



***Special Olympics***

**Guías de Entrenamiento**  
Bienvenido a Bochas  
de Olimpiadas Especiales



## **Reconocimientos**

Olimpiadas Especiales desea agradecer a los profesionales, voluntarios, entrenadores y atletas que ayudaron en la producción de la *Guía de Entrenamiento de Bochas*. Ellos han ayudado a cumplir con la misión de Olimpiadas Especiales: proporcionar entrenamiento deportivo y competición atlética durante todo el año en una variedad de deportes tipo-Olímpico para personas de ocho años o mayores con discapacidad intelectual, brindándoles continuas oportunidades de desarrollar condición física, demostrar valor, experimentar alegría y participar en un intercambio de dones, destrezas y compañerismo con sus familias, otros atletas de Olimpiadas Especiales y la comunidad.

Olimpiadas Especiales agradece sus ideas y comentarios para enmiendas futuras de esta guía. Nos disculpamos si por cualquier razón se ha omitido un reconocimiento inadvertidamente.

### **Autores Contribuyentes**

Marie Bedard, Olimpiadas Especiales Florida  
Art Bjork, Olimpiadas Especiales Florida  
Richard Calvanese, Olimpiadas Especiales Massachusetts  
Mary Greig, Olimpiadas Especiales Australia  
Dave Lenox, Special Olympics, Inc.  
Roger Lord, Olimpiadas Especiales Connecticut  
Maureen Murphy, Olimpiadas Especiales Connecticut  
Ryan Murphy, Special Olympics, Inc.  
Mike Ryan, Olimpiadas Especiales Nueva Zelanda  
Roy Savage, Olimpiadas Especiales Irlanda

### **Agradecimiento Especial a las Siguietes Personas por Toda Su Ayuda y Apoyo**

Floyd Croxton, Special Olympics, Inc., atleta  
Kellie Walls, Special Olympics, Inc.  
Paul Whichard, Special Olympics, Inc.  
Olimpiadas Especiales Asia Pacifico  
Olimpiadas Especiales Europa Eurasia  
Olimpiadas Especiales Florida, por ser realizar la filmación del video  
Olimpiadas Especiales América del Norte  
Atletas Estrellas de Olimpiadas Especiales Florida —Condado Broward



## **Planificando una Temporada de Entrenamiento & Competición de Bochas**

### **Metas**

#### **Planificación de Temporada**

- Desarrollando un Plan de Temporada
- Planificación Pre-Entrenamiento
- Otras Cosas a Considerar
- Confirmación del Horario de Práctica
- En la Planificación de la Temporada
- Preparándose para una Competición

#### **Componentes Esenciales para Planificar una Sesión de Entrenamiento de Bochas**

#### **Principios de Sesiones de Entrenamiento Efectivas**

#### **Ejemplo del Formulario de Entrenamiento**

#### **Consejos para Conducir Sesiones de Entrenamiento Exitosas**

#### **Consejos para Conducir Sesiones de Entrenamiento Seguras**

#### **Competiciones de Práctica de Bochas**

#### **Ejemplo de Sesión de Entrenamiento**

#### **Seleccionando a Miembros del Equipo**

- Grupos por Habilidad y Edad
- Crear Involucración Significativa en Deportes Unificados

#### **Evaluación de Destrezas de Bochas**

#### **Registro de Desempeño Diario**

#### **Vestimenta de Bochas**

#### **Equipo de Bochas**

- Progresión de Destrezas
- Equipo

## **Enseñando Destrezas Deportivas**

### **El Calentamiento**

### **El Enfriamiento**

### **Progresión de Destreza Rebotar/Tirar con Rebote**

### **Conceptos y Estrategias de Bochas**

- Puntear
- Golpear
- Lanzar
- Tiro con Rebote o Rebote
- Dos Tiros Básicos

### **Progresión de Destreza para Anotar Puntos**

### **Entendiendo el Juego**

- Bases y Propósito del Juego de Bochas
- Beneficios Físicos y Sociales de Bochas

### **La Empuñadura**

- Enseñando la Empuñadura
- Gráfica de Faltas & Problemas
- Consejos para Entrenadores para la Empuñadura — Un Vistazo

### **La Postura**

- Enseñando la Postura
- Gráfica de Faltas & Problemas
- Consejos para Entrenadores para la Postura — Un Vistazo

### **El Tiro de Señalización**

- Progresión de Destreza, Lanzamiento Fijo
- Progresión de Destreza, Lanzamiento dando un Paso
- Enseñando el Tiro de Señalización
- Gráfica de Faltas & Problemas
- Consejos para Entrenadores para el Tiro de Señalización — Un Vistazo



### **El Tiro de Golpe**

- Progresión de Destrezas
- Enseñando el Tiro de Golpe
- Gráfica de Faltas & Problemas
- Consejos para Entrenadores para el Tiro de Golpe — Un Vistazo

### **La Cancha de Bochas**

- Progresión de Destrezas
- La Cancha de Bochas

### **Ejercicios de Evento-específico**

#### **Ejercicios específicos de Bochas**

- Rodada de Distancia
- Rodada Direccional
- Rodando a un Área Designada de la Cancha
- Lanzando a un Área Designada de la Cancha

### **Ejercicios de Ejemplo**

#### **Modificaciones & Adaptaciones**

#### **Preparación y Entrenamiento Mental**

#### **Entrenamiento Cruzado en Bochas**

#### **Programa de Entrenamiento en Casa**

## **Reglas, Protocolo y Etiqueta de Bochas**

### **Enseñando Reglas de Bochas**

- Reglas Básicas para una Competición de Bochas
- Reglas de Deportes Unificados
- Procedimientos de Protesta

### **Progresión de Destreza de Deportivismo y Etiqueta de Bochas**

#### **Protocolo & Etiqueta de Bochas**

- “Reglas de la Cancha”
- Durante la Práctica
- En la Competición

### **Deportivismo**

#### **Glosario de Bochas**

- Progresión de Destrezas
- Glosario



## **Planificando una Temporada de Entrenamiento & Competición de Bochas**

### **Metas**

#### **Planificación de Temporada**

- Desarrollando un Plan de Temporada
- Planificación Pre-Entrenamiento
- Otras Cosas a Considerar
- Confirmación del Horario de Práctica
- En la Planificación de la Temporada
- Preparándose para una Competición

#### **Componentes Esenciales para Planificar una Sesión de Entrenamiento de Bochas**

#### **Principios de Sesiones de Entrenamiento Efectivas**

#### **Ejemplo del Formulario de Entrenamiento**

#### **Consejos para Conducir Sesiones de Entrenamiento Exitosas**

#### **Consejos para Conducir Sesiones de Entrenamiento Seguras**

#### **Competiciones de Práctica de Bochas**

#### **Ejemplo de Sesión de Entrenamiento**

#### **Seleccionando a Miembros del Equipo**

- Grupos por Habilidad y Edad
- Crear Involucración Significativa en Deportes Unificados

#### **Evaluación de Destrezas de Bochas**

#### **Registro de Desempeño Diario**

#### **Vestimenta de Bochas**

#### **Equipo de Bochas**

- Progresión de Destrezas
- Equipo



## Metas

Las metas realistas pero desafiantes para cada atleta son importantes para la motivación del atleta en el entrenamiento y durante la competición. Las metas establecen y dirigen la acción de los planes de entrenamiento y competición. La confianza deportiva en los atletas ayuda a que la participación sea divertida y es esencial para la motivación del atleta. Por favor dirigirse a las **Principios del Entrenamiento** Para información y ejercicios adicionales sobre el establecimiento de metas.

### Establecimiento de Metas

Establecer metas es un esfuerzo conjunto que involucra al atleta y al entrenador. Las características principales para establecer metas incluyen las siguientes.

- Estructuradas en corto plazo, plazo intermedio y largo plazo
- Piedras angulares para el éxito
- Deben ser aceptadas por el atleta
- Varían en dificultad — fácilmente alcanzables a desafiantes
- Deben poderse medir

### Meta a Largo Plazo

El atleta adquirirá destrezas básicas de bochas, conducta social apropiada y conocimiento funcional de las reglas necesarias para participar exitosamente en competiciones de bochas.

### Objetivos a Corto Plazo

Como se mencionó antes, establecer metas a corto plazo debe ser dirigido y enfocado en el atleta. A menos que usted las dirija a los atletas, la dirección y el compromiso a cualesquiera metas establecidas, pueden no lograrse ya que pueden ser sus metas y no del atleta.

## Evaluando el Listado de Verificación de las Metas

1. Escriba una declaración de la meta.
2. ¿Satisface la meta en forma suficiente las necesidades del atleta?
3. ¿Está la meta positivamente declarada? Si no, vuelva a escribirla.
4. ¿Está la meta bajo el control del atleta en que se enfoca en sus necesidades y de nadie más?
5. ¿Es la meta una meta real y no un resultado?
6. ¿Es la meta importante para el atleta para que quiera trabajar para lograrla (y tendrá el tiempo y energía para hacerlo)?
7. ¿Cómo hará diferente la vida del atleta esta meta?
8. ¿Qué barreras puede encontrar el atleta al trabajar hacia esta meta?
9. ¿Qué más sabe el atleta?
10. ¿Qué necesita aprender a hacer el atleta?
11. ¿Qué riesgos necesita tomar el atleta?



## **Planificación de Temporada**

Como con todos los deportes, el entrenador de bochas de Olimpiadas Especiales desarrolla una filosofía de entrenamiento. La filosofía del entrenador necesita ser consistente con la filosofía de Olimpiadas Especiales, que es garantizar entrenamiento de calidad y oportunidades de competición justa y equitativa para cada atleta. Sin embargo, los entrenadores exitosos incluyen divertirse a la vez de adquirir las destrezas específicas y el conocimiento del deporte en los objetivos del programa para los atletas en el equipo.

### **Desarrollando un Plan de Temporada**

Bochas será considerado un deporte predominantemente “no de invierno”, ya que usualmente se juega en el exterior. No hay razón, sin embargo, si usted tiene las instalaciones apropiadas y el clima lo permite, para que bochas no pueda jugarse todo el año. Cuando usted ya ha establecido una temporada cuando el factor de más influencia (el clima) es favorable, puede hacerse la planificación para la temporada.

Otros factores para tomar en cuenta son:

- Disponibilidad de las instalaciones de entrenamiento
- Mantenimiento de las instalaciones de entrenamiento
- Necesidades de transporte
- Reemplazo de equipo necesario
- Número de voluntarios disponibles

### **Planificación de pre-entrenamiento**

Esto debe llevarse a cabo con bastante tiempo de anticipación a que la temporada inicie.

1. Entrenamiento de pre-temporada
  - Tonificación de músculos, etc.
2. Confirmación de retorno de los atletas del año anterior
  - Contactar a todos los jugadores para confirmar que regresarán esta temporada.
3. Introducción al deporte para nuevos atletas/voluntarios/entrenadores asistentes
  - Asegurar que todos los requerimientos de administración son realizados y que los nuevos participantes saben cuándo y en dónde iniciará el entrenamiento.
4. Actualizar instruyendo a los instructores cuando sea necesario
  - Identificar cualquier necesidad de entrenamiento de entrenadores y contactar al coordinador local para arreglarlo.
5. Competiciones y eventos de la temporada



- Revisar las competencias y eventos que están planificados para el año e identificar a los que su equipo asistirá.
- 6. Fechas de planificación de entrenamiento de ocho semanas mínimo establecidas si es necesario
  - Establecer cuando cree usted que el entrenamiento de temporada debe empezar, tomando en cuenta cuándo es la primera competición en relación a la fecha de inicio que usted ha seleccionado.
- 7. Evaluaciones de destrezas realizadas
  - Realizar evaluaciones apropiadas de destrezas para identificar las necesidades de actualización de destrezas de los jugadores.
- 8. Reunirse con todos los participantes para compartir los planes de temporada
  - Invitar a una reunión a todos los participantes (jugadores/ voluntarios/ entrenadores/ padres/ tutores) e informar como será su temporada propuesta y ajustarla si es necesario.
- 9. Disfrute las actividades de la temporada.

#### **Otras Cosas a Considerar**

- Mejorar su conocimiento de bochas y de entrenar atletas con discapacidad intelectual asistiendo, conforme sea necesario, a una escuela de entrenamiento de Olimpiadas Especiales.
- Hacer arreglos con unas instalaciones de bochas que acomodarán sus necesidades durante toda la temporada.
- Hacer arreglos para necesidades de equipo que incluya cualquier equipo adaptado si es necesario.
- Reclutar, orientar y entrenar entrenadores asistentes voluntarios.
- Coordinar necesidades de transporte.
- Asegurar que todos los atletas han sido médicamente probados antes de la primera práctica.
- Obtener copias de autorizaciones médicas y de los padres.
- Establecer metas y desarrollar un plan para la temporada.
- Establecer y coordinar el horario de temporada, incluyendo juego de liga, prácticas de entrenamiento, clínicas y demostraciones, y confirmar cualesquiera fechas planificadas para competencias locales, de área, de sección, estatales, nacionales y de Deportes Unificados.
- Realizar orientación para familias, profesores y amigos de atletas incluyendo Programa de Entrenamiento en Casa.



- Establecer procedimientos para reconocer el progreso de cada atleta.
- Establecer un presupuesto de temporada.

### **Confirmación del Horario de Práctica**

Cuando sus instalaciones han sido determinadas y evaluadas, usted está listo para confirmar sus horarios de entrenamiento y competición. Es importante publicar los horarios de entrenamiento y competición para enviar a los siguientes grupos interesados. Esto puede ayudar a generar conocimiento en la comunidad para su programa de bochas de Olimpiadas Especiales.

- Representantes de las instalaciones
- Programa Local de Olimpiadas Especiales
- Entrenadores voluntarios
- Atletas
- Familias
- Medios
- Miembros del equipo de administración
- Jueces

El horario de entrenamiento y competición no es exclusivo para las áreas enumeradas abajo.

- Fechas
- Horas de inicio y final
- Áreas de inscripción y/o reunión
- Número telefónico de contacto en las instalaciones
- Números de teléfonos de los entrenadores

### **En la Planificación de la Temporada**

- Usar evaluaciones de destrezas para identificar el nivel de destreza de cada atleta y registrar el progreso de cada atleta durante toda la temporada.
- Diseñar un programa de entrenamiento de ocho semanas.
- Planificar y modificar cada sesión de acuerdo a lo que necesita lograrse.
- Enfatizar en la preparación conforme se aprende la destreza.
- Desarrollar destrezas aumentando progresivamente la dificultad.



### **Preparándose para una Competición**

Cuando lleve a un atleta o equipo a competición, un entrenador siempre debe asegurar que ocurra lo siguiente:

#### *Antes de la competición*

1. Los formularios médicos del atleta están actualizados.
2. Las reglas son entendidas por los atletas y el personal de entrenamiento.
3. Los formularios de inscripción están completados correctamente.
4. Los atletas tienen el uniforme de equipo apropiado u otra ropa apropiada.

#### *En la competición*

1. Los atletas están registrados y los nombres están correctamente escritos.
2. Los atletas y personal de entrenamiento conocen la disposición de las instalaciones.
3. Los atletas y personal de entrenamiento conocen las horas de inicio y cantidad de canchas de juego.
4. Los atletas llegan a su cancha antes del inicio y han completado calentamientos, etc.
5. Los atletas demuestran etiqueta apropiada en la cancha.
6. A los atletas se les da el estímulo apropiado por el esfuerzo y talento demostrado.
7. Los atletas siguen un régimen de enfriamiento (este es un buen momento para evaluar el juego recién jugado).
8. Identificar cosas que salieron bien durante el juego y cosas en las que se debe trabajar en la siguiente práctica.

#### *Después de la competición*

1. Las familias/encargados de los atletas son informados de los resultados de la competición.
2. Las familias/encargados de los atletas son informados de cualquier cosa que necesitan saber después del día del evento.
3. En la siguiente práctica, re-evaluar los resultados del evento y reportar los resultados a los que no asistieron.



## **Componentes Esenciales para Planificar una Sesión de Entrenamiento de Bochas**

Cada sesión de entrenamiento debe contener los mismos elementos esenciales. La cantidad de tiempo usada en cada elemento dependerá de los siguientes factores:

1. Meta de la sesión de entrenamiento. Asegure que todos saben cuáles son las metas de la sesión y han opinado para establecerlas.
2. El momento de la temporada en que está la sesión. Se proporcionan más destrezas de práctica temprano en la temporada. En comparación, más experiencia de competición se proporciona más tarde en la temporada.
3. Nivel de destreza de sus atletas. Se necesita más práctica de destrezas enseñadas previamente para atletas de bajo nivel de habilidad.
4. Número de entrenadores. Mientras más entrenadores estén presentes y se ofrezca más instrucción de calidad uno-a-uno, más mejora se verá.
5. Cantidad total de tiempo de entrenamiento disponible. Se usa más tiempo en destrezas nuevas en una sesión de 2-horas que en una sesión de 90-minutos.

Los siguientes elementos deben ser incluidos en un programa de entrenamiento diario de un atleta. Por favor dirigirse a las secciones anotadas en cada área para información más específica y guía sobre estos temas.

- Calentamientos
- Destrezas enseñadas previamente
- Destrezas nuevas
- Experiencia en competición
- Retroalimentación en el desempeño

El paso final en la planificación de una sesión de entrenamiento es diseñar lo que el atleta hará realmente. Cuando planifica una sesión de entrenamiento, recuerde que la progresión a través de los componentes clave de una sesión, deben permitir un aumento gradual de la actividad física.

- Fácil a difícil
- Despacio a rápido
- Conocido a desconocido
- General a específico
- Inicio a final

Si usted ha decidido establecer una liga de bochas, mucho de su entrenamiento será alrededor de las sesiones de la liga de cada semana. El entrenamiento puede ser antes, durante o después del juego de liga. Antes del juego de liga, usted puede trabajar en enseñar sobre el equipo necesario para jugar y tener un período de calentamiento. Durante el juego de liga usted puede observar las acciones y estilo de los atletas, haciendo comentarios sobre lo que están haciendo incorrectamente y elogiándolos por lo que hacen correctamente, (por ejemplo, "Forma de dar seguimiento" o "Buena decisión"). Instrucciones sobre el puntaje, la etiqueta de bochas y deportivismo también pueden ser logrados. Después del juego de liga, usted puede



trabajar en nuevas destrezas o trabajar con los atletas para mejorar destrezas previamente aprendidas. Un plan de entrenamiento recomendado es detallado abajo.

**Calentamiento y Estiramiento (10-15 minutos)**

Todo atleta debe participar en el período de calentamiento y estiramiento en o cerca de la cancha (por ejemplo, hacer sombra de los movimientos del cuerpo). Estirar cada grupo de músculos mientras esperan para practicar acciones de rodar/lanzar.

**Instrucción de Destrezas (15-20 minutos)**

- Repase rápidamente destrezas enseñadas previamente.
- Introduzca el tema de la actividad de destrezas.
- Demuestre las destrezas simple y dramáticamente.
- Asista físicamente e impulse a los jugadores de bajo nivel de habilidad cuando sea necesario.
- Introduzca y practique nuevas destrezas temprano en la sesión de práctica.

