

BOCCIA, PLJOČKA ŠI BULIN

URMĂTOAREA GENERAȚIE TSG

Revitalizarea sporturilor și jocurilor tradiționale.



MANUAL TSG PENTRU ANTRENORI

Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene.
Această publicație reflectă numai punctul de vedere al autorului,
iar Comisia nu poate fi făcută responsabilă pentru orice utilizare
care poate fi făcută a informațiilor conținute în ea.



Co-funded by
the European Union

Referința proiect nr: 101050840

1. INTRODUCERE

Din punct de vedere conceptual, tradiția se referă la transferul de cunoștințe, realizări, credințe, legende, obiceiuri și valori culturale transmise din generație în generație, de la o epocă la alta, fie prin transmitere orală sau scrisă, fie prin educație (Matasović și Jojić, 2002, pagina 1341).

Pljočkanje (un joc din mediul rural, descris cel mai bine ca aruncarea pucurilor) și *Bočanje*

(deseori denumit minge de bocce), vechile jocuri tradiționale de pe coasta croată sunt cele mai populare în peninsula Istria, lângă Rijeka, precum și în Dalmația continentală (numită local Zagora dalmata). Pentru ambele jocuri, scopul este de a aduce recuzita principală, adică mingea, într-o astfel de poziție încât să fie mai aproape decât cea a echipei adverse. Aflând despre aceste jocuri aproape uitate ale strămoșilor noștri, le putem salva de la uitare.

2. ORIGINILE JOCULUI PLJOČKA

Pljočkanje este un joc popular vechi, inițial un joc de ciobani, în care ciobanii, de obicei copii, obișnuiau să-și petreacă timpul în timp ce își îngrijesc animalele. Este numit după recuzita de bază pentru joc, *pljočka*, inițial o piatră plată, de mărimea palmei, sculptată din ardezie groasă. Pe lângă *pljočka*, este necesară și o piatră mai mică, de formă rotundă, de mărimea unui pumn. Se numește *bulin*, *balin* sau *pljočkaš*, în funcție de regiunea în care se juca *pljočkanje*.

Placile de ardezie se găseau cel mai adesea pe locul jocului, iar *pljočka* era modelată astfel încât una să fie cizelată pe cealaltă până se obțineau forma dorită. Ar putea fi cioplita și cu un ciocan, dar era important ca toate pucurile să fie identice ca mărime. Jocul s-a desfășurat în natură, pe un câmp înierbat, nemarcat, de la începutul primăverii până la sfârșitul toamnei, adică în perioada de pășunat. Jocul de *pljočkanje*, *pljočkanje* sau *prahčanje* – luat din cuvântul „ploča” sau țigla, precede un alt joc antic numit *bočanje* sau *balota* care, de-a lungul timpului, cu regulile sale de joc similare, a înlocuit competiția antică iubită de distracție a ciobanilor și a „oamenilor obișnuiți” în toată Dalmația și Istria.



Foto 1. Pljočka



Foto 2: Pljočkanje

Jocul *pljočkanje* („joc de aruncare cu pietre plate”) necesită cel puțin doi jucători și poate fi jucat unu la unu (în care fiecare jucător are trei piese), în dublu (astfel încât fiecare jucător să aibă două piese) sau în trei sau patru, în care fiecare jucător are o singură piesă. Jocul începe prin a decide cine aruncă primul și astfel jocul începe prin acord sau cu o metodă par-impair. Mai întâi, a fost aruncată o minge pe teren, apoi a fost determinată distanța de la care a fost stabilit șutul și apoi a fost aruncată prima *pljočka*.

Obiectivul jocului este să arunci *pljočka* cât mai aproape de *bulin* și să câștigi un punct, *punaț*. Individul sau echipa care a obținut prima 11 sau 13 puncte a fost considerată câștigătoarea partied, meciului. În afară de faptul că era important să aruncăm *pljočka* cât mai aproape de bulin, se încerca să bată pucul adversarului cât mai departe. Pentru a determina cine a câștigat punctul, distanța dintre *pljočka* și mingea marcatoare a fost măsurată folosind metoda punerii unui picior în fața celuiilalt, sau măsurând cu un băț de lemn. Concurenții au efectuat măsurătorile în mod independent, iar din moment ce nu existau arbitri, încrederea, onestitatea și fair-play-ul între jucători erau extrem de importante.

