



# TRÉNING BOCCIA

PRÍRUČKA  
PRE HRÁČOV  
A ASISTENTOV

---

ONDREJ BAŠTÁK-ĎURÁN

# OBSAH



ÚVOD	3		
<b>I. VŠEOBECNE O BOCCI</b>	<b>4</b>	<b>III. POKROČILEJŠIE</b>	
STRUČNÉ PRAVIDLÁ BOCCIE	4	<b>TECHNIKY TRÉNINGU</b>	<b>23</b>
LOPTIČKY	6	HOD OBLÚKOM	23
KATEGÓRIE HRÁČOV	6	PRESKAKOVANIE BARIÉRY	25
		KOPČEKY	26
<b>II. ZÁKLADNÉ TECHNIKY</b>	<b>8</b>	ODRAZENÉ LOPTY	27
<b>TRÉNINGU</b>	<b>8</b>	HOD DO PRIESTORU	28
ÚCHOP LOPTIČKY	8	RÔZNE OBLASTI KURTU	28
HOD	9		
MOŽNOSTI RUKY	10		
PRESNOSŤ	10		
ROZCVIČKA	11		
SMER	12		
SILA	13		
VYRÁŽANIE	14		
BARIÉRA	14		
DORÁŽANIE	15		
HRA JEDNÉHO HRÁČA	16		
POHYB V BOXE	17		
PÁRY A TÍMY	18		
ANALÝZA HRY	19		
HRA	19		
ŠPECIFIKÁ KATEGÓRIE BC3	20		
HRÁČI BOCCIE			
S KOMBINOVANÝM			
POSTIHNUTÍM	22		

## PREDSLOV

Mnohí z nás si neuvedomujú, že aj v našej spoločnosti žije celý rad zdravotne postihnutých ľudí, ktorí tiež chcú byť užitoční v rámci svojich možností, chcú sa stať platnými členmi spoločnosti a tiež chcú svoj voľný čas vhodne využívať. Jednou z možností je športová činnosť. Šport zdravotne postihnutých si ale vyžaduje osobitné pedagogické opatrenia. Aby sa i ľudia s obzvlášť závažným zdravotným hendikepom mohli zaradiť do každodenného života prostredníctvom športu je profesionálnou povinnosťou trénerov, trénerov – asistentov všestranne im v tom pomáhať ich odborným vedením a radami nielen vo využívaní ich voľného času, ale aj pri tréningu v rekreačnom športe zdravotne postihnutých, či vo výkonnostnom alebo vrcholovom športe. Športová aktivita je obzvlášť pre ťažko zdravotne postihnutých ľudí mimoriadne dôležitá, pričom dochádza nielen k zvyšovaniu ich fyzickej zdatnosti organizmu, ale aj k upevneniu postihnutím potlačeného sebavedomia.

K správne organizovanému tréningovému procesu sa vyžaduje aspoň určitá znalosť osvojenia si základných pravidiel, techniky či pohybových zručností daného športu. Boccia je šport, v ktorom sa môžu športovo uplatňovať, zviditeľniť a seba realizovať aj ľudia s tými najťažšími formami telesných postihnutí, no bohužiaľ profesionálni tréneri tohto paralympijskeho športu na Slovensku absentujú. Preto veľmi oceňujem vznik tejto metodické príručky, ktorá pomôže nielen samotným športovcom ale i asistentom zdravotne postihnutých, ktorí trávia čas so svojimi klientmi na tréningu, ale predovšetkým začínajúcim trénerom – amatérom, či budúcim profesionálnym trénerom vo zvýšení kvality ich tréningového procesu v Boccia. Príručka prináša mnoho odborných rád pre tréningový proces v Boccia od načrtnutia základných pravidiel športového odvetvia, cez športovú klasifikáciu, didaktiku základných herných činností jednotlivca až po riešenie jednoduchších či veľmi náročných

## POĎAKOVANIE

herných situácií. Príručka je pekne graficky upravená, zrozumiteľne napísaná, prehľadná, čím je určená pre širokú verejnosť a preto verím, že bude veľkým prínosom v športovom živote „boccistov“ – športovcov, asistentov i trénerov.

Verím, že autor sa stretne s ocenením jeho vedomostí a praktických skúseností, ktoré do tejto publikácie vložil a prajem mu v jeho ďalšom pôsobení v tejto oblasti veľa entuziazmu, trpezlivosti a osobného uznania.

Dagmar Nemček

Chcem sa poďakovať všetkým, ktorí mi pri tvorbe tejto príručky pomáhali. Predovšetkým samotným hráčom ŠK OMD Boccian, ktorí sa zúčastňovali tréningov, a bez ktorých by nikdy nevznikla. Chcem poďakovať asistentom hráčov, ktorí okrem toho, že sa individuálne venovali samotným hráčom pri tréningu a hre, aktívne a samostante prispievali k skvalitneniu tréningového procesu. A chcem poďakovať hlavnej opore klubu, Jozefovi Blažekovi, bez ktorého organizačných schopností by tréningy prebiehali len z ťažkosťami, ak vôbec.

autor

# ÚVOD

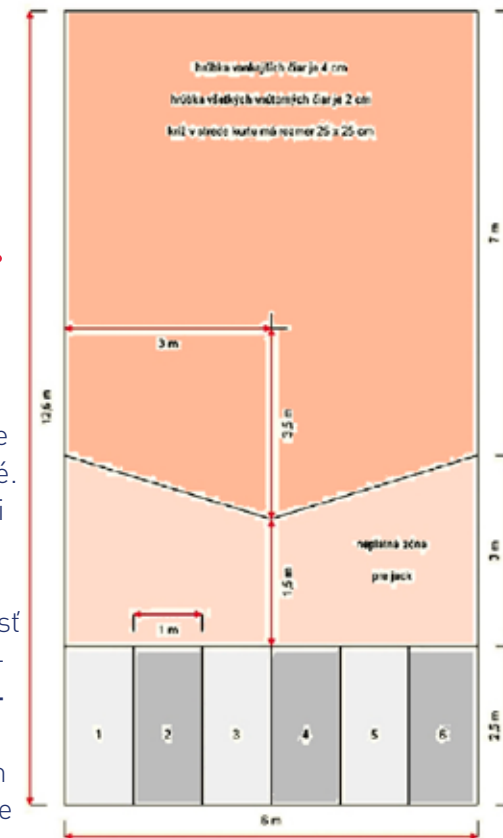
Táto príručka slúži hráčom a asistentom boccie k zoznámeniu sa so základnými technikami, ktoré hráči používajú pri tréningu na zdokonalenie svojich zručností v hre boccia. Popis jednotlivých techník je stručný – pri samotnom tréningu si asistenti sami prispôbia, či ďalej rozvinú tu uvedené nápady podľa vlastnej fantázie a vzhľadom na špecifické danosti hráča. Obsah príručky vychádza zo skúseností získaných na tréningoch klubu ŠK OMD Boccian. Dúfam, že prispeje ako k skvalitneniu tréningov, tak i k športovým úspechom hráčov boccie.

Bocci zdar!

# I. VŠEOBECNE O BOCCI

## STRUČNÉ PRAVIDLÁ BOCCIE

Pravidlá boccie, ak odhliadneme od detailov, sú veľmi jednoduché. Hráči hrajú na *kurte* s rozmermi 6x12,5 m, Obr. 1. Hrá sa s koženými loptičkami, z toho jedna je biela a každý z hráčov má po šesť loptí odlišených farbami – červené a modré. **Hráči sa snažia hodiť svoje loptičky čo najbližšie k bielej.** Hádzu loptičky smerom do kurtu z *boxov*, ktorých hranice počas hodu nesmú prekročiť. Ako prvá sa hádže biela loptička. Hráč, ktorý ju hodí nasleduje a hádže *kontaktnú loptičku* svojej farby (napr. červenej) čo najbližšie k bielej. Po ňom hádže jeho súper a snaží sa hodiť svoju loptičku (modrú) bližšie k bielej ako je loptička prvého hráča. Takto sa v hodoch striedajú podľa pravidla: „**Vždy je na rade ten, ktorý je ďalej od bielej.**“ Pokiaľ hráč vyhádzal všetkých



Obr. 1: Rozmery boccia ihriska

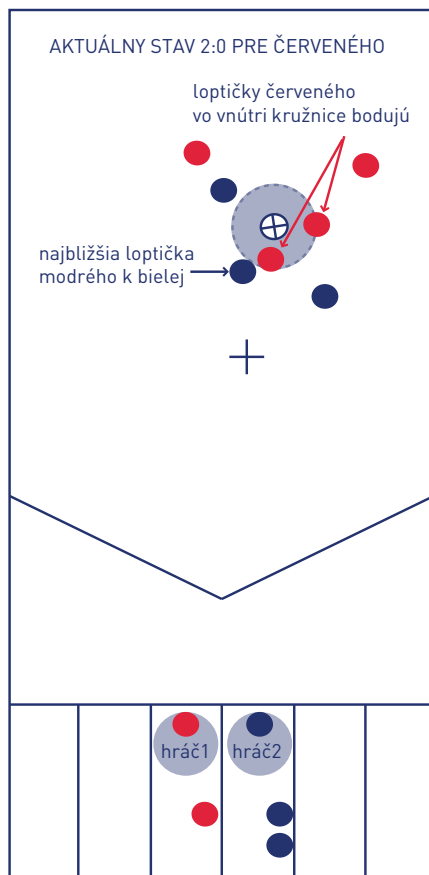
6 loptičiek, hádže už iba jeho súper, i napriek tomu, že je ďalej od bielej. Keď obaja súper vyhádzajú všetkých 6 loptičiek, končí *smena*. **Spočítajú sa všetky loptičky, ktoré sú najbližšie k bielej, až po najbližšiu súperovu loptičku** a víťazovi sa pripíše príslušný

počet bodov. Potom sa loptičky pozbierajú a hrá sa ďalšia smena; celkovo sa hrá na 4 smeny, pričom výherné body z každej smeny sa sčítajú. Vyhráva ten, ktorý má viac výherných bodov.