**Experiencia de Competición (Uno, dos o tres juegos)**

Los atletas aprenden mucho al simplemente jugar el juego. El juego es un gran maestro.

**Enfriamiento, Estiramiento y Repaso (10-15 minutos)**

Todo atleta debe participar en un período de enfriamiento después de la sesión de entrenamiento. El estiramiento de cada grupo de músculos no debe ser tan vigoroso como el calentamiento. Este es un buen momento para reflexionar sobre los puntos buenos de la sesión de entrenamiento, resaltando cualquier progreso que diferentes atletas han logrado, pero recuerde no hacer esto perjudicando a otros atletas que no hayan logrado tanto. También puede usarse tiempo en áreas en que usted necesite trabajar durante la siguiente sesión. También, anuncie cualquier aviso importante, próximas competiciones, cumpleaños, reuniones sociales, etc.

Usted siempre debe finalizar la sesión de entrenamiento, haya sido buena o no tan buena, con algo divertido y risas.



## **Principios de Sesiones de Entrenamiento Efectivas**

### **Mantenga a todos activos**

Los atletas necesitan ser oyentes activos.

### **Haga metas claras, concisas**

El aprendizaje mejora cuando los atletas saben lo que se espera de ellos.

### **De instrucciones claras, concisas**

Demuestre — aumente la precisión de la instrucción.

### **Registre el progreso**

Gráfica de usted y sus atletas progresando juntos.

### **De retroalimentación positiva**

Enfatice y recompense cosas que el atleta está haciendo bien.

### **Proporcione variedad**

Varíe los ejercicios — evite el aburrimiento.

### **Fomente el gozo**

El entrenamiento y la competición son diversión; ayude a mantenerlos de esta forma para usted y sus atletas.

### **Haga progresiones**

El aprendizaje se aumenta cuando la información progresa de:

- Conocido a desconocido — descubriendo cosas nuevas con éxito.
- Simple a compuesta — ver que “Yo” puede hacerlo.
- General a específico — esto es por lo que “Yo” estoy trabajando tan duro.

### **Planifique uso máximo de recursos**

Use lo que tiene e improvise para el equipo que no tiene — piense creativamente.

### **Permita diferencias individuales**

Atletas diferentes, ritmos de aprendizaje diferentes, capacidades diferentes.



## **Consejos para Conducir Sesiones de Entrenamiento Exitosas**

- Asigne a los entrenadores asistentes sus roles y responsabilidades de acuerdo con su plan de entrenamiento.
- Cuando sea posible, prepare todo el equipo y estaciones antes de que lleguen los atletas.
- Presente y reconozca a los entrenadores y atletas.
- Revise el programa con todos. Mantenga informados a los atletas de cambios en el horario o actividades.
- Altere el plan de acuerdo al clima y el lugar para acomodar las necesidades de los atletas.
- Cambie actividades antes que los atletas se aburran o pierdan interés.
- Mantenga breves los ejercicios y actividades para que los atletas no se aburran. Mantenga a todos ocupados con un ejercicio aún si es descanso.
- Dedique el final de la práctica a una actividad de grupo que pueda incorporar desafío y diversión, siempre dándoles algo para esperar al final de la práctica.
- Si una actividad va bien, a menudo es útil detener la actividad mientras el interés está alto.
- Resuma la sesión y anuncie los arreglos para la siguiente sesión.
- Mantenga la **diversión** en lo básico.



## Consejos para Conducir Sesiones de Entrenamiento Seguras

Aunque los riesgos pueden ser pocos, los entrenadores tienen la responsabilidad de asegurar que los atletas conocen, entienden y reconocen los riesgos de bochas. La seguridad y bienestar de los atletas son las principales preocupaciones de los entrenadores. Bochas no es un deporte peligroso, pero los accidentes ocurren cuando los entrenadores olvidan tomar precauciones de seguridad. Es la responsabilidad del entrenador jefe minimizar la ocurrencia de lesiones proporcionando condiciones seguras.

1. Establezca reglas claras de conducta en su primera práctica y póngalas en práctica.
2. Cuando el clima es malo, tenga un plan para remover inmediatamente a los atletas del clima inclemente.
3. Asegúrese que sus atletas lleven agua a cada práctica, especialmente en climas más cálidos.
4. Revise su botiquín; vuelva a poner los suministros que hagan falta.
5. Capacite a todos los atletas y entrenadores sobre procedimientos de emergencia.
6. Seleccione un campo seguro. No practique en áreas con piedras u hoyos que pueden causar lesiones. Simplemente decirles a los jugadores que eviten los obstáculos no es suficiente.
7. Camine la cancha y elimine los objetos inseguros. Tenga particular cuidado cuando está jugando en gimnasios cerrados muy llenos. Elimine cualquier cosa con la que un jugador pueda toparse.
8. Revise las pelotas de bochas para que no tengan grietas que puedan astillar o partir las pelotas y puedan causar lesión en el ojo.
9. Revise que las paredes laterales y del final estén aseguradas al suelo. Instruya a los jugadores que nunca caminen sobre las paredes de la cancha. Ponga mucha atención a las canchas portátiles que se inclinan con mucho viento o si los jugadores se paran en ellas o una pelota de bochas rebota de ellas. Asegúrese que estas paredes estén fuertemente insertadas en el suelo.
10. Revise sus procedimientos de primeros auxilios y emergencia. Tenga a alguien capacitado en primeros auxilios y RCP muy cerca o en la cancha durante la práctica y los juegos.
11. Asegure que los detalles de contacto de emergencia del atleta están actualizados y a la mano durante las prácticas y juegos.
12. Haga calentamiento/enfriamiento y estiramiento apropiadamente al principio/final de cada práctica para prevenir lesiones musculares.
13. Entrene para mejorar el nivel de condición física general de sus jugadores. Los jugadores con buena condición física es menos probable que se lesionen. Haga activas sus prácticas.
14. Asegúrese que los jugadores estén físicamente equiparados en los juegos en donde los jugadores juegan entre sí "cabeza-con-cabeza" (por ejemplo, ejercicios de uno-a-uno).
15. Requiera que todos sus jugadores usen vestimenta apropiada, especialmente zapatos, en prácticas y juegos.
16. No se ponga usted mismo como blanco, por ejemplo, pararse frente a los atletas e instruirlos que lancen/roden la pelota a usted o a sus pies.
17. Asegure que tiene acceso fácil a un teléfono o teléfono celular.
18. Cuando no se estén usando, las pelotas de bochas siempre deben permanecer en el suelo, no se deben lanzar en el aire o rebotar en la mano. Debe recordarse que las pelotas de bochas son pesadas y pueden quebrarse, o pueden lesionar un dedo del pie o un pie si se botan.
19. Para evitar que los competidores se resbalen en las pelotas de bochas, las pelotas deben ser colocadas en la esquina de atrás de la cancha cuando no se estén usando. Nunca deje las pelotas de bochas esparcidas en las canchas o área de entrenamiento en donde alguien puede pararse o tropezarse con ellas.



## **Competiciones de Práctica de Bochas**

Mientras más compitamos, nos volvemos mejores. Parte del plan estratégico para bochas de Olimpiadas Especiales es impulsar más desarrollo deportivo en niveles locales. La competición motiva a los atletas, entrenadores y a todo el equipo de administración deportiva. Extienda o agregue a su horario tantas oportunidades de competición como sea posible. Hemos proporcionado algunas sugerencias abajo:

1. Realice encuentros con programas locales cercanos.
2. Pregunte a la escuela secundaria local si sus atletas pueden competir con ellos como un encuentro de práctica.
3. Únase al club y/o asociaciones locales de bochas de la comunidad.
4. Realice encuentros semanales para todos los asistentes para el área.
5. Crear una liga o club de bochas en su comunidad.
6. Incorpore componentes de la competición al final de cada sesión de entrenamiento.



## **Seleccionando a Miembros del Equipo**

La clave para un desarrollo exitoso de un equipo tradicional de Olimpiadas Especiales o Deportes Unificados, es la selección apropiada de los miembros del equipo. Hemos proporcionado algunas consideraciones principales para usted a continuación.

### **Agrupar por Habilidad**

Los equipos de bochas trabajan mejor cuando todos los miembros del equipo tienen habilidades deportivas similares. Los compañeros con habilidades que son muy superiores a otros compañeros de equipo o controlarán la competición o se adaptarán a otros no compitiendo a su máximo potencial. En ambas situaciones, las metas de interacción y el trabajo de equipo son disminuidos y no se logra una verdadera experiencia competitiva.

### **Agrupar por Edad**

Todos los miembros de equipo deben ser equiparados similarmente por edad.

- Entre 3-5 años de edad para atletas de 21 años de edad o menores
- Entre 10-15 años para atletas de 22 años de edad o menores
- Los miembros del equipo también pueden ser miembros de familia en donde debe considerarse la edad (padre y niño/ hermano/ atleta)

Por ejemplo, en bochas, un niño de 8 años no debe estar compitiendo contra o con un atleta de 30 años.

## **Crear Involucración Significativa en Deportes Unificados**

Deportes Unificados adopta la filosofía y principios de Olimpiadas Especiales. Cuando selecciona su equipo Unificado usted quiere lograr involucramiento significativo al principio, durante y al final de su temporada deportiva. Los equipos Unificados son organizados para proporcionar involucramiento significativo para todos los atletas y compañeros. Cada compañero de equipo debe desempeñar un rol y tener la oportunidad de contribuir al equipo. El involucramiento significativo también se refiere a la calidad de interacción y competición dentro de un equipo de Deportes Unificados. Lograr involucramiento significativo de todos los compañeros de equipo en el equipo asegura una experiencia positiva y gratificante para todos.

### **Indicadores de Involucramiento Significativo**

- Los compañeros de equipo compiten sin causar riesgo indebido de lesión a sí mismos o a otros.
- Los compañeros de equipo compiten de acuerdo a las reglas de competición.
- Los compañeros de equipo tienen la habilidad y oportunidad de contribuir al desempeño del equipo.
- Los compañeros de equipo entienden cómo combinar sus destrezas con las de otros atletas, resultando en un mejor desempeño para los atletas con menor habilidad.



**El Involucramiento Significativo No Se Logra Cuando los Miembros de Equipo**

- Tienen destrezas deportivas superiores en comparación a sus compañeros de equipo.
- Actúan como entrenadores de campo, en vez de compañeros de equipo.
- Controlan la mayoría de los aspectos de la competición durante períodos críticos del juego.
- No entrenan o practican regularmente, y sólo llegan el día de la competición.
- Bajan su nivel de habilidad dramáticamente, para no lastimar a otros o controlar todo el juego.



## **Evaluación de Destrezas de Bochas**

La tabla de evaluación de destrezas deportivas es un método sistemático que es útil para determinar la habilidad de la destreza de un atleta. La Tarjeta de Evaluación de Destrezas de Bochas está diseñada para ayudar a los entrenadores a determinar los niveles de habilidad de los atletas antes de que empiecen a participar. Los entrenadores encontrarán que esta evaluación es una herramienta útil por varias razones:

1. Ayuda al entrenador a determinar con el atleta en qué eventos competirá
2. Establece las áreas de entrenamiento base del atleta
3. Ayuda a los entrenadores a agrupar a los atletas de habilidad similar en equipos de entrenamiento
4. Mide la progresión del atleta
5. Ayuda a determinar el horario de entrenamiento diario del atleta

Antes de administrar la evaluación, los entrenadores necesitan realizar el siguiente análisis cuando observan al atleta.

- Familiarizarse con cada una de las tareas enumeradas bajo las destrezas principales.
- Tener una imagen visual exacta de cada tarea.
- Ha observado a una persona calificada ejecutar la destreza.

Cuando se administra la evaluación, los entrenadores tendrán mejor oportunidad de obtener el mejor análisis de sus atletas. Siempre empiece explicando la destreza que le gustaría observar. Cuando sea posible, haga una demostración de la destreza.

### **Recuerde**

El puntaje promedio del atleta es el factor determinante fundamental sobre qué tan bien está jugando el atleta. Registre los puntajes de cada juego y determine un promedio para el número de juegos jugados. El nivel apropiado de destreza es determinado por promedio. Lo que usted está buscando es un aumento del promedio del atleta desde el inicio del entrenamiento hasta el final del período de entrenamiento. Recuerde, los cambios hechos a la forma en que un atleta lanza la pelota, o a su equipo, a menudo dará como resultado puntajes más bajos al principio, mientras el atleta hace los ajustes necesarios y se familiariza con ellos.



## Tarjeta de Evaluación de Destrezas de Bochas

**Nombre del Atleta**

**Fecha**

**Nombre del Entrenador**

**Fecha**

### Instrucciones

1. Use la herramienta al principio de la temporada de entrenamiento/competición para establecer una base del nivel inicio de la destreza del atleta.
2. Haga que el atleta realice la destreza varias veces.
3. Si el atleta realiza la destreza correctamente tres de cinco veces, marque la casilla al lado de la destreza para indicar que la destreza ha sido lograda.
4. Incorpore sesiones de evaluación del programa a su programa.
5. Los atletas pueden lograr las destrezas en cualquier orden. Los atletas han logrado esta lista cuando todos los puntos posibles han sido logrados.

### Esquema de la Cancha de Bochas

- Reconoce la línea de falta de 10 pies
- Reconoce la línea media de 30 pies
- Reconoce la línea de 50 pies
- Reconoce los marcos de atrás
- Reconoce los marcos laterales

### Selección de Equipo

- Reconoce una pelota de bochas
  - Reconoce las diferencias de color de las pelotas de bochas
  - Reconoce el bochín
  - Reconoce la cinta métrica
  -
- Reconoce las banderas usadas (especialmente para atletas con discapacidad visual o auditiva)
- Puede asociar la conexión entre el color de la bandera y la pelota de bochas



### **Puntaje**

- Entiende el sistema de anotación de puntos usado en el juego de bochas
- Entiende que el puntaje ganador para individuales y equipos de dos jugadores es 12 puntos
- Entiende que el puntaje ganador para equipos de cuatro jugadores es 16 puntos
- Reconoce los puntajes en una tarjeta de puntaje
- Puede seguir el puntaje en una tarjeta de puntaje
- Reconoce los lugares para las diferentes firmas en una tarjeta de puntaje
- Reconoce la necesidad de no firmar una tarjeta de puntaje si el juego será protestado

### **Reglas del Juego**

- Muestra un entendimiento del juego
- Entiende que el juego consiste de jugar hasta cierto número de puntos
- Conoce lo que significa cada una de las líneas en la cancha
- Sabe no cruzar la línea de falta cuando lanza una pelota
- Sabe jugar cuatro pelotas cuando juega individuales
- Sabe jugar dos pelotas cuando juega dobles/pares
- Sabe jugar una pelota cuando está en un equipo de cuatro
- Sabe jugar sólo cuando lo indica el juez
- Se adhiere a las reglas de la cancha de bochas y área de entrenamiento
- Sigue las reglas oficiales de bochas de Olimpiadas Especiales

### **Deportivismo/Etiqueta**

- Demuestra deportivismo y etiqueta en todo momento
- Demuestra esfuerzo competitivo cuando juega en todo momento
- Toma turnos con otros miembros del equipo
- Selecciona y usa el mismo color de pelotas durante todo el juego
- Espera que el juez indique su turno para jugar
- Juega con cooperación y competitividad, anima a sus compañeros de equipo
- Mantiene conocimiento del puntaje de su propio equipo
- Escucha las instrucciones del entrenador



### **Terminología del Juego**

- Reconoce los términos equipo “Dentro” y “Fuera”
- Reconoce el término “Falta”
- Reconoce el término “Señalización”
- Reconoce el término “Golpear”
- Reconoce el término “Tiro con Rebote”
- Reconoce el término “Rebotar”

### **Recuperando la Pelota**

- Recupera la pelota de atrás de la cancha
- Identifica su propia pelota por el color
- Recoge la pelota y la lleva al nivel de la cintura
- Sostiene la pelota con la mano que no la roda y se mueve a la posición de inicio

### **Empuñadura**

- Coloca los dedos y el pulgar en forma pareja alrededor de la pelota
- Usa el pulgar para sostener la pelota en el lugar apropiado
- Sostiene la pelota en la parte frontal de la mano

### **Postura**

- Ubica la posición de inicio atrás de la línea de falta
- Se para con los pies separados al ancho de los hombros
- Mantiene el nivel de los hombros y el cuerpo en ángulo al objetivo con el peso distribuido en forma pareja
- Demuestra colocación correcta del pie: pie izquierdo adelante si es derecho
- Asume postura correcta con los ojos enfocados en el bochín o pelota objetivo
- Mantiene la pelota bajo control

### **Lanzamiento**

- Empuja la pelota hacia delante aproximadamente a nivel del ojo seguido de un balance hacia abajo
- Regresa el brazo recto hacia atrás y cerca del cuerpo
- Lleva el brazo recto hacia delante para soltar la pelota
- Lanza la pelota con un lanzamiento gentil lento para un tiro señalado
- Lanza la pelota con un lanzamiento fuerte rápido para un tiro de golpe
- Realiza lanzamiento de señalización de pie
- Realiza lanzamiento de señalización corriendo
- Realiza lanzamiento para golpear de pie
- Realiza lanzamiento para golpear corriendo



**Soltar la Pelota**



Asume postura correcta con el pie del frente detrás de la línea de falta y los hombros en ángulo al objetivo



Lanza la pelota sobre la línea de falta hacia el bochín u objetivo



Mantiene postura correcta de la muñeca cuando la pelota deja la mano



Ejecuta seguimiento apropiado con el balanceo del brazo: hacia delante y hacia arriba



## Registro de Desempeño Diario

El Registro de Desempeño Diario está diseñado para mantener un registro acertado del desempeño diario del atleta conforme aprende una destreza deportiva. Existen varias razones por las que el entrenador se puede beneficiar al usar el Registro de Desempeño Diario:

1. El registro se vuelve un documento permanente del progreso del atleta.
2. El registro ayuda al entrenador a establecer consistencia que se puede medir en el programa de entrenamiento del atleta.
3. El registro permite al entrenador ser flexible durante la sesión real de enseñanza y entrenamiento porque él/ella puede dividir las destrezas en tareas específicas, más cortas que satisfacen las necesidades individuales de cada atleta.
4. El registro ayuda al entrenador a escoger los métodos apropiados para la enseñanza de la destreza, las condiciones y criterios correctos para evaluar el desempeño de las destrezas por el atleta.

### Usando el Registro de Desempeño Diario

En la parte superior del registro, el entrenador ingresa su nombre y el nombre del atleta y evento de bochas. Si más de un entrenador trabaja con un atleta, deben ingresar las fechas en las que trabajan con el atleta al lado de sus nombres.

Antes de que la sesión de entrenamiento inicie, el entrenador decide qué destrezas serán cubiertas. El entrenador toma esta decisión basado en la edad, intereses y habilidades mentales y físicas del atleta. La destreza necesita ser una declaración o una descripción del ejercicio específico que el atleta debe desempeñar. El entrenador ingresa la destreza en la primera línea de la columna izquierda. Cada destreza posterior es ingresada después de que el atleta domina la destreza previa. Por supuesto, más de una hoja puede ser usada para registrar todas las destrezas involucradas. También, si el atleta no puede desempeñar una destreza prescrita, el entrenador puede dividir la destreza en tareas más pequeñas que permitirán el éxito del atleta en la nueva destreza.

