Příprava k závodu Mistrovství Evropy 2017

Sportovec: Adam Peška
Spoluhráč: Iva Pešková
Osobní asistent: Josef Peška
Vedoucí výpravy: Michaela Řiháčková

1. Informační část
2. Herní příprava

……

1. Informační část

Datum soutěže: 25.10. – 2.11.2017
Místo konání: Council Sports Hall of Póvoa de Varzim
Organizátor: PCAND – Paralisia Cerebral, Associação Nacional de Desporto
Herní divize: Týmy: BC1/BC2
Páry: BC3, BC4
Jednotlivci: BC1, BC2, BC3, BC4

Soutěž se bude hrát dle platné 2.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 pro tým či pár
1 vedoucí výpravy
1 zdravotník

Ubytování: Budeme ubytováni v jednom z těchto 3 hotelů: Hotel Axis Vermar, Grande Hotel da Póvoa and Santana Hotel & Spa.

Časový program:

	25.10. středa	26.10. čtvrtek	27.10. pátek	28.10. sobota	29.10. neděle	30.10. pondělí	31.10. úterý	1.11. středa	2.11. čtvrtek
Příjezdy									
Klasifikace, obhlížení hráčů									
Trénink, kontrola vybavení									
Zahájení									
Soutěž párů a týmů									
Soutěž jednotlivců									
Medaile, závěr									
Odjezdy									

Informace o novém technickém systému BISFedu:

Od počátku letošního roku BISFed přešel na nový technický systém v rámci schvalování výsledku zápasu hráčem. Nic se již nepodepisuje, hráč jen potvrdí rozhodčímu, že s výsledkem souhlasí. Rozhodčí zmáčkne tlačítko a online systému bude signalizovat potvrzený výsledek hry.

Informace o přepravě:

TAM – 25.10.2017
ZPĚT – 2.11.2017

Čas bude upřesněn po objednání letenek, budeme však odlétat zase z Prahy, takže sraz bude na Letišti v Praze Terminál 2
Let bude s přestupem, pravděpodobně v Curychu nebo v Lisabonu, také upřesníme později.
Přiletíme na letiště Porto Airport a odtamtud nás organizítor odveze autobusem.

Informace o ceně:

1000 € na účastníka. Výjezd je plně hrazen RTB SH.

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 od Federace SH.

Dopingová kontrola:

Během soutěže budou nejméně 3 dopingové kontroly. Přímou odpovědnost za používání zakázaných látek nese sám sportovec - www.antidoping.cz.

Klasifikační proces:

Adam byl zařazen v Polsku do klasifikační třídy BC3 se statusem C „Confirmed“. Kartičku má Míša Řiháčková.

2. Herní příprava

Období	Týden	Obsah	Zaměření
Přípravné **4 týdny**	**16.9.-24.9.** 25.9.-1.10. 2.10.-8.10. 9.10.-15.10	**Jednoduchý tréninkový dril. Nezapomeňte na rehabilitace.**	Práce na kurtu je intenzivní. Dbejte ale také na dobrou životosprávu a adekvátní odpočinek či rehabilitaci.
Předsoutěžní **9 dnů**	16.10.-24.10. **Dvoudenní soustředění**	**Hry, dolaďování. Objem zatížení jde postupně dolů, kvalita hodů z nabitého tréninkového drilu by měla dodat sebevědomí.**	Upevněte nabité dovednosti a zaměřte se na dobré psychické rozpoložení.
Soutěžní **9 dnů**	25.10.-2.11.	**Vysoká míra koncentrace, demonstrace maximální úroveň výkonnosti.**	Fáze koncentrace ve hře, motivace k nejvyšším cílům.
Přechodné	**Dle potřeby**	**Psychická regenerace, rozmanitý, lehký trénink.**	Regenerační, relaxační.

Období přípravné – první 4 týdny

Vítám vás v herní přípravě na náš 3. závod. Adame, na kurtu umíš zahrát skvěle, ale stejně tak máš momenty nepřesných hodů. Popřemýšlej, jak první rozšířit a druhé snížit.

