

DEVELOPMENT WEEKENDS

3. víkend
20. – 21. 5. 2023



BÍLÍ TYGŘI LIBEREC
AKADEMIE

Organizační pokyny

Místo konání

Sport Park Liberec - Jeronýmova 570/22, 460 07 Liberec a Home Credit Arena

Registrace bude probíhat **u recepce haly míčových sportů v sobotu v čase 7:30 – 8:00** [ODKAZ NA MAPU](#)

Každý účastník při nástupu na kemp předloží:

1. Kopii průkazu zdravotní pojišťovny – *hráči, kteří se zúčastnili našich příměstských kempů nebo development weekends, nemusí*
2. Registrační formulář – *všichni* [KE STAŽENÍ ZDE](#)

Platba

Na základně předpisu v KIS nebo variabilního symbolu zaslaným emailem (hráči mimo BTL).

Splatnost 3. víkendu je do 18. 5. 2023

Vybavení

- Kompletní hokejová výstroj
- Vybavení na suchou přípravu do tělocvičny a ven – sálová obuv, obuv na ven, kraťasy, tričko, mikina, florbalka
- Lahev na pití
- Hygiena – mýdlo, ručník, pantofle
- Roler (válec)

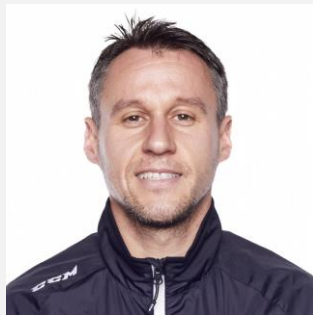
Kontakt

Petr Silovský - projektový manažer, silovsky@hcbilitygri.cz, 604 665 843

Trenérské obsazení



Václav Kočí



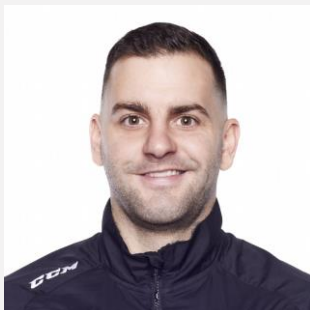
Daniel Stehno



Petr Šafařovský



Benjamin Vomáčka



Martin Bouška
trenér brankářů

AKADEMIE BÍLÍ TYGŘI LIBEREC pořádá

DEVELOPMENT WEEKEND

20. - 21. 5. 2023

PRO ROČNÍKY 2010 - 2014

KRYTÍ A KONTROLA PUKU | SCREEN
HRÁČ SÍLA A KOORDINACE
VÝKON VERSUS STRACH BRANKÁŘ



PROGRAM 8:00 - 17:00

- pokračování development days
- trénink, hra a vzdělávání
- profesionální trenéři
- 2x denně on-ice (skills a hra)
- 2x denně off-ice (kondiční a herní)
- osobní rozvoj (workshopy)
- challenge of the weekend
- celodenní stravování a pitný režim

HRÁČI AKADEMIE

CENA: 2 590 Kč

PŘIHLAŠOVÁNÍ: V KISU

OSTATNÍ HRÁČI

CENA: 2 990 Kč

PŘIHLAŠOVÁNÍ: WEB I KIS
mladez.hcbilitygri.cz

#hokejnavíc

#btldevelopment



Partner

Marcel Fáber
mentální kouč

*„Trénované svaly již máte.
Je čas nastavit svojí mysl
tak, aby tělo dokázalo
podávat výkony, které od
něj očekáváte. Věřte si a
dokážete cokoliv.“*



MENTÁLNÍ KOUČ

Marcel Fáber, ACC
certifikovaný kouč ICF
(international coaching federation)



VŠ zaměřená na **psychologii sportu**



aktivní sportovec - skoky na lyžích, reprezentant ve sportovním šermu, několikanásobný mistr ČR, instruktor potápění specializace vrakové potápění a psychická příprava na náročné ponory (jeskynní, vrakové)



odkoučovaných přes **1500 hodin**



zakladatel **Společnosti profesionálních koučů**

HLAVNÍ TÉMATA PŘI KOUČOVÁNÍ SPORTOVců

- uvědomění možností mentální přípravy
- strachy, obavy, pochybnosti
- negativní mysl během výkonu
- neschopnost předvést požadovaný výkon v soutěži
- příprava na vrcholné akce
- srovnání životních hodnot a rovnováha mezi osobním životem a sportem
- vztahy
- použití hypnózy pro odblokování zažitých vzorců chování
- sebevzdělávání
- zvládání stresu
- pozitivní vnímání negativních prožitků
- komunikace k sobě, k okolí

”

Věřím, že každý má svůj život ve vlastních rukou. Jaký si ho udělá, takový ho má. Ale zároveň vím, že se to snadno řekne. Překonat tlak okolí a vlastních zvyků není žádná legrace. Každý, kdo to dokáže, je v mých očích hrdina.

A mým posláním je probouzet hrdiny v lidech, kteří cítí, že chtějí změnit svůj život. Pomáhám jim pochopit jejich vnitřní potenciál a nasměrovat ho správným směrem k jejich cílům a snům.

