

BETTER

Bocce together, active forever



Координатор в България

АСОЦИАЦИЯ за РАЗВИТИЕ
на БЪЛГАРСКИЯ СПОРТ

www.bulsport.bg



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ПРОЕКТ "BOCCIE TOGETHER, ACTIVE FOREVER" - BETTER цели да въведе традиционния спорт боче в ежедневиия живот на хората от всички възрасти като средство за справяне със социалните предизвикателства - включително справяне с физическата неактивност. Много традиционни спортове и игри са изчезнали и тези, които оцеляват са изправени пред неизбежно изчезване. Глобализацията, миграцията, демографските и социалните промени са някои от факторите, които допринасят за тази тенденция. Въздействието на мултимедийната технология влияе и на изчезването на традиционните спортове и игри. Младите хора днес предпочитат да прекарват времето си пред компютър, а не с приятели и семействата си или да спортуват. Това засяга качеството им на живот и увеличава епидемията от физическа неактивност като цяло. В допълнение към това, спортът в днешно време става все по-скъп и може да има финансови бариери, които могат да попречат на хората да спортуват. С този проект искаме да популяризираме традиционния спорт боче и да докажем, че традицията може да бъде много забавна, ефективна и икономична обоснована. Освен това искаме да преодолеем разликата между поколенията и половете и да докажем, че боче не е само спорт за възрастни хора и мъже.

ИСТОРИЯ НА СПОРТА БОЧЕ

- Трудно е да се говори за началото на спорта боче и със сигурност, никой няма реални данни или доказателства за него. 7000 години преди нашата ера, археолозите са открили кръгли предмети в разкопките на турски град, които биха могли да служат за игра подобна на боче. Документирана информация за игра, подобна на боче са открити при разкопки в Египет, като се смята, че **играта е била една от най-популярните 2500 години преди Христа**;
- **Boules е общо име за широк спектър от игри, подобни на боче**, в които целта е да се хвърлят или оцелят с тежки топки (наречени „boules“ във Франция и „bosse“ в Италия) възможно най-близо до малка топка, наречена „jack“ на английски;
- **Още през 6-ти век пр. Хр., се отбелязва, че древните гърци са играли на игра** с хвърляне на монети, а след това на плоски камъни и по-късно на каменни топки, наречени сфери, като са се опитвали да ги хвърлят, така че да стигнат възможно най-далеч. **Древните римляни променили играта, като добавили цел**, към която трябвало да се хвърли възможно най-близо. След времето на древните римляни, каменните топки били заменени с дървени топки;
- **Първият писмен закон, регулиращ спорта боче е създаден в Англия** с помощта и подкрепата на крал Чарлз II. В Италия и Франция били създадени клубове, които формирали регионални лиги, а през 1880 г. се провели първите официални състезания;
- **Първите метални топки са направени през 1923 г.**, като преди този момент са се използвали каменни или големи дървени топки;
- Със сигурност обаче можем да потвърдим, че **спорта боче присъства в Хърватия от седми век** и че е традиционен спорт за всички поколения;
- През 1915 г., в гр. Пула са се играли мачовете между населението и армията. Пет години по-късно **в района на гр. Риека вече има създадени няколко отбора**, основани от предимно от ресторанти или клубове, борещи се за престижа, чието име носели. (LaTappa, Le Rose, Dopo Lavoro...);
- Създадени са първите клубове в района на гр. Риека (Замет, Рикард Бенчич, Торпедо,...), а след това **се провежда и първото състезание между пристанището на гр. Риека и пристанището на гр. Триест**;
- Това развитие е основа и за **създаването на Асоциацията по Боче през 1952 г., в град Риека**. Започват първите официалните състезания между клубовете в Риека, градовете и републиките в бившата СФРЮ. През 1970 г., централата се премества от Риека в Загреб;
- **Хърватската асоциация по Боче се присъединява към Боче Конфедерацията**, която обединява четири асоциации: Волю, Рафа, Петанка и Lown Bowls (над 400 регистрирани клуба и 6500 регистрирани играчи);
- **Този спорт претърпява много промени**. Първоначално се играело с каменни топки, глинени топки или дървени (балоти), които все още се използват на някои места. Съвсем наскоро, с развитието на технологиите, играта се играе и със синтетични и метални топки;
- **Разлика между материала, от който са направени топките, определя правилата и начина на игра**, така че различните световни асоциации съответно са разделени. В края на 1955 г., и началото на 1956 г., в Италия се въвежда правилото да започне да се играе с метални топки, вместо с „паста“ боче (вид бакелит);
- **Топките за боче били празни (кухи) до 1985 г.**, и били много стабилни и точни;
- **1984 година** се отбелязва като революционна година, защото на Световното първенство в Австралия италианският играч Паскуалино Бруцоне играе с **първите топки, които са направени от синтетичен материал**.