Na Obr.2 je znázornený aktuálny stav smeny. Pri určovaní počtu bodujúcich loptičiek postupujeme tak, že:

1. určíme, vyhrávajúceho hráča, ktorého loptička je najbližšie k bielej (červená)
2. nájdeme loptičku prehrávajúceho hráča, ktorá je najbližšie k bielej (modrá)
3. predstavíme si kruh so stredom v bielej loptičke a s polomerom siahajúcim k najbližšej loptičke prehrávajúceho hráča
4. spočítame všetky loptičky vyhrávajúceho hráča, ktoré sú vo vnútri tohto kruhu

Na Obr.2 je stav 2:0 pre červeného.



Obr.2: Aktuálny stav hry

## LOPTIČKY

Boccia sa hrá s koženými alebo umelými loptičkami naplnenými sypkým materiálom. Použitie vláčneho povrchového materiálu umožňuje loptičky *mäkkcit* – najčastejšie mechanickým spôsobom.

Čím mäkkšie loptičky, tým lepšie vlastnosti má pre hru – neovplyvňujú ich nepravidelnosti v guľatosti, lepšie držia smer, ktorým boli hodené, menej ich ovplyvňujú nerovnosti povrchu, na ktorom sa hrá, pri náraze na inú loptičku sa odrážajú len málo a zostávajú na ňu nalepené a nalepená mäkká loptička sa ťažšie vyráža.

Naopak ich limitácie sú v problematickejšom vyrášaní súperovej nalepenej loptičky a v hode do diaľky. Mnoho hráčov má len obmedzené sily na odhod loptičky a mäkké loptičky sa kotúľajú po podlahe s väčším odporom ako tvrdé. Pre týchto hráčov je treba zvoliť kompromis – **nájsť im čo najmäkkšie loptičky, ktoré sú ešte schopní dohodit na koniec ihriska.**

Iným riešením je vytvoriť *zmiešanú sadu* pozostávajúcu z tvrdých i mäkkých loptičiek.

## KATEGÓRIE HRÁČOV

Aby mohol hráč hrať bocciu súťažne, musí byť posudkovým lekárom zaradený do jednej zo 4 kategórií. Tu je ich stručný popis (podrobnejší popis nájdete v klasifikačnom poriadku Medzinárodnej klasifikačnej komisie CP-ISRA):

### BC1

**Hráči s mozgovou obrnou, ktorí na hru potrebujú asistenta.**

Väčšinou nie sú schopní sami si zodvihnúť loptičku zo zeme alebo z košíka. Asistent im na ich pokyn pomáha s podávaním loptičky, natáčaním vozíka, úpravou sedacej polohy a prípravou loptičky pred odhodom. Hráči nedokážu samostatne stáť ani chodiť.

**BC2****Hráči s mozgovou obrnou, ktorí hru zvládajú bez asistenta.**

Sú schopní sami si pripraviť loptičku na hod a sami si dokážu natočiť vozík. Hráči dokážu stáť alebo kráčať, ale sú nestabilní.

**BC3**

**Hráči, ktorí na hru potrebujú špeciálne pomôcky.** Nie sú schopní dohodit loptičku ďalej ako je „V“ čiara v kurte. Na hru používajú tzv. rampu, ktorú obsluhuje asistent otočený počas hry do kurtu chrbtom. Do kategórie BC3 patria hráči boccie s najťažšími postihmi.

**BC4**

**Hráči, ktorí trpia iným telesným postihom ako mozgovou obrnou a dokážu hrať samostatne.** Majú postihnuté všetky štyri končatiny. Do tejto kategórie patria diagnózy ako muskulárne dystrofie a atrofie svalstva, skleróza multiplex, poškodenie miechy a iné.

## II. ZÁKLADNÉ TECHNICKY TRÉNINGU

### ÚCHOP LOPTIČKY

Od úchopu loptičky závisí kvalita hodu – jeho *sila a smer*. Je dôležité, aby bol úchop dostatočne pevný, loptička nesmie samovoľne vyklznuť z dlane a to ani pod náporom švihy. Prsty by mali loptičku obopínať čo najviac – z viacerých strán – aby sa pri uvoľnení nevychýlila zo smeru, ktorý jej hráč zadáva švihom ruky, Obr. 3. Mnohí hráči majú vplyvom ochorenia dlane zdeformované alebo ťažšie ovladateľné a nemôžu loptičku uchopiť ako ľudia



Obr. 4 : Špeciálne spôsoby úchopu  
a. jednou rukou  
b. oboma rukami

so zdravou končatinou. Takíto hráči majú špeciálne spôsoby úchopu loptičky, Obr. 4.a. Výhodou je, ak môžu loptičku uchopiť aj v pravej aj v ľavej ruke. Niektorí hráči uchopujú loptičku oboma rukami, Obr. 4.b.

Obr.3 : Úchop loptičky

## HOD

Sú dva základné spôsoby hodu:

1. **zdola:** kmitaním ramena a plynulým uvoľnením loptičky na dlážku; loptičku hráč môže vymrštiť aj nahor, takže opíše oblúk, Obr. 5.a
2. **zhora:** cielením od hlavy a kmitaním v lakti, pričom loptička je buď vrhnutá strmo nadol, alebo vyššie, znova opisujúc oblúk, Obr. 5.b

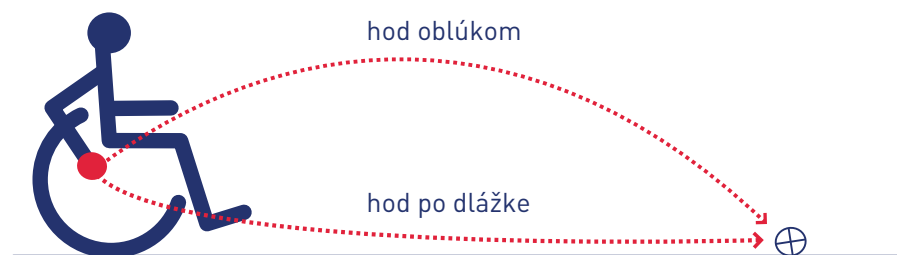
Ak je hráč schopný loptičku hádzať oboma rukami, cvičíme aj jednu, aj druhú.

Schematické znázornenie priameho hodu po dlážke a hodu oblúkom je na Obr. 6.



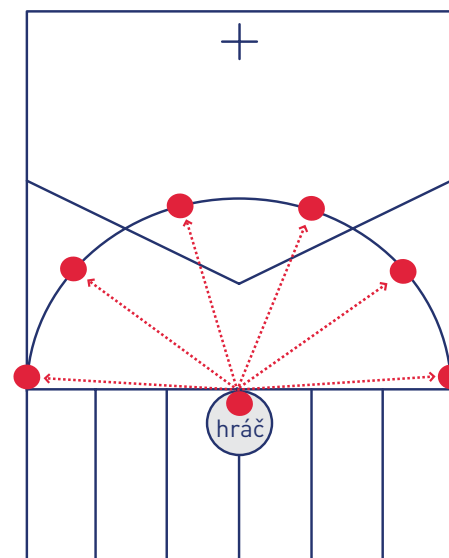
Obr. 5: a. Hod zdola  
b. Hod zhora

Obr. 6: Hod po dlážke kotúľaním  
a hod oblúkom vymrštením



## MOŽNOSTI RUKY

Hľadáme všetky možnosti hodu, ktoré je hráč schopný uskutočniť. Zo základnej pozície v boxe, keď je vozík čelne nasmerovaný na stred ihriska – tzv. kríž, hádže hráč loptičku naľavo, kolmo na ľavú autovú čiaru, do autu. Postupne smeruje svoje hody viac doprava, až zakončí hodom napravo, kolmo na pravú autovú čiaru. Počas hádzania sa hráč nenatáča vozíkom v smere hodu, ale zostáva natočený čelne ku krížu, čím si cvičí švih rukou do rôznych strán, ale aj ohybnosť trupu, Obr. 7.



