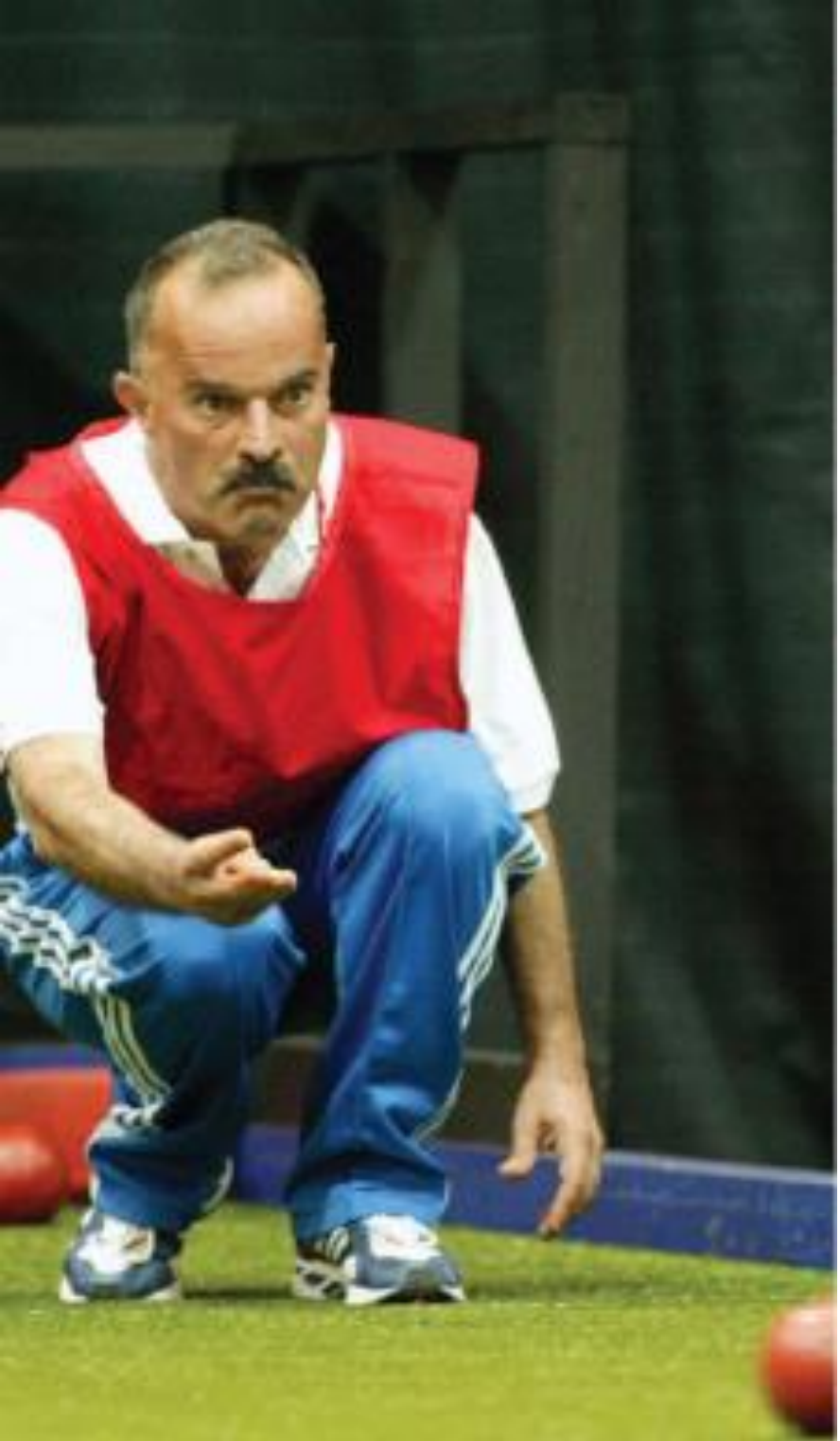


Özel Olimpiyat Antrenör Kılavuzu

# BOCCCE



Özel Olimpiyatlar



# Özel Olimpiyatlar

## BOCCE ANTRENÖR REHBERİ

*Ceviri Editörü*

Alev PAÇAL

*Çeviren*

Arş. Grv. Hakan BÜYÜKÇELEBİ

**ISBN: 978-605-4222-98-8**

ÇOMÜ Engelli Sporcu Eğitimi Uygulama ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü yayınıdır. Türkçe yayın ve bütün hakları Prof. Dr. Mahmut AÇAK'a aittir.

**2022**



## **Teşekkür**

Özel Olimpiyatlar hareketi, Annenberg Vakfı'nın desteği için son derece minnettar. Antrenörlerinin mükemmelliği için küresel hedeflerimizi destekleyen bu kılavuzun ve kaynağın üretimini taahhüt etti.



## **Gelişen iletişim yoluyla halkın refahını geliştirmek**

Özel Olimpiyatlar ayrıca yarışmada yardımcı olan profesyonellere, gönüllülere, antrenörlere ve sporculara teşekkür eder. Bocce Koçluk Kılavuzunun üretimi. Özel Olimpiyatların misyonunun yerine getirilmesine yardımcı oldular: yıl boyu sağlamak sekiz yaş ve üstü insanlar için çeşitli Olimpik tip sporlarda spor eğitimi ve sporcu rekabet zihinsel engelli daha yaşlı, onlara fiziksel uygunluk geliştirmeleri için sürekli fırsatlar veren, cesaret, neşe yaşayın ve aileleriyle hediye, beceri ve arkadaşlık paylaşımına katılın, diğer Özel Olimpiyat sporcuları ve toplum.

Özel Olimpiyatlar, bu kılavuzun gelecekteki revizyonları için fikirlerinizi ve yorumlarınızı memnuniyetle karşılar. Herhangi biri için özür dileriz nedeni, bir kabul yanlışlıkla ihmal edilmiştir.

### **Katkıda Bulunan Yazarlar**

Marie Bedard, Özel Olimpiyatlar Florida  
Art Bjork, Özel Olimpiyatlar Florida  
Richard Calvanese, Özel Olimpiyatlar Massachusetts  
Mary Greig, Özel Olimpiyatlar Avustralya  
Dave Lenox, Özel Olimpiyatlar, Inc.  
Roger Lord, Özel Olimpiyatlar Connecticut  
Maureen Murphy, Özel Olimpiyatlar Connecticut  
Ryan Murphy, Özel Olimpiyatlar, Inc.  
Mike Ryan, Özel Olimpiyatlar Yeni Zelanda  
Roy Savage, Özel Olimpiyatlar İrlanda

### **Tüm Yardım ve Desteğiniz İçin Aşağıdakilere Özel Teşekkürler**

Floyd Croxton, Özel Olimpiyatlar, Inc., sporcu  
Kellie Walls, Özel Olimpiyatlar, Inc.  
Paul Hangard, Özel Olimpiyatlar, Inc.  
Özel Olimpiyatlar Asya Pasifik  
Özel Olimpiyatlar Avrupa Avrasya  
Video çekimlerine ev sahipliği yaptığı için Özel Olimpiyatlar Florida  
Özel Olimpiyatlar Kuzey Amerika  
Özel Olimpiyatlar Florida'dan Sporcular Başrolde - Broward County



# Özel Olimpiyatlar

BOCCE ANTRENÖR REHBERİ

Bir Bocce Eğitim ve Yarışma Sezonu Planlama

Çeviri Editör: Alev PAÇAL  
Çeviri: Hakan BÜYÜKÇELEBİ

EFE AKADEMI  
İSTANBUL-2021



## **İçindekiler**

Hedefler	5
Sezon Planlaması	7
Sezon İçinde Planlama	9
Bir Yarışma için Hazırlık	9
Bir Bocce Antrenman Planlamasının Temel Bileşenleri	10
Etkili Antrenman Seanslarının İlkeleri	12
Örnek Antrenman Formu	13
Başarılı Antrenman Seansları Gerçekleştirmek İçin İpuçları	14
Güvenli Antrenman Seansları Yürütmek İçin İpuçları	15
Örnek Antrenman Seansı	17
Ekip Üyelerinin Seçilmesi	18
Birleşik Sportlarda Anlamlı Katılım Oluşturma®	19
Bocce Becerileri Değerlendirmesi	20
Bocce Becerileri Değerlendirme Kartı	22
Günlük Performans Kaydı	23
Bocce Kıyafetleri	23
Turnuva Kuralları	24
Bocce Ekipmanları	24
Bir Bakışta Genel Bocce Ekipman Listesi	



## **Hedefler**

Her sporcu için gerçekçi ancak zorlu hedefler, sporcunun hem antrenman sırasında hem de müsabaka sırasında rekabet motivasyonu için önemlidir. Hedefler, hem eğitim hem de yarışma planlarının eylemini belirler ve yönlendirir. Sporcularda spora güvenli katılımı, eğlenceli hale getirmeye yardımcı olur ve sporcunun motivasyonu için önemlidir. *Lütfen Antrenör Prensiplerine bakınız.* Hedef belirleme ile ilgili ek bilgi ve alıştırmalar için bu bölüm önemlidir.

### **Hedef Belirleme**

Hedef belirlemek, sporcu ve antrenör için ortak bir çabadır. Hedef belirlemenin temel özellikleri aşağıdakileri içerir.

Kısa vadeli, orta ve uzun vadeli olarak yapılandırılmıştır

- Başarıya giden basamak taşlarıdır
- Sporcu tarafından kabul edilmelidir
- Zorlukta değişiklik gösterir - zorlayınca kolay ulaşılabilir
- Ölçülebilir olmalıdır

### **Uzun Vadeli Hedef**

Sporcu, temel bocce becerileri, uygun sosyal davranış ve gerekli kurallar hakkında işlevsel bilgi edinecektir. Bocce yarışmalarına başarıyla katılmaktır.

### **Kısa Vadeli Hedefler**

Daha önce belirtildiği gibi, kısa vadeli hedeflerin belirlenmesi sporcu odaklı olmalıdır. Sporcunun ve sizin hedefleriniz olmadığı herhangi bir yönelik dürtüsü, yönü ve bağlılığı hedefe sahip olmadıkça ulaşamayabilir.



### Hedefleri Değerlendirme Kontrol Listesi

1. Bir hedef beyanı yazın.
2. Hedef, sporcunun ihtiyaçlarını yeterince karşılıyor mu?
3. Hedef olumlu olarak belirtilmiş mi? Değilse, yeniden yazın.
4. Hedef, sporcunun kendi ihtiyaçlarına ve başkasının ihtiyaçlarına odaklanması açısından kontrolünde mi?
5. Hedef gerçek bir hedef mi ve bir sonuç değil mi?
6. Hedef, sporcu için önemli midir, böylece ona ulaşmak için çalışmak isteyecek (ve zamanla sahip olacaktır).
7. Bu hedef sporcunun hayatını nasıl farklı kılacak?
8. Sporcu bu hedefe ulaşmak için çalışırken hangi engellerle karşılaşabilir?
9. Sporcu daha ne biliyor?
10. Sporcunun nasıl yapılacağını öğrenmek için neye ihtiyacı vardır?
11. Sporcunun alması gereken riskler nelerdir?



## Sezon Planlama

Tüm sporlarda olduğu gibi, Özel Olimpiyatlar bocce bir antrenör felsefesi geliştirir. Antrenörün felsefesinin ihtiyacı Özel Olimpiyatlar felsefesiyle tutarlı olmalıdır. Bu kaliteli eğitim, adil ve her sporcu için eşit rekabet garantilidir. Bununla birlikte, başarılı antrenörler arasında takımdaki sporcular için programın hedeflerinde spora özgü beceri ve bilgi edinmektir.

## Mevsimsel Plan Geliştirme

Bocce, genellikle dışarıda oynandığı için ağırlıklı olarak "dış mekan" bir spor olarak kabul edilir. Hiçbir sebep yoksa, ancak uygun tesislere sahipseniz ve hava izin veriyorsa, neden bocce yıl boyunca oynamazsınız? En etkili faktör (hava durumu) uygun olduğu bir sezon oluşturduğunuzda, sezon için planlama yapmalısınız.

Dikkate alınması gereken diğer faktörler şunlardır:

- Eğitim yerinin mevcudiyeti,
- Eğitim yerinin bakımı,
- Ulaşım ihtiyaçları,
- Yedek ekipman gerekliliği,
- Mevcut gönüllülerin sayısı.

## Eğitim Öncesi Planlama

Bu sezon başlamadan çok önce gerçekleşebilir.

1. Sezon öncesi eğitim.
  - Kas kuvveti, dayanıklılık, sürat vb. gibi ön çalışmaların yapılması.
2. Geçen yılın sporcularının geri dönüşünün teyidi.
  - Bu sezon geri döneceklerini onaylamak için tüm oyuncularla iletişime geçin.
3. Yeni sporcular / gönüllüler / antrenör yardımcıları için ön eğitim uygulanması.
  - Tüm yönetim gereksinimlerinin yerine getirildiğinden, yeni katılımcılar antrenmanların ne zaman ve nerede olduğunu bildiklerinden emin olun.
4. Gerektiğinde eğitmenleri becerilerini artıracak şekilde eğitin.
  - Antrenörler eğitim ihtiyaçlarını belirleyin ve bu ihtiyaçları gidermek için yerel koordinatörle iletişime geçin.
5. Sezonun yarışmaları ve etkinlikleri belirleyin.
  - Yıl için planlanan yarışmalara katılmak için etkinliklere bakın ve takımınızın yapacağı etkinlikleri belirleyin.
6. Gerekirse belirlenen minimum sekiz haftalık eğitim planlama tarihlerini belirleyin.
  - Sezon antrenmanının başlaması gerektiğini düşündüğünüz zamanı, ilk antrenmanın ne zaman başlayacağını hesaba katarak belirleyin. Yarışma seçtiğiniz ilk başlangıç tarihine göre ayarlayınız.
7. Gerçekleştirilen beceri değerlendirmelerini kartekslere yazınız.
  - Oyuncuların beceri geliştirme ihtiyaçlarını belirlemek için uygun beceri değerlendirmelerini yapın ve belirli aralıklarla test uygulayınız.
8. Sezon planlarını paylaşmak için tüm katılımcılarla toplantı yapın.
  - Tüm katılımcıları (oyuncular / gönüllüler / antrenörler / ebeveynler / bakıcılar) bir toplantıya çağırın ve önerilen çalışma sezonunu herkesin ortak onayıyla alın gerekirse ayarlayın.
9. Sezon aktivitelerinin tadını çıkarın.





## Bocce Antrenör Kılavuzu Bir Bocce Eğitim ve Yarışma Sezonu Planlama

### Dikkate alınacak diğer şeyler

- Bocce ve zihinsel engelli sporcuların antrenörlüğü hakkındaki bilginizi aşağıdaki gibi geliştirin: Özel Olimpiyatlar için eğitim okulu gerekli olduğunu unutmayın.
- Sezon boyunca ihtiyaçlarınızı karşılayacak bocce tesisi ayarlayın.
- Gerekirse, herhangi bir uyarlanmış ekipmanı içermesi için ekipman ihtiyaçlarını ayarlayın.
- Gönüllü yardımcı antrenörleri işe alın, yönlendirin ve eğitin.
- Ulaşım ihtiyaçlarını koordine edin.
- İlk antrenman öncesinde tüm sporcuların tıbbi kontrolden geçtiğinden spor yapabilir olduğundan emin olun.
- Tıbbi spor yapabilir ve ebeveyn izinlerinin kopyalarını edinin ve arşivleyin.
- Hedefler belirleyin ve sezon için bir plan geliştirin.
- Lig maçları, antrenman uygulamaları ve gösteriler dâhil olmak üzere sezonluk program oluşturun ve koordine edin. Yerel, bölgesel, ulusal bocce yarışmaları için planlanan tarihleri onaylayın.
- Evde antrenman programı dahil sporcuların aileleri, öğretmenleri ve arkadaşları için oryantasyon düzenleyin.
- Her sporcunun ilerlemesini ve tanımak için sporcu kartları oluşturun.
- Sezonluk bir bütçe oluşturun.

### Uygulama Programının Onaylanması

Mekanınız belirlendikten ve değerlendirildikten sonra, antrenman ve yarışma programlarınızı onaylamaya hazırsınız. Aşağıdaki ilgili gruplara sunmak için eğitim ve yarışma programlarının yayınlanması önemlidir. Özel Olimpiyatlar bocce programınız için toplum bilinci oluşturmak hedeflerinize ulaşmada yardımcı olabilir.

- Tesis temsilcileri.
- Yerel Özel Olimpiyatlar Programı.
- Gönüllü antrenörler.
- Sporcular.
- Aileler.
- Medya.
- Yönetim üyeleri.
- Yetkililer.

Eğitim ve yarışma programı aşağıda listelenen maddeleri de paylaşılması gerektiğini unutmayınız.

- Tarihler
- Başlangıç ve bitiş saatleri
- Kayıt ve / veya toplantı alanları
- Tesisteki iletişim telefon numarası
- Antrenörler telefon numaraları



#### Sezon Planlamasında

- Her sporcunun beceri düzeyini belirlemek ve her sporcunun ilerlemesini kaydetmek için beceri değerlendir kartlarını ve testlerini kullanın.
- Sekiz haftalık bir eğitim programı tasarlayın.
- Her seansı neyin yapılması gerektiğine göre planlayın ve günlük antrenman planları oluşturun.
- Beceri öğrenilirken koşullanmayı vurgulayın.
- Zorluğu giderek artırarak beceriler geliştirin.

#### Bir Yarışmaya Hazırlanmak

Bir sporcu veya takımı yarışmaya götürürken, bir antrenör her zaman aşağıdakilerin gerçekleştiğinden emin olmalıdır:

##### Yarışmadan önce

1. Sporculardan ilaç kullananları kontrol ediniz.
2. Kurallar; sporcular, antrenörler ve personel tarafından anlaşılır olduğundan emin olunuz.
3. Başvuru formları doğru şekilde doldurulduğundan emin olun.
4. Sporcuların uygun takım forması veya diğer uygun kıyafetleri kontrol ediniz.

##### Yarışmada

1. Sporcular kayıt olup ve isimlerin doğru yazıldığını kontrol ediniz.
2. Sporcular, antrenörler ve yardımcı personel tesisin yerleşimini bilir.
3. Sporcular, antrenör ve yardımcı personel yarışmanın başlama zamanları ve oyun sahalarının sayılarından haberdardır.
4. Sporcular starttan önce sahaya gelirler ve ısınmalarını tamamlarlar.
5. Sporcular uygun oyun kurallarını sergilerler.
6. Sporculara gösterilen çaba ve yetenek için uygun teşvik edilmelidir.
7. Sporcuların oyunda olmadığı zamanlarda da yarışmaları takip ederler (bu, az önce oynanan oyunu değerlendirmek için iyi bir fırsat olabilir).
8. Oyun sırasında iyi giden ve bir sonraki uygulamada üzerinde çalışılması gerekebilecek şeyleri not alarak belirleyin.

##### Yarışmadan sonra

1. Yarışmanın sonuçları sporcuların ailelerine / bakıcılarına bildirilmelidir.
2. Sporcuların aileleri / bakıcıları, günün yarışmasının ardından bilmeleri gereken herhangi bir şey varsa çekinmeden söylenmelidir.
3. Bir sonraki uygulamada, etkinliği yeniden değerlendirin ve sonuçları katılmayanlara bildirin.



### Bir Bocce Eğitim Seansı Planlamanın Temel Bileşenleri

Her eğitim seansı aynı temel unsurları içermelidir. Her element için harcanan zaman miktarı aşağıdaki faktörlere bağlıdır:

1. *Eğitim seansının amacı.* Herkesin antrenman hedeflerinin ne olduğunu bildiğinden emin olun.
2. *Seansın içinde bulunduğu sezon zamanı.* Sezonun başlarında daha fazla beceri pratiği yapınız. İlerleyen süreçte daha fazla müsabaka yönelik çalışmalara zaman ayırınız.
3. *Sporcularınızın beceri seviyesi.* Daha düşük yetenekli sporcular için önceden öğretilmiş becerilerin daha fazla pratiği gerektiğini unutmayınız.
4. *Antrenör sayısı.* Ne kadar çok antrenör mevcutsa ve ne kadar kaliteli bire bir eğitim sunulursa, o kadar çok gelişme olacağını unutmayınız.
5. *Kullanılabilir toplam eğitim süresi miktarı.* Yeni beceriler için 2 saatlik bir antrenmanda 90 dakikadan daha fazla zaman harcandığını unutmayınız.

Aşağıdaki unsurlar bir sporcunun günlük antrenman programına dâhil edilmelidir. Lütfen belirtilen bölümlere bakın. Bu konular hakkında daha derinlemesine bilgi edininiz.

- Isınma.
- Önceden öğretilen beceriler.
- Yeni beceriler.
- Yarışma deneyimi.
- Performansla ilgili geri bildirimler.