3. ORIGINILE JOCULUI BOCCE

În ceea ce privește originile boccei, este dificil să oferim informații concludente. În timpul săpăturilor din orașul turc Çatalhöyük, care a existat cu 7000 de ani înaintea erei noastre, arheologul englez James Meleart a găsit obiecte rotunde despre care și-a imaginat că ar putea reprezenta recuzită. Săpăturile egiptene au dovedit și existența jocului de bocce cu 2500 de ani înainte de Hristos. În timpul săpăturilor în orașul Luxor,

peretii caselor de familie au afișat fresce care împodobesc tema bowling-ului pe gazon.

Dovezi ale jocului de bocce au fost găsite și în Grecia antică. Însuși Hipocrate, celebrul medic, sfătuiește să se joace bocce pentru a atenua problemele de sănătate. Vechii romani au jucat și ei bocce, ceea ce este dovedit de faptul că printre săpăturile orașului Pompei în anul 79 î.Hr., au fost descoperite o boccia și o minge de marcare mai mică. În Evul Mediu, *bočanje*, cunoscut și sub numele de *balota*, era bine stabilit și foarte popular de-a lungul regiunii de coastă a Croației.

Prima lege scrisă care reglementează jocul de bocce a fost creată în Anglia de regele Carol al II-lea (1630 – 1685). În 1872, Thomas Taylor a inventat o mașină specială pentru a face „*Lawn bowls*” (EN). În 1873, primul club italian a fost înființat la Torino, urmat de alte cluburi din toată țara până când a avut loc prima competiție oficială în 1900. În Franța, în 1888, cluburile s-au alăturat unei ligi regionale și au organizat doi ani mai târziu, în 1890, prima competiție oficială.

În fotografia de mai jos din 1894, dr. Franjo Bučar, părintele olimpismului croat, demonstrează principiile boccei la un curs pentru profesorii de gimnastică desfășurat la Zagreb, Croația.



Foto 3. Curs pentru profesori de gimnastică, în 1894, condus de Dr. Franjo Bučar, părintele olimpismului croat

Primele mingi metalice au fost fabricate în 1923 în Franța în zona Lyonului (de aceea, aceste mingi, sau mingi franceze, au fost numite *Lyonnaises*). Înainte de aceasta dată, minele erau cioplite din piatră, urmate de mingi mari din lemn și mingi cu cuie care au fost folosite până în 1902. De atunci, bocce a suferit multe schimbări. La început, se juca cu bile rotunde de piatră, urmate de bile din lut copt sau lemn, care încă sunt folosite astăzi în unele părți din Zagora dalmată. Odată cu dezvoltarea tehnologiei, bocce este adesea jucat cu mingi sintetice (Raffa, mingi de iarba/gazon) și din metal (Volo, Pétanque). Diferența de material din care sunt făcute denotă regulile și modulele de joc. Asociația *Lawn bowl* folosește bile de formă ovală cu diametrul de 130 mm, cu o parte mai grea decât cealaltă, în timp ce asociația *Raffa* utilizează bile cu diametrul de 109 mm; asociația *Pétanque* folosește mingi cu diametrul de 78 mm, în timp ce mingile folosite în competițiile Federației Internaționale de Bowling (FR., Fédération Internationale de Boules) sunt realizate dintr-un aliaj de alamă, aluminiu, fier, nichel și magneziu cu duritate de la 20 la 25 Rockwell și umplute cu benzi elastice.

4. O ANALIZA A "PLJOČKANJE"

Jocul popular tradițional, aproape dispărut, de a arunca o piatră plată numită *pljočka*, de la care și-a luat numele, este cunoscut din cele mai vechi timpuri. În acest joc de precizie, scopul de bază este de a înainta pucul spre o minge marcatore (*bulin*, adică minge mică, ar putea fi și o stâncă) de la o distanță de cinci metri sau, mai bine, să

Primele mingi metalice au fost realizate în 1923 la Lyon dintr-un aliaj de bronz și aluminiu. Inovatorii Vincent Mille și Paul Courtieu le-au dat numele „Integral”. În 1954 și 1955, fabricile italiene au început să producă bile fab, martel și caudera, iar la un moment de cotitură din 1955 - 1956, Italia a adoptat o regulă care stabilește un nou standard de joc cu bile metalice în locul celor anterioare făcute din pasta, un tip de bachelit.