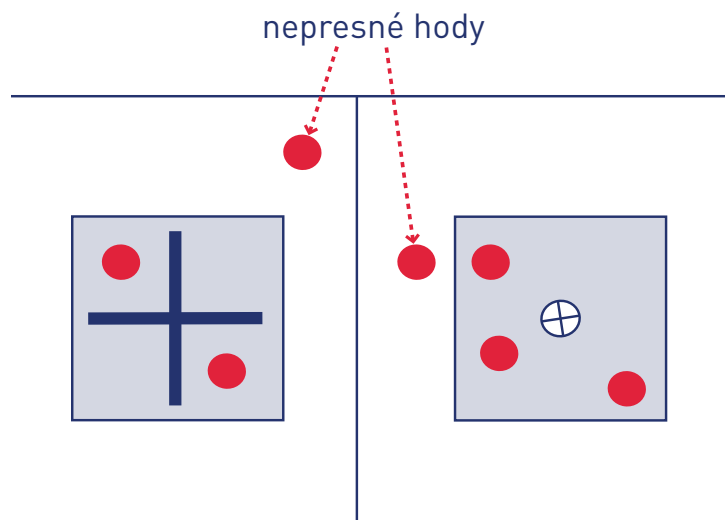
Toto cvičenie je vhodné pre hráčov, trpiacich kŕčami v ruke, ktorou hádžu alebo nedokážu hádzať loptičku rovno – ruka im zanáša do jednej strany. Takto sa im ruka čiastočne uvoľní, ale prekonajú aj psychologický blok v hádzaní do extrémnych uhlov. Samozrejme pri hre hráč hádže len rovno, pretože tak hádže najpresnejšie a do uhlov hádže tak, že sa na cieľ natočí vozíkom.

## PRESNOSŤ

Hráči sa cvičia v presnosti hodu na cieľ. Hádžu loptičku za loptičkou na kríž bez toho, aby tam bola umiestnená biela. Snažia sa nakopiť čo najviac loptičiek v priestore v blízkosti kríža, Obr. 8.a.

Priestor okolo kríža vymedzíme štvorcom so stranou napr. 30 cm, čo sa dá technicky previesť lepiacou páskou. Za presné hody potom pokladáme tie, pri ktorých loptička zostane v priestore vymedzenom štvorcem. Ostatné hody sú nepresné.

Obr. 7: Hod do rôznych uhlov zo základnej pozície – precvičovanie možností ruky.



Obr. 8:  
Hod na  
presnosť  
a. loptičky  
v priestore  
okolo kríža  
b. loptičky  
v priestore  
okolo bielej

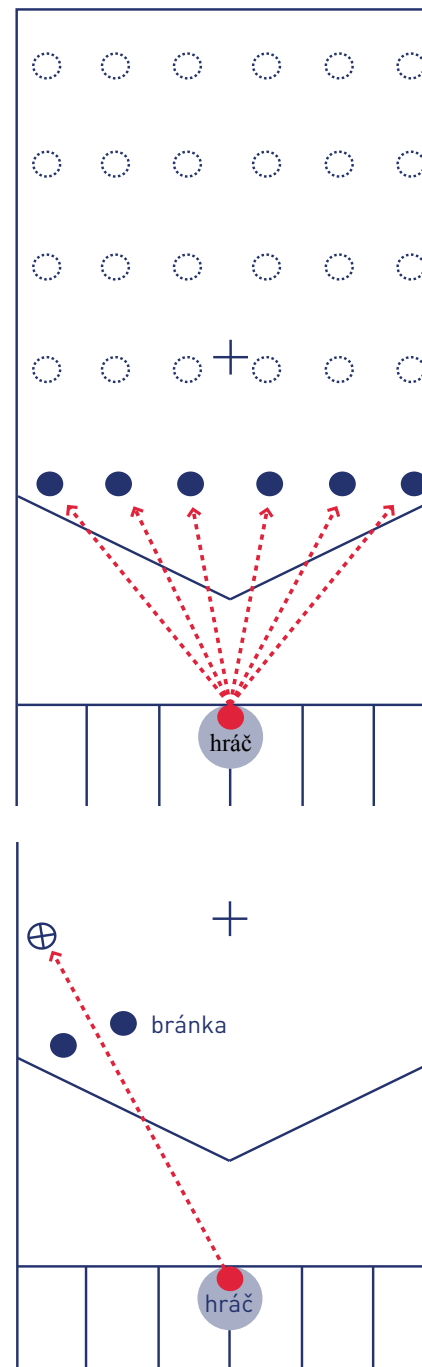
Kvôli motivácii hráčov v tréningovom procese počítame koľko lôpt z celkového počtu určeného na začiatku umiestnia presne. Ak trénujú presnosť viacerí hráči, môžu medzi sebou súťažiť, kto z daného počtu lôpt hodí viac presných hodov.

Podobné cvičenie opakujeme na iné miesta ihriska, ktoré teraz vyznačíme bielou loptičkou, Obr. 8.b. Trénovať presnosť do priestoru vyznačeného bielou je jednoduchšie, ako do prázdneho priestoru kríža. Hráči si môžu svoje lopty „oprieť“ o bielu, ale pracuje tu aj psychologický moment viditeľného cieľa.

## ROZCVIČKA

Rozostavíme 6 *tercových loptičiek* modrej farby jednu vedľa druhej, v odstupe asi 1 m, od pravého autu k ľavému, v jednej čiare rovnobežnej s čelnou hranicou boxov, Obr. 9. Hráči hádzajú po jednej červenej loptičke ku každej zo šiestich rozostavených.

Po vyhádzaní 6 loptičiek rozostavíme 6 *tercových rovnakým spôsobom* o 1 vzdialenejšie od hráčov. Takto postupne vzdalujeme tercové loptičky až po zadnú autovú čiaru. Hráči tak pokryjú svojimi hodmi každú časť ihriska.



## SMER

Cvičíme *směr hodu* – dve loptičky na ihrisku predstavujú bránku, do ktorej sa musí hráč trafiť, aby dal gól, Obr. 10. Nezáleží na vzdialenosti, do ktorej sa loptička dokotúľa, rozhodujúce je, aby prešla pomedzi „tyčky“ bránky. Bránku premiestňujeme tak, aby si hráči precvičili cieleň všetkými dostupnými smermi, ktoré ihrisko ponúka. Ak má hráč problém hádzať loptičky na ľavú, či pravú stranu, venujeme cvičeniu na túto stranu zvýšenú pozornosť.

Vhodné podmienky k hodu určitým smerom si hráč zabezpečí *natocením vozíka* v smere hodu. Niektorí hráči si spočiatku nevedomujú, že sa v boxe môžu natáčať rôznym smerom a pohybovať sa v jeho hraniciach, aby si tak uľahčili hod, alebo na to počas hry pozabudnú, preto im to počas tréningu treba pripomínať.

Obr. 9: Rozcvička – precvičovanie presnosti hodu po celej ploche ihriska.

Obr. 10: Hod do „bránky“ – precvičovanie smeru hodu.



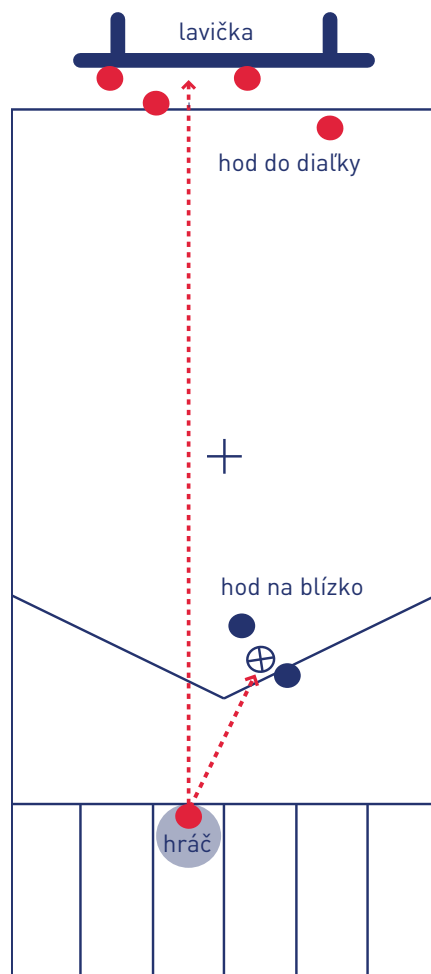
## SILA

Cvičíme *silu hodu* – hráči musia prehodiť loptičku za zadnú autovú čiaru, Obr. 11.a – *hod do diaľky*. Aj keď sa to niektorým hráčom – ale aj asistentom – zdá nemožné, cvikom hody naberajú na sile a hráč získava istotu aj v hre na vzdialenejšie časti ihriska. Hráči, ktorým nerobí problém dostať loptičku za zadný aut, si silu hodu cvičia vrhaním loptičiek na koniec telocvične.