Bir antrenman seansını planlamanın son adımı, sporcunun gerçekte ne yapacağını tasarlamaktır. Bunu planlarken eğitim antrenmanının temel bileşenlerinden ilerlemenin kademeli bir fiziksel aktivite artışı olması gerektiğini unutmayınız.

- Kolaydan zora.
- Yavaştan hızlıya.
- Bilinenden bilinmeyene.
- Genelden özele.
- Bitirmek için başla.

Bir bocce ligi kurmaya karar verdiyseniz, antrenman seanslarının çoğu her haftanın ligi etrafında dönecektir. Antrenman lig maçları öncesinde, sırasında ve sonrasında yapılabilir. Lig maçından önce öğretim üzerinde çalışabilirsiniz. Oynamak ve ısınma süresine sahip olmak için gereken ekipman hakkında bilgi sahibi olabilirsiniz. Lig maçı sırasında sporcuların hareketlerini gözlemleyebilirsiniz. Bu gözlemler üslupla, yanlış yaptıklarıyla ilgili yorumlar yapmak ve doğru yaptıkları için onları övmek (ör. "Takip edilecek yolu" veya "İyi karar verme") için kullanabilirsiniz. Puanlama talimatları, bocce oyun kuralları ve sportmenlik değerlendirilmelidir. Lig maçından sonra, yeni beceriler üzerinde çalışabilirsiniz. Önceden öğrenilen beceriler ve önerilen bir eğitim planı aşağıda özetlenmiştir.



## Bocce Antrenör Kılavuzu Bir Bocce Eğitim ve Yarışma Sezonu Planlama

---

### Isınma ve Kasları Germe (10-15 dakika)

Her sporcu, saha içinde veya yakınında ısınma ve germe periyoduna (yani gölge vücut hareketleri) katılmalıdır. Atış uygulamasını beklerken her kas grubunu esnetin.

### Beceri Eğitimi (15-20 dakika)

- Önceden öğretilen becerileri hızlıca gözden geçirin.
- Beceri etkinliğinin temasını tanıttın.
- Becerileri basit ve dramatik bir şekilde gösterin.
- Gerekliğinde düşük yetenekli oyunculara fiziksel olarak yardım edin ve onları yönlendirin.
- Uygulama oturumunun başlarında yeni becerileri tanıttın ve uygulayın.

### Yarışma Deneyimi (Bir, iki veya üç oyun)

Sporcular sadece oyunu oynayarak çok şey öğrenirler. Oyun harika bir öğretmendir.

### Soğuma, Germe ve İnceleme (10-15 dakika)

Her sporcu, bir antrenman seansının ardından soğuma dönemine katılmalıdır. Her kas grubunun gerilmesi kas grubunun ısınmadaki kadar kuvvetli olmamalıdır. Bu, antrenmanın iyi yönlerini anlatmak içinde iyi bir zamandır, çeşitli sporcuların kaydettiği herhangi bir ilerlemeyi vurgulayın. Ancak bunun dozunu iyi ayarlayınız. Başarısız olan oyuncuları da motive etmeyi unutmayın. Antrenmanlar dışında da çalışmanız gerekebilecek alanlar olduğunu unutmayınız. Önemli bildirimleri, yaklaşan yarışmalar, doğum günlerini, sosyal toplantıları vb. durumları sürekli takip etmelisiniz. Antrenmanlar iyi olsun ya da olmasın her zaman biraz eğlence ve kahkaha ile bitirmelisiniz.



## Bocce Antrenör Kılavuzu Bir Bocce Eğitim ve Yarışma Sezonu Planlama

### Etkili Eğitim Seanslarının İlkeleri

<b>Tümü aktif</b>	Sporcuların aktif dinleyici olması gerekir.
<b>Açık, özlu hedefler oluşturun</b>	Öğrenme, sporcular kendilerinden ne beklediğini bildiklerinde gelişir.
<b>Açık ve öz talimatlar verin</b>	Gösterin –rol model olun. Talimatlar kısa açık olmalıdır.
<b>İlerlemeyi kaydedin</b>	Siz ve sporcularınız birlikte ilerlersiniz.
<b>Olumlu geribildirim verin</b>	Sporcunun iyi yaptığı şeyleri vurgulayın ve ödüllendirin.
<b>Çeşitli egzersizler sağlayın</b>	Çeşitli egzersizler ile can sıkıntısını önleyin.
<b>Eğlenmeyi teşvik edin</b>	Eğitim ve rekabet eğlenceli hale sizin getireceğini unutmayınız.
<b>İlerlemeler oluşturun</b>	Bilgi aşağıdaki ilerlediğinde öğrenme artar: <ul style="list-style-type: none"><li>• Bilinmeyenleri sizin bilgilendirdiğinizin bilincinde olunuz.</li><li>• Basitten karmaşığa – Desturunu unutmayınız.</li><li>• Genelden özele prensibini her aşamada uygulayınız.</li></ul>
<b>Kaynakların maksimum kullanımını planlayın</b>	Sahip olduklarınızı kullanın ve sahip olmadığınız ekipman için doğaçlama yapın - yaratıcı düşünün.
<b>Bireysel farklılıklara izin verin</b>	Farklı sporcular, farklı öğrenme oranları, farklı kapasiteler, farklı algı şekilleri olduğunu unutmayınız.



## Bocce Antrenör Kılavuzu Bir Bocce Eğitim ve Yarışma Sezonu Planlama

### Örnek Eğitim Formu

<b>Tarih:</b>		<b>Yer:</b>		<b>Saat:</b>	
<b>Hedefler:</b>					

Isınma - Bedeni çalışmaya hazır hale getirin.

Önder	Aktivite	Ekipman

Takım Konuşması - Sporcuların antrenman için beklentilerinizi bilmesini sağlayın.

<b>Bugünün Hedefleri</b>	
<b>Önceki Beceri Ders</b>	
<b>Yeni Beceri Dersi</b>	

Beceri Geliştirme - Öğrenmeyi pekiştirmek için oyunlar ve alıştırmalar. Eğlenceli hale getir.

Önder	Aktivite	Ekipman

Mola - Su tedarik edin ve beceriyi güçlendirin.

<b>Beceriye güçlendirin Bugünden itibaren:</b>	
--	--

Geçen haftanın becerisini ve yeni beceriyi vurgulayın.

<b>Önceki Beceri</b>	
<b>Yeni beceri</b>	

Takım Konuşması - Yeni beceri ve teknikleri vurgulayın.

<b>Ders 1 Kontrollü Oyun</b>	
<b>Ders 2 Son İnceleme</b>	
<b>Son İnceleme Haftanın Becerisi</b>	
<b>Gözden geçirmek Ev ödevi</b>	

The Coaching Corner TM tarafından geliştirilmiştir [www.thecoachingcorner.com](http://www.thecoachingcorner.com)



## Bocce Antrenör Kılavuzu Bir Bocce Eğitim ve Yarışma Sezonu Planlama

### Başarılı Antrenman Seansları Gerçekleştirmek İçin İpuçları

- Yardımcı antrenörlerin rollerini ve sorumluluklarını eğitim planınıza göre atayın.
- Mümkünse, tüm ekipman ve istasyonları sporcular gelmeden önce hazırlayın.
- Antrenörleri ve sporcuları tanıyın ve takdir edin.
- Amaçlanan programı herkesle birlikte gözden geçirin. Sporcuları program veya aktivitelerdeki değişikliklerden haberdar edin.
- Sporcuların ihtiyaçlarını karşılamak için planı hava durumuna ve tesise göre değiştirin.
- Sporcular sıkılmadan ve ilgilerini kaybetmeden önce aktiviteleri değiştirin.
- Sporcuların sıkılmaması için egzersiz ve aktiviteleri kısa tutun. Herkesi bir egzersizle meşgul olsa bile meşgul edin ve dinlenmelerin süresini iyi ayarlayın.
- Uygulamanın sonunu yarışma ve eğlenceyi bir araya getirebilecek bir grup etkinliğine ayırın, her zaman onlara antrenmanın sonunda dört gözle bekleyeceğiniz bir şey tasarlayın.
- Bir etkinlik iyi gidiyorsa, ilgi yüksekken etkinliği durdurmak genellikle yararlıdır.
- Oturumu özetleyin ve bir sonraki oturum için düzenlemeleri duyurun.
- Eğlenceyi temelde tutun.



## Güvenli Eğitim Oturumları Yürütmek İçin İpuçları

Bocce sporu riskler az olsa da antrenörlerin sporcuların bunları bilmesi, anlaması ve takdir etmesini sağlama sorumluluğu vardır. Sporcuların güvenliği antrenörlerin öncelikli endişeleridir. Bocce tehlikeli bir spor değil, ancak antrenörler güvenlik önlemleri almayı unuttuğunda kazalar meydana gelir. Bu durumu en aza indirmek baş antrenörün sorumluluğundadır. Güvenli koşullar sağlayarak yaralanmaların meydana gelmesini önleyebilir.

1. İlk baştan davranış için net kurallar belirleyin ve bunları uygulayın.
2. Hava kötü olduğunda, sporcuları sert hava koşullarından derhal uzaklaştırmak için bir plan yapın.
3. Sporcuların özellikle daha sıcak iklimlerde her antrenmana su getirdiklerinden emin olun.
4. İlk yardım çantasını kontrol edin; malzemeleri gerektiği gibi yeniden stoklayın.
5. Tüm sporcuları ve antrenörleri acil durum prosedürleri konusunda eğitin.
6. Güvenli bir alan seçin. Yaralanmaya neden olabilecek kaya veya deliklerin olduğu alanlarda uygulama yapmayın. Basitçe söylüyorum oyuncuların engellerden kaçınması yeterli değildir.
7. Sahada yürüyün ve güvenli olmayan nesnelere kaldırın. Dağınık spor salonları veya iç mekânda oynarken özellikle dikkatli olun. Bir oyuncunun karşılaşabileceği her şeyi kaldırın.
8. Bocce toplarında çatlama veya çatlak olup olmadığını kontrol edin. Toplar ile göz yaralanmasına neden olabilir.
9. Yan ve uç duvarların zemine sabitlendiğini kontrol edin. Oyunculara asla bunların tepelerinde yürümelerini söyleyin. Kuvvetli bir rüzgârda devrilen veya oyuncuların üzerinde durduğu taşınabilir kortlara özellikle dikkat edin. Veya bir bocce topu onlardan geri dönerse. Bu duvarların zemine sağlam bir şekilde sabitlendiğinden emin olun.
10. İlk yardım ve acil durum prosedürlerinizi gözden geçirin. İlk yardım ve ABC konusunda eğitim almış birini her antrenmanda bulunmasını sağlayın.
11. Sporcuların acil durum iletişim bilgilerinin güncel ve antrenmanlar ve oyunlar sırasında el altında olmasını sağlayın.
12. Kas yaralanmalarını önlemek için her egzersizin başında / sonunda ısınma / soğuma ve uygun şekilde gerin.
13. Oyuncularınızın genel kondisyon seviyesini iyileştirmek için antrenman yapın. Fiziksel olarak zinde olan oyuncuların yaralanma olasılığı daha düşüktür. Uygulamalarınızı aktif hale getirin.
14. Oyuncuların birbirlerine karşı "kafa kafaya-denkle" oynadıkları oyunlarda oyuncuların fiziksel olarak eşleştiğinden emin olun.
15. Tüm oyuncularınızın antrenman ve oyunlarda özellikle ayakkabı giymesini isteyin.
16. Sporcuların önünde durun ve onlara topu size atmasını / yuvarlamasını söyleyin.
17. Bir telefona veya cep telefonuna kolay erişiminiz olduğundan emin olun.
18. Kullanılmadıklarında, bocce topları her zaman yerde kalmalı, havaya fırlatılmamalı veya elde zıplamamalıdır. Bocce toplarının ağır olduğu ve eğer bir ayak parmağı veya ayağı kırabileceği veya başka şekilde yaralayabileceği unutulmamalıdır.
19. Rakiplerin bocce toplarında kaymasını önlemek için, toplar sahanın arka köşesine yerleştirilmemelidir. Bocce toplarını asla bir kişinin üzerinde durabileceği veya onların üzerinden geçmesine izin vermeyin.





### Bocce Uygulama Yarışmaları

Ne kadar çok rekabet edersek o kadar iyi oluruz. Özel Olimpiyatlar için stratejik planın bir parçası da, yerel düzeylerde gelişmek için daha fazla spor yapmaktır. Rekabet; sporcuları, antrenörleri ve tüm spor yönetimini motive eder. Rekabet ortamını genişletin veya programınıza mümkün olduğunca çok sayıda rekabet fırsatı oluşturun. Aşağıda birkaç öneri sunduk:

1. Komşu yerel yönetimler ile dostluk maçları düzenleyin.
2. Yerel ortaokul ve liseler ile sporcularınızın bir antrenman maçı düzenleme yollarını araştırın.
3. Yerel topluluk bocce kulübüne ve / veya derneklerine katılın.
4. Bölgedeki tüm toplantılara ev sahipliği yapın.
5. İlinizde bir bocce ligi veya kulübü oluşturun.
6. Her antrenman seansının sonunda yarışma bileşenlerini dahil edin.



## Bocce Antrenör Kılavuzu Bir Bocce Eğitim ve Yarışma Sezonu Planlama

### Örnek Antrenman Oturumu

Çalışma Adı: \_\_\_\_\_

Tarih: \_\_\_\_\_ Yer: \_\_\_\_\_

BU ANTRENMAN İÇİN GEREKLİ EKİPMANLARA	YÖNELİK EĞİTİM HEDEFLERİ
<ul style="list-style-type: none"><li>• Topları bir küme halinde gruplandırın</li><li>• Grup topları eşit uzaklıkta</li><li>• İki farklı yöntem gösterin</li><li>• Yıl sonu dansı hakkında konuşun</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• (20) koniler</li><li>• (4) 5 metre kareler</li><li>• (2) tam set bocce topları</li><li>• (30) beceri sonuç sayfası</li></ul>
<b>NOTLAR / YARALANMALAR</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sporculara dansı hatırlatın</li><li>• Ali'nin sağ omzuna dikkat edin</li><li>• Kaan'ın tıbbi yenilemesinin zamanı geldi</li></ul>	

EĞİTİM OTURUM ZAMAN PLANLAYICISI	
Ayrılan Zaman	Aktivitesi
2-5 Dakika	Herkese hoş geldiniz, oturum planını ve zaman dilimlerini açıklayın
15 Dakika	Isınma ve germe hareketleri
15 Dakika	Topları sahanın yukarı ve aşağı taraflarını yuvarlayın (duruşa dikkat edin)
15 Dakika	Topları sahanın yukarı ve aşağı taraflarına fırlatma (kolun doğru şekilde serbest bırakılmasına dikkat edin)
5 dakika	Su içmek için 5 dakika ara verin ve son iki alıştırmamanın bulgularını tartışın
10 Dakika	Yuvarla / Atış sahanın yukarı ve aşağı tarafları (iyileştirmeleri izleyin)
15 Dakika	Topları gruplama alıştırmayı yapın (duruş ve serbest bırakmaya dikkat edin)
15 Dakika	Mesafe yuvarlamaları alıştırmayı (duruşa dikkat edin ve bırakın)
15-20 Dakika	Eğlenceli gruplama oyunu
15 Dakika	Soğuma ve germe; sporculardan gelen geri bildirim yeniden değerlendirin
5 Dakikalık	Hatırlatma notları Yıl Sonu Dansı ve hoşça kal yeniden
Antrenör asistanlarıyla antrenman seansının ardından seansın nasıl geçtiğini hissettikleri üzerine 10 dakikalık tartışma	

EĞİTİM OTURUMU DEĞERLENDİRME PLANI



### Takım Üyelerinin Seçilmesi

Geleneksel bir Özel Olimpiyatlar veya Birleşik Sporlar® takımının başarılı bir şekilde geliştirilmesinin anahtarı, ekip üyelerinin seçimidir. Aşağıda sizin için bazı temel hususları açıkladık.

### Yetenek Gruplaması

Bocce takımları, tüm takım üyeleri benzer spor becerilerine sahip olduğunda en iyi şekilde çalışır. Çok daha üstün yeteneklere sahip ortaklar diğer takım arkadaşları ya rekabeti kontrol edecek ya da potansiyelleriyle rekabet etmeyerek başkalarına uyum sağlayacaklardır. Bu durumlar, etkileşim ve takım çalışması hedeflerini azaltır ve gerçek bir rekabet deneyimi elde edilemez.

### Yaş Gruplaması

Tüm ekip üyeleri yaş olarak yakından eşleşmelidir.

- 21 yaş ve altı sporcular için 3-5 yaş arası
- 22 yaş ve üstü sporcular için 10-15 yıl aralığında gruplandırma yapınız.
- Takım üyeleri, yaşın dikkate alınması gereken aile üyeleri de olabilir (ebeveyn ve çocuk / kardeş / sporcu)

Örneğin, bocce'de 8 yaşındaki bir çocuk 30 yaşındaki bir sporcuya karşı veya onunla yarışmamalıdır.

### Birleşik Sportlarda Anlamli Katılım Oluşturma®

Unified Sports®, Özel Olimpiyatların felsefesini ve ilkelerini benimser. Birleşik ekibinizi seçerken siz spor sezonunuzun başında, ortasında ve sonunda anlamlı bir katılım elde etmek istiyorsanız. Birleşik ekipler tüm sporcular ve partnerler için anlamlı katılım sağlamak üzere organize edilmelidir. Her takım arkadaşı bir rol oynamalı ve ekibe katkıda bulunma fırsatı verilmelidir. Anlamlı katılım aynı zamanda etkileşimin kalitesine ve Unified Sports® takımı içindeki rekabeti artıracaktır. Ekipteki tüm ekip arkadaşlarının anlamlı katılımını sağlamak, herkes için olumlu ve faydalı bir deneyim olacaktır.

### Anlamlı Katılım Göstergeleri

- Takım arkadaşları, kendilerine veya başkalarına aşırı yaralanma riski oluşturmadan rekabet ederler.
- Takım arkadaşları yarışma kurallarına göre yarışırlar.
- Takım arkadaşları, takımın performansına katkıda bulunma yeteneğine ve fırsatına sahiptir.
- Daha az yetenekli sporcular takım arkadaşlarının becerilerini diğer sporcuların becerileriyle nasıl harmanlayacaklarını anlar ve bu da performansın artmasını sağlar.

### Ekip Üyesi Olduğunuzu ve Anlamlı Katılım Sağlamalısınız

- Takım arkadaşlarına kıyasla üstün spor becerilerine sahip olmalısınız.
- Takım arkadaşları yerine saha antrenörü gibi hareket edin.
- Oyunun kritik dönemlerinde rekabeti olumlu kontrol edin.
- Düzenli olarak antrenman veya pratik yapın, sadece yarışma gününde gelmeyin.
- Başkalarına zarar vermemeyi veya tüm oyunu kontrol etmeleri için yetenek seviyelerini önemli ölçüde geliştirin.



### Bocce Becerilerinin Değerlendirmesi

Spor becerileri değerlendirme çizelgesi, bir sporcunun beceri yeteneğini belirlemede yararlı olan sistematik bir yöntemdir. Bocce Becerileri Değerlendirme Kartı, antrenörlere sporcuların yetenek seviyelerini başlamadan önce belirlemelerine yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Antrenörler bu değerlendirmeyi birkaç nedenden ötürü yararlı bir araç bulacaktır:

- Antrenörün sporcu ile hangi müsabakalarda yarışacağını belirlemesine yardımcı olur.
- Sporcunun temel antrenman alanlarını belirler.
- Antrenmanlarda takımlarında benzer yeteneklere sahip sporcuları gruplandırmak için antrenörlere yardımcı olur.
- Sporcunun ilerlemesini ölçer.
- Sporcunun günlük antrenman programını belirlemeye yardımcı olur

Değerlendirmeyi uygulamadan önce, antrenörlerin sporcuyu gözlemlerken aşağıdaki analizi yapması gerekir.

- Ana beceriler altında listelenen görevlerin her birine aşına olun.
- Her görevin doğru bir görsel resmine sahip olun.
- Beceriye uygulayan yetenekli bir icracıyı gözlemlediniz.

Değerlendirmeyi yönetirken, antrenörler sporcularını kendi analizlerinden en iyi analizi almak için daha iyi bir fırsata sahip olacaktır. Her zaman gözlemek istediğiniz beceriyi açıklayarak başlayın. Mümkün olduğunca demo yapın (siz hareketi net gösterin) beceriyi gösterin.

### Hatırlamak

Sporcunun ortalama puanı, sporcunun ne kadar iyi oynadığı konusunda nihai belirleyici faktördür. Puanlarını kaydedin her oyun ve oynanan oyun sayısı için bir ortalama belirleyin. Uygun beceri seviyesi aşağıdakiler tarafından belirlenir: Aradığınız şey, antrenmanın başlangıcından antrenmanın sonuna kadar sporcunun ortalamasında bir artış eğitim dönemi olmalıdır. Unutmayın, bir sporcunun bir topu atma şeklinde veya ekipmanında yapılan değişiklikler genellikle sporcu gerekli ayarlamaları yapamadığı ve bunlara aşına olamadığı için ilk başta daha düşük puanlar alacaktır.