ОСНОВИ НА ФУНКЦИОНАЛНАТА АНАТОМИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ

Динамичен Анализ

- Динамиката на играта я прави интересна и достъпна за зрителите;
- Благодарение на простите правила, но и сложността на играта по отношение на изискваното ниво на двигателни и функционални възможности, както и на двигателните умения, тази дисциплина става все по-популярна напоследък. Динамичната игра има дълга традиция във Франция, Италия, Словения и Хърватия.

Структурен анализ

- Всяка игра продължава пет минути, а играчът има задачата да разбие колкото се може повече топки от различни разстояния, вариращи от 13 до 17 метра, с последователно движение на 23-те метра, каквото е разстоянието между позициите, на които са топките. Най-добрите състезатели през това време могат да хвърлят от 49 до 51 топки или да надхвърлят 1100 до 1300 метра;
- Играта може да бъде разделена на няколко основни фази:
 - Фаза на подготовка;
 - Фаза на хвърляне;
 - Фаза на търкаляне;
 - Фаза на хващане на топката.

Биомеханичен анализ

- Скоростта на движение е променлива. Тя е най-висока във фазата на търкаляне и е малко по-малка във фазата на подготвяне и хвърляне, а във фазата на хващането на топката е необходимо да се извърши ефективна промяна на посоката на движение;
- Фазата на търкаляне на топката е най-близка до състезание по лека атлетика.

Анатомичен анализ

- Динамична игра като моно-ациклична спортна дейност, изпълнявана в стандартна форма, със запълване на пространството със собствено тяло и топки (боचे топки), показва сравнително ясен анатомичен анализ;
- Като се има предвид голямото количество пробягано разстояние по време на състезанието (1100 до 1300) от огромно значение за успешната игра е състоянието на мускулите на краката - доминиращите екстензори. Освен това, голям брой промени в посоката на движението по време на игра обясняват необходимостта от включване на всички мускули на торса и бедрата;
- Основната цел на тази спортна дейност е топките да се хвърлят от различни разстояния, което означава, че играчът трябва да притежава добра подготовка в раменните мускули и мускулите от раменният пояс, тъй като за пет минути топка с тегло около един килограм трябва да бъде хвърлена между 49-51 пъти. От тази област на тялото най-важни са мускулите на раменете, особено на фронталния лоб, който е най-активен по време на хвърлянето;
- Когато става въпрос за развитие на силата, е много важно да се поддържа подходящ баланс между лявата и дясната част на тялото.

Функционален анализ

- Във функционален смисъл, динамичните игри са част от спорт, в който преобладават смесени аеробно-анаеробни процеси на енергийно подпигуряване;
- Двигателна активност е кратка, приблизително около 6 секунди, но продължителна, което значи че спортистът трябва да има високо ниво на обща издръжливост. Атлети, които се справят с динамични игри, са най-подобни на бегачи на средна дължина;
- Функционалната способност се определя от следните фактори:
 - Биохимични (разграждане на въглехидрати и мазнини, лактати, хормони);
 - Биомеханични (техника и тактика);
 - Моторни.
- Съществуват две основни методи и форми на обучение, подходящи за развитието на аеробни способности:
 - Метода на непрекъсната аеробна тренировка;
 - Метода на интервалната аеробна тренировка.

Анализ на спортиста

- Анализирайки антропометричните характеристики атлетите, е очевидно, че на върха на тази дисциплина са тези, които приличат на спринтьори на средни и дълги разстояния. Издръжливостта, прецизността, координацията и пъргавостта са доказателство за успешното ускоряване, разбира се с висококачествено обучение, което позволява на играчите да разгърнат способностите си;
- Може да се каже, че най-голямо значение за успеха в тази спортна дейност има издръжливостта и прецизността. При динамичната игра преобладава необходимостта от високо ниво на издръжливост. Атлети с ниско тегло или ниско ниво на подкожна мастна тъкан, са с предимство поради специфичните движения на изпълнение. В допълнение, бързите и специфични движения изискват високо ниво на двигателни умения и напреднали оптимизирани двигателни знания;
- Тъй като има различни видове спортисти поради различни функционални възможности, обучението по боче трябва да бъде диференцирано. Това означава адаптиране на плана и програмата към специфичните нужди на отделния спортист. Издръжливостта трябва да се тренира оптимално, а не максимално.