Pri niektorých diagnózach, ako napr. muskulárna dystrofia, nemá veľký význam sústrediť sa na posilňovanie svalstva. Môže to dokonca pôsobiť nepriaznivo na stav svalstva, ak hráč svaly ruky preťažuje.

Mnohí hráči však majú psychologický blok – neveria, že dokážu hádzať do diaľky. Tréningové výsledky však často ukazujú, že obmedzenie vzdialenosti, do ktorej ešte hráč dohodí, je naozaj len psychologické, a nie limitované jeho fyzickým stavom.

Niektorým hráčom robia problém zase hody na veľmi krátku vzdialenosť, preto umiestnime bielu loptičku tesne k V-čiare

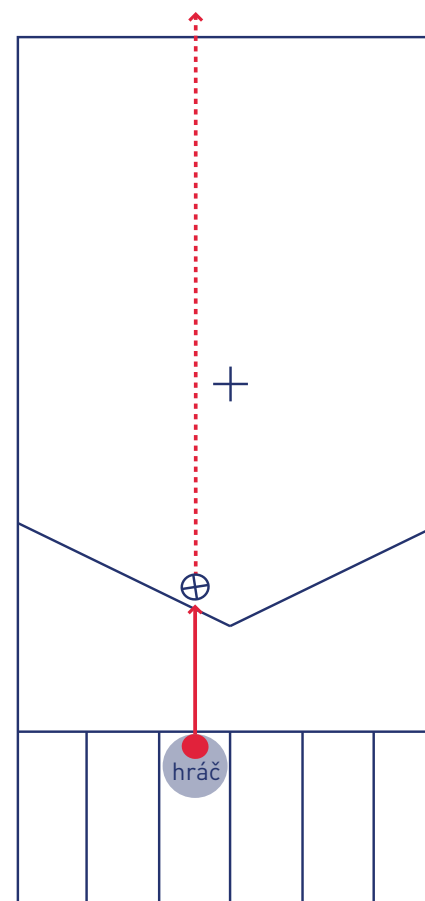


Obr. 11: Sila hodu:  
a. hod do diaľky,  
b. hod na blízko

v blízkosti hráčov a precvičujeme krátke hody, Obr. 11.b – *hod na blízko*.

## VYRÁŽANIE

Významnou zbraňou v hre boccia je *vyrážanie* súperových loptičiek. Umiestnime bielu loptičku na začiatok ihriska a hráči sa ju opakovanými hodmi snažia vyrážať tak, aby ju dostali až za zadný aut ihriska. Cieľom je vyraziť



ju za aut s najmenším počtom hodov, Obr. 12.

Týmto cvičením hráč trénuje smer a silu hodu súčasne.

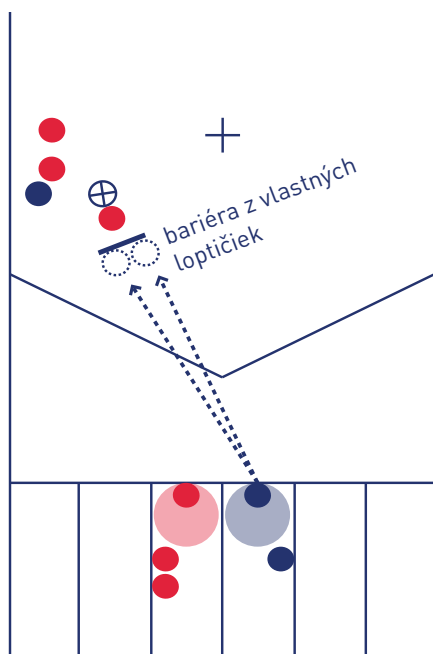
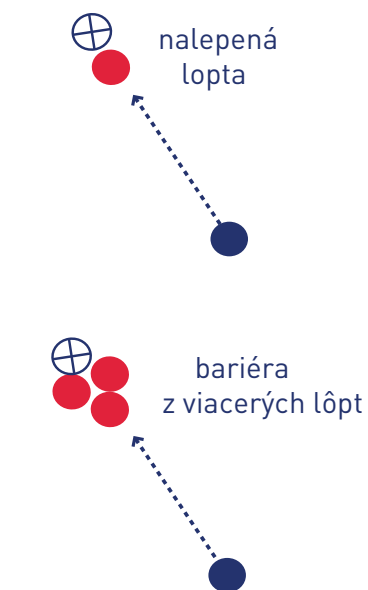
## BARIÉRA

Pred bielu loptičku postavíme umelú *bariéru* z loptičiek – môže pozostávať z jednej loptičky tesne nalepenej na bielu, Obr. 13.a, ale aj z viacerých loptičiek zoskupených vedľa seba, Obr. 13.b. Úlohou hráčov je rozbiť bariéru a postaviť svoju loptičku bližšie k bielej.

Na Obr. 14 je znázornená iná situácia. Modrému v boxe zostávajú len 2 lopty, na ihrisku má jednu, 3 loptičky, ktoré zrejme použil na vyrážanie nalepenej červenej, má v aute.

Musí premýšľať takticky – ďalšie vyrážanie by už bolo riskantné, červený by mohol vyhrať s vysokým skóre, keďže má v zálohe ešte 3 loptičky. Je načase prijať prehru, ale pokúsiť sa, aby súper získal čo najmenej bodov. Jedným zo spôsobov, ako to dosiahnuť, je postaviť do cesty červenému bariéru z vlastných loptičiek.

Obr. 12: Vyrážanie bielej za zadný aut



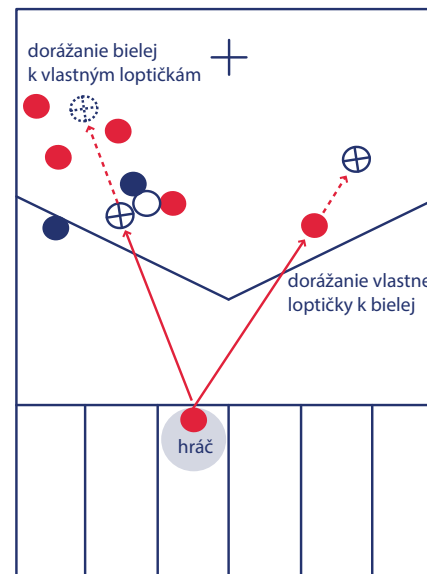
## DORÁŽANIE

Vo väčšej vzdialenosti pred bielou loptičkou postavíme červenú, či modrú a hráči ju *dorážajú* tak, aby sa nalepila na bielu, Obr. 15.a. Cieľom dorážania je dostať určitú loptičku tesne k bielej, nie hádzanie loptičiek na bielu.

Hráč môže posúvať nielen svoju loptičku k bielej, ale aj bielu loptičku k svojej, najlepšie k skupine svojich loptičiek, ktoré sa nachádzajú za bielou loptou. Takýmto spôsobom môže hráč dramaticky zmeniť skóre zápasu.

Na Obr. 15.d je to konkrétne z 2:0 pre modrého na 3:0 pre červeného.