## Bocce Antrenör Kılavuzu Bir Bocce Eğitim ve Yarışma Sezonu Planlama

### Bocce Becerileri Değerlendirme Kartı

Sporcunun Adı \_\_\_\_\_ Tarih \_\_\_\_\_  
Antrenörün Adı \_\_\_\_\_ Tarih \_\_\_\_\_

#### Talimatlar

- Sporcunun başlangıç becerisinin temelini oluşturmak için antrenman / müsabaka sezonunun başında aleti kullanım seviyesi.
- Sporcunun beceriyi birkaç kez gerçekleştirmesini sağlayın.
- Sporcu beceriyi beş seferde üçünde doğru bir şekilde gerçekleştirirse, becerinin yanındaki kutuyu işaretleyerek beceri tamamlandı diye bilirsiniz.
- Program değerlendirme oturumlarını programınıza dâhil edin.
- Sporcular başarabilir. Ama 10 tekrarda ama..... tekrarda, sabırlı ve teşvik edici olunuz.

#### Bocce Kort Düzeni

- 3 ayak faul çizgisini tanır,
- 30 ayak orta saha çizgisini tanır,
- 50 ayak çizgiyi tanır,
- Arka panoları tanır,
- Yan panoları tanır,

#### Ekipman Seçimi

- Bir bocce topunu tanır,
- Bocce toplarının renk farklılıklarını tanır,
- Pallina'yı tanır,
- Mezurayı tanır,
- Kullanılan bayrakları tanır (özellikle görme veya işitme engelli sporcular için),
- Bayrak rengi ve bocce topu arasındaki bağlantıyı ilişkilendirebilir,

#### Puanlama

- Bocce oyununda kullanılan puanlama sistemini anlar,
- Hem tekler hem de iki oyunculu takımlar için kazanma skorunun 12 puan olduğunu anlar,
- Dört oyunculu takımlar için galibiyet puanının 16 puan olduğunu anlar,
- Bir puan kartındaki puanları tanır,
- Skor kartındaki puanlamayı takip edebilir,
- Bir puan kartındaki çeşitli imzaların yerlerini tanır,
- Oyun itiraz etmekse bir skor kartını imzalamamanın gerekliliğini kabul eder,

#### Oyunun kuralları

- Oyunun anlaşıldığını gösterir,
- Oyunun belirli sayıda puana kadar oynamaktan ibaret olduğunu anlar,
- Sahadaki çizgilerin her birinin ne anlama geldiğini bilir,
- Bir top atarken faul çizgisini geçmemesi gerektiğini bilir,
- Tekler oynarken dört top oynamayı bilir,
- Çiftler / çiftler oynarken iki top oynamayı bilir,
- Dört kişilik bir takımdayken tek top oynamayı bilir,
- Sadece hakem tarafından belirtildiğinde oynamayı bilir,
- Bocce sahasının ve antrenman alanının kurallarına uyar,
- Resmi Özel Olimpiyatların bocce kurallarına uyar.



## Bocce Antrenör Kılavuzu

### Bir Bocce Eğitim ve Yarışma Sezonu Planlama

#### Sportmenlik / Görgü Kuralları

- Sportmenlik ve görgü kurallarını her zaman sergiler,
- Her zaman oynarken rekabetçi çaba gösterir,
- Diğer ekip üyeleriyle sırayla geçer,
- Oyun boyunca aynı renkteki topları seçer ve kullanır,
- Hakemin oynama sırasını belirtmesini bekler,
- İşbirliği içinde ve rekabetçi bir şekilde oynar, takım arkadaşlarına tezahürat yapar,
- Kendi / takımın skoru hakkında bilgi sahibi olur,
- Antrenörlerin talimatlarını dinler

#### Oyun Terminolojisi

- "Giriş" ve "Dışarı" takım terimlerini tanır,
- "Faul" terimini tanır,
- "İşaret" terimini tanır,
- "Vurma" terimini tanır,
- "İşlem" terimini tanır
- "Geri tepme" terimini tanır

#### Topu Geri Alma

- Sahanın arkasından top toplar,
- Kendi topunu renge göre tanımlar,
- Topu alır ve bel hizasına getirir,
- Yuvarlanmayan el ile topu destekler ve başlangıç pozisyonuna hareket eder,

#### Kavrama

- Parmakları ve başparmağı topun etrafına eşit olarak yerleştirir,
- Topu yerinde tutmak için başparmağı kullanır,
- Topu elin ön kısmında tutar,

#### Duruş

- Faul çizgisinin gerisinde başlangıç pozisyonunu bulur,
- Ayaklar omuz genişliğinde ayrı durur,
- Ağırlık eşit olarak dağıtılmış şekilde hedeflemek için omuzların seviyesini ve vücudunu dik tutar,
- Uygun ayak yerleşimini gösterir: sağ elini kullanılıyorsa sol ayak ileride tutar.
- Gözler solgunluğa veya hedef topa odaklanmışken doğru duruşu varsayar,
- Topu kontrol altında tutar,

#### Teslimat

- Topu ileri doğru yaklaşık göz seviyesine iter ve ardından aşağı doğru sallar,
- Kolu düz ve vücuda yaklaştırır,
- Topu serbest bırakmak için kolu düz ileri götürür,
- İşaretli bir atış için nazik ve yavaş bir serbest bırakma ile topu ileriye atabilir,
- Vuruş için güçlü bir hızlı serbest bırakma ile top fırlatır,
- Ayakta işaret teslimi gerçekleştirir,
- Çalışan işaret teslimi gerçekleştirir,
- Ayakta vurarak teslimat gerçekleştirir,
- İsabet teslimi çalıştırma gerçekleştirir,

#### Serbest bırakmak

- Ön ayak faul çizgisinin gerisinde ve omuzlar hedefe dik olarak doğru durur,
- Topu faul çizgisinin üzerinden solgunluğa veya hedefe yönlendirir,
- Top elden çıktığında doğru bilek duruşu sağlar,
- Kol sallama ile uygun takip gerçekleştirir,



## Bocce Antrenör Kılavuzu

### Bir Bocce Eğitim ve Yarışma Sezonu Planlama

#### Günlük Performans Kaydı

Günlük Performans Kaydı, sporcunun günlük performansının doğru bir kaydı tutmak için tasarlanmıştır. Antrenörün Günlük Performans Kaydını kullanmasının birkaç nedeni vardır:

- Kayıt, sporcunun gelişiminin kalıcı bir belgesi haline gelir.
- Rekor, antrenörün sporcunun antrenman programında ölçülebilir tutarlılık oluşturmasına yardımcı olur.
- Kayıt, antrenörün gerçek öğretim ve antrenman seansı sırasında esnek olmasını sağlar çünkü beceriler, her sporcunun bireysel ihtiyaçlarını karşılayan özel ve daha küçük görevlere ayırır.
- Kayıt, sporcunun becerilerdeki performansı; antrenörün uygun beceri öğretme yöntemlerini, doğru koşulları ve değerlendirme kriterlerini seçmesine yardımcı olur.

#### Günlük Performans Kaydını Kullanma

Kataloğun en üstünde, antrenör kendi adını, sporcunun adının ve bocce etkinliğini girer. Birden fazla antrenör varsa bir sporcu ile çalışıyorsa, sporcu ile birlikte çalıştıkları tarihleri isimlerinin yanına girmelidirler.

Antrenman başlamadan önce antrenör hangi becerilerin ele alınacağına karar verir. Antrenör bu kararı verirken sporcunun yaşına, ilgi alanlarına ve zihinsel - fiziksel yeteneklerine göre belirlemelidir. Becerinin bir ifade veya açıklama olması gerektiğini bilir.

Sporcunun yapması gereken spesifik egzersizi antrenör beceriyi sol sütunun en üst satırına girer. Sonraki her beceri, sporcu önceki beceride ustalaştıktan sonra girilir. İlgili tüm becerileri kaydetmek için tabii ki birden fazla sayfa kullanılabilir. Ayrıca, eğer sporcu önceden belirlenmiş bir beceriyi uygulayamazsa, koç bunu bozabilir. Sporcunun yeni beceride başarısına izin verecek daha küçük görevler için beceri öğretim tekniklerinin tümü kullanılmalıdır.

#### Ustalık için Koşullar ve Kriterler

Antrenör beceri sonra, sporcunun ustalaşması gereken koşulları ve kriterleri karar vermelidir. Koşullar, sporcunun bir beceriyi nasıl gerçekleştirmesi gerektiğini tanımlayan özel koşullardır. İçin örnek, "gösteri yapıldığında ve yardımla." Antrenör her zaman şu varsayım altında hareket etmelidir: Sporcunun bir beceride ustalaştığı nihai koşullar; "komut sonrası ve yardım olmaksızın" İdeal olarak, antrenörün gösterdiği becerileri düzenlemesi gerekir ve sporcunun beceriyi komutsuz ve yardım almadan aşamalı olarak gerçekleştirmeyi öğrenmesini sağlayacak koşullardır. Kriterler, becerinin ne kadar iyi gerçekleştirilmesi gerektiğini belirleyen standartlardır. Antrenörlerin bir sporcunun zihinsel ve fiziksel yeteneklerine gerçekçi bir şekilde uyan standarda yükleme yapmalıdır. Becerilerin çeşitli doğası göz önüne alındığında, topu kullanma hızı, kriterler, zaman, tekrar sayısı, doğruluk, mesafe gibi birçok farklı standart türü içerebilir.

#### Sezon Tarihleri ve Kullanılan Eğitim Düzeyleri

Antrenör, bir görev üzerinde birkaç gün çalışabilir ve bu süre zarfında çeşitli öğretim yöntemlerini kullanabilir. Sporcunun görevi komut üzerine ve yardım almadan gerçekleştirdiği noktaya kadar ilerlemektir. Sporcunun pekiştirme yapması için tutarlı bir müfredat hazırlamalıdır. Antrenör belirli görevlerde çalıştığı tarihleri kaydetmeli ve o tarihlerde kullanılan öğretim yöntemlerini de kayıt altına almalıdır.



#### Bocce Kıyafetleri

Tüm yarışmacılar için uygun bocce kıyafetleri gereklidir. Antrenör olarak, hangi spor kıyafetlerinin eğitim ve maçlar için kabul edilebilir ve kabul edilemediğini bilmelidir. Uygun şekilde takılan giysiler giymenin önemini tartışın. Antrenman ve yarışmalar sırasında giyilen belirli kıyafet türlerinin avantajları ve dezavantajları ile birlikte tartışın. Örneğin, mavi jean uzun pantolon kotları uygun bocce kıyafeti değildir. Sporculara nedenini açıklayın. Hareketlerini kısıtlayan kot pantolonlar giyerken ellerinden gelen en iyisini yapamayacağını söyleyin. Sporcuları kulüp, lise veya kolej antrenmanlarına veya maçlarına götürün giyilen kıyafetlere işaret edin. Hatta uygun kıyafetler giyerek örnek teşkil edebilirsiniz.

Antrenman ve yarışmalara uygun kıyafetler giyin ve antrenman için uygun şekilde giyinen sporcuları ödüllendirin.

- Sporcu her zaman rahat kıyafetler giymelidir.
- Giysiler her zaman vücudun tüm bölümlerinin hareket özgürlüğüne izin vermelidir.
- Normal okul kıyafetleri kabul edilebilir.
- Turnuvada beyaz veya açık renkli giysiler tercih edilir.
- Oyuncuların saha yüzeyine zarar verebilecek veya bozabilecek ayakkabılar giymelerine izin vermeyin.
- Oyuncuların ayakkabısız oynamasına izin verilmez. Parmak arası terlikler ve sandaletlerden de çok az şey sağladıkları için kaçınılmalıdır veya ayağa bir top düşürüldüğünde korumasızdır.
- Oyunculara güneş kremi, şapka ve diğer güneş ışınlarından korunma ihtiyacı hakkında bilgi verilmelidir.

#### Turnuva Kuralları

Şunları belirtir:

- Oyuncular kendilerine ve bocce sporuna itibar kazandıracak şekilde giyineceklerdir.
- Oyuncuların saha yüzeyine zarar verebilecek veya bozabilecek ayakkabılar giymelerine izin verilmeyecektir. Ayrıca oyuncular ayakkabısız oynamasına izin verilmez.
- Sakıncalı veya rahatsız edici kıyafetler giyen veya uygunsuz şekilde giydirilmiş oyuncuların, bir turnuvaya katılmak.





## Bocce Antrenör Kılavuzu

### Bir Bocce Eğitim ve Yarışma Sezonu Planlama

#### Bocce Ekipmanları

Bocce, aşağıda listelenen spor ekipmanı türünü gerektirir. Sporcuların fark edebilmesi ve belirli etkinlikler için ekipmanın nasıl çalıştığını ve performanslarını nasıl etkilediğini anlamalıdır. Sporcularınızın her birinin adını söyleyin. Gösterdiğiniz ekipman parçası ve her biri için kullanım izni verin. İçlerindeki bu yeteneği güçlendirmek için, etkinlikler için de kullanılan ekipmanlar.

- Bocce topları,
- Pallina,
- Metrik ölçüm cihazı,
- Bayraklar,
- Puanlama cihazı,

#### Bir Bakışta Genel Bocce Ekipman Listesi

<b>Bocce topları</b> 	Ahşap veya kompozisyon malzemesinden imal edilebilir ve eşit boyuttadır. Resmi Turnuva top boyutları 107'den olabilir milimetre (4,2 inç) ila 110 milimetre (4,33 inç). topların rengi önemsizdir; bir takım açıkça ve gözle görülür şekilde farklıdır. Rakip takımın topları farklı renktedir.
<b>Top</b> 	63 milimetreden (2,5 inç) büyük veya daha küçük olmamalıdır. 48 milimetreden (1,875 inç) fazla ve renkli olmalıdır her iki bocce top renginden gözle görülür şekilde farklı olmalıdır. Ara sıra saha yüzeyinin renginden farklı olması faydalıdır.
<b>Metrik Ölçüm cihazı</b>	Doğru ölçüm kapasitesine sahip herhangi bir cihaz olabilir iki nesne arasındaki mesafe ve turnuva için kabul edilebilir.
<b>Bayraklar</b>	Renkleri temsil etme yeteneğine sahip herhangi bir cihaz olabilir kullanılan ve turnuva için kabul edilebilir. Ayrıca en az 15 metreden açıkça görülebilecek kadar büyük olmalıdır.
<b>Puanlama cihazı</b>	Puanı kaydetme özelliğine sahip herhangi bir cihaz olabilir oyun sırasında ve turnuva görevlileri tarafından kabul edilebilir.



# **Özel Olimpiyatlar**

Bocce Becerilerini Öğretmek



### İçindekiler

Isınma	28
Bekleme	28
Bocce Kavramları ve Stratejileri	32
İşaret	32
Vuruş	32
Atış	32
Sezon veya Ribaund	32
İki Temel Şut	34
Oyunu Anlamak	34
Bocce Oyununun Temelleri ve Amacı	34
Bocce 'ün Fiziksel ve Sosyal Faydaları	35
Bireysel Beceriler Bocce	35
Kavrama	35
Etkinliği Öğretmek	35
Bocce Topu Tutmak	35
Hatalar ve Düzeltmeler Tablosu	37
Antrenörlere İpuçları: Tutuş - Bir Bakışta	37
Duruş	38
Etkinliği Öğretmek	38
Hatalar ve Düzeltmeler Tablosu	42
Antrenörlere İpuçları: Duruş - Bir Bakışta	43
İşaret Atışı	44
Etkinliği Öğretmek	44
Hatalar ve Düzeltmeler Tablosu	47
Antrenörlere İpuçları: İşaret Etme - Bir Bakışta	47
Vurma / Başlama Vuruşu	48
Etkinliği Öğretmek	49
Hatalar ve Düzeltmeler Tablosu	49
Antrenörlere İpuçları: Vurma / Başlama - Bir Bakışta	52
Bocce Sahası	53
Etkinliğe Özel Diriller	54
Top Çekimleri	56
İleri Adım ve Rock Backs	56
Kol Salınımı	56
Beceri İlerlemesi - Kullanılan Ekipmanın Tanınması	57
Beceri İlerlemesi - Oyun Alanının Tanınması	57
Beceri İlerlemesi - Oyun Terimlerinin Tanınması	57
Beceri İlerlemesi - İşaret Etme (Adım Atma)	58
Beceri İlerlemesi - Vurma	59
Beceri İlerlemesi - Ribaund / devre	59
Beceri İlerlemesi - Puanlama Sürecinin ve Terimlerinin Tanınması	60
Beceri İlerlemesi - Sportmenliğin ve Görgü Kurallarının Tanınması	60
Bocce'ye Özgü Sahalar	61
Mesafe Yuvarlama	61
Anahtar Kelimeler	62
Yönlü Haddelme	63
Sahanın Belirlenmesi Bir Alanına Yuvarlanın	65
Sahanın Belirlenmiş Bir Alanına Fırlatma	67



---

Örnek Egzersizler	69
Değişiklikler ve Uyarlamalar	72
Değişiklikler	72
Uyarlamalar	73
Zihinsel Hazırlık ve Eğitim	75
Bocce'da Çapraz Eğitim	76
Örnek Çapraz Eğitim Egzersizleri	76
Ev Eğitim Programı	78



#### Isınma

Bir ısınma dönemi, her antrenman seansının veya yarışma için hazırlıkların ilk kısmıdır. Isınma yavaş başlar ve sistematik ve kademeli olarak sporcuyla antrenman ve yarışmaya hazırlamak için tüm kasları ve vücut parçalarını içerir. Sporcuyla zihinsel olarak hazırlamanın yanı sıra, ısınmanın da birçok fizyolojik faydası vardır.

1. Vücut ısısını yükseltir,
2. Metabolizma hızını artırır,
3. Kalp ve solunum hızını artırır,
4. Kasları ve sinir sistemini egzersize hazırlar.

Isınma, takip edilecek aktiviteye göre uyarlanır. Isınmalar, daha dinçliğe yol açan aktif hareketten oluşur kalp, solunum ve metabolik hızları yükseltmek için hareket edilir. Toplam ısınma süresi en az 25 dakika sürer ve antrenmandan veya yarışmadan hemen önce olmalıdır. Bir ısınma dönemi aşağıdaki temel diziyi bileşenlerini içerecektir.

Faaliyet	Amaç	Zaman (minimum)
Yavaş aerobik yürüyüş / koşu	Kasları ısıtır	5 dakika
Germe hareketleri	Hareket aralığını artırır	10 dakika
Etkinliğe Özel Diriller	Eğitim / yarışma için koordinasyon hazırlığı	10 dakika

#### Yürüme

Yürüyüş, bir sporcunun rutininin ilk egzersizidir. Sporcular 3-5 dakika yavaşça yürüyerek kasları ısıtmaya başlarlar. Bu kanı tüm kaslarda dolaştırır ve böylece onlara daha fazla esneme esnekliği sağlar. Yürüme aktivitesi kanı dolaştırmak ve daha yorucu hale gelmeye hazırlanmak için kasları ısıtmaktır.

#### Koşu yapmak

Koşu, bir sporcunun rutininin bir sonraki egzersizidir. Sporcular 3-5 dakika yavaşça koşarak kasları ısıtmaya başlarlar. Bu kanı tüm kaslarda dolaştırır ve böylece onlara daha fazla esneme esnekliği sağlar. Bir koşu yavaşça başlamalı ve ardından hızı yavaş yavaş artırılmalıdır. Ancak sporcu asla ulaşmamalıdır koşu sonunda maksimum çabasının yüzde 50'sine. Unutmayın, bu aşamanın yegâne amacı ısınma kanı dolaştırmak ve kasları ısıtmaktır.

#### Germe

Germe, ısınmanın ve bir sporcunun performansının en kritik kısımlarından biridir. Daha esnek bir kas, daha güçlü ve sağlıklı kas anlamına gelir. Daha güçlü ve sağlıklı bir kas, egzersize ve aktivitelere daha iyi yanıt verir ve yardımcı olur sporcunun yaralanmasını önler. Daha ayrıntılı bilgi için lütfen bu bölümdeki esneme bölümüne bakın.

#### Etkinliğe Özel Diriller

Alıştırımlar, düşük bir yetenek seviyesinde başlayan, orta seviyeye ilerleyen ve son olarak, yüksek yetenek seviyesine çıkmaktır. Her sporcuyla mümkün olan en yüksek seviyesine ilerlemeye teşvik ediniz. Kinestetik hareketler, gerçekleştirilecek becerinin küçük bir bölümünün tekrarlanmasıyla pekiştirilir. Birçok kez, beceriyi gerçekleştiren kasları güçlendirmek için eylemler abartılır. Her antrenman seansı sporcuyla tüm ilerleme boyunca almalı, böylece sporcuyla yapan tüm becerilerin toplamına maruz kalmalıdır.