### Condiciones y Criterios para el Dominio

Después de que el entrenador introduce la destreza, debe decidir las condiciones y criterios por los cuales el atleta debe dominar la destreza. Las condiciones son circunstancias especiales que definen la forma en que el atleta debe desempeñar una destreza. Por ejemplo, "dando una demostración y con asistencia." El entrenador necesita siempre operar bajo la suposición de que las últimas condiciones en que el atleta domina una destreza son, "al dar la instrucción y sin asistencia" y, por lo tanto, no tiene que ingresar estas condiciones en el registro al lado del ingreso de la destreza. Idealmente, el entrenador necesita arreglar las destrezas y condiciones para que el atleta gradualmente aprenda a realizar la destreza al dar la instrucción y sin asistencia.

Los criterios son las normas que determinan qué tan bien debe ser realizada la destreza. El entrenador necesita determinar una norma que se adapte realísticamente a las habilidades mentales y físicas del atleta. Por la naturaleza variada de las destrezas, los criterios pueden involucrar muchos diferentes tipos de normas, como cantidad de tiempo, número de repeticiones, exactitud, distancia o velocidad.

### Fechas de las Sesiones y Niveles de Instrucción Usados

El entrenador puede trabajar en una tarea por un par de días, y puede usar varios métodos de instrucción durante ese tiempo para progresar al punto en donde el atleta realice la tarea al dar la instrucción y sin asistencia. Para establecer un curriculum consistente para el atleta, el entrenador debe registrar las fechas en que él trabaja en tareas particulares y debe ingresar los métodos de instrucción que fueron usados en esas fechas.



## **Vestimenta de Bochas**

La vestimenta apropiada de bochas es requerida para todos los competidores. Como entrenador, usted debe discutir los tipos de ropa deportiva que es aceptable e inaceptable para entrenar y competir. Discuta la importancia de usar ropa que se ajusta apropiadamente, junto con las ventajas y desventajas de ciertos tipos de ropa usada durante entrenamiento y competiciones. Por ejemplo, pantalones de lona largos o cortos no son vestimenta apropiada de bochas para ningún evento. Explicar que los atletas no pueden hacer su máximo esfuerzo cuando usan pantalones de lona que les restringen el movimiento. Llevar a los atletas a sesiones de entrenamiento o competiciones de la escuela secundaria o universidad e indique la vestimenta que usan. Usted puede poner el ejemplo usando vestimenta apropiada para al entrenamiento y competiciones y no recompensando a los atletas que no llegan apropiadamente vestidos a entrenar y/o competir.

- El atleta siempre debe usar ropa cómoda.
- La ropa siempre debe permitir libertad de movimiento de todas las partes del cuerpo.
- La ropa regular de escuela es aceptable.
- En un torneo, es preferible la ropa blanca o de colores claros.
- A los jugadores no se les permite usar zapatos que puedan dañar o lastimar la superficie de la cancha.
- A los jugadores no se les permite jugar sin zapatos. También deben evitarse las sandalias ya que no proporcionan protección si cae una pelota en el pie.
- Los jugadores deben ser advertidos de la necesidad de usar bloqueador solar, gorras y otra protección de los rayos del sol.

## **Reglas del Torneo**

Estas estipulan que:

- Los jugadores se vestirán en forma que les dará crédito a ellos y al deporte de bochas.
- A los jugadores no se les permitirá usar zapatos que puedan dañar o lastimar la superficie de la cancha. También, a los jugadores no se les permitirá jugar sin zapatos.
- A los jugadores que usen ropa reprensible u ofensiva, o que estén inapropiadamente vestidos, puede no permitírseles participar en un torneo.



### Progresión de Destreza — Reconocimiento del Equipo Usado

Su Atleta Puede:	Nunca	Algunas veces	A menudo
Reconocer una pelota de bochas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reconocer las diferencias de color de las pelotas de bochas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reconocer el bochín	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reconocer la cinta métrica	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reconocer las banderas usadas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Asociar la conexión entre el color de la bandera y la pelota de bochas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## Equipo de Bochas

Bochas requiere el tipo de equipo deportivo enumerado abajo. Es importante que los atletas puedan reconocer y entender cómo el equipo para los eventos específicos funciona e impacta su desempeño. Haga que sus atletas nombren cada pieza de equipo conforme usted la muestra y dice el uso para cada una. Para reforzar esta habilidad dentro de ellos, haga que seleccionen el equipo usado para sus eventos también.

- Pelotas de bochas
- Bochín
- Aparato de medida métrica
- Banderas
- Aparato de puntaje

### Un Vistazo de la Lista de Equipo General para Bochas

Pelotas de bochas



Pueden ser fabricadas de madera o un material de composición y del mismo tamaño. Los tamaños de las pelotas de un Torneo Oficial pueden ser de 107 milímetros (4.2 pulgadas) a 110 milímetros (4.33 pulgadas). El color de las pelotas es irrelevante siempre que las cuatro pelotas de un equipo sean clara y visiblemente diferentes de las cuatro pelotas del equipo oponente.

Bochín



No debe ser mayor de 63 milímetros (2.5 pulgadas) o menor de 48 milímetros (1.875 pulgadas) y debe ser de un color visiblemente diferente a los colores de las pelotas de bochas. Algunas veces es beneficioso que sea diferente al color de la superficie de la cancha.

Aparato de medida métrica



Puede ser cualquier aparato que tenga la capacidad de medir exactamente la distancia entre dos objetos, y que sea aceptable para los jueces del torneo.

Banderas

Puede ser cualquier aparato que tenga la habilidad de representar los colores de las pelotas de bochas que están siendo usadas, y que sea aceptable para los jueces del torneo.

También debe ser lo suficientemente grande para ser claramente visible al menos a 50 pies.

Aparato de puntaje

Puede ser cualquier aparato que tenga la capacidad de registrar el puntaje durante el juego, y que sea aceptable para los jueces del torneo.



## **Enseñando Destrezas Deportivas**

**El Calentamiento**

**El Enfriamiento**

**Progresión de Destreza Rebotar/Tirar con Rebote**

**Conceptos y Estrategias de Bochas**

Puntear

Golpear

Lanzar

Tiro con Rebote o Rebote

Dos Tiros Básicos

**Progresión de Destreza para Anotar Puntos**

**Entendiendo el Juego**

Bases y Propósito del Juego de Bochas

Beneficios Físicos y Sociales de Bochas

**La Empuñadura**

Enseñando la Empuñadura

Gráfica de Faltas & Problemas

Consejos para Entrenadores para la Empuñadura — Un Vistazo

**La Postura**

Enseñando la Postura

Gráfica de Faltas & Problemas

Consejos para Entrenadores para la Postura — Un Vistazo

**El Tiro de Señalización**

Progresión de Destreza, Lanzamiento Fijo

Progresión de Destreza, Lanzamiento dando un Paso

Enseñando el Tiro de Señalización

Gráfica de Faltas & Problemas

Consejos para Entrenadores para el Tiro de Señalización — Un Vistazo

**El Tiro de Golpe**

Progresión de Destrezas

Enseñando el Tiro de Golpe

Gráfica de Faltas & Problemas

Consejos para Entrenadores para el Tiro de Golpe — Un Vistazo

**La Cancha de Bochas**

Progresión de Destrezas

La Cancha de Bochas

**Ejercicios de Evento-específico**

**Ejercicios específicos de Bochas**

Rodada de Distancia

Rodada Direccional

Rodando a un Área Designada de la Cancha

Lanzando a un Área Designada de la Cancha

**Ejercicios de Ejemplo**

**Modificaciones & Adaptaciones**

**Preparación y Entrenamiento Mental**

**Entrenamiento Cruzado en Bochas**

**Programa de Entrenamiento en Casa**



## El Calentamiento

Un período de calentamiento es la primera parte de toda sesión de entrenamiento o preparación para competición. El calentamiento empieza despacio y sistemática y gradualmente involucra a todos los músculos y partes del cuerpo para preparar al atleta para entrenamiento y competición. Además para preparar al atleta mentalmente, calentar también tiene varios beneficios psicológicos.

1. Aumenta la temperatura del cuerpo
2. Acelera el metabolismo
3. Incrementa el ritmo cardíaco y respiratorio
4. Prepara los músculos y el sistema nervioso para el ejercicio

El calentamiento es adaptado para la actividad siguiente. Los calentamientos consisten en movimiento activo que conduce a movimiento más vigoroso para elevar los ritmos cardiacos, respiratorios y metabólicos. El período total de calentamiento toma al menos 25 minutos e inmediatamente precede al entrenamiento o competición. Un período de calentamiento incluirá la siguiente secuencia básica y componentes.

Actividad	Propósito	Tiempo (Mínimo)
Caminata/trote lento aeróbico	Calentar los músculos	5 minutos
Estiramiento	Aumenta el rango de movimiento	10 minutos
Ejercicios de Fútbol	Preparación de coordinación para entrenamiento/competición	10 minutos

### Caminar

Caminar es el primer ejercicio de la rutina de un atleta. Los atletas empiezan a calentar los músculos caminando despacio por 3-5 minutos. Esto circula la sangre por todos los músculos, proporcionándoles así mayor flexibilidad para estirarse. El único objetivo de la caminata de calentamiento es circular la sangre y calentar los músculos en preparación para actividad más enérgica.

### Trotar

Trotar es el siguiente ejercicio de la rutina de un atleta. Los atletas empiezan a calentar los músculos trotando lentamente por 3-5 minutos. Esto circula la sangre por todos los músculos, proporcionándoles así mayor flexibilidad para estirarse. Un trote debe empezar despacio y luego gradualmente aumentar en velocidad hasta su finalización; sin embargo, el atleta nunca debe llegar ni 50 por ciento de su máximo esfuerzo al final de trotar. Recuerde, el único objetivo de esta fase de calentamiento es circular la sangre y calentar los músculos.

### Estiramiento

El estiramiento es una de las partes más importantes del calentamiento y del desempeño de un atleta. Un músculo más flexible es un músculo más fuerte y más saludable. Un músculo más fuerte y más saludable responde mejor al ejercicio y actividades y ayuda a prevenir una lesión en el atleta. Por favor dirigirse a Estiramiento dentro de esta sección para información más detallada.



### **Ejercicios de Evento-específico**

Los ejercicios son progresiones del aprendizaje que empiezan a un bajo nivel de habilidad, avanzan a nivel intermedio y llegan al nivel alto de habilidad. Fomente que cada atleta avance hasta su máximo nivel posible.

Los movimientos cinestéticos son reforzados por medio de repeticiones de un segmento pequeño de la destreza a ser realizada. Muchas veces, las acciones son exageradas para fortalecer los músculos que realizan la destreza. Cada sesión de entrenamiento debe llevar al atleta a través de toda la progresión para que sea expuesto a todas las destrezas que forman un evento.

Cinco cosas importantes para recordar cuando hace estos estiramientos son:

1. Siempre hacerlos cuando ha calentado su cuerpo primero.
2. Siempre hágalos despacio.
3. Nunca se estire de más.
4. Nunca se canse de más.
5. Siempre tome suficiente tiempo para hacer bien cada grupo pero tome más tiempo para sus hombros/espalda baja y piernas ya que estos grupos serán los más usados durante el juego.

Conforme pasa por cada grupo de músculos, recuerde explicar a sus atletas lo que cada ejercicio está haciendo a cada uno de los músculos en los que está trabajando. Una buena sugerencia es hacer estiramientos en un orden específico. El siguiente ejemplo empieza de abajo y trabaja hacia arriba en cada grupo de músculos. Al seguir este patrón, los atletas se dan cuenta de qué estiramientos van después y pueden estar involucrados en futuras sesiones de estiramiento, guiando o diciendo qué grupo de músculos es el siguiente.

### **Ejercicios Específicos de Estiramiento de Calentamiento**

#### **Realizar ejercicio de estiramiento del tobillo**

- a. Pararse con los pies ligeramente separados
- b. Levantar levemente una pierna del suelo
- c. Rotar el tobillo en dirección del reloj
- d. Repetir la rotación por 5-10 segundos
- e. Repetir con el otro tobillo
- f. Repetir el grupo dos veces

#### **Realizar ejercicio de estiramiento del músculo de la pantorrilla**

- a. Pararse con los pies ligeramente separados
- b. Dar un paso hacia delante, dejando el pie de atrás firmemente en el suelo
- c. Inclinarsse levemente hacia delante llevando su peso a la pierna del frente
- d. Sostener por 10-15 segundos
- e. Repita con la otra pierna
- f. Repetir el grupo dos veces



**Realizar ejercicio de estiramiento del muslo superior/espalda baja**

- a. Pararse con las piernas rectas y los tobillos cruzados
- b. Inclinarsse hacia delante desde las caderas
- c. Deslizar las manos hacia abajo al frente de las piernas tan lejos como pueda llegar
- d. Sostener por 10-15 segundos
- e. Retornar a la posición inicial
- f. Volver a cruzar los tobillos con el otro tobillo al frente
- g. Repetir el ejercicio
- h. Repetir el grupo dos veces

**Realizar ejercicio con el torso inclinado hacia un lado**

- a. Pararse con los pies ligeramente separados y los brazos a los lados
- b. Extender los brazos hacia abajo a los lados despacio y sostener
- c. Inclinarsse desde la cintura y mantener los hombros hacia atrás
- d. Retornar a la posición inicial
- e. Repetir el ejercicio en el lado opuesto
- f. Repetir el grupo dos veces

**Realizar ejercicio de estiramiento de hombro**

- a. Pararse con los pies ligeramente separados
- b. Manteniendo su espalda recta, extender los brazos hacia fuera desde los lados
- c. Rotar ambos brazos en movimiento circular/de molino
- d. Continuar por 10-15 segundos
- e. Repetir el ejercicio en movimiento inverso

Recuerde: este también puede ser un buen momento para hablar sobre algunas de las metas para la sesión y para repetir mensajes importantes de la sesión de la semana pasada



## El Enfriamiento

El enfriamiento es tan importante como el calentamiento; sin embargo, a menudo se ignora. Parar abruptamente una actividad puede causar acumulación de la sangre y disminuir la remoción de productos de desecho del cuerpo del atleta. También puede causar calambres, dolor muscular y otros problemas para los atletas de Special Olympics. El enfriamiento reduce gradualmente la temperatura del cuerpo y el ritmo cardíaco y acelera el proceso de recuperación antes de la siguiente sesión de entrenamiento o experiencia competitiva. El enfriamiento también es un buen momento para que el entrenador y el atleta hablen sobre la sesión o competición.

Actividad	Propósito	Tiempo (mínimo)
Caminata/trote aeróbico lento	Baja la temperatura del cuerpo Reduce gradualmente el ritmo cardíaco	5 minutos
Estiramiento suave	Remover desechos de los músculos	5 minutos

## Ejercicios de Estiramiento Específicos del Enfriamiento

### Realizar ejercicio de estiramiento del tobillo

- Pararse con los pies ligeramente separados
- Levantar levemente una pierna del suelo
- Rotar el tobillo en dirección del reloj
- Repetir la rotación por 5-10 segundos
- Repetir con el otro tobillo

### Realizar ejercicio de estiramiento del músculo de la pantorrilla

- Pararse con los pies ligeramente separados
- Dar un paso hacia delante, dejando el pie de atrás firmemente en el suelo
- Inclinarse ligeramente hacia delante llevando su peso a la pierna del frente
- Sostener por 10-15 segundos
- Repita con la otra pierna

### Realizar ejercicio de estiramiento del muslo superior/espalda baja

- Pararse con las piernas rectas y los tobillos cruzados
- Inclinarse hacia delante desde las caderas
- Deslizar las manos hacia abajo al frente de las piernas tan lejos como pueda llegar
- Sostener por 10-15 segundos
- Retornar a la posición inicial



- f. Volver a cruzar los tobillos con el otro tobillo al frente
- g. Repetir el ejercicio

**Realizar ejercicio con el torso inclinado hacia un lado**

- a. Pararse con los pies ligeramente separados y los brazos a los lados
- b. Extender los brazos hacia abajo a los lados despacio y sostener
- c. Inclinar desde la cintura y mantener los hombros hacia atrás
- d. Retornar a la posición inicial
- e. Repetir el ejercicio en el lado opuesto

**Realizar ejercicio de estiramiento de hombro**

- a. Pararse con los pies ligeramente separados
- b. Manteniendo su espalda recta, extender los brazos hacia fuera desde los lados
- c. Rotar ambos brazos en movimiento circular/de molino
- d. Continuar por 10-15 segundos
- e. Repetir el ejercicio en movimiento inverso

Estos estiramientos de final-de-sesión pueden ser un buen momento para reflexionar sobre cosas importantes que salieron de la sesión del día, así como para recordar a los atletas de cualquier información importante. Usted también puede usar este tiempo para felicitar cualquier logro o mejora importante hecho por cualquier atleta.



**Progresión de Destreza Rebotar/Tirar con Rebote**

<b>Su Atleta Puede:</b>	<b>Nunca</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>A menudo</b>
Recoger la pelota de atrás de la cancha y pararse correctamente detrás de la línea de falta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alinearse correctamente para lanzar el tiro apropiado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Prepararse para lanzar la pelota de bochas desde la postura de inicio correcta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sostener la pelota de bochas correctamente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dar un paso para adelante usando movimiento apropiado hacia delante de la pierna	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pararse con el pie que da el paso apropiadamente separado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pararse con los pies apropiadamente separados para proporcionar una base equilibrada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Usar balanceo hacia atrás del brazo en el momento apropiado de dar el paso hacia adelante	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Usar la fuerza correcta para lanzar un "rebote/tiro con rebote"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Usar el balanceo correcto hacia delante del brazo en el momento apropiado de dar el paso hacia adelante	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Usar lanzamiento correcto de la pelota desde la mano	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mantener postura correcta de la muñeca cuando la pelota de bochas ha dejado la mano	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Usar seguimiento correcto con extensión completa del brazo después del lanzamiento de la pelota	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minimizar el movimiento de la cabeza durante todo el ejercicio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## Conceptos y Estrategias de Bochas

### **Puntear**

Este concepto es usado cuando se describe la necesidad de que un atleta trate de ganar el “punto” o aumente el número de “puntos” que su equipo ya tiene. Este es posiblemente el tiro más comúnmente jugado en una cancha de bochas.

### **Golpear**

Este concepto es usado cuando se describe la necesidad de que un atleta trate de desplazar la(s) pelota(s) del oponente y disminuir el número de “puntos” que su equipo lleva abajo.

### **Lanzar**

Este concepto es usado cuando un equipo puede ya tener un “punto” y, en vez de tratar de jugar un tiro y así posiblemente perder la ventaja, un jugador puede solo soltar la pelota de bochas al frente de él/ella y por lo tanto “tira” la pelota.

### **Ladear o Rebotar**

Este concepto es usado cuando un atleta puede necesitar rodar una pelota de bochas hacia una pared lateral y hacer que la pelota rebote de la pared. Usualmente permitirá a un jugador jugar alrededor de otra pelota ya sea que esa pelota sea la propia o del equipo oponente. Esta maniobra puede ser usada para ganar más puntos o disminuir el número de puntos que el oponente tiene en ese momento. Un atleta necesitará conocer los ángulos.

