



Special Olympics

Guias de treinamento
Bem-Vindo à página de Bocha
da Special Olympics



Reconhecimentos

A Special Olympics deseja agradecer os profissionais, voluntários, técnicos e atletas que ajudaram na produção do *Guia do Técnico de Bocha*. Eles ajudaram a cumprir a missão da Special Olympics: fornecer treinamento esportivo ao longo do ano e competição atlética numa variedade de esportes do tipo Olímpicos para pessoas de oito anos de idade e mais velhas com incapacidades intelectuais, dando-lhes oportunidades contínuas de desenvolver a aptidão física, demonstrarem coragem, experimentarem a alegria e participarem da divisão de presentes, habilidades e relacionamentos com suas famílias, outros atletas da Special Olympics e a comunidade.

Para a Special Olympics suas idéias e comentários são bem-vindos para futuras revisões deste guia. Nós nos desculpamos se, por alguma razão, um reconhecimento foi inadvertidamente omitido.

Autores Contribuintes

Marie Bedard, Special Olympics Florida
Art Bjork, Special Olympics Florida
Richard Calvanese, Special Olympics Massachusetts
Mary Greig, Special Olympics Australia
Dave Lenox, Special Olympics, Inc.
Roger Lord, Special Olympics Connecticut
Maureen Murphy, Special Olympics Connecticut
Ryan Murphy, Special Olympics, Inc.
Mike Ryan, Special Olympics New Zealand
Roy Savage, Special Olympics Ireland

Agradecimentos Especiais às Pessoas a Seguir por Toda sua Ajuda e Apoio

Floyd Croxton, Special Olympics, Inc., atleta
Kellie Walls, Special Olympics, Inc.
Paul Whichard, Special Olympics, Inc.
Special Olympics Asia Pacific
Special Olympics Europe Eurasia
Special Olympics Florida, por permitir as filmagens em vídeo
Special Olympics North America
Com atletas da Special Olympics Florida — Broward County



Planejando uma Temporada de Treinamento e Competição de Bocha

Metas

Planejamento da Temporada

- Desenvolvendo um Plano de Temporada
- Planejamento por Treinamento
- Outras Coisas a Levar em Conta
- Confirmação de Programação de Treino
- Durante o Planejamento da Temporada
- Preparando-se para uma Competição

Componentes Essenciais ao Planejar uma Sessão de Treinamento de Bocha

Princípios de Sessões de Treinamento Eficientes

Amostra de Formulário de Treinamento

Dicas para Condução de Sessões de Treinamento de Sucesso

Dicas para Condução de Sessões de Treinamento Seguras

Competições de Prática de Bocha

Sessão de Treinamento de Amostra

Selecionando os Membros da Equipe

- Agrupamento por Habilidade e Idade
- Criando Envolvimento Significativo na Unified Sports®

Avaliação de Habilidades na Bocha

Registro de Desempenho Diário

Roupa para Bocha

Equipamento de bocha

- Progresso de Habilidade
- Equipamentos

Ensinando Habilidades Esportivas

Aquecimento

Relaxamento

Progresso de Habilidade em Ricochete/Borda

Conceitos e Estratégias da Bocha

- Lançamento de Ponto
- Rafa
- Jogar Fora
- Borda ou Ricochete
- Dois Lançamentos Básicos

Progresso de Habilidade em Pontuação

Entendendo o Jogo

- Noções Básicas e Objetivo do Jogo de Bocha
- Benefícios Físicos e Sociais da Bocha

Pegada

- Ensinando a Pegada
- Gráfico de Faltas e Posições
- Dicas dos Técnicos para a Pegada — Resumidas

Postura

- Ensinando a Postura
- Gráfico de Faltas e Posições
- Dicas dos Técnicos para a Postura — Resumidas

Lançamento de Ponto

- Progresso de Habilidade, Arremesso em Pé
- Progresso de Habilidade, Arremesso em Caminhada
- Ensinando o Lançamento de Ponto
- Gráfico de Faltas e Posições
- Dicas dos Técnicos para o Lançamento de Ponto — Resumidas



Lançamento de Rafa

- Progresso de Habilidade
- Lançamento de Rafa
- Gráfico de Faltas e Posições
- Dicas dos Técnicos para o Arremesso de Rafa — Resumidas

A Cancha de Bocha

- Progresso de Habilidade
- A Cancha de Bocha

Exercícios Específicos para Eventos

Exercícios Específicos da Bocha

- Rolamento em Distância
- Rolamento Direcional
- Rolando para uma Área Determinada da Cancha
- Arremessando numa Área Determinada da Cancha

Amostra de Exercícios

Modificações e Adaptações

Preparação Mental e Treinamento

Treinamento Multifuncional na Bocha

Programa de Treinamento em Casa

Regras, Protocolo e Etiqueta da Bocha

Regras da Bocha

Ensinando as Regras da Bocha

- Regras Básicas para uma Competição de Bocha
- Regras da Unified Sports®
- Procedimentos de protesto

Progresso de Habilidade em Senso Esportivo e Etiqueta da Bocha

Protocolo e Etiqueta da Bocha

- "Regras da Cancha"
- Durante o Treinamento
- Durante a Competição

Senso esportivo

Glossário de Bocha

- Progresso de Habilidade
- Glossário



Planejando uma Temporada de Treinamento e Competição de Bocha

Metas

Planejamento da Temporada

- Desenvolvendo um Plano de Temporada
- Planejamento por Treinamento
- Outras Coisas a Levar em Conta
- Confirmação de Programação de Treino
- Durante o Planejamento da Temporada
- Preparando-se para uma Competição

Componentes Essenciais ao Planejar uma Sessão de Treinamento de Bocha

Princípios de Sessões de Treinamento Eficientes

Amostra de Formulário de Treinamento

Dicas para Condução de Sessões de Treinamento de Sucesso

Dicas para Condução de Sessões de Treinamento Seguras

Competições de Prática de Bocha

Sessão de Treinamento de Amostra

Selecionando os Membros da Equipe

- Agrupamento por Habilidade e Idade
- Criando Envolvimento Significativo na Unified Sports®

Avaliação de Habilidades na Bocha

Registro de Desempenho Diário

Roupa para Bocha

Equipamento de bocha

- Progresso de Habilidade
- Equipamentos



Metas

Metas realistas, mas desafiadoras, para cada atleta são importantes para a motivação do atleta ao treinar e competir. As metas estabelecem e conduzem a ação dos planos de treinamento e de competição. A confiança esportiva do atleta ajuda a tornar sua participação divertida e é crítica para sua motivação. Consulte a seção **Princípios de Treinamento** para informações adicionais e exercícios na definição de metas.

Definição de Metas

Definir as metas é um esforço conjunto que envolve o atleta e o técnico. As principais características da definição de metas incluem o seguinte.

- Estruturadas em curto, médio e longo prazo
- Degraus para o sucesso
- Devem ser aceitas pelo atleta
- Variam em dificuldade — de facilmente alcançáveis a desafiadoras
- Devem ser mensuráveis

Meta de Longo Prazo

O atleta vai adquirir habilidades básicas na bocha, comportamento social apropriado e conhecimento funcional das regras necessárias para participar com êxito em competições de bocha.

Objetivos de Curto Prazo

Como mencionado antes, a definição de metas de longo prazo deve ser iniciada e focada no atleta. A menos que haja a iniciativa, direção e comprometimento dos atletas nas metas definidas, elas talvez não sejam alcançadas porque são as suas metas não as do atleta.

Avaliando a Lista de Verificação de Metas

1. Escreva uma declaração das metas.
2. A meta atende suficientemente às necessidades do atleta?
3. A meta foi descrita positivamente? Se não, reescreva.
4. A meta está sob o controle do atleta no sentido de estar focada nas necessidades dele e não de outros?
5. A meta é uma meta mesmo e não um resultado?
6. A meta é importante para o atleta de modo que ele queira trabalhar para alcançá-la (e tenha o tempo e a energia para fazê-lo)?
7. Como essa meta tornará a vida do atleta diferente?
8. Que barreiras o atleta pode encontrar ao trabalhar para alcançar essa meta?
9. O que mais o atleta sabe?
10. O que o atleta precisa aprender a fazer?
11. Que riscos o atleta precisa correr?



Planejamento da Temporada

Como no caso de todos os esportes, o técnico de bocha Special Olympics desenvolve uma filosofia de treinamento. A filosofia do técnico precisa ser consistente com a filosofia da Special Olympics de que o treinamento de qualidade e as oportunidades de competição justa e igualitária são garantidas para todos os atletas. Contudo, técnicos bem-sucedidos incluem diversão junto com adquirir habilidades específicas do esporte e conhecimento dos objetivos do programa para os atletas na equipe.

Desenvolvendo um Plano de Temporada

A bocha é considerada predominantemente um esporte 'fora de inverno', visto que em geral é jogada ao ar livre. Contudo, não há razão para não jogá-la o ano todo se você tiver instalações adequadas e o clima permitir. Depois de determinar a estação em que o fator de maior influência (o clima) é favorável, pode-se começar a planejar a temporada.

Outros fatores a levar em conta são:

- Disponibilidade do local de treinamento
- Manutenção do local de treinamento
- Necessidade de transporte
- Necessidade de troca de equipamento
- Número de voluntários disponíveis

Planejamento Pré-Treinamento

Isso pode ocorrer bem antes do início da temporada.

1. Treinamento pré-temporada
 - Tonificação muscular, etc.
2. Confirmação de retorno dos atletas do ano anterior
 - Entre em contato com todos os atletas para confirmar se eles vão voltar a jogar nesta temporada.
3. Apresentação do esporte para os novos atletas/voluntários/técnicos assistentes
 - Cuide para que todos os requisitos administrativos sejam preenchidos e que os novos participantes saibam quando e onde o treinamento começará.
4. Quando necessário, melhoria das habilidades dos treinadores
 - Identifique se há necessidade de treinamento por parte dos técnicos e contate o coordenador local para providenciar isso.
5. Competições e eventos da temporada
 - Procure competições e eventos planejados para o ano e identifique aqueles em que seu time vai participar.



6. Se necessário, mínimo de datas de planejamento de treinamento de oito semanas
 - Determine quando você acha que o treinamento da temporada deve começar, levando em conta quando haverá a primeira competição em relação à primeira data de início que você escolheu.
7. Avaliações de habilidades executadas
 - Execute avaliações adequadas das habilidades para identificar se os jogadores precisam melhorar alguma delas.
8. Reúna-se com todos os participantes para apresentar os planos para a temporada
 - Convoque uma reunião com todos os participantes (jogadores/voluntários/técnicos/pais/cuidadores) e mencione qual é a temporada que você propõe. Ajuste se necessário.
9. Aproveite as atividades da temporada.

Outras Coisas a Levar em Conta

- Melhore seu conhecimento sobre bocha e sobre como treinar atletas com disfunções intelectuais assistindo, se necessário, a escola de treinamento Special Olympics.
- Providencie instalações para prática de bocha que atendam suas necessidades por toda a temporada.
- Providencie os equipamentos necessários para incluir em equipamentos adaptados, se necessário.
- Recrute, oriente e treine os técnicos assistentes voluntários.
- Coordene as necessidades de transporte.
- Assegure-se de que todos os atletas tenham sido aprovados medicamente antes do primeiro treino.
- Obtenha cópias das autorizações médica e parental.
- Estabeleça metas e desenvolva um plano para a temporada.
- Estabeleça e coordene a programação da temporada, incluindo os jogos da liga, a prática, as clínicas e as demonstrações de treinamento, e confirme as datas planejadas quanto a competições locais, regionais, seccionais, estaduais, nacionais e da União de Bocha.
- Apresente as orientações para a família, os professores e os amigos dos atletas, incluindo o Programa de Treinamento Doméstico.
- Estabeleça os procedimentos para reconhecer o progresso de cada atleta.
- Estabeleça um orçamento para a temporada.



Confirmação de Programação de Treino

Depois de o local ter sido determinado e avaliado, você está pronto para confirmar sua programação de treinamento e competições. É importante divulgar a programação de treino e competição para apresentá-la aos grupos interessados listados abaixo. Isso pode ajudar a aumentar a conscientização da comunidade quanto ao seu programa de bocha Special Olympics.

- Representantes de locais de treino
- Programa Local da Special Olympics
- Técnicos voluntários
- Atletas
- Famílias
- Mídia
- Membros da equipe de gerenciamento
- Oficiais

A programação de treinamento e competição não se restringe às áreas listadas abaixo.

- Datas
- Horários de início e fim
- Locais de inscrição / encontro
- Telefone de contato do local de treino
- Telefone de contato dos técnicos

Durante o Planejamento da Temporada

- Use as avaliações de habilidade para identificar o nível de habilidade de cada atleta e para registrar o progresso de cada atleta ao longo da temporada.
- Prepare um programa de treinamento de oito semanas.
- Planeje e modifique cada sessão de acordo com o que precisa ser feito.
- Enfatize o condicionamento à medida que a habilidade é aprendida.
- Desenvolva as habilidades para aumentar progressivamente a dificuldade.



Preparando-se para uma Competição

Ao levar um atleta ou equipe para uma competição, o técnico deve sempre se certificar do seguinte:

Antes da competição

1. Os registros médicos estão atualizados.
2. As regras são entendidas pelos atletas e pela equipe técnica.
3. Os formulários de entrada foram preenchidos corretamente.
4. Os atletas têm o uniforme apropriado da equipe ou outra roupa adequada.

Durante a competição

1. Os atletas estão registrados e seus nomes, escritos corretamente.
2. Os atletas e a equipe técnica conhecem o layout do local.
3. Os atletas e a equipe técnica sabem o horário de início e número de canchas de jogo.
4. Os atletas chegam na sua cancha antes do início e fazem o aquecimento, etc.
5. Os atletas demonstram a etiqueta apropriada à cancha.
6. Os atletas recebem incentivo adequado pelo esforço e talento demonstrados.
7. Os atletas seguem um regime de relaxamento (esse é um bom momento para avaliar o jogo que acaba de ser concluído).
8. Identifique coisas que foram bem durante o jogo e as que precisam ser trabalhadas no próximo treino.

Depois da competição

1. A família/os cuidadores dos atletas são informados do resultado da competição.
2. A família/os cuidadores dos atletas são informados sobre qualquer coisa que precisem saber após o evento do dia.
3. No próximo treino, reavalie o evento e o resultado do relatório para os que não estavam presentes.



Componentes Essenciais ao Planejar uma Sessão de Treinamento de Bocha

Toda sessão de treinamento deve conter os mesmos elementos essenciais. O tempo gasto em cada elemento dependerá dos seguintes fatores:

1. Objetivo da sessão de treinamento. Cuide para que todos saibam quais são os objetivos da sessão e como atingi-los.
2. A época na temporada em que ocorre a sessão. No início da temporada, são praticadas mais habilidades. Em comparação, mais tarde na temporada há mais experiência em competições.
3. Nível de habilidade dos seus atletas. É necessária mais prática de habilidades já ensinadas por parte dos atletas com menos habilidade.
4. Número de técnicos. Quanto mais técnicos estiverem presentes e quanto mais instrução individualizada for oferecida, mais progresso será obtido.
5. Quantidade total de tempo de treinamento disponível. Gasta-se mais tempo em novas habilidades em uma sessão de 2 horas do que em uma de 90 minutos.

Os seguintes elementos devem ser incluídos no programa de treinamento diário do atleta. Por favor, consulte as sessões marcadas em cada área para mais informações detalhadas e orientação sobre estes tópicos.

- Aquecimento
- Habilidades anteriormente ensinadas
- Novas habilidades
- Experiência em competição
- Feedback sobre o desempenho

A etapa final ao planejar uma sessão de treinamento é projetar o que o atleta realmente fará. Ao planejar uma sessão de treinamento, lembre-se de que o progresso por meio de componentes-chave em cada sessão deve permitir o acúmulo gradual de atividade física.

- Fácil a difícil
- Devagar a rápido
- Conhecido a desconhecido
- Geral a específico
- Começo ao fim

Se você decidiu estabelecer uma liga de bocha, a maior parte do seu treinamento ocorrerá nas sessões semanais da liga. O treinamento pode ocorrer antes, durante e depois do jogo da liga. Antes do jogo da liga, pode-se ensinar o equipamento necessário para jogar e fazer um aquecimento. Durante o jogo da liga, você pode observar as ações e o estilo dos atletas, fazendo comentários sobre o que estão fazendo de forma incorreta e elogiando-os pelo que estão fazendo corretamente (i.e., "Modo de fazer o acompanhamento" ou "Bom critério"). Instruções sobre pontuação, etiqueta da bocha e senso esportivo também podem ser transmitida. Depois do jogo da lista, você pode trabalhar novas habilidades ou melhorar habilidades anteriormente aprendidas. Abaixo, é apresentado um plano de treinamento recomendado.



Aquecimento e Alongamento (10-15 minutos)

Todo atleta precisa participar no período de aquecimento e alongamento na cancha ou perto dela (i.e., movimentos corporais em imitação). Alongue cada grupo muscular enquanto aguarda para praticar ações de rolar/boliche.

Instruções sobre as Habilidades (15-20 minutos)

- Recapitule rapidamente habilidades ensinadas anteriormente.
- Apresente o tema das atividades com as habilidades.
- Demonstre as habilidades de forma simples e clara.
- Dê assistência física e estimule os jogadores com habilidade menor quando necessário.
- Apresente e pratique as novas habilidades no início da sessão de treinamento.

Experiência em Competição (Um, dois ou três jogos)

Os atletas aprendem muito simplesmente ao jogar. O jogo é um ótimo professor.

