

SOUSTŘEDĚNÍ 2/2021

Informace pro závodníky

6.3. a 7.3. 2021

Vážení závodníci,

potvrzuji konání plánovaného soustředění 6.3. 2021.

1. Náplň soustředění

- bude mít náplň praktickou, tzn. klasický trénink karate, a mentální přípravu s psychologkou Šárkou Faltovou.
 - Tréninky karate:
- budete rozdělení do skupin: kata (4-5 skupin) a kumite (1 skupina).
 - Mentální trénink:
- v sobotu proběhne společné setkání formou přednášky – téma koncentrace
- v neděli vybraní jedinci budou rozdělení do 2 skupin – téma sebedůvěra a motivace

2. Organizace soustředění

- Varianta A – klasický prezenční způsob
- Varianta B – on-line systém – každá tréninková skupina bude mít svůj odkaz formou linku (pozdání na schůzku) do systému Microsoft Teams.
- Středa 3.3. obdržíte informace, kterou variantou bude soustředění probíhat, rozdělení do skupin a případně skupinové linky.

3. Předběžný časový harmonogram

Sobota 6.3.

9.00 – 10 30	trénink 1
13.00 -14.30	trénink 2
15.30 – 17.00	mentální příprava přednáška

Neděle 7.3.

14.30 – 16.00 mentální příprava výběr 1 – Babor, Beneš, Hána T., Hána M., Prajzlerová, Bosák, Lácha, Soukupová

16.30 – 18.00 mentální příprava výběr 2 – Drobeček, Zdobinský, Anderlová, Bosáková, Simon, Matoušek, Konečná

Za reprezentační radu Mgr. Jana Konečná,
trenérka státní reprezentace Českého svazu karate JKA
V Úvalech dne 22.2. 2021