Din 1985, bilele erau goale (goluri) și săreau la eliberare, dar erau foarte stabile și precise la rulare.

Anul 1984 a fost consemnat ca un an revoluționar în istoria boccei, deoarece, la Campionatul Mondial din Australia, reprezentantul italian Pasqualino Bruzzone a concurat cu mingi al căror interior era umplut cu benzi elastice. Acele bile nu au sărit la eliberare (mai multe despre asta mai târziu), iar în timp ce se rostogoleau, aveau proprietatea bilelor goale. Ceea ce a urmat a fost o schimbare în tactica jocului, filozofia jocului și, bineînțeles, industria producției de mingi. După 1982, toate fabricile au început să cerceteze producția de mingi umplute cu benzi de cauciuc sau umplute cu un amestec de benzi de cauciuc sau amestecuri de arcuri și benzi de cauciuc și plumb, astfel încât acestea să nu sară atunci când sunt aruncate din palma jucătorului. Scopul a fost de a aduce proprietățile unor astfel de bile mai aproape de proprietățile bilelor goale în timpul rulării, ceea ce au reușit în mare măsură.

lovii pucul adversarului până la distanță cât mai mică fata de mingea marcatore și astfel câștigați un punct. Cel mai des s-a jucat la 11 sau 13 puncte, în mod excepțional la 15 sau 21 de puncte. Terenul de iarba pe care se desfășoară competițiile are 20 de metri lungime și 4 metri lățime.

Având în vedere că și copiii le place să joace acest joc de *pljočkanje*, dimensiunile locului de joacă și anumite distanțe sunt reduse proporțional în funcție de vârsta participanților.

Pljočkanje, conform criteriului sportiv al complexității structurale, este considerat un sport monostructural cu caracter ciclic, iar când vine vorba de definiția sportivă a dominației în abilitățile sportive, este clasificat ca un sport de precizie.



Foto 4. Aruncare în jocul de pljočkanje

Analiza biomecanică a elementelor de tehnică în tumbling

Aruncarea (aka expulzare, ejectare) este elementul de bază al jocului de *pljočkanje*. Într-o poziție ușor în diagonală, în care greutatea corpului este distribuită uniform, distanța dintre picioare este egală cu lățimea umerilor, degetele de la picioare sunt îndreptate înainte, genunchii urmează proiecția degetelor de la picioare și trunchiul este într-o ușoară îndoire înainte, mâna dominantă execută aruncarea mingii conform principiului mâna dreaptă - picior stâng. Chiar înainte de aruncare, greutatea este transferată piciorului de aterizare pentru a obține un impuls mai mare înainte și a continua în armonie cu mișcarea corpului. Ideal este ca pucul aruncat din mână să nu se învârtă în aer, ca un frisbee, ci să zboare drept și să cadă nemișcat pe terenul de joacă, de obicei gazonul.

5. O ANALIZĂ A "BOCCIA"

Boccia (în italiană *boccia*: minge rotundă, *boča*) este un joc sportiv în care, prin rostogolirea sau aruncarea *boccia* pe o pistă plată, încerci să apropii *boccia* cât mai aproape de tinta sau mingea de marcare sau împingi *boccia* adversarului cât mai departe cu *boccia* ta. Este important, așadar, să ne apropiem de mingea de marcare („*bulin*” în croata) cât mai aproape posibil sau, mai bine spus, să îndepărtăm (lovim) *boccia* adversarului care interferează cu avansarea echipei noastre.

Mingea de bocce poate fi jucată la sol, adică în timp ce se apropie de *bulin*, sau poate fi lansată în aer pentru a lovi *boccia* adversarului și a o elimina din competiția ulterioară. Jocul începe cu echipa care a câștigat prin tragere la sorti care aruncă *bulina* în spatele liniei de bază în dreptunghiul de la celălalt capăt al terenului.

Bocce este formată din: - individual clasic; - arătarea și spargerea în cerc; - cupluri; - tripleți; - aruncarea precisă; - aruncarea viteza; - aruncarea viteza în perechi.

