

BISFed World Open Montreal 2019

Montreal, Kanada

Reprezentant ČR: **Kateřina CUŘÍNOVÁ**

Asistent: **Samuel WAAGE**

Vedoucí výpravy: **Michaela ŘIHÁČKOVÁ**

Česká federace Spastic Handicap



Datum soutěže: 27.4. – 4.5.2019
Místo konání: Aréna Maurice-Richard Montreal
Organizátor: Boccia Canada, Defi Sport AlterGo
Herní divize: Týmy: BC1/BC2
Páry: BC3, BC4
Jednotlivci: **BC1**, BC2, BC3, BC4



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

Český překlad na stránkách www.spastic.cz.

Maximální počet účastníků:

1 + 1 – hráč + asistent

1 vedoucí výpravy

Časový program:

	27.4. sobota	28.4. neděle	29.4. pondělí	30.4. úterý	1.5. středa	2.5. čtvrtek	3.5. pátek	4.5. sobota
Příjezdy								
Klasifikace/obhlížení nových hráčů								
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:

Letecky

27.4. 13:45 - 14:50 Praha - Londýn
27.4. 17:40 - 19:50 Londýn – Montreal
4.5. 21:35 - 09:10 (5.4.) Montreal - Londýn
5.5. 20:00 - 23:00 Londýn – Praha

Sraz 27.4. v 11:30 na terminálu 2, letiště Václava Havla Praha.

Potvrzeno:

Mechanický vozík, rudlík.

ETA - elektronické cestovní povolení do Kanady

Kanada se rozhodla zavést svůj **vlastní elektronický systém (eTA, elektronické cestování povolení, Electronic Travel Authorization)** pro vstup do země. ETA je zjednodušeně **dokument, který potvrzuje povolení k cestě do Kanady**. ETA je elektronicky propojeno s vaším cestovním pasem, proto v případě ztráty nebo změny pasu bude třeba zažádat o nové povolení eTA. **ETA je platné 5 let či do doby, než expiruje váš cestovní pas.**

Cestovní registrace eTA

Pro to, abyste mohli požádat o ETA (tzv. **cestovní registrace ETA**) musíte mít:

- Platný cestovní pas (biometrický).
- Kreditní/debetní kartu (Visa, MasterCard, American Express) nebo předplacenou kreditní kartu.
- E-mailovou adresu.

Cena za podání žádosti je 7 CAD.

Žádost o eTA víza se podává vždy individuálně (jedna osoba jedna žádost).

Jak získat eTA povolení?

Oficiální informace najdete na stránkách [CIC ETA](#), kde můžete **také podat žádost**.

Co dělat, když eTA registrace není schválena během 3 dnů?

Schválení registrace eTa obvykle proběhne do několika minut. Pokud jste registraci odeslali, zaplatili poplatek a stále čekáte na potvrzující e-mail s povolením, doporučujeme následující postup.

- Zkontrolujte složku Spam, Promo akce či Reklamní sdělení.
- Vyčkejte 72 hodin a zkontrolujte e-mail znovu.

Pokud skutečně žádný e-mail nedohledáte ani po 72 hodinách od odeslání registrace, vyplňte [tento webový formulář](#). V části "Type of application" vyberte "Electronic Travel Authorization" a následně "Case Specific Enquiries". Popište svůj problém co nejpřesněji. Zpracování tohoto požadavku může trvat několik dní.

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.**

Budeme pojištěni z České Federace SH. Pokud byste chtěli bližší informace o pojištění mne kontaktujte.

Dopingová kontrola:

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

Seznam zakázaných látek 2019: http://www.spastic.cz/cz/download/wada_2019_english_prohibited_list.pdf

Pro případ dopingové kontroly v Záhřebu si napište **všechny užití léky a potravinové doplňky 7 dnů před soutěží na papír**. Pokud by jste šli ke kontrole, musíte je tam všechny vypsát.