Desaquecimento, Alongamento e Revisão (10-15 minutos)

Todos os atletas devem participar num período de desaquecimento depois de uma sessão de treinamento. O alongamento de cada grupo muscular deve ser tão vigoroso quanto o aquecimento. Esse é um bom momento para refletir sobre os pontos bons da sessão de treinamento, destacando o progresso que vários atletas tenham feito, mas lembre-se de não fazer isso em detrimento de outros atletas que talvez não tenham se saído tão bem. Também se pode gastar algum tempo com áreas que terão de ser trabalhadas durante a próxima sessão. Também, anuncie notificações importantes, competições, aniversários, reuniões sociais, etc. que acontecerão futuramente.

Sempre encerre a sessão de treinamento, quer tenha sido boa, quer ruim, com algo divertido.



Princípios de Sessões de Treinamento Eficientes

Mantenha todos ativos

Atletas precisam ser ouvintes ativos.

Crie metas claras e concisas

A aprendizagem melhora quando os atletas sabem o que é esperado deles.

Dê instruções claras e concisas

Demonstre — isso aumenta a precisão das instruções.

Registre o progresso

Você e seus atletas avaliam o progresso em conjunto.

Dê retornos positivos

Enfatize e recompense as coisas que o atleta está fazendo bem.

Crie variedade

Varie os exercícios — evite o tédio.

Incentive o divertimento

Treinamento e competição são divertidos; ajude a manter assim para você e seus atletas.

Crie progresso

A aprendizagem aumenta quando a informação avança de:

- Conhecido para desconhecido — ter êxito em descobrir coisas novas.
- Simples para complexo — ver que "eu" posso fazer isso.
- Geral a específico — é por isso que "eu" estou trabalhando tanto.

Planeje o máximo uso dos recursos

Use o que você tem e improvise o equipamento que você não tem — seja criativo.

Aceite diferenças individuais

Atletas diferentes, níveis de aprendizado diferentes, capacidades diferentes.



Dicas para Condução de Sessões de Treinamento de Sucesso

- Determine as funções e responsabilidades dos técnicos assistentes de acordo com seu plano de treinamento.
- Quando possível, prepare todo o equipamento e posições antes de os atletas chegarem.
- Apresente e agradeça aos técnicos e atletas.
- Reveja o programa pretendido com todos. Mantenha os atletas informados sobre mudanças de programa ou atividades.
- Altere o plano de acordo com a variação climática e o ambiente de treino para adaptá-los às necessidades dos atletas.
- Mude as atividades antes de os atletas ficarem entediados e perderem o interesse.
- Mantenha os treinos e atividades curtas, para que os atletas não fiquem entediados. Mantenha todos ocupados com um exercício mesmo que seja descanso.
- Dedique o final do treino a uma atividade em grupo que possa ser desafiante e divertida, sempre dando a eles algo para aguardar no fim do treino.
- Se uma atividade está indo bem, é freqüentemente útil parar a atividade enquanto o interesse é alto.
- Resuma o treino e anuncie os preparativos para a próxima sessão.
- Garantir a **diversão** é fundamental.



Dicas para Condução de Sessões de Treinamento Seguras

Embora os riscos sejam poucos, os técnicos têm a responsabilidade de assegurar que os atletas saibam, entendam e avaliem os riscos da bocha. A segurança e bem-estar dos atletas são as principais preocupações dos técnicos. A bocha não é um esporte perigoso, mas acidentes acontecem quando os técnicos se esquecem de tomar as precauções de segurança. É responsabilidade do técnico principal minimizar a ocorrência de ferimentos providenciando condições seguras.

1. Estabeleça regras claras de comportamento no seu primeiro treino e reforce-as.
2. Quando o tempo estiver ruim, tenha um plano para imediatamente remover os atletas das intempéries.
3. Certifique-se de que os atletas tragam água para todos os treinos, especialmente em climas mais quentes.
4. Verifique seu kit de primeiros socorros; reponha o que estiver faltando.
5. Treine todos os atletas e técnicos em procedimentos de emergência.
6. Escolha um campo seguro. Não pratique em áreas com pedras ou buracos que possam causar ferimentos. Simplesmente dizer aos jogadores para evitar obstáculos não é o suficiente.
7. Caminhe na cancha e remova objetos perigosos. Seja especialmente vigilante quando estiver jogando em ginásios fechados tumultuados. Remova qualquer coisa em que um jogador poderia tropeçar.
8. Verifique se as bochas têm rachaduras que poderiam lascar ou quebrar as bochas e talvez causar ferimentos nos olhos.
9. Verifique se as paredes laterais e traseira estão seguras no chão. Instrua os jogadores a nunca caminharem sobre o topo das paredes da cancha. Preste atenção especial a canchas portáteis que viram com vento forte ou se os jogadores ficarem de pé nelas ou se uma bocha ricochetear nelas. Certifique-se de que essas paredes tenham estacas firmes que as prendam ao solo.
10. Reveja seus procedimentos de segurança e primeiros socorros. Tenha alguém treinado em primeiros socorros e RCP no local, ou muito perto dele, onde fica a cancha durante os treinos e jogos.
11. Assegure-se de que os detalhes para contato de emergência do atleta estejam atualizados e à mão durante os treinos e jogos.
12. Faça o aquecimento/relaxamento e alongamento adequados no início/fim de cada treino para evitar lesões musculares.
13. Tente melhorar o nível geral de preparo físico de seus jogadores. Jogadores bem preparados têm menor propensão a se machucarem. Torne seus treinos produtivos.
14. Certifique-se de que os jogadores estejam em condições iguais em jogos em que eles disputam cabeça a cabeça (ex.: exercícios de um a um).
15. Exija que todos os jogadores usem roupa adequada, em especial sapatos, nos treinos e jogos.
16. Não use a si mesmo como alvo, i.e., não fique de pé em frente aos atletas instruindo-os a jogar/rolar as bochas em você ou aos seus pés.
17. Tenha acesso fácil a um telefone ou celular.
18. Quando não estiverem em uso, as bochas sempre devem permanecer no chão, não devem ser jogadas para cima nem na mão. Deve-se lembrar que as bochas são pesadas e poderão quebrar, ou causar outros ferimentos, aos dedos ou pés se caírem neles.
19. Para evitar que os competidores tropecem nas bochas, elas devem ser colocadas no canto traseiro da cancha quando não estiverem em uso. Nunca deixe as bochas jogadas pela cancha ou na área de treinamento onde alguém pode pisar ou tropeçar nela.



Competições de Prática de Bocha

Quanto mais competimos, melhores nos tornamos. Parte do plano estratégico da bocha em Special Olympics é obter mais desenvolvimento do esporte nos níveis locais. A competição motiva os atletas, técnicos e toda a equipe de gerenciamento esportivo. Adicione à sua programação tantas oportunidades de competição quanto possíveis. Abaixo, algumas sugestões:

1. Organize jogos com programas locais próximos.
2. Peça à escola de ensino médio da sua localidade para permitir que seus atletas joguem contra a equipe dela a fim de praticar.
3. Associe-se ao clube e/ou associação de bocha da sua comunidade.
4. Semanalmente, organize partidas em que qualquer pessoa da sua localidade possa participar.
5. Crie uma liga ou clube de bocha na sua comunidade.
6. Incorpore componentes da competição no final de toda sessão de treinamento.



Selecionando os Membros da Equipe

A chave do sucesso no desenvolvimento de uma equipe tradicional Special Olympics ou Unified Sports® é a escolha adequada dos membros da equipe. Fornecemos algumas considerações primárias abaixo.

Agrupamento por Habilidade

As equipes de bocha funcionam melhor quando todos os membros têm habilidades esportivas similares. Parceiros com habilidades muito maiores do que os colegas de equipe irão controlar a competição ou acomodar os outros não competindo com todo o seu potencial. Em ambas as situações, as metas de interação e trabalho de equipe são diminuídas e uma real experiência competitiva não é alcançada.

Agrupamento por Idade

Todos os membros da equipe devem ter idades próximas.

- Dentro de 3-5 anos de idade para atletas de 21 anos de idade ou menos
- Dentro de 10-15 anos para atletas 22 anos de idade ou mais
- Os membros da equipe também podem ser membros da família, entre os quais a idade deve ser levada em conta (pais e filhos/irmãos/atleta)

Por exemplo, na bocha, uma criança de 8 anos não deve competir com um atleta de 30 anos.

Criando Envolvimento Significativo na Unified Sports®

A Unified Sports® aceita a filosofia e os princípios da Special Olympics. Ao selecionar a sua equipe Unified você deseja obter envolvimento significativo no início, durante e após o fim da temporada esportiva. As equipes Unified são organizadas para fornecer envolvimento significativo para atletas e parceiros. Todo colega de equipe tem uma função e a oportunidade de contribuir com a equipe. O envolvimento significativo também se refere à qualidade da interação e da competição dentro de uma equipe Unified Sports®. Conseguir o envolvimento significativo de todos os colegas de equipe assegura uma experiência positiva e recompensadora para todos.

Indicadores de Envolvimento Significativo

- Os colegas de equipe competem sem correr riscos ou causar danos indevidos a eles mesmos ou aos outros.
- Os colegas de equipe competem de acordo com as regras da competição.
- Os colegas de equipe têm a habilidade e a oportunidade de contribuir com o desempenho do time.
- Os colegas de equipe entendem como misturar suas habilidades com as dos outros atletas, resultando em desempenhos melhores dos atletas com menos habilidade.

O Envolvimento Significativo Não É Conseguido Quando os Membros da Equipe

- Têm habilidades esportivas superiores em comparação com seus colegas de equipe.



- Agem como técnicos em campo, em vez de como colegas de equipe.
- Controlam a maioria dos aspectos da competição durante períodos críticos da partida.
- Não treinam ou praticam regularmente e aparecem somente no dia da competição.
- Diminua o nível de habilidade deles dramaticamente, de forma a que não possam machucar os outros ou controlar a partida inteira.



Avaliação de Habilidades na Bocha

O cartão de avaliação de habilidades esportivas é um método sistemático e útil para determinar a habilidade de um atleta. O Cartão de Avaliação de Habilidades na Bocha foi projetado para ajudar os técnicos a determinar os níveis de habilidade dos atletas antes de eles começarem a participar. Os técnicos descobrirão que essa avaliação é uma ferramenta útil por várias razões:

1. Ajuda o técnico a determinar com o atleta em que eventos ele vai competir
2. Estabelece as áreas de treinamento básicas para o atleta
3. Ajuda os técnicos a agrupar atletas de habilidades similares em equipes de treinamento
4. Mede o progresso do atleta
5. Ajuda a determinar a programação diária de treinamento do atleta

Antes de iniciar a avaliação, o técnico precisa realizar a seguinte análise quando observar o atleta.

- Familiarizar-se com cada tarefa alistada sob as habilidades principais.
- Visualizar cada tarefa de forma precisa.
- Ter observado um atleta hábil demonstrando a habilidade.

Ao fazer a avaliação, os técnicos terão uma boa oportunidade de fazer uma análise melhor dos seus atletas. Sempre comece explicando a habilidade que você quer ver. Quando possível, demonstre a habilidade.

Lembre-se

A pontuação média do atleta é o principal fator determinante do desempenho do atleta. Registre a pontuação em cada jogo e determine a média pelo número de jogos em que ele participou. O nível de habilidade adequado é determinado pela média. O que o técnico deve procurar é um aumento na média do atleta entre o início e o fim do período de treinamento. Lembre-se de que mudanças feitas no modo de um atleta lançar a bocha, ou no equipamento, em geral resultam em pontuação mais baixas no início, à medida que o atleta faz os ajustes necessários e se familiariza com eles.



Cartão de Avaliação de Habilidades na Bocha

Nome do Atleta

Data

Nome do Técnico

Data

Instruções

1. Use a ferramenta no início da temporada de treinamento / competição para estabelecer a base do nível inicial de habilidade do atleta.
2. Deixe o atleta demonstrar a habilidade diversas vezes.
3. Se o atleta demonstrar a habilidade corretamente em três de cada cinco vezes, dê um tique no quadro próximo à habilidade para indicar que foi atingida.
4. Inclua sessões de avaliação do programa na sua programação.
5. Os atletas podem demonstrar as habilidades em qualquer ordem. Os atletas completarão esta lista quando todos os itens possíveis forem executados.

Layout da Cancha de Bocha

- Reconhece a linha de falta de 3 metros
- Reconhece a linha de meio de 9 metros
- Reconhece a linha de 15 metros
- Reconhece as cabeceiras
- Reconhece as tábuas laterais

Escolha do Equipamento

- Reconhece uma bocha
- Reconhece a diferença de cores entre as bochas
- Reconhece o bolim
- Reconhece a fita métrica
-

Reconhece as bandeiras usadas (em especial no caso de atletas com dificuldades visuais ou auditivas)

- Consegue associar a cor da bandeira com a cor da bocha



Pontuação

Entende o sistema de pontuação usado no jogo de bocha

Entende que a pontuação vencedora no caso de partidas de simples e de equipes de dois jogadores é 12 pontos

Entende que a pontuação vencedora no caso de partidas de equipes de quatro jogadores é 16 pontos

Reconhece a pontuação num cartão de pontuação

Consegue acompanhar a pontuação num cartão de pontuação

Reconhece o local de várias assinaturas num cartão de pontuação

Reconhece que não deve assinar um cartão de pontuação se o jogo será contestado

Regras do Jogo

Demonstra que entende o jogo

Entende que o jogo consiste em jogar até certo número de pontos

Sabe o que significa cada uma das linhas da cancha

Sabe que não pode cruzar a linha de falta ao arremessar a bocha

Sabe jogar quatro bochas em partidas de simples

Sabe jogar duas bochas em partidas de duplas/pares

Sabe jogar uma bola se estiver numa equipe de quatro

Sabe jogar apenas quando indicado pelo árbitro

Segue as regras aplicáveis à cancha de bocha e à área de treinamento

Segue as regras da bocha oficiais Special Olympics

Senso Esportivo/Etiqueta

Sempre demonstra senso esportivo e etiqueta

Sempre demonstra esforço competitivo ao jogar

Sabe aguardar sua vez ao jogar em equipe

Escolhe e usa as bochas de mesma cor durante todo o jogo

Aguarda que o árbitro indique sua vez de jogar

Joga de forma cooperativa e competitiva, incentiva os colegas de equipe

Consegue lembrar a pontuação dele mesmo/da sua equipe

Presta atenção às instruções dos técnicos

Terminologia do Jogo

Reconhece os termos "Equipe de Início" e "Adversária"

Reconhece o termo "Falta"

Reconhece o termo "Lançamento de Ponto"

Reconhece o termo "Rafa"



- Reconhece o termo "Borda"
- Reconhece o termo "Ricochete"

Recuperação da Bocha

- Pega a bocha de trás da cancha
- Identifica a própria bocha pela cor
- Pega a bocha e a transporta à altura da cintura
- Apóia a bocha com a mão não usada para rolar e vai para a posição de início

Pegada

- Coloca os dedos e o polegar de forma uniforme ao redor da bocha
- Usa o polegar para manter a bocha no lugar
- Mantém a bocha na parte da frente da mão

Postura

- Localiza a posição de início atrás da linha de falta
- Fica de pé com os pés separados na largura dos ombros
- Mantém o nível dos ombros e o corpo em ângulo reto com o alvo, com o peso igualmente distribuído
- Demonstra que sabe posicionar os pés corretamente: com o pé esquerdo para a frente se for destro
- Assume a postura correta com os olhos fixos no bolim ou na bocha-alvo
- Mantém a bocha sob controle

Lançamento



Empurra a bocha para a frente mais ou menos ao nível dos olhos, seguido por um impulso para baixo

- Deixa os braços retos atrás e perto do corpo
- Leva os braços retos para a frente para soltar a bocha
- Lança a bola com um movimento lento e suave para um lançamento de ponto
- Lança a bola com um movimento rápido e forte para um lançamento de rafa
- Sabe fazer lançamento de ponto em pé
- Sabe fazer lançamento de ponto correndo
- Sabe fazer lançamento de rafa em pé
- Sabe fazer lançamento de rafa correndo

Arremesso



Assume a postura correta com o pé da frente atrás da linha de falta e os ombros retos em relação ao alvo



- Lança a bocha sobre a linha de falta em direção ao bolim ou alvo
- Mantém a correta postura do pulso depois que a bocha sai da sua mão
- Executa o acompanhamento correto com o impulso do braço: para a frente e para cima



Registro de Desempenho Diário

O Registro de Desempenho Diário foi projetado para manter um registro exato do desempenho diário do atleta à medida que ele aprende as habilidades necessárias ao esporte. Há várias razões pelas quais o técnico se beneficia do uso do Registro de Desempenho Diário:

1. O registro se torna um documento permanente do progresso do atleta.
2. O registro ajuda o técnico a estabelecer uma persistência mensurável no programa de treinamento do atleta.
3. O registro permite que o técnico seja flexível durante a sessão real de ensino e treino porque pode dividir as habilidades em tarefas menores e específicas que atendem às necessidades individuais de cada atleta.
4. O registro ajuda o técnico a escolher métodos de treinamento adequados, condições corretas e critérios de avaliação para o desempenho do atleta quanto às habilidades.

Usando o Registro de Desempenho Diário

No alto de cada registro, o técnico escreve seu nome e o do atleta, bem como o evento de bocha. Se mais de um técnico trabalha com um atleta, eles devem inserir os dias nos quais trabalham com o atleta, ao lado de seus nomes.

Antes de iniciar a sessão de treinamento, o técnico decide qual habilidade será trabalhada. O técnico toma essa decisão com base na idade, nos interesses e nas habilidades mentais e físicas do atleta. A habilidade precisa ser uma instrução ou descrição do exercício específico que o atleta precisa realizar. O técnico insere a habilidade na linha de cima da coluna da esquerda. Cada habilidade é inserida depois que o atleta domina a habilidade anterior. Obviamente, mais de uma página pode ser usada para registrar todas as habilidades envolvidas. Também, se o atleta não consegue demonstrar uma habilidade prescrita, o técnico pode dividi-la em tarefas menores que permitam o sucesso do atleta na nova habilidade.