V přípravě ani tentokrát neuhnu z tréninku základního herního drilu, nebudete-li mít základ perfektní..je to váš základní nedostatek – pamatujte na to.
Budete trénovat 2 podání, na krátko a na střed až ¾. Chceme, aby první míč byl perfektní, co do úhlu a posazený před jackem.
Neurčujte si úplně přesné místo jacka, určete si určitou vzdálenost od-do, a to z důvodu, že pokud na soutěži bude jiná podlaha, může jack letět trošku dál nebo blíž a potom je z toho člověk zbytečně „vykolejený“, že mu jack nedojel přesně na jedno určité místo.
Ivy, ty budeš vědět jak a kam je otočená rampa na podání a pokud jack zatáčí, budeš vědět kam ji „zhruba“ máš posunout po odhodu**. Odhod jacka zkuste časově zkrátit.**
Nastavit rampu-prokulit míč-umístit – to máma zvládne rychle, Adame ty se pěkně soustřeď a zprostřed ho vypusť.
Druhý míč (první barevný) – Adame, řekni mámě jestli jack dojel podle plánu a ona už bude vědět, pootočí rampu (pokud jack zatočil), ty míření překontroluješ, upravíš do přesna – máma prokulí míč, nastaví a ty ho vypustíš. Musíš jí říct, jestli jack dojel podle plánu, nemusíš jí říkat, který míč má vzít jako druhý, pokud jí řekneš, jestli jack dojel tam kam měl zhruba, rozhodčí neví, jestli jsi jí dal pokyn k tomu, aby vzala míč nebo jestli jsi jí dal pokyn k něčemu jinému.
Důležitá je pro ni informace „Jo, je to dobrý“ – například, ona už bude vědět, že to znamená, jack zatočil podle plánu – jedeme podle plánu. OBA tím budete v klidu.
1. Pravidlo – Adame – říkej mámě,co se děje na kurtu!!! Na tvoje reakce máma bude automaticky reagovat.
Vaše boccia bude na oko vzdušnější, budete působit sebevědoměji, protože víte co děláte.
U těchto dvou míčů (jack a první barevný) budete přesně vědět co a jak dělat, kam je dát.
Jack+první barevný míč musí být automatizace. Přesná a jasná.

.....

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.
Hrajeme ho tehdy, když potřebuje získat kontrolu nad místem, kde se náchází jack nebo potřebuje obsadit místo u jacka nejblíže – skórovat.
Pro tento typ hodu potřebujete mít pod kontrolou vzdálenost (kalibrace rampy) a dráhu (směr – míření).

.....

Dál počítejte s tím, že soupeř rozrazí dohodí. Takže zase automatizace, vy rozrazíte, dohodíte.
Rampu nepřemiřujete, pokud se Adam nejede podívat na kurt .
Určitě má smysl se jet podívat na kurt, pokud se jack posunul na místo za úroveň kříže, a ty nebudeš moci z boxu odhadnout, jestli je za křížem 10, 20 nebo 30 cm.
V tomto případě se dojeď podívat jak daleko za úrovní kříže jack je, protože to ti pomůže s nastavením následujícího míče na určité místo rampy (a to vzhledem ke kalibraci rampy na kříž).
Kdybys tomuto nerozuměl, zavolej mi, vysvětlím ti to.

Pokud budeš rozrážet, řekneš zase mámě, co se na kurtu chystáš dělat, například „rozrážíme“. Ty se potom staráš jen o perfektní zamíření, máma vezme tvrdý míč a dá ho do maxima nahoru.
Neřešíš kalibraci, řešíš směr.
V nejlepším případě budeš hrát Ty znovu – o to se snažíš.
Tímto hodem si děláš prostor. Ne pro soupeře, ale pro sebe.

.....

(3. Rozrážení, odstraňování určitého míče.

Rozrážení je voleno tehdy, potřebujeme-li odstranit ze hry, či z určitého prostoru určitý míč.
Tento typ hodu, ukazuje naše 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 nepotřebujeme mít pod kontrolou sílu odhodu (**takže použijte nejvyšší nástavec**), potřebujete si ale dobře naplánovat dráhu míče a **přesně zamířit.)***

.....