## **Dos Tiros Básicos**

### **El Tiro de Señalización**

Este tiro de bochas es jugado más como un tiro gentil, suave. Es generalmente rodado, contrario a ser tirado/lanzado, y es usado para ganar un punto o aumentar el número de puntos que ya tienen. Este es en contraste con tratar de desplazar otras pelotas por medio de un lanzamiento fuerte.

### **El Tiro de Golpe**

El tiro de golpe es jugado más como un tiro fuerte. Es rodado o lanzado/tirado con gran fuerza para desplazar una pelota o pelotas ya sea para ganar el punto desplazando l(s) pelota(s) del oponente o reduciendo el número de puntos que lleva el oponente. Este es en contraste con tratar de acercar su pelota por medio de una rodada lenta, suave.



### Consejos de Entrenamiento

- Cada uno de los tiros anteriores puede ser usado en diferentes etapas de un juego o incluso en varias etapas de un marco.
- Aunque algunos atletas pueden nunca intentar algunos de los tiros mencionados, esto no es razón para que no deban conocerlos.
- La seguridad de los entrenadores y atletas siempre debe ser primordial durante los entrenamientos y competiciones.



### Progresión de Destreza para Anotar Puntos

Su Atleta Puede:	Nunca	Algunas veces	A menudo
Entender el sistema de anotación de puntos usado en el juego de bochas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Seguir el puntaje en una tarjeta de puntaje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reconocer los puntajes en una tarjeta de puntaje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reconocer los lugares para las diferentes firmas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reconocer la necesidad de no firmar una tarjeta de puntaje si el juego será "protestado"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## Entendiendo el Juego

No asuma que los jugadores de bajo nivel de habilidad sabrán el propósito básico del juego. Dichos jugadores pueden tener dificultad con conceptos simples como distinguir entre compañeros de equipo y oponentes.

### **Bases y Propósito del Juego de Bochas**

Bochas es jugado con un juego de ocho pelotas grandes y una pelota pequeña de blanco llamada bochín (Italiano para pelota pequeña). El bochín algunas veces es llamado gato, gatito, pelota clave o píldora. Las pelotas más grandes son escasamente de 107mm en diámetro y pesan aproximadamente 900 gramos. Cada una de las pelotas del equipo oponente son de dos colores diferentes, y algunas veces marcas diferentes. Las diferentes marcas ayudan a las personas que puedan atener una discapacidad visual y requieran del tacto para diferenciar las pelotas.

Los eventos usualmente son individuales, dobles o equipos (cualquier otro en la cancha puede causar mucha gente). El juego se empieza por el lanzamiento de una moneda para establecer quien va primero. Cuando se ha hecho el lanzamiento inicial, se rodan el bochín y la primera pelota de ese equipo. El oponente rodará entonces su primera pelota en la cancha y esperan acercarse más al bochín.

Si el oponente tiene éxito en su intento, el primer equipo tratará de mejorarlo. Si no tienen éxito, continuarán intentando hasta lograr su meta o hasta rodar todas sus pelotas. Cada equipo puede rodar o lanzar sus cuatro pelotas grandes de Bochas hacia el bochín.

El objeto del juego es acercar lo más posible al blanco tantas pelotas como su oponente. Después de que ambos equipos hayan lanzado todas sus pelotas, el marco ha finalizado y las distancias entre el Bochín y las pelotas de Bochas son consideradas y se otorgan los puntos. Solo un equipo puede anotar en cada marco o extremo. El puntaje es un punto por cada pelota que esté más cerca del bochín que las pelotas del oponente. De esta forma usted puede anotar hasta cuatro puntos en cada marco o extremo.

Los juegos de competición usualmente tienen un puntaje hasta 12 ó 16 puntos por juego; sin embargo, anotar en juegos de recreación está limitado solo por el tiempo libre que tienen los jugadores. Puede ser de tres a cuatro extremos hasta casi 30, dependiendo del número de puntos otorgados después de finalizar cada extremo. Dependiendo de la destreza de los jugadores, un juego puede durar de 15 minutos a 1 hora.

### **Beneficios Físicos y Sociales de Bochas**

Aún cuando se juega en canchas oficiales, bochas no es un deporte demandante físicamente. No hay golpes en la columna y rodillas como en baloncesto, no hay carreras y deslizamientos como en atletismo o softbol.

Usted no tiene que estar en forma para jugar bochas, aunque la condición física controla el factor de la fatiga en cualquier deporte competitivo. Por otro lado, los beneficios mentales y sociales de bochas son incalculables. Competir en un deporte fomenta una perspectiva saludable a la vida. Y después de considerar todas las cosas, bochas cumple con las normas de salud y condición física de hoy de favorecer deportes de por vida que puede disfrutar solo en su juventud.



También están los beneficios sociales dominantes que se dan cuando el “campo de juego” es nivelado, en que este juego no requiere un gran cantidad de perspicacia intelectual para que un jugador esté al nivel más alto del deporte. Por lo tanto una persona con una discapacidad puede competir en una misma base contra un competidor que no tiene discapacidad.



## La Empuñadura

Para poder rodar o lanzar una pelota de bochas, un atleta primero debe entender lo que es el sentimiento de agarrar la pelota de bochas correctamente.

### Aptitud de los Atletas

- El atleta puede sostener la pelota de bochas cómodamente en la mano.
- El atleta puede tener completo control de la pelota de bochas mientras está en la mano.

## Enseñando el Evento

### Sosteniendo una Pelota de Bochas



- Recoger y llevar a nivel de la cintura.
- Asegurar que la pelota descansa en la palma de su mano.
- Asegurar que los dedos están extendidos uniformemente debajo de la pelota.
- El pulgar se usa para sostener la pelota en el lugar correcto, no como punto de presión.
- Cerrar suavemente todos los dedos uniformemente alrededor de la pelota.

Por favor observar que la pelota también puede ser sostenida en posición invertida, aunque esto no es muy cómodo para jugadores con manos pequeñas



**Puntos de Enseñanza**



- Asegúrese que el jugador identifica su pelota por el color.
- Asegúrese que el jugador tiene control sobre el peso/tamaño de la pelota.
- Mientras el atleta está sosteniendo la pelota, mirar la extensión de los dedos debajo de la pelota de bochas.
- Asegurar que la pelota está descansando en la parte frontal de la mano en vez de cerca de la parte de atrás, por la muñeca.

Como una prueba para ver si un atleta está listo para jugar con una empuñadura invertida, pida al atleta que invierta su mano, sosteniendo una pelota en ella, para asegurar que la pelota está descansando seguramente y no se cae de la mano.





### Consejos de Entrenamiento

- Enfatique que la mano controla la dirección, velocidad y distancia de la pelota, así que es importante que la pelota sea sostenida correctamente para asegurar buen resultado.
- Puede que usted tenga que ayudar al atleta que tiene manos más pequeñas y tal vez no pueda agarrar la pelota correctamente y por lo tanto tenga poco o nada de control de la pelota de bochas.

### Gráfica de Faltas & Problemas

Error	Corrección	Referencia de Ejercicio/Prueba
La pelota está descansando muy atrás en la mano.	Haga que el atleta recoja la pelota con las yemas de los dedos y luego invierta la mano, sin dejar que la pelota rode hacia atrás en la mano.	Haga que el atleta practique recoger la pelota y la sostenga en la posición correcta hacia delante; si no, cambie a pelotas de tamaño más pequeño.
La pelota se está cayendo de la mano del atleta cuando la mano es invertida.	Sugiera al atleta que no use este tipo de lanzamiento.	Fomente el uso de pelotas de tamaño más pequeño para todo tipo de lanzamiento.



## **Consejos para Entrenadores para la Empuñadura — Un Vistazo**

### **Consejos para la Práctica**

1. La mano que no lanza la pelota es usada para ayudar al atleta a sostener la pelota, proporcionando apoyo mientras el atleta se prepara para jugar el tiro.
2. Evite progresar muy rápido a un tiro de empuñadura invertida.
3. La clave es control sobre la pelota de bochas.
4. Use el pulgar como una guía, no como un punto de presión.



## La Postura

Para poder rodar o lanzar una pelota de bochas, un atleta primero debe entender el sentimiento de pararse correctamente cuando lanza la pelota. Es importante que el atleta tenga una buena base, pareja, para iniciar.

### Aptitud de los Atletas

- El atleta puede pararse con el peso uniformemente distribuido en ambas piernas.
- El atleta tiene una buena base sólida para prepararse para lanzar la pelota de bochas.
- Si juega con un lanzamiento de un paso, asegúrese que el paso no sea muy largo o angosto.

## Enseñando el Evento

### Lanzamiento desde una Posición Fija

#### Postura

- Separar los pies levemente, al ancho de sus hombros.
- Asegurar que mantiene el nivel de los hombros y el cuerpo cuadrado al blanco, con el peso uniformemente distribuido.
- De un paso hacia delante antes de mover los brazos.
- El paso hacia delante debe ser con la pierna contraria al brazo con el que lanza, por ejemplo un atleta derecho da un paso con el pie izquierdo.
- Asegure que el paso no es muy largo.
- Tampoco muy angosto, un poco más angosto que el ancho de los hombros.
- Flexionar levemente la rodilla para fomentar la relajación.
- Asegurar que sus pies están apuntando hacia el blanco.
- Y recuerde siempre enfocar sus ojos en el blanco.





### **Lanzamiento y Soltar la Pelota**

- Empuje la pelota hacia delante aproximadamente a nivel de los ojos seguido de un balanceo hacia abajo.
- Lleve su brazo recto hacia atrás, cerca de su cuerpo.
- Mantenga su codo recto y lleve su peso principalmente al pie de atrás.
- Conforme lleva suavemente su brazo recto hacia delante, transfiera su peso al pie del frente.
- Conforme su brazo pasa cerca de su pierna, su peso debe ser balanceado entre ambos pies.
- Soltar la pelota hacia la superficie de la cancha justo al frente suyo.
- Continúe moviendo la mano hacia delante y hacia arriba en un movimiento natural de seguimiento.
- Mantenga el pie del frente detrás de la línea de falta y los hombros cuadrados con el blanco.

Esta postura es tomada cuando lanza la pelota en movimiento de lanzamiento y en movimiento de rodarla.



### Lanzar desde una Posición con Paso

#### Postura

- Separar los pies levemente, al ancho de los hombros.
- Asegurar que sostiene sus hombros nivelados y el cuerpo cuadrado con el blanco con el peso uniformemente distribuido.
- De un paso hacia delante conforme el brazo del lanzamiento empieza a moverse.
- El paso hacia delante debe ser con la pierna contraria al brazo con el que lanza, por ejemplo un atleta derecho da un paso con el pie izquierdo.
- Asegure que el paso no es muy largo.
- Tampoco muy angosto, un poco más angosto que el ancho de los hombros.
- Asegurar que sus pies están apuntando hacia el blanco.
- Y recuerde siempre enfocar sus ojos en el blanco.



#### Lanzamiento y Soltar la Pelota

- Conforme empieza a dar el primer paso, empuje la pelota hacia delante aproximadamente a nivel de los ojos seguido de un balanceo hacia abajo.
- Lleva su brazo recto hacia atrás, cerca al cuerpo.
- Mantenga su codo recto y lleve su peso principalmente al pie de atrás.
- Cuando la pelota está en su pico en el balanceo hacia atrás, el pie del frente debe estar firmemente plantado para dar el máximo equilibrio.
- Conforme lleva suavemente su brazo recto hacia delante, transfiera su peso al pie del frente.
- Conforme su brazo pasa cerca de su pierna, su peso debe ser balanceado entre ambos pies.
- Soltar la pelota hacia la superficie de la cancha justo al frente suyo.



- Continúe moviendo la mano hacia delante y hacia arriba en un movimiento natural de seguimiento.
- Mantenga el pie del frente detrás de la línea de falta y los hombros cuadrados con el blanco.

Esta postura es tomada cuando lanza la pelota en movimiento de lanzamiento y en movimiento de rodarla.



#### **Puntos de Enseñanza**

- Para fomentar colocación apropiada del pie, una alfombra con huellas puede usarse con los principiantes. Conforme el jugador se acostumbra a la posición apropiada, remueva la alfombra.
- Párese detrás del atleta y ayúdelo a pararse directo al blanco.
- Asegure que el jugador está viendo directamente al blanco durante todo el movimiento.
- Asegure que el atleta mantiene la cabeza lo más fija posible durante el lanzamiento.
- Ajuste los hombros del jugador cuadrados con el blanco.

#### **Palabras Clave**

- Pelota lista
- Rodillas ligeramente flexionadas
- Mire al blanco
- Hombros ligeramente hacia delante
- Empiece el balanceo hacia atrás
- Paso hacia delante
- Pelota al pico detrás de usted
- Pie firmemente en el suelo para buen equilibrio
- Suavemente lleve el brazo hacia delante
- De seguimiento hacia el blanco y hacia arriba



### Consejos de Entrenamiento

- Aquí el énfasis es tener un buen equilibrio ancho durante todo el movimiento de lanzamiento de la pelota de bochas.
- Puede que tenga que ayudar al atleta a no pasarse, por ejemplo dar un paso muy adelante o pararse en una base muy angosta.

### Gráfica de Faltas & Problemas

Error	Corrección	Referencia de Ejercicio/Prueba
El atleta se para muy adelante.	El paso del atleta no debe ser mayor que su zancada normal cuando camina.	Haga que el atleta se pare en la posición inicial viendo al lado de la cancha, luego haga que gire su cara hacia abajo en la cancha. El largo de la zancada debe ser solo ligeramente más grande.
El atleta sigue parándose para un lado después de dar la zancada de lanzamiento.	El atleta necesita tener una postura más ancha. Él/ella se cae hacia un lado porque su base para equilibrio es muy angosta.	Pida al atleta que tome la postura apropiada, y empuje suavemente sus hombros hacia un lado. Para evitar que caiga hacia un lado, haga que asuma una postura más ancha y vuelva a mostrarle la diferencia.

### Consejos para Entrenadores para la Postura — Un Vistazo

#### Consejos para la Práctica

1. Asegure que el atleta siempre lance la pelota de bochas detrás de la línea de falta.
2. Observe la distancia de los pies al inicio de ambos movimientos de lanzamiento. Solo deben estar separados al ancho de los hombros; más es mucho.
3. Practique cuál es la distancia apropiada del paso para cada atleta y asegure que inician al menos a esa distancia atrás de la línea de falta cada vez.
4. Inicialmente haga que los atletas empiecen su paso atrás de la cancha. De esta forma sería imposible que pasen la línea de falta con una zancada.
5. Ya sea que usen el lanzamiento desde una posición fija o una posición con paso, la cabeza debe mantenerse tan fija como sea posible durante todo el movimiento.
6. La mano, el brazo y el hombro hacen el movimiento en línea recta con el blanco. Después de que la pelota ha dejado la mano del atleta, haga que realice el movimiento completo para que el codo pase a la posición directamente sobre la cabeza.



### Progresión de Destreza de Señalización, Lanzamiento Sin Moverse

Su Atleta Puede:	Nunca	Algunas veces	A menudo
Recoger la pelota de atrás de la cancha y colocarse en la línea de falta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lanzar la pelota de bochas usando la postura correcta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pararse con los pies apropiadamente separados	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sostener la pelota de bochas correctamente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Usar el balanceo correcto del brazo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Usar lanzamiento correcto de la pelota desde la mano	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mantener postura correcta de la muñeca cuando la pelota de bochas ha dejado la mano	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Usar movimiento de seguimiento correcto con extensión completa del brazo después de soltar la pelota	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minimizar el movimiento de la cabeza durante todo el ejercicio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



**Progresión de Destreza de Señalización, Lanzamiento con Paso**

Su Atleta Puede:	Nunca	Algunas veces	A menudo
Recoger la pelota de atrás de la cancha y pararse correctamente detrás de la línea de falta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Prepararse para lanzar la pelota de bochas desde la postura de inicio correcta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sostener la pelota de bochas correctamente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dar un paso para adelante usando movimiento apropiado hacia delante de la pierna	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pararse con el pie de adelante apropiadamente posicionado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pararse con los pies apropiadamente separados para proporcionar una base equilibrada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Usar balanceo hacia atrás del brazo en el momento apropiado de dar el paso hacia adelante	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Usar la fuerza correcta para lanzar el tiro de "señalización"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Usar el balanceo correcto hacia delante del brazo en el momento apropiado de dar el paso hacia adelante	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Usar lanzamiento correcto de la pelota desde la mano	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mantener postura correcta de la muñeca cuando la pelota de bochas ha dejado la mano	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Usar seguimiento correcto con extensión completa del brazo después del lanzamiento de la pelota	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minimizar el movimiento de la cabeza durante todo el ejercicio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## **El Tiro de Señalización**

Este tiro de bochas es jugado más como un tiro gentil, suave. Es generalmente rodado, contrario a ser tirado/lanzado, y es usado para ganar un punto o aumentar el número de puntos que ya tienen. Este es en contraste con tratar de desplazar otras pelotas por medio de un lanzamiento fuerte.

Aprenda la diferencia entre lanzar un tiro de señalización desde una posición fija y aquel jugado con movimiento de carrera.

### **Aptitud de los Atletas**

- El atleta puede usar acción suave del brazo durante todo el lanzamiento de la pelota de bochas.
- El atleta entiende el concepto y estrategia de jugar un tiro lento lanzado más suavemente.

## **Enseñando el Evento**

### **Posición fija**

#### **Postura**

- El atleta separa los pies levemente, al ancho de los hombros.
- Da un paso hacia delante con la pierna opuesta al brazo con el que roda, por ejemplo, un atleta derecho da el paso con el pie izquierdo.
- Asegure que sus pies están apuntando hacia el blanco. Y recuerde que ellos siempre deben enfocar sus ojos en el blanco o área objetivo.



### **Lanzamiento**

- Empuje la pelota hacia delante aproximadamente a nivel de los ojos seguido de un balanceo hacia abajo.
- Haga que el atleta lleve su brazo recto hacia atrás, cerca de su cuerpo.
- Recuérdele mantener el codo recto y que lleve su peso principalmente al pie de atrás.
- Conforme lleva suavemente su brazo recto hacia delante, debe transferir el peso al pie del frente.
- Conforme el brazo pasa cerca de la pierna, el peso debe ser balanceado entre ambos pies.

### **Soltar la Pelota**

- Haga que el atleta suelte la pelota hacia la superficie de la cancha justo al frente suyo.
- Continúe moviendo la mano hacia delante y hacia arriba en un movimiento natural de seguimiento.
- Recuérdele mantener el pie del frente detrás de la línea de falta y los hombros cuadrados con el blanco en todo momento.

Este tiro también puede ser jugado con un movimiento de lanzamiento, aunque no es tan comúnmente usado con esta acción.

### **Puntos de Enseñanza**

Este tiro es jugado con el mismo movimiento que el tiro de golpe excepto que es jugado con menos fuerza.