Condições e Critérios para Domínio Prático

Depois de inserir a habilidade, o técnico deve decidir as condições e critérios pelos quais o atleta deve dominá-la. Condições são circunstâncias especiais que definem a maneira pela qual o atleta deve realizar uma habilidade. Por exemplo, “quando lhe é demonstrado e com ajuda.” O técnico precisa sempre trabalhar com a hipótese de que as condições máximas em que um atleta domina uma habilidade são “sob instruções e sem assistência”, e assim não precisa inserir essas condições no registro, próximas à descrição da habilidade. O ideal é o técnico delinear as habilidades e condições de forma que o atleta aprenda a demonstrar a habilidade gradualmente sob instruções e sem assistência.

Critérios são os padrões que determinam quão bem uma habilidade deve ser demonstrada. O técnico precisa determinar um nível que realmente se adapte às habilidades físicas e mentais do atleta. Devido à variedade de habilidades, os critérios podem envolver muitos tipos diferentes de padrões, como quantidade de tempo, número de repetições, exatidão, distância ou velocidade.

Datas dos Treinamentos e Níveis de Instrução Utilizados

O técnico pode trabalhar em uma tarefa por alguns dias, e pode usar vários métodos de ensino para chegar ao ponto em que o atleta desempenha a tarefa sob instruções e sem assistência. Para estabelecer um currículo consistente para o atleta, o técnico precisa registrar as datas de trabalho em determinadas tarefas e precisa inserir os métodos de ensino que foram usados nessas datas.



Roupa para Bocha

Todos os competidores devem usar roupa apropriada para bocha. Com técnico, você deve dar orientações sobre os tipos de roupas esportivas aceitáveis e inaceitáveis para treinamento e competição. Discuta a importância de vestir roupas adequadas, junto com as vantagens e desvantagens de certos tipos de roupa durante o treinamento e as competições. Por exemplo, calças jeans ou shorts jeans não são roupa adequada para bocha em nenhum evento. Explique que o rendimento dos atletas não é completo quando eles usam jeans que restringe seus movimentos. Leve os atletas a treinos ou competições do ensino médio ou faculdade e mostre as roupas usadas. Você pode dar o exemplo usando roupas adequadas a treinamento e competição e não recompensando os atletas que não venham apropriadamente vestidos para treinar e/ou competir.

- O atleta sempre deve usar roupas confortáveis.
- As roupas sempre devem permitir liberdade de movimento para todo o corpo.
- Roupas escolares comuns são aceitáveis.
- Em um torneio, é melhor usar roupas brancas ou de cores claras.
- Os jogadores não podem usar sapatos que danifiquem ou estraguem a superfície da cancha.
- Os jogadores não podem competir sem sapatos. Chinelos e sandálias também devem ser evitados pois fornecem pouca ou nenhuma proteção se uma bocha cair no pé.
- Deve-se aconselhar os jogadores a usar filtro solar, chapéu e outra proteção contra os raios do sol.

Regras de Torneio

Elas declaram que:

- Os jogadores devem se vestir de uma maneira que dignifique tanto a eles mesmos quanto o esporte da bocha.
- Os jogadores não terão permissão de usar sapatos que danifiquem ou estraguem a superfície da cancha. Também, não se permitirá que os jogadores participem de competições sem usar sapatos.
- Jogadores que usem roupas objetáveis ou ofensivas, ou que estejam vestidos de forma inadequada, talvez não recebam permissão de participar de um torneio.



Progresso de Habilidade — Reconhecimento do Equipamento Utilizado

Seu atleta consegue:	Nunca	Às vezes	Freqüentemente
Reconhecer a bocha	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reconhecer as diferenças de cores das bochas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reconhecer o bolim	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reconhecer a fita métrica	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reconhecer as bandeiras utilizadas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Associar a ligação entre a cor da bandeira e a da bocha	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Equipamento de bocha

A bocha exige o tipo de equipamento esportivo alistado abaixo. É importante que os atletas consigam reconhecer e entender como funciona o equipamento para eventos específicos e o impacto que ele tem sobre seu desempenho. Mostre aos atletas cada equipamento e peça que eles digam o nome e a função de cada um. Para reforçar neles essa habilidade, peça também que escolham o equipamento usado nos seus eventos.

- Bochas
- Bolim
- Fita métrica
- Bandeiras
- Marcador de pontos

Lista Geral de Equipamento de Bocha

Bochas



Podem ser feitas de madeira ou de um material composto e de tamanhos iguais. O tamanho das bochas em Torneios Oficiais pode variar de 107 milímetros (4,2 polegadas) a 110 milímetros (4,33 polegadas). A cor das bochas não faz diferença, desde que as quatro bochas de uma equipe sejam clara e visivelmente diferentes das quatro bochas da equipe adversária.

Bolim



Não deve ter mais de 63 milímetros (2,5 polegadas) nem menos de 48 milímetros (1,875 polegada) e deve ser de uma cor claramente diferente das bochas de ambas as equipes. Às vezes é bom que tenha uma cor diferente da cor da superfície.

Fita métrica



Pode ser qualquer dispositivo com a capacidade de medir adequadamente a distância entre dois objetos, e que seja aceitável aos árbitros de torneio.

Bandeiras

Pode ser qualquer dispositivo com a capacidade de representar as cores das bochas que estão sendo usadas, e que seja aceitável aos árbitros de torneio.

Também deve ser suficientemente grande para ser claramente visível a pelo menos 15 metros.

Marcador de pontos

Pode ser qualquer dispositivo com a capacidade de gravar a pontuação durante o jogo, e que seja aceitável aos árbitros de torneio.



Ensinando Habilidades Esportivas

Aquecimento

Relaxamento

Progresso de Habilidade em Ricochete/Borda

Conceitos e Estratégias da Bocha

Lançamento de Ponto

Rafa

Jogar Fora

Borda ou Ricochete

Dois Lançamentos Básicos

Progresso de Habilidade em Pontuação

Entendendo o Jogo

Noções Básicas e Objetivo do Jogo de Bocha

Benefícios Físicos e Sociais da Bocha

Pegada

Ensinando a Pegada

Gráfico de Faltas e Posições

Dicas dos Técnicos para a Pegada — Resumidas

Postura

Ensinando a Postura

Gráfico de Faltas e Posições

Dicas dos Técnicos para a Postura — Resumidas

Lançamento de Ponto

Progresso de Habilidade, Arremesso em Pé

Progresso de Habilidade, Arremesso em Caminhada

Ensinando o Lançamento de Ponto

Gráfico de Faltas e Posições

Dicas dos Técnicos para o Lançamento de Ponto — Resumidas

Lançamento de Rafa

Progresso de Habilidade

Lançamento de Rafa

Gráfico de Faltas e Posições

Dicas dos Técnicos para o Arremesso de Rafa — Resumidas

A Cancha de Bocha

Progresso de Habilidade

A Cancha de Bocha

Exercícios Específicos para Eventos

Exercícios Específicos da Bocha

Rolamento em Distância

Rolamento Direcional

Rolando para uma Área Determinada da Cancha

Arremessando numa Área Determinada da Cancha

Amostra de Exercícios

Modificações e Adaptações

Preparação Mental e Treinamento

Treinamento Multifuncional na Bocha

Programa de Treinamento em Casa



Aquecimento

Um período de aquecimento é a primeira parte de qualquer sessão de treinamento ou preparação para competições. O aquecimento começa lenta e sistematicamente e aos poucos envolve todos os músculos e partes do corpo para preparar o atleta para treinamento e competição. Além de preparar o atleta mentalmente, o aquecimento também tem muitas vantagens fisiológicas.

1. Aumenta a temperatura do corpo
2. Melhora o metabolismo
3. Melhora a capacidade cardíaca e respiratória
4. Prepara os músculos e o sistema nervoso para o exercício

O aquecimento é baseado na atividade que se segue. Aquecimento consiste de movimento ativo orientado para um movimento mais vigoroso para elevar as capacidades cardíaca, respiratória e metabólica. O período total de aquecimento leva pelo menos 25 minutos e precede imediatamente o treino ou competição. Um período de aquecimento inclui a seguinte seqüência básica e componentes.

Atividade	Finalidade	Tempo (mínimo)
Caminhada/Corrida aeróbica lenta	Aquece os músculos	5 minutos
Alongamento	Aumenta a amplitude de movimentos	10 minutos
Treinos de futebol	Preparação da coordenação para treinamento / competição	10 minutos

Caminhada

Caminhar é o primeiro exercício na rotina de um atleta. Os atletas começam aquecendo os músculos caminhando lentamente por 3-5 minutos. Isso promove a circulação do sangue pelos músculos, o que dá grande flexibilidade para o alongamento. O único objetivo da caminhada de aquecimento é fazer o sangue circular e aquecer os músculos em preparação para atividade mais cansativa.

Corrida

É o próximo exercício na rotina do atleta. Os atletas começam aquecendo os músculos correndo lentamente por 3-5 minutos. Isso promove a circulação do sangue pelos músculos, o que dá grande flexibilidade para o alongamento. A corrida deve começar lenta e aumentar gradativamente em velocidade até o término; contudo, o atleta nunca deve chegar a 50% do esforço máximo ao fim da corrida. Lembre-se de que o único objetivo dessa fase de aquecimento é fazer o sangue circular e aquecer os músculos.

Alongamento

Alongamento é uma das partes mais críticas do aquecimento e da atuação do atleta. Um músculo mais flexível é um músculo mais forte e saudável. Um músculo mais forte e saudável responde melhor aos exercícios e atividades e ajuda a prevenir danos ao atleta. Consulte "Alongamento" nesta seção para informações mais detalhadas.



Exercícios Específicos para Eventos

Exercícios são curvas de aprendizado que começam com um nível baixo de habilidade e avançam para um nível intermediário e, finalmente, atingem um nível alto. Incentive cada atleta a avançar ao seu nível mais alto possível.

Movimentos cinestésicos são reforçados através de repetições de uma pequena parte do treino a ser realizado. Muitas vezes as ações para fortalecer os músculos que realizarão o treino são exageradas. Cada sessão de treinamento deve levar o atleta até a progressão total de forma que ele / ela tenha sido exposto a todos os treinos que fazem parte de um evento.

Cinco coisas importantes ao lembrar ao fazer alongamentos:

1. Sempre os faça depois de aquecer o corpo.
2. Sempre os faça lentamente.
3. Nunca exagere.
4. Nunca estique demais.
5. Sempre dê tempo suficiente para cada grupo muscular, mas dê mais tempo para os ombros, parte inferior das costas e pernas, visto que esses grupos serão os mais usados no jogo.

Ao passar por cada grupo muscular, lembre-se de explicar aos atletas o que cada exercício está fazendo com cada um dos músculos que você está trabalhando. Uma boa sugestão é fazer os alongamentos em uma ordem específica. O seguinte exemplo começa do chão sobe por cada um dos grupos musculares. Seguindo esse padrão, os atletas aprendem qual o alongamento seguinte e podem se envolver em futuras sessões de alongamento, liderando ou dizendo que grupos de músculos serão os próximos.

Exercícios Específicos de Alongamento para Aquecimento

Faça exercícios de alongamento do tornozelo

- a. Fique de pé com os pés um pouco separados
- b. Erga uma perna ligeiramente do solo
- c. Rode o tornozelo no sentido horário
- d. Repita a rotação por cerca de 5-10 segundos
- e. Repita com o outro tornozelo
- f. Repita duas vezes

Faça exercícios de alongamento da panturrilha

- a. Fique de pé com os pés um pouco separados
- b. Dê um passo à frente, deixando o pé de trás firmemente no chão
- c. Incline-se um pouco para frente, jogando o peso na perna da frente
- d. Mantenha por 10-15 segundos
- e. Repita com a outra perna
- f. Repita duas vezes



Faça exercícios de alongamento da parte de cima da coxa/parte de baixo das costas

- a. Fique de pé com as pernas retas e os tornozelos cruzados
- b. Incline-se para a frente com os quadris
- c. Deslize as mãos para baixo em frente às pernas o máximo que conseguir
- d. Mantenha por 10-15 segundos
- e. Retorne à posição inicial
- f. Cruze de novo os tornozelos trocando de tornozelo
- g. Repita o exercício
- h. Repita duas vezes

Faça exercícios de torção lateral do tronco

- a. Fique de pé com os pés um pouco separados e os braços caídos aos lados
- b. Estenda os braços aos lados e mantenha
- c. Incline-se na cintura e mantenha os ombros para trás
- d. Retorne à posição inicial
- e. Repita o exercício do lado contrário.
- f. Repita duas vezes

Faça exercícios de alongamento dos ombros

- a. Fique de pé com os pés um pouco separados
- b. Mantendo as costas retas, estenda os braços ao lado do corpo
- c. Rode ambos os braços em um movimento circular/de moinho
- d. Continue por 10-15 segundos
- e. Repita o exercício no sentido contrário

Lembre-se: Esse também pode ser um bom momento para falar sobre algumas metas para a sessão e repetir mensagens importantes da sessão da semana passada



Relaxamento

O relaxamento é tão importante quanto o aquecimento; entretanto, é freqüentemente ignorado. Parar abruptamente uma atividade pode causar acumulação de sangue e atrasar a eliminação de impurezas do corpo do atleta. Também pode causar câimbras, dores e outros problemas aos atletas da Special Olympics. O relaxamento gradualmente reduz a temperatura do corpo e os batimentos cardíacos, e acelera o processo de recuperação antes da próxima sessão de treinamento ou experiência competitiva. O relaxamento também é uma boa hora para o técnico ou o atleta falarem sobre o treino ou competição.

Atividade	Finalidade	Tempo (mínimo)
Caminhada/corrída aeróbica lenta	Abaixa a temperatura do corpo Gradualmente reduz os batimentos cardíacos	5 minutos
Alongamento leve	Remove impurezas do corpo	5 minutos

Exercícios Específicos de Relaxamento e Alongamento

Faça exercícios de alongamento do tornozelo

- Fique de pé com os pés um pouco separados
- Erga uma perna ligeiramente do solo
- Rode o tornozelo no sentido horário
- Repita a rotação por cerca de 5-10 segundos
- Repita com o outro tornozelo

Faça exercícios de alongamento da panturrilha

- Fique de pé com os pés um pouco separados
- Dê um passo à frente, deixando o pé de trás firmemente no chão
- Abaixe-se um pouco para a frente colocando o peso sobre a perna da frente
- Mantenha por 10-15 segundos
- Repita com a outra perna



Faça exercícios de alongamento da parte de cima da coxa/parte de baixo das costas

- a. Fique de pé com as pernas retas e os tornozelos cruzados
- b. Incline-se para a frente com os quadris
- c. Deslize as mãos para baixo em frente às pernas o máximo que conseguir
- d. Mantenha por 10-15 segundos
- e. Retorne à posição inicial
- f. Cruze de novo os tornozelos trocando de tornozelo
- g. Repita o exercício

Faça exercícios de torção lateral do tronco

- a. Fique de pé com os pés um pouco separados e os braços caídos aos lados
- b. Estenda os braços aos lados e mantenha
- c. Incline-se na cintura e mantenha os ombros para trás
- d. Retorne à posição inicial
- e. Repita o exercício do lado contrário

Faça exercícios de alongamento dos ombros

- a. Fique de pé com os pés um pouco separados
- b. Mantendo as costas retas, estenda os braços ao lado do corpo
- c. Rode ambos os braços em um movimento circular/de moinho
- d. Continue por 10-15 segundos
- e. Repita o exercício no sentido contrário

Esses alongamentos de fim de sessão são um bom momento para refletir em coisas importantes que possam ter surgido na sessão do dia, bem como para lembrar aos atletas qualquer informação importante. Pode-se usar esses momentos também para elogiar feitos notáveis ou progresso feito pelos atletas.



Progresso de Habilidade em Ricochete/Borda

Seu atleta consegue:	Nunca	Às vezes	Freqüentemente
Pegar a bocha da parte de trás da cancha e ficar de pé corretamente atrás da linha de falta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alinhar-se corretamente para arremessar o lançamento adequado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Preparar-se para arremessar a bocha a partir da postura inicial correta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Segurar a bocha corretamente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dar passo à frente usando o movimento adequado da perna para frente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ficar com o pé para frente adequadamente separado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ficar de pé com os pés adequadamente espaçados para fornecer uma base de equilíbrio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Usar o movimento correto do braço para trás no tempo adequado ao dar um passo à frente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Usar a força correta ao arremessar um lançamento de "borda/ricochete"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Usar o movimento correto do braço para frente no tempo adequado ao dar um passo à frente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Arremessar a bocha corretamente ao soltá-la	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Manter a postura correta do pulso depois que a bocha deixou a mão	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Usar o acompanhamento correto com extensão total do braço após o arremesso da bocha	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minimizar os movimentos da cabeça durante todo o exercício	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Conceitos e Estratégias da Bocha

Lançamento de Ponto

Esse conceito é usado para descrever a necessidade de o atleta tentar ganhar o "ponto" ou aumentar o número de "pontos" que sua equipe já tem. Possivelmente esse é o lançamento mais comum numa cancha de bocha.

Rafa

Esse conceito é usado para descrever a necessidade de o atleta tentar deslocar a(s) bocha(s) do adversário e diminuir o número de "pontos" de desvantagem da sua equipe.

Jogar Fora

Esse conceito é usado quando uma equipe já tem um "ponto" e, em vez de tentar fazer um lançamento e talvez perder a vantagem, o jogador simplesmente joga a bocha em frente de si mesmo e assim "joga fora" a bocha.