- Obr. 13: Rozrážanie bariéry –  
 a. tesné nalepenie  
 b. bariéra z viacerých loptičiek
- Obr. 14: Postavenie bariéry z vlastných loptičiek



Obr. 15: Dorážanie  
 a. vlastnej loptičky k bielej  
 b. bielej loptičky k skupine vlastných

## HRA JEDNÉHO HRÁČA

Niekedy sa stane, že na kurtu trénuje len jeden hráč. V takom prípade si môže zahrať *sám proti sebe*. Hráč hodí bielu loptu do kurtu a potom na ňu hádže loptičky jednej farby, napr. modrej, Obr. 16.a. Keď už vyhádzal všetkých 6 modrých loptičiek, je jeho úlohou hádzať červenými a vyhrať v danej situácii. Takto si



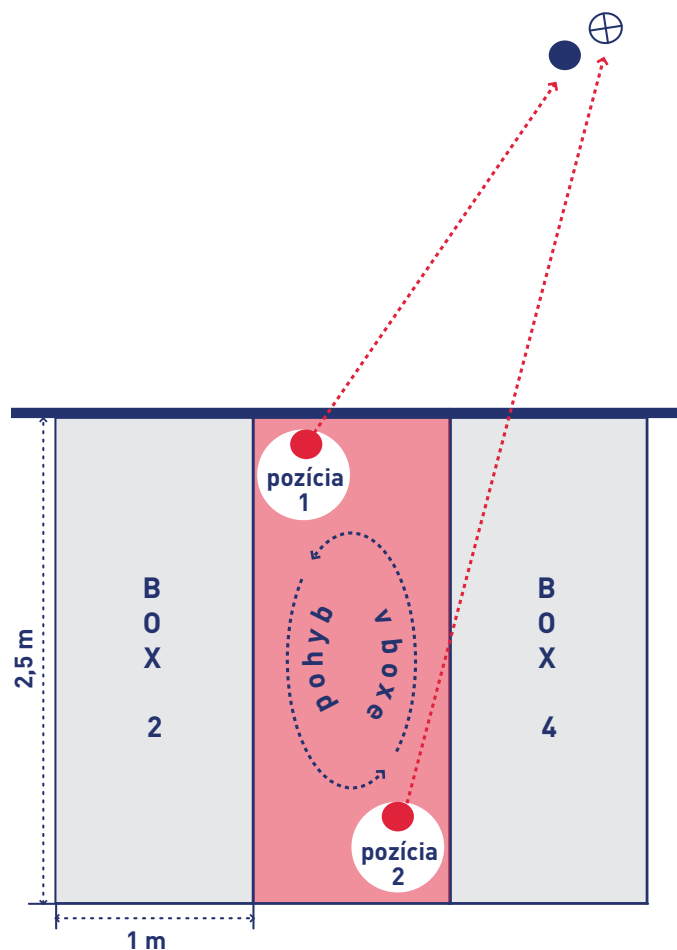
Obr. 16: a. Hráč rieši situáciu, ktorú sám navodil nahádzaním loptičiek jednej farby na bielu.  
 b. Hráč hrá podľa pravidiel za červeného i za modrého.

hráč precvičuje najprv hádzanie na presnosť – modrými loptami, a následne vyrážanie – červenými loptami.

Iný spôsob tréningu jedného hráča je hrať podľa pravidiel hry aj za jednu aj za druhú stranu, Obr.16.b. Týmto si hráč cvičí správne rozhodovanie pri riešení vzniknutých situácií. Hra však nemá náboj súťaživosti, pretože v nej hráč určite vyhrá a prehrá zároveň.

## POHYB V BOXE

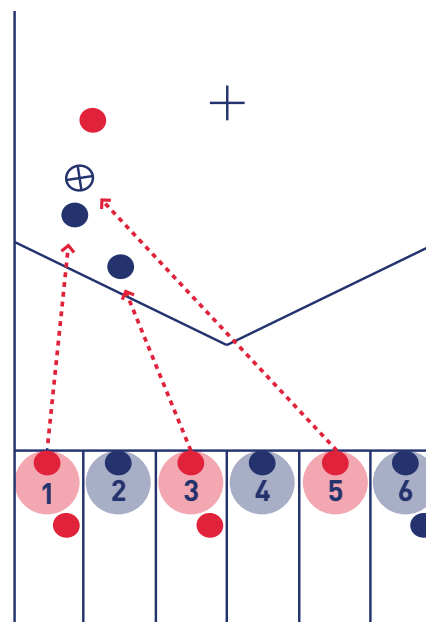
Dôležitou zručnosťou hráča počas hry je pohyb vozíka v boxe. Keď hráč zmení polohu v boxe, dosahuje zmenu uhla, pod ktorým hádže na cieľ. Box má rozmery 2,5 x 1 m, čo umožňuje hráčovi dostatočné manévrovanie v tomto priestore, Obr. 17.



Obr. 17: Hráč má z pozície 2 väčšie šance na to, aby prilepil svoju loptičku na bielu. Z pozície 1 nalepiť nemôže, bráni mu v tom súperova loptička.

## PÁRY A TÍMY

V niektorých kategóriách môžu hrať hráči nielen jednotlivo, ale aj v tzv. *pároch* – dvaja proti dvom (kategórie BC3 a BC4), a tiež v *tímoch* – traja proti trom (skombinované kategórie BC1 a BC2). Hráči sú rozmiestnení v kurtoch striedavo za sebou, Obr. 18. Pri hre párov a tímov je dôležitá *komunikácia* medzi hráčmi navzájom a tiež komunikácia kapitána s rozhodcom. Ten môže napr. žiadať, aby sa loptičky premerali, alebo aby sa šiel hráč pozrieť na situáciu do kurtu.



Z každého boxu je trochu iný uhol, pod ktorým hráč mierí na bielu, z jedného je výhodnejší, z iného menej. Je na hráčoch, aby medzi sebou rozhodli, kto bude danú loptičku hádzať, aby hodili čo najlepší hod. V situácii na Obr. 18 by bolo najlepším rozhodnutím, aby hádzal na bielu hráč v boxe č.5.

Tréning párov a tímov výrazne oživuje atmosféru na kurte, pretože okrem samotnej schopnosti hádzať presne loptičky, rozvíja aj spoločné posudzovanie situácie a skupinové rozhodovanie sa. To vyžaduje vzájomnú interakciu hráčov, ktorá pri hre jednotlivcov nie je možná.

Obr. 18: Najlepšiu pozíciu na hod má hráč v boxe č.5

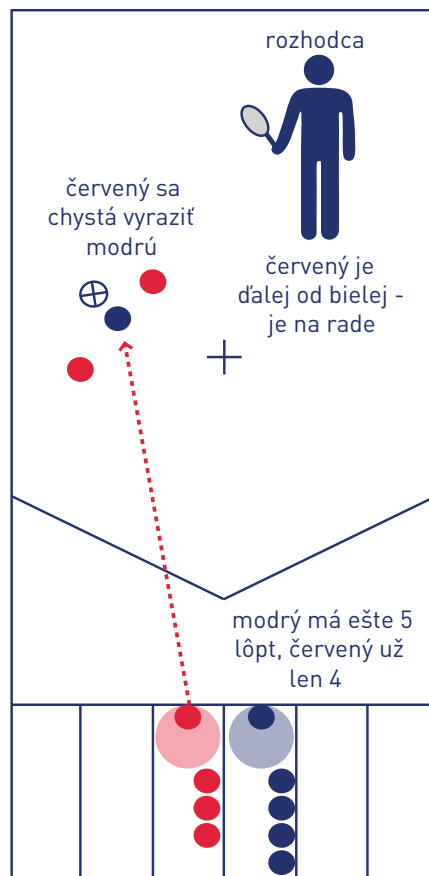
## ANALÝZA HRY

Hráči hrajú proti sebe podľa platných pravidiel boccie, ale po každom hode *analyzujú* spolu s asistentom situáciu na ihrisku a pred nasledujúcim hodom si určia *spôsob*, akým budú hrať a *cieľ*, ktorý chcú hodom dosiahnuť. Takúto analýzu robí hráč aj počas skutočnej hry, ale celkom sám. Ak si analyzovanie hry nacvičí počas tréningu, bude schopný počas súťaže správne a ekonomicky využiť čas, ktorý má na hru vyhradený. Po každom hode si vydýchnuť, upokojiť sa, zvážiť situáciu a skoncentrovať svoju myseľ na nasledujúci pokus.

## HRA

Hráči, ktorí ešte nemajú skúsenosti zo súťaží, si musia osvojiť svoje *práva* a *povinnosti* počas hry. Spomenieme tu základné:

**Povinnosti:** V čase odhodu loptičky neprekročiť čiary boxu, a to ani vozíkom, ani iným vybavením, ktoré si do boxu priniesol. Loptičku si pripravovať na hod až po signále rozhodcu. Za



Obr. 19: Tréningovanie pravidiel hry – asistent vystupuje v úlohe rozhodcu.

porušenie týchto pravidiel udeľuje rozhodca hráčovi dva trestné loptičky – jeho súper bude môcť po skončení smeny hádzať dve loptičky navyše.

**Práva:** Ak je hráč na rade, má právo spýtať sa rozhodcu na stav hry a po požiadaní si obhliadnuť situáciu na ihrisku zblízka. Aby si tieto a ďalšie pravidlá hráči osvojili už počas tréningu, je vhodné cvičiť samotnú hru, kde asistent vystupuje v úlohe rozhodcu, Obr.19. Súčasne pripomína hráčom, aby využívali možnosti, ktoré im pravidlá boccie poskytujú.

Základnou funkciou rozhodcu boccie počas hry je rozhodnúť po každom hode, ktorý z hráčov je na rade – či hráč hrajúci s červenými, alebo modrými loptičkami. Svoje rozhodnutie oznamuje hráčom ukázaním príslušnej farby rozhodcovským *ukazovátkom*, ktoré pripomína ping-pongovú raketu a je z jednej strany červené a z druhej modré.