ОСНОВИ НА ВЪЗМОЖНИ СПОРТНИ НАРАНЯВАНИЯ И КАК МОГАТ ДА БЪДАТ ИЗБЕГНАТИ

- Поради продължителността и натовареният състезателен сезон, спортистите понякога нямат необходимото време за възстановяване и регенерация на тялото, което води до лоши резултати или наранявания и преумора;
- При извършване на тренировъска дейност, трябва да се придържаме към основния принцип на тренировка: тренировка, но не преумора. Претренирането води до контузии и травми, а недостатъчното натоварване води до лоши резултати;

- Синдромът на претрениране е състояние на дълготрайно усещане за изтощение и невъзможност да се достигне до нивото, на което е стартирал спортистът тренировъчният си цикъл. Това се случва заради дисбаланс между изпълнението на определените дейности и почивката нужна за възстановяване;
- Въвеждането на спортни дейности под ръководството на експерт позволява постепенно увеличаване на интензитета, на който подлагаме тялото по време на тренировката. По този начин тялото постепенно се адаптира;

Видове претрениране

1. Парасимпатикова форма: проявява се като намаляване на симпатиковата активност. Хората са бавни, имат дълги периоди на сън и депресия. Тази форма на претрениране настъпва след претоварване от аеробните спортове (бягане, плуване, колоездене, туризъм);
2. Симпатикова форма: проявява се с повишено натоварване върху симпатиковата нервна система. Повишаване на сърдечната честота в покой, намаляване на апетита, влошаване на физическия и психически дискомфорт и раздразнителност. Това се случва след прекомерно натоварване в анаеробните спортове (работа с тежести във фитнеса, спринт в леката атлетика или тежка физическа работа).

Мерки за възстановяване

- Връзката между изразходването и възстановяването на ресурсите в човешкото тяло е съществен процес на спортно обучение. Възстановяването означава възстановяване на способността на всеки орган и система или установяване на функционален баланс на целия организъм;
- Всички мерки за възстановяване могат да бъдат разделени на четири групи:
 - Педагогически ресурси: най-важната роля се поема от треньора чрез методология на обучение, планиране на обучението и др.;
 - Психология: самовнушение, автогенен тренировка, йога и др.;
 - Медицина и хранителни добавки: хранене, фармакологични средства;
 - Физиотерапевтични средства: масаж, електро-стимулация.

Най-често срещаните наранявания

Разтежения

- За леки травми на сухожилие, мускулни спазми и лек кръвоизлив, се използва криотерапия, нестероидни и антиревматични лекарства.

Възпаление на Ахилесовото сухожилие

- Увреждане на сухожилията и костите на петата, възпаление на сухожилието и сухожилието на края на мускула. Обичайната терапия е да се постави на лед, с посещение на лекар за рехабилитация.

Наранявания на рамото

- Раменните стави са много сложни и чувствителни, защото са съставени от голям брой мускули. Причината за нараняване и болка в рамото е главно въртенето на мускула на рамото по време на динамична игра. Болката се появява по време на изпълнението на тези действия или в покой. Препоръчва почивка от тренировките и ултразвуково изследване.

Частична фрактура или пълно скъсване на мускул

- Най-често се среща в областта на горните и долните крайници на мускулатурата. Честа причина е неправилно изпълнение или разтягане, но най-често претоварване на мускулите. Когато мускулите се скъсат, може да се усети силна болка, възможно кървене. Треньорът трябва незабавно да прекрати дейността, да се сложи лед, да се превърже и да се отиде в болница за ултразвук (магнитен резонанс). Ако мускулът е скъсан е необходима операция.

Изкълчване на глезена

- Силна болка, подуване на тъканите и ограничена подвижност, компресивна превръзка или лед трябва да се поставят незабавно с противовъзпалителни средства и аналгетици. Кракът трябва да се държи в повдигната позиция и да си почива. Превенцията включва упражняване и укрепване на мускулите на крака.