Borda ou Ricochete

Esse conceito é usado para descrever quando o atleta talvez precise rolar a bocha para a parede lateral e fazê-la ricochetear na parede. Em geral permite que o jogador contorne outra bocha, seja da sua equipe, seja da equipe adversária. Essa manobra pode ser usada para ganhar mais pontos ou diminuir a vantagem do adversário. O atleta tem de conhecer ângulos.

Dois Lançamentos Básicos

Lançamento de Ponto

Esse lançamento da bocha é mais suave e leve. Em geral é rolado, em vez de ser jogado/arremessado, e é usado para ganhar um ponto ou para aumentar o número de pontos já obtidos. Esse é um contraste com tentar deslocar outras bochas por meio de um lançamento com força.

Lançamento de Rafa

É um lançamento com mais força. É rolado ou jogado/arremessado com grande força para deslocar uma bocha ou bochas para ganhar o ponto deslocando a(s) bocha(s) do adversário ou reduzindo o número de pontos do adversário. Esse é um contraste com tentar colocar sua bocha mais perto rolando-a suavemente.

Dicas de Treinamento

- Cada um dos dois lançamentos acima pode ser usado em vários estágios do jogo ou até em vários estágios de uma rodada.



- Embora alguns atletas nunca tentem alguns dos lançamentos mencionados, isso não é motivo para não saber da existência deles
- A segurança dos técnicos e dos atletas sempre deve ser a prioridade em todo preparativo para treinamento e competição



Progresso de Habilidade em Pontuação

Seu atleta consegue:	Nunca	Às vezes	Freqüentemente
Entender o sistema de pontuação usado no jogo de bocha	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Acompanhar a pontuação num cartão de pontuação	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reconhecer os pontos num cartão de pontuação	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reconhecer o local de várias assinaturas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reconhecer que não deve assinar um cartão de pontuação se o jogo será "contestado"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Entendendo o Jogo

Não presuma que os jogadores com menos habilidade saberão até mesmo o objetivo básico do jogo. Esses jogadores podem ter dificuldade com conceitos simples como distinguir entre colegas de equipe e oponentes.

Noções Básicas e Objetivo do Jogo de Bocha

A bocha é jogada com um jogo de oito bolas grandes e uma pequena que serve de alvo e se chama bolim. As bolas maiores têm cerca de 107 mm de diâmetro e pesam aproximadamente 900 gramas. As bochas de equipes adversárias são de cores diferentes e às vezes têm marcações diferentes. As marcações diferentes ajudam pessoas com deficiência visual e que precisam tocar para diferenciar as bochas.

Os eventos em geral são individuais, de duplas ou de equipes (mais do que isso na cancha pode resultar em superlotação). O jogo inicia jogando-se uma moeda para determinar quem começa. Depois disso, o bolim e a primeira bocha da equipe são rolados. Os adversários rolam então sua primeira bocha na cancha na esperança de ficarem mais próximos do bolim.

Se os adversários conseguirem fazer isso, a primeira equipe tentará de novo se sair melhor. Se não conseguir, continuarão a tentar até conseguir ou até terem rolado todas as bochas. Cada equipe rola ou arremessa suas quatro bochas grandes em direção ao bolim.

O objetivo do jogo é fazer com que o maior número de suas bochas fique perto do bolim em comparação com os adversários. Depois de ambas as equipes terem lançado todas as suas bochas, a rodada termina e a distância entre o bolim e as bochas é avaliada e os pontos concedidos. Somente uma equipe faz pontos em cada rodada. Na pontuação é concedido um ponto para cada bocha que está mais próxima do bolim do que as bochas dos adversários. Desse modo, pode-se marcar até 4 pontos em cada rodada.

Nos jogos em competições em geral marca-se de 12 a 16 pontos por jogo; contudo, a pontuação em jogos recreativos só é limitada pelo tempo que os jogadores têm para se dedicar ao jogo. Pode haver de três ou quatro rodadas até quase 30, dependendo do número de pontos concedidos após o término de cada rodada. Dependendo da habilidade dos jogadores, um jogo pode demorar de 15 minutos a uma hora.

Benefícios Físicos e Sociais da Bocha

Mesmo quando jogada em canchas oficiais, a bocha não é um esporte fisicamente desgastante. Não há impacto sobre a coluna e os joelhos como no basquete, nem corridas e deslizadas como no atletismo ou no softball.

Não é preciso estar em forma para jogar bocha, embora a boa condição física tenha um impacto sobre a fadiga em qualquer esporte competitivo. Por outro lado, os benefícios mentais e sociais da bocha são incalculáveis. Competir em qualquer esporte promove um ponto de vista positivo sobre a vida. E depois de tudo ter sido considerado, a bocha combina com o padrão de saúde e bem-estar atual que favorece esportes que podem ser praticados a vida toda em vez de aqueles que só podem ser praticados quando se é jovem.



Também há benefícios sociais porque o "campo de jogo" é nivelado, já que o jogo não requer vasta aptidão intelectual para que o jogador se destaque no esporte. Portanto, uma pessoa com deficiência pode competir em pé de igualdade com um competidor sem deficiência.



Pegada

A fim de conseguir rolar ou arremessar uma bocha, o atleta primeiro precisa entender qual a sensação de segurá-la corretamente.

Prontidão do Atleta

- O atleta consegue segurar a bocha apertado na mão.
- O atleta consegue ter pleno controle da bocha enquanto está com ela na mão.

Ensinando sobre o Evento

Segurando uma Bocha



- Pegue e erga à altura da cintura.
- Certifique-se de que a bocha está na palma da sua mão.
- Certifique-se de que os dedos estão espalhados por igual na parte de baixo da bocha.
- O polegar é usado para segurar no lugar, não como ponto de pressão.
- Feche ligeiramente todos os dedos ao redor da bocha.

Note que a bocha também pode ser segurada em posição invertida, embora isso não seja muito bom para jogadores com mãos pequenas.



Pontos a Ensinar



- Certifique-se de que os jogadores identificam suas bochas pela cor.
- Certifique-se de que os jogadores têm controle sobre o peso/tamanho da bocha.
- Enquanto o atleta segura a bocha, observe os dedos espalhados sob ela.
- Cuide para que bocha esteja posicionada na parte da frente da mão, não perto do pulso.

Como teste para saber se o atleta está pronto para jogar com pegada invertida, peça-lhe que inverta a mão segurando a bocha. Confirme se a bocha está segura e não vai cair da mão dele.





Dicas de Treinamento

- Enfatize que a mão controla a direção da bocha, bem como sua velocidade e distância. Portanto, é importante segurá-la corretamente para assegurar um bom resultado.
- Você talvez tenha de ajudar os atletas com mãos menores que talvez não consigam pegar na bocha corretamente e, portanto, têm pouco/nenhum controle sobre ela.

Gráfico de Faltas e Posições

Erro	Correção	Referência de Exercício / Teste
A bocha está muito para trás na mão.	Peça que o atleta pegue a bocha com a ponta dos dedos e depois inverta a mão, sem deixá-la rolar para a parte de trás da mão.	Peça que o atleta pratique pegando a bocha e segurando-a na posição correta para frente; se não funcionar, troque por bochas menores.
A bocha cai da mão do atleta quando a mão é invertida.	Sugira que o atleta não use esse tipo de lançamento.	Incentive o uso de bochas menores para todos os tipos de lançamento.



Sugestões de Técnicos para Pegada — Resumido

Dicas de Treinos

1. A mão que não faz a rolagem é usada para ajudar o atleta a segurar a bocha, dando suporte enquanto ele se prepara para fazer o arremesso.
2. Evite ir rápido demais para os arremessos de pegada invertida.
3. A chave de tudo é controle sobre a bocha.
4. Use o polegar como guia, não como ponto de pressão.



Postura

A fim de conseguir rolar ou arremessar a bocha, o atleta primeiro precisa entender qual é a sensação de ficar de pé na posição correta ao arremessá-la. É importante que o atleta tenha uma base boa e nivelada para começar.

Prontidão do Atleta

- O atleta consegue ficar de pé com o peso distribuído igualmente em ambas as pernas.
- O atleta tem uma base boa e sólida para se preparar para arremessar a bocha.
- Se for fazer um lançamento em um passo, cuide para que o passo não seja muito grande nem muito pequeno.

Ensinando sobre o Evento

Lançamento a Partir de uma Posição em Pé

Postura

- Separe um pouco os pés, da largura dos ombros.
- Certifique-se de manter o nível dos ombros e o corpo reto em relação ao alvo, com o peso igualmente distribuído.
- Dê um passo à frente antes de mover os braços.
- O passo à frente deve ser com a perna oposta ao braço com que rola, i.e., atletas destros dão um passo à frente com o pé esquerdo.
- Assegure-se de que o passo não seja muito grande.
- Nem pode ser muito curto, só um pouco mais curto do que a largura dos ombros.
- Flexione ligeiramente os joelhos para incentivar o relaxamento.
- Certifique-se de que os pés estão voltados para o alvo.
- E lembre-se de sempre focalizar os olhos no alvo.





Lançamento e Arremesso

- Empurre a bocha para frente ao nível dos olhos, aproximadamente, seguido por um balanço para baixo.
- Estique bem o braço atrás, junto ao corpo.
- Mantenha o cotovelo reto e jogue o peso principalmente no pé de trás.
- Ao suavemente trazer o braço reto para frente, transfira o peso para o pé da frente.
- À medida que o braço passa perto da perna, o peso deve ser equilibrado entre ambos os pés.
- Arremesse a bocha para a superfície da cancha em frente a você.
- Continue movendo a mão para frente e para cima em um movimento natural de acompanhamento.
- Mantenha o pé da frente atrás da linha de falta e os ombros retos em relação ao alvo.

Essa postura é assumida ao arremessar a bocha em um movimento de lançamento, bem como de rolamento.

Lançamento de uma Posição em Caminhada

Postura

- Separe um pouco os pés, da largura dos ombros.
- Certifique-se de manter o nível dos ombros e o corpo reto em relação ao alvo, com o peso igualmente distribuído.
- Dê um passo à frente à medida que o braço de lançamento começar a se mover.
- O passo à frente deve ser com a perna oposta ao braço com que rola, i.e., atletas destros dão um passo à frente com o pé esquerdo.
- Assegure-se de que o passo não seja muito grande.
- Nem pode ser muito curto, só um pouco mais curto do que a largura dos ombros.
- Certifique-se de que os pés estão voltados para o alvo.
- E lembre-se de sempre focalizar os olhos no alvo.



Lançamento e Arremesso

- Ao começar a dar o primeiro passo, empurre a bocha para frente ao nível dos olhos, aproximadamente, seguido por um balanço para baixo.
- Estique bem o braço atrás, junto ao corpo,
- Mantenha o cotovelo reto e jogue o peso principalmente no pé de trás,
- Quanto a bocha está no topo durante o movimento para trás, o pé da frente deve estar firmemente plantado para dar o máximo de equilíbrio.
- Ao suavemente trazer o braço reto para frente, transfira o peso para o pé da frente.
- À medida que o braço passa perto da perna, o peso deve ser equilibrado entre ambos os pés.
- Arremesse a bocha para a superfície da cancha em frente a você.
- Continue movendo a mão para frente e para cima em um movimento natural de acompanhamento.
- Mantenha o pé da frente atrás da linha de falta e os ombros retos em relação ao alvo.

Essa postura é assumida ao arremessar a bocha em um movimento de lançamento, bem como de rolamento.





Pontos a Ensinar

- Para incentivar o correto posicionamento dos pés, pode-se usar um tapete com marcas de pés com os principiantes. À medida que o jogador vai ficando acostumado à posição correta, remova o tapete.
- Fique atrás do atleta e ajude-o a ficar reto em relação ao alvo.
- Certifique-se de que o jogador está virado diretamente para o alvo durante todo o movimento.
- Assegure-se de que o atleta mantém a cabeça o mais parada possível durante o lançamento.
- Ajuste os ombros do jogador para ficarem retos em relação ao alvo.

Palavras-Chave

- Bocha pronta
- Joelhos ligeiramente flexionados
- Mantenha os olhos no alvo
- Ombros ligeiramente para frente
- Comece o movimento para trás
- Dê um passo à frente
- Bocha no topo atrás de você
- Pé firmemente no chão para bom equilíbrio
- Suavemente leve o braço para frente
- Acompanhe em direção ao alvo e adiante

Dicas de Treinamento

- Aqui a ênfase é ter um bom e amplo equilíbrio durante todo o movimento de lançamento da bocha.
- Você talvez tenha de ajudar o atleta a não dar um passo muito para frente ou numa base muito estreita.

Gráfico de Faltas e Posições

Erro	Correção	Referência de Exercício / Teste
O atleta pisa muito para frente.	O passo do atleta não deve ser maior que sua passada normal ao caminhar.	Faça o atleta ficar de pé voltado para o lado da cancha, e depois mande-o virar para baixo na cancha. A extensão da passada deve ser só um pouquinho maior.
A atleta continua pisando do lado	O atleta precisa ter uma postura melhor. Ele está	Peça ao atleta para assumir a postura correta, e suavemente empurre seus



depois da passada de lançamento.	caindo para um lado visto que sua base de equilíbrio é estreita demais.	ombros para o lado. Para evitar cair para o lado, faça assumir uma postura mais ampla e repita para mostrar a diferença.
----------------------------------	---	--

Dicas dos Técnicos para a Postura — Resumidas

Dicas de Treinos

1. Assegure-se de que o atleta sempre lança a bocha de trás da linha de falta.
2. Observe a distância dos pés no início de ambos os movimentos de lançamento. Só deve ser a largura dos ombros; mais do que isso é demais.
3. Pratique a extensão de uma distância de caminhada apropriada para cada atleta e assegure-se de que eles sempre comecem pelo menos nessa posição na linha de falta.
4. Inicialmente faça os atletas começarem os passos atrás da cancha. Assim, fica impossível para eles ultrapassar a linha de falta com uma passada.
5. Quer se use o lançamento a partir da posição em pé, quer da posição em caminhada, a cabeça deve ser mantida o mais parada possível durante todo o movimento.
6. A mão, o braço e o ombro devem acompanhar uma linha reta em relação ao alvo. Depois que a bola saiu da mão do atleta, faça o acompanhá-la, de modo que o cotovelo passe para a posição diretamente acima da cabeça.



Progresso de Habilidade em Ponto, Arremesso em Pé

Seu atleta consegue:	Nunca	Às vezes	Freqüentemente
Pegar a bocha de trás da cancha e caminhar até a linha de falta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Arremessar a bocha usando a postura correta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ficar de pé com os pés adequadamente separados	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Segurar a bocha corretamente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Usar o correto balanço de braço	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Arremessar a bocha corretamente ao soltá-la	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Manter a postura correta do pulso depois que a bocha deixou a mão	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Usar o acompanhamento correto com extensão total do braço após o arremesso da bocha	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minimizar os movimentos da cabeça durante todo o exercício	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Progresso de Habilidade em Ponto, Arremesso com Passadas

Seu atleta consegue:	Nunca	Às vezes	Freqüentemente
Pegar a bocha da parte de trás da cancha e ficar de pé corretamente atrás da linha de falta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Preparar-se para arremessar a bocha a partir da postura inicial correta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Segurar a bocha corretamente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dar passo à frente usando o movimento adequado da perna para frente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ficar de pé com o pé para frente posicionado adequadamente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ficar de pé com os pés adequadamente espaçados para fornecer uma base de equilíbrio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Usar o movimento correto do braço para trás no tempo adequado ao dar um passo à frente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Usar a força correta para arremessar o lançamento de "ponto"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Usar o movimento correto do braço para frente no tempo adequado ao dar um passo à frente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Arremessar a bocha corretamente ao soltá-la	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Manter a postura correta do pulso depois que a bocha deixou a mão	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Usar o acompanhamento correto com extensão total do braço após o arremesso da bocha	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minimizar os movimentos da cabeça durante todo o exercício	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Lançamento de Ponto

Esse lançamento da bocha é mais suave e leve. Em geral é rolado, em vez de ser jogado/arremessado, e é usado para ganhar um ponto ou para aumentar o número de pontos já obtidos. Esse é um contraste com tentar deslocar outras bochas por meio de um lançamento com força.

Aprenda a diferença entre fazer um lançamento de ponto a partir da posição em pé e em corrida.

Prontidão do Atleta

- O atleta consegue praticar uma ação suave com o braço durante todo o lançamento da bocha.
- O atleta entende o conceito e a estratégia de fazer um arremesso mais lento e suave.

Ensinando sobre o Evento

Posição em Pé

Postura

- O atleta separa um pouco os pés, da largura dos ombros.
- Dá um passo à frente com a perna oposta ao braço com que ele rola, i.e., atletas destros dão um passo à frente com o pé esquerdo.
- Certifique-se de que os pés estão voltados para o alvo. E lembre aos atletas de sempre focalizar os olhos no alvo ou na área do alvo.

Lançamento

- Empurre a bocha para frente ao nível dos olhos, aproximadamente, seguido por um balanço para baixo.
- Faça o atleta mover o braço reto para trás, junto ao corpo.
- Lembre-o de manter o cotovelo reto e jogar o peso principalmente no pé de trás.
- Ao suavemente trazer o braço reto para frente, ele deve transferir o peso para o pé da frente.
- À medida que o braço passa perto da perna, o peso deve ser equilibrado entre ambos os pés.



Arremesso

- Faça o atleta arremessar a bocha para a superfície da cancha em frente dele.
- Continue movendo a mão para frente e para cima em um movimento natural de acompanhamento.
- Lembre-o de manter o pé da frente atrás da linha de falta e os ombros sempre retos em relação ao alvo.

