

# BOČIA, PLJOČKA IR BULINAS

## NAUJOS KARTOS TSŽ

Tradicinių sporto šakų ir žaidimų atgaivinimas.



## TSŽ VADOVAS SPORTO TRENERIAMS

Šis projektas finansuojamas Europos Komisijos. Šis leidinys atspindi tik autoriaus požiūrį, todėl Komisija negali būti laikoma atsakinga už bet kokį jame esančios informacijos naudojimą.



Co-funded by  
the European Union

Project reference no.: 101050840

# 1. IŽANGA

Tradicija, konceptuali požiūriu, reiškia žinių, supratimų, tikėjimų, legendų, papročių ir kultūros vertybių, perduodamų iš kartos į kartą, iš vienos eros į kitą žodžiu ar raštu, perdavimą, taip pat švietimą (Matasović ir Jojić, 2002, psl. 1341).

"*Pljočkanje*" (kaimo žaidimas geriausiai apibūdinamas kaip ritulio mėtymas) ir "*Bočanje*" (dažnai vadinamas bočia), senieji tradiciniai Kroatijos pakrantės žaidimai yra populiariausi

Istrijos pusiasalyje, netoli Rijekos, taip pat Dalmatijoje ir Dalmatijos teritorijoje (vietinių vadinama Dalmatijos Zagora). Abiejų žaidimų tikslas yra nukreipti pagrindinį įrankį, t.y. kamuolį, į tokia padėtį, kad jis būtų arčiau nei priešininkų komandos.

Sužinodami apie šiuos beveik pamirštus mūsų protėvių žaidimus, galime išgelbėti juos nuo užmaršties.

## 2. "PLJOČKANJE" KILMĖ

"Pljočkanje" – tai senas liaudies žaidimas, iš pradžių – piemenų žaidimas, kuriame piemenys, dažniausiai vaikai, leisdavo laiką ganydami gyvulius. Jis pavadintas pagal pagrindinį žaidimo įrankį, "*pljočką*", iš pradžių plokščią, delno dydžio akmenį, iškaltą iš storo skalūno. Be "*pljočkos*", reikia ir mažesnio kumščio dydžio apvalios formos akmens, kuris vadinamas "*bulinu*" (bulin), "*balinu*" (balin) arba "*pljočkašu*" (*pljočkaš*), priklausomai nuo regiono, kuriame buvo žaidžiama "*pljočkanje*".

Žaidimo aikštelėje dažniausiai būdavo aptinkamos šiferio plytelės, o "*pljočka*" buvo formuojama daužant vieną akmenį į kitą, kol išgaudavo norimą formą. Galima buvo iškalti ir plaktuku, bet svarbu, kad visi ritualai būtų vienodo dydžio. Žaidimas vyko gamtoje, nepažymėtame žolėtame lauke nuo ankstyvo pavasario iki vėlyvo rudens, t.y. ganiavos laikotarpiu. Žaidimas "*pljočkanje*", "*pločkanje*" arba "*prahčanje*" – paimtas iš žodžio „*ploča*“ arba plytelė, kuris prieš kitą senovinį žaidimą, vadinamą "*bočanje*" arba "*balota*", laikui bėgant, pakeitė panašiomis žaidimo taisyklėmis originalias senovines linksmybes/varžybas, kurias mėgo piemenys ir „paprasti žmonės“ visoje Dalmatijoje ir Istrijoje.



Pavyzdys 1.  
"Pljočka"



Žaidimas „*pljočkanje*“ („akmenų mėtymo žaidimas“) reikalauja mažiausiai dviejų žaidėjų ir gali būti žaidžiamas vienas prieš vieną (kiekvienas žaidėjas turi tris „akmenis“), dvejetais (kiekvienas žaidėjas turėtų du „akmenis“), taip pat trejetais ar ketvertais, kai kiekvienas žaidėjas turi tik vieną „akmenį“. Žaidimas buvo pradedamas nusprendžiant, kas atliks metimą pirmas. Žaidimas prasideda susitarimu arba lyginiu-nelyginiu metimu. Iš pradžių į aikštę buvo metamas kamuolys, tada nustatomas atstumas, iš kurio atliktas smūgis, o tada buvo metama pirmoji „*pljočka*“.

Žaidimo tikslas – mesti „*pljočką*“ kuo arčiau bulino ir laimėti tašką (*punat*). Asmuo ar komanda, pirmą surinkusi 11 ar 13 taškų, buvo laikoma partijos, rungtynių nugalėtoja. Be to, kad „*pljočką*“ buvo svarbu mesti kuo arčiau „*bulino*“, stengtasi varžovo ritulį numušti kuo toliau. Siekiant nustatyti, kas laimėjo tašką, atstumas tarp „*pljočkos*“ ir žymeklio kamuolio buvo matuojamas dedant vieną koją prieš kitą arba matuojant mediniu pagaliuku. Varžovai matavimus atlikdavo savarankiškai, o kadangi nebuvo teisėjų, labai svarbu buvo pasitikėjimas, sąžiningumas ir garbingas žaidėjų žaidimas.