Předpokládaná účast v jednotlivcích BC1:

BRAZÍLIE
MEXIKO
ARGENTINA
CANADA
ČILE
SLOVENSKO
NIZOZEMÍ
PORTUGALKSO
RUSKO
MALAYSIE
ČR
POLSKO
USA
BERMUDY

Tréninková příprava

CELKOVĚ:

Období	Týden/období	Obsah	Zaměření
Přípravné	25.3. – 13.4.	Jednoduchý tréninkový dril na různá místa kurtu.	Práce na kurtu je intenzivní, trénuj hlavně jednoduché herní kombinace a podání. Dbej také na dobrou životosprávu a adekvátní odpočinek či rehabilitaci ve dnech odpočinku.
Před-soutěžní	13.4. - 27.4.	Hry, dolaďování. Objem zatížení jde postupně dolů, kvalita hodů z nabitého tréninkového drilu Ti dodá sebevědomí.	Drž se svoji strategií a svého tempa, trénuj na svá silná místa.
Soutěžní	28.4. – 3.5.	Vysoká míra koncentrace, demonstrace maximální úrovně výkonnosti.	Fáze koncentrace ve hře, motivace k nejvyšším cílům.
Přechodné	cca týden	Psychická a fyzická regenerace.	Regenerační, relaxační.

Období přípravné 25.3. – 13.4.

Intenzita: ideálně 2 tréninky týdně, obtížnost sportovní výzvy podle fyzického a psychického rozpoložení.

Obsah: Tréninkový dril vedoucí k jistotě že to, co máš natrénované, toho i dosáhneš. **Dohozy, rozráženi, doráženi, lomené hody i pyramidy** z odhodového boxu pro jednotlivce. **Zaměř se na proces hodů**, vizualizuj si jednotlivé hody, kudy půjdou, kontroluj si nastavení vozíku a upevňuj si automatizace.

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.

Týden 25. – 31.3.

<p>Trénink 1 120 minut</p>	<p>Zahájení tréninku (10) Rozcvička (10) – protažení od asistenta + theraband <i>8 míčů (4 + 4 od každé barvy)</i> Výhoz bílé a dohozy vždy s odebráním s odebráním, začít od V a postupovat dozadu (30) <i>Vyměň si některé míčky za ty, se kterými rozrážíš. Ne všechny, ale tak, aby ti zůstali stále 4 + 4.</i> Výhoz bílé, odhod barevné před jacka a doražení k jackovi (30), opět posouvej od V-linie dozadu, zápas (30) Závěr tréninku (10)</p>
<p>Trénink 2 120 minut</p>	<p>Zahájení tréninku (10) Rozcvička (10) – protažení od asistenta + theraband <i>8 míčů (4 + 4 od každé barvy – dohozové míčky)</i> Výhoz bílé a dohozy, vždy s odebráním, na 2 až 3 místa kurtu (30), na svou stranu procvič i místo podání, 2 ostatní místa si vyberte sami či je vybere asistent, můžete i na soupeřovu stranu. <i>Vyměň si některé míčky za ty, se kterými rozrážíš. Ne všechny, ale tak, aby ti zůstali stále 4 + 4.</i> Rozrážení zakrytého jacka + dohoz k jacku do změny stavu (30), zápas (30) Závěr tréninku (10)</p>

Týden 1. – 7.4.

<p>Trénink 1 120 minut</p>	<p>Zahájení tréninku (10) Rozcvička (10) – protažení od asistenta + theraband <i>8 míčů (4 + 4 od každé barvy)</i> Výhoz bílé a dohozy vždy s odebráním s odebráním, začít od V a postupovat dozadu (30) <i>Vem si celou sadu.</i> Výhoz bílé, odhod všech barevných míčů, úkolem je pyramida, mít co nejvíce míčů ve vzduchu (30), zápas (30) Závěr tréninku (10)</p>
<p>Trénink 2 120 minut</p>	<p>Zahájení tréninku (10) Rozcvička (10) – protažení od asistenta + theraband <i>8 míčů (4 + 4 od každé barvy – dohozové míčky)</i> Výhoz 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>Vyměň si některé míčky za ty, se kterými rozrážíš. Ne všechny, ale tak, aby ti zůstali stále 4 + 4.</i> Rozrážení zakrytého jacka + dohoz k jacku (30), zápas (30) Závěr tréninku (10)</p>

Týden 8. – 13.4.

<p>Trénink 1 120 minut</p>	<p>Zahájení tréninku (10) Rozcvička (10) – protažení od asistenta + theraband <i>8 míčů (4 + 4 od každé barvy)</i> Výhoz bílé a dohozy vždy s odebráním, začít od V a postupovat dozadu (30). <i>Nyní si míčky můžeš prostřídát a vzít si i rozrážecí, na tuto úlohu je dobré mít také zhruba 8 míčků.</i> Nech si natavit jacka tak, aby byl úplně zakrytý, začni od V a pokračuj dozadu. Tvým úkolem je obloukem rozrazit, tak aby se Ti jack otevřel a poté k němu dohodit, tak abys jacka zakryla. Pokud se netrefíš, nenechávej míčky na kurtu, pokud možno, ať Ti je asistent hned odebírá (30), zápas (30) Závěr tréninku (10)</p>
<p>Trénink 2 120 minut</p>	<p>Zahájení tréninku (10) Rozcvička (10) – protažení od asistenta + theraband <i>8 míčů (4 + 4 od každé barvy – dohozové míčky)</i></p>