## ŠPECIFIKÁ KATEGÓRIE BC3

Hra v tejto kategórii má niektoré zvláštne charakteristiky oproti ostatným kategóriám. V tejto kategórii hrajú hráči, ktorý k hre potrebujú ako *asistenta*, tak

aj špeciálnu pomôcku – *rampu*, Obr. 20. V súčasnosti existuje veľké množstvo rôznych typov rämp a úspech hráča v hre do veľkej miery závisí nielen od jeho asistenta, ale aj či má k dispozícii rampu, ktorá mu vyhovuje.

Asistent nesmie zasahovať priamo do hry – počas celej hry je otočený chrbtom ku kurtu, aby nevidel stav hry a nemohol ovplyvniť nastavenie rampy vlastným rozhodnutím. Prispieva však k hre presným plnením pokynov hráča. To sa nezaobíde bez *dobrej komunikácie medzi hráčom a asistentom*, ktorá je pre úspešnú hru v tejto kategórii jednou z jej najdôležitejších zložiek. Niektorí hráči majú okrem telesného postihu aj problém s rečou, takže nedokážu komunikovať slovné. Asistentom počas hry dávajú pokyny mimikou a gestikuláciou – napr. pohybmí očí, obočia, či celej hlavy do strany. Hráč dáva asistentovi pokyny, kde má nasmerovať rampu. Nasmerováva ju **doprava alebo doľava, aby mala loptička správny smer a hore alebo dole, aby mala loptička správnu silu.**



Obr. 19: Hráči kategórie BC3 – potrebujú na hru asistenta aj rampu.

Posúvaním jedného konca rampy hore alebo dole nastavuje asistent sklon rampy – šikmejší sklon dodá loptičke väčšiu silu. Silu hodu možno meniť aj voľbou rôznej *dlžky dráhy*, po ktorej sa loptička po rampe kotúľa. To môže dosiahnuť nasadením násadca na rampu - predĺženie dráhy, alebo pustia loptičku z nižšej polohy – skrátenie dráhy.

Ďalším technickým prostriedkom na ovplyvnenie sily hodu je používať *zmiešanú sadu loptičiek*, ktorá pozostáva z tvrdých aj mäkkých loptičiek. Tvrdé loptičky potom hráč používa na hru, keď sa hrá na dlhé vzdialenosti, alebo v prípade, že chce vyrážať, mäkké používa na kratšie vzdialenosti a väčšiu presnosť.

Hráči hrajúci s rampou vo všeobecnosti hádzu loptičku s *menšou silou* ako v iných kategóriách, aj keď v niektorých prípadoch aj hráči v iných kategóriách majú veľmi malú silu hodu. Od menšej sily hodu sa potom odvíja aj stratégia hry. Hráči kategórie BC3 si nemôžu dovoliť

vyrážať súperove loptičky alebo dorážať vlastné tak, ako je tomu v iných kategóriách, aj keď dorážanie a vyrážanie funguje aj tu.

Podobne ako sú hráči obmedzení v sile hodu, sú obmedzení aj v hode oblúkom. V kategórii BC3 nie je možné hádzať oblúkom a všetka hra sa odvíja iba od hodov, kde sa loptička kotúľa po podlahe.

## HRÁČI BOCCIE S KOMBINOVANÝM POSTIHNUTÍM

Každý hráč boccie, aby bol zaradený do niektorej z herných kategórií, musí mať telesné postihnutie. Niektorí hráči trpia okrem telesného postihnutia aj mentálnym, čo však nevyučuje, že môžu hrať boccu. Vzhľadom na mentálny postih sú, v závislosti od jeho miery, niektorí hráči voči ostatným športovcom znevýhodnení takým spôsobom, že nemôžu dosahovať výsledky porovnateľné s hráčmi, ktorí sa dlhodobo umiestňujú na popredných priečkach. Ich výkony na ihrisku sú napriek tomu však často

hodné obdivu, pretože aj keď v ich hre chýba stratégia a analýzy hry je v nej prítomná vôľa, odvaaha a túžba zvíťaziť. Radosť, ktorú prejavujú títo športovci i pri drobných úspechoch je rovnako veľká ako radosť víťazov na predných priečkach.

Týmto hráčom dáva boccia okrem športového súťaženia aj pocit sebauplatnenia a sociálny kontakt, ktoré tak často u nich absentujú alebo sú obmedzené. Preto je boccia vhodná nielen ako vrcholový šport, ale aj ako liečebný prostriedok na zmiernenie dôsledkov zdravotného a s ním spojeného sociálneho postihnutia.

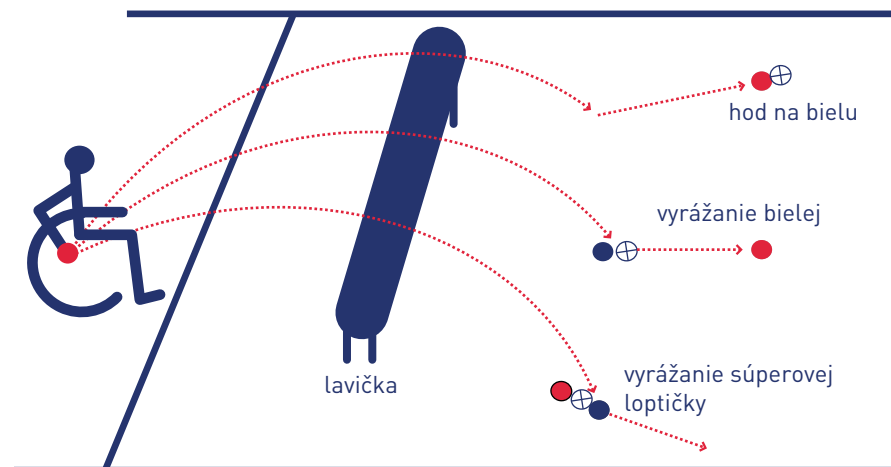
## III. POKROČILEJŠIE TECHNIKY TRÉNINGU

### HOD OBLÚKOM

Hod oblúkom má pred priamym hodom po podlahe viacero výhod:

1. priamy hod po zemi kopíruje nerovnosti hracieho povrchu, ktorý sa líši od telocvične k telocvični, kým hod oblúkom tieto nerovnosti prekonáva, keďže loptička letí vzduchom a prvý kontakt s podlahou má až v blízkosti cieľa
2. loptička nie je dokonale guľatá, čo spôsobuje, že sa na dráhe, po ktorej sa guľa, odkláňa od smeru, ktorým bola hodená – čím dlhšiu dráhu po podlahe prejde, tým viac sa môže odkloniť; hod oblúkom vzdialenosť dráhy a tým aj mieru odklonu loptičky od pôvodného smeru minimalizuje
3. na krátke vzdialenosti môže hráč hodom oblúkom vyrážať loptičky zhora a obísť tak bariéru, ktorá bráni prístupu hráča k cieľovým loptičkám

Niektorým hráčom môže vyhovovať hod oblúkom viac, iným menej. Pri hode oblúkom hráč musí dobre odhadnúť miesto dopadu loptičky. Loptička stratí pri dopade svoju pôvodnú rýchlosť a k cieľu sa kotúľa pomaly, čo zvyšuje pravdepodobnosť, že sa pri dotyku s cieľom na neho nalepí, a neodrazí sa. Ak hráč hádže po podlahe, loptička spomaľuje po celej dráhe k cieľu a musí spomaliť z veľkej rýchlosti na začiatku až po zastavenie sa pri cieľi. V prvom prípade – hodom oblúkom – hráč odhaduje miesto dopadu a výšku, do ktorej loptičku vyhodí (výšku oblúku), kým v druhom – hod po dlážke – musí odhadnúť silu hodu.

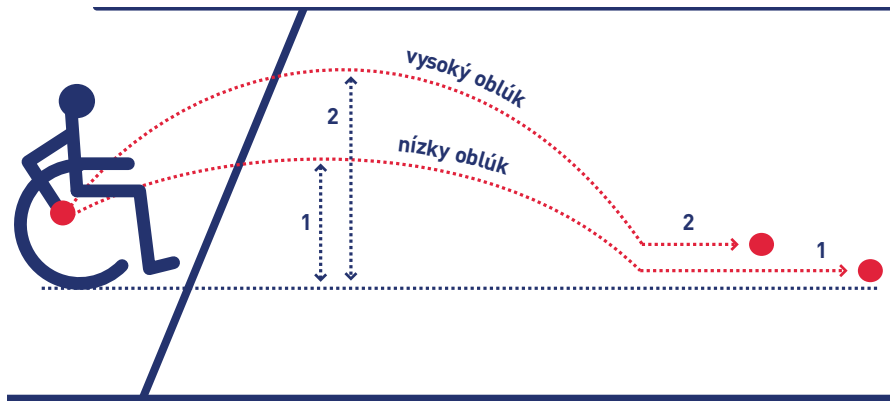


Obr. 21: Hod oblúkom ponad lavičku – hod na bielu (nalepenie), vyrážanie zhora – bielej loptičky, súperovej loptičky

Hod oblúkom môžeme trénovať tak, že medzi hráča a cieľ položíme lavičku, Obr. 21. Hráč takto musí hádzať ponad lavičku. Hod oblúkom je vhodný na nalepenie k bielej a na vyrážanie loptičiek, ktoré sú kryté spredu bariérou. Takisto je možné ho využiť na vyrážanie bielej zo skupiny súperových loptičiek, alebo jej dorazenie k skupine vlastných vzdialenejších loptičiek.