Pavyzdys 2: „*Pljočkanje*“

### 3. BOČIOS KILMĖ

Kalbant apie *bočios* kilmę, sunku pateikti kokių nors įtikinamų žinių. Kasinėdamas Turkijos miestą Çatalhöyük, kuris egzistavo 7000 metų prieš mūsų erą, anglų archeologas Jamesas Melearas aptiko apvalių objektų, kurie, jo manymu, galėtų simbolizuoti žaidimų inventorių. Kasinėjimai Egipte taip pat įrodė *bočios* žaidimo egzistavimą 2500 metų prieš Kristų.



Kasinėjant Luksoro miestą, šeimos namų sienose buvo iškabintos freskos, kuriose pavaizduotas rutulių sportas. *Bočios* žaidimo įrodymų buvo rasta ir senovės Graikijoje. Pats Hipokratas, garsus gydytojas, patarė žaisti *bočia*, kad palengvinti sveikatos problemas. Pompėjos miesto kasinėjimų metu 79 m. pr. Kr. buvo aptiktas vienas *bočios* kamuolys ir mažesnis žymeklis kamuolys, tai liudija, jog senovės romėnai taip pat žaidė *bočia*. Viduramžiais "*bočanje*", dar vadinama "*balota*", buvo gerai išvystyta ir labai populiaru Kroatijos pakrantės regione.

Pirmąjį rašytinį įstatymą, reglamentuojantį *bočios* žaidimą, Anglijoje sukūrė karalius Čarlzas II (Charles II) (1630 – 1685). 1872 m. Thomas Tayloras išrado specialią mašiną „sporto rutuliams gaminti“ (ang. *Lawn bowls*) gaminti. 1873 m. Turine buvo įkurtas pirmasis Italijos klubas, o vėliau – kiti klubai visoje šalyje, o pirmosios oficialios varžybos surengtos 1900 m. Prancūzijoje 1888 m. klubai prisijungė prie regioninės lygos ir surengė pirmąsias oficialias varžybas 1890 m.

Žemiau esančioje 1894 m. darytoje nuotraukoje daktaras Franjo Bučaras (Franjo Bučar), Kroatijos olimpizmo tėvas, demonstruoja *bočios* kamuolio principus gimnastikos mokytojų kursuose, vykusiuose Zagrebe, Kroatijoje.

Pavyzdys 3. Gimnastikos mokytojų kursai 1894 m., kuriuos vedė daktaras Franjo Bučaras, Kroatijos olimpizmo tėvas.

Pirmieji metaliniai rutuliai buvo pagaminti 1923 m. Prancūzijoje, Liono srityje (todėl šie rutuliai arba prancūziški rutuliai buvo vadinami "Lyonnaises"). Prieš tai iš akmens buvo iškalti rutuliukai, po to – dideli mediniai rutuliai ir rutuliukai su vinimis, kurie buvo naudojami iki 1902 m. Nuo to laiko *bočia* patyrė daug pokyčių. Iš pradžių buvo žaidžiama su apvaliais akmeniniais kamuoliukais, o po to – kepto molio arba medžio rutuliais, kurie ir šiandien naudojami kai kuriose Dalmatijos Zagoros vietose.

Tobulėjant technologijoms, *bočia* dažnai žaidžiama su sintetiniais (Raffa, Lawn balls) ir metaliniais (Volo, Pétanque) kamuoliais. Medžiagos, iš kurios jie pagaminti, lemia skirtingas žaidimo taisykles ir būdus. "Lawn bowls" asociacija naudoja ovalo formos 130 mm skersmens kamuoliukus, kurių viena pusė sunkesnė už kitą, o asociacija "Raffa" naudoja 109 mm skersmens rutulius; Petankės asociacija naudoja 78 mm skersmens rutulius, o Tarptautinės boules federacijos (FR., Fédération Internationale de Boules) varžybose naudojami rutuliai yra pagaminti iš žalvario, aliuminio, geležies, nikelio ir magnio lydinio, kurių minimalus kietumas nuo 20 iki 25 Rockwell ir užpildytas elastingomis juostomis.

Pirmieji metaliniai rutuliai buvo pagaminti 1923 metais Lione iš bronzos ir aliuminio lydinio. Inovatoriai Vincentas Mille ir Paulas Courtieu suteikė jiems pavadinimą „Integralas“ (Integral). 1954 ir 1955 m. Italijos gamyklos pradėjo gaminti fab, martel ir caudera rutuliukus, o svarbiu lūžio tašku tapo 1955–1956 m. kuomet Italija priėmė taisyklę, nustatančią naujus standartus žaisti metaliniais rutuliais, o ne ankstesniais pagamintais iš pastos, tam tikros bakelito rūšies.