	<p>Výhoz bílé na svou stranu a dohozy, vždy s odebráním s odebráním, na 2 až 3 místa kurtu, ať je alespoň jedno místo z těchto míst místo týmového podání (30). <i>Nyní si míčky můžeš prostřídát a vzít si i rozrážecí, na tuto úlohu je dobré mít také zhruba 8 míčků.</i> Nech si od asistenta nastavit jacka a míč, který budeš dorážet, zaměř se plně na něj, úkolem je ho dorazit v ideálním úhlu k jacku. První místo na tento úkol bude cca půl metru za V na Tvou stranu a potom na místo týmového podání (30), zápas (30) Závěr tréninku (10)</p>
--	--

Týden 14. – 21.4.

<p>Trénink 1 120 minut</p> <p><i>Velmi lehký trénink.</i></p>	<p>Zahájení tréninku (10) Rozcvička (10) – protažení od asistenta + theraband 8 míčů (4 + 4 od každé barvy) Výhoz bílé a dohozy vždy s odebráním, začít od V a postupovat dozadu (15) <i>Vyměň si některé míčky za ty, se kterými rozrážíš. Ne všechny, ale tak, aby ti zůstali stále 4 + 4.</i> Rozrážení zakrytého jacka, s postupným vzdalováním nastavené situace (15) Hody na vyhrazená místa, může být papír A4, ale i větší prostor, podle toho, jak se cítíš. Jedním z těchto míst si urči i cílový box okolo kříže (20), zápas (40), Závěr tréninku (10)</p>
<p>Trénink 2 90 minut</p>	<p>Zahájení tréninku (10) Rozcvička (10) – protažení od asistenta + theraband 8 míčů (4 + 4 od každé barvy – dohazované míčky) Výhoz bílé na svou stranu a dohozy, vždy s odebráním s odebráním, na 2 až 3 místa kurtu (20) <i>Vyměň si některé míčky za ty, se kterými rozrážíš. Ne všechny, ale tak, aby ti zůstali stále 4 + 4.</i> Rozrážení zakrytého jacka, s postupným vzdalováním nastavené situace (15) zápas (30) Závěr tréninku (10)</p>

Týden 22. – 26.4.

<p>Trénink 1 – 2 dle potřeby</p>	<p>Pokud máš v tomto týdnu i druhý trénink, opět se rozcvič, procvič si zahájení (10), rozrážení (10), můžeš si zahrát 1 či 2 směny „proti sobě samé“ nebo s nějakým vyrovnaným soupeřem. Hrajte na svoje strategická místa kurtu.</p>
---	--

Období soutěžní 28.4. – 3.5.

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.**

Organizace na turnaji:

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 atd.

Warm – up:

Na warm-up před zápasem s Tebou půjde Tvůj asistent.

Call – room:

Do call roomu půjdeme všichni.

Přechodné období od 5.5. dle potřeby

Období namáhavé tréninkové a soutěžní činnosti je dobré kompenzovat obdobím relaxace. Pokud už trénuješ, 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



Legenda k tréninkové přípravě

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.
	2. Theraband (cca 5 -8 minut)	Další fáze rozcvičování je použití therabandu stejným způsobem jako když házíš.
Aktivní část tréninku	Nácvik základního tréninkového drilu. (cca 40 minut)	Nácvik popsaných hodů a procesu hodu. Tato část vždy obsahuje dohozy, ideálně s nimi začínáš i končíš tuto část.
Kondiční tréninkové zápasy	Použití nacvičeného tréninkového drilu v směnách zápasu. (cca 40 minut)	Aplikace toho, co jsi na v aktivní části tréninku nacvičovala; použijte ideálně i v zápasech v rámci té samé tréninkové jednotky.

<p>Zklidnění organismu po tréninku „Cool-down“</p>	<p>Vydýchání, hydratace, protažení. (cca 10 minut)</p>	<p>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.</p>
---	---	---



Jednotlivé hody, jejichž nácvik provádíš na trénincích

Podání, dohozy na určité místo

Ve Tvoji soutěžní třídě budeš 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 máš každý tam, kam Ti to vyhovuje, nastav si 2 strategická místa. 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.