Potom znovu přesně nalepíš nebo dohodíš před jacka a mediem ten míč dorazíš, tak, aby tam zůstali ideálně oba míče. Hlavně na delší vzdálenosti je to ideální, velmi efektivní. Čím později jsi ve směně, tím důležitější je pozice (úhel-ze kterého můžeš těžit při dalším hodu!!!). Pokud tedy pořád hraješ, pozice a úhel míčů je velmi důležitý. Blokuješ-li nebo stavíš-li si něco pro sebe na svůj závěrečný míč. Snaž se míče spíše o něco opírat a využívat to co na kurtu vidíš, pokud stále hraješ.
Svůj poslední míč využij s rozumem. Poslední míč je stejně důležitý jako první, nezapomeň na to!!
Máš-li dobrou základnu a hraješ-li na svou stranu, měl bys zvládnout vyskočit nahoru. Pokud nemáš dobrou základnu a cítíš se nejistý, určitě neriskuj. Viděla jsem už hodně zápasů, kdy hráč se svým posledním míčem (pro mě z nepochopitelného důvodu) udělal místo soupeři zbytečným agresivním hodem.
Pravidlo číslo 2.: NEZTRÁCEJ NERVY A HRAJ DO POSLEDNÍHO MÍČE !!!!

Samozřejmě daleko příjemnější bude, když svůj míč pěkně posadíš a soupeř se vyhází. Pokud se to stane, máš několik možností. Posunout jacka nebo si tvrdým míčem udělat místo – odrazit soupeřovy míče. Pokud si nejsi jistý vzdáleností, použij měkký a dostrkej ho tak aby skóroval, pokud ti přejede, použij ho tak, že se o něj budeš opírat.
Pravidlo č.3 MAXIMALIZUJ SKÓRE, dělej to chytře a buď si přitom jistý. Soupeř velmi rychle znervózní a začne hrát defenzivní hru a vítězství je jasné.

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

.....

Posunutí určitého míče ve hře na jiné, určité místo.

Tento typ hodu použijeme většinou, potřebujeme-li jiný míč posunout na místo, kde tento míč bude skórovat. Většinou posouváme svůj míč, který je již na kurtu, směrem k jacku či na místo blízko jacka. Či můžeme posouvat jacka k vlastnímu míči. Cíl může být také, aby nám míč, se kterým hrajeme zůstal v určité pozici na kurtu

*Pro tento typ hodu potřebujeme mít řízenou sílu odhodu (**znát místo, odkud budete míč vypouštět**) a mít pod kontrolou **dráhu, směr.***

Lomený hod

Lomený hod je volen 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 umožnuje dostat se okolo jacka tam, kde je to jiným způsobem nemožné. Dovoluje to také „obejít" míče, které blokují, čímž omezíme schopnost soupeře mít pod kontrolou oblast kolem jacka.

*Na lomený hod je potřeba kontrola síly odhodu (**odkud míč vypouštíme**), 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 vyskočíme svým míčem nahoru. Určitě sami víte, kdy volíme tento hod. Může to být poslední hod, či předposlední a ve většině případů jím chceme skórovat či skóre maximalizovat.

*Potřebujeme si naplánovat **odkud přesně míč z rampy pustíme** (kontrola síly odhodu) a **dráhu míče** (zvážit kudy míč půjde nahoru.*

.....

Pravidlo č.4: Ve hře se soustřeď na sebe a hraj v přítomnosti !!!

Jak jsem řekla na začátku, nezapomeň komunikovat, řekneš-li mámě, co se chystás udělat na kurtu, zefektivníš tím její práci a uřetříš si svoji – **nezapomínej na to ani pře trénincích!!!**

Tréninky začínejte vždycky svým podáním a všechny míče prozkoušejte na své území podání, začněte vždycky jen dohozy.

Postupně si nastavujte kombinované úkoly.

Na stranu soupeře začínejte trénovat od V-linie do zadní části kurtu a zpět. Nastav si perfektní soupeřovo podání, začni rozražením, dohoď posuň, rozraž, dohoď a blokuj.