Esse arremesso também pode ser jogado com um movimento de lançamento, embora isso não seja comumente usado.

Pontos a Ensinar

Esse arremesso é jogado com o mesmo movimento do rafa, só que com menos força.

Fique atrás do atleta

- Enquanto a bocha está à altura da cintura, ponha as mãos do jogador sob ela e empurre-a para cima e para fora do nível dos olhos.
- Pegue a mão direita do jogador com a bocha sobre ela e faça um balanço para baixo.
- Ao mesmo tempo, estenda o braço esquerdo do jogador para fora, para obter equilíbrio.
- O atleta fica de pé na posição de balanço para trás com o braço estendido.
- Com a mão direita, apóie a bocha por baixo e comece o movimento dela para frente.
- Durante todo o movimento, lembre ao atleta que esse é um arremesso lento e suave, em comparação com o rápido e forte.
- Depois do arremesso da bocha, coloque a mão direita na mão direita e pulso do jogador.
- Mova o braço dele para cima de modo que este fique paralelo ao solo.
- Ao mesmo tempo, com a sua perna, deslize a perna esquerda do jogador para frente de modo que pare antes da linha de falta. Ajuste os ombros do jogador para ficarem retos em relação ao alvo.



Fique ao lado do atleta

- Faça o jogador mover a bocha para frente e assegure-se de que ela está sendo arremessada em um movimento suave. Se não estiver, com a sua mão direita, force a bocha a se soltar da pegada para que vá para frente.
- Lembre ao atleta que a velocidade de acompanhamento não deve ser rápida.

Palavras-Chave

- Bocha para fora e para baixo
- Lembre do arremesso suave e leve
- Joelho ligeiramente flexionado
- Mantenha os olhos no alvo
- Ombros retos em relação ao alvo
- Ombros ligeiramente para frente
- Comece o movimento para trás
- Passo suave à frente
- Lembre de levar o braço suavemente para frente
- Acompanhe em direção ao alvo e adiante

Dicas de Treinamento

- Aqui a ênfase é lançar a bocha com um arremesso suave e leve para ganhar um ponto ou melhorar o jogo atual. Não é um movimento rápido e forte como o "Lançamento de Rafa". Para que o atleta estabeleça uma boa velocidade suave por todo o movimento, ele pode contar os estágios durante todo o lançamento.
- Talvez você tenha de ajudar o atleta não só com o movimento inicial para frente, mas com o movimento para trás e com a ação para frente, que deve ser lenta e suave, incluindo o acompanhamento até o alvo.



Gráfico de Faltas e Posições

Erro	Correção	Referência de Treino / Teste
A bocha está se deslocando rápido demais pela cancha.	Faça os atletas contarem do começo ao fim durante todo o movimento.	Faça os atletas praticar arremessos lentos e suaves em alvos a curta distância.
A bocha não se desloca tanto pela cancha como deveria.	Segure o braço do atleta no alto durante o movimento para trás e faça-o puxar contra sua força e também contar.	Faça o atleta praticar arremessos lentos e suaves para alvos a longa distância, a distâncias variadas.
O braço não está passando perto do corpo.	Coloque uma toalha sob a axila do atleta durante todo o movimento.	O Impulso de Braço na Parede ajudará a memória muscular e deixar o atleta sentir como o braço de se movimentar e a trajetória que deve fazer.
O pulso está girando durante o arremesso.	Faça o atleta praticar com um pedaço de papel na mão e tente obter movimentos de pulso.	Faça o atleta praticar o exercício de Movimentos de Pulso e também jogar uma bola de softball por baixo de lá para cá com um amigo.

Dicas de Técnicos para Ponto — Resumidas

Dicas de Treinos

1. Ao segurar uma bocha ao lado, faça o atleta contar durante todo o movimento de lançamento. Isso ajudará a preparar o atleta para aprender o movimento e a velocidade de lançamento.
 - Se o atleta exagera no movimento para trás, um lenço/toalha colocado(a) sob a axila do braço que arremessa pode ajudar a corrigir o problema. Num movimento adequado para trás, o lenço/toalha permanece no lugar e não cai.
 - "Um" — a bocha recebe impulso para frente
 - "Dois" — a bocha recebe impulso para trás
 - "Três" — movimento para frente com velocidade
 - "Quatro" — a bocha é arremessada na cancha
2. Diga ao atleta: "Não use força muscular demais no balanço; deixe que o peso da bocha a leve para trás, mas daí leve o braço reto para frente."
3. Fale com o atleta durante o lançamento. Conte junto até que ele aprenda a velocidade da contagem e sua relação com a velocidade do movimento corporal.
4. Quando o atleta começa a usar o movimento correto numa posição em pé, se ele quiser progredir para o lançamento de ponto em corrida, faça-o entrar no ritmo de



aproximação acompanhando a contagem. Conte "1" para a primeira etapa, mover a bocha para frente; "2" para a segunda etapa, movê-la para trás; "3" para a terceira etapa, movê-la para frente; "4" para a quarta etapa, "arremessar a bocha". Faça isso sem bocha algumas vezes, aumentando a velocidade da ação cada vez. Repita depois algumas vezes com uma bocha.

5. Fique atrás do atleta, contando as etapas à medida que ele as completa. Depois de algumas vezes, deixe o atleta praticar sozinho. Lembre-se de pedir que ele conte as etapas em voz alta.
6. Para fazer o atleta arremessar a bocha antes de pisar na linha de falta, coloque uma toalha ou pedaço de corda de um lado da cancha ao outro sobre a linha de falta, e mande o atleta arremessar a bocha sobre a toalha/corda.
7. A posição do braço e da mão no acompanhamento pode ser demonstrada tirando-se a toalha e fazendo-se um nó nela. Dê a toalha ao atleta e recoloque no lugar. Faça o atleta fazer um lançamento em um passo, jogando a toalha para você e usando seu estômago como alvo. Observe o acompanhamento: o atleta deve ter o braço estendido com a mão direita apontando para o seu estômago e o pulso virado para cima. Explique que esse é o mesmo movimento a usar ao rolar uma bocha.
8. Um método de treinamento em casa é pedir que o atleta e um amigo pratiquem lançar uma bola de softball por baixo, para lá e para cá, um para o outro. O mesmo movimento é usado para arremessar a bocha. Depois do lançamento, observe a posição do braço, da mão e do polegar.
9. Corrija o atleta se a mão que arremessa terminar atravessada em frente ao corpo.
10. A mão, o braço e o ombro devem acompanhar uma linha reta em relação ao alvo. Depois que a bola saiu da mão do atleta, faça o acompanhá-la, de modo que o cotovelo passe para a posição diretamente acima da cabeça.



Progresso de Habilidade com Rafa

Seu atleta consegue:	Nunca	Às vezes	Freqüentemente
Pegar a bocha da parte de trás da cancha e ficar de pé corretamente atrás da linha de falta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Preparar-se para arremessar a bocha a partir da postura inicial correta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Segurar a bocha corretamente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dar passo à frente usando o movimento adequado da perna para frente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ficar de pé com o pé para frente posicionado adequadamente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ficar de pé com os pés adequadamente espaçados para fornecer uma base de equilíbrio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Usar o movimento correto do braço para trás no tempo adequado ao dar um passo à frente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Usar a força correta para arremessar o lançamento de "rafa"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Usar o movimento correto do braço para frente no tempo adequado ao dar um passo à frente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Arremessar a bocha corretamente ao soltá-la	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Manter a postura correta do pulso depois que a bocha deixou a mão	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Usar o acompanhamento correto com extensão total do braço após o arremesso da bocha	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minimizar os movimentos da cabeça durante todo o exercício	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Lançamento de Rafa

É um lançamento com mais força. É rolado/jogado com grande força para deslocar a(s) bocha(s) a fim de ganhar um ponto deslocando a(s) bocha(s) do adversário ou reduzindo o número de pontos do adversário. Esse é um contraste com tentar colocar sua bocha mais perto rolando-a suavemente.

Aprenda a diferença entre um arremesso de rafa a partir de uma posição em pé e em corrida.

Prontidão do Atleta

- O atleta consegue praticar uma ação suave com o braço durante todo o lançamento da bocha.
- O atleta entende o conceito e a estratégia de jogar um arremesso solto mais rápido.

Ensinando sobre o Evento

Posição em Pé

Postura

- O atleta separa um pouco os pés, da largura dos ombros.
- Dá um passo à frente com a perna oposta ao braço com que ele rola, i.e., atletas destros dão um passo à frente com o pé esquerdo.
- Certifique-se de que os pés estão voltados para o alvo. E lembre-se de sempre focalizar os olhos no alvo

Lançamento

- Empurre a bocha para frente ao nível dos olhos, aproximadamente, seguido por um balanço para baixo.
- Estique bem o braço atrás, junto ao corpo.
- Mantenha o cotovelo reto e jogue o peso principalmente no pé de trás.
- Ao suavemente trazer o braço reto para frente, transfira o peso para o pé da frente.
- À medida que o braço passa perto da perna, o peso deve ser equilibrado entre ambos os pés.

Arremesso



- Arremesse a bocha para a superfície da cancha em frente a você.
- Continue movendo a mão para frente e para cima em um movimento natural de acompanhamento.
- Mantenha o pé da frente atrás da linha de falta e os ombros retos em relação ao alvo.

Esse arremesso também pode ser jogado com um movimento de lançamento.

Pontos a Ensinar

Esse arremesso é jogado com o mesmo movimento do lançamento de ponto, só que com mais força.

Fique atrás do jogador

- Enquanto a bocha está à altura da cintura, ponha as mãos do jogador sob ela e empurre-a para cima e para fora do nível dos olhos.
- Pegue a mão direita do jogador com a bocha sobre ela e faça um balanço para baixo.
- Ao mesmo tempo, estenda o braço esquerdo do jogador para fora, para obter equilíbrio.
- Fique atrás do jogador enquanto ele fica de pé na posição de balanço para trás com o braço estendido.
- Com a mão direita, apoie a bocha por baixo e comece o movimento dela para frente.

Fique ao lado do jogador

- Faça o jogador mover a bocha para frente e assegure-se de que ela está sendo arremessada em um movimento suave. Se não estiver, com a sua mão direita, force a bocha a se soltar da pegada para que vá para frente.

Fique atrás do jogador

- Depois do arremesso da bocha, coloque a mão direita na mão direita e pulso do jogador.
- Mova o braço dele para cima de modo que este fique paralelo ao solo.
- Ao mesmo tempo, com a sua perna, deslize a perna esquerda do jogador para frente de modo que pare antes da linha de falta. Ajuste os ombros do jogador para ficarem retos em relação ao alvo.



Palavras-Chave

- Bocha para fora e para baixo
- Joelho ligeiramente flexionado
- Mantenha os olhos no alvo
- Ombros ligeiramente para frente
- Comece o movimento para trás
- Dê um passo à frente
- Rápida e suavemente leve o braço para frente
- Acompanhe em direção ao alvo e adiante

Dicas de Treinamento

- Aqui a ênfase é lançar a bocha com maior força do que no lançamento de "ponto". Para que o jogador adquira boa velocidade no estágio final do lançamento, ele precisa começar com a bocha alta no movimento para trás a fim de ganhar força por trás dela.
- Talvez você tenha que ajudar o atleta não só com o movimento inicial para frente, mas com realmente levar a bocha para frente depois de terminar no alto do movimento para trás seguinte.



Gráfico de Faltas e Posições

Erro	Correção	Referência de Treino / Teste
A bocha está se deslocando para cima em vez de para fora	Faça o atleta arremessar a bocha antes, ou mais perto do chão.	Faça o atleta praticar arremessos rápidos e suaves contra alvos a distâncias bem curtas.
A bocha não se desloca com velocidade.	Segure o braço do atleta no alto durante o movimento para trás e faça-o puxar contra sua força.	Faça o atleta contar em voz alta seus movimentos, aumentando a velocidade da ação cada vez.
O braço não está passando perto do corpo.	Coloque uma toalha sob a axila do atleta durante todo o movimento.	O Impulso de Braço na Parede ajudará a memória muscular e deixar o atleta sentir como o braço de se movimentar e a trajetória que deve fazer.
O pulso está girando durante o arremesso.	Faça o atleta praticar com um pedaço de papel na mão e tente obter movimentos de pulso.	Faça o atleta praticar o exercício de Movimentos de Pulso e também jogar uma bola de softball por baixo de lá para cá com um amigo.

Dicas de Técnicos para Rafa — Resumidas

Dicas de Treinos

1. Ao segurar uma bocha ao lado, faça o atleta contar seus movimentos. Isso ajudará a preparar o atleta para aprender o movimento e a velocidade de lançamento.
 - Se o atleta exagera no movimento para trás, um lenço colocado sob a axila do braço que arremessa pode ajudar a corrigir o problema. Num movimento adequado para trás, o lenço permanece no lugar e não cai
 - "Um" — a bocha recebe impulso para frente
 - "Dois" — a bocha recebe impulso para trás
 - "Três" — movimento para frente com velocidade
 - "Quatro" — a bocha é arremessada na cancha
2. Diga ao atleta: "Não use força muscular demais no balanço; deixe que o peso da bocha a leve para trás, mas daí leve o braço reto para frente com velocidade."
3. Fale com o atleta durante o lançamento.
4. Quando o atleta começa a usar o movimento correto numa posição em pé, se ele quiser progredir para o arremesso em corrida, faça-o entrar no ritmo de aproximação acompanhando a contagem. Conte "1" para a primeira etapa, mover a bocha para frente; "2" para a segunda etapa, movê-la para trás; "3" para a terceira etapa, movê-la



para frente; "4" para a quarta etapa, "arremessar a bocha". Faça isso sem bocha algumas vezes, aumentando a velocidade da ação cada vez. Repita depois algumas vezes com uma bocha.

5. Fique atrás do atleta, contando as etapas à medida que ele as completa. Depois de algumas vezes, deixe o atleta praticar sozinho. Lembre-se de pedir que ele conte as etapas em voz alta.
6. Para fazer o atleta arremessar a bocha antes de pisar na linha de falta, coloque uma toalha ou pedaço de corda de um lado da cancha ao outro sobre a linha de falta, e mande o atleta arremessar a bocha sobre a toalha/corda.
7. A posição do braço e da mão no acompanhamento pode ser demonstrada tirando-se a toalha e fazendo-se um nó nela. Dê a toalha ao atleta e recoloque no lugar. Faça o atleta fazer um lançamento em um passo, jogando a toalha para você e usando seu estômago como alvo. Observe o acompanhamento; o atleta deve ter o braço estendido com a mão direita apontando para o seu estômago e o pulso virado para cima. Explique que esse é o mesmo movimento a usar ao rolar uma bocha.
8. Um método de treinamento em casa é pedir que o atleta e um amigo pratiquem lançar uma bola de softball por baixo, para lá e para cá, um para o outro. O mesmo movimento é usado para arremessar a bocha. Depois do lançamento, observe a posição do braço, da mão e do polegar.
9. Corrija o atleta se a mão que arremessa terminar atravessada em frente ao corpo.
10. A mão, o braço e o ombro devem acompanhar uma linha reta em relação ao alvo. Depois que a bola saiu da mão do atleta, faça o acompanhá-la, de modo que o cotovelo passe para a posição diretamente acima da cabeça.



Progresso de habilidade — Reconhecimento do Campo de Jogo

Seu atleta consegue:	Nunca	Às vezes	Freqüentemente
Reconhecer a linha de falta de 3 metros	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reconhecer a linha de meio de 9 metros	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reconhecer a linha de 15 metros	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reconhecer as cabeceiras	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reconhecer as tábuas laterais	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

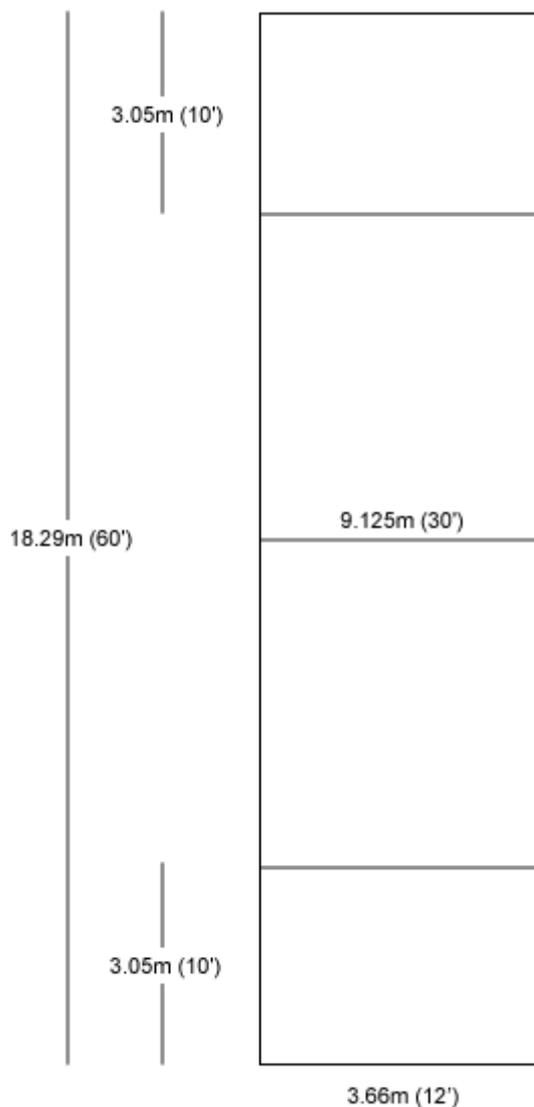


A Cancha de Bocha

A bocha é jogada numa cancha.