După criteriul complexității structurale, *boccia* este considerat un sport monostructural cu caracter aciclic. După cum este definit în conformitate cu criteriul capacității sportive și al dominantei, *boțanje* se încadrează în ramura sportului de precizie. Rezistența, coordonarea și agilitatea, împreună cu precizia, sunt cruciale pentru efectuarea mișcărilor optime. de precizie. Rezistența, coordonarea și agilitatea, împreună cu precizia, sunt cruciale pentru efectuarea mișcărilor optime.

Analiza biomecanica a elementelor tehnice in jocul de bocce

Tintitea și aruncarea sunt elementele de bază ale jocului de bocce. În funcție de teren, unghiul de apropiere a jocului, se efectuează într-o poziție joasă, semiînaltă și înaltă. Aruncarea, pe de altă parte, poate fi clasificată în continuare în aruncare prematură, în timp util și întârziată. Spre deosebire de tintire, aruncările nu sunt variabile. De regulă, fiecare jucător de bocce adoptă și folosește metoda care i se potrivește cel mai bine. Cel mai mult se folosește împingerea întârziată, care este, de asemenea, cea mai naturală și cea mai apropiată de mers și alergare.

TINTIREA

Tintirea înseamnă aruncarea mingii de bocce în direcția mingii centrale (*bulin*) în efortul de a se



Foto 5. Boccia (boța) și mingea (bulin)

apropia de aceasta. Tintirea și metodele de tintire depind de teren, așa că există trei tipuri de tintire, motiv pentru care mișcările necesare (balans și ieșire) sunt efectuate în timpul aruncării boccei. Tintirea este în principiu totalitatea mișcării și a pozițiilor în timpul executării diferitelor moduri de aruncare a mingii și se împarte în: - poziție joasă; - poziție semiînaltă; - poziție ridicată.



Foto 6. Ținerea mingii de bocce

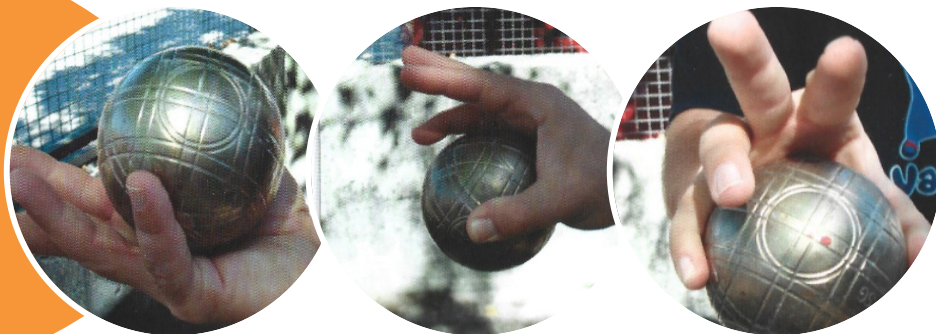


Foto 7. Prinderea corecta a mingii de bocca

Pentru a obține performanțe optime pentru toate mișcările, este important să perfecționați:

1. Ținerea mingii de bocce
2. Poziția și atitudinea corpului
3. Controlul direcției
4. Controlul distanței
5. Analiza mișcării (cu sau fără minge de bocce)

Poziția corpului și modul în care *bocca* este ținută în mână depind de tipul de teren. Se ține între degetul mic și degetul mare și se leagăna cu celelalte degete, astfel încât să nu cadă. Trebuie, cel mai corect, să o îndreptăm spre tinta. Un detaliu important al tehnicii de tîntire este asigurarea faptului că mîna care ține mingea și piciorul de aterizare sunt pe aceeași parte a corpului (mîna dreaptă - picior drept, mîna stîngă - picior stîng).

