

# BOĆA, PLJOČKA I BULIN TSI NOVE GENERACIJE

Revitalizacija tradicijskih sportova i igara.

## TSI PRIRUČNIK ZA SPORTSKE TRENERE

Ovaj je projekt financiran uz potporu Europske komisije. Ova publikacija [objava] izražava isključivo stajalište autora te se Europska komisija ne može smatrati odgovornom ni za kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.



Co-funded by  
the European Union

Referentni broj projekta: 101050840

# 1. UVOD

Pojam tradicije označava prenošenje znanja, spoznaja, vjerovanja, legendi, običaja, kulturnih vrijednosti s generacije na generaciju, iz jedne epohe u drugu, bilo usmenom ili pismenom predajom, te odgojem (Matasović i Jojić, 2002, str. 1341).

Pljočkanje i boćanje stare su tradicijske igre hrvatskog primorja najpopularnije na

istarskom poluotoku i riječkom području, u Dalmaciji i Dalmatinskoj zagori. Cilj obje igre jest glavni rekvizit, pljočku, odnosno boću, dovesti u takav položaj da glavnoj kuglici, bulinu, bude bliža od protivničke ekipe.

Prijenosom igara naših predaka, ove gotovo zaboravljene igre čuvamo od zaborava.

## 2. POČECI PLJOČKANJA

Pljočkanje je stara pučka igra, izvorno pastirska, kojom su pastiri, najčešće djeca, kratili vrijeme tijekom čuvanja stoke na ispaši. Nazvana po osnovnom rekvizitu za igru, pljočki, izvorno plosnatom kamenu veličine dlana isklesanom od deblje škrilje. Osim pljočke, za igru je nužan i manji okrugli kamen veličine šake nazvan bulin, balin ili pljočkaš; naziv je uvelike ovisio o regiji u kojoj se pljočkalo.

Pljočke su se najčešće pronalazile na mjestu za igru a kamen oblikovao tako da se jedan klesao o drugi dok se nije dobio željeni oblik. Kamen se mogao klesati i čekićem ali je bilo važno da su sve pljočke podjednake veličine. Pljočkalo se u prirodi, na neoznačenom travnatom terenu od ranog proljeća do kasne jeseni odnosno u vrijeme ispaše. Igra pljočkanja, pločkanja ili prahćanja - od riječi "ploča", postankom prethodi boćanju odnosno balotama sličnih igraćih pravila koje su s vremenom potisnule drevno nadmetanje pastira i "običnog puka" posvuda u Dalmaciji i Istri.



Slika 1. Pljočke



Slika 2: Pljočkanje

Za igru su potrebna najmanje dva igrača a pljočkati se može pojedinačno (svaki pljočkar raspolaže s tri pljočke), u paru (svaki igrač ima po dvije pljočke) u trojkama ili četvorkama: tada svaki igrač ima po jednu pljočku.

Pljočkanje je započinjalo tako što se dogovorno ili par-nepar metodom odlučivalo tko će prvi bacati i time započeti igru. Na teren bi se prvo bacio bulin, potom određila udaljenost s koje se gađalo a onda bacila i prva pljočka.

Cilj igre jest pljočku baciti što bliže bulinu i tako osvojiti bod, punat. Pojedinaac ili ekipa koja je prva osvojila 11 odnosno 13 bodova smatrala se pobjednikom susreta, partide.

Osim što je bilo važno pljočku baciti što bliže bulinu, nastojalo se protivničku pljočku izbiti što dalje. Kako bi se točno utvrdilo kome pripada punat mjerila se udaljenost pljočke od bulina metodom postavljanja stopala ispred stopala ili drvenim štapićem.

Mjerenja su natjecatelji vršili samostalno obzirom da u pljočkanju nema sudaca te je stoga iznimno važno povjerenje među igračima, poštenje i fair play.