Bu esnemeleri-gerdirmeleri yaparken hatırlanması gereken beş önemli nokta şudur:

1. Her zaman vücudunuzu ilk ısıttığınızda yapın.
2. Her zaman yavaş yapın.
3. Asla aşırı germeyin.
4. Asla aşırı zorlamayın.



5. Her grubun doğru hareketleri yapmak için her zaman yeterli zaman ayırın, ancak omuzlarınıza ve sırtınıza daha fazla zaman ayırın. Ayrıca oyun sırasında en çok kullanılan bacaklar içinde zaman ayırınız.

Her kas grubunda çalışırken, sporcularınıza her egzersizde çalıştıran kasların her birine ne yaptığınızı açıklamayı unutmayın. Esnetmeleri belirli bir sırayla yapmak iyi bir öneri olarak; Büyük kaslardan başlayıp küçük kaslara doğru ilerleyin. Yani karın-sırt, bacaklar, omuz, kol, bilekler ve parmaklar ile sonlandırınız.

#### Spesifik Isınma Esneme Egzersizleri

##### Ayak bileği germe egzersizi yapın

- Ayaklar biraz ayrı olacak şekilde durun
- Bir bacağınızı hafifçe yerden kaldırın
- Bileğinizi saat yönünde döndürün
- Dönüşü yaklaşık 5-10 saniye tekrarlayın
- Diğer ayak bileği ile tekrarlayın
- Seti iki kez tekrarlayın

##### Baldır kası germe egzersizi yapın

- Ayaklar biraz ayrı olacak şekilde durun
- Ayağınızı sıkıca yerde bırakarak öne çıkın
- Hafifçe öne doğru eğilin. ağırlığınızı ön bacağına almak
- 10-15 saniye basılı tutun
- Diğer bacakla tekrarlayın
- Seti iki kez tekrarlayın

##### Üst uyluk / alt sırt germe egzersizi yapın

- Bacakları düz ve ayak bilekleri çapraz şekilde durun
- Kalçalardan öne doğru eğin
- Ellerinizi gidebildiğiniz kadar bacağın önüne kaydırın
- 10-15 saniye basılı tutun
- Başlangıç pozisyonuna dön
- Önde diğer ayak bileği ile yeniden çapraz ayak bilekleri
- Egzersiz tekrarlayın
- Seti iki kez tekrarlayın

##### Yan gövde bükme egzersizi yapın

- Ayaklar biraz aralıklı ve kollar yanlarda olacak şekilde durun
- Kolları yavaşça yanlara doğru uzatın ve
- Belden bükün ve omuzlarınızı geride tutun
- Başlangıç pozisyonuna dön
- Egzersiz karşı tarafta tekrarlayın
- Seti iki kez tekrarlayın

##### Omuz germe egzersizi yapın

- Ayaklar biraz ayrı olacak şekilde durun
- Sırtınızı düz tutarak kolları yanlarınızdan uzatın
- Her iki kolu dairesel / yel değirmeni hareketinde döndürün
- 10-15 saniye devam edin
- Egzersiz ters sallanma hareketinde tekrarlayın

Unutmayın: Bu aynı zamanda antrenmanın bazı hedeflerini konuşmak ve önemli olanları tekrarlamak için iyi bir zaman olabilir. Geçen haftanın antrenmanından mesajlar aktara bilirsiniz.



### Soğuma

Soğuma, ısınma kadar önemlidir; ancak, genellikle göz ardı edilir. Bir aktiviteyi aniden durdurmak, kanın toplanması ve sporcunun vücudundaki atık ürünlerin uzaklaştırılmasını yavaşlatır. Ayrıca kramplara, ağrıya da neden olabilir. Özel Olimpiyat sporcuları için diğer sorunlar oluşturabilir. Soğuma, vücut ısısını ve kalp atış hızını kademeli olarak azaltır ve bir sonraki antrenman seansından veya maç deneyiminden önce iyileşme sürecini hızlandırır. Soğuma aynı zamanda bir antrenör ve sporcu için seans veya müsabaka hakkında konuşmak için iyi bir zamandır.

Faaliyet	Amaç	Süresi (minimum)
Yavaş aerobik yürüyüş / jog	Vücut ısısını düşürür Kalp atış hızını kademeli olarak azaltır	5 dakika
Hafif germe	Atıkları kaslardan uzaklaştırır	5 dakika

### Spesifik Soğuma Germe Egzersizleri

#### Ayak bileği germe egzersizi yapın

- Ayaklar biraz ayrı olacak şekilde durun
- Bir bacağınızı hafifçe yerden kaldırın
- Bileğinizi saat yönünde döndürün
- Dönüşü yaklaşık 5-10 saniye tekrarlayın
- Diğer ayak bileği ile tekrarlayın

#### Baldır kası germe egzersizi yapın

- Ayaklar biraz ayrı olacak şekilde durun
- Ayağınızı sıkıca yerde bırakarak öne çıkın
- Ağırlığınızı ön bacağınıza alarak hafifçe öne doğru eğilin
- 10-15 saniye basılı tutun
- Diğer bacakla tekrarlayın

#### Üst uyluk / alt sırt germe egzersizi yapın

- Bacakları düz ve ayak bilekleri çapraz şekilde durun
- Kalçalardan öne doğru eğin
- Ellerinizi gidebildiğiniz kadar bacağın önüne kaydırın
- 10-15 saniye basılı tutun
- Başlangıç pozisyonuna dön
- Önde diğer ayak bileği ile yeniden çapraz ayak bilekleri
- Egzersizini tekrarlayın



**Yan gövde bükme egzersizi yapın**

- (a) Ayaklar biraz aralıklı ve kollar yanlarda olacak şekilde durun
- (b) Kolları yavaşça yanlara doğru uzatın ve
- (c) Belden bükün ve omuzlarınızı geride tutun
- (d) Başlangıç pozisyonuna dön
- (e) Egzersizi karşı tarafta tekrarlayın

**Omuz germe egzersizi yapın**

- (a) Ayaklar biraz ayrı olacak şekilde durun
- (b) Sırtınızı düz tutarak kolları yanlarınızdan uzatın
- (c) Her iki kolu dairesel / yel değirmeni hareketinde döndürün
- (d) 10-15 saniye devam edin
- (e) Egzersizi ters sallanma hareketinde tekrarlayın

Bu seans sonu uzamaları, gün içinde ortaya çıkan önemli şeyleri düşünmek için iyi bir zaman olabilir. Sporculara herhangi bir önemli bilgiyi hatırlatmanın yanı sıra bu zamanı dilediğinizi tebrik etmek için de kullanabilirsiniz. Herhangi bir sporcu tarafından yapılan olağanüstü başarılar veya ilerlemeler bur da alkışlatmanın tam zamanı olduğunu unutmayın.





### Bocce Kavramları ve Stratejileri

#### İşaret

Bu kavram, bir sporcunun "puan" kazanmaya veya sayısını artırmaya çalışması ihtiyacını açıklarken kullanılır. Takımının zaten elinde tuttuğu "puanlar". Bu muhtemelen bir bocce sahasında oynanan en yaygın şuttur.

#### İsabet

Bu kavram, bir sporcunun kafasını rahatsız etme (?) Ve sayısını azaltma girişiminde bulunma ihtiyacını açıklarken kullanılır. Takımının düştüğü "puan".

#### Atmak

Bu kavram, bir takım zaten bir "puan" tuttuğunda ve bir şut oynamaya çalışmak yerine ve muhtemelen daha sonra avantajı kaybederse, bir oyuncu bocce topunu kendi önüne atabilir ve dolayısıyla topu "atabilir".

#### Bankacılık veya Rebounding

Bu konsept, bir sporcunun bir bocce topunu bir yan duvara doğru yuvarlaması ve topun üzerinden sekmesi gerektiğinde kullanılır. Bu, genellikle bir oyuncunun başka bir topun etrafında oynamasına izin verir, bu top kendi başına veya rakip takımın topudur. Bu manevra, daha fazla puan kazanmak veya rakibin o sırada tuttuğu sayıyı azaltmak için kullanılabilir. Bir sporcu açılardan haberdar edilmesi gerekir.



#### İki Temel Atış

##### İşaret Vuruşu

Bu bocce şutu daha çok yumuşak ve yumuşak bir atış olarak oynanır. Genellikle fırlatılmanın aksine yuvarlanır ve ya puan kazanmak ya da halihazırda sahip olunan puan sayısını artırmak için kullanılır. Bu, diğerlerini yerinden etmeye çalışmanın tersidir. Topları güçlü bir teslimatla atılmasıdır.

##### Vurma veya Tıkama Atışı

Vurma veya vurma vuruşu daha güçlü bir atış olarak oynanır. Yer değiştirmesi için büyük bir güçle yuvarlanır veya fırlatılır / atılır. Rakibin topunu / toplarını yerinden ederek puan kazanmak veya rakibin puan sayısını azaltmak için bir top atılmasıdır. Bu, topunuzu yavaş ve yumuşak bir yuvarlama yoluyla yaklaştırmaya çalışmakla zıttır.



### Antrenör İpuçları

- Yukarıdaki iki atışın her biri, bir oyunun çeşitli aşamalarında veya hatta bir çerçevenin çeşitli aşamalarında kullanılabilir.
- Bazı sporcular bahsedilen atışlardan bazılarını asla denemeye bilirken, bu atışların yapılmaması için bir sebep değildir. Onların farkına varmalıdır.
- Antrenörlerin ve sporcuların güvenliği, tüm antrenman ve müsabaka ortamlarında her zaman en üst düzeyde olmalıdır.



### Oyunu Anlamak

Daha düşük yetenekli oyuncuların oyunun temel amacını bile bileceklerini varsaymayın. Bu tür oyuncular takım arkadaşları ve rakipler arasında zorluk yaşayabilir ayrımcılığa maruz kalabilir.

#### Bocce Oyununun Temelleri ve Amacı

Bocce, sekiz büyük top ve pallina adı verilen küçük bir hedef topla oynanır (küçük top için İtalyanca). pallina bazen kriko, kedi, isteka topu veya hap olarak da adlandırılır. Daha büyük topların çapı yaklaşık 107 mm'dir ve ağırlıkları yaklaşık 900 gram. Rakip takımın toplarının her biri iki farklı renktedir ve bazen işaretlerle belirlenmiştir. Farklı işaretler, görme bozukluğu olan ve ayırt etmek için dokunmaya ihtiyaç duyan kişilere yardımcı olur toplardır.

Etkinlikler genellikle tekler, çiftler veya takımlardır (bir sahada daha fazla kalabalıklaşmaya neden olabilir). Bir oyun başlıyor kimin ilk gideceğini belirlemek için bir bozuk para atışı yapılır. İlk atış yapıldıktan sonra, kazanan ilk topu yuvarlar. Daha sonra rakip ilk topunu sahaya yuvarlayacak ve pallinaya yaklaşmalarını umacaktır.

Rakip denemesinde başarılı olursa, ilk takım tekrar deneyecek ve daha iyi hale getirecektir. Başarılı değilse, hedeflerine ulaşana veya tüm toplarını yuvarlayana kadar denemeye devam edecekler. Her takım kendi pallinaya doğru dört büyük bocce topu atacaktırlar.

Oyunun amacı rakibiniz kadar toplarınızın çoğunu hedef topa yaklaştırmaktır. Her iki takımdan sonra tüm toplarını fırlattı ve pallina ile bocce topları arasındaki mesafeler dikkate alınır ve puan verilir. Her karede veya sonda yalnızca bir takım gol atabilir. Puanlama, her top için bir puandır. Pallinaya rakiplerin toplarından daha yakın ise bu şekilde her defada veya sonda dört puana kadar puan alabilirsiniz.

Yarışma oyunları genellikle oyun başına 12 veya 16 puana kadar puanlanır; ancak eğlence oyunlarında puanlama sadece oyuncuların ayırması gereken süre ile sınırlıdır. Sayıya bağlı olarak üç veya dörtten 30'a kadar olabilir. Her bir uç tamamlandıktan sonra verilen puanlar oyuncuların becerisine bağlı olarak, bir oyun her yerde sürebilir 15 dakikadan bir saate kadar.



#### Bocce'nin Fiziksel ve Sosyal Faydaları

Resmi maçlarda oynandığında bile, bocce fiziksel olarak zorlu bir spor değildir. Omurgaya vurma yok ve basketboldaki gibi dizler, sporcuizm veya softboldaki gibi koşma ve kayma yoktur.

Bocce oynamak için formda olmak zorunda değilsiniz, ancak fiziksel uygunluk, herhangi bir rekabette yorgunluk faktörünü kontrol eden bir spor. Öte yandan, boccenin zihinsel ve sosyal faydaları hesaplanamaz. Herhangi bir spor dalında rekabet etmek, hayata sağlıklı bakış oluşturması istenir. Her şey göz önünde bulundurulduktan sonra, bocce günümüzün sağlık ve zindelik standardını karşıladığını söyleyebiliriz. Sadece gençliğinizde zevk alabileceğiniz sporlar yerine ömür boyu yapacağınız bir spordur. Oyun alanı düz olduğunda ortaya çıkan sosyal yakınlaşma faydaları da vardır. Bir oyuncunun sporun en üst seviyesinde olması için çok fazla entelektüel zekâ gerektirmez. Bu nedenle bir engellilik, hiçbir sakatlığı olmayan bir rakibe karşı eşit bir şekilde rekabet edebilir.



### **Bocce Bireysel Becerileri Kavrama**

Bir bocce topunu yuvarlayabilmek veya fırlatabilmek için, bir sporcunun ilk önce bocce topunu doğru kavramanın nasıl bir his olduğunu anlamalıdır.

#### **Sporcu Hazırlığı**

- Sporcu, bocce topunu elinde sıkıca tutabilir.
- Sporcu, elindeyken bocce topunun tam kontrolüne sahip olabilir.

#### **Etkinliği Öğretmek**

##### **Bocce Topu Tutmak**

- Topu alın ve bel hizasına getirin.
- Topun avucunuzun içinde oturduğundan emin olun.
- Parmakların topun alt kısmına eşit şekilde yayıldığından emin olun.
- Başparmak topu bir baskı olarak değil yerinde tutmak için kullanılır.
- Tüm parmaklarınızı topun etrafında eşit olarak hafifçe kapatın.



Lütfen topun ters pozisyonda da tutulabileceğini unutmayın. Küçük eli olan oyuncular için tam olarak uygun olmasa da.





### Öğretim Noktaları

- Oyuncunun topunu renginden tanıdığından emin olun.
- Topun sporcu tarafından ağırlığını / boyutunu kontrol ettiğinden emin olun.
- Sporcu topu tutarken, parmaklar bocce topunun altındadır.
- Bilek geride, topun elin ön kısmına oturduğundan emin olun.

Bir sporcunun ters bir tutuşla oynamaya hazır olup olmadığını görmek için bir test olarak, sporcudan, tuttuğu top ile elini ters çevirmesini isteyin. Topun sağlam bir şekilde oturduğundan ve elden düşmediğinden emin olun.





### Antrenör İpuçları

- Topun yönünü, hızını ve mesafesini elin kontrol ettiğini vurgulayın, bu nedenle topun iyi bir sonuç elde etmek için doğru şekilde tutulmalıdır.
- Elleri daha küçük olan ve topu doğru şekilde tutamayan sporculara yardım etmeniz gerekebilir ve bu nedenle bocce topunun kontrolü çok azdır / hiç yoktur.

### Hatalar ve Düzeltmeler Tablosu

Hata	Düzeltilme	Diril / Test Referansı
Top elinde çok geride oturuyor.	Sporcunun topu almasını sağlayın parmak uçlarını ve ardından ters çevirin,	Sporcunun antrenman yapmasını sağlayın; aksi takdirde daha küçük boyutlu toplarla değiştirin.
El ters çevrildiğinde top sporcunun elinden düşüyor.	Sporcunun bu tür bir teslimatı kullanmamasını önerin.	Daha küçük boyutlu kullanımı teşvik edin her türlü teslimat için toplar.

### Antrenörler İpuçları: Kavrama - Bir Bakışta

#### Uygulama İpuçları

1. Diğer el, sporcunun topu tutmasına yardımcı olmak için kullanın ve destek olmasını sağlayın.
2. Ters çevrilmiş top tutulan bir pozisyonda bir şut için çok hızlı ilerlemekten kaçının.
3. Anahtar, bocce topunun kontrolüdür.
4. Başparmağınızı baskı noktası olarak değil kılavuz olarak kullanın.



### Duruş

Bir bocce topunu yuvarlayabilmek veya fırlatabilmek için, bir sporcunun öncelikle doğru şekilde durma hissini nasıl olduğunu anlaması gerekir. Sporcunun başlangıç için iyi ve dengeli bir duruşa sahip olması önemlidir.

### Sporcu Hazırlığı

- Sporcu, ağırlığı her iki bacağına eşit olarak dağıtılmış şekilde ayakta durabilir.
- Sporcu, bocce topunu atmaya hazırlanmak için sağlam bir duruşa sahiptir.
- Tek adımlı bir atış ile oynuyorsanız, adımın çok büyük veya dar olmadığından emin olun.

### Etkinliği Öğretmek

#### Sabit Surumda Atış

#### Duruş

- Omuzlarınızın genişliği kadar ayakları birbirinden biraz acın.
- Omuzlarınızı ve vücudunuzu düz tuttuğunuzdan emin olun. Ağırlık eşit olarak dağıtılmış şekilde hedefe dik durun.
- Kolları hareket ettirmeden dengeyi daha iyi sağlamak için önce bir küçük adım atın.
- Bir adım ileri atılan adım, atış yapan kol, yani sağ elini kullanan bir sporcu sol ayak ileriye doğru küçük bir adım alır.
- Adımın çok büyük olmadığından emin olun.
- Ayaklar omuzdan geniş ne de çok dar, omuzdan biraz daha dar olmalıdır.
- Gevşemeyi teşvik etmek için dizinizi hafifçe bükün.
- Ayaklarınızın hedefi işaret ettiğinden emin olun.
- Ve gözlerinizi daima hedefe odaklamayı unutmayın.





### Teslimat ve Bırakma

- Topu yaklaşık göz hizasına kadar ileri itin ve ardından aşağı doğru sallayın.
- Kolunuzu vücudunuza yakın bir yere düz bir şekilde geri getirin.
- Dirseğinizi düz tutun ve ağırlığınızı çoğunlukla arka ayağınızdan alın.
- Kolunuzu düzgün bir şekilde ileri götürürken, ağırlığınızı ön ayağınıza aktarın.
- Kolunuz bacağınıza yakın geçerken kilonuz her iki ayak arasında dengelenmelidir.
- Topu önünüzde oyun alanı yüzeyine bırakın.
- Doğal bir takip hareketiyle elinizi ileri ve yukarı hareket ettirmeye devam edin.
- Ön ayağınızı faul çizgisinin arkasında ve omuzlarınızı hedefe dik tutun.

Bu duruş, topu bir yuvarlanma hareketinin yanı sıra bir fırlatma hareketi ile atarken alınır.







### Sabit Durumda Atış

#### Duruş

- Ayakları omuzların genişliğinde hafifçe ayırın.
- Omuzlarınızı düz tuttuğunuzdan ve vücudunuzu tuttuğunuzdan emin olun ağırlık eşit olarak dağıtılmış olarak hedefe kare.
- Uygulama kolu hareket etmeye başladığında bir adım öne geçin.
- Bir adım ileri atılan adım, yuvarlanacağınız kol yani sağ elini kullanan bir sporcu sol ayak ileriye doğru adımlar.
- Adımın çok büyük olmadığından emin olun.
- Adım genişliği ne dar nede çok geniş omuzdan biraz daha dar olmalıdır.
- Ayaklarınızın hedefi işaret ettiğinden emin olun.
- Ve gözlerinizi daima hedefe odaklamayı unutmayın.





### Teslimat ve Bırakma

- İlk adımı atmaya başladığınızda topu ileri doğru itin yaklaşık olarak göz seviyesine ve ardından aşağıya doğru salınacak.
- Kolunuzu vücudunuza yakın düz bir şekilde geri getirin,
- Dirseğinizi düz tutun ve ağırlığınızı ağırlıklı olarak alın ayağın arkasına.
- Top elden çıkıp gövde boşa düştüğünde ayaklar ile sıkıca kasıp dengede kalınız.



- Kolunuzu rahatça ileri doğru giderken ağırlığınızı ön ayağınızdadır.
- Kolunuz bacağınıza yakın geçerken ağırlığınız her iki ayak arasında dengelenmelidir.
- Topu önünüzde oyun alanı yüzeyine bırakın.
- Doğal bir takip hareketiyle elinizi ileri ve yukarı hareket ettirmeye devam edin.
- Ön ayağınızı faul çizgisinin arkasında ve omuzlarınızı hedefe dik tutun.

Bu duruş, topu bir yuvarlanma hareketinin yanı sıra bir fırlatma hareketi ile atarken alınır.