Medidas

A cancha é uma área com 3,66 metros (12 pés) de largura por 18,29 metros (60 pés) de comprimento.



Três metros da cabeceira é a localização do bolim no início da rodada e a linha de falta é para ponto e arremesso (rafa).

Nove metros da cabeceira é a linha de centro da cancha. O bolim deve estar depois desse ponto no início da rodada.

Três metros da cabeceira é a localização do bolim no início da rodada e a linha de falta é para ponto e arremesso (rafa).



Composição da Cancha de Bocha



A superfície da cancha pode ser de pó de pedra, terra, argila, grama ou artificial, desde que não haja obstrução permanente ou temporária na cancha que interfira com o lançamento em linha reta de uma bocha em qualquer direção. Essas obstruções não incluem variações em inclinação ou consistência do terreno.

Paredes da Cancha de Bocha

São paredes laterais e traseiras da cancha que podem ser feitas de qualquer material rígido. As paredes traseiras devem ter pelo menos 90 cm de altura. Elas devem ser feitas de um material rígido como madeira ou acrílico. As paredes laterais devem ter altura pelo menos igual a das bochas em todos os pontos. As paredes laterais e traseiras podem ser usadas durante o jogo para lançamentos de borda ou ricochete.

Marcações da Cancha de Bocha

Todas as canchas devem ter as seguintes marcações claras:

- 3,05 metros (linha de 10 pés) a partir das cabeceiras — linha de falta para ponto, rafa.
- Marcador de meia cancha — distância mínima em que o bolim é jogado no início da rodada. Durante o jogo, a posição do bolim pode mudar em resultado do jogo normal; contudo, ele nunca deve ficar a uma distância menor do que a do marcador de metade (linha de 9 metros) ou a rodada será considerada morta.
- As linhas de 3 e 9 metros devem ser desenhadas permanentemente de uma parede lateral à outra.



Exercícios Específicos para Eventos

Pegar Bochas

Faça os atletas se curvar e pegar uma bocha, lembrando-lhes de que devem manter as costas retas ao se inclinarem para a frente e pegarem-na. Daí, faça-os repetir o exercício, mas colocando a bocha de volta no chão.

Repita esse exercício 3-4 vezes.

(Fale sobre a importância de manter as costas retas durante o movimento inteiro para evitar lesões.)

Passo à Frente e Retorno

Os atletas ficam de pé com os pés um pouco separados (à largura dos ombros).

Dê um passo à frente.

- Observe o tamanho dos passos deles, cuidando para que não sejam nem curtos nem longos demais.
- Também observe o equilíbrio deles quando dão um passo à frente, visto que a base poderá se deslocar.

Faça-os retornar à posição inicial.

Repita esse exercício 3-4 vezes.

Movimento de Braço

Faça com que cada atleta movimente o braço de arremesso com um movimento fluido e constante, para frente e para trás, e conte até 12 depois de cada movimento.

- Verifique se o movimento é reto do começo ao fim e se eles não giram o ventre ou para o lado.
- Também cuide para assegurar que a palma da mão não gira durante o acompanhamento.



Exercícios Específicos da Bocha

Rolamento em Distância

Finalidade

Este exercício vai determinar se o atleta precisa de mais instrução sobre como jogar um jogo longo ou curto. Se um atleta consegue consistentemente rolar as bochas para uma área mais próxima da linha de meio do que ao rolar para uma área na extremidade final da cancha, isso indica que ele é um atleta de perfil baixo. (Pergunta: O atleta foi instruído a mirar na linha de meio ou na extremidade final, ou foi instruído a rolar a bocha o mais longe possível? É incerto qual a instrução que o atleta deve receber para esse exercício.)

Etapas

- Use um jogo completo de bochas (8 bochas) em uma superfície plana/nivelada.
- Peça que os atletas rolem/arremessem as bochas como instruído pelo técnico/professor.
- Dependendo do resultado, anote o número de bochas que produziram o resultado desejado.
- Repita a tarefa descendo a cancha a partir do lado oposto.
- Totalize o resultado (i.e., 12 de 16, etc.).
- Refaça a avaliação conforme combinado entre atleta e técnico/professor.

Pontos a Ensinar

- O objetivo desse exercício é melhorar a habilidade dos atletas de avaliar distâncias.
- Os atletas devem entender o significado da velocidade de lançamento, e os técnicos devem enfatizar esse fator no treino.
- Sentir a quantidade de energia necessária para colocar a bocha em determinada área da cancha precisa ser repetido para se obter o mesmo resultado.
- Quanto mais longe na quadra a bocha tiver de ser rolada, maior o impulso necessário para que ela chegue lá.
- Um rolamento mais suave significa que a bocha percorrerá uma distância menor.

Pontos a Enfatizar

- A distância é determinada pela velocidade de lançamento
- A preparação é um fator que também determina o sucesso
- O atleta aprende de várias tentativas e de todos os movimentos do corpo
- Para ter êxito nesse jogo, os atletas precisam saber avaliar consistentemente as muitas distâncias diferentes, não só as curtas ou só as longas
- Os atletas sempre devem observar o movimento da bocha na cancha, o que ela faz e como se move



Quando Usar:

- O exercício em si deve ser usado como uma habilidade separada, mas depois é usado em conjunto com outras habilidades do jogo
- Os atletas podem usar esse exercício de habilidade no treinamento como parte de uma competição com outros atletas

Palavras-Chave

- Sinta a distância
- Lembre-se: suave para distâncias curtas e mais forte para longas
- Arremesso suave e leve
- Movimentos suaves
- Cabeça o mais parada possível
- Ombros retos em relação ao alvo
- Movimento suave para trás
- Passo suave à frente
- Movimento suave de braço à frente
- Acompanhamento suave em direção ao alvo e adiante

Dicas de Treinamento

- Aqui, a ênfase do exercício é permitir que o atleta tenha sucesso e realização por meio de uma habilidade vital do jogo. Independentemente de se o atleta joga com um rolamento muito leve e suave que só chega a pouco mais do meio ou se tem um lançamento mais forte que chega até um grupo de bochas na extremidade mais distante da cancha, a chave é a consistência, e ela é determinada pela velocidade de lançamento da bocha
- Suavidade em todos os estágios do movimento de pêndulo é outra chave para alcançar as metas estabelecidas para este exercício
- Talvez você tenha de ajudar o atleta não só com o movimento inicial para frente, mas com o movimento para trás e com a ação para frente, que deve ser lenta e suave, incluindo o acompanhamento até o alvo.
- Contagens em todos os estágios poderão ajudar os jogadores
- Usar um parâmetro de "pouco espaço de tempo" pode ajudar o atleta a cronometrar o movimento inicial para frente, depois para trás e daí para frente e o arremesso



Exercícios Específicos para Bocha

Rolamento Direcional

Finalidade

Para determinar se o atleta precisa de mais instrução sobre como arremessar a bocha de forma suave. Se o jogador constantemente bate com a bocha nos cones no caminho, pode ser que a liberação da bocha pelos dedos precise ser trabalhada. Uma fita amarrada em um círculo ao redor da bocha também pode demonstrar isso.

Etapas

- Use um jogo completo de bochas (8 bochas) em uma superfície plana/nivelada
- Peça que os atletas rolem as bochas como instruído pelo técnico/professor
- Comece com cones a aproximadamente 90 cm ou 1,20 m de distância uns dos outros. À medida que os atletas ficarem mais hábeis, diminua o espaço entre eles
- Dependendo do resultado, anote o número de bochas que produziram o resultado desejado
- Repita a tarefa descendo a cancha a partir do lado oposto
- Totalize o resultado (i.e., 12 de 16, etc.)
- Refaça a avaliação conforme combinado entre atleta e técnico/professor

Pontos a Ensinar

- O objetivo desse exercício é melhorar a habilidade dos atletas de arremessar de forma constante bochas bem direcionadas em caminhos definidos
- Os atletas têm de entender o significado da preparação inicial antes do lançamento e os técnicos devem enfatizar isso durante o treino
- Sentir todos os vários movimentos musculares necessários para que a bocha percorra certo caminho na cancha precisa ser repetido para obter o mesmo resultado
- Às vezes, usar os lados da cancha fará com que os atletas tenham mais êxito do que no meio
- Manter todas as várias linhas dos movimentos corporais o mais retas possível ajuda a obter bons resultados



Pontos a Enfatizar

- A preparação inicial também é um fator importante ao determinar o sucesso.
- O atleta aprende de várias tentativas e de todos os movimentos do corpo.
- Para ter êxito nesse jogo, os atletas precisam avaliar de forma consistente as muitas diferentes direções a partir de todas as partes da cancha, não apenas ao longo da linha junto às paredes laterais.
- Os atletas sempre devem observar o movimento da bocha na cancha, o que ela faz e como se move.

Quando Usar:

- O exercício em si deve ser usado como uma habilidade separada, mas também em conjunto com outras habilidades do jogo.
- Os atletas podem usar esse exercício de habilidade no treinamento como parte de uma competição com outros atletas.

Palavras-Chave

- Sinta os movimentos do corpo
- Lembre-se de sempre manter o corpo o mais reto possível
- Ombros retos em relação ao alvo
- Movimentos sempre suaves
- Cabeça o mais parada possível
- Manter sempre a mão que faz rolar próxima do corpo
- Movimento para trás reto e suave
- Passo à frente reto e suave
- Movimento de braço à frente reto e suave
- Acompanhamento reto e suave em direção ao alvo e adiante



Dicas de Treinamento

- A ênfase desse exercício é permitir que o atleta tenha sucesso e realização por meio de uma habilidade vital do jogo. Independentemente de onde na cancha o atleta joga, a bocha quase sempre seguirá em linha reta, e isso será determinado pelo tipo de movimentos corporais pouco antes do arremesso.
- A chave de tudo é consistência, e isso é determinado pelo alinhamento do corpo.
- Suavidade em todos os estágios do movimento de pêndulo é outra chave para alcançar as metas estabelecidas para este exercício.
- Talvez você tenha de ajudar o atleta não só com o movimento inicial para frente, mas com o movimento para trás e com a ação para frente, que deve ser lenta e suave, incluindo o acompanhamento até o alvo.
- Contagens em todos os estágios poderão ajudar os jogadores.
- Usar um parâmetro de "pouco espaço de tempo" pode ajudar o atleta a cronometrar o movimento inicial para frente, depois para trás e daí para frente e o arremesso.



Exercícios Específicos da Bocha

Rolando para uma Área Determinada da Cancha

Finalidade

O objetivo do exercício é determinar se um atleta precisa de mais instrução sobre como jogar uma bocha para determinada parte da cancha, i.e., um atleta talvez ache fácil rolá-la para uma posição mais perto de uma parede do que do meio da cancha, pois ele pode usar as paredes para guiar a bocha pela cancha. Também pode ser usado como guia por um atleta que tem diferenças em seu jogo longo e curto.

Etapas

- Use um jogo completo de bochas (8 bochas) em uma superfície plana/nivelada.
- Peça que os atletas rolem as bochas conforme instruído pelo treinador/professor.
- Comece com um tapete/área de alvo grande em que o atleta pode mirar.
- Varie o posicionamento da área alvo pela cancha para dar ao técnico um entendimento melhor quanto a se o atleta joga melhor quando a área está em determinado ponto da cancha.
- Dependendo do resultado, anote o número de bochas que produziram o resultado desejado.
- Repita a tarefa descendo a cancha a partir do lado oposto.
- Totalize o resultado (i.e., 12 de 16, etc.).
- Refaça a avaliação conforme combinado entre atleta e técnico/professor.

Pontos a Ensinar

- O objetivo desse exercício é melhorar a habilidade do atleta de arremessar bochas consistentemente bem-direcionadas usando ambos os exercícios de habilidades anteriores, de distância e direção.
- Os atletas têm de entender o significado das duas outras habilidades para conseguir arremessar a bochas até uma área determinada e os técnicos devem enfatizar isso durante o treino.
- Sentir todos os vários movimentos musculares necessários para que a bocha percorra certo caminho na cancha precisa ser repetido para obter o mesmo resultado.
- Às vezes, usar os lados da cancha fará com que os atletas tenham mais êxito do que no meio.
- Manter todas as várias linhas dos movimentos corporais o mais retas possível ajuda a obter bons resultados.
- Talvez os atletas não tenham problemas para agrupar as bochas em uma área próxima, mas podem ter dificuldades se lhes for pedido para fazer isso mais para o fim da cancha.



Pontos a Enfatizar

- A preparação inicial também é um fator importante ao determinar o sucesso.
- O mesmo se pode dizer da força do lançamento.
- O atleta aprende de várias tentativas e de todos os movimentos do corpo
- Para ter êxito nesse jogo, os atletas precisam avaliar de forma consistente as muitas diferentes direções a partir de todas as partes da cancha, não apenas ao longo da linha junto às paredes laterais, ou de distâncias curtas para longas.
- Os atletas sempre devem observar o movimento da bocha na cancha, o que ela faz e como se move.

Quando Usar:

- O exercício em si deve ser usado como uma habilidade separada, mas depois também é usado em conjunto com outras habilidades do jogo e deve seguir-se ao treinamento de habilidade direcionais.
- Os atletas podem usar esse exercício de habilidade no treinamento como parte de uma competição com outros atletas.

Palavras-Chave

- Sinta os movimentos do corpo
- Sinta a distância
- Ombros retos em relação ao alvo
- Lembre-se: suave para distâncias curtas e mais forte para longas
- Cabeça o mais parada possível
- Movimentos sempre suaves
- Movimento para trás reto e suave
- Manter sempre a mão que faz rolar próxima do corpo
- Passo à frente reto e suave
- Movimento de braço à frente reto e suave
- Arremesso suave e leve
- Acompanhamento reto e suave em direção ao alvo e adiante

Dicas de Treinamento

- A ênfase desse exercício é permitir que o atleta tenha sucesso e realização ao aprender duas outras habilidades vitais do jogo. Independentemente de onde na cancha o atleta joga, a bocha quase sempre seguirá em linha reta, e isso será determinado pelo tipo de movimentos corporais pouco antes do arremesso e de quanto movimento muscular o atleta reteve.
- A chave de tudo é consistência, e isso é determinado pelo alinhamento do corpo.
- Suavidade em todos os estágios do movimento de pêndulo é outra chave para alcançar as metas estabelecidas para este exercício.



- Talvez você tenha de ajudar o atleta não só com o movimento inicial para frente, mas com o movimento para trás e com a ação para frente, que deve ser lenta e suave, incluindo o acompanhamento até o alvo.
- Contagens em todos os estágios poderão ajudar os jogadores.
- Usar um parâmetro de "pouco espaço de tempo" pode ajudar o atleta a cronometrar o movimento inicial para frente, depois para trás e daí para frente e o arremesso.



Exercícios Específicos da Bocha

Arremessando numa Área Determinada da Cancha

Finalidade

O objetivo do exercício é determinar se o atleta precisa de mais instruções sobre arremessa a bocha para longe ou perto com ela na posição invertida. Se um atleta está constantemente tendo dificuldades em arremessar as bochas 6 metros na cancha, isso pode significar que ele precisa fortalecer os ombros e o antebraço. Isso também pode indicar que o atleta solta a bocha muito baixo e, portanto, a trajetória sempre ficará baixa e rolará mais adiante do que se arremessada mais tarde no lançamento, dando uma trajetória mais alta.

Etapas

- Use um jogo completo de bochas (8 bochas) em uma superfície plana/nivelada.
- Mandar o atleta arremessar as bochas como instruído pelo técnico/professor.
- Comece com um grande tapete/área de alvo para o atleta mirar a aproximadamente 6 metros na cancha.
- Dependendo do resultado, anote o número de bochas que produziram o resultado desejado.
- Repita a tarefa descendo a cancha a partir do lado oposto.
- Totalize o resultado (i.e., 12 de 16, etc.).
- Refaça a avaliação conforme combinado entre atleta e técnico/professor.

Pontos a Ensinar

- O objetivo desse exercício é melhorar a habilidade do atleta de lançar bochas consistentemente bem direcionadas usando os exercícios de habilidade anteriores, para distância e direção. Só que dessa vez a bocha é arremessada, no máximo à altura da cintura, em vez de rolada no chão.
- Os atletas têm de entender o significado da preparação inicial antes do lançamento e os técnicos devem enfatizar isso durante o treino.
- Sentir todos os vários movimentos musculares necessários para que a bocha percorra certo caminho na cancha precisa ser repetido para obter o mesmo resultado.
- Às vezes, usar os lados da cancha fará com que os atletas tenham mais êxito do que no meio.
- Manter todas as várias linhas dos movimentos corporais o mais retas possível ajuda a obter bons resultados.
- Talvez os atletas não tenham problemas para agrupar as bochas em uma área próxima, mas podem ter dificuldades se lhes for pedido para fazer isso mais para o fim da cancha.
- Quanto mais longe na cancha o jogador tiver de arremessar a bocha, maior o esforço necessário para isso.



Pontos a Enfatizar

- A força no lançamento é um fator importante que também determina o sucesso.
- Assim como o alinhamento do corpo.
- O atleta aprende de tentativas anteriores e de todos os movimentos do corpo.
- Para ter êxito nesse jogo, os atletas precisam avaliar de forma consistente as muitas diferentes direções a partir de todas as partes da cancha, não apenas ao longo da linha junto às paredes laterais, ou de distâncias curtas para longas, seja rolando pela cancha, seja por via área.
- Os atletas sempre devem observar o movimento da bocha na cancha, o que ela faz e como se move.

Quando Usar:

- O exercício em si deve ser usado como uma habilidade separada, mas depois também é usado em conjunto com outras habilidades do jogo e deve seguir-se ao treinamento de habilidade direcionais.
- Os atletas podem usar esse exercício de habilidade no treinamento como parte de uma competição com outros atletas.