Co hledáš u těchto dvou míst, které by měly být Tvými nejsilnějšími, je něco navíc ve smyslu toho, proč se Ti do toho či onoho místa lépe hraje. **Většinou to souvisí s Tvými fyzickými předpoklady** a možnostmi. Nejsilnější místa na kurtu by měla být prokázána jak tím, že na ně jak velmi přesně dohazuješ, tak na ně 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 konkrétní dané místo.

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

Dohoz míče na určité místo - CIT

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. Hraješ ho tehdy, pokud potřebuješ získat kontrolu nad místem, kde se nachází jack nebo potřebujete obsadit místo u jacka a skórovat. Pro tento typ hodu potřebuješ mít pod kontrolou **vzdálenost a dráhu míče**.*

Nácviku dohozu se věnuj opravdu poctivě, zařazený ho máš v každé tréninkové jednotce.

Rozrážení (silové hody) - SÍLA

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

Rozrážení je dynamický, silový hod, který používáš 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.

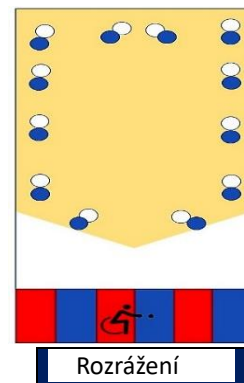
*Pro tento typ hodu nepotřebuješ mít pod kontrolou sílu odhodu, hraješ většinou tou největší silou, kterou umíš vyvinout, tak, aby vhozený míč odlétl co nejdál a soupeřův současně kompletně jacka odkryl. Cílem je to, aby jsi nejen odkryla jacka, ale také dále hrála. Pro rozrážení si **plánujete dráhu míče**.*

TIP NA 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 to 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.

Ani když je soupeř vyházený, neztrácej pevnou půdu pod nohama, hraj 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 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 můžete těžit při dalším hodu, je velmi strategické a hráčsky vyspělé. Blokuješ-li nebo staviš-li si situaci pro sebe na svůj závěrečný míč, většinou to musí být velice přesné dohozy, potom přicházejí na řadu pyramidy a lomené hody, které jsou **nohdy je to jediná cesta, jak dostatečně ochránit jacka**. Při hře na kurtu se snaž potom míče spíše o něco opírat a využívat toho, co vidíš.

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 jacka k vlastnímu míči. Pro tento typ hodu potřebuješ řídit **sílu odhodu** a mít pod kontrolou **dráhu míče a směr**.*

Lomený hod

*Lomený hod volíš tehdy, pokud potřebuješ 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. 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

*Na akumulované míče vyskočíš svým míčem nahoru. Zpravidla to bývá poslední hod 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).*

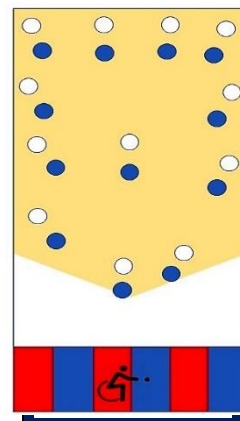
TIP NA TRÉNINK:

Pravdou je, že pokud budeš mít kvalitně natrénované dohozy a rozrážení, tak tyto ostatní typy hodů Ti půjdou daleko lehčeji. Při všech těchto hodech využíváš rozestavení 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 úkol povede, posuň si celou situaci zhruba o ¼ metru dozadu. Takto klidně „objed“ celý kurt. Úlohu končí křížem.

Lomený hod trénuj při konkrétních situacích, kdy hraješ např. na 4 modré míčky a 4 červené míčky sám proti sobě. Příležitost na to máš v samostatných směnách proti sobě či při tréninkových zápasech. Ve hře tento typ hodu používej až později ve směně, protože k němu potřebuješ už míče na kurtu. Kontrolovat musíš sílu odhodu.

Pyramidy a kumulace míčů na sebe trénuj tak, že si vezmeš celou sadu a snaž 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 13 míčů nahoru s celou úlohou, přesuň se zhruba o metr dozadu.

Poslední míč je zpravidla stejně důležitý jako první.