### Öğretim Noktaları

- Uygun ayak yerleşimini teşvik etmek için, yeni başlayanlar için ayak izi olan bir paspas kullanılabilir. Oyuncu olarak uygun konuma alıştırsa paspası çıkarın.
- Sporcunun arkasında durun ve doğrudan hedefin üzerinde durmasına yardım edin.
- Oyuncunun tüm hareket boyunca doğrudan hedefe baktığından emin olun.
- Sporcunun atış sırasında başını olabildiğince sabit tutmasını sağlayın.
- Oyuncunun omuzlarını hedefe göre ayarlayın.



### Anahtar Kelimeler

- Top hazır,
- Dizler hafifçe bükülmüş,
- Hedefe bakıyor,
- Omuzlar biraz önde,
- Geri dönüşe başla
- Öne çık,
- Top arkadan getir ve önde en yüksek konumda topu fırlat,
- İyi bir denge için yere sıkıca basın,
- Kolu sorunsuz bir şekilde ileri doğru itin,
- Hedefe ve yukarıya doğru izleyin,

### Antrenör İpuçları

- Burada vurgu, bocce topunun tüm atışı sırasında iyi bir geniş dengeye sahip olmaktır.
- Sporcunun fazla ilerlememesine, yani çok ileri gitmemesine veya çok dar bir alanda adım atmamasına yardım etmeniz gerekebilir.

### Hataları ve Düzeltmeler Tablosu

<b>Hata</b>	<b>Düzeltilme</b>	<b>Diril / Test Referansı</b>
Sporcu çok ileri adım atıyor.	Sporcunun adımı yürürken attığı adımdan adımından az büyük olmalıdır.	Sporcunun başlangıçta durmasını sağlayın yan tarafına bakan pozisyon sahaya, yürürken attığı adımdan adımından az büyük olmalıdır.
Sporcu yana adım atmaya devam ediyor.	Sporcunun daha geniş bir duruş.	Sporcudan uygun pozisyon almasını isteyin. Duruş için nazikçe itin omuzları gövdeyi ve kolların pozisyonunu her defasında tekrar ettirin.



## Antrenörler İçin İpuçları: Duruş - Bir Bakış

### Uygulama İpuçları

1. Sporcunun her zaman bocce topunu faul çizgisinden geri gönderdiğinden emin olun.
2. Her iki başlangıç hareketinin başlangıcında ayakların mesafesini izleyin. Sadece omuz genişliği olmalı her defasında genişlik aynı.
3. Her sporcu için uygun adım mesafesinin ne kadar uzakta olduğunu çalışın ve en azından başladıklarından emin olun her seferinde faul çizgisinin gerisinden.
4. Başlangıçta sporcuların adımlarına sahanın arkasından başlamalarını sağlayın. Bu şekilde faul çizgisini geçmeleri engellenebilir.
5. Atışların ister ayaklar yan yana ister adımlama pozisyonunda kullanın, baş atışlar boyunca mümkün olduğunca hareketsiz tutulduğundan emin olun.
6. El, kol ve omuz hedefle düz bir çizgide ilerleyin. Top çıktıktan sonra sporcunun eli, dirseğinin doğrudan üstteki pozisyona geçmesi için takip etmesini sağlayın.



### İşaret Vuruşu

Bu bocce şutu daha çok yumuşak bir atış olarak oynanır. Genellikle fırlatılmanın aksine yuvarlanır ve ya puan kazanmak ya da hâlihazırda sahip olunan puan sayısını artırmak için kullanılır. Bu, topların diğerlerini yerinden etmeye çalışmanın tersidir.

Ayakta duruş pozisyonundan işaret eden bir atış yapmak ile akıcı bir hareketle oynanan arasındaki farkı öğrenin.

#### Sporcu Hazırlığı

- Sporcu bocce topunun atışı boyunca yumuşak kol hareketini kullanabilir.
- Sporcu daha yavaş, daha düzgün sallanan bir kol ile oynama konseptini ve stratejisini anlar.

### Etkinliği Öğretmek

#### Ayakta pozisyon

#### Duruş

- Sporcu, ayakları omuzların genişliğinde hafifçe ayırır.
- Sporcunun topu tuttuğu kolun karşı bacağında, yani sağ elini kullanan bir sporcunun sol ayak ileriye doğru bir adım öne doğru atın.
- Ayakların hedefe dönük olduğundan emin olun. Ve sporculara her zaman gözlerini hedef veya hedef alana odaklamaları gerektiğini hatırlatın.



### Teslimat

- Topu yaklaşık göz hizasına kadar ileri itin ve ardından aşağı doğru sallayın.
- Sporcunun kolunu vücuda yakın bir şekilde geri getirmesini sağlayın.
- Ona dirseğini düz tutmasını ve ağırlığı esas olarak arka ayağından almasını hatırlatın.
- Kolunu düzgün bir şekilde öne doğru getirdiği için ağırlığı ön ayağa aktarmalıdır.
- Kol bacağa yakın geçerken ağırlık her iki ayak arasında dengelenmelidir.



#### Serbest bırakmak

- Sporcuya topu oyun alanı yüzeyine hemen önünde bırakmasını sağlayın.
- Elinizi doğal bir takip hareketiyle ileri ve yukarı hareket ettirmeye devam edin.
- Ona her zaman ön ayağını faul çizgisinin gerisinde ve omuzları hedefle aynı doğrultuda tutmasını hatırlatın.

Bu atış, bu harekette yaygın olarak kullanılsa da, bir savurma hareketiyle de oynanabilir.



#### Öğretim Noktaları

Bu atış, daha az kuvvetle oynanması dışında, vuran atışla aynı hareketle oynanır.

#### Sporcunun arkasında durun

- Top bel hizasında iken, sporcunun ellerini topun altına koyun ve yukarı ve göz hizasına kadar dışarı doğru itin.
- Sporcunun sağ eli topun altındayken, sporcunun sağ elini topun içinde olacak şekilde tutun ve aşağı doğru salınım.
- Aynı zamanda denge için sporcunun sol kolunu dışarı doğru uzatın.
- Sporcunun kolu uzatılmış olarak arka salıncak pozisyonunda duruyor.
- Sağ eliyle, sporcunun topu alttan destekler ve topun öne doğru hareketini başlatır.
- Tüm hareket boyunca sporcuya bunun güçlü yerine yavaş ve yumuşak bir salınım olduğunu hatırlatın serbest bırakın.

#### Sporcunun yanında durun

- Sporcunun topu ileri doğru sallamasını sağlayın ve topun yumuşak bir hareketle serbest bırakılmasını sağlayın. Değilse sağ eliniz, ileri gitmesi için topu kavramadan gevşetmeye zorlayın.
- Sporcuya, takip etme hızının hızlı olmaması gerektiğini hatırlatın.

#### Sporcunun arkasında durun

- Topu bıraktıktan sonra, sağ elini sporcunun sağ elinin ve bileğinin üzerine koyun.
- Kolu yere paralel olacak şekilde kolunu yukarı doğru hareket ettirin.
- Aynı zamanda bacağınızı kullanarak sporcunun sol bacağına öne doğru kaydırın, böylece faul çizgisinden önce durur. Ayarla sporcunun omuzları hedefe dik.



### Anahtar Kelimeler

- Top dışarı ve aşağı,
- Pürüzsüz ve nazikçe bırakmayı hatırlayın,
- Diz hafifçe bükülmüş,
- Hedefinize bakın,
- Omuzlar hedefe dik,
- Omuzlar biraz önde,
- Geri dönüşe başla,
- İleriye doğru yumuşak bir adım atın,
- Unutmayın, kolu yavaşça öne doğru getirin,
- Hedefe ve yukarıya doğru izleyin,

### Antrenör İpuçları

- Burada vurgu, bir puan kazanmak ya da geliştirmek için bocce topunu yumuşak bir şekilde bırakmaktır. Oyunun şu anki pozisyonu "Vuruş Atışı" gibi hızlı ve kuvvetli bir hareket değildir. Sporcunun tüm hareket boyunca iyi bir yumuşak hız oluşturması öğretim basamak saymadan faydalanabilir.
- Sporcuya yalnızca ilk ileri vuruşta değil, aynı zamanda geriye doğru ve yavaş harekette de yardım etmeniz gerekebilir. Hedefe doğru takip ile yumuşak ileri eylem.



**Hatalar ve Düzeltmeler Tablosu**

<b>Hata</b>	<b>Düzeltme</b>	<b>Diriller / Test Referansı</b>
Top saha boyunca çok hızlı hareket ediyor.	Baştan itibaren sporcu sayın tüm hareketi bitirin.	Sporcu yavaş ve nazik bir şekilde çalışsın kısa mesafeli hedeflere atış alıştırmaları yaptırın.
Top hedefe kadar gitmiyor.	Sporcunun kolunu sırtın üstünde tutun sallayın ve çekmesini sağlayın senin gücüne karşı ve ayrıca say.	Sporcu yavaş ve nazik bir şekilde çalışsın uzun mesafeli hedeflere salınımlar, değişen farklı mesafelere antrenman yaptırın.
Kol vücudun yakın geçmiyor.	Sporcunun koltuk altına bir havlu yerleştirin. Hareket boyunca.	Eline farklı nesnelere ile salınım yaptırınız. Kol kaslarının güçlenmesini sağlayınız.
Bilek serbest bırakıldığında dönüyor.	Sporcu bir parça lastik veya dambıl ile bilek güçlendirici hareketler yapın.	Hareketlerini pratik etmesini sağlayın.





## Antrenörler İçin İpuçları: İşaret Etme - Bir Bakış

### Uygulama İpuçları

1. Topu yandan tutarken, tüm atış hareketi boyunca sporcuyu izleyin. Sporcuyu kolun doğal akışını ve hızını öğrenmesi için hazırlayın.
  - Sporcunun çok fazla geri salınımı varsa, dönen kolun koltuk altına bir mendil / havlu yerleştirilir. Sorunu düzeltmeye yardımcı olabilir. Uygun bir geri dönüşte mendil yerinde kalır ve düşmez.
  - "Bir" - top ileri doğru sallanır,
  - "İki" - top geri döner,
  - "Üç" - kolun yumuşak ileri salınımı,
  - "Dört" - ve topu sahaya bıraktı,
2. Sporcuya "Salınca çok fazla kas gücü uygulamayın; sadece topun ağırlığının onu geri taşımasına izin ver ve sonra doğrudan gelin".
3. Sporcuyla atış sırasında konuşun. Saymanın hızını öğrenene kadar birlikte sayın ve vücut hareketinin hızı ile ilişkilendirin.
4. Sporcuyu ayakta durma pozisyonundan uygun hareketi kullanmaya başladığında ve sporcuyu pozisyonuna ilerlemek istediğinde işaret atışı, sporcunun yaklaşma ritmine girmesini ve adımları saymasını sağlayın. 1. adım için "1" sayın ve top ileri doğru hareket eder, 2. adım için "2" ve top geri hareket eder, 3. adım için "3" ve top öne gelir, 4. adım için "4" adım atın ve "topu bırakın." Bunu topsuz birkaç kez yapın ve her seferinde hareket hızını artırın. Tekrar et birkaç kez bir top kullandıktan sonra.
5. Sporcuyu adımları gerçekleştirirken adımları sayarak sporcunun arkasında durun. Birkaç kez sonra sporcuyu kendi başına antrenman yapar. Adımları yüksek sesle saymasını sağlayın.
6. Sporcunun faul çizgisinin üzerinden geçmeden önce topu serbest bırakmasını sağlamak için bir havlu veya küçük bir ip parçası yerleştirin. sahanın bir tarafından faul çizgisi üzerinden diğer tarafa ve sporcuya topu sahanın üzerinden atmasını söyleyin.
7. Kolun ve elin takip sırasındaki pozisyonu bir havlu alıp içine düğüm koyarak gösterilebilir. Havluyu sporcuya ver ve sonra geri çek. Sporcuya havlu atarak tek adımda sana iyede yapmasını sağlayın ve karın bölgenizi hedef almasını söyleyiniz. İzlemeyi: Sporcunun sağ elini karnınıza ve bilek yukarı bakacak şekilde kol uzattığını. Bunun bir bocce topunu yuvarlarken kullanmak için aynı hareket olduğunu sürekli hatırlatınız.
8. Evde antrenman yöntemi olarak, sporcuyu ve bir arkadaşına veya ev halkından birisi ile birbirlerine el altından bir softbolu ileri geri atmasıdır. Bocce topunu atmak için aynı hareket kullanılır. Daha sonra sahada kol, el ve başparmak konumuna bakın.
9. Yuvarlanan el vücudun karşısında ve önünde biterse sporcuyu düzeltin.
10. El, kol ve omuz hedefle düz bir çizgide ilerleğinden emin olun. Top sporcunun elinden çıktıktan sonra, dirseğinin doğrudan başın üstündeki pozisyona geçmesi için onu takip etmesini sağlayın.



## **Vurma / Sıçrama Atışı**

Vurma veya vurma vuruşu daha güçlü bir atış olarak olmalıdır. Topu / topları yerinden çıkarmak için büyük bir kuvvetle yuvarlanır / fırlatılır ya rakibin topunu / toplarını değiştirerek puan kazanmak ya da rakibin tuttuğu puan sayısını azaltmak içindir. Bu topunuzu yavaş ve yumuşak bir yuvarlamayla yaklaştırmaya çalışmakla tam tersidir.



## **Sporcu Hazırlığı**

- Ayaklarınızın hedefi işaret ettiğinden emin olun. Ve gözlerinizi daima hedefe odaklamayı unutmayın.
- Sporcu, bocce topunun atılışı boyunca yumuşak kol hareketini kullanabilir.

## **Etkinliği Öğretmek**

### **Ayakta pozisyon**

#### **Duruş**

- Sporcu, omuzların genişliğinde ayakları hafifçe birbirinden ayırır.
- Yuvarladığı kolun karşı bacağına bir adım öne, yani sağ elini kullanan bir sporcu sol adım atar. Sol ayak ileridedir.
- Ayaklarınızın hedefi işaret ettiğinden emin olun. Ve gözlerinizi daima hedefe odaklamayı unutmayın.

### **Teslimat**

- Topu yaklaşık göz hizasına kadar ileri itin ve ardından aşağı doğru sallayın.
- Kolunuzu vücudunuza yakın bir yere düz bir şekilde geri getirin.
- Dirseğinizi düz tutun ve ağırlığınızı çoğunlukla arka ayağınızdan alın.
- Kolunuzu düzgün bir şekilde ileri götürürken, ağırlığınızı ön ayağınıza aktarın.
- Kolunuz bacağına yakın geçerken kilonuz her iki ayak arasında dengelenmelidir.



### Serbest bırakmak

- Topu önünüzde oyun alanı yüzeyine bırakın.
- Doğal bir takip hareketiyle elinizi ileri ve yukarı hareket ettirmeye devam edin.
- Ön ayağınızı faul çizgisinin arkasında ve omuzlarınızı hedefe dik tutun.

Bu atış aynı zamanda bir savurma hareketiyle de oynanabilir.



### Öğretim Noktaları

Bu atış, daha fazla kuvvetle oynanması dışında, işaret eden vuruşla aynı hareketle oynanır.

#### Oyuncunun arkasında durun

- Top bel hizasında iken, oyuncunun ellerini topun altına koyun ve yukarı ve göz hizasına kadar dışarı doğru itin.
- Oyuncunun sağ eli topun altındayken, oyuncunun sağ elini tutun. Topu tutan elini içindeki topa ve aşağı doğru salınım yapın.
- Aynı zamanda, denge için oyuncunun sol kolunu dışarı doğru uzatın.
- Oyuncu geri salıncak pozisyonunda ve kolu uzatılmış olarak ayakta dururken oyuncunun arkasında durun.
- Sağ elinizle topu alttan destekleyin ve topun ileri doğru hareketine başlayın.





### Oyuncunun yanında durun

- Oyuncunun topu ileri doğru atmasını sağlayın ve topun yumuşak bir hareketle serbest bırakıldığından emin olun. Değilse sağ eliniz ile ileri gitmesi için topu kavramadan gevşetmeye zorlayın.

### Oyuncunun arkasında durun

- Topu bıraktıktan sonra, sağ elini oyuncunun sağ elinin ve bileğinin üzerine koyun.
- Kolu yere paralel olacak şekilde kolunu yukarı doğru hareket ettirin.
- Aynı zamanda, oyuncunun sol bacağına faul çizgisinden önce duracak şekilde öne doğru kaydırın. Oyuncunun ayarlayın omuzları hedefe dik durmasını sağlayınız.

### Anahtar Kelimeler

- Top dışarı ve aşağı,
- Diz hafifçe bükülmüş,
- Hedefinize bakın,
- Omuzlar biraz öne,
- Geri dönüşe başla,
- Öne çık,
- Kolu hızlı ve sorunsuz bir şekilde ileri doğru getirin,
- Hedefe ve yukarıya doğru izleyin,

### Antrenör İpuçları

- Burada vurgu, bocce topunu "İşaret" atışından daha büyük bir kuvvetle atışı yapmaktır. İyi bir hız oluşturması için oyuncunun atışın son aşamasında, topun yüksek başlaması gerekir. Topun arkasında kuvvet kazanmak için geri salınım şarttır.
- Sporcuya sadece ilk ileri vuruşta değil, aynı zamanda atışı gerçekten döndürürken de yardım etmeniz gerekebilir.





## Hatalar ve Düzeltmeler Tablosu

Hata	Düzeltme	Diriller / Test Referansı
Top yukarı doğru hareket ediyor dışa doğru değil.	Sporcunun daha önce topu serbest bırakmasını sağlayın veya yere daha yakın tutun.	Sporcunun hızlı bir şekilde pratik yapmasını sağlayın yumuşak sürümlerden çok kısa mesafeleri hedefleyin.
Top hızlı hareket etmiyor.	Sporcunun kolunu sırtın üstünde tutun sallayın ve çekmesini sağlayın senin gücüne karşı.	Sporcu antrenmanlarda hareketleri yüksek sesle sayma ile yaptırın, hareket hızını her seferinde arttırın.
Kol vücuda yakın geçmiyor.	Sporcunun hareket boyunca koltuk altına bir havlu yerleştirin.	İnce bir egzersiz lastiği ile kol kaslarını güçlendiriniz. Kol kaslarının tekrarlar sonrası bir refleks oluşturmasını sağlayınız.
Bilek serbest bırakıldığında dönüyor.	Sporcu elinde bir parça kağıt ile bilek hareketleri antrenmanı yapın.	Sporcunun bilek hareketlerini pratik etmesini sağlayın bir softball bir arkadaş ile oynayın.



## Antrenörler İçin İpuçları: Vurma / Sıçrama - Bir Bakış

### Uygulama İpuçları

1. Topu yandan tutarken, sporcuya hareketlerini saymasını sağlayın. Bu, sporcu atışın akışını ve hızını öğrenmek için.
  - Sporcunun çok fazla geri sallanması varsa, sporcunun koltuk altına bir mendil yerleştirilir. Uygun bir atışta mendil yerinde kalır ve düşmez. Bowling oynar gibi atışlar kolun bu sorunu düzeltmeye yardımcı olabilir.
  - "Bir" - top ileri doğru sallanır,
  - "İki" - top geri döner,
  - "Üç" - hızlı ileri salınım,
  - "Dört" - ve topu sahaya bırakır,
2. Sporcuya "Kolun salınımında çok fazla kas gücü uygulamayın; sadece ağırlığını bırak top onu geri taşır ama daha sonra kolu hızla ileri doğru hareket ettirin. "
3. Sporcuyla atış öncesi ve sırasında konuşun.
4. Sporcu eğer isterse ayakta pozisyondan uygun hareketi kullanmaya başladığında atışına ilerlemesini, sporcunun yaklaşma ritmine girmesini ve adımları saymasını sağlayın. Miktar 1. adım için "1" ve top ileri hareket eder, 2. adım için "2" ve top geri hareket eder, 3. adım için "3" ve top öne gelir, 4. adım için "4" ve "topu serbest bırakır." Bunu birkaç topsuz yap her seferinde hareket hızını artırarak uygulat. Bir top kullanarak birkaç kez tekrarlayın.
5. Sporcu adımları gerçekleştirirken adımları sayarak sporcunun arkasında durun. Biraz sonra sporcunun kendi başına antrenman yapmasına izin verin. Unutmayın, adımları yüksek sesle saymasını sağlayın.
6. Sporcunun faul çizgisini geçmeden önce topu serbest bırakmasını sağlamak için bir havlu veya küçük sahanın bir tarafından diğer tarafa faul çizgisi üzerinden bir ip parçası ve sporcuya topu havlunun / ipin üzerine atmasını sağlayın.
7. Kolun ve elin takip sırasındaki pozisyonu, bir havlu alarak gösterilebilirsiniz. Havluya bir düğüm atınız. Havluyu sporcuya ver ve sonra geri çekiniz. Sporcunun bir adım atmasını sağlayın, havluyu size atma ve karın bölgenize hedef olarak kullanın. Devamını izleyin; Sporcunun sağ kolu uzatılmış olmalı ve sağ eli size dönük olmalı ve bilek yukarı dönük olduğundan emin olunuz. Bunun bocce topunu atma ile aynı hareket olduğunu açıklayın.
8. Evde antrenman yöntemi olarak, sporcu ve bir arkadaşının el altından ileri ve geri softbol topu atmasıdır. Bocce topunu göndermek için aynı hareket kullanılır. Sürekli atışlardan sonra kolun, elin ve başparmağın konumuna bakın.
9. Yuvarlanan el vücudun karşısında ve önünde biterse sporcuyu düzeltin.
10. El, kol ve omuz hedefle düz bir çizgide ilerleyin. Top çıktıktan sonra sporcunun eli, dirseğinin başın üstünde doğrudan pozisyona geçmesi için takip etmesini sağlayın.