Marcel Fáber

- Psychologické testy a jejich diagnostika (spolupráce s psychologkou)
- Testy osobnostní
- Testy výkonové - Intelligence a speciální schopnosti
- 360 - zpětná vazba

Oblasti pro testování:

- motivace
- orientace na výsledek
- vytrvalost
- samostatnost
- soutěživost
- preference obtížnosti
- ochota učit se

Víkendová challenge

Kontrola kotouče

Výhra

Tygří podepsaný puk



Harmonogram

3. víkend SKUPINA I - starší 20. a 21. 5. 2023					
SOBOTA		POZNÁMKY	NEDĚLE		POZNÁMKY
7:30-8:00	sraz a registrace	recepce šatny BTL a SFM	7:30-8:00	sraz	šatna
8:00-8:15	úvodní meeting	videomítnost - téma a organizace dne	8:00-8:15	úvodní meeting	videomítnost - téma a organizace dne
8:15-8:30	warm up a příprava na TJ	rozcvičovna, žebřík a šatna	8:15-8:45	warm up a příprava na TJ	rozcvičovna, žebřík a šatna
8:30-9:30	trénink off-ice I.	tělocvična/rozcvičovna - síla a koordinace	9:00-10:00	trénink on-ice I.	Home Credit Arena - dovednosti (krytí a kontrola puku / screen)
9:45-10:00	svačina	sušenka + ovoce	10:15-10:30	svačina	sušenka + ovoce
10:15-11:15	trénink on-ice I.	Home Credit Arena - dovednosti (krytí a kontrola puku / screen)	10:30-11:30	trénink off-ice I.	beach - síla a koordinace
11:30-12:15	oběd	restaurace Coloseum	12:00-12:30	oběd	restaurace Coloseum
12:15-13:00	chill out zone	šatny a herna	12:30-13:15	chill out zone	šatny a herna
13:00-14:00	workshop osobní rozvoj	videomítnost - kouč M. Fáber - Výkon versus strach	13:15-14:00	shooting zone	střelnice
14:30-15:30	trénink on-ice II.	Home Credit Arena - hra	14:15-15:15	trénink off-ice II.	tělocvična - hry (florbal, futsal, basketbal)
15:45-16:00	svačina	sušenka + ovoce	15:15-15:30	svačina	sušenka + ovoce
16:00-17:00	trénink off-ice II.	UMT hřiště - fotbal	16:00-17:00	trénink on-ice II.	Home Credit Arena - hra
17:00	ukončení dne	šatny	17:00	zakončení kempu	videomítnost - vyhlášení challenge of the weekend a ukončení kempu

3. víkend SKUPINA I - mladší 20. a 21. 5. 2023					
SOBOTA		POZNÁMKY	NEDĚLE		POZNÁMKY
7:30-8:00	sraz a registrace	recepce šatny BTL a SFM	7:30-8:00	sraz	šatna
8:00-8:15	úvodní meeting	videomítnost - téma a organizace dne	8:00-8:15	úvodní meeting	videomítnost - téma a organizace dne
8:15-8:45	warm up a příprava na TJ	rozcvičovna, žebřík a šatna	8:15-8:30	warm up a příprava na TJ	rozcvičovna, žebřík a šatna
9:00-10:00	trénink on-ice I.	Home Credit Arena - dovednosti (krytí a kontrola puku / screen)	8:30-9:30	trénink off-ice I.	beach- síla a koordinace
10:15-10:30	svačina	sušenka + ovoce	9:45-10:00	svačina	sušenka + ovoce
10:30-11:30	trénink off-ice I.	tělocvična/rozcvičovna - síla a koordinace	10:15-11:15	trénink on-ice I.	Home Credit Arena - dovednosti (krytí a kontrola puku / screen)
11:45-12:30	oběd	restaurace Coloseum	11:45-12:30	oběd	restaurace Coloseum
12:30-13:15	chill out zone	šatny a herna	12:30-13:00	chill out zone	šatny a herna
13:15-14:00	shooting zone	střelnice	13:00-14:00	workshop osobní rozvoj	videomítnost - kouč M. Fáber - Výkon versus strach
14:15-15:15	trénink off-ice II.	UMT hřiště - fotbal	14:30-15:30	trénink on-ice II.	Home Credit Arena - hra
15:15-15:30	svačina	sušenka + ovoce	15:45-16:00	svačina	sušenka + ovoce
16:00-17:00	trénink on-ice II.	Home Credit Arena - hra	16:00-17:00	trénink off-ice II.	tělocvična - hry (florbal, futsal, basketbal)
17:00	ukončení dne	šatny	17:00	zakončení kempu	videomítnost - vyhlášení challenge of the weekend a ukončení kempu

[KE STAŽENÍ ZDE](#)

Jídelníček



Sobota 20.5.

Polévka:

Hovězí vývar s játrovými knedlíčky a zeleninou

Oběd:

Zapečené těstoviny s kuřecím masem, brokolicí a sýrem

Neděle 21.5.

Polévka:

Květákový krém

Oběd:

Kuřecí řízek se šfouchaným bramborem, okurkový salátek

TĚŠÍME SE NA VÁS!



BÍLÍ TYGŘI LIBEREC
AKADEMIE