### **Párese detrás del jugador**

- Cuando la pelota esté a la altura de la cintura, ponga las manos del jugador debajo de la pelota y empújela hacia arriba y hacia fuera a nivel de los ojos.
- Con la mano derecha del atleta debajo de la pelota, tome la mano derecha del jugador con la pelota en ella, y haga un balanceo hacia abajo.
- Al mismo tiempo, extienda el brazo izquierdo del atleta hacia fuera para equilibrio.
- El atleta está parado en la posición de balanceo hacia atrás con el brazo extendido.
- Con la mano derecha, el atleta sostiene la pelota desde abajo y empieza un movimiento hacia delante de la pelota.
- Recuerde al atleta durante todo el movimiento que este es un lanzamiento lento, suave contrario a un lanzamiento fuerte, rápido.



- Después de soltar la pelota, coloque la mano derecha en la mano y muñeca derecha del atleta.
- Mueva su brazo hacia arriba para que su brazo esté paralelo al suelo.
- Al mismo tiempo, con su pierna, deslice la pierna izquierda del jugador hacia delante para que se detenga antes de la línea de falta. Ajuste los hombros del jugador cuadrados con el blanco.

#### **Párese al lado del jugador**

- Haga que el jugador balancee la pelota hacia delante, y asegure que la pelota está siendo soltada en un movimiento suave. Si no, con su mano derecha, suelte la pelota de la empuñadura para que vaya hacia delante.
- Recuerde al atleta que el movimiento de seguimiento no debe ser rápido.

#### **Palabras Clave**

- Pelota fuera y abajo
- Recuerde que es un lanzamiento suave y gentil
- Rodilla levemente flexionada
- Mire al blanco
- Los hombros cuadrados con el blanco
- Hombros ligeramente hacia delante
- Empiece el balanceo hacia atrás
- Paso suave hacia delante
- Recuerde, llevar el brazo hacia delante suavemente
- De seguimiento hacia el blanco y hacia arriba

#### **Consejos de Entrenamiento**

- Aquí el énfasis es lanzar la pelota de bochas con un lanzamiento suave, gentil para ganar un punto o mejorar el resultado actual del juego. No es un movimiento rápido y fuerte como el "Tiro de Golpe". Para que el jugador establezca buena velocidad en la etapa final del lanzamiento, necesita empezar con la pelota alta en el balanceo hacia atrás para obtener fuerza detrás de la pelota.
- Puede ser que tenga que ayudar al atleta no solo con el balanceo inicial hacia delante, sino con el balanceo hacia atrás y acción suave hacia delante dirigido al objetivo.



## Gráfica de Faltas & Problemas

Error	Corrección	Referencia de Ejercicio/Prueba
La pelota está viajando muy rápido en la cancha.	Haga que el atleta cuente del principio al final durante todo el movimiento.	Haga que el atleta practique lanzamientos lentos, suaves hacia blancos de distancia corta.
La pelota no está viajando tan lejos como necesita en la cancha.	Sostenga el brazo del atleta arriba del balanceo hacia atrás y haga que jale en contra de su fuerza y también cuente.	Haga que el atleta practique lanzamientos lentos, suaves hacia blancos a larga distancia, variando las distancias.
El brazo no está pasando cerca del cuerpo.	Coloque una toalla debajo de la axila del atleta durante el movimiento.	Los Balanceos del Brazo en la Pared ayudarán a la memoria del músculo y dejarán que el atleta sienta cómo el brazo debe circular y la trayectoria que debe tomar.
La muñeca está girando al soltar la pelota.	Haga que el atleta practique con un trozo de papel en la mano y trate de obtener Movimientos Rápidos de la Muñeca.	Haga que el atleta practique Movimientos Rápidos de la Muñeca y también que lance una pelota de softbol con un amigo.

## Consejos para Entrenadores sobre Señalizar — Un Vistazo

### Consejos para la Práctica

1. Cuando sostenga la pelota a un lado, haga que el atleta cuente a lo largo de todo el movimiento de lanzamiento. Esto ayudará a preparar al atleta para aprender el movimiento y velocidad del lanzamiento.

  - Si el atleta tiene mucho balanceo hacia atrás, colocar un pañuelo debajo de la axila del brazo lanzador puede ayudar a corregir el problema. En un balanceo hacia atrás apropiado, el pañuelo permanece en su lugar y no se cae
  - “Uno” — la pelota se balancea hacia adelante
  - “Dos” — la pelota se balancea hacia atrás
  - “Tres” — balanceo suave hacia delante del brazo
  - “Cuatro” — y soltar la pelota hacia la cancha
2. Diga al atleta, “No aplique mucha fuerza muscular al balanceo; solo deje que el peso de la pelota lo lleve hacia atrás pero luego tráigalo recto hacia adelante.”
3. Guíe al atleta durante todo el lanzamiento. Cuenten juntos hasta que él/ella aprenda la velocidad del conteo y su relación con la velocidad del movimiento del cuerpo.



4. Cuando el atleta empieza a usar el movimiento apropiado desde una posición fija, y quiere progresar a un tiro con carrera, haga que el atleta entre en un enfoque de ritmo y cuente los pasos. Cuente “1” para el primer paso y la pelota se mueve hacia delante, “2” para el segundo paso y la pelota se mueve hacia atrás, “3” para el tercer paso y la pelota viene hacia delante, “4” para el cuarto paso y “suelta la pelota.” Haga esto sin una pelota algunas veces, aumentando la velocidad de la acción cada vez. Repita después de algunas veces usando una pelota.
5. Párese detrás del atleta, contando los pasos conforme el atleta realiza los pasos. Después de algunas veces, deje que el atleta practique solo. Recuerde hacer que él/ella cuente los pasos en voz alta.
6. Para hacer que el atleta suelte la pelota antes de pararse sobre la línea de falta, coloque una toalla o un trozo pequeño de cuerda de un lado de la cancha al otro sobre la línea de falta, y diga al atleta que lance la pelota sobre la toalla/cuerda.
7. La posición del brazo y la mano del movimiento, puede ser demostrada tomando una toalla y haciéndole un nudo. De la toalla al atleta y luego retírese. Haga que el atleta realice un lanzamiento de un paso, tirando la toalla a usted y usando su estómago como blanco. Observe el movimiento: El atleta debe tener su brazo derecho extendido con la mano derecha apuntando a su estómago y la muñeca apuntando hacia arriba. Explique que este es el mismo movimiento a usar cuando roda una pelota de bochas.
8. Un método de entrenamiento en casa es hacer que el atleta y un amigo practiquen lanzarse entre sí una pelota de softbol con lanzamiento con la palma hacia arriba. El mismo movimiento es usado para lanzar una pelota de bochas. Después del lanzamiento, mire la posición del brazo, mano y pulgar.
9. Corrija al atleta si la mano que roda finaliza a través y al frente del cuerpo.
10. La mano, el brazo y el hombro hacen el movimiento en línea recta con el blanco. Después de que la pelota ha dejado la mano del atleta, haga que realice el movimiento completo para que el codo pase a la posición directamente sobre la cabeza.



**Progresión de Destreza para Golpear**

<b>Su Atleta Puede:</b>	<b>Nunca</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>A menudo</b>
Recoger la pelota de atrás de la cancha y pararse correctamente detrás de la línea de falta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Prepararse para lanzar la pelota de bochas desde la postura de inicio correcta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sostener la pelota de bochas correctamente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dar un paso para adelante usando movimiento apropiado hacia delante de la pierna	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pararse con el pie de adelante apropiadamente posicionado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pararse con los pies apropiadamente separados para proporcionar una base equilibrada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Usar balanceo hacia atrás del brazo en el momento apropiado de dar el paso hacia adelante	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Usar la fuerza correcta para lanzar un tiro de "golpe"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Usar balanceo correcto hacia delante del brazo en el momento apropiado de dar el paso hacia adelante	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Usar lanzamiento correcto de la pelota desde la mano	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mantener postura correcta de la muñeca cuando la pelota de bochas ha dejado la mano	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Usar movimiento de seguimiento correcto con extensión completa del brazo después de soltar la pelota	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minimizar el movimiento de la cabeza durante todo el ejercicio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## El Tiro de Golpe

El tiro de golpe es jugado más como un tiro fuerte. Es rodado/lanzado con gran fuerza para desplazar la pelota(s) para ganar el punto desplazando la(s) pelota(s) del oponente o reduciendo el número de puntos que tiene el oponente. Este es en contraste con tratar de acercar su pelota por medio de una rodada lenta, suave.

Aprenda la diferencia entre un tiro de golpe jugado desde una posición fija a aquel jugado en un movimiento corriendo.

### Aptitud de los Atletas

- El atleta puede usar acción suave del brazo durante todo el lanzamiento de la pelota de bochas.
- El atleta entiende el concepto y estrategia de jugar un tiro de lanzamiento más rápido.

## Enseñando el Evento

### Posición fija

#### Postura

- El atleta separa los pies levemente, al ancho de los hombros.
- De un paso hacia delante con la pierna opuesta al brazo con el que roda, por ejemplo, un atleta derecho da el paso con el pie izquierdo.
- Asegurar que sus pies están apuntando hacia el blanco. Y recuerde siempre enfocar sus ojos en el blanco.

#### Lanzamiento

- Empuje la pelota hacia delante aproximadamente a nivel de los ojos seguido de un balanceo hacia abajo.
- Lleve su brazo recto hacia atrás, cerca de su cuerpo.
- Mantenga su codo recto y lleve su peso principalmente al pie de atrás.
- Conforme lleva suavemente su brazo recto hacia delante, transfiera su peso al pie del frente.
- Conforme su brazo pasa cerca de su pierna, su peso debe ser balanceado entre ambos pies.



### **Soltar la Pelota**

- Soltar la pelota hacia la superficie de la cancha justo al frente suyo.
- Continúe moviendo la mano hacia delante y hacia arriba en un movimiento natural de seguimiento.
- Mantenga el pie del frente detrás de la línea de falta y los hombros cuadrados con el blanco.

Este tiro también puede ser jugado con un movimiento de lanzamiento.

### **Puntos de Enseñanza**

Este tiro es jugado con el mismo movimiento que el tiro de señalización excepto que es jugado con más fuerza.

### **Párese detrás del jugador**

- Cuando la pelota esté a la altura de la cintura, ponga las manos del jugador debajo de la pelota y empújela hacia arriba y hacia fuera a nivel de los ojos.
- Con la mano derecha del jugador debajo de la pelota, tome la mano derecha del jugador con la pelota en ella, y haga un balanceo hacia abajo.
- Al mismo tiempo, extienda el brazo izquierdo del jugador hacia fuera para equilibrio.
- Párese detrás del jugador mientras él/ella está parado en la posición de balanceo hacia atrás con el brazo extendido.
- Con la mano derecha, sostenga la pelota desde abajo y empiece el movimiento hacia delante de la pelota.

### **Párese al lado del jugador**

- Haga que el jugador balancee la pelota hacia delante, y asegure que la pelota está siendo soltada en un movimiento suave. Si no, con su mano derecha, suelte la pelota de la empuñadura para que vaya hacia delante.

### **Párese detrás del jugador**

- Después de soltar la pelota, coloque la mano derecha en la mano y muñeca derecha del jugador.
- Mueva su brazo hacia arriba para que su brazo esté paralelo al suelo.



- Al mismo tiempo, con su pierna, deslice la pierna izquierda del jugador hacia delante para que se detenga antes de la línea de falta. Ajuste los hombros del jugador cuadrados con el blanco.

#### **Palabras Clave**

- Pelota fuera y abajo
- Rodilla levemente flexionada
- Mire al blanco
- Hombros ligeramente hacia delante
- Empiece el balanceo hacia atrás
- Paso hacia delante
- Lleve rápida y suavemente el brazo hacia delante
- De seguimiento hacia el blanco y hacia arriba

#### **Consejos de Entrenamiento**

- Aquí el énfasis es lanzar la pelota de bochas con más fuerza que para un lanzamiento de "Señalización." Para que el jugador establezca buena velocidad en la etapa final del lanzamiento, necesita empezar con la pelota alta en el balanceo hacia atrás para obtener fuerza detrás de la pelota.
- Puede ser que usted tenga que ayudar al atleta no solo con el balanceo inicial hacia delante, sino con llevar la pelota de bochas hacia delante siguiendo la finalización arriba del balanceo posterior hacia atrás.



## Gráfica de Faltas & Problemas

Error	Corrección	Referencia de Ejercicio/Prueba
La pelota viaja en una dirección hacia arriba en vez de hacia fuera	Haga que el atleta suelte la pelota antes, o más cerca del suelo.	Haga que el atleta practique soltar la pelota rápidamente y suave hacia blancos de distancia muy corta.
La pelota no está viajando por velocidad.	Sostenga el brazo del atleta arriba del balanceo hacia atrás y haga que jale contra su fuerza.	Haga que el atleta practique contando en voz alta sus movimientos, aumentando la velocidad de la acción cada vez.
El brazo no está pasando cerca del cuerpo.	Coloque una toalla debajo de la axila del atleta durante el movimiento.	Los Balanceos del Brazo en la Pared ayudarán a la memoria del músculo y dejarán que el atleta sienta cómo el brazo debe circular y la trayectoria que debe tomar.
La muñeca está girando al soltar la pelota.	Haga que el atleta practique con un trozo de papel en la mano y trate de obtener movimientos rápidos de la muñeca.	Haga que el atleta practique Movimientos Rápidos de la Muñeca y también que lance una pelota de softbol con un amigo.

## Consejos para Entrenadores sobre Golpear — Un Vistazo

### Consejos para la Práctica

1. Cuando sostenga la pelota a un lado, haga que el atleta cuente sus movimientos. Esto ayudará a preparar al atleta para aprender el movimiento y velocidad del lanzamiento.
  - Si el atleta tiene mucho balanceo hacia atrás, colocar un pañuelo debajo de la axila del brazo lanzador puede ayudar a corregir el problema. En un balanceo hacia atrás apropiado, el pañuelo permanece en su lugar y no se cae
  - “Uno” — la pelota se balancea hacia adelante
  - “Dos” — la pelota se balancea hacia atrás
  - “Tres” — balanceo hacia delante con velocidad
  - “Cuatro” — y soltar la pelota hacia la cancha
2. Diga al atleta, “No aplique mucha fuerza muscular al balanceo; solo deje que el peso de la pelota lo lleva hacia atrás pero luego traiga el brazo recto con velocidad.”
3. Guíe al atleta durante todo el lanzamiento.
4. Cuando el atleta empieza a usar el movimiento apropiado desde una posición fija, si él/ella quiere progresar a un tiro con carrera, haga que el atleta entre en un enfoque de



ritmo y cuente los pasos. Cuente “1” para el primer paso y la pelota se mueve hacia delante, “2” para el segundo paso y la pelota se mueve hacia atrás, “3” para el tercer paso y la pelota viene hacia delante, “4” para el cuarto paso y “suelta la pelota.” Haga esto sin una pelota algunas veces, aumentando la velocidad de la acción cada vez. Repita después de algunas veces usando una pelota.

5. Párese detrás del atleta, contando los pasos conforme el atleta realiza los pasos. Después de algunas veces, deje que el atleta practique solo. Recuerde, haga que cuente los pasos en voz alta.
6. Para hacer que el atleta suelte la pelota antes de pararse sobre la línea de falta, coloque una toalla o un trozo pequeño de cuerda de un lado de la cancha al otro sobre la línea de falta, y diga al atleta que lance la pelota sobre la toalla/cuerda.
7. La posición del brazo y la mano del movimiento, puede ser demostrada tomando una toalla y haciéndole un nudo. De la toalla al atleta y luego retírese. Haga que el atleta realice un lanzamiento de un paso, tirando la toalla a usted y usando su estómago como blanco. Observe el movimiento; el atleta debe tener su brazo derecho extendido con la mano derecha apuntando a su estómago y la muñeca apuntando hacia arriba. Explique que este es el mismo movimiento a usar cuando roda una pelota de bochas.
8. Un método de entrenamiento en casa es hacer que el atleta y un amigo practiquen lanzarse entre sí una pelota de softbol con lanzamiento con la palma hacia arriba. El mismo movimiento es usado para lanzar una pelota de bochas. Después del lanzamiento, mire la posición del brazo, mano y pulgar.
9. Corrija al atleta si la mano que roda finaliza a través y al frente del cuerpo.
10. La mano, el brazo y el hombro hacen el movimiento en línea recta con el blanco. Después de que la pelota ha dejado la mano del atleta, haga que realice el movimiento completo para que el codo pase a la posición directamente sobre la cabeza.



**Progresión de Destreza — Reconocimiento del Campo de Juego**

<b>Su Atleta Puede:</b>	<b>Nunca</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>A menudo</b>
Reconocer la línea de falta de 10-pies	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reconocer la línea media de 30-pies	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reconocer la línea de 50 pies	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reconocer los marcos de atrás	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reconocer los marcos laterales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

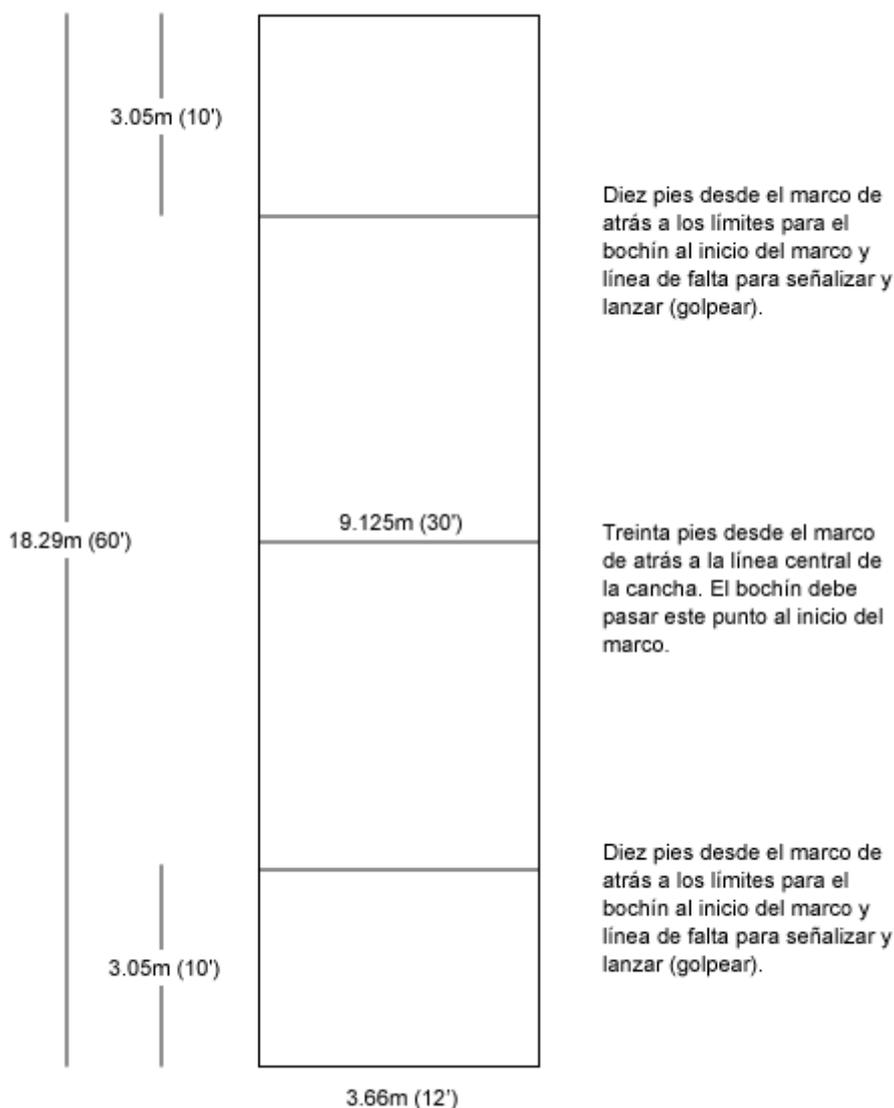


## La Cancha de Bochas

Bochas es jugado en una cancha de bochas, también llamado pit de bochas.