# 3. POČECI BOĆANJA

O počecima boćanja teško je utemeljeno govoriti i zasigurno nitko o tome nema prave spoznaje. Engleski arheolog James Meleart u iskopinama turskoga grada Çatalhöyük koje je postojalo 7000 godina prije naše ere pronašao je okrugle predmete za koje je procijenio da bi mogli predstavljati rekvizite za igru. Egipatske iskopine također su dokaz postojanja boćarske igre 2500 godina prije Krista.

U iskopinama grada Luxora nađene su zidne obiteljske freske s boćarskom tematikom. I u staroj Grčkoj nađeni su dokazi o igri boćama. Sam Hipokrat, slavni liječnik, savjetuje igranje boćama za ublažavanje zdravstvenih tegoba. Stari Rimljani također su se igrali boćama o čemu svjedoči podatak da su među iskopinama grada Pompeja 79 g. pr.Kr. pronađene boće i jedna manja, bulin. Već u srednjem vijeku boćanje se njegovalo i u primorskom dijelu Hrvatske, gdje je ostalo popularno duž cijele obale, poznato i pod nazivom balote.

Prvi pisani zakon koji regulira igranja boćama nastao je u Engleskoj, zaslugom kralja Karla II. (1630. – 1685.) a 1872. godine Thomas Taylor izumio je specijalni stroj za izradu boća (engl. lown bowls). Prvi talijanski klub osnovan je 1873. u Torinu, nakon čega je uslijedio osnutak i ostalih klubova diljem zemlje da bi se 1900. godine održalo prvo službeno natjecanje. U Francuskoj su se klubovi udružili u regionalnu ligu nešto ranije, 1888., te održali prvo službeno natjecanje 1890. godine.

1894. godine dr. Franjo Bučar, otac hrvatskog olimpizma, na tečaju za učitelje gimnastike održanog u Zagrebu osim mnogobrojnih sportskih igara polaznicima je demonstrirao i boćanje.



Slika 3. Tečaj za učitelje gimnastike 1984. godine pod vodstvom dr. Franje Bučara, oca hrvatskog olimpizma

Prve metalne boće izradene su 1923. u Francuskoj na području Lyona (otud naziv boules Lyonnaises) a do tada se koriste boće isklesane od kamena, velike drvene boće a nakon toga boće s čavlima do 1902. godine.

Od tada je boćanje doživjelo mnoge promjene. U početku se igralo okruglim kamenim kuglama, potom kuglama od pečene gline ili drveta (balotama) kojima se i danas igra u nekim mjestima Dalmatinske zagore. Razvojem tehnologije, igra se sintetskim (Raffa, Lown bowls) i metalnim (Volo, Pétanque) boćama. Upravo razlika materijala od kojeg su izrađene određuje pravila i način igre. Udruženje Lown bowls koristi boće jajolikog oblika promjera 130 mm od kojih je jedna strana teža od druge, udruženje Raffa boće promjera 109 mm, udruženje Pétanque one promjera 78 mm dok su boće volo koje se koriste na natjecanjima Međunarodne boćarske federacije (fr. Fédération Internationale de Boules) izradene od legure mesinga, aluminija, željeza, nikla i magnezija

minimalne tvrdoće 20 do 25 Rockwela i punjene elastičnim gumicama.

Prve metalne boće izradene su 1923. godine u Lyonu od legure bronce i aluminija. Inovatori Vincent Mille i Paul Courtieu dali su im ime Integral. 1954. i 1955. talijanske tvornice počele su s proizvodnjom boća fab, martel i caudera a na prijelazu iz 1955. u 1956. u Italiji je doneseno pravilo da se počinje igrati metalnim boćama umjesto dosadašnjim od pašte, vrste bakelita.

Boće za igru od 1985. bile su prazne (šuplje) i pri izbijanju su skakale ali su kod valjanja bile vrlo stabilne i precizne.