Наранявания на колянната става

- Причината е претоварването на предния бедрен мускул или неговото сухожилие върху горната част на бедрената кост. Те могат да бъдат последвани от по-малко подуване и болка под напрежение. Проблемите могат да бъдат облекчени от леден масаж, някои противовъзпалителни средства, ултразвук и магнитна лента. Основният преглед се извършва с магнитен резонанс;

Увреждане на връзки

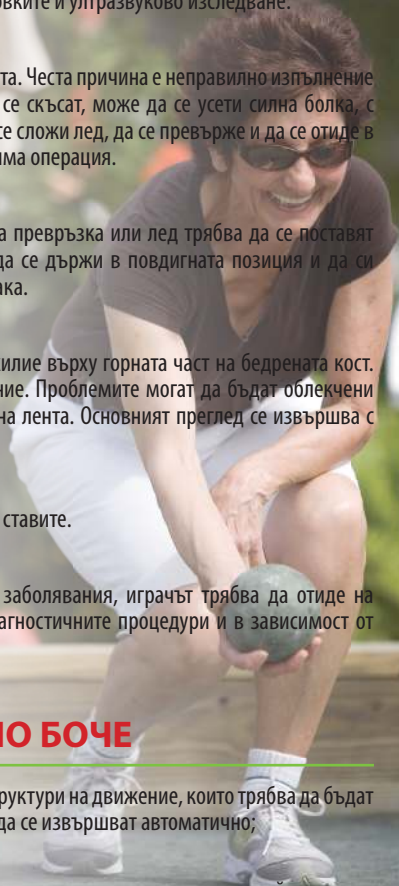
- Последица от безбройни ротации на коляното и най-често страдат коленните ставите.

Болки в кръста

- Причинени от редица ротации на тялото, могат да се появят прешленни заболявания, играчът трябва да отиде на преглед при лекар (ортопед, физиотерапевт, невролог), за да определи диагностичните процедури и в зависимост от констатацията и по-нататъшно лечение.

ОСНОВИ И ТЕОРИЯ НА ТРЕНИРОВКАТА ПО БОЧЕ

- Подобно на всяка друга спортна дейност, спорта боче има свои специфични структури на движение, които трябва да бъдат усвоени чрез постоянно повторение (тренировка), така че всички движения да се извършват автоматично;
- Техниката на боче е разделена на приближаване и хвърляне;
- Подходът е разделен на три вида стилове, които използваме в играта, и в зависимост от вида на терена, на който играем, а именно: ниска позиция, полу-изправена позиция и висока позиция;



- Хвърлянето се разделя на: преждевременно, навременно и късно хвърляне. Когато се играе, всеки играч усвоява и използва удар, който му подхожда, но най-често използваният е на късното хвърляне, който е най-често срещаният и най-близък до ежедневното ни.

Приближаване

- Приближаването означава хвърляне на топката в посока на обект или „балина“, с цел да се приближи до нея възможно най-много. Методите за приближаване зависят от терена, така че има три вида подходи, които дефинират необходимите движения (размахване и излизане) при хвърляне на топките;
- За да бъде достигнато възможно най-високо ниво, важно е да се усъвършенстват всички начини за приближаване:
 - Добро държане на боче топката;
 - Положение на тялото;
 - Управление на посоката;
 - Дистанция;
 - Анализ на движението (с и без топка).
- Позицията на топката за боче в ръката е между малкия пръст и палеца, а с останалите пръсти държим топката за да не падне.
- Важен детайл от правилната техника е ръката, която държи боче топката и крака, върху който стоим, да са от една и съща страна на тялото: дясна ръка, десен крак или лява ръка, ляв крак.

Хвърляне

- Хвърлянето означава хвърляне на боче топка към определен обект (цел) след по-дълга или по-кратка серия;
- Хвърлянето не е силова тренировка, а по-скоро гладкост и хармония на движението, синхронизация на горните с долните крайници с нормална доза, сила и издръжливост. Трябва да се стремим към простотата и икономичността на движението;
- Технически характеристики и правила:
 - Лесна и естествена работа;
 - Движенията са прости и икономични;
 - Най-финни движения;
 - Спазване на основната линия на хвърляне;
 - Обърнете внимание на толеранса и допустимото разстояние от 50 см от целта;
 - Опитайте се да приспособите удара към настоящото състояние на земята.
- Тренировките по хвърляне се съчитават с тренировките за приближаване. Тези две упражнения трябва да се припокриват, така че спортистът да не пренебрегва изпълнението им. Всеки състезател трябва да се стреми да бъде възможно най-добър в хвърлянето и приближаването. Вторият фактор е психологически, особено при младите спортисти, които трябва да направят обученията си разнообразни и интересни.

ОСНОВИ И ПРОГРАМИРАНЕ НА ТРЕНИРОВЪЧНИЯТ ПРОЦЕС ПО БОЧЕ

Комуникация преди състезания

- Персонализирайте коментарите за всяка ситуация, защото не всички състезания са еднакво важни, нито всички играчи са еднакви;
- Когато давате указания, уверете се, че ги казвате по най-правилният начин;
- Уверете се, че думите ви стимулират самочувствието на спортиста;
- Насърчавайте спортистите да дават всичко от себе си и да се наслаждават на състезанието;
- Осигурете им подкрепа и увереност;
- Бъдете ясни в очакванията си и посочете, че очаквате само максимума от тях.