1. Poziție joasă în timp ce tîntesti

O tîntire cu atitudine joasă este utilizată pentru suprafețe netede și dure unde granulația de nisip este în mare parte de 0 mm. Pe astfel de terenuri, mingea de bocce ar trebui să fie coborâtă cît mai mult posibil pînă la partea cea mai plină a degetelor, astfel încît poziția *boccei* în mîna să semene cu un clopoțel. Distanța *boccei* pe care o aruncăm fata de corp este între 0,15 și 0,50 metri de linia de aruncare. În acest caz, mîngea nu sare, adică nu sapă în teren, iar calea

sa este mai lungă decît în cazul altor aruncări. Deși această abordare necesită un efort mare datorită poziției nefirești a capului în raport cu corpul și umerii, este recomandată pentru perfecționarea controlului aruncării, direcției și distanței. Înainte de a te angaja în acest tip de antrenament, este necesar să se efectueze un antrenament de flexibilitate și echilibru (gamă de mișcare în una sau mai multe articulații și menținerea unei poziții echilibrate a corpului atunci cînd se execută diferite mișcări și poziții).

Înaltime joasă atunci cînd este executată tehnica tîntirii

- i. Țineți *bocca* cu vîrful degetelor, prindere relaxată
- ii. Înclinați corpul înainte, cu o distribuție de 70:30 a greutateii piciorului de aterizare cîtredre piciorul de echilibrare
- iii. Țineți spatele paralel cu solul
- iv. Mîna care ține *bocce* este relaxată, la 15 cm de suprafață, în timp ce cealaltă mîna, în momentul pregătirii, este paralelă cu mîna care ține *bocce*.
- v. Umerii paraleli cu solul, fără abateri
- vi. Piciorul care menține echilibrul se sprijină pe sol cu vîrful degetelor de la picioare, iar în momentul aruncării se ridică și se deplasează înainte
- vii. Capul privește în direcția în care este îndreptată *bocce*ea.

Execuția aruncării joase poate fi efectuată cu ajutorul unui obstacol înalt de 15 cm la o distanță de 80 cm de linia de bază. Sportivul trebuie să arunce mingea într-un mod controlat și:

1. sa execute un anumit set de mișcări fără niciun obiect în mână
2. sa execute un set de mișcări specifice cu o minge de tenis în mână folosind o aruncare fără țintă
3. sa execute un set de mișcări specifice cu o minge de tenis în mână în timp ce o arunca spre poartă
4. sa execute un set de mișcări specifice cu boccia în mână într-o aruncare fără scop
5. sa execute un set în mișcări cu boccia în mână în timp ce o arunca spre poartă.

1. Poziție semi-înaltă în timp ce se fixează tînta

Poziția semi-înaltă este utilizată pentru suprafețe medii-grosiere cu granulație de nisip între 0 și 4 mm. Având în vedere poziția joasă, această metodă de aruncare este mult mai naturală și nu necesită un efort fizic mare. Corpul este mai drept, capul rămâne într-o poziție aproape naturală, îndoirea înainte este mai blândă și mingea este aruncată de pe linia de

Aruncarea semi-înaltă se poate realiza cu ajutorul unui obstacol înalt de 30 cm la o distanță de cel puțin 150 cm de linia de bază. Sportivul trebuie să arunce mingea peste obstacol într-o manieră controlată și:

1. sa execute un set de mișcări fără niciun obiect în mână
2. să execute o mișcare specifică cu o minge de tenis în mână folosind o aruncare fără țintă
3. sa execute o mișcare specifică cu o minge de tenis în mână în timp ce o arunca spre poartă

joc de la 1,5 la 3 metri. Acest antrenament este recomandat pentru perfecționarea controlului aruncării, direcției și distanței.

Poziție semi-înaltă atunci când se execută tehnica țintirii

- i. Cu o prindere fermă, mingea se așează între degetul mic și degetul mare, în timp ce celelalte trei degete o leagăna, astfel încât controlul aruncării este vizibil mai mare
- ii. Corpul este încă aplecat înainte, dar mai drept decât în poziția joasă, unde sarcina pe piciorul de aterizare este de 60:40 în raport cu cel care menține echilibrul
- iii. Spatele este îndoit înainte, cu baza închizând un unghi de 65 de grade
- iv. Mâna care ține mingea este relaxată în jos, mâna este la înălțimea articulației genunchiului, iar cealaltă mână, în momentul pregătirii, este paralelă cu mâna în care este mingea
- v. Umerii sunt paraleli cu solul
- vi. Piciorul care menține echilibrul se sprijină pe sol cu jumătate de picior, iar în momentul aruncării se ridică și se deplasează înainte
- i. Capul se uită spre obiectul spre care se fixează boccia.