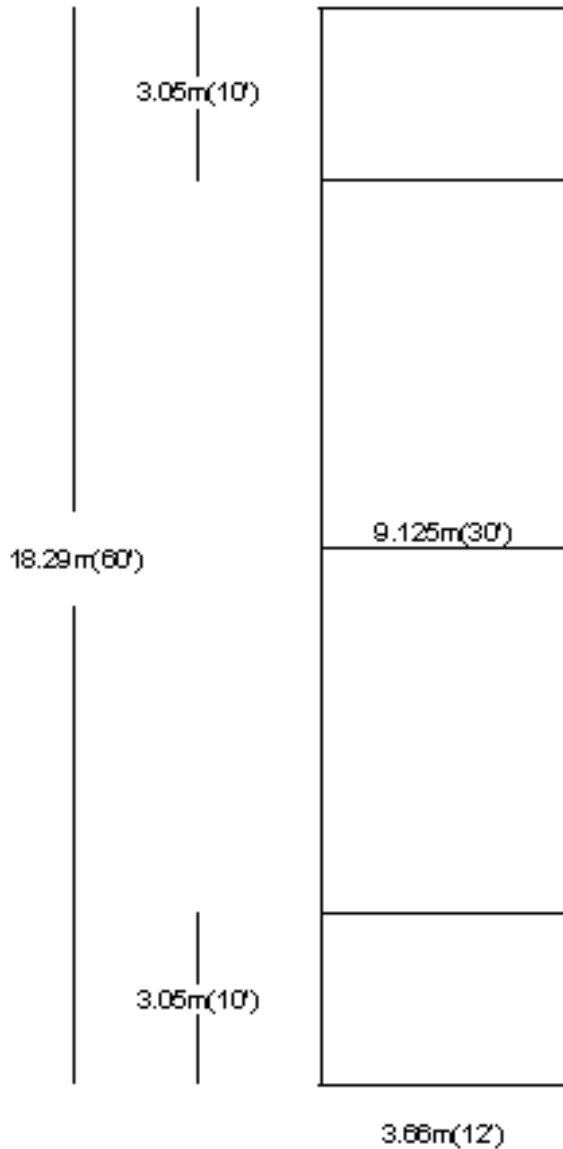


### Bocce Sahası

Bocce, bocce pit olarak da adlandırılan bir bocce sahasında oynanır.

### Ölçümler

Saha, 3,66 metre (12 fit) genişliğinde ve 18,29 metre (60 fit) uzunluğunda bir alandır.



Arkalığa 3 m eşittir başlangıçta pallina sınırları içinde çerçeve ve faul çizgisinin işaret etmek ve ateş etmek (vurma veya sıçrama).

Arkalıktan 9 metre uzakta orta saha çizgisine eşittir. Pallina geçmeli bu noktada çerçevenin başlangıcı.

Arkalığa 3m eşittir başlangıçta pallina sınırları içinde çerçeve ve faul çizgisinin işaretleme ve çekim (vurma veya sıçrama).



### Bir Bocce Sahasının Oluşumu

Saha yüzeyi taş tozu, kil, çim veya suni yüzey kirli olmaması şartıyla sahada kalıcı veya geçici bir topun herhangi bir yönden düz çizgi atışına engel olmamalıdır.



### Bocce Saha Duvarları

Bunlar sahanın yan ve bitiş duvarlarıdır ve herhangi bir sert malzemedan oluşur. Uç duvarlar en az 30 cm yüksekliğinde olmalıdır. Uç duvarlar ahşap veya plekстик gibi sert bir malzemedan oluşur. Yan duvarlar en az bocce topları kadar yüksek olmalıdır. Oyun sırasında yan ve uç duvarlar kullanılabilir sektirne atışları veya ribaund şutları için.

### Bocce Saha İşaretleri

Tüm saha aşağıdakiler için açıkça işaretlenmelidir:

- Arka tahtalardan 3,05 metre (10 fit çizgisi) - işaret etme, vurma / vurma için faul çizgisi.
- Yarı saha işaretleyicisi - çerçevenin başlangıcında minimum mesafe pallina oynanır. Oyun sırasında pallinanın pozisyonu normal oyunun bir sonucu olarak değişebilir; ancak, asla yaklaşmayabilir yarım nokta işaretinden (3 m) veya çerçeve ölü olarak kabul edilir.
- 3 m ve 9 m çizgiler, yan panodan yan panele kalıcı olarak çizilmelidir.





### Etkinliğe Özel Tatbikatlar

Top Çekme Sayısı

Sporcuların eğilip bir bocce topu almalarını sağlayın, eğilip topu yukarı alırken sırtlarını dik tutmalarını sağlayın. Ardından egzersizi tekrar etmelerini ve topu yere geri koymalarını sağlayın.

Bu alıştırmayı 3-4 kez tekrarlayın.

(Sırt gerginliğini önlemek için tüm hareket boyunca düz bir sırtın önemi hakkında konuşun.)

İleri Adım ve Çim-Taşlı

Sporcular ayakları hafifçe ayrı olacak şekilde ayakta dururlar (omuz genişliği).

Bir adım öne geçin.

- Adımlarının uzunluğunu izleyin, çok uzak veya çok kısa olmadığından emin olun.
- Ayrıca, adımları genişleyebileceğinden, ileri adım atarken dengeyi de izleyin.

Şimdi başlangıç pozisyonuna geri dönmelerini sağlayın

Bu alıştırmayı 3-4 kez tekrarlayın.

Kol Salınımı

Her sporcunun bowling oynar gibi kolunu ileri geri akıcı ve sabit bir hareketle sallamasını sağlayın ve her defasında 12'ye kadar sayın.

- Hareketlerinin baştan sona düzgün yaptıklarını takip edin.
- Ayrıca takip sırasında avuç içinin dönmediğinden emin olun.



## Bocce Becerilerini Öğretmek

Beceri İlerlemesi - Kullanılan ekipmanın tanınması

<b>Sporcunuz Yapabilir</b>	<b>Asla</b>	<b>Bazen Sıklıkla</b>	<b>Yapamaz</b>
Bir bocce topunu tanır	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bocce toplarının renk farklılıklarını tanır	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pallınayı tanır	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mezurayı tanır	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kullanılan bayrakları tanır	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bayrak rengi ve bocce topu arasındaki bağlantıyı ilişkilendirir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toplamlar			
Beceri İlerlemesi - Oyun alanının tanınması			
<b>Sporcunuz Yapabilir</b>	<b>Asla</b>	<b>Bazen Sıklıkla</b>	<b>Yapamaz</b>
3 metrelik faul çizgisini tanır-bilir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 metrelik orta çizgiyi tanır-bilir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
150 metrelik çizgiyi tanır-bilir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arka panoları tanır-bilir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yan panoları tanır-bilir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toplamlar			
Beceri İlerlemesi - Oyun terimlerinin tanınması			
<b>Sporcunuz Yapabilir</b>	<b>Asla</b>	<b>Bazen Sıklıkla</b>	<b>Yapamaz</b>
"İçeride" ve "Dışarıda" takım terimini bilir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
"Faul" terimini bilir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
"İşaret" terimini bilir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
"Vurmak" terimini bilir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
"Kenar" terimini bilir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
"Geri tepme" terimini bilir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toplamlar			



**Beceri İlerlemesi - İşaret Etme (Daimi Bırakma)**

<b>Sporcunuz Yapabilir</b>	<b>Asla</b>	<b>Bazen Sıklıkla</b>	<b>Yapamaz</b>
Sahanın arkasından topu toplar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Doğru duruş kullanarak bocce topunu tutar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uygun şekilde yayılmış ayaklarla durur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bocce topunu doğru tutar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Doğru kol sallamayı kullanır	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Topu elden doğru şekilde bırakır	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bocce topu elden çıktığında doğru bilek duruşu sağlar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Topu bıraktıktan sonra tam kol uzatması ile doğru takip işlemini kullanır	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atış boyunca kafa hareketini en aza indirir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Toplamlar</b>			

**Beceri İlerlemesi - Oyun alanının tanınması**

<b>Sporcunuz Yapabilir</b>	<b>Asla</b>	<b>Bazen Sıklıkla</b>	<b>Yapamaz</b>
Topu sahanın arkasından toplar ve faul çizgisinden doğru şekilde geride durur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bocce topunu doğru başlangıç pozisyonundan göndermeye hazırlanır	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bocce topunu doğru tutar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uygun ileri bacak hareketini kullanarak öne çıkar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ön ayağı uygun şekilde konumlandırılmış şekilde durur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dengeli bir taban sağlamak için uygun aralıklarla yerleştirilmiş ayaklarla ayakta durur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
İleri adım atarken uygun zamanda doğru arka kol sallamayı kullanır	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
"İşaret eden" atış yapmak için doğru gücü kullanır	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
İleri doğru adım atarken uygun zamanda doğru ileri kol sallamayı kullanır	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Topu elden doğru şekilde bırakır	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bocce topu elden çıktığında doğru bilek duruşu sağlar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bocce topunun serbest bırakılmasının ardından tam kol uzatması ile doğru takip işlemini kullanır	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atış boyunca kafa hareketini en aza indirir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Toplamlar</b>			



**Beceri İlerlemesi - Vurma**

<b>Sporcunuz Yapabilir</b>	<b>Asla</b>	<b>Bazen Sıklıkla</b>	<b>Yapamaz</b>
Topu sahanın arkasından toplar ve faul çizgisinden doğru şekilde geride durur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bocce topunu doğru başlangıç pozisyonundan göndermeye hazırlanır	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bocce topunu doğru tutar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uygun ileri bacak hareketini kullanarak öne çıkar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ön ayağı uygun şekilde konumlandırılmış şekilde durur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dengeli bir taban sağlamak için uygun aralıklarla yerleştirilmiş ayaklarla ayakta durur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
İleri adım atarken uygun zamanda doğru arka kol sallamayı kullanır	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
"Etkili" bir atış yapmak için doğru gücü kullanır	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
İleri doğru adım atarken uygun zamanda doğru ileri kol sallamayı kullanır	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Topu elden doğru şekilde bırakır	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bocce topu elden çıktığında doğru bilek duruşu sağlar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Topu bıraktıktan sonra tam kol uzatması ile doğru takip işlemini kullanır	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atış boyunca kafa hareketini en aza indirir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Toplamlar

**Beceri İlerlemesi - Geri tepme işlemi**

<b>Sporcunuz Yapabilir</b>	<b>Asla</b>	<b>Bazen Sıklıkla</b>	<b>Yapamaz</b>
Topu sahanın arkasından toplar ve faul çizgisinden doğru şekilde geride durur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uygun atışı yapmak için kendilerini doğru şekilde hizalar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bocce topunu doğru başlangıç pozisyonundan göndermeye hazırlanır	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bocce topunu doğru tutar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uygun ileri bacak hareketini kullanarak öne çıkar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ön ayak uygun şekilde yayılmış şekilde durur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dengeli bir taban sağlamak için uygun aralıklarla yerleştirilmiş ayaklarla ayakta durur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
İleri adım atarken uygun zamanda doğru arka kol sallamayı kullanır	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bir "yatış / geri tepme" atışı yapmak için doğru gücü kullanır	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
İleri doğru adım atarken uygun zamanda doğru ileri kol sallamayı kullanır	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Topu elden doğru şekilde bırakır	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bocce topu elinden çıktığında doğru bilek duruşu sağlar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bocce topunun serbest bırakılmasının ardından tam kol uzatması ile doğru takip işlemini kullanır	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atış boyunca kafa hareketini en aza indirir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Toplamlar



## Bocce Antrenör Kılavuzu Bocce Becerilerini Öğretmek

### Beceri İlerlemesi - Puanlama sürecinin ve terimlerinin tanınması

<b>Sporcunuz Yapabilir</b>	<b>Asla</b>	<b>Bazen Sıklıkla</b>	<b>Yapamaz</b>
Bocce oyununda kullanılan puanlama sistemini anlar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skor kartındaki skoru takip eder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Puan kartındaki puanları tanır	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çeşitli imzaların yerlerini tanır	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oyun "itiraz etmek" için puan kartını imzalamanın gerekliliğini kabul eder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Toplamlar

### Beceri İlerlemesi - Sportmenlik ve Görgü Kurallarının Tanınması

<b>Sporcunuz Yapabilir</b>	<b>Asla</b>	<b>Bazen Sıklıkla</b>	<b>Yapamaz</b>
Her zaman sportmenlik ve görgü kuralları sergiler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Her zaman oynarken rekabetçi çaba gösterir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oyun boyunca doğru renkteki topları seçer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yetkilinin oyuncunun kendi oynama sırasını belirtmesini bekler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kendi / takımın skoru hakkında bilgi sahibi olur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Takım arkadaşlarına tezahürat yaparak sportmenliği iyi gösterir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
İşbirliği içinde ve rekabetçi bir şekilde oynar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diğer ekip üyeleriyle sırayla hareket eder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Antrenörlerin talimatlarını dinler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Toplamlar



## **Bocce'ye Özgü Diriller**

### **Mesafe Yuvarlama**

#### **Amaç**

Bu alıştırma, bir sporcunun uzun veya kısa bir oyun oynama konusunda daha fazla talimat gerektirip gerektirmediğini vurgulayacaktır. Bir sporcu yapabilirse uzaktaki bir alana yuvarlanırken topları orta çizgiye olduğundan daha yakın olan bir alana sürekli yuvarlayın. (Soru: sporcuya, orta saha çizgisi veya uzak uç mu yoksa topu olabildiğince uzağa yuvarlaması mı talimat verildi? Hangi talimatın ne olduğu belli değil. Bu çalışmalar için sporcuya talimatlar açık ve net verilmelidir.)

#### **Adımlar**

- Düz bir yüzey üzerinde bir tam set bocce topu (sekiz top) kullanın.
- Sporcunun topları antrenör / öğretmenin talimatına göre yuvarlamasını / fırlatmasını sağlayın.
- Sonuca bağlı olarak, istenen sonucu üreten topların sayısını not edin.
- Sahanın diğer ucundan gelen görevi tekrarlayın.
- Sonuçların toplamı (yani 16 üzerinden 12, vb.).
- Sporcu ve antrenör / öğretmen arasında kararlaştırıldığı şekilde değerlendirmeyi yeniden yapın.

#### **Öğretim Noktaları**

- Bu çalışmanın amacı, sporcunun mesafeyi ölçme yeteneğini geliştirmektir.
- Sporcuların atış hızının önemini anlamaları gerekir ve antrenörler şunlara vurgu yapmalıdır:
- Topu sahanın belirli bir alanına götürmek için gereken enerji miktarını hissetmek, topu aynı sonuç almak için tekrarlanmalıdır.
- Bir top oyun alanında ne kadar aşağı yuvarlanırsa, topu oraya götürmek için o kadar fazla itme gerekir.
- Daha yumuşak bir yuvarlanma, topun kat ettiği mesafenin daha az olduğu anlamına gelir.

Vurgu Noktaları:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mesafe atış hızına göre belirlenir</li><li>• Düşünce, başarıyı da belirleyen bir faktördür</li><li>• Sporcular önceki denemelerden ve vücut hareketlerinden öğreneceklerdir.</li><li>• Bu oyunda başarılı olmak için, sporcuların davranışları tutarlı olmaları gerekir.</li><li>• Sporcular her zaman sahadaki bocce topunun hareketini ve ne olduğunu izlemelidir.</li></ul>
Ne Zaman Kullanılmalı:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alıştırmalar kendisi ayrı bir beceri olarak kullanılmalı, ancak daha sonra oyunun diğer becerileri ile birleştirilmelidir.</li><li>• Sporcular bu beceri alıştırmalarını, diğer oyuncular arasındaki antrenman yarışmasının bir parçası olarak kullanabilir.</li></ul>



### Anahtar Kelimeler

- Mesafeyi hissedin,
- Kısa mesafeler için yumuşak ve uzun mesafeler için hızlı atışları hatırlayın,
- Topları nazikçe serbest bırakın,
- Yumuşak hareketler uygulayın,
- Atış yapmaya mümkün olduğunca sakın gidin,
- Omuzlar hedefe dik olması gerektiğini unutmayın,
- Düzgün geri dönüş yapın,
- İleriye doğru yumuşak bir adım atın,
- Hatasız ileri kol hareketi uygulayın,
- Kol hedefe ve yukarıya doğru pürüzsüz takip ettirin,

### Antrenör İpuçları

- Burada oyun alıştırmalarının vurgusu, sporcunun bir beceriyi başarısı ve başarıyı bir sitede oluşturmasına izin vermektir. Bir sporcunun sahanın ortasına çok yumuşak bir yuvarlama veya daha güçlü bir atış yapmasına bakılmalıdır. Sahanın uzak köşesindeki bir kümelenmeye göre, bocce topunu tutarlı kullanması çok önemlidir.
- kolun sarkaç salınımının tüm aşamalarında pürüzsüz olması belirlenen hedeflere ulaşmanın başka bir anahtarıdır.
- Sporcuya yalnızca ilk ileri vuruşta değil, aynı zamanda geriye doğru ve yavaş harekette de yardım etmeniz gerekebilir. Hedefe doğru takip ile yumuşak ileri hareket kontrolü gerekebilir.
- Tüm aşamaları sayarak yapmak oyunculara yardımcı olabilir.
- Bir kronometre kullanarak sporcunun sahaya giriş-çıkış zamanlarını belirlemek ileriki çalışmaların planlanması için yardımcı olabilir.



## Yönlü Yuvarlama

### Amaç

Bir sporcunun topun yumuşak bir şekilde serbest bırakılmasıyla ilgili daha fazla talimat gerektirip gerektirmediğini vurgulamaktır. Oyuncu sürekli olarak topunu bantta çarptığında, parmakların serbest bırakılmasıyla ilgilenilmesi gerekebilir.

Topun etrafına bir daire şeklinde sarılmış olmasını sürekli vurgulayabilir.

### Adımlar

- Düz bir yüzey üzerinde bir tam set bocce topu (8 top) kullanın.
- Sporcuya antrenör / öğretmen talimatına göre topları yuvarlatın.
- Sporcu boşluğu daraltmada daha yetenekli hale geldikçe, koniler arasında yaklaşık 3-4 adım aralıklarla başlayın.
- Sonuca bağlı olarak, istenen sonucu üreten topların sayısını not edin.
- Sahanın diğer ucundan gelen görevi tekrarlayın.
- Sonucu toplayın (yani 16 üzerinden 12, vb.)
- Sporcu ve antrenör / öğretmen arasında kararlaştırıldığı şekilde değerlendirmeyi yeniden yapın.

### Öğretim Noktaları

- Bu alıştırmaların amacı, sporcuların sürekli olarak iyi yönlendirilmiş toplar atma yeteneğini geliştirmektir.
- Sporcuların oyun öncesi ilk oyunun önemini anlamaları gerekir ve antrenörler bu faktöre bir vurgu yapmalısınız.
- Bir topun sahanın ihtiyaç duyduğu belirli bir yolda ilerlemesi için gereken tüm çeşitli kas hareketlerini hissetmek aynı sonucu almak için tekrar yapılmalıdır.
- Bazen sahanın kenarlarını kullanmak sporculara merkez boyunca yuvarlanmaktan daha büyük başarı sağlayabilir.
- Vücut hareketlerinin tüm hatlarını olabildiğince düz tutmak, iyi sonuçlar almanıza yardımcı olur.