### Medidas

La cancha es un área de 3.66 metros (12 pies) de ancho por 18.29 metros (60 pies) de largo.





## La Composición de una Cancha de Bochas



La superficie de la cancha puede estar compuesta de arena, tierra, arcilla, grama o superficie artificial estipulando que no haya ninguna obstrucción permanente o temporal en la cancha que interfiera con el lanzamiento en línea recta de la pelota desde cualquier dirección. Estas obstrucciones no incluyen variaciones en grado o consistencia de terreno.

### **Paredes de la Cancha de Bochas**

Estas son las paredes laterales y de los extremos de la cancha y pueden estar compuestas de cualquier material rígido. Las paredes de los extremos deben ser de al menos 3 pies de alto. Las paredes de los extremos deben estar compuestas de un material rígido como madera o Plexiglas. Las paredes laterales deben ser de al menos tan altas como las pelotas de bochas en todos los puntos. Las paredes laterales y de los extremos pueden ser utilizadas durante el juego para tiros de banca o tiros de robote.

### **Marcas de la Cancha de Bochas**

Todas las canchas deben estar claramente marcadas para lo siguiente:

- 3.05 metros (línea de 10 pie) desde los marcos de atrás — línea de falta para señalización, golpear.
- Marcador de media cancha — la distancia mínima del bochín es jugada al principio del marco. Durante el curso del juego, la posición del bochín puede cambiar como resultado del juego normal, sin embargo, el bochín nunca debe parar más cerca que el marcador de medio punto (línea de 30 pies) o el marco es considerado muerto.
- Las líneas de 10 pies y 30 pies deben estar permanentemente dibujadas de marco lateral a marco lateral.



## **Ejercicios de Evento-específico**

### **Recoger Pelotas**

Haga que los atletas se inclinen y recojan una pelota de bochas, recordándoles mantener su espalda recta cuando se agachan y recogen la pelota. Luego haga que repitan el ejercicio pero coloque la pelota de vuelta en el suelo.

Repetir este ejercicio 3-4 veces.

(Hable de la importancia de tener la espalda recta durante todo el movimiento para evitar problemas de espalda.)

### **Paso Hacia delante y Balanceo de Espaldas**

Los atletas se paran con los pies ligeramente separados (al ancho de los hombros).

Dan un paso hacia delante.

- Observe el largo de su zancada, asegurando que no sea muy larga o muy corta.
- También observe el equilibrio cuando dan el paso hacia delante, ya que su base puede separarse.

Ahora haga que balanceen la espalda a la posición de inicio.

Repetir este ejercicio 3-4 veces.

### **Balanceo del Brazo**

Haga que cada atleta balancee su brazo de lanzamiento en un movimiento suelto y firme atrás y adelante, atrás y adelante, y cuente hasta 12 conforme se hace cada balanceo.

- Observe que su movimiento sea recto desde el inicio hasta el final y que no rodean el estómago o se van a un lado.
- También observe para asegurar que la palma de la mano no se gira durante todo el movimiento.



## Ejercicios específicos de Bochas

### Rodada de Distancia

#### Propósito

Este ejercicio resaltarán si un atleta requiere más instrucción para jugar un juego largo o corto. Si un atleta puede rodar las pelotas consistentemente a un área que está más cerca de la línea media que él/ella cuando las hace rodar a un área en el extremo lejano de la cancha, esto indicaría que él/ella es un atleta del extremo corto. (Pregunta: ¿se instruye al atleta que apunte a la línea media o al extremo lejano, o se le instruye que haga rodar la pelota tan lejos como pueda? No está claro qué instrucción se le debe dar al atleta para este ejercicio.)

#### Pasos

- Use un juego completo de pelotas de bochas (ocho pelotas) en una superficie plana/pareja.
- Haga que el atleta rode las pelotas como le dice su entrenador/profesor.
- Dependiendo del resultado, anote al número de pelotas que producen el resultado deseado.
- Repetir la tarea viniendo de atrás de la cancha del extremo opuesto.
- Totalice el resultado (por ejemplo, 12 de 16, etc.).
- Volver a hacer la evaluación como fue acordado entre el atleta y el entrenador/profesor.

#### Puntos de Enseñanza

- El objetivo de este ejercicio es mejorar la habilidad del atleta para medir la distancia.
- Los atletas necesitan entender el significado de la velocidad del lanzamiento, y los entrenadores deben enfatizar este factor en su entrenamiento
- Sentir la cantidad de energía necesaria para llevar una pelota a cierta área de la cancha necesita ser repetido para obtener el mismo resultado.
- Mientras más lejos es rodada una pelota en la cancha, mayor es el impulso que necesita para llegar allí.
- Una rodada más suave significa menos distancia recorrida por la pelota.

#### Puntos de Énfasis:

- La distancia es determinada por la velocidad del lanzamiento
- Establecerse es un factor que también determina el éxito
- Los atletas aprenderán de intentos previos y de los movimientos de su cuerpo durante los mismos
- Para tener éxito en este juego, los atletas necesitan tener consistencia en las decisiones de muchas distancias diferentes, no solo corto o largo
- Los atletas siempre deben observar el movimiento de la pelota de bochas en la cancha y lo que hace y cómo se mueve.



**Cuándo Usar:**

- El ejercicio mismo debe usarse como una destreza separada pero también en conjunto con otras destrezas del juego
- Los atletas pueden usar estas destrezas en el entrenamiento como parte de una competición entre compañeros atletas

**Palabras Clave**

- Sentir la distancia
- Recordar suave para distancias cortas y más duro para largas
- Lanzamiento suave y gentil
- Movimientos suaves
- La cabeza tan fija como sea posible
- Los hombros cuadrados con el blanco
- Balanceo suave hacia atrás
- Paso suave hacia delante
- Movimiento suave hacia delante del brazo
- Seguimiento suave hacia el objetivo y hacia arriba

**Consejos de Entrenamiento**

- El énfasis de este ejercicio es permitir al atleta que experimente éxito y logro por medio de una destreza vital del juego. Independientemente de dónde juegue el atleta, un movimiento muy suave, gentil hasta la mitad o un lanzamiento más fuerte a un grupo de pelotas en la esquina lejana de la cancha, la consistencia es la clave y esto es determinado por la velocidad del lanzamiento de la pelota de bochas
- Suavidad en todas las etapas del balanceo del péndulo es otra clave para lograr las metas establecidas para este ejercicio
- Puede ser que tenga que ayudar al atleta no solo con el balanceo inicial hacia delante, sino con el balanceo hacia atrás y acción suave hacia delante dirigido al objetivo.
- Contar durante todas las etapas puede ayudar a los jugadores
- Usar un “escenario de sonido del reloj” puede ayudar al atleta con la coordinación del movimiento inicial hacia delante, luego hacia atrás y luego para adelante y lanzamiento



## **Ejercicios Específicos de Bochas**

### **Rodada Direccional**

#### **Propósito**

Resaltar si un atleta necesita más instrucción en el lanzamiento suave de la pelota. Si el jugador consistentemente hace que la pelota se tope con conos a medio camino, puede que el lanzamiento de los dedos necesite trabajarse. Cinta adhesiva pegada en un círculo alrededor de la pelota también puede resaltar esto.

#### **Pasos**

- Use un juego completo de pelotas de Bochas (8 pelotas) en una superficie plana/pareja.
- Haga que el atleta rode las pelotas como le dice su entrenador/profesor.
- Inicie con los conos aproximadamente a 3-4 pies de separación, conforme el atleta se vuelve más hábil en la dirección, disminuya la separación
- Dependiendo del resultado, anote al número de pelotas que obtienen el resultado deseado
- Repita la tarea regresando en la cancha desde el extremo opuesto
- Totalice el resultado (por ejemplo, 12 de 16, etc)
- Vuelva a hacer la evaluación como fue acordado entre el atleta & el entrenador/profesor

#### **Puntos de Enseñanza**

- El objetivo de este ejercicio es mejorar la habilidad de los atletas para lanzar las pelotas consistentemente bien dirigidas a lo largo de una trayectoria definida
- Los atletas necesitan entender el significado del arreglo inicial antes del lanzamiento y los entrenadores deben enfatizar este factor en su entrenamiento
- Sentir los diferentes movimientos del músculo necesarios para hacer que una pelota viaje a lo largo de cierta trayectoria de la cancha, necesita ser repetido para obtener el mismo resultado
- Algunas veces usar los lados de la cancha les dará a los atletas mejor resultado que rodarlas en el centro
- Mantener las diferentes líneas de los movimientos del cuerpo tan rectos como sea posible ayuda a obtener buenos resultados

#### **Puntos de Énfasis:**

- El arreglo inicial es un factor principal que también determina el éxito.
- El atleta aprenderá de intentos previos y de los movimientos completos de su cuerpo.



- Para tener éxito en este juego, los atletas necesitan tener consistencia en las decisiones de muchas direcciones diferentes desde todas las partes de la cancha, no solo de la línea al lado de las paredes laterales.
- Los atletas siempre deben observar el movimiento de la pelota de bochas en la cancha y lo que hace y cómo se mueve.

**Cuándo Usar:**

- El ejercicio mismo debe usarse como una destreza separada pero también en conjunto con otras destrezas del juego.
- Los atletas pueden usar este ejercicio de destrezas en entrenamiento como parte de una competición entre compañeros atletas.

**Palabras Clave**

- Sentir los movimientos del cuerpo
- Recuerde mantener el cuerpo tan recto como sea posible en todo momento
- Los hombros cuadrados con el blanco
- Movimientos suaves durante todo el movimiento
- La cabeza tan fija como sea posible
- Mantener la mano que hace rodar cerca al cuerpo en todo el movimiento
- Balanceo suave recto hacia atrás
- Paso suave recto hacia adelante
- Movimiento suave del brazo recto hacia adelante
- Seguimiento suave recto hacia el blanco y hacia arriba

**Consejos de Entrenamiento**

- El énfasis de este ejercicio es permitir al atleta que experimente éxito y logro por medio de una destreza vital del juego. Independientemente de dónde juegue el atleta en la cancha, la pelota siempre querrá viajar en línea recta, y esto es determinado por lo que fueron los movimientos del cuerpo directamente antes del lanzamiento.
- Consistencia es la clave, y esto es determinado por la alineación del cuerpo.
- La suavidad en todas las etapas del balanceo del péndulo es otra clave para lograr las metas establecidas para este ejercicio.
- Puede ser que tenga que ayudar al atleta no solo con el balanceo inicial hacia adelante, sino con el balanceo hacia atrás y acción suave hacia adelante dirigido al objetivo.
- Contar durante todas las etapas puede ayudar a los jugadores.
- Usar un “escenario con sonido del reloj” puede ayudar al atleta con la coordinación del movimiento inicial hacia adelante, luego hacia atrás, luego hacia adelante y el lanzamiento.



## Ejercicios específicos de Bochas

### Rodando a un Área Designada de la Cancha

#### Propósito

El propósito de este ejercicio es resaltar si un atleta necesita más instrucción para jugar una pelota hacia una parte en particular de la cancha, por ejemplo, un atleta puede encontrar fácil rodar a una posición más cerca de una pared que en medio de la cancha, ya que puede usar las paredes para guiar la pelota hacia la cancha. Esto también debe usarse como una guía para un atleta que tiene una diferencia en su corto largo o corto.

#### Pasos

- Use un juego completo de pelotas de bochas (ocho pelotas) en una superficie plana/pareja.
- Hacer que el atleta rode las pelotas como fue enseñado por el entrenador/profesor.
- Empezar con una alfombra grande/área de blanco a la que apunta el atleta.
- Variar la colocación del área de blanco alrededor de la cancha para dar al entrenador un mejor entendimiento sobre si el atleta juega mejor cuando el área está en cierto lugar dentro de la cancha.
- Dependiendo del resultado, anote el número de pelotas que producen el resultado deseado.
- Repetir la tarea viniendo de atrás de la cancha del extremo opuesto.
- Totalizar el resultado (por ej. 12 de 16, etc).
- Volver a hacer la evaluación como fue acordado entre el atleta y el entrenador/profesor.

#### Puntos de Enseñanza

- El objeto de este ejercicio es mejorar la habilidad del atleta para lanzar pelotas consistentemente bien dirigidas usando los ejercicios de destrezas anteriores, para distancia y dirección.
- Los atletas necesitan entender el significado de las otras dos destrezas para poder lanzar las pelotas a un área determinada y los entrenadores deben hacer énfasis en estos factores en su entrenamiento.
- Sentir los diferentes movimientos necesarios para hacer que una pelota viaje a lo largo de una trayectoria hacia cierto punto de la cancha necesita ser repetido para obtener el mismo resultado.
- Algunas veces, usar los lados de la cancha dará a los atletas mejor resultado que rodar en el centro.
- Mantener las diferentes líneas de los movimientos del cuerpo tan rectas como sea posible, ayuda a obtener buenos resultados.
- Los atletas pueden no tener problema para agrupar pelotas en un área que está cerca pero pueden tener dificultad cuando se les pide que lo repitan más atrás en la cancha.



**Puntos de Énfasis:**

- El arreglo inicial es un factor principal que también determina el éxito.
- Como lo es la fuerza del lanzamiento.
- Los atletas aprenderán de intentos previos y de los movimientos de su cuerpo durante los mismos
- Para tener éxito en este juego, los atletas necesitan tener consistencia por medio de decisiones de muchas direcciones diferentes de todas partes de la cancha, no solo a lo largo de la línea al lado de las paredes laterales, o de una distancia corta a una larga.
- Los atletas siempre deben observar el movimiento de la pelota de bochas en la cancha y lo que hace y cómo se mueve.

**Cuándo Usar:**

- El ejercicio mismo debe ser usado como una destreza separada, pero luego también es usado en conjunto con otras destrezas del juego y debe seguir a un entrenamiento de dirección y de destrezas de dirección.
- Los atletas pueden usar este ejercicio de destrezas en entrenamiento como parte de una competición entre compañeros atletas.

**Palabras Clave**

- Sentir los movimientos del cuerpo
- Sentir la distancia
- Los hombros cuadrados con el blanco
- Recordar suave para distancias cortas y más duro para largas
- La cabeza tan fija como sea posible
- Movimientos suaves durante todo el movimiento
- Balanceo suave recto hacia atrás
- Mantener la mano que hace rodar cerca al cuerpo en todo el movimiento
- Paso suave recto hacia delante
- Movimiento suave del brazo recto hacia adelante
- Lanzamiento suave y gentil
- Seguimiento suave recto hacia el blanco y hacia arriba

**Consejos de Entrenamiento**

- El énfasis de este ejercicio es permitir al atleta experimentar éxito y logro por medio de haber aprendido otras dos destrezas vitales del juego. Independientemente desde dónde en la cancha juegue un atleta, la pelota casi siempre querrá viajar en línea recta, y esto es determinado por lo que fueron los movimientos del cuerpo directamente antes del lanzamiento y cuánto movimiento del músculo retuvo el atleta.
- Consistencia es la clave, y esto es determinado por la alineación del cuerpo.
- La suavidad durante todas las etapas del balanceo de péndulo es otra clave para lograr las metas establecidas para este ejercicio.



- Puede ser que tenga que ayudar al atleta no solo con el balanceo inicial hacia delante, sino con el balanceo hacia atrás y acción suave hacia delante dirigido al objetivo.
- Contar durante todas las etapas puede ayudar a los jugadores.
- Usar un “escenario con sonido del reloj” puede ayudar al atleta con la coordinación del movimiento inicial hacia delante, luego hacia atrás, luego hacia delante y el lanzamiento.



## Ejercicios específicos de Bochas

### Lanzando a un Área Designada de la Cancha

#### Propósito

El propósito de este ejercicio es resaltar si un atleta requiere más instrucción para lanzar la pelota larga o corta con la pelota sostenido en la posición invertida. Si un atleta está teniendo dificultad consistentemente lanzando las pelotas a 20 pies en la cancha, esto puede significar que requiere hacer alguna forma para fortalecer los hombros y brazo superior. Esto también puede resaltar a un atleta que suelta la pelota muy baja, y por lo tanto la trayectoria siempre dará como resultado que se quedará baja y rodará más lejos que si es lanzada después al soltarla, dándole una trayectoria más alta.

#### Pasos

- Use un juego completo de pelotas de bochas (ocho pelotas) en una superficie plana/pareja.
- Haga que el atleta lance las pelotas como le instruye su entrenador/profesor.
- Empiece con una alfombra/área de blanco a la que el atleta apunte aproximadamente hasta 20 pies en la cancha.
- Dependiendo del resultado, anote el número de pelotas que producen el resultado deseado.
- Repetir la tarea viniendo de atrás de la cancha del extremo opuesto.
- Totalizar el resultado (por ej. 12 de 16, etc).
- Volver a hacer la evaluación como fue acordado entre el atleta y el entrenador/profesor.

#### Puntos de Enseñanza

- El objeto de este ejercicio es mejorar la habilidad del atleta para lanzar consistentemente pelotas bien dirigidas usando los ejercicios de destrezas previos, para distancia y dirección. Solo que esta vez la pelota de bochas es lanzada, no más alta que la altura de la cintura, en vez de rodada en el suelo.
- Los atletas necesitan entender el significado de las otras dos destrezas para poder lanzar las pelotas a un área determinada, y los entrenadores deben enfatizar estos factores al entrenar.
- Sintiendo los diferentes movimientos del músculo necesarios para que una pelota viaje por esta trayectoria aérea a cierto punto de la cancha necesita ser repetido para obtener el mismo resultado.
- Algunas veces usar los lados de la cancha dará a los atletas mayor éxito que lanzar la pelota de bochas en el centro.
- Mantener las diferentes líneas de los movimientos del cuerpo tan rectas como sea posible, ayuda a obtener buenos resultados.
- Los atletas pueden no tener problemas para agrupar las pelotas en un área que está cerca pero pueden tener dificultad cuando se les pida que lo repitan más lejos al final de la cancha.



- Mientras más lejos deba lanzar el jugador la pelota de bochas en la cancha, mayor es el esfuerzo necesario para llegarla allí.

**Puntos de Énfasis:**

- La fuerza del lanzamiento es un factor principal que también determina el éxito.
- Como lo es la alineación del cuerpo.
- Un atleta aprenderá de intentos previos y los movimientos de su cuerpo en todo el movimiento.
- Para tener éxito en este juego, un atleta necesita tener consistencia en decisiones de muchas direcciones diferentes desde todas partes de la cancha, no solo a lo largo de la línea al lado de las paredes laterales, o de una distancia corta a una larga, o si rodar a lo largo de la cancha o seguir una ruta aérea.
- Los atletas siempre deben observar el movimiento de la pelota de bochas cuando cae en la cancha y lo que hace y cómo se mueve.