Nuo 1985 m. kamuoliukai buvo tušti (tuščiaviduriai) ir atšokdavo paleidžiant, tačiau riedant buvo labai stabilūs ir tikslūs.

1984-iejį buvo įrašyti kaip revoliuciniai metai bočios istorijoje, nes pasaulio čempionate Australijoje Italijos atstovas Pasqualino Bruzzone varžėsi su kamuoliais, kurių vidus buvo užpildytas elastingomis juostomis. Tokie kamuoliukai paleidžiant nešokinėjo (apie tai vėliau), o riedėdami turėjo tuščių kamuoliukų savybę. Vėliau įvyko posūkis žaidimo taktikoje, žaidimo filosofijoje ir, žinoma, kamuoliukų gamybos pramonėje. Po 1982 metų visos gamyklos pradėjo tirti kamuoliukų, užpildytų guminėmis juostomis arba užpildytų guminių juostų mišiniu arba spyruoklių ir gumos juostų ir švino mišiniu, gamybą, kad jie neatšoktų išstumti iš žaidėjo delno. Tikslas buvo priartinti tokių rutulių savybes prie tuščiavidurių rutuliukų savybių riedėjimo metu – užduotis, kuri jiems iš esmės pavyko.

## 4. „PLJOČKANJE“ ANALIZĖ

Tradicinis, jau beveik išnykęs liaudies žaidimas, kurio metu mėtomas plokščias akmuo, vadinamas "*pljočka*", nuo kurio ir kilo jo pavadinimas, žinomas nuo seniausių laikų. Šio tikslaus žaidimo pagrindinis tikslas - iš penkių metrų atstumo pastūmėti ritulį link žymeklio kamuoliuko ("*bulinas*", reiškiantis mažą kamuoliuką, gali būti ir akmuo) arba, dar geriau, numušti priešininko ritulį kuo toliau

nuo žymeklio kamuoliuko ir taip laimėti tašką. Dažniausiai buvo žaidžiama iki 11 arba 13 taškų, išimtiniais atvejais - iki 15 arba 21 taško. Žolės aikštelė, kurioje vyksta varžybos, yra 20 metrų ilgio ir 4 metrų pločio. Atsižvelgiant į tai, kad šį "*pljočkanje*" žaidimą mėgsta žaisti ir vaikai, aikštelės matmenys ir tam tikri atstumai proporcingai mažinami atsižvelgiant į dalyvių amžių.

"Pljočkanje" pagal sporto šakos struktūrinio sudėtingumo kriterijų laikoma monostruktūrinė ciklinio pobūdžio sporto šaka, o kalbant apie sportinių gebėjimų dominavimo sporto šakos apibrėžimą, ji priskiriama tikslųjų sporto šakų kategorijai.

## Akrobatikos technikos elementų biomechaninė analizė

**Metimas (dar žinomas kaip išleidimas, išstūmimas arba pašalinimas)** yra pagrindinis "pljočkanje" žaidimo elementas. Šiek tiek

įstriža stovėseną, kai kūno svoris pasiskirstęs tolygiai, atstumas tarp pėdų lygus pečių pločiui, kojų pirštai nukreipti į priekį, keliai seka kojų pirštų projekciją, o liemuo šiek tiek palinkęs į priekį, dominuojanti ranka atlieka kamuolio metimą pagal dešinės rankos - kairės kojos principą. Prieš pat metimą svoris perkeliamas ant nusileidžiančios kojos, kad būtų pasiektas didesnis judesio į priekį pagreitis ir sekimas harmoningai su kūno judesiu. Idealu, kad iš rankos išmestas kamuoliukas nesisuktų ore, kaip frisbis, o skristų tiesiai ir nejudėdamas nukristų ant aikštelės, dažniausiai vejos.

## 5. BOČIOS ANALIZĖ

Bočia (it. *boccia* - apvalus kamuolys, *bočia*) - tai sporto žaidimas, kurio metu ritindami arba mesdami bočia plokščioje aikštelėje, stengiamasi ją priartinti kuo arčiau kamuoliuko ar tam tikro žymeklio arba savo bočia nustumti, išmušti priešininko bočia kuo toliau. Todėl svarbu kuo arčiau priartėti prie žymeklio kamuolio (kroatiškai "bulin") arba, dar geriau, pašalinti (išmušti) priešininko bočia, kuri trukdo komandai judėti į priekį (laimėti). Bočia galima ridenti ant žemės, t. y. artėti prie bulino, arba ją galima paleisti į orą, kad pataikytumėte į priešininko bočia ir pašalintumėte ją iš tolesnių varžybų. Žaidimą pradeda burtų keliu laimėjusi komanda, kuri meta buliną už bazinės linijos stačiakampyje kitame aikštelės gale.