Vurgu Noktaları:	<ul style="list-style-type: none"><li>• İlk oyuna iyi başlamak başarıyı belirleyen önemli bir faktördür.</li><li>• Bir sporcu önceki denemelerinden ve baştan sona vücut hareketlerinden öğrenecektir.</li><li>• Bu oyunda başarılı olmak için, sporcuların hareketleri tutarlı olmaları gerekir. Sahanın her yerinden yan duvarlar gibi birçok farklı yön ve açıdan atışlarını düzgün yapabilme yeteneği geliştirin.</li><li>• Sporcular her zaman sahada bocce topunun nasıl hareket ettireceğini ve hareketinin ne olduğunu izlemelidir.</li></ul>
Ne Zaman Kullanılmalı:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alıştırmanın kendisi ayrı bir beceri olarak kullanılmalı ancak aynı zamanda oyunda diğer becerilerle birlikte kullanılmalıdır.</li><li>• Sporcular bu beceri alıştırmalarını antrenmanda diğer sporcular arasındaki yarışmanın bir parçası olarak kullanabilirler.</li></ul>





### Anahtar Kelimeler

- Vücut hareketlerini hissedin,
- Vücudu her zaman olabildiğince düz tutmayı unutmayın.
- Omuzlar hedefe dik,
- Boyunca pürüzsüz hareketler
- Mümkün olduğunca hareketsiz gidin
- Yuvarlanan eli baştan sona vücuda yakın tutun
- Pürüzsüz düz geri dönüş
- İleriye doğru düzgün ve düz bir adım atın
- Düzgün düz ileri kol hareketi
- Hedefe ve yukarıya doğru pürüzsüz düz takip

### Antrenör İpuçları

- Bu tatbikatın vurgusu, sporcunun hayati bir beceri yoluyla başarı ve başarıyı deneyimlemesine izin vermektir. oyunun. Bir sporcunun sahanın neresinden oynadığına bakılmaksızın, top neredeyse her zaman düz bir çizgide hareket eder ve bu, vücut hareketlerinin serbest bırakılmadan hemen önce ne olduğu ile belirlenir.
- Tutarlılık anahtardır ve bu vücudun hizalanması tarafından belirlenir.
- Sarkaç salınımının tüm aşamalarında pürüzsüzlük, bu tatbikat için belirlenen hedeflere ulaşmanın başka bir anahtarıdır.
- Sporcuya yalnızca ilk ileri vuruşta değil, aynı zamanda geriye doğru ve yavaş harekette de yardım etmeniz gerekebilir. hedefe doğru takip ile yumuşak ileri eylem.
- Tüm aşamaları saymak oyunculara yardımcı olabilir.
- Bir "tıklamalı saat senaryosu" kullanmak, sporcuya ilk ileriye, sonra geri dönme zamanlamasında yardımcı olabilir. ileri ve bırak.



### Belirlenmiş Kort Alanı

#### Amaç

Bu alıştırmanın amacı, bir sporcunun belirli bir parçaya top oynamak için daha fazla talimat gerektirip gerektirmediğini vurgulamaktır. Sahada, yani bir sporcu sahanın ortasındansa duvara yakın bir pozisyona yuvarlanmayı daha kolay bulabilir. Topu sahaya doğru yönlendirmek için duvarları kullanabilir. Bu aynı zamanda farklılığı olan bir sporcu için bir rehber olarak kullanılmalıdır. Uzun ya da kısa oyunda.

#### Adımlar

- Düz / düz bir yüzey üzerinde bir tam set bocce topu (sekiz top) kullanın.
- Sporcuya antrenör / öğretmen tarafından talimat verildiği şekilde topları yuvarlatın.
- Sporcunun hedeflemesi için geniş bir minder / hedef alanıyla başlayın.
- Antrenöre, sahanın etrafındaki hedef alanın yerleşimini değiştirin. Sporcu, alan saha içinde belirli bir yerde olduğunda daha iyi oynar.
- Sonuca bağlı olarak, istenen sonucu üreten topların sayısını not edin.
- Sahanın diğer ucundan gelen görevi tekrarlayın.
- Sonucu toplayın (yani 16 üzerinden 12, vb.).
- Sporcu ve antrenör / öğretmen arasında kararlaştırıldığı şekilde değerlendirmeyi yeniden yapın.

#### Öğretim Noktaları

- Bu alıştırmanın amacı, sporcunun her ikisini de kullanarak tutarlı bir şekilde iyi yönlendirilmiş topları verme yeteneğini geliştirmektir. Önceki beceriler mesafe ve yön için alıştırma yapar.
- Sporcuların topları bir yere toplamak için diğer iki becerinin önemini anlamaları gerekir.
- Bir topun belirli bir yol boyunca belirli bir noktaya gitmesini sağlamak için gereken tüm çeşitli kas hareketlerini hissetmek aynı sonucu almak için çok tekrar edilmesi gerekiyor.
- Bazen, sahanın kenarlarını kullanmak sporculara merkez boyunca yuvarlanmaktan daha büyük başarı sağlar.
- Vücut hareketlerinin tüm hatlarını olabildiğince düz tutmak, iyi sonuçlar almanıza yardımcı olur.
- Sporcular, yakın bir alanda topları gruplandırma sorun yaşamayabilir, sahanın arka tarafında daha da sorun yaşamamaları için mücadele edilmelidir.

Vurgu Noktaları:	<ul style="list-style-type: none"><li>• İlk kurulum da başarıyı belirleyen önemli bir faktördür.</li><li>• İsabetli atışın gücü gibi.</li><li>• Sporcular önceki denemelerden ve vücut hareketlerinden öğreneceklerdir.</li><li>• Bu oyunda başarılı olmak için, sporcuların davranışları ile tutarlı olmaları gerekir. Sahanın her yerinden birçok farklı yönde, yan duvarlar, kısa mesafeden uzun mesafede aynı performansı göstermelidir.</li><li>• Sporcular her zaman sahadaki bocce topunun hareketini nasıl hareket eder ve ne olduğunu izlemelidir.</li></ul>
Ne Zaman Kullanılmalı:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alıştırma kendisi ayrı bir beceri olarak kullanılmalıdır, ancak daha sonra birlikte de kullanılır oyunun diğer becerileri ile yön ve yönsel beceri eğitimini takip etmelidir.</li><li>• Sporcular bu beceri alıştırmasını antrenmanda diğer sporcular arasındaki yarışmanın bir parçası olarak kullanabilirler.</li></ul>



### Anahtar Kelimeler

- Vücut hareketlerini hissedin,
- Mesafeyi hissedin,
- Omuzlar hedefe dik,
- Kısa mesafeler için yumuşak ve uzun süre sertliği atmayı hatırlayın,
- Mümkün olduğunca atışa sakın gidin,
- Atış boyunca pürüzsüz hareket edin,
- Pürüzsüz düz geri dönüş,
- Yuvarlanan eli baştan sona vücuda yakın tutun,
- İleriye doğru düzgün ve düz bir adım atın,
- Düzgün düz ileri kol hareketi,
- Pürüzsüz ve nazikçe serbest bırakma,
- Kolun hedefe ve yukarıya doğru pürüzsüz düz takip,

### Antrenör İpuçları

- Bu antrenmanın vurgusu, sporcunun başarıyı elde ederek deneyimlemesine izin vermektir. Bir sporcunun sahanın neresinden oynadığına bakılmaksızın, top neredeyse her zaman düz bir çizgide hareket etmek isteyecektir ve bu, vücut hareketleri ile belirlenir. Topun atışı serbest bırakılmadan hemen önce ve sporcunun ne kadar kas hareketini kontrol ettiği çok önemlidir.
- Tutarlılık çok önemlidir ve bu vücudun pozisyonu tarafından belirlenir.
- Sarkaç salınımının tüm aşamalarında pürüzsüzlük, bu antrenmanlar için belirlenen hedeflere ulaşmanın başka bir anahtarıdır.
- Sporcuya yalnızca ilk ileri vuruşta değil, aynı zamanda geriye doğru ve yavaş harekette de yardım etmeniz gerekebilir. Hedefe doğru takip ile yumuşak ileri eylemdir.
- Tüm aşamaları saymak oyunculara yardımcı olabilir.
- Bir kronometre kullanmak, sporcuya ilk ileriye, sonra geri dönme zamanlamasında yardımcı olabilir.

# Bocce Antrenör Kılavuzu

## Bocce Becerilerini Öğretmek



### Topu Sahanın Belirlenmiş Bir Alanına Fırlatma

#### Amaç

Bu alıştırmmanın amacı, bir sporcunun topu uzun veya kısa atma konusunda daha fazla talimat gerektirip gerektirmediğini vurgulamaktır. Bir sporcu sürekli olarak topları sahanın 6 m yukarısına fırlatmakta güçlük çekiyorsa, bu, omuzlarını ve üst kolunu bir şekilde güçlendirmeyi gerektirdiği anlamına gelebilir. Bu durum yarışmada sporcumuzun başarısız olması anlamına gelir. Bu nedenle kol ve omuzları güçlendirecek ve kuvvette devamlılık çalışmalarına her antrenmanda zaman ayırmalıyız. Topları sahanın her yerine farklı mesafelere atarak sporcumuzun kol gücünü kontrolünü sağlamalıyız.

#### Adımlar

- Düz bir yüzey üzerinde bir tam set bocce topu (sekiz top) kullanın.
- Sporcuya antrenör / öğretmenin talimat verdiği şekilde topları fırlatın.
- Sporcunun sahanın yaklaşık 6 m yukarısını hedeflemesi için geniş bir minder / hedef alanı belirleyin.
- Sonuca bağlı olarak, sonucu topların sayısını not edin.
- Sahanın diğer ucuna atılan topların sonucunu da kaybedin.
- Sonucu toplayın (yani 16 üzerinden 12, vb.).
- Sporcuyu ve antrenör / öğretmeni arasında kararlaştırıldığı şekilde değerlendirmeyi yeniden yapın.

#### Öğretim Noktaları

- Bu tatbikatın amacı, sporcunun sürekli olarak iyi yönlendirilmiş topları atma yeteneğini geliştirmektir. Mesafe ve yön için önceki beceri alıştırmalarıdır.
- Sporcuların topları belirli bir yere fırlatabilmeleri için diğer iki becerinin önemini anlamaları gerekir. Antrenörde bu faktörlere vurgu yapılmalıdır.
- Bir topun bu hava yolu boyunca belirli bir noktaya gitmesini sağlamak için gereken tüm çeşitli kas hareketlerini hissetmek aynı sonucu almak için çok tekrarlanması gerekiyor.
- Bazen sahanın kenarlarını kullanmak, sporculara bocce topunu üst tarafa atmaktan daha büyük başarı sağlar.
- Vücut hareketlerinin tüm hatlarını olabildiğince düz tutmak, iyi sonuçlar almanıza yardımcı olur.
- Sporcular, yakın bir alanda topları gruplandırma sorun yaşamayabilir, ancak sahanın arka tarafında daha da tekrarlayın istendiğinde mücadele edebilir.
- Oyuncunun bocce topunu sahada ne kadar uzağa fırlatması gerekiyorsa, onu elde etmek için o kadar fazla çaba gerekir.

Vurgu Noktaları	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sunumun gücü, başarıyı da belirleyen önemli bir faktördür.</li><li>• Vücudun hizalanması gibi.</li><li>• Bir sporcu, önceki denemelerden ve vücut hareketlerinden öğrenecektir.</li><li>• Bu oyunda başarılı olmak için, sporcuların davranışları ile tutarlı olmaları gerekir. Sahanın her yerinden birçok farklı yönde, yan duvarlar, kısa mesafeden uzun mesafede aynı performansı göstermelidir.</li><li>• Sporcular her zaman sahadaki bocce topunun hareketini nasıl hareket eder ve ne olduğunu izlemelidir.</li></ul>
Ne Zaman Kullanılmalı:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alıştırmalar kendisi ayrı bir beceri olarak kullanılmalıdır, ancak daha sonra birlikte de kullanılır oyunun diğer becerileri ile yön ve yönsel beceri eğitimini takip etmelidir.</li><li>• Sporcular bu beceri alıştırmalarını antrenmanda diğer sporcular arasındaki yarışmanın bir parçası olarak kullanabilirler.</li></ul>



### Anahtar Kelimeler

- Vücut hareketlerini hissedin,
- Mesafeyi hissedin,
- Omuzlar hedefe dik,
- Kısa mesafeler için yumuşak ve uzun süre sertliği atmayı hatırlayın,
- Mümkün olduğunca atışa sakın gidin,
- Atış boyunca pürüzsüz hareket edin,
- Pürüzsüz düz geri dönüş,
- Yuvarlanan eli baştan sona vücuda yakın tutun,
- İleriye doğru düzgün ve düz bir adım atın,
- Düzgün düz ileri kol hareketi,
- Pürüzsüz ve nazikçe serbest bırakma,

Kolun hedefe ve yukarıya doğru pürüzsüz düz takip

### Antrenör İpuçları

- Burada bu tatbikatın vurgusu, sporcunun başarı ve başarıyı elde ederek deneyimlemesine izin vermektir. Oyunun diğer iki önemli becerisini öğrendi. Bir sporcunun sahanın neresinden oynadığına bakılmaksızın, top neredeyse her zaman düz bir çizgide gitmek isteyecektir ve bu, vücut hareketlerinin ne olduğu ile belirlenir. Serbest bırakılmadan hemen önce ve sporcunun ne kadar kas hareketini koruduğu.
- Tutarlılık çok önemlidir ve bu vücudun pozisyonu tarafından belirlenir.
- Sarkaç salınımının tüm aşamalarında pürüzsüzlük, bu antrenmanlar için belirlenen hedeflere ulaşmanın başka bir anahtarıdır.
- Sporcuya yalnızca ilk ileri vuruşta değil, aynı zamanda geriye doğru ve yavaş harekette de yardım etmeniz gerekebilir. Hedefe doğru takip ile yumuşak ileri eylemdir.
- Tüm aşamaları saymak oyunculara yardımcı olabilir.
- Bir kronometre kullanmak, sporcuya ilk ileriye, sonra geri dönme zamanlamasında yardımcı olabilir
- Sporcuyu bu tür şutları oynamak için daha sert ve daha hızlı hareket etmeye çalıştığında, muhtemelen hizalama ilk etkilenen şey.



### Örnek Egzersizler

Bu oyunlar için ihtiyaç duyacağınız ana ekipman:

- Bir dizi bocce topu
- Koniler veya su dolu plastik şişeler
- Gazete / halı parçaları

### Düz Çizgi

- Sahada eşit aralıklarla yerleştirilmiş iki düz çizgisiyle başlayın.
- Saha boyunca yukarı doğru 1-1,5 m bir boşlukla başlanması önerilir.
- Şimdi sporcunuzun topları sahada yuvarlamasını sağlayın ve sürekli olana kadar bunu uygulamaya devam edin. Topların iki sıra koni arasındaki boşlukta kalmasını sağlayın.
- Sporunuz bu mesafede daha yetenekli hale geldikçe, koniler arasındaki boşluğu biraz daha yakınlaştırmaya başlayın. Sporunuzun konilerin daha yakın hareket etmesine hazır olduğuna inanana kadar uygulamayı tekrarlayın.
- Sporunuz 30-60 cm bir boşluktan topu yuvarlayıncaya kadar becerileri tekrar etmeye devam edin.
- Bu egzersizi defalarca tekrarlamak, sporunuzun topları doğru yönüne şekilde yuvarlamasına yardımcı olacaktır. Topun genel olarak istenen yönden gitmesi istenir.
- Buna göre puan / puanlar verin.

### Doğru Hedef Mesafe Topu

- Yukarıdaki ile aynı seti kullanarak, bu saha uzunluğunu pratik yapmak içindir.
- Sporunuzdan topu konilerin izinden aşağı yuvarlamasını ve iki set arasında belirlenmiş bir konumda durmasını isteyin. Bu beceriyi, topların yüksek bir yüzdede durmasını sağlayacak yetkin olana kadar tekrar etmesini sağlayın.
- İstenilen mesafeyi değiştirmeyi unutmayın, çünkü iyi bir sporcu kısa sürede ve aynı zamanda isabetli olabilir.
- Bu egzersiz, sporunuzun belirli mesafelerde isabet pratiği yapması gerekip gerekmediğini vurgulayacaktır.
- Buna göre puan / puanlar verin.

### Doğru Hedef Topu

- Sahaya üç veya dört sayfa açılmış gazete dağıtın ve sporcunuzun sekiz topu da işaret edilen gazeteye isabet edip durmasını isteyin.
- Sporcu bu beceride ustalaşmaya başladığında, kâğıtlardan birini çıkarın (hedefi küçültün) ve kalan gazetenin üzerine topları atmaya devam ettirin.
- Sporcu bu konuda ustalaşırken başka bir kâğıdı tekrar çıkarın.
- Gerçekten bir meydan okuma eklemek için, kalan kâğıdı sporcu kolaylıkla yapana kadar katlamaya başlayın.
- Kâğıdı saha içinde konumlandırığımız mesafeyi değiştirmeyi unutmayın, çünkü bir sporunuz olabilir. Kağıt bir mesafede olduğunda, ancak kağıt başka bir mesafedeyken uygulama yapması gerektiğinde sonucu kolayca elde edin.
- Bu, "uzun dönem sporcu" ve "kısa son sporcu" olan sporcuları vurgular. Daha iyi oynayanlar pallina sahaya kısa bir mesafede atılır, kısa boylu sporcular ve bunun tersi uzun uç için geçerlidir sporcular.
- Buna göre puan / puanlar verin.

### Topa Tutma

- Sporunuzun yaklaşık 1,5 m önüne bir bel çemberi, halı parçası veya benzeri bir hedef yerleştirin ve sporcu topu hedefe yuvarlatın. Devam eden eğitim için, hedef alanı aşağıya doğru hareket ettirin. Korta da tekrar edin.
- Buna göre puan verin.



### Bovling Topu

- Sporcunun topu yuvarlaması için bir dizi hedef belirleyin (renkli şekiller, plastik şişeler, bowling topları, vb.).
- Konumu, mesafeyi ve hedef boyutunu uygun şekilde değiştirin.
- Buna göre puan / puanlar verin.

### Sektirme Top

- Sporcu topu yan duvar ile yan duvar arasındaki boşluğa doğru yuvarlaması gereken bir hedef durum oluşturun. (renkli bir şekil, plastik şişe, bowling pimi vb.). Amaç, Sporcunuzu bir puan alma vb. yöntemi olarak duvarı kullanmaya teşvik etmektir.
- Sahanın uzunluğuna göre pozisyonu, boşluk arasındaki mesafeyi ve boşluğun mesafesini aşağıdaki gibi değiştirin.
- Buna göre puan / puanlar verin.

### Mekik koşusu

- Soğuma egzersizinin bir parçası olarak sporcularınızı iki gruba ayırın. Birbirlerinin arkasında sıraya girsinler sahada bulunan şişe / koni sıralarından birinin arkasında, sahaya bakan düz bir çizgi halinde dursunlar. Bayrak yarışı olarak, ilk sporcuların sahada koşmalarını ve son koniyi almalarını sağlayın ve takımındaki bir sonraki sporcunun yanına geri döndürün. Diğer bir sonraki sporcu sahaya koşar ve son koniyi alır ve tekrar başlangıç pozisyonuna döner. Bu, tüm sporculara kadar her sporcu ile devam eder. Koniler tamamını getiren takım kazanan belirlenir.
- Bu birkaç şeyi başarır: Sporcular eğleniyor (bir rekabet unsuru ile), koniler geri döndü ve siz koç olarak hepsini toplamanız gerekmiyor (sporcularınız için bunu eğlenceli hale getirin) ve sporcular gülecek veya tezahürat yapacak (seansı bitirmek için iyi bir soğuma egzersizi olabilir).

### Hatırlamak:

- Egzersiz ve oyunlardan herhangi birini uygularken veya oynarken, sporcunuzun sürekli olarak görevi zorlaştırmadan önce istenen sonuç aktiviteyi hatırlamasıdır.
- Sporcunuzun sonuçları birkaç kez almasını ve ardından bir sonraki adıma geçmesini sağlamak yerine, sürekli olarak istenen sonuçları aldığı anda bir sonraki dirile geçin.
- Bunların tümü, sporcularınızın bocce oyununda beceri düzeylerini geliştirmenin yollarıdır.
- Bunlar ayrı beceriler olarak ele alınmalıdır, ancak genel olarak hepsi yetkinlikleri geliştirmenin bir parçasıdır ve sadece takımınızın genel standardı ve aynı zamanda onlarla rekabet eden diğer takımların standartları ile karşılaştırın.

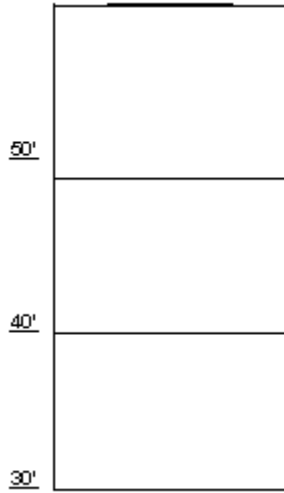


**BOCCE BECERİLERİ TEST SAYFASI**

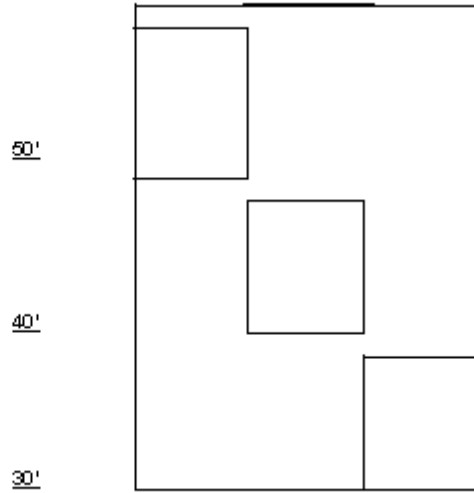
Sporcunun Adı \_\_\_\_\_

Beceri Sınavı Tarihi \_\_\_\_\_

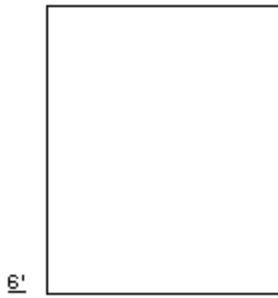
Mesafe Beceri



Gruplama Becerisi



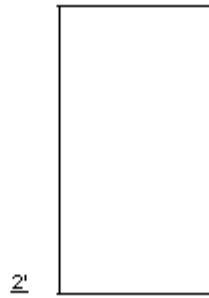
Yön Beceri



Yön Beceri



Yön Becerisi







### Değişiklikler ve Uyarlamalar

Yarışmada, kuralların sporcuların özel ihtiyaçlarına uyacak şekilde değiştirilmemesi önemlidir. Ancak onaylama için yardımcılarında onayı alınarak sporcunun özel ihtiyaçlarını karşılayan ve kurallarda izin verilen bocce oyunlarını içermelidir. Ayrıca antrenörler, sporcuların başarıya ulaşmalarına yardımcı olacak eğitim egzersizleri, iletişim yöntemi ve spor ekipmanları kullanmalıdır.