4. sa execute o mișcare specifică cu boccia în mână în timpul aruncării fara scop
5. sa execute o mișcare cu boccia în mână în timp ce o arunca spre poartă.

1. Poziție înaltă în timp ce se ținteste

Poziția înaltă este utilizată pentru suprafețe extrem de aspre, cu o granulație de nisip de 4 mm. Se arunca mingea de bocce la mai mult de 3 metri de linia de aruncare și poziția corpului este sus și verticală.

Pozitia ridicată atunci când se executa tehnica tintirii

- i. Cu o prindere fermă, mingea se așează între degetul mic și degetul mare, în timp ce celelalte trei degete o leagăna, astfel încât controlul aruncării este vizibil mai mare
- ii. Corpul este vertical, cu o distribuție a greutății 50:50 pe piciorul de aterizare și pe piciorul de echilibrare
- iii. Spatele este îndoit înaintea, cu baza închizând un unghi de 85 de grade
- iv. Mâna care ține mingea de bocce este relaxată în jos, la nivelul șoldului, în timp ce

cealaltă mână, în momentul aruncării, este paralelă cu mâna în care este mingea.
v. Umerii sunt paraleli cu solul
vi. Piciorul care menține echilibrul cu piciorul plin se sprijină pe sol și în momentul eliberării, se ridică și avansează
vii. Privirea este spre obiectul spre care se fixează bocca.

N.B. Când îndreptați și aruncați, poziția capului este cea mai importantă, deoarece dictează toate mișcările ulterioare. După aruncare, este foarte important să urmăriți vizual mingea de bocce.



Foto 8. Tintirea



ARUNCAREA

Aruncarea (alias „eliberarea”) înseamnă țintirea unui anumit obiect (țintă) după o serie de mișcări de apropiere. Aruncarea nu este un element de forță, ci de flexibilitate și coordonare, sincronizarea membrelor superioare cu cele inferioare folosind un pas natural și o doză optimă de forță, rezistența și economie de mișcare. Când se antrenează pentru a arunca, ar trebui să se acorde atenție ținerei corecte a bocca,

notând dacă brațul este relaxat lângă corp, efectuând aruncarea fără grabă (pentru o aruncare corectă, fiecare lovitură ar trebui urmată cu grație). Ajutoarele care sunt folosite pentru învățarea și perfecționarea aruncării includ auto-anvelopa, folosind bile albe la linia de sosire, în timp ce cele roșii servesc drept obstacole. Această tehnică reușește să antreneze bolta, astfel încât să se obțină moliciunea expulzării.

Antrenamentul începe cu aruncarea fără alergare (distanța de la poartă 4 m), apoi cu o apropiere de doi pași (distanța de la poartă 5 - 6 m), patru pași (când distanța de la poartă este de 7 - 8 m) și șase pași (distanța față de poartă corespunde întregii zone de joacă). Va fi necesar să:

1. se execute un anumit set de mișcări fără niciun obiect în mână
2. se execute un set de mișcări specifice cu o minge de tenis în mână cu o aruncare fără scop
3. se execute un set de mișcări specifice cu o minge de tenis în mână în timp ce o arunci spre o poartă
4. se execute un set de mișcări specifice cu boccia în mână cu o aruncare fără scop
5. se execute o aruncare în mișcare cu boccia în mână în timp ce o aruncați spre poartă.

În plus, există trei tipuri de aruncări atât la tîntire, cât și la aruncare. Ele sunt clasificate ca: a. prematur; b. oportun; și c. depasit.

Aruncarea **prematură** este descrisă ca mișcarea prin care, la aruncarea mingii, piciorul de aterizare este așezat pe pământ cu piciorul plin, iar piciorul opus rămâne în urmă. Umărul brațului care aruncă coboară și corpul se rotește spre brațul liber.

Aruncarea **la timp** este o modalitate de execuție în exterior în care, în momentul aruncării mingii de bocce, piciorul de aterizare este așezat complet pe pământ, iar piciorul opus este paralel cu aterizarea. Corpul este ridicat, capul este vertical și mâna opusă se balansează în jos la nivelul șoldului.