1984. godina u povijesti boćanja zabilježena je kao revolucionarna jer se na Svjetskom prvenstvu u Australiji talijanski reprezentativac Pasqualino Bruzzone natjecao boćama čija je unutrašnjost bila ispunjena elastičnim gumicama. Takve boće nisu skakale kod izbijanja a pri valjanju su imale svojstvo prazne boće. Usljedio je zaokret u taktici, filozofiji igre, i dakako, industriji. Nakon 1982. godine sve su se tvornice okrenule istraživanju i proizvodnji boća punjenih gumenim lastikama ili miješane federima ili smjesama gumica i olova kako pri izbijanju ne bi odskakivale. Težilo se tome da se svojstva takvih boća pri valjanju približe svojstvima praznih boća u čemu su uvelike i uspjeli.

## 4. ANALIZA PLJOČKANJA

Predajna, gotovo iščezla pučka igra gađanja plosnatim kamenom nazvanim pljočka po kojoj je i dobila ime, poznata je od davnina. U ovoj igri preciznosti osnovni je cilj da se pljočkom s pet metara udaljenosti gađa bulin ili da se protivničku pljočku izbije što dalje te na taj način osvojiti bod, punat.

Najčešće se igralo na 11 ili 13 punti, iznimno na 15 ili 21. Travnati teren na kojem se održavaju nadmetanja u pljočkanju duljine je 20 i širine 4 metra. Obzirom da pljočkanje rado igraju i djeca, dimenzije igrališta i pojedine udaljenosti proporcionalno su umanjene ovisno o dobi.

Pljočkanje se po kriteriju strukturalne složenosti ubraja u monostrukturalne sportove cikličkog karaktera a kada je riječ o kriteriju dominacije sposobnosti sportske grane govorimo o sportu preciznosti.

## Biomehanička analiza elemenata tehnike u pljočkanju

**Bacanje** je osnovni element pljočkarske igre. U blago dijagonalno raskoračnom stavu pri čemu je težina tijela ravnomjerno

raspoređena, razmak između stopala jednak širini ramena, prsti stopala usmjereni prema naprijed, koljena prate projekciju prstiju a trup je u blagom pretklonu, dominantna ruka vrši izbačaj pljočke po principu desna ruka - lijeva noga. Tik pred izbačaj prenijeti težinu na stajnu nogu kako bi se postigao veći zamah prema naprijed i tijelom popratiti kretnju. Idealno je da pljočka izbačena iz ruke nema nikakvu vrtnju u zraku, poput frizbija, nego da ravno leti i nepomično padne na igralište, najčešće travnjak.

## 5. ANALIZA BOČANJA

Boćanje (tal. boccia: kugla, boća), predstavlja sportsku igru u kojoj se kotrljanjem ili bacanjem boće na ravnoj stazi istu nastoji što više približiti bulinu ili svojom boćom udaljiti (izbiti) protivničku što dalje od bulina. Važno je, dakle, bližati boću što bliže bulinu ili maknuti (pogoditi) protivničku boću koja nam smeta u bližanju. Boća se može odigrati po podu, odnosno bližati do bulina, ili izbijati po zraku iz zaleta kako bi se pogodila protivnička boća i izbacila iz daljnjeg nadmetanja.

Igru započinje ekipa koja je ždrijebom osvojila bulin i koja ga potom baca iza osnovne linije u pravokutniku na drugom kraju terena.

Boćanje se sastoji od sljedećih disciplina: - pojedinačno klasično; - bližanje i izbijanje u krug; - parovi; - trojke; - precizno izbijanje; - brzinsko izbijanje; - brzinsko izbijanje u parovima (stafetno izbijanje).



Slika 4. Bacanje u pljočkanju

Boćanje se po kriteriju strukturalne složenosti ubraja u monostrukturalne sportove acikličkog karaktera, a kada je riječ o kriteriju dominacije sposobnosti sportske grane govorimo o sportu preciznosti. Izdržljivost, koordinacija i agilnost, uz preciznost, presudne su za izvođenje optimalnih struktura kretanja.

