

Obsah 2. školení trenérů/cvičitelů/asistentů Boccia 2017

Školitel: Michaela Řiháčková

Koordinátorka RTB SH

Členka Výboru pro rozvoj (BISFed)

Certifikovaná trenérka sportu boccia UKCC level II.



7. 10. 2017 (sobota)

09:00 – 13:00 1. část školení:

1. O sportu – úvod

- 1.1 Definice sportu boccia
- 1.2 Klasifikace

2. Činnost trenéra

- 2.1 Role, odpovědnost a etický kodex
- 2.2 Tvorba komfortního prostředí a bezpečného zázemí
- 2.3 Plánování dlouhodobé činnosti
- 2.4 Tvorba tréninkového plánu pro samostatnou tréninkovou jednotku v rámci dlouhodobého plánování

3. Technické principy

- 3.1 Schopnost, dovednost a technika
- 3.2 Metody a styly odhodu
- 3.3 Typy hodů
- 3.4 Proces hodu

4. Taktické principy

- 4.1 Strategie
- 4.2 Taktika
- 4.3 Činění rozhodnutí
- 4.4 Momentum
- 4.5 Otázky, zpětná vazba – metody

5. Analýza sportovního výkonu

- 5.1 Biomechanika
- 5.2 Notační analýza

6. Rozvoj sportovce

- 6.2 Jídelníček – nutriční hodnoty, hydratace
- 6.3 Rozvoj fyzické kondice pro boccii
- 6.4 Nastavení mysli – složky efektivního myšlení

7. Úspěšný průběh soutěže

- 8.1 Příprava na soutěž
- 8.2 Průběh soutěžních dnů – na co se zaměřit?
- 8.3 Před zápasem – na co se zaměřit?
- 8.4 Průběh zápasu – na co se zaměřit?
- 8.5 Dění po zápase

13:00 – 14:00 přestávka na oběd

14:00 – 18:00 2. část školení:

8. Nová Pravidla v rámci 1. školení rozhodčích ČFSH ve sportu boccia

Od 18:00 - volná diskuse

8. 10. 2017 (neděle)

09:00 – 13:00 3. část školení:

9. Práce s reprezentanty ČR

9.1 Diskuze o práci s reprezentantem

13:30 - odjezd účastníků

V případě potřeby si pořadatel vyhrazuje právo změnit a přizpůsobit časový rozvrh reálnému průběhu školení.