Комуникация по време на състезание

- Оценете колко и какви съвети могат да усвоят спортистите ви в стресови ситуации;
- Когато печелят, насърчавайте ги да продължат с такава интензивност, внимавайте мотивацията им да остане висока и им предложете няколко съвета, които ще ги направят още по-добри;
- Когато губят, съветвайте ги да се успокоят, да помислят и им помогнете да разрешат ситуацията, в която се намират;
- Бъдете позитивни и авторитетни, дайте им подкрепа и ги насърчете;
- Не ги критикувайте прекалено много, и без това са стресирани.

Комуникация след победа

- Поздравете спортистите;
- Подчертайте всичко, което е било хубаво и ги похвалете;
- Избягвайте прекалено много ентузиазъм, бъдете реалисти и ако е необходимо може да направите лека градивна критика;
- Насърчете ги да продължат, кажете им че тяхната победа е още по-мотивираща за следващо състезание.

Комуникация след загуба

- Контролирайте емоциите, особено гневът и разочарованието;
- Имайте предвид, че в ситуация като тази, спортистите не са отворени за комуникация, оставете ги да си починат малко;
- Имайте предвид, че тренингът е по-необходим в момент на загуба, отколкото при победа;
- За по-сложни разговори и анализ на конкуренцията, изчакайте емоциите да се охладят малко, както собствените, така и тези на вашите спортисти;

- 
- Първо изслушайте мислите и чувствата на спортистите и след това направете оценките си;
 - Важно е да подчертаете, че вашите коментари не се отнасят до резултата, а до качеството на показаното от спортиста;
 - Възстановете самочувствието на спортистите.

Като се има предвид подготовката на спортистите като цяло, четири основни области на спортната подготовка могат да бъдат разграничени:

- Техническа;
- Тактическа;
- Физическа;
- Психологическа подготовка.

В спортовете за високи постижения, недобрата подготовка в една от тези части не може да бъде задоволително компенсирано от увеличената работа и развитие на друга част.

Това всъщност означава, че горната граница на представянето (играта) на спортиста се определя от най-слабото звено във веригата на подготовката му.

- Когато става дума за спорта боче можем да кажем, че играч е физически готов, когато той е подготвен, подвижен и точен и способен да изпълнява задачите, които трябва да изпълни в играта;
- Целта на фитнес тренировки е да се даде възможност на играча да остане на полето за два или повече часа и да увеличи или запази нивото си на игра. Следователно, за повишаване на качеството на играта е необходимо да се въведе и фитнес тренировка в плана и програмата на боче тренировките;
- Въз основа на знанията и опита на световни експерти в областта на фитнес тренировките можем да кажем, че фитнес тренировката е процес, насочен към подобряване на двигателните и функционални (енергийни) способности, морфологични характеристики, здравословно състояние и двигателни умения на спортистите.



ОСНОВНИТЕ ЦЕЛИ НА ПРОЕКТА СЪ:

- 1.** Да се предоставят възможности на хората от всички възрасти да се забавляват и да бъдат активни, за да подобрят качеството си на живот;
- 2.** Привличане на голямо население, особено деца и младежи, и доказване, че боче не е само спорт за възрастни мъже;
- 3.** Да допринесат за преодоляване на пропастта между поколенията и половете: боче може да се играе от деца, възрастни хора, мъже и жени;
- 4.** Насърчаване на социалното приобщаване, межкултурния диалог, разбирането, интеграцията и зачитането на другите чрез спорта;
- 5.** Насърчаване на европейското наследство (традиционни спортове и игри).

Проект „Bocce together, active forever“ е съ-финансиран от програма „Еразъм +“ на Европейския съюз – Спортна част и е малко партньорско сътрудничество. Проектът включва 4 партньора от 3 държави: Хърватска – Спортна организация на град Рийека, България – Асоциация за развитие на българския спорт, Хърватска – ЕЧНО, Унгария – Reményi a Gyermekeknek Közhasznú Egyesület.



Проект Bocce Together, active forever – BETTER (603236-EPP-1-2018-1-HR-SPO-SSCP), съ-финансиран по програма Еразъм+ на Европейската комисия.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

„Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на тази публикация не представлява одобрение на нейното съдържание, което отразява само възгледите на авторите му. Комисията не може да бъде държана отговорна за използването на съдържащата се в нея информация.“