## Biomehanička analiza elemenata tehnike u boćanju

**Bližanje i izbijanje** osnovni su elementi boćarske igre. Ovisno o vrsti terena, bližanje izvodimo u niskom, poluvisokom i visokom stavu. Izbijanje, pak dijelimo na preuranjeni, pravodobni i zakašnjeni izbačaj. Izbijanja se ne mijenjaju kao bližanja već svaki boćar usvaja i koristi izbačaj koji mu najviše odgovara ali se najčešće rabi zakašnjeni izbačaj koji je ujedno i najprirodniji i najbliži hodu i trku.

### BLIŽANJE

Bližati znači baciti boću u smjeru bulina u nastojanju da mu se približi. Bližanje i načini bližanja ovise o terenu pa tako postoje tri vrste bližanja zbog čega se izvode nužni pokreti (zamah i izlazak) pri bacanju boće. Bližanje je u osnovu ukupnost kretanja i pokreta kod izvođenja različitih načina bacanja boće i dijeli se na: - niski stav; - poluvisoki stav; - visoki stav.

Kako bi izvedba bila optimalna za sve načine bližanja važno je usavršiti:

1. držanje boće
2. položaj tijela
3. kontrolu smjera
4. kontrolu daljine
5. analizu kretanje (s boćom, bez nje)

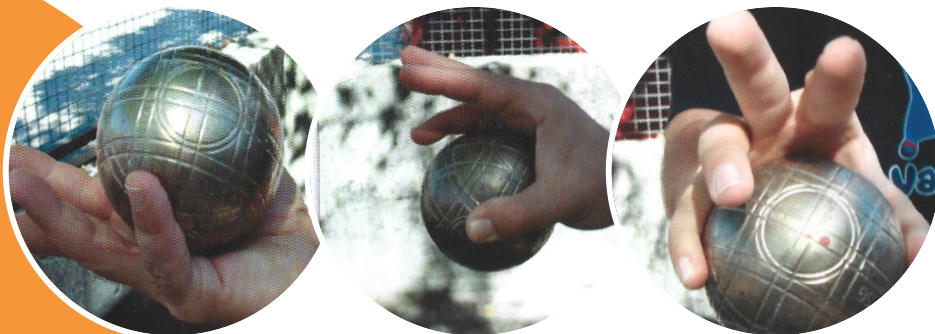


Slika 5. Boće i bulin

Položaj tijela i način držanja boće u ruci ovise o vrsti terena. Položaj boće u ruci, odnosno njeno držanje, je između malog prsta i palca a ostalim prstima pridržavamo boću da ne ispadne a i da je najpravnije usmjerimo prema cilju. Iznimno važan detalj pravilne tehnike bližanja jest da su ruka s kojom se boća drži i stajna noga na istoj strani tijela (desna ruka – desna noga, lijeva ruka – lijeva noga).



Slika 6. Držanje boće



Slika 7. Pravilno držanje boće

## 1. Niski stav kod bližanja

Niski stav kod bližanja koristi se kod izrazito glatkih i tvrdih podloga na kojima je granulacija pijeska pretežno 0 mm. Na takvim terenima boću treba spustiti čim više na jagodice prstiju tako da položaj boće u ruci ima izgled zvonca a udaljenost boće koju bacamo od tijela je između 0,15 i 0,50 metara od linije izbačaja. U tom slučaju boća ne poskakuje tj. ne ukopava se i njezina je putanja dulja nego kod ostalih izbačaja.

Iako trening za takav način bližanja iziskuje velik napor zbog neprirodnog položaja glave u odnosu na tijelo i ramena, isti je uputan za usavršavanje kontrole bacanja, smjera i daljine. Prije svakog treninga takve vrste nužno je provesti trening fleksibilnosti i ravnoteže (opseg pokreta u jednom ili više zglobova te zadržavanje ravnotežnog položaja tijela prilikom izvođenja različitih pokreta i pozicija).