**Cuándo Usar:**

- El ejercicio mismo debe usarse como una destreza separada, pero también es usado en conjunto con otras destrezas del juego y debe seguir entrenamiento de dirección y de destrezas de dirección.
- Los atletas pueden usar este ejercicio de destrezas en entrenamiento como parte de una competición entre compañeros atletas.

**Palabras Clave**

- Sentir los movimientos del cuerpo
- Sentir la distancia
- Los hombros cuadrados con el blanco
- Recordar suave para distancias cortas y más duro para largas
- La cabeza tan fija como sea posible
- Movimientos suaves durante todo el movimiento
- Balanceo suave recto hacia atrás
- Mantener la mano que lanza cerca al cuerpo todo el tiempo
- Paso suave recto hacia delante
- Movimiento suave del brazo recto hacia adelante
- Lanzamiento suave hacia arriba es esencial
- Mientras más tarde se suelte el lanzamiento, más alto es la trayectoria
- Movimiento de seguimiento recto suave hacia el blanco

**Consejos de Entrenamiento**

- Aquí el énfasis de este ejercicio es permitir al atleta experimentar el éxito y logro habiendo aprendido otras dos destrezas vitales del juego. Independientemente de



dónde en la cancha juegue el atleta, la pelota casi siempre querrá viajar en línea recta y esto es determinado por lo que son los movimientos del cuerpo directamente antes del lanzamiento y cuánto movimiento muscular retuvo el atleta.

- La consistencia es la clave y esto es determinado por la alineación del cuerpo.
- La suavidad durante todas las etapas del balanceo de péndulo es otra clave para lograr las metas establecidas para este ejercicio.
- Puede que tenga que ayudar al atleta en la etapa final cuando suelta la pelota, para que sea soltada no más alta que la cintura.
- Contar durante todas las etapas puede ayudar a los jugadores.
- Usar un “escenario con sonido del reloj” puede ayudar al atleta con la coordinación del movimiento inicial hacia delante, luego hacia atrás, luego hacia delante y el lanzamiento.
- Cuando el atleta intenta moverse más fuerte y rápido para jugar este tipo de tiro, la alineación será probablemente lo primero a ser afectada.



## **Ejemplo de Ejercicios**

El equipo principal que usted necesitará para estos juegos es:

- Un juego de pelotas de bochas
- Conos o botellas plásticas llenas de agua
- Aros/periódico/trozos de alfombra

### **Línea recta para Rodar**

- Empezar con dos líneas rectas de conos separados uniformemente en la cancha.
- Se sugiere empezar con espacio de cuatro a cinco pies viajando a lo largo de la cancha.
- Ahora haga que sus atletas roden las pelotas en la cancha y continúen practicando esto hasta que logren constantemente que las pelotas se queden en la abertura entre las dos filas de conos.
- Conforme su atleta se vuelve más hábil en esta distancia, empiece a cerrar un poco la abertura entre las filas. Nuevamente repita la práctica hasta que crea que su atleta está listo para acercar los conos.
- Siga repitiendo las destrezas hasta que su atleta pueda rodar con una abertura de uno a dos pies.
- Repetir este ejercicio una y otra vez ayudará a su atleta a rodar las pelotas con exactitud en la dirección que quiere que la pelota vaya en vez de en la dirección general deseada.
- Otorgue puntos/puntaje como corresponde.

### **Pelota de Distancia a Blanco Acertado**

- Usando el mismo arreglo anterior, este ejercicio es para practicar el largo de la rodada.
- Pida a su atleta que rode la pelota en la trayectoria de conos y que pare en una posición designada entre dos grupos de conos. Haga que repita esta destreza hasta ser competente en obtener un alto porcentaje de pelotas que se detengan dentro de una distancia acordada de conos.
- Recuerde variar la distancia requerida, ya que un buen atleta debe poder ser acertado en distancias cortas y largas.
- Este ejercicio resaltaré si su atleta necesita practicar exactitud en ciertas distancias.
- Otorgue puntos/puntaje como corresponde.

### **Pelota a Blanco Acertado**

- Extienda tres o cuatro hojas de periódico desdoblado en la cancha, y haga que su atleta trate de que lleguen las ocho pelotas a estas hojas.



- Conforme el atleta empieza a dominar la destreza, remueva una de estas hojas (haciendo el blanco más pequeño) y haga que continúe haciendo que lleguen las pelotas al periódico restante.
- Nuevamente remueva otra hoja conforme el atleta domina esto.
- Para realmente agregar un reto, empiece a doblar la hoja de papel restante hasta que el atleta puede hacerlo con facilidad.
- Recuerde cambiar la distancia en que coloca el papel dentro de la cancha ya que puede tener un atleta que puede obtener el resultado fácilmente cuando el papel está a una distancia, pero necesita practicar cuando el papel está en otra.
- Esto resalta a atletas que son "atletas del extremo largo" y "atletas del extremo corto." Aquellos que juegan mejor cuando el bochín es lanzado a una distancia corta en la cancha son atletas del extremo corto, y el opuesto aplica para atletas del extremo largo.
- Otorgue puntos/puntaje como corresponde.

#### **Rebotar/ Bombardear**

- Coloque un aro, trozo de carpeta o blanco similar aproximadamente a 5 pies al frente de su atleta y haga que lance la pelota para que caiga en el blanco y rode. Para entrenamiento continuo, mueva el área de blanco más lejos en la cancha y repita.
- Otorgue puntos/puntaje como corresponde.

#### **Pelotas de Bolos**

- Coloque una cantidad de blancos para que el atleta rode una pelota hacia ellos (formas de colores, botellas de plástico, pines de boliche, etc.).
- Varíe la posición, distancia y tamaño del blanco conforme sea apropiado.
- Otorgue puntos/puntaje como corresponde.

#### **Pelota de Rebote**

- Coloque una situación de blanco en donde su atleta deba rodar una pelota hacia un espacio entre la pared lateral y el objeto que usted ha colocado en la cancha (forma de color, botella plástica, pin de boliche, etc.). El objetivo es animar a su atleta a usar la pared como un método para obtener un punto, etc.
- Varíe la posición, distancia entre la abertura y la distancia de la abertura en relación con el largo de la cancha conforme sea apropiado.
- Otorgue puntos/puntaje como corresponde.

#### **Carrera de Traslado**

- Como parte de un ejercicio de enfriamiento, haga que sus atletas se dividan en dos grupos. Haga que se formen en una fila uno atrás del otro en línea recta viendo hacia la cancha, detrás de una de las filas de botellas/conos que están en la cancha después



del último juego. Como un relevo, haga que los primeros atletas corran en la cancha y traigan el último cono a los pies del siguiente atleta en su equipo. Conforme es colocado, el siguiente atleta corre en la cancha y trae el último cono y regresa a la posición de inicio nuevamente. Esto se hace con cada atleta hasta que todos los conos están apilados frente a los equipos y se decide el ganador.

- Esto logra varias cosas: los atletas se divierten (con un elemento de competición), los conos han sido regresados y usted como entrenador no tiene que recogerlos (hacer de esto una actividad de diversión para sus atletas) y los atletas estarán riendo o animando (una buena nota para finalizar la sesión).

**Recuerde:**

- Al practicar o jugar cualquiera de estos ejercicios y juegos, es importante que su atleta esté consistentemente obteniendo el resultado deseado antes de dificultar la tarea.
- En vez de hacer que su atleta logre los resultados pocas veces y luego moverse al siguiente paso, asegure que él/ella esté constantemente obteniendo los resultados deseados; luego muévase.
- Todas estas son formas de mejorar el nivel de destreza de su atleta en el juego de bochas.
- Estas deben tratarse como destrezas separadas, pero en general todas son parte de mejorar competencias y no solo la norma general de su equipo sino también aquellas de otros equipos que compiten con ellos.



## **Modificaciones y Adaptaciones**

En competición, es importante que las reglas no sean cambiadas para adaptarse a las necesidades especiales de los atletas. Sin embargo, hay ayudas aprobadas de bochas que acomodan las necesidades especiales del atleta y están permitidas en las reglas. También, los entrenadores pueden modificar los ejercicios de entrenamiento, método de comunicación y equipo deportivo para ayudar a los atletas a lograr el éxito.

### **Modificaciones**

#### **Ejercicios de Modificación**

Modificar las destrezas involucradas en un ejercicio para que todos los atletas puedan participar. Por ejemplo, durante el calentamiento y el enfriamiento, se pueden hacer muchos ejercicios de estiramiento con o sin el uso de una silla.

#### **Acomodando las Necesidades Especiales del Atleta**

Use el sonido de una campana para atletas con discapacidades visuales. Para atletas con vista parcial, un tubo de color brillante puede colocarse sobre el bochín y luego ser removido conforme la pelota se mueve en la cancha.

#### **Fomentando Creatividad**

Los entrenadores pueden estructurar sesiones de entrenamiento para que los atletas respondan preguntas desafiantes como “¿Muéstrenme cómo rodar la pelota en la cancha?” Dicho enfoque permite que los atletas con diferentes niveles de habilidad respondan en formas que permiten el éxito. Obviamente, las variaciones en las respuestas a estas preguntas serán diferentes de atleta a atleta dependiendo del nivel de habilidad y severidad de la discapacidad.

#### **Modificando Su Método de Comunicación**

Diferentes atletas requieren diferentes sistemas de comunicación. Por ejemplo, algunos atletas aprenden y responden mejor a ejercicios demostrados, mientras que otros requieren mayor comunicación verbal. Algunos atletas pueden necesitar una combinación — para ver, escuchar e incluso leer una descripción del ejercicio o destreza.

#### **Equipo Modificado**

La participación exitosa para algunos atletas requiere modificaciones en el equipo para adaptarse a su necesidad particular, como usar pelotas “de tamaño desarrollado” para jugadores con manos pequeñas.

### **Adaptaciones**

Más adaptaciones específicas para bochas se enumeran abajo.

#### **Discapacidades Ortopédicas**

1. Usar una pelota de softbol o de tamaño similar.
2. Usar recorridos con obstáculos marcados por banderas y/o puertas.
3. Usar pelotas de bochas más pequeñas para atletas con manos pequeñas.
4. Usar pelotas más grandes de softbol para aquellos atletas que talvez no puedan cerrar su mano en una pelota de tamaño “normal.”
5. Usar una pelota más suave de tela para una empuñadura fácil.
6. Usar una unidad con marco para rodar para los jugadores que no pueden levantar la pelota.



7. Usar un aparato adaptador-para empujar para ayudar a empujar la pelota en la cancha.
8. Usar un accesorio de extensión de una barra con el aparato adaptador-para empujar para jugadores ambulantes que no pueden levantar la pelota.
9. Usar un balanceo del brazo preliminar en vez del enfoque tradicional de caminar cuando lanza la pelota.
10. Haga que el atleta rodee desde una silla o silla de ruedas.
11. Modificar el enfoque haciendo que el jugador rodee desde una posición de pie.

### **Discapacidades Auditivas**

Usar una bandera o señales de mano para el inicio.

1. Ya que las bochas se juegan principalmente con la dirección del color de las banderas que sostiene el juez de la cancha, este juego es ideal para cualquier atleta con discapacidad auditiva.
2. Usar huellas de hule.
3. Jugar seis pelotas por extremo/marco.
4. No usar líneas de falta.
5. Acortar la distancia entre la línea de falta y el final de la cancha.
6. Usar una superficie más dura para permitir mayor rodada para aquellos atletas con poca fuerza del cuerpo superior.
7. Usar pelotas más pequeñas o más livianas.

### **Discapacidades Visuales**

1. Usar objetivos más grandes hacia los que apuntan los atletas.
2. Usar equipo de color brillante.
3. Usar un tubo de color brillante sobre el bochín.
4. Usar una barandilla de guía para ayudar a la persona a localizar su posición de inicio y para ayudarlo en su lanzamiento en el enfoque.
5. Dejar que el atleta sienta el balanceo de su brazo.
6. Tener a un asistente vidente que le diga al atleta en dónde está el bochín en relación con el extremo/lado de la cancha o la distancia desde el punto de lanzamiento.



## **Preparación y Entrenamiento Mental**

El entrenamiento mental es importante para el atleta, ya sea que se esté esforzando para hacer su mejor esfuerzo personal o compitiendo frente a otros. La imaginación mental es muy efectiva. La mente no puede notar la diferencia entre lo que es real y lo que es imaginado. La práctica es práctica, independientemente si es mental o física.

Pida al atleta que se siente en una posición relajada, en un lugar tranquilo con pocas distracciones. Dígale al atleta que cierre sus ojos y se imagine realizando una destreza en particular. Cada uno se está viendo en una gran pantalla de cine en una cancha de bochas. Llévelos a lo largo de la destreza paso por paso. Use tantos detalles como sea posible, usando palabras para motivar todos los sentidos — vista, oído, tacto y olfato. Pida al atleta que repita la imagen, foto repasando la destreza exitosamente — incluso hasta el punto de ver la pelota desplazándose en la cancha y parando al lado del bochín.

Por ejemplo, para visualizar un “tiro de punto” bueno y suave, pida a su atleta que se vea a sí mismo entrando a la cancha y preparándose para rodar la pelota de bochas en la cancha. Mire cuando sostiene la pelota de bochas en la mano, listo para dar el primer paso. Luego observe conforme da ese primer paso firme hacia delante con la pelota balanceándose para atrás en el brazo y luego viniendo hacia delante en un sentimiento y movimiento bueno y suave. Observe cuando deja la mano y viaja directamente hacia el área objetivo y el atleta ve cuando termina al lado del bochín y obtiene el punto. Oiga a la multitud aplaudiendo por tan buen tiro.

Algunos atletas necesitan ayuda para iniciar el proceso. Otros aprenderán a practicar de esta forma por sí mismos. El enlace entre realizar las destrezas en la mente y realizar las destrezas en la cancha puede ser difícil de explicar. Sin embargo, el atleta que repetidamente se imagina completando una destreza correctamente y creyendo que es verdad, es más probable que lo haga. Cualquier cosa que pase en nuestra mente y en nuestro corazón sale en acciones.



## **Entrenamiento Cruzado en Bochas**

Entrenamiento cruzado es un término moderno que se refiere a la substitución de destrezas aparte de las destrezas directamente involucradas en el desempeño de un evento. Entrenamiento cruzado salió de un resultado de rehabilitación de lesión y ahora también se usa en prevención de lesiones. Cuando los corredores tienen lesiones en las piernas o pies que les evita correr, se pueden sustituir otras actividades para que el atleta pueda mantener su fuerza aeróbica y muscular.

Hay un valor limitado y traspaso al ejercicio específico. Una razón para “entrenamiento cruzado” es evitar una lesión y mantener equilibrio muscular durante un período de entrenamiento intenso de deporte específico. Una de las claves para el éxito en el deporte es mantenerse saludable y entrenar durante todo el trayecto. El entrenamiento cruzado permite a los atletas hacer ejercicios de evento específico con mayor entusiasmo e intensidad, o menos riesgo de lesión.

### **Ejercicios Simples de Entrenamiento Cruzado**

#### **Movimientos Rápidos de Muñeca**

- Pida al atleta que sostenga una hoja de papel (tamaño A4 ó carta)
- Pídale que simplemente sostenga el papel en la mano con la muñeca hacia delante.
- Luego hace para adelante la mano en movimiento de entrega a la altura del hombro, y regresa a su posición de inicio.
- Observe que el papel siempre vaya hacia adelante. Debe, si se hace correctamente, doblarse hacia atrás debajo de los dedos extendidos y enrollarse hacia atrás hacia el otro lado en movimiento hacia abajo.
- Este ejercicio ayudará al atleta a lanzar la pelota de bochas con los movimientos adecuados de la muñeca.

#### **Movimientos del Brazo en la Pared**

- Pida al atleta que se pare al lado de una pared con el hombro rozando la pared.
- Asegúrese que su brazo usual de lanzamiento está más cerca de la pared.
- Luego haga que el atleta mueva el brazo en el mismo movimiento de lanzamiento como si fuera a lanzar una pelota en la cancha.
- Evite que el brazo se mueva fuera de la pared cuando se extiende al frente.
- Este ejercicio ayudará a la memoria del músculo y permitirá que el atleta sienta cómo debe moverse el brazo y la trayectoria que debe seguir cuando lanza una pelota de bochas.

#### **Equilibrio con un Libro/Sombrero Flexible en la Cabeza**

- Pida al atleta que coloque un libro pequeño o un sombrero flexible en su cabeza y que repita el movimiento de lanzamiento.
- Asegure durante todo el movimiento que el libro o el sombrero no se caigan.



- Este ejercicio ayudará al atleta a mantener su cabeza fija y recta durante todo el movimiento.

### **Ejercicios de Lanzamiento**

- Usando pelotas de tenis, pararse cinco o diez pies atrás y lanzarlas a un recipiente, por ejemplo, basurero o algo similar.
- Conforme su atleta se vuelve más hábil para completara este ejercicio, aumente la distancia del recipiente.
- Este ejercicio ayudará al atleta a evaluar distancias que puede necesitar para lanzar la pelota de bochas. También mejorará la coordinación y percepción de tiros más fuertes = lanzamientos más rápidos = mayor distancia.

### **Ejercicios de Movimientos en la Trayectoria**

Los siguientes ejercicios también permitirán al atleta sentir el movimiento que hace el cuerpo y su relación con la dirección de la pelota rodada.

- Usando pelotas de tenis/softbol, pararse en postura normal de lanzamiento y rodar una pelota a lo largo de un pasillo, sin moverse. Rodar otra pelota a lo largo del mismo pasillo y repetir con todas las pelotas. (Este ejercicio requiere de una persona adicional, otro atleta o entrenador, para pasar las pelotas al atleta que está haciendo el ejercicio).
- Nuevamente pararse en la postura normal de lanzamiento, y mueva el brazo hacia atrás y adelante cerca al cuerpo con el codo trabado cerca.
- Arrodillarse en el suelo y practicar el balanceo con movimiento de mano abierta.



## **Programa de Entrenamiento en Casa**

- Si los atletas solo entrenan una vez a la semana con sus entrenadores y no entrenan solos, el progreso será muy limitado. Los juegos de entrenamiento están disponibles para la mayoría de los deportes que incluyen la mayoría del equipo que usted necesitará para practicar en casa.
- Una Guía de Entrenamiento en Casa/Manual del Atleta puede ser descargado de la website de Olimpiadas Especiales para ayudar a los entrenadores a integrar el entrenamiento en casa a su temporada, así como para ayudar a los atletas y familias con ideas sobre cómo practicar entre prácticas!
- ¡Nada mejora la habilidad deportiva del atleta como jugar! Los padres/tutores pueden desafiar al atleta en competencias familiares para práctica adicional o solo para salidas sociales.
- Para ser efectivos, los entrenadores deben proporcionar una orientación de entrenamiento en casa para miembros de familia y/o compañeros de entrenamiento. Esta debe ser una sesión activa en donde los compañeros experimentan las diferentes actividades.
- Como una herramienta motivacional, un entrenador puede otorgar un Certificado de Logro a los atletas y compañeros de entrenamiento que completan una cantidad establecida de sesiones de entrenamiento en casa durante la temporada.