Palavras-Chave

- Sinta os movimentos do corpo
- Sinta a distância
- Ombros retos em relação ao alvo
- Lembre-se: suave para distâncias curtas; mais forte, para longas
- Cabeça o mais parada possível
- Movimentos sempre suaves
- Movimento para trás reto e suave
- Mantenha a mão de arremesso sempre perto do corpo
- Passo à frente reto e suave
- Movimento de braço à frente reto e suave
- Arremesso suave para cima é essencial
- Quanto mais tarde for liberado o arremesso, mais alta a trajetória
- Acompanhamento suave e reto em direção ao alvo

Dicas de Treinamento

- A ênfase desse exercício é permitir que o atleta tenha sucesso e realização ao aprender duas outras habilidades vitais do jogo. Independentemente de onde na cancha o atleta joga, a bocha quase sempre seguirá em linha reta, e isso será determinado pelo tipo de movimentos corporais pouco antes do arremesso e de quanto movimento muscular o atleta reteve.
- A chave é a consistência e isso é determinado pelo alinhamento corporal.



- Suavidade em todos os estágios do movimento de pêndulo é outra chave para alcançar as metas estabelecidas para este exercício.
- Você talvez tenha de ajudar o atleta no estágio final ao soltar a bocha, para que ela não seja solta mais alto do que a cintura.
- Contagens em todos os estágios poderão ajudar os jogadores.
- Usar um parâmetro de "pouco espaço de tempo" pode ajudar o atleta a cronometrar o movimento inicial para frente, depois para trás e daí para frente e o arremesso.
- Quando o atleta tenta se mover mais forte e mais rápido nesse tipo de arremesso, o alinhamento será provavelmente a primeira coisa afetada.



Exemplo de Exercícios

O principal equipamento que você vai precisar para esses jogos são:

- Jogo de bochas
- Cones ou garrafas plásticas cheias de água
- Bambolês/jornais/pedaços de carpete

Rolamento em Linha Reta

- Comece com duas linhas retas de cones igualmente distribuídos na cancha.
- Sugere-se começar com um espaço entre 1,20 metro e 1,50 metro ao longo do comprimento da cancha.
- Depois, faça os atletas rolar as bochas pela cancha e continue praticando isso até que constantemente eles consigam colocar as bochas no espaço entre as duas fileiras de cones.
- À medida que os atletas ganham mais habilidade a essa distância, comece a fazer o espaço entre as fileiras ficar cada vez mais apertado. Repita o treino até você achar que o atleta está pronto para os cones ainda mais próximos.
- Continue repetindo essa habilidade até que o atleta consiga rolar por um espaço de 30 cm ou 60 cm.
- Repetir o exercício vez após vez vai ajudar seus atletas a rolar com exatidão as bochas na direção que deseja que a bocha vá, em vez de na direção desejada geral.
- Dê os pontos de acordo.

Bocha à Distância Exata do Alvo

- Usando a mesma configuração mencionada acima, esse exercício visa praticar a extensão da rolagem.
- Peça que os atletas rolem a bocha pela trilha de cones fazendo-a parar na posição determinada entre dois conjuntos de cones. Faça-os repetir essa habilidade até conseguirem que uma grande porcentagem de bochas pare dentro da distância determinada dos cones.
- Lembre-se de variar a distância solicitada, visto que um bom atleta deve poder ser exato tanto em distâncias curtas como longas.
- Esse exercício vai revelar se seus atletas precisam praticar a exatidão a determinadas distâncias.
- Dê os pontos de acordo.



Bocha Exata no Alvo

- Espalhe três ou quatro folhas de jornal abertas na cancha, e peça que seus atletas tentem posicionar todas as oito bochas nas folhas.
- À medida que o atleta começa a dominar essa habilidade, remova uma das folhas (tornando o alvo menor) e peça-lhe que continue posicionando as bochas nos jornais que sobram.
- Remova mais outra folha quando o atleta tiver dominado essa habilidade.
- Para realmente aumentar o desafio, comece a dobrar as folhas de papel restantes até que o atleta consiga fazer isso facilmente.
- Lembre-se de mudar a distância em que posiciona o papel dentro da cancha, pois alguns atletas conseguem realizar a tarefa facilmente a uma distância, mas precisam praticar quando o papel está a outra distância.
- Isso destaca os "atletas de jogadas longas" e os "de jogadas curtas". Os que jogam melhor quando o bolim está a curta distância na cancha são os de jogadas curtas e o oposto se aplica aos de jogadas longas.
- Dê os pontos de acordo.

Bombardeio

- Coloque um bambolê, pedaço de tapete ou alvo similar a cerca de 1,50 metro em frente aos atletas e peça-lhes que joguem a bocha de modo que ela caia no alvo e role para fora dele. Na continuação do treino, mova a área alvo para mais longe na cancha e repita.
- Dê os pontos de acordo.

Boliche

- Coloque diversos alvos contra os quais o atleta deve rolar a bocha (formas coloridas, garrafas de plástico, pinos de boliche, etc.).
- Varie a posição, a distância e o tamanho do alvo, conforme for apropriado.
- Dê os pontos de acordo.

Ricochete

- Posicione elementos de tal maneira que seu atleta tenha de rolar uma bocha em direção a um espaço entre a parede lateral e o objeto que você colocou na cancha (forma colorida, garrafa de plástico, pino de boliche, etc.). O objetivo é incentivar o atleta a usar a parede como método de marcar pontos, etc.
- Varie a posição, a distância entre os espaços e do espaço em relação ao comprimento da cancha, conforme for apropriado.
- Dê os pontos de acordo.



Pegue e Corra

- Como parte do exercício de relaxamento, divida os atletas em dois grupos. Faça-os ficar em fila indiana virados para a cancha, atrás de uma das fileiras de garrafas/cones que ficaram na cancha depois do último jogo. Como revezamento, faça com que os primeiros atletas corram pela cancha e peguem o último cone e coloquem-no aos pés do próximo atleta na sua equipe. Quando isso é feito, o próximo atleta corre pela cancha, pega o último cone e volta à posição inicial. Isso continua com todos os atletas até que todos os cones estejam numa pilha em frente aos times e haja um vencedor.
- Isso tem vários objetivos: os atletas se divertem (com um elemento de competição), os cones foram devolvidos a você para que não tenha de recolhê-los todos sozinhos (faça uma piada com isso para os seus atletas) e os atletas vão rir e torcer (uma boa maneira de encerrar a sessão).

Lembre-se:

- Ao praticar ou jogar qualquer um dos exercícios e jogos, é importante que os atletas consistentemente obtenham o desempenho desejado antes de tornar a tarefa mais difícil.
- Em vez de apenas fazer com que seu atleta obtenha o resultado poucas vezes e daí ir para a próxima etapa, assegure-se de que ele está consistentemente obtendo os resultados desejados. Daí, siga em frente.
- Todas essas são maneiras de melhorar o nível de habilidade dos seus atletas no jogo de bocha.
- Devem ser tratadas como habilidades separadas, mas no geral todas fazem parte da melhoria das competências e não só do padrão geral da sua equipe, mas também das outras equipes que competem contra ela.



Modificações e Adaptações

Em uma competição, é importante que as regras não sejam alteradas para se adaptarem às necessidades especiais dos atletas. Contudo, há ajudas aprovadas para a bocha que ajudam nas necessidades especiais dos atletas e que são permitidas pelas regras. Também, os técnicos podem modificar os exercícios de treinamento, o método de comunicação e o equipamento esportivo para ajudar os atletas a ter sucesso.

Modificações

Modificando Exercícios

Modifique as habilidades envolvidas em um exercício para que todos os atletas possam participar. Por exemplo, durante o aquecimento e o relaxamento, muitos exercícios de alongamento podem ser feitos com ou sem uma cadeira.

Atendendo às Necessidades Especiais dos Atletas

Use o som de uma sineta para atletas com dificuldades visuais. Para atletas com visão parcial, pode-se colocar um tubo colorido acima do bolim. Ele é retirado quando a bocha começa a se deslocar pela cancha.

Incentivando a Criatividade

Os técnicos podem estruturar as sessões de treinamento de modo que os atletas tenham de responder a perguntas desafiadoras, como: "Mostre-me como rolar a bocha pela cancha?" Esse enfoque permite que atletas com vários níveis de habilidade respondam de maneiras que garantam o sucesso. Obviamente, variações em resposta a essas perguntas serão evidentes de atleta para atleta, dependendo do nível de habilidade e da gravidade da sua deficiência.

Modificando seu Método de Comunicação

Diferentes atletas necessitam sistemas diferentes de comunicação. Por exemplo, alguns atletas aprendem e reagem melhor quando os exercícios são demonstrados, enquanto que outros requerem muita comunicação verbal. Alguns atletas podem precisar de uma combinação — ver, ouvir e até ler a descrição do exercício ou treino.

Modificando o Equipamento

Para que alguns atletas possam participar com êxito é preciso fazer modificações nos equipamentos a fim de atender a suas necessidades específicas, como usar bochas menores "com tamanho para desenvolvimento" para jogadores com mão pequena.

Adaptações

Mais adaptações específicas para a bocha estão alistadas abaixo.

Deficiências Ortopédicas

1. Use uma bola de softball ou outra de tamanho similar.
2. Use caminhos com obstáculos marcados por bandeiras e/ou portões.
3. Use bochas menores para atletas com mãos pequenas.
4. Use uma bola de softball maior para atletas que não consigam fechar a mão numa bocha de tamanho "normal".
5. Use uma bola com tecido mais macio para facilitar pegar.
6. Use uma unidade de rolamento para jogadores que não conseguem levantar a bocha.



7. Use um dispositivo de empurrar adaptado para ajudar a empurrar a bola pela cancha.
8. Use um acessório com extensão de guidão com dispositivo de empurrar adaptado para jogadores que andam, mas não conseguem erguer a bocha.
9. Use um balanço preliminar de braço em vez do enfoque tradicional de se aproximar caminhando ao soltar a bocha.
10. Faça o atleta rolar a bocha a partir de uma cadeira ou cadeira de rodas.
11. Modifique o enfoque fazendo o jogador rolar a bocha em pé.

Deficiências Auditivas

Use bandeiras ou sinais com as mãos para o início.

1. Visto que a bocha é jogada primariamente em direção à cor das bandeiras que o árbitro de cancha segura, esse jogo é ideal para atletas com deficiências auditivas.
2. Use degraus de borracha.
3. Jogue seis bochas por rodada.
4. Não use linha de falta.
5. Diminua a distância entre a linha de falta e o fim da cancha.
6. Use uma superfície mais dura para permitir que a rolagem seja maior, para atletas com pouca força na parte superior do corpo.
7. Use bochas menores ou mais leves.

Deficiências Visuais

1. Use alvos grandes para os atletas mirarem.
2. Use equipamento com cores fortes.
3. Use um cano de cor forte sobre o bolim.
4. Use um corrimão-guia para ajudar a pessoa a encontrar a posição inicial e para ajudá-la a fazer o lançamento.
5. Deixe o atleta sentir o balanço do seu braço.
6. Peça que um ajudante que consiga enxergar diga ao atleta onde o bolim está em relação ao fim/lado da cancha ou a distância do ponto de arremesso.



Preparação Mental e Treinamento

O treinamento mental é importante para o atleta, quer esteja se esforçando a fazer o seu melhor, quer esteja competindo com outros. A visualização mental é muito eficaz. A mente não consegue diferenciar o que é real do que é imaginário. Prática é prática, independentemente de ser mental ou física.

Peça que o atleta sente em uma posição relaxada, em um lugar calmo com poucas distrações. Diga ao atleta para fechar os olhos e se imaginar desempenhando uma habilidade particular. Ele deve se ver numa grande tela de cinema em uma cancha de bocha. Guie-os passo a passo pela habilidade. Use o máximo de detalhes possíveis, usando palavras para estimular todos os sentidos — visão, audição, tato e olfato. Peça que o atleta repita a imagem e se imagine ensaiando a habilidade com sucesso — até o ponto de ver a bocha indo pela cancha e parando perto do bolim.

Por exemplo, para visualizar um belo e suave "lançamento de ponto", peça ao atleta para ver a si mesmo pisando na cancha e preparando-se para rolar a bocha pela cancha. Ele olha a si mesmo segurando a bocha na mão, pronto para dar o primeiro passo. Daí, dá o primeiro passo à frente com a bocha indo para trás com o braço e daí para frente com uma sensação e movimento agradável e suave. O atleta a observa sair da mão e ir diretamente para a área alvo e a vê ficar perto do bolim, marcando o ponto. Ele então ouve a multidão aplaudindo esse belo lançamento.

Alguns atletas precisam de ajuda para iniciar o processo. Outros aprenderão a praticar dessa forma sozinhos. A ligação entre praticar a habilidade mentalmente e na prática é difícil de explicar. Contudo, o atleta que repetidamente se imagina finalizando de forma correta uma habilidade e que acredita que isso é verdade terá mais chances de fazer isso se concretizar. O que entra na mente e no coração da pessoa se traduz em ações.



Treinamento Multifuncional na Bocha

Treinamento multifuncional é um termo moderno que se refere à substituição de habilidades que não sejam aquelas diretamente envolvidas no desempenho de um evento. O treinamento multifuncional surgiu como resultado de reabilitação de ferimentos e agora também é usado na prevenção de ferimentos. Quando corredores sofrem lesões nas pernas ou pés que os impedem de correr, outras atividades podem ser usadas em substituição de modo que o atleta mantenha sua força aeróbica e muscular.

Há um valor e transposição limitados para o exercício específico. Uma razão para fazer um treinamento multifuncional é evitar ferimentos e manter o equilíbrio muscular durante um período de intenso treinamento esportivo específico. Uma das chaves para o sucesso no esporte é ficar saudável e treinar por um longo período. O treinamento multifuncional permite aos atletas fazer exercícios de treinamento específicos de um evento com maior entusiasmo e intensidade, o com menos risco de ferimento.

Amostra de Exercícios de Treinamento Multifuncional

Movimentos de Pulso

- Peça que um atleta segure uma folha de papel (A4 ou carta).
- Peça que ele simplesmente segure o papel na mão com o pulso virado para frente.
- Daí, leve a mão para frente num movimento de lançamento até a altura do ombro, e depois retorne à posição inicial.
- Observe que o papel sempre vai para frente. Se feito corretamente, deve dobrar para trás sob os dedos estendidos e se enrolar no sentido contrário no movimento para baixo.
- Este exercício vai ajudar o atleta a lançar a bocha com os movimentos corretos do pulso.

Impulso de Braço na Parede

- Peça que o atleta fique de lado numa parede com o ombro tocando de leve nela.
- Certifique-se de que o braço que geralmente ele usa para lançamento esteja mais próximo da parede.
- Daí, peça que o atleta balance o braço no mesmo movimento de lançamento que faria se estivesse para lançar uma bocha na cancha.
- Evite que o braço balance para longe da parede ao ser estendido em frente.
- Esse exercício fixará a memória muscular e fará com que o atleta sinta como o braço deve fluir e o caminho que deve seguir ao lançar a bocha.



Equilíbrio de Livro/Chapéu de Abas Largas na Cabeça

- Peça que o atleta coloque um livro pequeno ou um chapéu de abas largas na cabeça e repita o movimento de lançamento.
- Assegure-se de que durante todo o movimento o livro não caia nem o chapéu se incline para frente.
- Esse exercício ajudará o atleta a manter a cabeça fixa e elevada durante todo o movimento.

Exercícios de Arremesso

- Usando bolas de tênis, pare 1,5 a 3 metros para trás e jogue-as em um recipiente, p. ex., uma lata de lixo ou algo parecido.
- À medida que o atleta vai ficando melhor em terminar esse exercício, aumente a distância até o recipiente.
- Esse exercício ajudará o atleta a avaliar as distâncias em que ele talvez tenha de arremessar a bocha. Também melhorará a coordenação e a percepção de lançamento com mais força = arremesso mais rápido = distância maior.

Exercícios de Caminhos de Impulso

Os seguintes exercícios também permitirão que o atleta sinta o movimento que o corpo faz e sua relação com a direção da bocha rolada.

- Usando bolas de tênis/softball, fica na postura normal de lançamento e role uma bocha pelo corredor interno sem se mover. Role outra bocha pelo mesmo percurso e repita com todas as bochas. (Esse exercício precisa de outra pessoa, outro atleta ou técnico, para passar as bochas para o atleta que faz o exercício.)
- Novamente, fique de pé na postura normal de lançamento e balance o braço para trás e para frente perto do corpo com os cotovelos bem perto do corpo.
- Ajoelhe no chão e pratique o impulso com um movimento com a mão aberta.



Programa de Treinamento em Casa

- Se os atletas treinarem apenas uma vez por semana com seus técnicos e não praticarem por conta própria, seu progresso será muito limitado. Há kits de treinamento disponíveis para a maioria dos esportes, e eles incluem a maioria do equipamento necessário para praticar em casa.
- Pode-se baixar do site da Special Olympics um Manual do Atleta/Guia de Treinamento em Casa para ajudar os técnicos a integrar o treinamento doméstico na temporada, além de ajudar os atletas e as famílias com idéias de como treinar entre os treinos!
- Nada desenvolve tanto a habilidade esportiva do atleta quanto os jogos! Os pais/responsáveis podem desafiar o atleta para treinar adicionalmente em competições em família ou em eventos sociais.
- Para que isso seja eficaz, os técnicos devem dar instruções de treinamento em casa aos membros da família e/ou parceiros de treinamento. Deve ser uma sessão ativa em que os parceiros participam na prática nas diversas atividades.
- Como ferramenta de motivação, o técnico pode premiar os atletas e parceiros de treino com um Certificado de Progresso, ao completarem um número estabelecido de sessões de treinamento em casa durante a temporada.