### Niski stav kod bližanja: tehnika izvođenja

i. boću držati vršcima prstiju, opušten hvat  
 ii. tijelo nagnuti prema naprijed pri čemu je opterećenje stajne noge u odnosu na onu koja održava ravnotežu 70:30

- iii. leđa paralelna s podlogom
- iv. ruka u kojoj je boća opuštena na 15 cm od podloge, druga u trenutku pripreme paralelna s rukom koja nosi boću
- v. ramena paralelna s podlogom, bez otklona
- vi. noga koja održava ravnotežu vrškom prstiju se oslanja na tlo a u trenutku izbačaja se izdiže i kreće prema naprijed
- vii. glava gleda prema objektu prema kojem se boća bliža

Izvođenje niskog bližanja može se provesti uz pomoć prepona visine 15 cm na udaljenosti od 80 cm od osnovne linije.

Sportaš treba kontrolirano baciti boću ispod prepone i to:

1. izvesti specifičnu kretnu strukturu bez predmeta u ruci
2. izvesti specifičnu kretnu strukturu s teniskom lopticom u ruci uz izbacivanje bez cilja
3. izvesti specifičnu kretnu strukturu s teniskom lopticom u ruci uz izbacivanje prema cilju
4. izvesti specifičnu kretnu strukturu s boćom u ruci uz izbacivanje bez cilja
5. izvesti kretnu strukturu s boćom u ruci uz izbacivanje prema cilju



## 2. Poluvisoki stav kod bližanja

Poluvisoki stav koristi se za srednje grube podloge s granulacijom pijeska između 0 i 4 mm.

S obzirom na niski stav takav je način bližanja puno prirodniji i ne iziskuje veliki fizički napor. Tijelo je uspravnije, glava stoji gotovo u prirodnom položaju, pretklon je blaži a izbačaj boće od linije igranja iznosi 1,5 do 3 metara. Takav je trening uputan za usavršavanje kontrole bacanja, smjera i daljine.

### Poluvisoki stav kod bližanja\_tehnika izvođenja

- i. čvrst hvat, boća je između malog prsta i palca dok je ostala tri prsta pridržavaju pa je kontrola izbačaja osjetno veća
- ii. tijelo nagnuto prema naprijed no uspravnije nego kod niskog stava pri čemu je opterećenje stajne noge u odnosu na onu koja održava ravnotežu 60:40
- iii. leđa u pretklonu, s podlogom zatvaraju kut od 65 stupnjeva
- iv. ruka u kojoj je boća opuštena prema dolje, šaka u visini koljenog zgloba, druga u

## 3. Visoki stav kod bližanja

Visoki stav koristi se za izrazito grube podloge s granulacijom pijeska 4 mm. Boću bacamo više od 3 metra od linije izbačaja a položaj tijela je visoko uspravan.

### Visoki stav kod bližanja\_tehnika izvođenja

- i. čvrst hvat, boća je između malog prsta i palca dok je ostala tri prsta pridržavaju pa je kontrola izbačaja osjetno veća
- ii. tijelo uspravno pri čemu je opterećenje stajne noge u odnosu na onu koja održava ravnotežu 50:50

trenutku pripreme paralelna s rukom koja nosi boću

v. ramena paralelna s podlogom

vi. noga koja održava ravnotežu polovicom stopala se oslanja na tlo a u trenutku

izbačaja se izdiže i kreće prema naprijed  
vii. glava gleda prema objektu prema kojem se boća bliža.

Izvođenje poluvisokog bližanja može se provesti uz pomoć prepona visine 30 cm na udaljenosti od minimalno 150 cm od osnovne linije. Sportaš treba kontrolirano baciti boću preko prepone i to:

1. izvesti specifičnu kretnu strukturu bez predmeta u ruci
2. izvesti specifičnu kretnu strukturu s teniskom lopticom u ruci uz izbacivanje bez cilja
3. izvesti specifičnu kretnu strukturu s teniskom lopticom u ruci uz izbacivanje prema cilju
4. izvesti specifičnu kretnu strukturu s boćom u ruci uz izbacivanje bez cilja
5. izvesti kretnu strukturu s boćom u ruci uz izbacivanje prema cilju

iii. leđa u pretklonu, s podlogom zatvaraju kut od 85 stupnjeva

iv. ruka u kojoj je boća opuštena prema dolje, šaka u visini kuka, druga u trenutku

pripreme paralelna s rukom koja nosi boću  
v. ramena paralelna s podlogom

vi. noga koja održava ravnotežu punim stopalom se oslanja na tlo a u trenutku

izbačaja se izdiže i kreće prema naprijed  
vii. glava gleda prema objektu prema kojem se boća bliža