Konec tréniku končete úkolem na území kříže.

Cíle tohoto období jsou jasné:

1. Nácvik bezchybného podání (úhel)
2. Nácvik perfektního míření
3. Kalibrace rampy

S míčky pracujte pravidelně udržujte je ve zhruba ve stálé teplotě. Nezapomeňte, že pokud vás občas neposlechnou, je to běžné. Nestresujte se, zkuste míče krátce protřepat, prokoulejte je, pusťte je 2x-3x z rampy a nechte je odpočinout. To, že míče občas změní vzdálenost může mít hodně důvodů, není potřeba je je vždycky znát, pokud takový míč máme, dejte mu šanci, buďte trpěliví!

Ikdyž najdete nejideálnější polohu míče na rampě, stane se, že někdy zatočí. Opět jsem mluvila s Cheolem dnes ráno, má to úplně stejně.

Pravidlo č.5 (tentokrát od něj): Čím víc asistent chodí po kurtu tam a zpět pro vypuštěný míč, tím je míč ve hře spolehlivější.

Pokud budete procvičovat kombinované úkoly:
Postupně se zaměřujte i na celý proces hodu.
Nespěchejte, hlavně ať se hod povede.
Ve směně máte 6 míčů na 6 minut, někdy víte hned co máte dělat, někdy potřebujete na rozhodnutí trochu času.
Adame, udržuj si své tempo hry, tak jak se v daný den cítíš. Vnímej sebe a soustřeď se a budeš pánem kurtu.

.....

Opět Ti připomínám proces, který lze zautomatizovat:
- seznam se se situací (pokud je potřeba vyjeď se na kurt podívat)
- posuď situaci vzhledem ke skutečnostem, kolik míčů zbývá, jaké je skóre, kolik z jacka vidíš atd.
- vyber si, který hod použiješ a představ si, kudy míč poletí (jeho dráhu)

Poté, či máš-li jasno hned, který hod to bude, během tréninků si automatizuj tento proces:

1. Nastav se do dobré pozice k zamíření a zamiř.
Klíčové komponenty se kterými pracuješ jsou **tělo, vozík a rampa**.
Pokud jeden z těchto komponentů má špatnou pozici, může to mít vliv na směr hodu k cíli.

2. Připrav se na odhod
Buď si jistý pozicí na určitém místě rampy, z kterého budeš vypouštět míč.
Dej pokyn svému asistentovi pro uválení míče, či použití misek pro kulacení míčů.
Vizualizuj si proces doručení a vyžadovaný pohyb a zaměř se plně na cíl.

3. Moment odhodu míče.
Načasuj si vypuštění míče, moment vypuštění měj plně pod kontrolou.
Pokus si moment odhodu co nejvíce ustálit.

4. Čas po odhodu
Pokud to dobře cítíš, setrvej ještě několik málo sekund v pozici těsně po odhodu. Těchto několik málo sekund také může pomoci zajistit, že nic neovlivní moment vypuštění míče. Poté, co je vše dokončeno, by se můžeš usadit do své normální pozice.

.....

Důležité je se cítit dobře, nezapomeňte mezi tréninky na odpočinek, relaxaci a pokud máte dostupnou rehabilitaci, doporučuji !!!
Tréninková příprava na soutěž vůbec není jednoduchá, boccia je sport a na této úrovni vyžaduje maximální nasazení. Všichni to chápeme a proto vám dáváme prostor v této základní čísti tréninkové přípravy, abyste se soustředili pouze sami na sebe a na situace na kurtu.

Poslední pravidlo č.6: Uvědomte si každý svůj posun vpřed a těšte se z něj !!!

.....

Něco málo k vašemu zamyšlení, obecně z psychologie:

Úroveň psychické odolnosti během zápasu může ovlivnit řízený trénink lidské psychiky.