Bočia sudaro: - individualus klasikinis žaidimas; - nukreipimas ir pašalinimas ratu; - poros; - trejetas; - tikslus pašalinimas; - greitasis išmušimas; - greitasis pašalinimas poromis (estafetė).



Pavyzdys 4. Metimas žaidimo "pljočkanje" metu

Remiantis struktūrinio sudėtingumo kriterijumi, *bočia* laikoma aciklinio pobūdžio monostruktūrine sporto šaka. Pagal sportinio pajėgumo ir dominavimo kriterijų "*bočanje*" priskiriama tikslųjų sporto šakų kategorijai. Ištvėrmė, koordinacija ir vikrumas kartu su tikslumu yra labai svarbūs norint atlikti optimalius judesius.

## Bočia techninių elementų biomechaninė analizė

Pagrindiniai bočia žaidimo elementai yra **kamuolio nukreipimas (dar žinomas kaip išsiveržimas)** ir **pašalinimas**. Priklausomai nuo vietovės, nukreipimas, t. y. priartėjimo dalis, atliekama žemoje, pusiau aukštoje ir aukštoje pozicijoje. Kita vertus, pašalinimas gali būti dar skirstomas į priešlaikinį, savalaikį ir pavėluotą. Skirtingai nei nukreipimas, pašalinimas nėra kintamas. Paprastai kiekvienas bočios žaidėjas priima ir naudoja tą metodą, kuris jam labiausiai tinka. Dažniausiai naudojamas uždelstas išstūmimas, kuris taip pat yra natūraliausias ir artimiausias ėjimui bei bėgimui.

### Kamuolio nukreipimas

**Kamuolio nukreipimas** (arba išsiveržimas) - tai bočios kamuolio metimas žymeklio kamuoliuko ("*bulino*") kryptimi, siekiant priartėti. Išsiveržimas ir būdai tai padaryti priklauso nuo vietovės, todėl yra trys nukreipimo tipai, todėl metant bočia atliekami būtini judesiai (siūbavimas ir išmetimas). Iš esmės nukreipimas - tai judesių ir pozicijų visuma atliekant įvairius kamuolio metimo būdus ir skirstomas į - žemą poziciją; - pusiau aukštą poziciją; - aukštą poziciją.

Norint pasiekti optimalų visų judesių atlikimą, svarbu tobulinti:

1. Bočios kamuolio laikymą
2. Kūno padėtį ir laikyseną
3. Krypties valdymą
4. Atstumo kontrolę
5. Judėjimo analizę (su bočios kamuoliu ir be jo).



Pavyzdys 5. Bočia (*boča*) ir žymeklis kamuoliukas ("*bulinas*")

Kūno padėtis ir tai, kaip rankose laikomas bočios kamuolys, priklauso nuo vietovės tipo. Jis laikomas tarp mažojo piršto ir nykščio, o kiti pirštai prilaikomas, kad neišslystų. Tuomet turime teisingai nukreipti jį link tikslo. Svarbi metimo technikos detalė - užtikrinti, kad ranka, laikanti kamuolį, ir nusileidžianti koja būtų toje pačioje kūno pusėje (dešinė ranka - dešinė koja, kairė ranka - kairė koja).



Pavyzdys 6. Bočios kamuolio laikymas



Pavyzdys 7. Taisyklingas bočios kamuolio laikymas

## 1. Žema stovėseną nurodant kryptį

Lygiems ir kietiems paviršiams, kurių smėlio granuliuotė dažniausiai yra 0 mm, naudojama žema pozicija. Tokiose aikštelėse bočios kamuoliuką reikia nuleisti kiek įmanoma žemiau, kad jo padėtis rankoje primintų varpelį. Bočia, kurią metame nuo kūno, yra 0,15-0,50 m atstumu nuo metimo linijos. Šiuo atveju kamuolys neatsitrenkia, t. y. neįsivėžia į reljefą, o jo kelias yra ilgesnis nei atliekant kitus metimus. Nors šis metodas reikalauja daug pastangų dėl nenatūralios galvos padėties kūno ir pečių atžvilgiu, jis rekomenduojamas norint tobulinti metimo kontrolę, kryptį ir atstumą. Prieš pradėdami užsiimti šio tipo treniruotėmis, būtina atlikti lankstumo ir pusiausvyros treniruotes (vieno ar kelių sąnarių judesių amplitudė ir subalansuotos kūno padėties išlaikymas atliekant įvairius judesius ir pozicijas).

### Žemos pozicijos technika išmetant kamuolį

- i. Laikykite bočia pirštų galiukais, atpalaiduotu riešu
- ii. Palenkite kūną į priekį, 70:30 santykiu paskirstydami nusileidimo kojos svorį

balansuojančiai kojai.