Eliberarea întârziată este descrisă ca, la eliberarea mingii, piciorul de aterizare se odihnește cu degetele de la picioare despărțite și piciorul opus poziționat



Foto 9. Pregătirea aruncării mingii de bocă

înainte. Pumnul se deschide și boccia este aruncată. Corpul este îndoit într-o poziție ușor înainte, umerii sunt paraleli cu solul, capul este ridicat și privirea este îndreptată spre obiectiv. Este foarte important să urmărești în continuare vizual mingea după aruncarea acesteia din mână. Viteza, corpul, mana și viteza mâinii, poziția corpului în momentul impulsului maxim, aruncarea și urmărirea vizuală a mingii sunt necesare pentru a obține o performanță optimă în timpul aruncării.

În **faza de pregătire**, mâna urmează „încărcarea”, trasă în fața corpului printr-o gamă completă de mișcări în articulația umărului până la punctul cel mai înalt, în funcție de mobilitatea articulației. Rotația umărului jucătorului ajută la promovarea unei astfel de aruncări, creând impuls și ajutând pe cei care nu au o mobilitate bună a centurii scapulare.



Foto 10. Faza aruncarii mingii de boacă

ARUNCARE cu tehnici de performanță în DOI PASI

- i. Brațul este relaxat lângă corp, ținând boccia (boccia este în mână, adică sub braț)
- ii. Înaintați cu piciorul opus mâinii care ține boccia
- iii. Extindeți corpul înainte, astfel încât brațul care este întins pe corp să se miște înapoi balansând până la punctul cel mai înalt al miscării
- iv. Brațul de echilibrare este, de asemenea, în balansare, menținând echilibrul trunchiului și poziția umerilor
- v. Brațul oscilant coboară înainte
- vi. În același timp, piciorul urmează mâna și face încă un pas înainte
- vii. După aruncare, capul trebuie să rămână îndreptat către poartă fără a se deplasa.

În faza de aruncare a mingii de bocce, mâna se deplasează înainte cu o gamă completă de mișcare până la înălțimea câmpului vizual. Această mișcare este unită de o rotație spre exterior și înainte a omoplaților. În momentul eliberării, mâna este orizontală cu solul la un unghi de 55°.

ARUNCARE cu tehnici de performanță în PATRU PASI

- i. Brațul îndoit lângă corp (partea superioară a brațului și antebrațul formează un unghi de 90°), boccia stă în mână, adică deasupra mâinii
- ii. Fangati înainte cu piciorul opus mâinii care ține boccia
- iii. Extindeți corpul înainte, brațul care este îndoit lângă corp începe să se extindă înainte, în timp ce mâna se rotește și boccia intră în poziție sub braț
- iv. Urmează al doilea pas, în care corpul este în poziție îndoită, brațul este întins și mâna este complet rotită și se începe pregătirea pentru balans
- v. Cu al treilea pas, corpul se întinde înainte, mâna care era poziționată doar puțin în fața corpului începe să se miște de-a lungul corpului în jos, apoi sus, într-un balans, până la punctul final
- vi. Brațul care echilibrează trunchiul face și el balans
- vii. Brațul coboară înainte dintr-un balans înalt
- viii. Piciorul urmează mâna și face un al patrulea pas înainte
- ix. Aceasta este urmată de aruncarea mingii și urmărirea acesteia cu o mișcare dreaptă, prin care capul trebuie să rămână îndreptat către țintă fără smucituri bruște în diferite direcții.

ARUNCAREA cu tehnici de performanță în SASE PASI

i. brațul este îndoit lângă corp (partea superioară a brațului și antebrațul formează un unghi de 90°), boccia stă în mână, adică deasupra mâinii

ii. fangați înainte cu piciorul opus mâinii care ține boccia

iii. brațele îndoite lângă corp, corpul înainte cu umerii paraleli, iar după ce ați îndoit corpul, se extindeți brațul

iv. urmează a doua etapă, timp în care corpul este într-o poziție îndoită, brațul este extins în timp ce mâna se rotește și boccia intră în poziție sub braț

v. în a treia etapă, corpul este întins înainte, mâna este complet rotită și începe pregătirea pentru balans, prin care mâna care se afla ușor în fața corpului începe să se miște de-a lungul corpului în jos în balans

vi. brațul care echilibrează corpul face și el balans

vii. în timpul celui de-al patrulea pas, mâna se retrage din punctul cel mai înalt al balansului

viii. al cincilea pas ne duce sus, până în punctul cel mai înalt al balansului umărului orizontal cu pământul

ix. cu pasul al șaselea, mingea este aruncată din punctul cel mai înalt al balansului (brațul coboară din punctul cel mai înalt în fata), în timp ce corpul rămâne în aceeași poziție ca și în timpul apropierii.

x. în același timp, piciorul urmează mâna și face al șaselea pas

xi. după aruncarea mingii și urmărirea printr-o mișcare dreaptă, capul trebuie să rămână îndreptat către țintă fără nicio smucitură a capului în diferite direcții.