Psychika prvek, který si otestujete nejvýrazněji při horším sportovním výkonu nebo při vyrovnaném zápase. V určitých momentech zápasu se vyskytne moment tlaku, např. zkazíte první míč, na vypuštění druhého padne o to větší tlak, anebo například při odhodu prvního míče. Sportovní psychologický koučink a motivační průpravu potřebuje každý hráč na jakékoliv úrovni. Popřemýšlejte, zda byste něco takového rádi zkusili a můžeme si o tom promluvit.

Někdy slýcháváme, že hlava dělá 80 nebo 90% výkonu. Záleží však v jakém sportu a na jaké úrovni. Má-li hráč formu a cítí-li se ve špičce na hranicích limitu fyzického, technického a taktického, stále máte limit 5 až 10%, kam se může posouvat. A pak hlava hraje rozhodující roli v tom, že umožní posun o těch pět procent, což může být na této úrovni zásadní.

Všechno je vzájemně provázané a schopnost podat vrcholný výkon na hranici kapacity, navíc ještě v klíčovém okamžiku, je to, co odděluje hvězdy od průměrných. A právě v tomto okamžiku hlava hraje velkou roli.

Boccia je náročný sport tím, že je dynamická, je v ní spousta rušivých momentů. Když ztratí-li hráč míč, který sám nemusí hrát velkou roli sám o sobě, musí udržet hlavu soustředěnou na další. Nebo při stavu 5:4, kdy víte, že když dá soupeř dva body, tak vyhraje. Jak tohle skočí do hlavy, může to narušit hráčovu koordinaci a celkový výkon.

Bylo by úžasné, kdyby existovala technika, která by lusknutím prstu obrátila myšlení. Bohužel taková není a psychologická příprava má velmi podobná pravidla, jako celý sportovní trénink. Musí být dlouhodobá, systematická a pravidelná. A pak, v zátěžových situacích, celý psychologický trénink zafunguje.

Podívejte se: https://www.youtube.com/watch?v=nUjgjz2KZcw

.....

Něco málo o fyzičnu:

Pravidelné rehabilitace a fyzioterapie jsou velmi důležitou součástí přípravy jakéhokoliv sportovce. Pokud máte fyzickou nepohodu, bolesti či závažnější zdravotní situace během přípravy, určitě nám to napište.
Je dobré najít přesně to, co komu individuálně vyhovuje, uvolňovací a dýchací techniky přímo během soutěže mohou také hodně pomoci k dobrému výkonu. Pasivní protahování a uvolňování krční páteře absolvují častokrát v rámci „předzápasové“ přípravy i hráči BC3. Dnes je také běžnou praxí i používání například akupunkturních technik.
Máme k dispozici naši sportovní fyzio Nátálku, urřitě by poradila, potřebovali byste-li něco konkrétního. Je naprosto běžné, že např. 2 či 3 fyzioterapeuti pracují na 1 člověku, vůbec bych se nebaála zeptat na něco, co by Adamovi mohlo být více nápomocné ke hře. Ta nabídka je tu.

Nikdy svoje fyzické zdraví podceňujte, před soutěží se dobře vyspěte a dodržujte pitný režim.

.....

Období předsoutěžní – 16.10.-24.10.

Toto období hry, testy. Kvalita je znát, kvantita ustupuje.
Bude vhodná zpětná vazba od všech zúčastněných, navrhuji i **společný skype hovor.**
Ujasníme si všechny detaily či případné změny a vše, co bude potřeba.
Hlavní je dobrý pocit před soutěží.

V tomto období bych ráda, aby jste si zahráli s kvalitním soupeřem.

Napište nám prosím datum, 2 celé dn po sobě, pro vás vyhovující termíny, v rozmezí od zhruba od 11.10. do 23.10.. My zajistíme prostor a soupeře.

Příprava taktická a koho na ME očekávat?

Detailnější taktiku určitě budeme plánovat příští rok, a to proto, že plánovanou taktiku můžeme volit tehdy, můžeme-li se 100% opřít o herní kvalitu, kterou bych u Tebe Adame, chtěla zhodnotit po celé sérii soutěží v roce 2017 a můžeme-li se také opřít o spolehlivost herního vybavení.

