

Obsah školení trenérů/cvičitelů/asistentů Boccia

Školitel: certifikovaný trenér GB Boccia, Michaela Řiháčková



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 bocciu
- 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

9. Pravidla

- 9.1 Nová pravidla - změny, objasnění
- 9.2 Testování míčů novým systémem, platným od 21.5.2017 – účastníci mohou přinést míče svých sportovců k otestování
- 9.3 Diskuze - jak ovlivní změny v pravidlech hru a co přinesl do hry nový test

10. Práce s reprezentanty ČR

- 10.1 Diskuze o práci s reprezentantem