## **Reglas, Protocolo y Etiqueta de Bochas**

### **Enseñando Reglas de Bochas**

- Reglas Básicas para una Competición de Bochas
- Reglas de Deportes Unificados
- Procedimientos de Protesta

### **Progresión de Destreza de Deportivismo y Etiqueta de Bochas**

#### **Protocolo & Etiqueta de Bochas**

- “Reglas de la Cancha”
- Durante la Práctica
- En la Competición

#### **Deportivismo**

#### **Glosario de Bochas**

- Progresión de Destrezas
- Glosario



## Enseñando Reglas de Bochas

El mejor momento para enseñar las reglas de bochas es durante la práctica. Por ejemplo, los atletas deben saber lo que significa cada una de las líneas de la cancha. Por favor dirigirse a **Libro de Reglas Oficiales de Deportes de Olimpiadas Especiales** para una lista completa de las reglas de bochas. Como entrenador, enseñar las reglas básicas de bochas es esencial para el éxito de los atletas. Por ejemplo, los atletas deben saber lo que significa cada una de las líneas de la cancha, etc. Su atleta:

- Muestra entendimiento del juego.
- Entiende que el juego consiste de jugar hasta cierto número de puntos.
- Sabe lo que significa cada una de las líneas de la cancha.
- Sabe seguir instrucciones del Juez de Bandera y de la Cancha como darse vuelta para jugar.
- Sabe que los puntos anotados como resultado de una posible falta no pueden contarse como puntos anotados.
- Sabe rodar cuatro pelotas en una competición de individuales.
- Sabe rodar dos pelotas en una competición de dobles.
- Sabe rodar una pelota en una competición de cuatro.
- Se adhiere a las reglas de la cancha de bochas y área de entrenamiento.
- Sigue las reglas oficiales de bochas de Olimpiadas Especiales.

## Reglas Básicas para una Competición de Bochas

1. Los puntajes de las series equitativas serán usados para determinar divisiones para establecer secciones.
2. El formato para la competición puede variar de una eliminación individual, eliminación de dobles o una ronda de ensayo.
3. Las pelotas de "tamaño completo para un torneo" usualmente verdes y rojas, son usadas para el torneo.
4. Se usan banderas/bates/palas del mismo color que las pelotas.
5. En individuales, los jugadores jugarán cuatro pelotas cada uno y el puntaje ganador será el primero que llegue a 12 puntos.
6. En pares/dobles, los jugadores jugarán dos pelotas cada uno y el puntaje ganador será el primero que llegue a 12 puntos.
7. En cuádruples/equipos los jugadores jugarán una pelota cada uno y el puntaje ganador será el primero que llegue a 16 puntos.
8. Los atletas seguirán las instrucciones de los jueces de la cancha en todo momento.
9. Las líneas de falta de diez pies, de media cancha de treinta pies deben usarse durante una competición.
10. Todas las violaciones de la línea de falta deben llamarse violaciones y deben imponerse penalizaciones.
11. Todo número incorrecto de pelotas jugadas u orden incorrecto de juego son llamadas violaciones y se imponen penalizaciones.



12. Cuando todas las pelotas de bochas han sido rodadas por ambos equipos se otorgarán puntos basado en el número de pelotas más cerca al bochín que los equipos oponentes. (Solo a un equipo se le puede otorgar puntos por extremo jugado).
13. Los juegos serán completados al completar el extremo en que el equipo anota el número apropiado de puntos.

Si por alguna razón los entrenadores no están seguros sobre cualquiera de las reglas anteriores, por favor contactar al Director del Torneo de bochas antes de que el torneo inicie.

#### Palabras Clave

- No se permite comida ni bebidas en el área de la cancha.
- Recuerde seguir las instrucciones de los jueces de la cancha.
- No se debe cruzar la línea de falta.
- No soltar más de la cantidad asignada de pelotas.

#### Consejos de Entrenamiento

Las reglas del área de la cancha de bochas son las reglas que usted hace para su programa. Estas incluirían cosas como:

- Los atletas permanecerán fuera del área de la cancha listos para jugar tan pronto como lo indique el juez de la cancha.
- No se permite comida ni bebidas, excepto agua, cuando se entrena o juega.
- Las personas deben ser designadas para ayudar a los jugadores de bajo nivel de habilidad para entrar y salir de la cancha.

#### Reglas de Deportes Unificados

Hay algunas diferencias en las reglas para la competición de Deportes Unificados y las reglas son las estipuladas en el **Libro de Reglas Oficiales de Deportes de Olimpiadas Especiales** y modificaciones detalladas en el libro de reglas. Las adiciones se resaltan abajo:

#### Equipo de Deportes Unificados

1. Cada equipo de dobles de Deportes Unificados deberá consistir de un atleta y un compañero.
2. Cada evento de equipo de Deportes Unificados deberá consistir de dos atletas y dos compañeros.
3. Cada juego deberá comenzar con el lanzamiento de una moneda. Cualquier miembro del equipo que gana el lanzamiento de moneda inicia el juego lanzando el bochín y la primera pelota. La segunda pelota es lanzada por cualquier miembro del equipo oponente.



## **Procedimientos de Protesta**

Los procedimientos de protesta son regidos por las reglas de competición. El rol del equipo de administración de la competición es hacer cumplir las reglas. Como entrenador, su obligación hacia sus atletas y equipo es protestar cualquier acción o evento que usted cree violó las reglas oficiales de bochas de Olimpiadas Especiales, mientras su atleta está compitiendo. Es extremadamente importante que no haga protestas porque usted y su atleta no obtuvieron el resultado deseado de un evento. Hacer una protesta es un asunto serio que impacta el horario de competición. Chequee con el equipo de administración de la competición antes de la competición para conocer los procedimientos de protesta para esa competición.



### Progresión de Destreza para Deportivismo y Etiqueta

Su Atleta Puede:	Nunca	Algunas veces	A menudo
Demostrar deportivismo y etiqueta en todo momento	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Demostrar esfuerzo competitivo en todo momento mientras juegan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Seleccionar las pelotas del color correcto durante todo el juego	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Esperar que el juez indique el turno del jugador para jugar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mantener conocimiento del marcador propio y del equipo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Demostrar buen deportivismo animando a los compañeros de equipo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jugar con cooperación y competitividad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tomar turnos con otros miembros del equipo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Escuchar las instrucciones del entrenador	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## Protocolo & Etiqueta de Bochas

Mientras los juegos casuales o de diversión de bochas pueden estar llenos de bromas, risa y frivolidad, cuando se juega bochas en serio, como en un torneo o competición, necesitan haber ciertas reglas de buen deportivismo y conducta que un competidor necesita seguir. Esto permitirá a cada atleta competir de lo mejor sin ninguna distracción.

Ya sea en práctica o competición, se debe recomendar a los atletas que cumplan con lo siguiente:

### “Reglas de la Cancha”

1. Cuando no es su turno deben pararse silenciosamente fuera de la cancha.
2. Permanecer tan silenciosos como sea posible desde el momento que el otro jugador está en posición hasta después de que ha lanzado la pelota.
3. Esperar hasta que el marco ha sido completado antes de moverse al otro extremo de la cancha.
4. Siempre caminar al lado de la cancha en vez de en el medio de la cancha.
5. Mientras esperan que otro jugador lance la pelota, siempre permanezca tan inmóvil como sea posible.
6. Esperar hasta que el otro jugador haya lanzado su pelota y esté a punto de moverse de la cancha antes de entrar a la cancha y tomar su turno.
7. Siempre dejar las pelotas como están hasta que el juez haya dado la orden de que las puede mover.
8. Después que usted ha lanzado su pelota salga de la cancha, sin retraso indebido o innecesario.
9. Siempre observar reglas de seguridad cuando juega.
10. Siempre observar las instrucciones dadas por el juez.
11. Siempre dar al oponente el respeto que merece.
12. Siempre dar a los jueces el respeto que merecen.

### Durante la Práctica

#### Atletas

- Siempre escuchar la información proporcionada por su entrenador.
- Seguir las instrucciones dadas por su entrenador.
- Prepararse para estar listos para practicar físicamente.
- Siempre vestirse con la vestimenta apropiada para practicar bochas, por ejemplo zapatos, ropa, etc., correctos.
- Seguir cualquier mensaje de seguridad dado por el entrenador.
- Pasar a las personas adecuadas cualquier información importante que haya sido dada por su entrenador.
- Hacer preguntas si no están seguros de lo que el entrenador les está pidiendo que hagan.

#### Entrenadores

- Siempre estar a tiempo y listo para iniciar cualquier sesión de entrenamiento.



- Asegurar que sus atletas y entrenadores compañeros entienden cuál es la meta para esta sesión de entrenamiento.
- Dar instrucciones claras y concisas a todas las personas que asisten a sus sesiones de entrenamiento.
- Escuchar cualquier aclaración de sus atletas sobre la información que pueden no entender.
- Dar instrucciones a sus atletas y entrenadores compañeros sobre cualquier tema de salud y seguridad sobre esta sesión de entrenamiento.
- Siempre proporcionar elementos de aprendizaje y diversión en sus sesiones de entrenamiento.

### **En la Competición**

#### **Atletas**

- Siempre escuchar información proporcionada por los jueces de la cancha.
- Siempre aceptar las decisiones hechas por los jueces de la cancha.
- Mostrar todo el respeto y dignidad a los compañeros competidores.
- Prepararse para estar listos para jugar.
- Siempre vestirse con la vestimenta apropiada para jugar bochas, por ejemplo, zapatos, ropa, etc., correctos.

#### **Entrenadores**

- Asegurar que sus jugadores estén a tiempo y listos para jugar.
- Asegurar que sus atletas y entrenadores compañeros entienden las reglas locales para este evento como fueron proporcionadas en sesiones previas de entrenamiento.
- Asegurar que la información de inscripción de sus atletas es exacta, actualizada y correcta para esta competición.
- Escuchar cualquier aclaración del gerente de competición/evento.
- Aceptar las instrucciones y decisiones hechas por los jueces de la cancha.



## **Deportivismo**

El buen deportivismo es el compromiso del entrenador y del atleta para el juego limpio, la conducta ética y la integridad. En la percepción y la práctica, el deportivismo es definido como aquellas cualidades que están caracterizadas por la generosidad y verdadera preocupación por otros. A continuación resaltamos algunos puntos e ideas de enfoque sobre cómo enseñar y entrenar deportivismo a sus atletas. Dar el ejemplo.

### **Esfuerzo Competitivo**

- Dar el máximo esfuerzo durante cada evento.
- Practique las destrezas con la misma intensidad como lo haría en competición.
- Siempre finalice un encuentro/evento: Nunca se rinda.

### **Juego Limpio en Todo Momento**

- Siempre cumplir con las reglas.
- Demostrar deportivismo y juego limpio en todo momento.
- Respetar la decisión de los jueces en todo momento.

### **Expectativas de los Entrenadores**

1. Siempre dar un buen ejemplo para que los participantes y aficionados lo sigan.
2. Instruya a los participantes en las responsabilidades apropiadas del deportivismo y exija el deportivismo y la ética sean sus prioridades principales.
3. Respetar el juicio de los jueces de la competencia, cumplir con las reglas del evento y no exhibir ninguna conducta que pueda incitar a los aficionados.
4. Tratar con respeto a los entrenadores oponentes, directores, participantes y aficionados.
5. Darse la mano con los jueces y el entrenador oponente en público.
6. Desarrollar y poner en vigor penalizaciones para los participantes que no cumplan con las normas del deportivismo.

### **Expectativas de Atletas & Compañeros en Deportes Unificados**

1. Tratar a sus compañeros de equipo con respeto.
2. Animar a sus compañeros de equipo cuando cometen un error.
3. Tratar a los oponentes con respeto: darse la mano antes y después de las competencias.
4. Respetar el juicio de los jueces de la competencia, cumplir con las reglas de la competencia y no exhibir ninguna conducta que pueda incitar a los aficionados.
5. Cooperar con los jueces, entrenadores o directores y participantes compañeros para conducir una competencia justa.



6. No responder (verbal o físicamente) si el otro equipo demuestra mala conducta.
7. Aceptar seriamente la responsabilidad y privilegio de representar a Olimpiadas Especiales.
8. Definir el ganar como hacer su máximo esfuerzo.
9. Cumplir con la norma más alta de deportivismo establecida por su entrenador.

### **Consejos de Entrenamiento**

- Discutir la etiqueta de bochas, como felicitar al oponente después de todos los eventos, ganen o pierdan; y controlar el carácter y la conducta en todo momento.
- Enseñar a esperar por su turno durante el juego.
- Enseñar que se paren silenciosamente mientras esperan su turno para jugar.
- Entregue premios o reconocimientos de deportivismo después de cada encuentro o práctica.
- Siempre elogie a los atletas cuando demuestran deportivismo.

### **Recuerde**

- Deportivismo es una actitud que se demuestra en la forma como actúan usted y sus atletas dentro y fuera del campo de juego.
- Sea positivo sobre competir.
- Respete a sus oponentes y a usted mismo.
- Siempre estar controlado si se siente molesto o enfadado.



**Progresión de Destreza — Reconocimiento de Términos de Juego**

<b>Su Atleta Puede:</b>	<b>Nunca</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>A menudo</b>
Reconocer el término equipo “Adentro” & “Afuera”	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reconocer el término “falta”	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reconocer el término “señalización”	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reconocer el término “golpear”	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reconocer el término “tiro con rebote”	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reconocer el término “rebotar”	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## Glosario de Bochas

<b>Término</b>	<b>Definición</b>
<b>Tiro de Banca</b>	En donde la pelota es jugada hacia o desde una pared o marco de atrás para ganar la ventaja/punto.
<b>Bochas</b>	También puede deletrearse bocci o boccie. Al igual que con otros deportes, por ejemplo baloncesto, este es un término de dos significados que pueden ser las pelotas con las que se juega durante el juego o puede significar el juego mismo.
<b>Pelota Muerta</b>	Una pelota que ha sido dictaminada, por el juez, como una pelota descalificada debido a alguna forma de infracción o detalle técnico.
<b>Dobles</b>	Un juego jugado con equipos de dos jugadores en equipos opuestos, algunas veces llamado equipo de pares o de dos jugadores.
<b>Extremo</b>	También llamado marco o ronda. Un período del juego cuando todos los jugadores han completado su turno y los puntos son otorgados por el juez, antes de que el siguiente "extremo" sea jugado.
<b>Marcos del Extremo</b>	Los marcos en el extremo de la cancha. Algunas veces estos están suspendidos de las paredes de atrás de la cancha, y en otras ocasiones estos pueden ser una pared sólida. Los jugadores pueden usar esto para ganar la ventaja/punto.
<b>Falta</b>	Se refiere a una falta del pie o una falta de línea, algunas veces también llamado una falta de línea del pie. El tipo y frecuencia de la falta determinará la penalización impuesta al jugador. Esto usualmente se usa cuando un jugador se pasa de la línea de falta o suelta la pelota después de cruzar la línea de falta.
<b>Línea de Falta</b>	Las líneas en una cancha detrás de las cuales debe permanecer el jugador antes de soltar la pelota, cuando juega cualquier tipo de tiro (tiro de señalización o de golpe). La línea de golpe/señalización está a 10 pies del marco del extremo.
<b>Cuádruples</b>	Un juego jugado entre un equipo de cuatro jugadores contra otro equipo de cuatro jugadores, algunas veces llamado Equipos o un equipo de cuatro jugadores.
<b>Golpear</b>	También llamado golpear, lanzar o tirar. Es un tiro usualmente jugado para desplazar otras pelotas alrededor de la pelota clave, en vez de jugar un tiro lento suave para ganar la ventaja/punto. La pelota usualmente es jugada con tanta fuerza como para alcanzar el extremo más lejano de la cancha. Un jugador jugando este tipo de tiro puede soltar la pelota desde cualquier parte hasta la línea de 10 pies de golpe/señalización.
<b>Punto Inicial</b>	La primera pelota rodada en un extremo hacia el bochín para establecer el punto inicial. Si se comete alguna forma de falta por esta primera pelota jugada, el mismo equipo rodará la siguiente pelota para establecer el punto inicial.
<b>Adentro</b>	También llamado el "equipo de adentro." Esto es usado para describir el



	equipo que tiene la ventaja o mantiene el punto. El equipo más cerca del bochín es considerado el “equipo de adentro” y ahora esperará su turno hasta que el oponente se acerca, cuando el oponente se vuelve el “equipo de adentro.”
<b>Pelota Viva</b>	También puede llamarse “buena.” La frase es usada para explicar a los jugadores que la pelota que acaba de rodarse es una pelota legítima y legal y que el resto del extremo puede continuar siendo jugado. Por consiguiente, si se comete una falta la pelota es llamada fuera o una pelota muerta.
<b>Fuera</b>	También llamado el “equipo de afuera.” Como opuesto a “Adentro” descrito arriba, este término es usado para describir quien no tiene la ventaja o punto en la posición presente en el extremo. Este equipo continuará jugando hasta que se acerca y posteriormente se vuelve el “equipo de adentro,” o hasta que se quedan sin pelotas para rodar.
<b>Pares</b>	Un juego jugado entre dos jugadores jugando contra otros dos jugadores, algunas veces llamado dobles o equipo de dos jugadores.
<b>Ventaja de Bochín</b>	El equipo que tiene la ventaja del bochín es el equipo que roda el bochín en la cancha para iniciar el extremo o juego. Después de rodar el bochín, hacen rodar la primera pelota para establecer el punto inicial. El término “ventaja” se da conforme este equipo puede determinar por la distancia a que el bochín es rodado a lo largo de la cancha, por ejemplo, extremo corto o largo.
<b>Apuntar</b>	También llamado rodar o demorar. Diferente al tiro de golpe, este tiro es jugado para acercar la pelota a la pelota clave, en vez de tratar de esparcir las pelotas para desplazar otras pelotas. Este es un tiro que usualmente es jugado con un lanzamiento suave y delicadeza y un movimiento gentil. Usualmente es desde una posición fija en vez de una posición corriendo o moviéndose. Los jugadores deben soltar la pelota antes de cruzar la línea de golpe/apunte.
<b>Regla de ventaja</b>	La oposición dada a un equipo cuando el oponente ha cometido una falta. El equipo puede entonces elegir cuáles son sus opciones, dadas las posiciones actuales de las pelotas y el estado del juego.
<b>Marcos laterales</b>	Los marcos que rodean y encierran una cancha, usualmente de 6-12 pulgadas de alto en el medio, para evitar que las pelotas salgan de la cancha. La altura oficial de la pared es tres pies en los marcos del extremo y más alta que la altura de la pelota de bochas a lo largo de las paredes laterales.
<b>Individuales</b>	Un juego jugado entre dos jugadores, uno-a-uno, algunas veces llamado un equipo de un jugador.
<b>Equipos</b>	Un juego jugado entre un equipo de cuatro jugadores contra otro equipo de cuatro jugadores, algunas veces llamados Cuádruples o un equipo de cuatro jugadores.
<b>Unificado</b>	En donde un equipo de dos jugadores o cuatro jugadores es formado por una cantidad igual de atletas de Olimpiadas Especiales y Compañeros Unificados en el mismo equipo. El mismo número de pelotas es jugado por cada miembro del equipo desde el mismo extremo de la cancha. La habilidad del Compañero Unificado siempre debe ser similar a la del atleta de Olimpiadas Especiales al que acompañará.