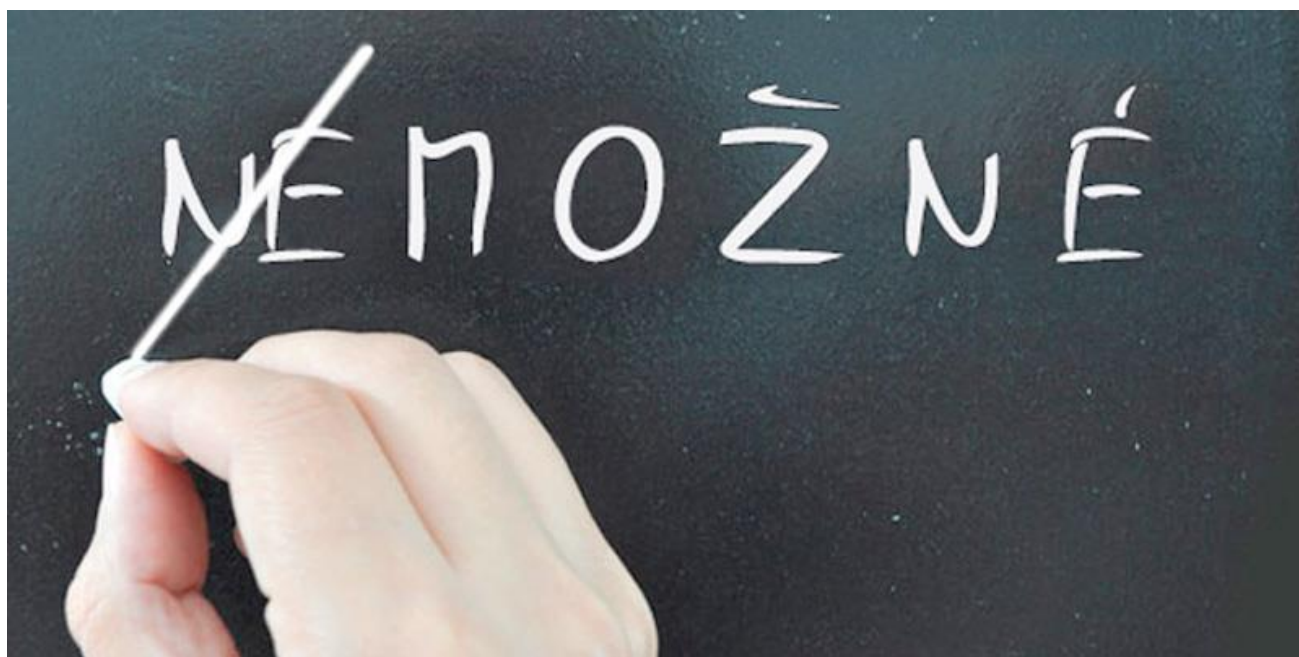


Momentum můžeš získat už během warm upu nebo v a callroomu. Nastavení mysli a herní sebedůvěra vyvolává vibrace nesoucí se zápasem. Tyhle elementy Tě budou ovlivňovat velmi pozitivně, což během hry potřebuješ.

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 píšeš, znamená krok po kroku, míč po míči, nalézat jistotu v tom, co opravdu jako hráč dokážeš.** Postupně se před Tebou budou otevírat obzory, přesně jako když stoupáš na kopec.

Pravidlo č. 8:

Úspěch začíná úspěchem vnitřním.



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 BC4 a někteří jejich hráči (zatím jen co vím) – jsou tyto a tito:



Brazílie	E. Santos, D. Pinto
Velká Británie	S. McGuire, E. Edwards, L. Saunders
Kanada	A. Levine, M. Dispaltro, L. Ciobanu
Chorvatsko	D. Komar, M. Osmanović
Německo	B. Nikolai, B. Keller
Portugalsko	P. Clara, M. Cruz, C. Oliviera
Slovensko	S. Andrejčík, M. Balcová, R. Ďurkovič
Rusko	I. Frolov, S. Safin
Thajsko	L. Pornchok, S. Rithikai
Polsko	A. Janovski
Španělsko	V. Agache, G. Tito
Česká republika	J. Bajtek
Maďarsko	L. Hegedusz
Ukrajina	A. Kolinko



Detaily ke konkrétním hráčům Ti povím jak později, kdyby Tě něco zajímalo, ptej se.

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 Ti nechyběla energie mezi zápasy energie, ale současně abys necítil „těžký žaludek“. Dobré je mít připravené malé porce semínek, rozinek nebo i oříšků (pokud tedy nejsi alergik 😊). Více nám poradí Míša Sedlák na soustředění.

Kdybys měl zájem, mohu nechat sestavit nutriční plán přímo na soutěž, to není problém.

V POVOA bude pravděpodobně velké teplo, bude potřeba dostatečně hydratovat organismus. Z vlastní zkušenosti doporučuji:

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 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, ale žádný začínající reprezentant nikdy neměl cíl konkrétního umístění na prvních oficiálních mezinárodních a nebudeš ho mít ani Ty.

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



Období přechodné – délka dle potřeby

Namáhavé tréninkové období a soutěžní činnosti vykompenzuj obdobím relaxace. Frekvence tréninku zkontuj s klubovým trenérem, nastavte je nízké a tréninkové jednotky krátké. Obsah tréninku nastavte všeobecný a nechte 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. K vítězství v soutěži, k vítězství nad sebou a k pocitu radosti a hrdosti na sebe samotného.

Poslední pravidlo a trenérská rada v tomto plánu je, připravuj se zodpovědně, vůči sobě i ostatním v týmu, na kurtu buďte celou svou bytostí a na turnaji leť vzhůru, vím totiž, že to dokážeš.

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

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

Pokud máš 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

Česká federace SH

Tel: 606 848 952