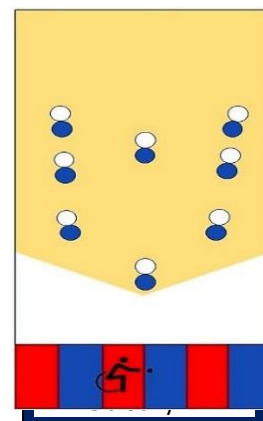


Hod obloukem

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 obloukem dozadu, asistent Ti stejně nastavenou situaci posune cca o ¼ m dozadu. Můžeš samozřejmě trénovat i posunutí samotného míče, kdy chceš cílový míč posunout dozadu o velký kus. To jsou potom takové nízké oblouky.

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 za účelem vytvořit místo kolem jacka a cestu k jacku tak, aby dalším hodem bylo možno skórovat. Tento typ hodu je velmi obtížný a je to nejnovější typ hodu při hře obecně, nezapomeň, že může být taky velmi riskantní.



Co potřebuješ mít či znát k tomuto typu hodu?

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

Proces hodu

Soustřed' se vždy na celý proces hodu, na tréninku si z odhodu jacka a prvního barevného míče udělejte sled pohybů, který zkus vykonávat zhruba pořád stejně. Pohyby, výdechy nádechy. Bude to Tvoje komfortní zóna. **Přenést přesně tento osvojený proces na soutěžní kurt – to je Tvůj cíl.** Najít klid a pohodu v prvních dvou míčích. **Dobře odhozené míče přinesou dobrou energii do celé směny.**

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

Proces hodu je několik po sobě jdoucích úkonů:

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

Poté, co rozhodčí ukáže Tvoji barvu si zvážíš možnosti, které hody přicházejí v úvahu.

1. Proces učinit rozhodnutí – jak na to?

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

Učinit rozhodnutí provází 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 můžeš hned skórovat**
- zvaž/posuď i risk/úspěch možností
- **selekce** – vyber řešení
- odhod' a posuď, jak se situace změnila

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

Poté, co se rozhodneš, jaký hod zahraješ, následuje:

2. proces odhodu míče:

- **nastavení pozice**

Klíčové komponenty s kterými pracuješ jsou vozík a 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 Ti poskytne pevný a stabilní základ k tomu, aby míč mohl být úspěšně vypuštěn.**

- **příprava na vypuštění míče**

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

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

- **moment vypuštění míče**

Moment vypuštění 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 vypouštění míče

- **čas po odhodu**

Tato chvíle nastává tehdy, když dokončíš 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 setrváš 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 můžeš udržovat dechovými cvičeními, koncentrací na něco fyzického či do známé komfortní zóny vás můžou dostat určitá slova či věty, nejčastěji jim říkáme „formulky“.

Předem nastaveným a osvojeným procesem v mysli 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. **Cílem je ovládat svoji mysl každý moment hry.**

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.

Učíme-li se absolutní SEBEKONTROLE mysli i těla NIKDY žádné hody neuspěcháme a i když se například hod nepovede, díky vžitým a osvojeným procesům „učinit rozhodnutí“ a „mezi-odhodovému“ procesu se vrátíme zpět tam, kde to známe.



Strategie

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

Tři základní klíče taktických principů, které podpirají 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, dobytý prostor nejbliže k jacku, zatímco zvětšujete 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 je Ti bližší je na Tobě samotné, vždy pro sebe však plánovaně vol nejvíce takových hodů ve směně, ve kterých se cítíš nejjistější. **Měla bys rozumět strategii, kterou jsi si pro danou směnu zvolila a měla bys být také schopna limitovat dopad strategie, kterou si zvolil soupeř.**

K tomu, abys mohla takto pracovat, je zapotřebí použít tyto tři následující komponenty, které podpirají 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 určíš svoji strategii ve směně, můžeš ji poté rozdrobit do jednotlivých akcí během směny. Toto můžeš praktikovat a nacvičovat během her, při kterých záměrně nacvičujete určité techniky či hody právě **v přípravném období.**

Velmi důležitý element je momentum 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 toto tempo nastavit udržovat ve svůj prospěch. Pokud budeš prohrávat, momentum můžeš 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 dokážeš.**

Úspěch začíná úspěchem vnitřním.



Poražení se soustředí na vítěze..

Vítězové se soustředí na vítězství..



Během celého období přípravy ke světovému poháru nezapomeň na dostatečný spánek, zvláště potom jak se bude soutěž blížit.

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:

Velkým úspěchem by bylo dosažení semifinále. Cílem pro rok 2019 je kvalifikace na LPH v Tokiu a každý získaný bod na SP Montreal Ti bude v tomto k dobru.



Pokud máš jakékoliv dotazy, můžeš se na mě obrátit - michaela.rihackova@gmail.com.

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