- iii. Laikykite nugarą lygiagrečiai žemei
- iv. Ranka, laikanti bočia, yra atpalaiduota, 15 cm atstumu nuo paviršiaus, o kita ranka pasiruošimo metu yra lygiagreti rankai, laikanti bočia
- v. Pečiai lygiagretūs žemei, be nukrypimų
- vi. Pusiausvyrą palaikanti koja kojos pirštų galiukais remiasi į žemę, o išstūmimo metu ji pakyla ir juda į priekį
- vii. Galva žiūri ta kryptimi, kuria nukreiptas bočios kamuolys

Žema metimo pozicija gali būti atliekama naudojant 15 cm aukščio kliūtį 80 cm atstumu nuo bazinės linijos.

Sportininkas turi kontroliuojamai mesti kamuolį žemiau kirkšnies ir:

1. atlikti konkrečią judesio struktūrą be jokio objekto rankoje
2. atlikti tam tikrą judesio struktūrą su teniso kamuoliu rankoje naudojant betikslį metimą
3. atlikti konkrečią judesio struktūrą su teniso kamuoliu rankoje, metant jį link tikslo
4. atlikti konkrečią judesio struktūrą su bočia rankoje su betiksliu metimu
5. atlikti judančią judesio struktūrą su bočia rankoje, metanti ją link tikslo



## 2. Pusiau aukšta stovėsena nurodant kryptį

Pusiau aukšta padėtis naudojama vidutinio šiurkštumo pagrindams, kurių smėlio granuliuotė yra nuo 0 iki 4 mm. Atsižvelgiant į žemą padėtį, šis nukreipimo metodas yra daug natūralesnis ir nereikalauja didelių fizinių pastangų. Kūnas yra vertikalesnis, galva išlieka beveik natūralioje padėtyje, pasilenkimas į priekį yra švelnesnis, o kamuolys išmestas nuo žaidimo linijos siekia 1,5 - 3 metrų. Ši treniruotė rekomenduojama norint tobulinti metimo, krypties ir atstumo kontrolę.

### Pusiau aukštos stovėsenos technika išmetant kamuolį

- i. Kamuolys tvirtai laikomas tarp mažojo piršto ir nykščio, o kiti trys pirštai jį priglaudžia, todėl metimo kontrolė pastebimai didesnė
- ii. Kūnas vis dar pasviręs į priekį, bet stačiau nei žemoje padėtyje, kur nusileidimo kojos apkrova yra 60:40, palyginti su ta, kuri palaiko pusiausvyrą
- iii. Nugara palenкта į priekį, o pagrindas

## 3. Aukšta pozicija nurodant kryptį

Aukšta pozicija naudojama labai grubiems pagrindams, kurių smėlio granuliuotumas yra 4 mm. Bočios kamuolys metamas daugiau nei 3 metrus nuo metimo linijos, o kūno padėtis yra aukšta ir vertikali.

### Aukštos stovėsenos technika išmetant kamuolį

- i. Tvirtai įstatytas kamuolys yra tarp mažojo piršto ir nykščio, o kiti trys pirštai jį priglaudžia, todėl metimo kontrolė pastebimai didesnė

uždaromas 65 laipsnių kampas  
iv. Kamuolį laikanti ranka yra atsipalaidavusi žemyn, ranka yra kelio sąnario aukštyje, kita ranka, pasiruošimo metu yra lygiagrečiai rankai, nešančiai kamuolį

- v. Pečiai yra lygiagretūs žemei
- vi. Koja, palaikanti pusiausvyrą, remiasi į žemę puse pėdos, o atleidimo momentu ji pakyla ir juda į priekį
- vii. Galva žiūri į objektą, į kurį nukreipta bočia

Pusiau aukštą nukreipimą galima atlikti naudojant 30 cm aukščio kliūtį ne mažesniu kaip 150 cm atstumu nuo bazinės linijos. Sportininkas turėtų mesti kamuolį per kliūtį kontroliuojamu būdu ir:

1. atlikti konkrečią judesio struktūrą be jokio objekto rankoje
2. atlikti tam tikrą judesio struktūrą su teniso kamuoliu rankoje naudojant betikslį metimą
3. atlikti konkrečią judesio struktūrą su teniso kamuoliu rankoje, metant jį link tikslo
4. atlikti konkrečią judesio struktūrą su bočia rankoje su betiksliais metimais
5. atlikti judančią judesio struktūrą su bočia rankoje, metanti ją link tikslo

- ii. Kūnas yra vertikalus, su 50:50 svorio paskirstymu ant nusileidimo ir balansuojančios kojų
- iii. Nugara yra sulenкта į priekį, o pagrindas uždaromas 85 laipsnių kampas
- iv. Ranka, laikanti kamuoliuką, yra atsipalaidavusi žemyn klubo lygyje, o kita ranka, atleidimo momentu yra lygiagrečiai rankai, nešančiai kamuolį
- v. Pečiai yra lygiagretūs žemei
- vi. Koja, kuri išlaiko pusiausvyrą remiasi į žemę, o atleidimo metu ji pakyla ir juda į priekį
- vii. Galva žiūri į objektą, į kurį nukreipta bočia

Visais trimis nukreipimo tipais atkreipkite dėmesį į kūno padėtį, pečių padėtį, kuri turėtų būti lygiagreti žemei, ir galvos padėtį. Aukščiau pateiktas vaizdas rodo 45 laipsnius galvos padėties atžvilgiu; rankos svyravimas yra pečių aukštyje, o atstumas tarp nusileidimo ir pusiausvyros kojų yra 0,50 m.