Hod oblúkom je limitovaný na kratšie vzdialenosti. Len málo hráčov dokáže oblúkom hádzať do väčšej vzdialenosti ako na križ. V takýchto vzdialenostiach je už aj odhad miesta dopadu problematický. Na dlhšie vzdialenosti je vhodnejší priamy hod po podlahe. Ten je vhodnejší aj v prípade rozrážania bariéry.

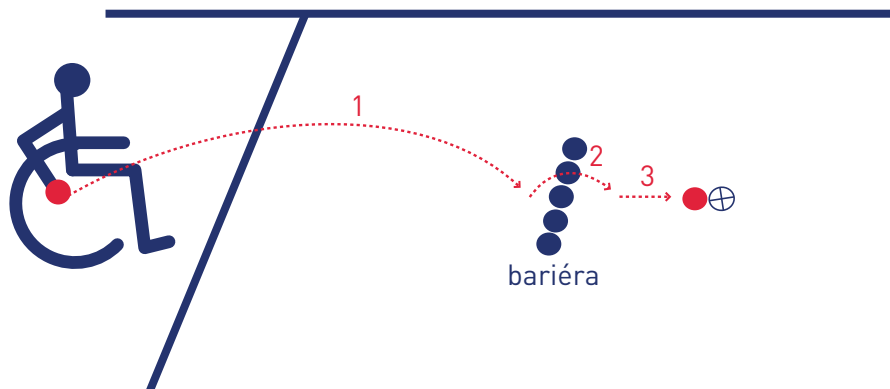
Pri hode oblúkom hráč musí odhadnúť nielen miesto dopadu lopty, ale aj výšku hodu. Pokiaľ loptička dopadne na určité miesto ihriska a bola vrhnutá s vysokým oblúkom, stratí pri dopade veľkú časť svojej rýchlosti a dokotúľa sa len do malej vzdialenosti, Obr. 22 – *vysoký oblúk*. Naopak loptička vrhnutá na to isté miesto ihriska s malým oblúkom sa dokotúľa do väčšej vzdialenosti, Obr. 22 – *nízky oblúk*.



Obr. 22: Nízky a vysoký oblúk

## PRESKAKOVANIE BARIÉRY

Pri hode oblúkom nastáva zaujímavý efekt a síce vznik sekundárneho oblúka, ktorý vzniká po odraze vrhnutej loptičky od podlahy, Obr. 23. Tento fakt môžu hráči využiť na prekonanie bariéry, ktorá je umiestnená vo väčšej vzdialenosti pred bielou. Obyčajné rozrážanie bariéry je v niektorých prípadoch problematické. Asistent im teda postaví modelovú situáciu, ako je na Obr. 23, a hráči trénujú preskok cez bariéru.



Obr. 23: Preskakovanie bariéry.  
1 – primárny oblúk, 2 – sekundárny oblúk, 3 – kotúľanie loptičky po podlahe

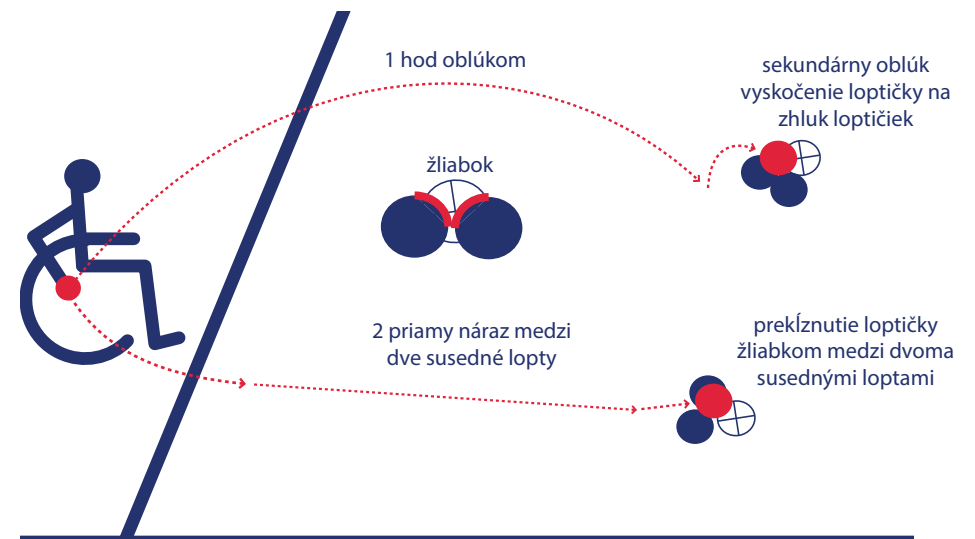
## KOPČEKY

V niektorých špeciálnych prípadoch, keď je biela loptička obklopená viacerými loptičkami, ktoré sú na ňu nalepené, je možné vyhodiť svoju loptičku na tento zhluk loptičiek a zabezpečiť tak, aby sa hodená loptička dotýkala bielej – ide o tzv. robenie kopčekov, Obr.24.

Kopček je možné urobiť dvoma spôsobmi:

1. Hodením oblúku tesne pred zhluk loptičiek tak, že hodená loptička na neho vyskočí v sekundárnom oblúku. Tento spôsob je náročnejší.
2. Hodením loptičky priamo po podlahe medzi dve lopty, ktoré vytvárajú tzv. žliabok. Tento spôsob je vo vytváraní kopčekov úspešnejší.

Obr. 24: Robenie kopčekov –  
a. oblúkom – vyskočenie loptičky pri sekundárnom oblúku  
b. priamym hodom cez žliabok

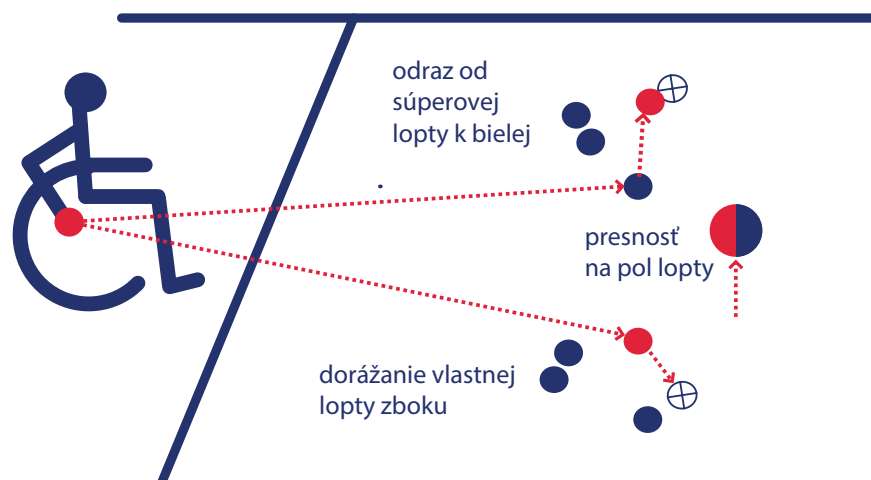


## ODRAZENÉ LOPTY

Lopty na ihrisku môže hráč posúvať nielen dopredu, ale aj do boku - napravo alebo naľavo od smeru, ktorým sa hodená loptička pohybuje. Hráč takto využíva lopty, ktoré už sú na kurte prítomné na presmerovanie vrhnutej loptičky. Na Obr. 25 sú zakreslené dve situácie, kedy hráč využíva odrazené lopty. V prvej hráč využije súperovu loptu, aby sa po odraze od nej dostal blízko bielej, ktorá je inak skrytá za bariérou.

V druhej situácii hráč doráža bokom vlastnú loptičku k bielej. V oboch týchto situáciách je treba loptičku v kurte trafiť s presnosťou na pol loptičky. V prvom prípade je treba trafiť polovicu súperovej loptičky privrátenú k bielej, v druhom zase polovicu vlastnej loptičky odvrátenú od bielej.