Kod svih triju vrsta bližanja paziti na položaj tijela, položaj ramena koja trebaju biti paralelna s podlogom i položaj glave. Pogled je 45 stupnjeva u odnosu na položaj glave, zamah ruke u visini ramena, razdaljina stajne i ravnotežne noge 0,50 m.

**N.B. Kod bližanja i izbijanja najvažniji je položaj glave obzirom da diktira sve kasnije pokrete.**  
**Nakon izbačaja vrlo je važno ispratiti boču.**



Slika 8. Bližanje

## IZBIJANJE

Izbijati znači baciti boču na određeni objekt (cilj) nakon više ili manje dugog zaleta. Izbijanje nije element snage već gipkosti i usklađenosti pokreta, sinkronizacije gornjih ekstremiteta s donjima uz prirodan zalet te optimalnu dozu snage, izdržljivosti i ekonomičnosti pokreta. Kod treninga izbijanja valja pripaziti na pravilno držanje boče, ruku opuštenu uz tijelo, izbijanje bez zaleta (za pravilan izbačaj isti treba ispratiti). Pomagala koja se koriste za usvajanje i usavršavanje izbijanja jesu auto-guma, na cilju su bijele boče a crvene služe kao prepreka, prepone kako bi se mogao izvesti trening parabole i mekoće izbačaja.

Trening se izvodi najprije izbijanjem bez zaleta (udaljenost od cilja 4 m), potom s dva

koraka (udaljenost od cilja 5 – 6 m), četiri koraka (udaljenost od cilja 7 – 8 m) i šest koraka (udaljenost od cilja odgovara cijelom igračkom prostoru).

Potrebno je:

1. izvesti specifičnu kretnu strukturu bez predmeta u ruci
2. izvesti specifičnu kretnu strukturu s teniskom lopticom u ruci uz izbacivanje bez cilja
3. izvesti specifičnu kretnu strukturu s teniskom lopticom u ruci uz izbacivanje prema cilju
4. izvesti specifičnu kretnu strukturu s bočom u ruci uz izbacivanje bez cilja
5. izvesti kretnu strukturu s bočom u ruci uz izbacivanje prema cilju

I kod bližanja i kod izbijanja postoje tri vrste izbačaja i to: a. preuranjeni; b. pravodobni; c. zakašnjeli.

**Preuranjeni izbačaj** način je izbijanja kod kojeg je u trenutku izbacivanja boće stajna noga punim stopalom na podu a suprotna zaostaje. Rame ruke koja izbacuje boću pada i tijelo se rotira prema slobodnoj ruci.

**Pravodobni izbačaj** način je izbijanja kod kojeg je u trenutku izbacivanja boće stajna noga punim stopalom na podu a suprotna noga paralelna sa stajnom. Tijelo je lagano povišeno, glava uspravna a suprotna ruka u padu u visini kukova.

**Zakašnjeli izbačaj** način je izbijanja kod kojeg se u trenutku izbacivanja boće stajna noga oslanja prstima a suprotna iskoračuje ispred stajne. Šaka se otvara a boća izbacuje. Tijelo je u laganom pretklonu, ramena su paralelna s podom, glava je podignuta a pogled usmjeren prema cilju. Vrlo je važno nakon izbačaja nastaviti pratiti izbačenu boću. Za postizanje optimalne izvedbe izbijanja neophodna je brzina trčanja, brzina tijela, ruke i šake, položaj tijela u trenutku najviše točke zamaha, zamah, izbacivanje i praćenje boće.