**P.S. Atliekant nukreipimą - ir pašalinimą, galvos padėtis yra svarbiausia, nes ji diktuoja visus vėlesnius judesius. Po išmetimo, labai svarbu vizualiai sekti bočios kamuolį.**



Pavyzdys 8. Išstūmimas

## IŠSTŪMIMAS

Kamuolio išstūmimas (dar žinomas kaip "pašalinimas") reiškia judesių arsenalo parinkimą nustaikant į tam tikrą objektą (taikinį). Išstūmimas yra ne jėgos, o lankstumo ir koordinacijos elementas, viršutinių ir apatinių galūnių sinchronizacija naudojant paprastą žingsnį ir optimalią jėgos, ištvėrmės ir judesių mažinimo principus. Treniruojantis išmušti reikia atkreipti dėmesį į taisyklingą bočios laikymą, atkreipti dėmesį į tai, ar ranka atpalaiduota šalia kūno, išmušimą atlikti neskubant (norint tinkamai išmušti, kiekvieną smūgį reikia atlikti grakščiai). Pagalbinės priemonės, naudojamos mokantis ir tobulinant išmetimą, yra automatinė padanga, kai finišo linijoje naudojami balti kamuoliukai, o raudoni tarnauja kaip kliūtys arba barjerai. Šiuo metodu pavyksta išmokyti mesti parabolės trajektorija taip, kad būtų pasiektas geriausias išmušimo minkštumas.

Treniruotės prasideda stovint vietoje (atstumas nuo tikslo 4 m), tada priartėjus prie dviejų žingsnių (atstumas nuo tikslo 5 - 6 m), keturių žingsnių (kai atstumas nuo tikslo yra 7 - 8 m) ir šešių žingsnių (atstumas nuo tikslo atitinka visą žaidimų aikštelės plotą). Reikės:

1. atlikti konkrečią judesio struktūrą be jokio objekto rankoje
2. atlikti tam tikrą judesio struktūrą su teniso kamuoliu rankoje su betiksliu metimu
3. atlikti konkrečią judesio struktūrą su teniso kamuoliu rankoje, metant jį link tikslo
4. atlikti konkrečią judesio struktūrą su bočia rankoje su betiksliu metimu
5. atlikti judančią struktūrą su bočia rankoje, metant- ją link tikslo

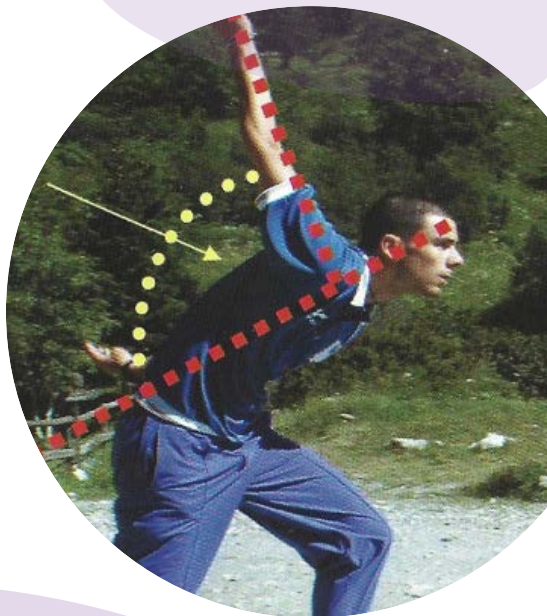
Be to, yra trijų tipų išstūntimai tiek nurodant kryptį, tiek išsiveržiant: Jie klasifikuojami kaip: a. per anksti; b. laiku; ir c. pavėluotai. Priešlaikinis išsiveržimas apibūdinamas kaip išstūmimas, kurio metu, išstumiant kamuolį, nusileidimo koja uždedama ant žemės visa koja, o priešinga koja atsilieka. Metimo rankos petys nukrenta ir kūnas sukasi link laisvos rankos.

Gerai suplanuotas metimas yra būdas išstumti bočia į išorę, kai nusileidimo koja yra visiškai ant žemės, o priešinga koja yra lygiagrečiai nusileidimui. Kūnas yra pakeltas, galva yra vertikali, o priešinga ranka sukasi žemyn klubo lygyje.