CELE MAI FRECVENTE ERORI LA ADOPTAREA TEHNICILOR ELEMENTARE ALE BOCANJE

Cea mai frecventă eroare în timpul tintirii și aruncării este, cu siguranță, poziția proastă a capului.

TINTIREA

1. O poziție proastă a capului duce la dezechilibrul corpului față de axul central și la o deformare nedorită a trunchiului

2. Înclinarea nedorită și acoperirea capului duce la pierderea concentrării de la țintă

3. Distanța necorespunzătoare între piciorul de aterizare și piciorul pentru menținerea echilibrului

4. Poziție proastă a umărului în raport cu solul

5. Centrul de greutate al corpului este prea jos, ceea ce duce la incapacitatea de a urmări mingea după aruncare

6. Mișcări laterale și verticale ale corpului datorită greutății distribuite necorespunzător pe piciorul de aterizare și poziționării necorespunzătoare a brațului

7. Îndoire înainte pronunțată (proiecția liniei umerilor scade sub nivelul șoldurilor)

8. Eliberarea prematură a bocii din mână

9. Aruncare slabă.

ARUNCAREA

1. Poziția proastă a capului duce la un dezechilibru a corpului față de axa centrală

2. Poziția necorespunzătoare a capului duce la o deviere nedorită a trunchiului și la coborârea și ridicarea umerilor

3. Capul este ridicat imediat înainte de aruncare, ceea ce afectează și trunchiul și, în consecință, câmpul vizual

4. Mâna începe să coboare prematur din punctul superior al balansului

5. Pasul final este prea lung

6. Aruncarea este prea scurtă sau o aruncare necontrolată.

Îmbunătățirea mișcărilor specifice de tintire și aruncarea cu un accent deosebit pe ținerea corectă a mingii, mișcările optime ale membrilor și distribuția sarcinii, plasarea, balansul și eliberarea mingii în sine, precum și monitorizarea mingii aruncate sunt esențiale în grupele de vârstă mai tinere, unde fiecare mișcare automată corectă este evaluată de mai multe ori.

PREDAREA LA CATEGORIA DE VÂRSTA TINARA

Atunci când predați categoriilor de vârstă mai mici, cel mai important lucru este să influențați în timp util performanța optimă a cerințelor tehnice atunci când tintiți și aruncați.

TINTIRE

1. exerciții pentru echilibru și centrul de greutate al corpului pe un picior (plasă de echilibru, mers pe grinzi înguste, mers pe frânghie, sărituri și sărituri pe un picior)
2. menținerea unei poziții echilibrate într-o anumită atitudine
3. aruncarea unei mingi de tenis doar pentru a simți greutatea obiectului din mână
4. aruncarea obiectului sub umăr la lungimea dată
5. aruncarea mingii de bocce
6. exerciții de focalizare pe obiectul indicat.

ARUNCARE

1. antrenament athletic (sarituri, întinderi)
2. antrenament de coordonare atitudine
3. aruncarea cu doi pași
4. aruncarea cu patru pași
5. aruncarea cu șase pași
6. coordonarea cu patru viteze
7. lovirea mingii centrale cu accent special pe viteza de alergare, viteza corpului, viteza brațului și viteza mâinii.



Foto 11. Copii la scoala de bocanje

Revitalizarea sporturilor și jocurilor tradiționale.



Co-funded by
the European Union

Surse:

1. Gulja, Sandro: *Un joc de îndemânare și cunoaștere*
2. Margetić, Mirjana: *Pljočkanje: De la jocul ciobanului la sport*
3. Krnčević, Željko: *Pljočkanje, un joc antic al păstorilor*