Obr. 25: Odráženie a dorážanie vlastnej loptičky zboku

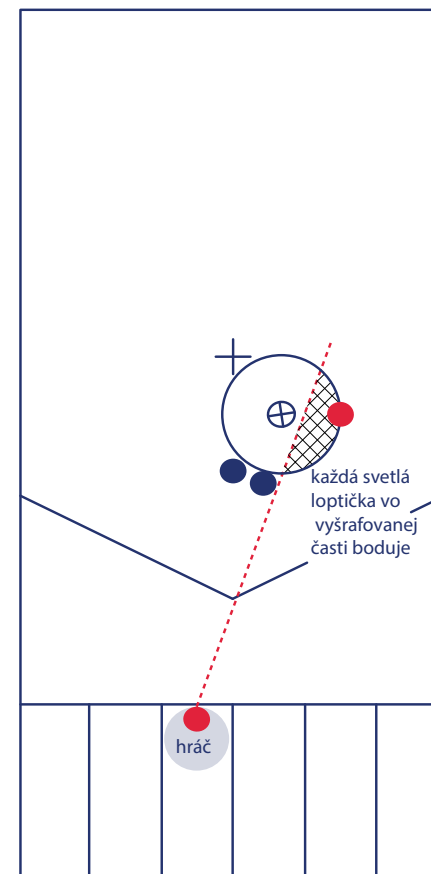


## HOD DO PRIESTORU

Na Obr. 26 je znázornená situácia, ktorá si vyžaduje tzv. *hod do priestoru*. Dve súperove loptičky blokujú prístup k bielej; ten je možný len z pravej strany. Predĺžená čiara vedúca od hráča k pravému okraju súperovej loptičky vyznačuje ľavú hranicu priestoru, do ktorého hráč môže hádzať. Kružnica so stredom v bielej loptičke a polomerom od bielej k najbližšej súperovej loptičke vyznačuje priestor, v ktorom sa nachádzajú loptičky bližšie ako najbližšia súperova. Prienikom kružnice a poloviny určenej predĺženou čiarou je vyšrafovaný priestor, do ktorého musí hráč hodiť loptičku, ak chce byť bližšie ako súper.

Hodom červenej loptičky do vyšrafovaného priestoru si zabezpečil aktuálny stav 1:0 pre červeného.

Hod do priestoru je o to náročnejší, že hráč nemôže svoju loptu *opriet* o inú loptu nachádzajúcu sa v kurte. Musí preto presne odhadnúť *dĺžku hodu*.



Obr. 26: Hod do priestoru



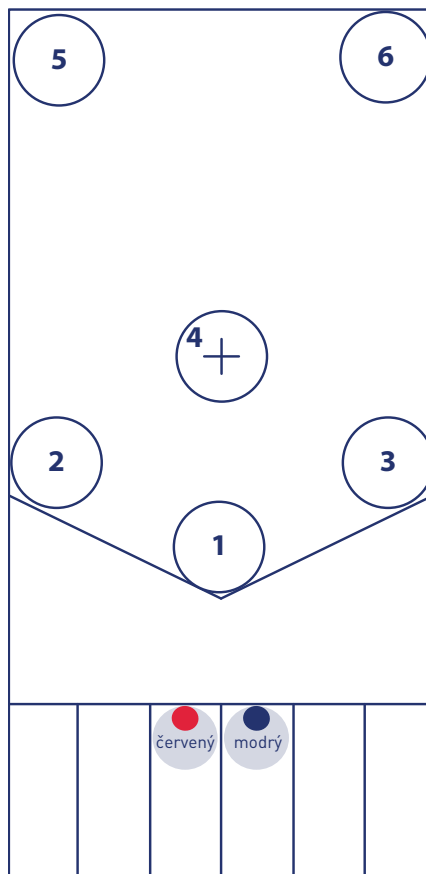
## RÔZNE OBLASTI KURTU

V rôznych častiach kurtu sa hrá odlišnými spôsobmi, v každej oblasti sa používajú rôzne stratégie hry.

Na Obr. 27 je vyznačených 6 základných oblastí. Kurt rozdelíme podľa vertikálnej orientácie na *blízke* a *daleké* oblasti a podľa horizontálnej orientácie na *vpravo*, *v strede* a *vľavo*.

**Oblasť 1:** je to oblasť najbližšie k boxom, nachádzajúca sa v strede kurtu. V tejto oblasti je častá hra oblúkom – vyrážanie a dorážanie loptičiek, posúvanie bielej.

**Oblasti 2 a 3:** ich špecifikom je, že sa nachádzajú v krajných polohách napravo alebo naľavo od hráčov, blízko autu. Hráč, ktorý sa rozhodne hrať bielou do tejto oblasti si volí svoju stranu – teda hráč v boxe naľavo hádže naľavo, hráč v boxe napravo hádže napravo. Počas hry hráči môžu kalkulovať s vyrazením bielej do autu.



Obr. 27: Rôzne oblasti kurtu

**Oblasť 4 - kríž:** je dôležité, aby sa hráči trénovali v hode na bielu v tejto oblasti – tu sa totiž umiestňuje každá biela loptička, ktorá sa počas hry dostane do autu. Ale biela sa tu kladie tiež pri *tie breaku*, keď je stav zápasu nerozhodný.

**Oblasť 5 a 6:** tieto oblasti sa radia medzi tzv. *dialky*. Hra na dialku je dvojsečná. V prípade, že niekto nalepí svoju loptičku na bielu v takejto vzdialenosti od boxov, je veľmi ťažké mu túto loptičku vyraziť. Nalepiť však môže ako jeden hráč, tak aj druhý. Hráči v tejto vzdialenosti môžu kalkulovať ešte s vyrazením bielej lopty za zadný aut. Niektorí hráči do takejto vzdialenosti nedohodia, čo potom na súťaži môžu využiť ich súper a poľahky vyhrať.

Asistent počas tréningu umiesňuje bielu loptičku do rôznych oblastí kurtu, aby si hráči precvičili všetky spôsoby hry, všetky techniky a stratégie, ktoré kurt na hru ponúka.

## TRÉNING BOCCIA

### príručka pre hráčov a asistentov

© Ondrej Bašták Ďurán 2011

Ilustrácie: Ondrej Bašták Ďurán  
 Grafický dizajn a sadzba: Veronika Melicherová  
 Jazyková úprava: Ľudmila Horká  
 Vydavateľstvo: vlastný náklad  
 Miesto a rok vydania: Gemerská Poloma 2012  
 Tlač: x-print.sk  
 Náklad: 50 ks  
 Vydanie prvé.

Všetky práva vyhradené.  
 Reprodukovať publikáciu alebo jej časti je možné len so súhlasom autora.

ISBN: 978-80-971141-7-6

Kontaktné údaje:

Autor: [www.bashto.sk](http://www.bashto.sk)

ŠK OMD Boccian: [www.boccian.sk](http://www.boccian.sk)

Organizácia muskulárnych dystrofiíkov v SR: [www.omdvsr.sk](http://www.omdvsr.sk)



## O AUTOROVI

Narodil sa 6.3.1976. Pôsobil v Bratislave, v súčasnosti svoje aktivity rozvíja v rodnom Gemeri. Vyštudoval biomedicínsku fyziku, vlastnou tvorbou sa angažuje literárne, pracoval v sociálnej oblasti ako osobný asistent, administratívny pracovník, organizátor šachových turnajov pre telesne postihnutých a tréner boccie.

Športu boccia sa venoval popri ostatných aktivitách spojených so zdravotne postihnutými ľuďmi viac ako 10 rokov v pozícii asistenta hráčov, rozhodcu, trénera a spoluorganizátora turnajov a sústredení v boccia.

[ondrejbastak@gmail.com](mailto:ondrejbastak@gmail.com)  
[www.bashto.sk](http://www.bashto.sk)



9 788097 114176 >

Boccia je pre mňa hlavne šport, pri ktorej sa viem odreagovať a prídem na iné myšlienky. Dáva mi smer, ktorým sa môžem uberať v budúcnosti. Tak ako každý športovec, i ja snívam o veľkých víťazstvách na veľkých podujatiach. A pekné je to, že tieto sny sa môžu stať realitou. Treba hlavne tvrdo makať, ísť si za svojím cieľom a nevzdávať sa. Vtedy sa dostaví pocit zadosťučinenia za všetko to odhodlanie. Som naozaj nesmierne šťastný, že Bocciu poznám a že ju hrám.  
Martin Jimmy Rybarčák

Boccia bola naozaj príjemným prekvapením v mojom živote. Možno práve preto, že som dovtedy nemala príležitosť si so svojím značným fyzickým obmedzením nijako zašportovať a ani ma nenapadlo, že by to vôbec bolo možné...  
...boccia mi dala nový dych do života, novú motiváciu, dala mi krídla a možnosť znova vzlietnuť.  
Mária Smolková