Uždelstas paleidimas apibūdinamas taip, kaip, atleidus kamuolį, nusileidimo koja remiasi kojų pirštais, išsidėsčiusiais vienas nuo kito, o priešinga koja žengia į priekį. Atsidaro kumštis ir bočia išmetama. Kūnas yra sulenkts šiek tiek į priekį, pečiai yra lygiagretūs žemei, galva pakelta, o žvilgsnis nukreiptas į tikslą. Labai svarbu ir toliau vizualiai sekti kamuolį po jo atleidimo iš rankos.

Greitis, kūnas, rankos ir jos greitis, kūno padėtis maksimalaus pagreičio momentu, metimas ir vizualinis kamuolio sekimas yra būtini norint pasiekti optimalų našumą išleidimo metu.

Paruošimo fazėje ranka seka "pakrovimu" -traukiama priešais kūną per visą pečių sąnario judesių diapazoną iki aukščiausio taško, priklausomai nuo sąnario judrumo. Žaidėjo peties sukimasis padeda skatinti tokį metimą ir sukuria pagreitį bei padeda tiems, kuriems trūksta gero pečių juostos mobilumo.



Pavyzdys 9. Ruošiasi išsviesti bočia



Pavyzdys 10. Bočios išleidimo fazė

### **IŠSIVERŽIMAS atliekant DVIEJŲ ŽINGSNIŲ techniką**

- i. Ranka yra atsipalaidavusi šalia kūno, laikanti bočia (bočia yra rankoje, t.y. po ranka)
- ii. Žingsnis koja priešais ranką, laikančią bočia
- iii. Ištieskite kūną į priekį, kad ranka, kuri yra ištempta žemyn kūnu, judėtų atgal, siūbuodama iki aukščiausio užsimojimo taško
- iv. Balansuojanti ranka taip pat sūpuojasi, išlaikydama pusiausvyrą ir pečių padėtį
- v. Sūpuojanti ranka leidžiasi į priekį
- vi. Tuo pačiu metu koja seka ranką ir žengia dar vieną žingsnį į priekį
- vii. Po išsiuntimo galva turėtų likti nukreipta į tikslą

Ištumiant bočios rutulį, ranka juda į priekį su visu judesių diapazonu į regėjimo lauko aukštį. Šį judėjimą jungia pečių ašmenų sukimasis į išorę ir į priekį. Išleidimo metu ranka yra horizontali su žeme  $55^\circ$  kampu.

### **IŠSIVERŽIMAS atliekant KETURIŲ ŽINGSNIŲ techniką**

- i. Ranka sulenкта šalia kūno (žastas ir dilbis sudaro  $90^\circ$  kampą), bočia yra rankoje, t. y. virš rankos
- ii. Lenkiamasis į priekį: koja priešais ranką, laikančią bočia
- iii. Kūno ištiesimas į priekį, ranka, sulenкта šalia kūno, pradeda tęstis į priekį, o ranka sukasi ir bočia atsiduria po ranka
- iv. Seka antrasis žingsnis, kuriame kūnas yra sulenkteje padėtyje, ranka ištiesta ir ranka visiškai pasukama, o tai pradeda ruoštis sūpavimui
- v. Trečiuoju žingsniu kūnas tęsiasi į priekį, ranka, kuri buvo padėta tik šiek tiek priešais kūną, pradeda judėti kūnu žemyn- aukštyn
- vi. Ranka, kuri subalansuoja kūną, taip pat sūpuoja
- vii. Ranka leidžiasi į žemyn po užsimojimo
- viii. Koją seka ranką ir žengia ketvirtą žingsnį į priekį
- ix. Po to seka kamuolio metimas ir sekimas tiesiu judesiu, pagal kurį galva turėtų likti nukreipta į taikinį be staigių trūkčiojimų į įvairias puses.

## IŠSIVERŽIMAS atliekant ŠEŠIŲ ŽINGSNIŲ techniką

- i. Ranka sulenkta šalia kūno (žastas ir dilbis sudaro 90° kampą), bočia stovi rankoje, t. y. virš rankos
- ii. Lenkimas į priekį: koja priešais ranką, laikančią bočia
- iii. Kūnas lenkiasi į priekį, pečiai yra lygiagretūs
- iv. Seka antrasis žingsnis, kurio metu kūnas yra sulenktose padėtyje, ranka ištiesta, o ranka sukasi ir bočia atsiduria po ranka
- v. trečiame žingsnyje kūnas ištiesiamas į priekį, ranka visiškai pasukama ir prasideda pasiruošimas sūpuojama, kai ranka, kuri buvo šiek tiek priešais kūną, pradeda judėti išilgai žemyn kūnu.