Slika 9. Faza pripreme izbijanja

**U fazi pripreme** za izbijanje ruka slijedi tzv. punjenje, povlači se ispred tijela punim opsegom pokreta u ramenom zglobu do najviše gornje točke što ovisi o pokretljivosti zgloba. Uočava se rotacija ramena koja pospješuje takav izbačaj i pomaže onima koji nemaju dobru pokretljivost ramenog obruča.



Slika 10. Faza izbacivanja boće

### **IZBIJANJE NA DVA KORAKA\_tehnika izvođenja**

- i. ruka opuštena uz tijelo, nathvat boće (boća stoji u ruci, odnosno ispod ruke)
- ii. krenuti nogom suprotnom od ruke koja drži boću
- iii. ekstenzija tijela prema naprijed, ruka koja je opružena niz tijelo pomiče se unatrag zamahujući do najviše točke zamaha
- iv. ruka koja održava ravnotežu također je u zamahu i održava ravnotežu trupa i položaj ramena
- v. ruka iz zamaha spušta se prema naprijed
- vi. istovremeno noga prati ruku i iskoračuje drugi korak prema naprijed
- vii. slijedi izbacivanje boće pri čemu glava treba ostati usmjerena ka cilju bez naglih trzajeva u raznim smjerovima

**U fazi izbacivanja** ruka se kreće punim opsegom pokreta prema naprijed do visine vidnog polja. Pokretu se pridružuje rotacija lopatice van i naprijed. U trenutku izbačaja ruka je vodoravna s tlom u kutu od  $55^\circ$ .

### **IZBIJANJE NAKON ČETIRI KORAKA\_tehnika izvođenja**

- i. ruka savijena uz tijelo (nadlaktica i podlaktica čine kut od  $90^\circ$ ), pothvat boće (boća stoji u ruci, odnosno iznad ruke)
- ii. iskorak nogom suprotnom od ruke koja drži boću
- iii. ekstenzija tijela prema naprijed, ruka koja je savijena uz tijelo počinje se pružati prema naprijed s tim da se šaka rotira i boća dolazi u položaj ispod ruke
- iv. slijedi drugi korak pri kojem je tijelo u pognutom položaju, ruka opružena, a šaka u potpunosti rotirana čime započinje priprema za zamah
- v. u trećem koraku dolazi do ekstenzije tijela prema naprijed, ruka koja je stajala malo ispred tijela počinje se kretati uz tijelo prema dolje, zatim u zamah visoko gore u završnu točku
- vi. ruka koja održava ravnotežu trupa također vrši zamah
- vii. ruka se iz zamaha visoko gore spušta prema naprijed
- viii. noga prati ruku i iskoračuje u četvrti korak prema naprijed
- ix. slijedi izbacivanje boće i praćenje istoga pravocrtnim kretanjem pri čemu glava treba ostati usmjerena ka cilju bez naglih trzajeva u raznim smjerovima

## IZBIJANJE NAKON ŠEST KORAKA\_tehnika izvođenja

- i. ruka savijena uz tijelo (nadlaktica i podlaktica čine kut od 90°), pothvat boće (boća stoji iznad ruke)
- ii. iskorak nogom suprotnom od ruke koja drži boću
- iii. ekstenzija tijela prema naprijed, ruka koja je savijena uz tijelo počinje se pružati prema naprijed, ramena su paralelna
- iv. slijedi drugi korak pri kojem je tijelo u pognutom položaju, ruka opružena a šaka se rotira i boća dolazi u položaj ispod ruke
- v. u trećem koraku dolazi do ekstenzije tijela prema naprijed, šaka je u potpunosti rotirana i počinje priprema za zamah pri čemu ruka koja je stajala malo ispred tijela počinje se kretati uz tijelo prema dolje u zamah