Chci vám napsat ale obecné věci, aby jste si uvědomili, jaký je základ psychologicko-taktického smýšlení v zápasu. 2 základní formy přístupů jsou takové, že první je založen na plánu a druhý je intuitivní. Dokážeš mi Adame například popsat v jaké míře je intuitivního přístupu schopen a do jaké míry Ti vyhovuje spíše nastavený plán? Určitě si o tom promluvíme.

Některým hráčům se opravdu uleví, nastaví-li předem jasný taktický plán. **Nám zatím postačí** nastavené automatizace, které byste měli prakticky trénovat v přípravné části. Tyto automatizace příští rok zařadíme takticky proti určitým soupeřům. Pomocí tohoto byste měli dosáhnout určitého stupně psychického pohodlí ve hře.

Hodně chytrých věcí, kteří používají ostatní hráči si všimnete ve videích. Učte se z nich!!.

Taktika hráčů na dobré úrovni se dnes stále posouvá a zdokonaluje. Je to oblast, kde je potřeba se neustále hráče rozvíjet.
Cílem každého hráče je v základu zápas vyhrát. Tím na sebe vytváří tlak, někdy pozitivní, jindy negativní.
K vítězství může pomoci např. i kvalitní taktická příprava opírající se o co nejpodrobnější analýzu hry protihráče a hledání vlastních možností k překonání jeho kvalit. K realizaci takových taktických rozhodnutí jsou zapotřebí např. informace o technických možnostech protihráče. To vše může být součástí přípravy v taktice.

Skupinu pro Adama na ME opět nejde vypočítat, vylosuje ji počítač na schůzce vedoucích den před soutěží jednotlivců.

Pravděpodobná účast (upřesním, jak budu mít detaily):

Řecko	G. Polychronidis, A. Ntenta
Německo	T.Knoth
Velká Británie	P. Wilson, J. McCowan, S. McCowan
Belgie	P. Cillisen, K.Verwimpt
Polsko	D. Iskryczky, E. Owcarska
Portugalsko	J. Macedo, A. Andrade
Slovensko	A. Buriánek
Švédsko	M. Bjurstrom, Ch. Hagdahl, S. Hogrell
Francie	R.Brenek, A.Zahafi
Rusko	A.Legostaev, M.Vasiliev
Španělsko	F.Fernandez, W.Boucherit
Dánsko/Itálie/Česká republika	T.Madsen, A.Peška

Období soutěžní 25.10.-2.11.

První cíl:
ME je naše 3. soutěž a zkusme si nastavit cíl.
Štěstí a radost vám přinese poctivá cesta k cíli, na to nikdy nezapomeňte. Cíl je však vaším opěrným bodem, následujte jej.
Pro předchozí soutěže jsme neměli cíle v podobě určitého umístění, důležité bylo získat zkušenost a odnést si co nejvíce poznatků tak, aby zkušenost z první mezinárodní soutěže mohla vést **k pozitivním změnám v další hře a celá akce nám přinesla o hráči informace.**
Cílem pro Mistrovství Evropy navrhuji postoupit ze základní skupiny.

Období přechodné – délka dle potřeby

Období namáhavé tréninkové a soutěžní činnosti musí být kompenzováno obdobím relaxace. Frekvence tréninku je nízká a tréninkové jednotky jsou krátké. Obsah tréninku je většinou všeobecný a musí podporovat 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.**

V jakémkoli tréninkovém období sledujeme individuální zvláštnosti sportovce a aktuální zdravotní stav.

Závěrem..

Snaha plánování, je posunout vás vpřed, a to především jako sportovce.
Rozvinout váš herní potenciál a upevnit vám vědomí, že dokážete hrát skvělou bocciu.

Vaše práce na vás samotných vás povede k vítězství. K vítězství v soutěži, k vítězství nad sebou a k pocitu radosti a hrdosti na sebe samé.
Moje poslední trenérská rada v tomto plánu je, připravujte se zodpovědně, vůči sobě i ostatním, na kurtu buďte celou svou bytostí a hrajte jako nikdy.

„Vítězství není všechno, ale úsilí o něj je“.
(Vincent Thomas Lombardi – jeden z nejuznávanějších trenérů všech dob).