- vi. ranka, subalansuojanti kūną, taip pat yra sūpuojasi
- vii. ketvirto etapo metu ranka atsitraukia nuo aukščiausio užsimojimo taško
- viii. penktasis žingsnis veda mus aukštai, iki aukščiausio pečių užsimojimo taško, kuris horizontalus žemei
- ix. šeštuojų žingsniu kamuolys metamas iš aukščiausio priekinio siūbavimo taško (ranka nusileidžia nuo aukščiausio taško į priekį), o kūnas išlieka toje pačioje padėtyje kaip ir artėjimo metu
- x. tuo pačiu metu koja seka ranką ir yra žengiamas šeštas žingsnis
- xi. išmetus kamuolį ir išlaikant tiesų judesį, galva turėtų likti nukreipta į talkinį be jokio galvos trūkčiojimo įvairiomis kryptimis

## DAŽNIAUSIAI PASITAIKANČIOS KLAIDOS TAIKANT ELEMENTARIĄSIAS "BOČANJU" TECHNIKAS

Dažniausios klaidos atliekant išstūmimą ir išmetimą yra dėl prastos galvos padėties.

### IŠSTŪMIMAS

1. Bloga galvos padėtis lemia kūno disbalansą nuo centrinės ašies ir nepageidaujamą liemens išlinkimą.
2. Dėl nepageidaujamo galvos palinkimo ir uždengimo prarandamas dėmesys nuo tikslo
3. Netinkamai pasirinktas atstumas tarp nusileidimo kojos ir kojos pusiausvyrai išlaikyti
4. Bloga pečių padėtis žemės atžvilgiu
5. Kūno svorio centras yra per žemai, todėl po metimo nepavyksta sekti kamuoliu
6. Šoniniai ir vertikalūs kūno judesiai dėl netinkamai paskirstyto svorio ant kojos ant kurios nusileidžiama ir netinkamos rankos padėties
7. Per didelis pasilenkimas į priekį (pečių linija yra žemiau klubų lygio)
8. Nesavalaikis bočios paleidimas iš rankos
9. Silpnas išstūmimas

### IŠMETIMAS

1. Bloga galvos padėtis lemia kūno disbalansą nuo centrinės ašies
2. Netinkama galvos padėtis lemia nepageidaujamą liemens išlinkimą ir pečių nuleidimą bei pakėlimą
3. Galva pakeliama prieš pat išmetimą, kas turi įtakos liemens padėčiai, taip pat ir regėjimo laukui
4. Ranka pradeda per anksti leistis žemyn nuo viršutinio užsimojimo taško
5. paskutinis žingsnis yra per ilgas
6. Metimas per trumpas arba nekontroliuojamas išmetimas

Tam tikrų judesių, skirtų išmesti ir išstumti, gerinimas, ypatingą dėmesį skiriant teisingam kamuolio laikymui, optimaliems galūnių judesiams ir apkrovos pasiskirstymui, paties rutulio išdėstymui, siūbavimui ir išstūmimui, taip pat išmesto kamuolio stebėjimui, yra labai svarbus jaunesnio amžiaus grupėse, kur kiekvienas teisingas automatizuotas judesys vertinamas kelis kartus.

## JAUNESNĖS AMŽIAUS KATEGORIJS MOKYMAI

Mokant jaunimą, svarbiausia yra laiku išmokyti optimalius techninius reikalavimus kamuolio išstūmimo bei išmetimo metu.

### BLIŽANJE

1. Pratimai, skirti pusiausvyrai ir kūno svorio centrui ant vienos kojos lavinti (pusiausvyros lenta, vaikščiojimas ant siaurų sijų, vaikščiojimas ant virvės, šuoliai ir šuoliukai ant vienos kojos).
2. Pusiausvyros išlaikymas tam tikroje padėtyje
3. Teniso kamuoliuko metimas vien tam, kad pajustumėte daikto svorį rankoje
4. Mesti daiktą žemiau peties iki nurodyto ilgio
5. Bočios kamuoliuko metimas
6. Dėmesio sutelkimo į nukreiptą objektą pratimai

### IZBIJANJE

1. Atletinio pasirengimo treniruotė (maži šuoliukai keliant vieną kelį aukštai pakaitomis, itūpstai)
2. Koordinacinės treniruotės
3. Pašalinimas dviem žingsniais
4. Pašalinimas keturiais žingsniais
5. Pašalinimas šešiais žingsniais
6. Koordinacija keturiais greičiais
7. Smūgiui į žymeklį kamuolį, ypatingą dėmesį skiriant bėgimo, kūno, ir rankos greičiams



Pavyzdys 11. Vaikai Bočanje mokykloje

Tradicinių sporto šakų ir žaidimų atgaivinimas.



Co-funded by  
the European Union

Šaltiniai:

1. Gulja, Sandro: *Boćanje: A game of skill and knowledge*
2. Margetić, Mirjana: *Pljočkanje: From shepherd's game to sport*
3. Krnčević, Željko: *Pljočkanje, an ancient shepherd's game*