- vi. ruka koja održava ravnotežu trupa također vrši zamah
- vii. pri četvrtom koraku ruka se iz najviše točke izmaha povlači prema natrag
- viii. peti korak vodi nas visoko gore, pri čemu je najviša točka zamaha ramena vodoravna s podlogom
- ix. uz šesti korak počinje izbacivanje boće iz najviše točke zamaha prema naprijed (ruka iz zamaha visoko gore spušta se prema naprijed) pri čemu tijelo treba ostati u istom položaju kao tijekom trka
- x. istovremeno noga prati ruku i iskoračuje u šesti korak
- xi. slijedi izbacivanje boće i praćenje istoga pravocrtnim kretanjem pri čemu glava treba ostati usmjerena ka cilju bez naglih trzajeva u raznim smjerovima

## NAJČEŠĆE POGREŠKE KOD USVAJANJA ELEMENATA TEHNIKE U BOĆANJU

Najčešći čimbenik loše izvedbe u tehnikama bližanja i izbijanja zasigurno jest loš položaj glave.

### BLIŽANJE

1. Loš položaj glave dovodi do disbalansa tijela od središnje osi i nepoželjnog otklona trupa
2. Nepoželjan pretklon ili zaklon glave čime se gubi fokus s cilja
3. Neprijmjeran razmak između stajne noge i noge kojom održavamo ravnotežu
4. Loš položaj ramena u odnosu na podlogu
5. Prenizak opći centar težišta tijela što dovodi do nemogućnosti praćenja boće nakon izbačaja
6. Bočni i vertikalni pomaci tijela uslijed nepravilno raspoređenog opterećenja stajne noge i nepravilnog položaja ruke
7. Izražen pretklon (projekcija linije ramena pada ispod razine kukova)
8. Nepravodobno ispuštanje boće iz ruke
9. Slab izbačaj

### IZBIJANJE

1. Loš položaj glave dovodi do disbalansa tijela od središnje osi
2. Nepravilan položaj glave dovodi do nepoželjnog otklona trupa te spuštanja i podizanja ramena čime praćenje boće nije pravolinijsko već s otklonom
3. Glava se podiže neposredno prije izbačaja pri čemu se pomiče i trup i posljedično, vidno polje
4. Ruka se iz gornje točke zamah preuranjeno počinje spuštati
5. Predugačak zadnji korak
6. Prekratak odnosno nekontrolirani izbačaj

Usavršavanje specifičnih kretnji bližanja i izbijanja s posebnim naglaskom na pravilno držanje boće, optimalne pokrete ekstremiteta te raspodjele opterećenja, postavljanje, zamah i izbacivanje same boće jednako kao i praćenje izbačene boće od ključnog su značaja u mlađim dobnim kategorijama gdje se svaka ispravna automatizirana kretanja višestruko vrednuje.

## PODUČAVANJE MLADIH DOBNIH KATEGORIJA

Kod podučavanja mladih dobnih kategorija najvažnije je pravovremeno utjecati na optimalnu izvedbu tehničkih zahtjeva kod bližanja i izbijanja.

### BLIŽANJE

1. Vježbe ravnoteže i težišta tijela na jednoj nozi (balans ploča, hod po uskim gredama, hod po konopcu, naskoci i saskoci na jednoj nozi)
2. Održavanje ravnotežnog položaja u specifičnom stavu
3. Bacanje teniske loptice radi samog osjećaja težine predmeta u ruci
4. Podrameno bacanje predmeta na zadanu duljinu
5. Bacanje boće
6. Vježbe fokusa vidnog aparata na predmet bližanja

### IZBIJANJE

1. Atletski trening (skipovi, iskoraci)
2. Trening koordinacije
3. Izbijanje na dva koraka
4. Izbijanje na četiri koraka
5. Izbijanje na šest koraka
6. Usklađivanje četiriju brzina
7. Pogadavanje bulina s posebnim naglaskom na brzinu trka, brzinu tijela, brzinu ruke i brzinu šake



Slika 11. Djeca u školi boćanja

## Revitalizacija tradicijskih sportova i igara.



Co-funded by  
the European Union

Izvori:

1. Gulja, Sandro: *Boćanje: igra znanja i vještine*
2. Margetić, Mirjana: *Pljočkanje: od pastirske igre do sporta*
3. Krnčević, Željko: *Pljočkanje, drevna pastirska igra*