Regras, Protocolo e Etiqueta da Bocha

Ensinando as Regras da Bocha

- Regras Básicas para uma Competição de Bocha
- Regras da Unified Sports®
- Procedimentos de protesto

Progresso de Habilidade em Senso Esportivo e Etiqueta da Bocha

Protocolo e Etiqueta da Bocha

- "Regras da Cancha"
- Durante o Treinamento
- Durante a Competição

Senso esportivo

Glossário de Bocha

- Progresso de Habilidade
- Glossário



Ensinando as Regras da Bocha

O melhor momento para ensinar as regras da bocha é durante o treinamento. Por exemplo, os atletas devem saber o que significa cada linha da cancha. Consulte **Livro Oficial de Regras Esportivas Special Olympics** onde se encontra a lista completa de regras da bocha. Como técnico, ensinar as regras básicas da bocha é essencial para o sucesso dos atletas. Por exemplo, os atletas devem saber o que significa cada linha da cancha, etc. Seu atleta:

- Mostra que entende o jogo.
- Entende que o jogo consiste em jogar até um certo número de pontos.
- Sabe o que significa cada linha da cancha.
- Sabe seguir as orientações da Bandeira e do Árbitro de Cancha quanto a de quem é a vez de jogar.
- Sabe que pontos marcados em resultado de uma possível falta não serão contados como pontos marcados.
- Sabe rolar quatro bochas em uma competição de simples.
- Sabe rolar duas bochas em uma competição de duplas.
- Sabe rolar apenas uma bocha em uma competição de quatro.
- Segue as regras da cancha de bocha e da área de treinamento.
- Segue as regras oficiais de bocha Special Olympics.

Regras Básicas para uma Competição de Bocha

1. A divisão de pontos será usada para determinar as divisões de seções estabelecidas.
2. O formato da competição pode variar de uma única eliminatória, eliminatórias duplas ou partidas alternadas.
3. Nos torneios, são usadas bochas de "tamanho de torneio", em geral verdes e vermelhas.
4. Bandeiras/bastões/raquetes da mesma cor das bolas usadas.
5. Nas partidas de simples, os jogadores jogam quatro bochas cada e a pontuação vencedora será a que primeiro totalizar 12 pontos.
6. Em pares/duplas, os jogadores jogam duas bochas cada e a pontuação vencedora será a que primeiro totalizar 12 pontos.
7. Em partidas de quatro/equipes, os jogadores jogam uma bocha cada e a pontuação vencedora será a que primeiro totalizar 16 pontos.
8. Os atletas devem sempre seguir as orientações dos árbitros de cancha.
9. Durante a competição, usam-se linha de falta de 3 metros e linhas de meio de 9 metros.
10. Todas as violações da linha de falta serão consideradas violações e penalidades serão impostas.
11. Todos os números incorretos de bochas jogadas ou ordens incorretas de jogadas serão considerados violações e penalidades serão impostas.
12. Depois de todas as bochas de ambas as equipes serem roladas serão concedidos pontos com base no número de bolas mais próximas do bolim em comparação com a equipe adversária. (Somente uma equipe recebe pontos em cada rodada.)



13. O jogo será concluído quando for terminada a rodada em que uma equipe marca o número total apropriado de pontos.

Se por alguma razão os técnicos estiverem inseguros quanto a uma das regras acima, devem entrar em contato com o Diretor do Torneio de bocha antes do início do torneio.

Palavras-Chave

- Não se permite comida ou bebida na área da cancha.
- Lembre-se de seguir as orientações dos árbitros de cancha.
- Não ultrapasse a linha de falta.
- Não lance mais do que o número reservado de bochas.

Dicas de Treinamento

As regras para a área da cancha de bocha são aquelas que você prepara para o seu programa. Eles incluem coisas como:

- Os atletas devem permanecer fora da área da cancha prontos para jogar assim que indicado pelo árbitro de cancha.
- Não se permite comida ou bebida, exceto água, durante o treinamento e o jogo.
- Deve haver pessoas designadas para ajudar os jogadores com menos habilidade a sair e entrar na cancha.

Regras da Unified Sports®

Há algumas poucas diferenças nas regras para as competições Unified Sports® e as regras estipuladas no **Livro Oficial de Regras Esportivas Special Olympics** E nas modificações delineadas no livro de regras. Os acréscimos são destacados abaixo:

Equipe da Unified Sports

1. Cada equipe de duplas da Unified Sports deverá consistir de um atleta e um parceiro.
2. Cada evento de equipe de duplas da Unified Sports deverá consistir de dois atletas e dois parceiros.
3. Todo jogo inicia quando se joga uma moeda. Um membro da equipe a vence no "cara ou coroa" começa o jogo lançando o bolim e a primeira bocha. A segunda bocha é lançada por um dos membros da outra equipe.



Procedimentos de protesto

Os procedimentos de protesto são governados pelas regras da competição. A função da equipe de gerenciamento da competição é fazer cumprir as regras. Como técnico, seu dever para com seus atletas e equipe é protestar contra qualquer ação ou evento enquanto seu atleta está competindo se você achar que foram violadas as regras oficiais de bocha Special Olympics. É extremamente importante que você não faça protestos porque seu atleta não conseguiu o resultado desejado de um evento. Fazer um protesto é uma questão séria que tem impacto sobre a programação da competição. Verifique com a equipe de gerenciamento da competição para aprender os procedimentos de protesto para a competição.



Progresso da Habilidade em Senso Esportivo e Etiqueta

Seu atleta consegue:	Nunca	Às vezes	Freqüentemente
Sempre exibir senso esportivo e etiqueta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sempre demonstrar esforço competitivo ao jogar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Selecionar as bochas de cores corretas durante o jogo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aguardar que o árbitro indique a vez de cada jogador	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Entender a pontuação da sua equipe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mostrar bom senso esportivo incentivando os colegas de equipe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jogar de forma cooperadora e competitiva	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aguardar sua vez junto com os colegas de equipe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Prestar atenção às instruções dos técnicos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Protocolo e Etiqueta da Bocha

Quando se pratica um jogo casual ou por diversão, as brincadeiras, as risadas e as frivolidades têm o seu lugar. Mas em jogos sérios, como num torneio ou competição, é preciso certas regras de senso esportivo e de conduta que devem ser seguidas pelos competidores. Isso permite que cada atleta dê o seu melhor na competição, sem distrações.

Durante o treinamento ou a competição, os atletas devem ser incentivados a seguir as seguintes:

"Regras da Cancha"

1. Se não é sua vez, fique quieto e fora da cancha.
2. Fique o mais quieto possível a partir do momento em que o outro jogador tomou posição até depois de ele lançar a bocha.
3. Espere a rodada ser terminada antes de passar para a outra extremidade da cancha.
4. Sempre caminha ao lado da cancha, em vez de no meio dela.
5. Enquanto espera o outro jogador lançar a bocha, sempre permaneça o mais imóvel possível.
6. Espere até o outro jogador soltar a bocha e até ele estar para sair da cancha antes de entrar nela para jogar a sua vez.
7. Sempre deixe as bochas no lugar até que o árbitro lhe diga para movê-las.
8. Depois de jogar a bocha, saia da cancha, sem atrasos indevidos ou desnecessários.
9. Sempre obedeça às regras de segurança ao jogar.
10. Sempre obedeça às instruções dadas pelo árbitro.
11. Sempre demonstre aos adversários o respeito que merecem.
12. Sempre demonstre aos árbitros o respeito que merecem.

Durante o Treinamento

Atletas

- Sempre escute as informações transmitidas pelo técnico.
- Siga as instruções dadas pelo técnico.
- Prepare-se para o treinamento físico.
- Sempre use roupa apropriada à prática da bocha, i.e., sapatos, roupas corretas, etc.
- Siga as mensagens de segurança transmitidas pelo técnico.
- Passe para a pessoa apropriada informações importantes que seu técnico talvez queira transmitir-lhe.
- Pergunte se não tiver certeza do que o técnico está lhe pedindo para fazer.

Técnicos

- Seja sempre pontual e esteja pronto a iniciar as sessões de treinamento.
- Assegure-se de que seus atletas e co-técnicos entendam qual é o objetivo da sessão de treinamento.
- Dê instruções claras e concisas a todas as pessoas que assistam às sessões de treinamento.



- Escute os esclarecimentos dos seus atletas sobre informações que eles talvez não tenham entendido.
- Instrua seus atletas e co-técnicos sobre questões de saúde e segurança referentes a essas sessões de treinamento.
- Sempre inclua aprendizagem e diversão nas suas sessões de treinamento.

Durante a Competição

Atletas

- Sempre escute as informações transmitidas pelos árbitros de cancha.
- Aceite as decisões tomadas pelos árbitros de cancha.
- Mostre todo respeito e dignidade pelos outros competidores.
- Prepare-se para o jogo.
- Sempre use roupa apropriada à prática da bocha, i.e., sapatos, roupas corretas, etc.

Técnicos

- Assegure-se de que seus jogadores estejam no local a tempo e prontos para jogar.
- Assegure-se de que seus atletas e co-técnicos entendam as regras locais para esse evento, conforme transmitidas em sessões de treinamento anteriores.
- Assegure-se de que as informações sobre seus atletas estejam atualizadas e corretas para essa competição.
- Escute todos os esclarecimentos do gerente da competição/do evento.
- Aceite as instruções e decisões tomadas pelos árbitros de cancha.



Senso esportivo

Um bom senso esportivo é o comprometimento do atleta e do jogador com um jogo justo, comportamento ético e integridade. Na percepção e na prática, o senso esportivo é definido como as qualidades que são caracterizadas pela generosidade e preocupação genuína com os outros. Abaixo, destacamos alguns pontos-chave e idéias sobre como ensinar e treinar o senso esportivo dos seus atletas. Liderar com o exemplo.

Esforço competitivo

- Empenhar esforço máximo durante cada evento.
- Pratique as habilidades com a mesma intensidade com que elas seriam necessárias na competição.
- Sempre concluir uma partida/evento: Nunca desistir.

Jogo justo sempre

- Sempre obedecer às regras.
- Demonstrar bom senso esportivo e jogo justo em todos os momentos.
- Respeitar a decisão dos oficiais sempre.

Expectativas dos técnicos

1. Sempre dar um bom exemplo para os participantes e fãs.
2. Instruir os participantes sobre as responsabilidades adequadas ao senso esportivo e exigir que eles façam do senso esportivo e da ética suas prioridades máximas.
3. Respeitar a decisão dos oficiais da competição, obedecer às regras do evento e não demonstrar comportamento que possa incitar fãs.
4. Tratar os técnicos, diretores, participantes e torcedores adversários com respeito.
5. Apertar as mãos de oficiais e técnico adversário em público.
6. Desenvolver e cumprir penalidades para participantes que não obedeçam aos padrões de senso esportivo.

Expectativas dos Atletas e dos Parceiros nos Unified Sports®

1. Tratar os integrantes da equipe com respeito.
2. Incentivar os integrantes da equipe quando eles cometerem erros.
3. Tratar os adversários com respeito: apertar as mãos antes e no final das competições.
4. Respeitar a decisão dos oficiais da competição, obedecer às regras do evento e não demonstrar comportamento que possa incitar fãs.
5. Cooperar com os oficiais, técnicos ou diretores e participantes para conduzir competições justas.



6. Não retaliar (verbal ou publicamente) se a outra equipe demonstrar um comportamento ruim.
7. Aceitar seriamente a responsabilidade e o privilégio de representar a Special Olympics.
8. Definir vencer como fazer o melhor possível.
9. Viver sob o alto padrão de senso esportivo definido pelo seu técnico.

Dicas de Treinamento

- Discutir a etiqueta da bocha, como dar os parabéns aos adversários após todos os eventos, quer você ganhe, quer perca; e sempre controlar o humor.
- Ensinar a aguardar a vez durante o jogo.
- Ensinar a aguardar em silêncio a vez de jogar.
- Dar prêmios ou reconhecer o senso esportivo após cada jogo ou treino.
- Sempre parabenizar os atletas quando eles demonstrarem um bom senso esportivo.

Lembre-se

- O senso esportivo é uma atitude demonstrada em como você e seus atletas agem dentro e fora do jogo.
- Ser positivo no que diz respeito à competição.
- Respeitar seus adversários você mesmo.
- Sempre manter o controle ao sentir-se bravo ou furioso.



Progresso da Habilidade —Reconhecimento dos Termos do Jogo

Seu atleta consegue:	Nunca	Às vezes	Freqüentemente
Reconhecer os termos equipe "de início" e "adversária"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reconhecer o termo "falta"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reconhecer o termo "lançamento de ponto"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reconhecer o termo "rafa"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reconhecer o termo "borda"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reconhecer o termo "ricochete"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Glossário de Bocha

Termo	Definição
Lançamento de borda	Quando a bocha é jogada em uma parede ou na cabeceira para ganhar vantagem/ponto.
Bocha	Como no caso de outros esportes, é um termo com dois significados, pois pode significar tanto as bolas jogadas durante o jogo ou o próprio jogo.
Bola morta	Bocha que foi considerada, pelo árbitro, como desqualificada devido a alguma infração ou problema técnico.
Partida de duplas	Jogo disputado por equipes de dois jogadores cada, às vezes chamado de duplas.
Rodada	Período do jogo quando todos os jogadores completaram sua vez e os pontos foram concedidos pelo árbitro, antes de ser jogada a próxima "rodada".
Cabeceiras	Tábuas no fim da cancha. Às vezes, são suspensas na parede traseira da cancha; outras vezes, são uma parede sólida. Os jogadores podem usá-las para obter vantagem/ponto.
Falta	Pode ser falta com o pé ou falta de linha, às vezes chamada também de falta de pé na linha. O tipo e frequência da falta determinam a penalidade aplicada ao jogador. Em geral é determinada quando o jogador pisa na linha de lançamento ou solta a bocha depois de cruzar a linha de lançamento.
Linha de Lançamento	As linhas da cancha atrás das quais o jogador deve ficar antes de soltar a bocha, quando faz uma das jogadas (de ponto ou de rafa). A linha de rafa/ponto fica a 3 metros da cabeceira.
Partida de quatro	Jogo com equipes de quatro jogadores contra outras equipes de quatro jogadores, às vezes chamadas de equipes de quatro.
Rafa	Também chamado de lançamento ou tiro. É um lançamento em geral para deslocar as outras bochas ao redor do bolim, em vez de rolar suavemente para ganhar vantagem/ponto. A bocha em geral é jogada com força suficiente para atingir a extremidade final da cancha. O jogador que faz esse lançamento pode soltar a bocha de um ponto a até 3 metros da linha de rafa/ponta.
Ponto inicial	A primeira bocha rolada em uma rodada em direção ao bolim para estabelecer o ponto inicial. Se for cometida algum tipo de falta ao ser jogada essa primeira bocha, a mesma equipe deve rolar a próxima bocha para estabelecer o ponto inicial.
Equipe de início	Usado para descrever a equipe que tem a vantagem ou faz o ponto. A equipe mais próxima do bolim é chamada de equipe de início e aguarda sua vez até que a equipe adversária se aproxime. Quando isso acontece, a equipe adversária se torna a equipe de início.
Bocha ao	Também chamada de "boa". A frase é usada para explicar aos jogadores que



Vivo	a bocha que acabou de ser rolada é uma bocha legítima e legal, e que o restante da rodada pode continuar a ser jogado. Assim, se for cometida uma falta, a bola é chamada de bola fora ou morta.
Adversária	Também chamada de "equipe adversária". Ao contrário da "Equipe de início", descrita acima, esse termo é usado para descrever quem não tem a vantagem ou o ponto na posição atual da rodada. Essa equipe vai jogando até chegar mais próximo e posteriormente se tornar a "equipe de início", ou até que se esgotem suas bochas para rolar.
Pares	Jogo entre dois jogadores contra outros dois jogadores, às vezes chamados de duplas ou equipes de duplas.
Vantagem de Bolim	A equipe com a vantagem de bolim é a equipe que rola o bolim pela cancha para iniciar a rodada ou o jogo. Depois de rolar o bolim, eles rolam a primeira bocha para estabelecer o ponto inicial. Determina-se a "vantagem" da equipe pela distância que o bolim é rolado na cancha, i.e., curta ou longa.
Lançamento de Ponto	Diferente do lançamento de rafa, esse lançamento é efetuado para deixar a bocha perto da bocha alvo, em vez de tentar espalhar as bochas deslocando as outras bochas. Esse lançamento em geral é feito com um movimento suave e com finesse. Em geral é feito em pé em vez de em corrida/movimento. Os jogadores devem soltar a bocha antes de atravessar a linha de rafa/ponto.
Regra de vantagem	Opção dada a uma equipe quando a adversária cometeu uma falta. A equipe pode então decidir quais são suas opções, em vista da posição atual das bochas e do estado do jogo.
Tábuas laterais	As tábuas que cercam a cancha, em geral com pelo menos 15-30 cm no meio, para impedir que as bochas saiam da cancha. A altura oficial da parede é de 90 cm nas cabeceiras e mais altas que as bochas nas paredes laterais.
Partida de simples	Jogo entre dois jogadores, um contra um, às vezes chamado de equipe individual.
Equipes	Jogo entre uma equipe de quatro jogadores contra outra equipe de quatro jogadores, às vezes chamado de Quarteto ou equipe de quatro.
Unificada	Quando uma equipe de dois ou quatro jogadores é composta de um número igual de atletas Special Olympics e Unified Partners na mesma equipe. Cada membro da equipe joga o mesmo número de bochas a partir da mesma extremidade da cancha. A habilidade do Unified Partners sempre deve ser similar à do atleta Special Olympics que é seu parceiro.