

Zpráva ze soustředění reprezentace ČR, BC1,2 a 4
Sport boccia
25. – 27.5. 2018



Zúčastnění hráči:

Kateřina Cuřínová, BC1
Simona Blažková, BC1
Jan Bajtek, BC4
Radek Procházka, BC4
Jakub Ševčík, BC4

J. Žabka omluven pro nemoc omluven.

Zúčastnění kluboví trenéři:

Robert Mazouch
Pavla Vrbová
Michaela Mádllová

Za rozhodčí:

Robert Křivan

Účast organizátorů, vedení RTB:

Pavla Přistoupilová
Marián Lačný

Vedoucí soustředění:

Michaela Řiháčková

Sobota, 26.5. :

10:00 – příjezd účastníků

10:00 – 11:00 - měření míčků a WARM UP

Informace pro hráče k warm upu:

Každý hráč absolvuje svůj vlastní Warm-up. O warm upu jste dostali mnoho informací a já od vás zpětnou vazbu, že ho každý z vás má. Nebudu vám do toho nijak zasahovat, ráda se podívám, jak ho děláte a můžeme to popřípadě spolu poupravit. Přečtěte si pro sím v tréninkových přípravách, co všechno má warm-up obsahovat a jaký má mít smysl ve vašich tréninkových přípravách. S Pepíkem Žabkou warm up udělám, neboť nemá asistenta.

10:30 – 12:30 - technická část

Informace pro hráče k technické části:

Zaměřeno na jednotlivé hody, jednoduché herní kombinace, práce pod tlakem, na body. Zaměřeno také na spolupráci a komunikaci v párech. V tréninkových přípravách si přečtete něco o procesech rozhodování a procesu hodu, koncentrace je taky důležitý prvek, protože máte omezený počet míčků. Vaše chování na kurtu by mělo být čitelné s ohledem na to, co se chystáte udělat a sebejistě při herním úkonu, tak jak vám topopisují v tréninkových přípravách. Změny pozic, pohyby, gesta a další projevy by měly působit v odhodovém boxu jako celek čistě, sebejistě a lehce.

Jan Bajtek a Josef Žabka (nahrazen)	Simona Blažková a Radek Procházka	Katka Cuřínová a Jakub Ševčík
-------------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------

V dopolední části měli hráči úkoly zaměřené na jednotlivé typy hodů nebo jednoduché herní kombinace. Na některých úkolech hráči pracovali samostatně a některé úkoly byly založené na spolupráci. Technická část měla více cílů, hráči předvedli herní stabilitu získanou z domácích tréninků, koncentraci při hodech, komunikaci s týmovým kolegou a sbírali body.

11:00 – 11:30 – Úkol č. 1 – Zaměřeno na **dohoz/rozrážení/dohoz**

Mezi úkoly měli hráči 2 pokusy dohozu do cílového boxu.

11:30 – 11:30 – Úkol č. 2 – Zaměřeno na **dorážení**

Mezi úkoly měli hráči 2 pokusy dohozu do cílového boxu.

11:30 – 12:00 – Úkol č. 3 – Zaměřeno na **pyramidy**

Mezi úkoly měli hráči 2 pokusy dohozu do cílového boxu.

12:00 – 12:30 – Úkol č. 4 – Zaměřeno na **hody obloukem**

Mezi úkoly měli hráči 2 pokusy dohozu do cílového boxu.

12:30 – 14:00 – oběd a informační část

Výtah z teorie soustředění:

priority na základě podpisu reprezentační smlouvy:

- účast na akcích SH, svědomitá domácí příprava
- sdělovat a konzultovat oslovování sponzorů
- loajalita a upřímnost ke všem členům reprezentačního týmu
- respekt k pozicím ostatních, rovnocenná důležitost členů, role a system tak, aby to dohromady fungovalo

Informace o tom, jak se konkrétně postupně vyvíjíme od roku 2015. Zlepšujeme a máme nastaveno:

- organizace, dlouhodobé plánování
- přístup k informacím, praktické rady
- řetězec soustředění, zpětné vazby, záměřeno je a bude na vývoj herního projevu
- lidi, na které se můžete obrátit
- zpětné vazby
- monitoring nováčků ve skupině "sledovaní hráči SH"
- podpora a systém v získávání financí nováčků

Jsme zaměřeni na výkonnostní sport.

Reprezentační výjezdy NEJSOU samostatné akce, ale jsou spojeny s prací po celý rok, zvláště cca měsíc a půl před výjezdem je soutěž absolutní prioritou.

Informace o tom, jak probíhá výjezd na oficiální mezinárodní soutěž v praxi.

- nastavení warm upu, detaily jsou v písemných přípravách
- PRO ASISTENTY: novinka na výjezdech - jednoduché písemné denní programy
- informace o antidopingu, klasifikaci, organizaci, finance, vše součástí písemné přípravy

Po seznámení se všemi informacemi, které se k tomu vážou, hráčky Simona Blažková a Kateřina Cuřínová potvrdily svůj závazný zájem na účasti Evropského poháru v Itálii (Olbie), v říjnu. S jejich rozhodnutím jet do Olbie práce, o které jsme na soustředění mluvili, pro nás všechny začíná.

14:00 – 17:00 – testovací a soutěžní část

14:00 – 14:30 – WARM UP

14:40 – 15:40 – 9-bodové testy (dělali jsme až v neděli, vzhledem k tomu, že informační část se protáhla)

15:40 – 16:40 – týmový zápas

17:00 – konec

18:30 – 21:00 Videotrénink

3 komentované zápasy BC4 divize. Jak zvládají proces hodu, učinit rozhodnutí, řeč těla, udržet momentum zápasu hráči z různých koutů světa?..To vše jsme si řekli na našem soustředění v sobotu večer.

Neděle, 27.5. :

9:00 – 10:00 - měření míčků a WARM UP

10:00 – 14:00 – soutěžní a testovací část

	 KURT č.1	 KURT č.2
10:00	J. Bajtek vs. J. Ševčík	R. Procházka - 9.bodový test
11:00	J. Bajtek vs. R. Procházka	J. Ševčík – 9.bodový test
12:00	R. Procházka vs. J. Ševčík	J. Bajtek – 9.bodový test

Cíl pro reprezentanty:

Identifikace a uvědomění si vlastních chyb při hře pod tlakem, nastavení pozitivních změn v domácím tréninku.

Záměr soustředění:

Vytvořit soutěžní prostředí, v němž si otestují hráči své herní návyky a vytrénují reakce pod tlakem a odolnost při fyzické zátěži.

Na soustředění byl k dispozici po celý dobu platný BISFed roll test k přezkoušení míčků, poté roll test dostal k dispozici J. Bajtek, až do Pova.

Zpětné vazby ze soustředění byly pozitivní od všech hráčů, na závěr jsme byly na společném obědě, vše proběhlo dobře. Tímto děkuji všem za účast.

Sestavila:

Michaela Řiháčková

koordinátorka tréninkové přípravy reprezentace

Email: Michaela.rihackova@gmail.com