### Değişiklikler

#### Egzersizleri Değiştirme

Tüm sporcuların katılabilmesi için bir egzersize dâhil olan becerileri değiştirin. Örneğin, bedensel engeli de olanları ısınma ve soğuma sırasında, tekerlekli sandalye kullanmadan birçok germe egzersizi yapılabilir.

#### Bir Sporcunun Özel İhtiyaçlarını Karşılama

Görme engelli sporcular için zil sesini kullanın. Kısmen gören sporcular için parlak renkli bir tüp yerleştirilebilir pallina üzerinden ve sonra top sahada ilerledikçe kaldırılır.

#### Yaratıcılığı Teşvik Etmek

Antrenörler antrenman seanslarını yapılandırabilir, böylece sporculardan "Bana göster" gibi zorlu sorulara yanıt vermeleri istenir. Top sahada nasıl yuvarlanır? " Böyle bir yaklaşım, çeşitli becerilere sahip sporcuların şekillerde tepki vermesine izin verir. Başarıya izin verilir veya öğretimdeki yanlışlığı da tespit edilmiş olur. Açıktır ki, bu sorulara verilen yanıtlardaki varyasyonlar, sporcudan sporcuya farklı olacaktır. Yetenek düzeyine ve yetersizliğin ciddiyetine bağlı olarak antrenmanlar ve diriller gözden geçirilmelidir.

#### İletişim Yönteminizi Değiştirme

Farklı sporcular farklı iletişim sistemleri gerektirir. Örneğin, bazı sporcular öğrenir ve daha iyi tepki verir. Gösterilmiş alıştırmalara diğerleri ise daha fazla sözlü iletişim gerektirir. Bazı sporcuların bir kombinasyona ihtiyacı olabilir - alıştırma veya becerinin açıklamasını görmek, duymak ve hatta okumak için yardımınıza ihtiyacı olduğunu unutmayınız.

#### Ekipmanı Değiştirme

Bazı sporcuların başarılı bir şekilde katılımı, kendi özel ihtiyaçlarına uygun ekipman modifikasyonlarını gerektirir. Küçük elleri olan oyuncular için daha küçük "gelişimsel boyutlu" toplar kullanabilirsiniz.



### Uyarlamalar

Bocce için daha spesifik uyarlamalar aşağıda listelenmiştir.

#### Ortopedik Bozukluklar

1. Bir softball veya benzer büyüklükte bir top kullanın.
2. Bayraklar ve / veya kapılar ile işaretlenmiş engel parkurlarını kullanın.
3. Küçük elleri olan sporcular için daha küçük bocce topları kullanın.
4. Ellerini “normal” boyutlu bir top üzerinde kapatamayan sporcular için daha büyük yumuşak top kullanın.
5. Kolay tutuş için daha yumuşak bir kumaş top kullanın.
6. Topu kaldıramayan oyuncular için bir döner çerçeve ünitesi kullanın.
7. Topu sahaya itmeye yardımcı olması için bir adaptör itici cihaz kullanın.
8. Ayakta bowling top ile oynayanlar için adaptör itici cihazla birlikte bir tutma çubuğu uzatma aksesuarı kullanın.
9. Topu atarken geleneksel yürüme yaklaşımı yerine bir ön kol salıncağı kullanın.
10. Sporcunun bir sandalyeden veya tekerlekli sandalyeden yuvarlanmasını sağlayın.
11. Oyuncunun ayakta yuvarlanmasını sağlayarak yaklaşımı değiştirin.





### İşitsel Bozukluklar

Başlamak için bayrak veya el sinyallerini kullanın.

1. Bocce, öncelikle saha görevlisinin tuttuğu bayrakların rengine göre oynandığından, bu oyun işitme engelli herhangi bir sporcu için idealdir.
2. Kauçuktan ayak adımları şekilleri kullanın.
3. Her uçta / çerçevede altı top oynayın.
4. Faul çizgileri kullanmayın.
5. Faul çizgisi ile oyun alanı sonu arasındaki mesafeyi kısaltın.
6. Üst vücut gücü zayıf olan sporcular için daha fazla yuvarlanma sağlamak için daha sert bir yüzey kullanın.
7. Daha küçük veya daha hafif toplar kullanın.

### Görme Bozuklukları

1. Sporcuların nişan alması için büyük hedefler kullanın.
2. Parlak renkli ekipman kullanın.
3. Nişangah üzerine tutturulmuş parlak renkli bir boru kullanın.
4. Bireyin başlangıç pozisyonunu bulmasına yardımcı olmak ve ilk atışlara yardımcı olmak için bir kılavuz ray kullanın.
5. Sporcunun kolunuzun sallandığını hissetmesine izin verin.
6. Gören bir asistana, nişangahın kortun sonu / kenarı veya mesafe ile ilişkili olarak nerede olduğunu sporcuya söylemesini sağlayın.





### Zihinsel Hazırlık ve Eğitim

İster kişisel olarak elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışan ister başkalarına karşı rekabet eden sporcu için zihinsel eğitim önemlidir. Zihinsel imgeleme çok etkilidir. Zihin gerçek olanla hayal edilen arasındaki farkı söyleyemez. Pratik, zihinsel veya fiziksel olup olmadığına bakılmaksızın pratiktir.

Sporcudan, birkaç dikkat dağıtıcı unsurun olduğu sakin bir yerde rahat bir pozisyonda oturmasını isteyin. Sporcuya gözlerini kapatmasını söyle ve belirli bir beceriyi sergileyen resim. Her biri kendisini bir bocce sahasında büyük bir sinema ekranında görüyor. Yürüyüş onları beceri ile adım adım ilerletin. Görme, duyma gibi tüm duyuları ortaya çıkarmak için kelimeleri kullanarak mümkün olduğunca fazla ayrıntı kullanın. Sporcudan resmi tekrar etmesini isteyin, resim becerinin başarılı bir şekilde provasını yapın – hatta topun saha boyunca ilerlediğini ve nişangahın yanında duruncaya kadar isteyin.

Örneğin, güzel, pürüzsüz bir "işaretleme atışı" görselleştirmek için, sporcunuzdan sahaya adımını attığını görmesini isteyin. ve bocce topunu sahaya yuvarlamaya hazırlanıyor. Bocce topunu elinde tutarken ilk önce onu almaya hazır olduğuna bakın. Sonra topun kolunda geriye doğru savrulmasıyla ilk iyi, düz ileri adımını atmasını izleyin ve sonra güzel ve pürüzsüz bir duygu ve hareketle öne çıkıyor. Elden çıkıp doğrudan doğruya doğru giderken izleyin. Hedef alan ve sporcu solgunluğun yanında bittiğini görür ve noktayı talep eder. Onlar alkışlarken kalabalığı dinle çok iyi bir atış.

Bazı sporcuların süreci başlatmak için yardıma ihtiyacı vardır. Diğerleri bu şekilde kendi başlarına pratik yapmayı öğrenecekler. Arasındaki bağlantı zihindeki becerilerin sahada gerçekleştirilmesinin açıklaması zor olabilir. Ancak sporcu bir beceriyi tekrar tekrar doğru bir şekilde tamamladığını hayal eden ve bunun doğru olduğuna inanan, onu gerçekleştirme olasılığı daha yüksektir. Birinin aklına ne girerse ve yüreği eylemlerde ortaya çıkar.



### Bocce'de Çapraz Eğitim

Çapraz eğitim, doğrudan ilgili beceriler dışındaki becerilerin ikame edilmesini ifade eden modern bir terimdir. Çapraz eğitim, yaralanma rehabilitasyonunun bir sonucu olarak ortaya çıktı ve şimdi yaralanmalarda da kullanılıyor önlemede kullanılıyor. Koşucular bacaklarında veya ayaklarında koşmalarını engelleyen yaralanmalara maruz kaldıklarında, diğer aktivitelere yönelirler. Sporcunun aerobik ve kas gücünü devam ettirebilmesi için havuz içerisinde koşması veya akuatresi ile antrenman eksikliği giderilmeye çalışılır.

Sınırlı bir değer vardır ve spesifik alıştırmaya geçiş vardır. "Çapraz eğitim" bir nedeni, yaralanmayı önlemek ve spora özgü yoğun bir antrenman döneminde kas dengesini korumaktır. Sporda başarının anahtarlarından biri sağlıklı kalmak ve uzun vadede antrenman yapmaktır. Çapraz antrenman, sporcuların etkinliğe özel antrenman çalışmaları yapmasına olanak tanır daha büyük bir coşku ve yoğunlukla veya daha az yaralanma riski ile ilişkilidir.

### Basit Çapraz Eğitim Egzersizleri

#### Bilek Hareketleri

- Sporcudan bir kâğıt parçası tutmasını isteyin (A4 veya zarf boyutunda).
- Ondan kâğıdı elinde, bileği öne bakacak şekilde tutmasını isteyin.
- Sonra eli omuz yüksekliğine kadar bir teslimat hareketiyle öne doğru getirin ve ardından başlangıç pozisyonuna geri getirin.
- Kâğıdın daima ileriye gittiğini gözlemleyin. Eğer yapılırsa, uzatılmış koltuğun altına doğru katlanmalıdır. Parmaklar ve aşağı doğru harekette diğer yöne doğru kıvrın.
- Bu egzersiz, sporcunun bocce topunu doğru bilek hareketleriyle yapmasına yardımcı olacaktır.

#### Kol Duvar Salıncakları

- Sporcunun, omuzu duvara hafifçe dokunacak şekilde duvara yaslanmasını isteyin.
- Her zamanki topu kullanan kolunun duvara en yakın olduğundan emin olun.
- Daha sonra, sporcunun sanki sahaya bir top atmak üzereymiş gibi aynı atış hareketinde kolunu sallamasını sağlayın.
- Öne doğru uzatıldığında kolun duvardan sallanmasını önleyin.
- Bu egzersiz kas hafızasına yardımcı olacak ve sporcunun kolun nasıl akması gerektiğini ve yapması gereken yolu hissetmesini sağlayacaktır.

#### Kitap Dengeleme / Kafasına Yumuşak Şapka

- Sporcudan başına küçük bir kitap veya yumuşak şapka koymasını ve atış hareketini tekrar etmesini isteyin.
- Tüm hareket boyunca kitabın düşmemesini veya şapkanın devrilmemesini sağlayın.
- Bu egzersiz, sporcunun tüm hareket boyunca başını sabit ve dik tutmasına yardımcı olacaktır.

#### Savurma Dirilleri

- Tenis toplarını kullanarak, 3-5 m geride durun ve bir kutuya atın, ör. Çöp tenekesi veya benzeri de olabilir.
- Sporcunuz bu egzersizi tamamlama konusunda daha yetkin hale geldikçe, kabın mesafesini uzatın.
- Bu egzersiz, sporcunun bocce topunu atmak için ihtiyaç duyabileceği mesafeleri değerlendirmesine yardımcı olacaktır. Aynı zamanda koordinasyonu ve daha sert atış algısını iyileştirmek = daha hızlı salınım = daha uzak mesafeye atmak gibi.



### Salıncak Yolu Dirilleri

Aşağıdaki tatbikatlar ayrıca sporcunun vücudun yaptığı hareketi ve bunun yön ile ilişkisini hissetmesini sağlayacaktır.

- Tenis / softball toplar kullanarak normal atış durumunda durun ve hareket etmeden bir iç koridor boyunca topu yuvarlayın. Koridorun yukarısına aynı yol boyunca başka bir top yuvarlayın ve tüm toplarla tekrarlayın. (Bu tatbikat, ek bir kişi, başka bir sporcu veya antrenör, antrenman yapan sporcuya topları vermelidir.)
- Tekrar normal başlama durumunda durun ve kolu vücuda yakın, dirsek içeri sokulmuş olarak ileri geri sallayın.
- Yerde diz çökün ve açık bir el hareketiyle salınım pratiği yapın.



### **Ev Eğitim Programı**

- Sporcular antrenörleriyle haftada sadece bir kez antrenman yapıyorlarsa ve kendi başlarına antrenman yapmazlarsa, ilerleme çok sınırlı olacaktır. İhtiyaç duyacağınız ekipmanların çoğunu evde spor pratik yapmak için eğitim materyalleri mevcuttur.
- Sporcu El Kitabı / Ev Antrenmanı Kılavuzu, Özel Olimpiyatlar web sitesinden indirilebilir. Antrenörler, ev antrenmanını sezonlarına entegre etmenin yanı sıra sporculara ve ailelere uygulamalar arasında nasıl pratik yapılır öğretmelidir.
- Hiçbir şey sporcunun spor becerisini oynamak gibi geliştiremez. Ebeveynler / veliler sporcuyla ailece yardım edebilir ek olarak sosyal gezilerde yarışmalar yapılabilmektedir.
- Etkili olabilmek için, antrenörler aile üyeleri ve / veya eğitim ortakları için bir ev eğitimi oryantasyonu yürütmelidir. Bu ortakların farklı etkinliklerle uygulamalı deneyim kazandıkları aktif bir oturum olmalıdır.
- Motive edici bir araç olarak, bir antrenör, sporculara ve antrenmana bir başarı sertifikası vermek isteyebilir. Sezon boyunca belirli sayıda evde antrenman seansını tamamlayanlara neden olmasın.



# **Özel Olimpiyatlar**

Bocce Kuralları, Protokol ve Tutanak Kâğıdı





## **İçindekiler**

Bocce Kurallarını Öğretmek	81
Bocce Yarışması için Temel Kurallar	81
Birleşik Sporlar® Kuralları	82
İtiraz Prosedürleri	82
Bocce Protokolü ve Görgü Kuralları	83
Sportmenlik	85
Bocce Sözlüğü	87



## **Bocce Kurallarını Öğretmek**

Bocce kurallarını öğretmek için en iyi zaman pratiktir. Lütfen Resmi Özel Olimpiyatlar Spor Kuralları Kitabına bakın bocce kurallarının tam listesi için. Boccenin temel kurallarını öğreten bir antrenör olarak eğitimin başarısı için çok önemlidir. Örneğin, sporcular sahadaki her bir çizginin ne anlama geldiğini bilmelidir, vb. Sporcunuz:

- Oyunu anladığını gösterir.
- Bir oyunun belirli sayıda puana kadar oynamaktan ibaret olduğunu anlar.
- Sahadaki çizgilerin her birinin ne anlama geldiğini bilir.
- Oynamak için ayrak ve saha görevlisinin talimatını izlemeyi bilir.
- Olası bir faul sonucunda atılan sayıların, puan olarak sayılmayacağını bilir.
- Tekler yarışmasında dört topu yuvarlamayı bilir.
- Çiftler yarışmasında iki topu yuvarlamayı bilir.
- Dörtlü yarışmada sadece bir topu yuvarlamayı bilir.
- Bocce sahası ve eğitim alanı kurallarına uyar.
- Resmi Özel Olimpiyatların bocce kurallarına uyar.

### **Bocce Yarışması için Temel Kurallar**

1. Bölüm oluşturma puanları, bölümlerin oluşturulması için bölümleri belirlemek için kullanılacaktır.
2. Müsabaka için format, tek bir eleme, çift eleme veya bir round gibi farklı olabilir.
3. Turnuva için genellikle yeşil ve kırmızı olan “tam turnuva boyutunda” toplar kullanılır.
4. Toplarla aynı renkteki bayraklar / sopalar / kürekler kullanılır.
5. Teklerde, oyuncular her biri dört top oynayacak ve kazanan skor ilk olarak 12 puana kadar olacaktır.
6. Çiftlerde, oyuncular her biri iki top oynayacak ve kazanan skor ilk olarak 12 puana kadar olacaktır.
7. Dörtlü takımında oyuncular her biri bir top oynayacak ve kazanan skor ilk 16 puana kadar olacaktır.
8. Sporcular her zaman saha görevlilerinin talimatlarını takip edeceklerdir.
9. Müsabaka sırasında üç metrelik faul çizgisi, 9 m orta saha çizgisi kullanılacaktır.
10. Tüm faul çizgisi ihlalleri, ihlal ve verilen cezalar olarak adlandırılacaktır.
11. Oynanan tüm yanlış sayılar veya yanlış oyun sırası ihlal ve ceza olarak adlandırılır.
12. Her iki takımdan tüm bocce topları yuvarlandıktan sonra, puanlar en yakın topların sayısına göre verilecektir. (Her oyun sonu için sadece bir takıma puan verilebilir.)
13. Oyunlar, bir takımın uygun toplam sayıya ulaştığı süre sonunda tamamlanacaktır.

Herhangi bir nedenle antrenörler yukarıdaki kurallardan herhangi birinden emin değillerse, lütfen önce bocce için Turnuva Direktörü ile iletişime geçin.

### **Antrenör İpuçları**

Bocce saha alanının kuralları, programınız için yaptığınız kurallardır. Bunlar aşağıdaki gibi şeyleri içerir:

- Sporcular, saha görevlisinin belirttiği anda sahanın dışında oynamaya hazır olacaklardır.
- Antrenman yaparken ve oynarken su dışında yiyecek ve içecek yoktur.
- Bireyler, düşük yetenekli oyunculara sahaya girip çıkarken yardımcı olacak şekilde tayin edilmelidir.



## **Birleşik Sporlar® Kuralları**

Birleşik Sporlar® yarışması kurallarında ve Resmi Özel'de belirtilen kurallarda çok az farklılık vardır. Olimpiyatlar Spor Kuralları Kitabı ve kurallar kitabında ana hatları verilen değişiklikler. Eklmeler aşağıda vurgulanmıştır:

### **Birleşik Spor Takımı**

- Her Birleşik Spor çiftler takımı, bir sporcu ve bir partnerden oluşacaktır.
- Her Birleşik Sporlar takımı etkinliği iki sporcu ve iki ortaktan oluşacaktır.
- Her oyun yazı tura atılarak başlayacaktır. Para atışını kazanan takımın herhangi bir üyesi oyuna şu şekilde başlar: nişangaha ve ilk topu atacaktır. İkinci top rakip takımın herhangi bir üyesi tarafından atılır.

### **İtiraz Prosedürleri**

İtiraz prosedürleri, rekabet kurallarına tabidir. Antrenör olarak, sporcularınıza ve takımınıza karşı göreviniz, sporcunuz yarışırken herhangi bir eylemi veya olayı itiraz etmektir. Resmi Özel Olimpiyatlar bocce kurallarını ihlal ettiğini düşündüğünüzde itiraz hakkına sahip olduğunuzu bilmeniz gerekir. Ancak itiraz yapmamanız son derece önemlidir çünkü siz ve sporcunuz bir etkinlikten istediğiniz sonucu alamadığınız durumlar olabilir. İtiraz yapmak ciddi bir konudur bir yarışmanın programını etkiler. Yarışmadan önce yarışma yönetimi ekibine danışın bu yarışma için itiraz prosedürleri nasıl yapılacağını sorun. Unutmayın bu özel sporcular her an hata yapabilir. Bu sizin sporcular içinde geçerlidir. Bu nedenle mümkün olduğunca hoş görülmesi olmalı ve sağ duyuyu elden bırakmayınız.

## Bocce Antrenör Kılavuzu

### Bocce Protokolü ve Görgü Kuralları



#### Bocce Protokolü ve Görgü Kuralları

Sıradan veya eğlenceli bocce oyunları şaka, kahkaha ve anlamsızlıkla dolu olabilirken, ne zaman ciddi bir bocce turnuva veya müsabaka oynanırsa, her bir yarışmacının uygulayacağı belirli sportmenlik ve davranış kuralları olması gerekir. Bu, sporcuların dikkatleri dağılmadan en iyi şekilde rekabet etmelerini sağlayacaktır.

İster antrenman sırasında ister müsabaka sırasında, antrenör sporcularına aşağıdakilere uymaya teşvik edilmelidir:

#### "Kort Kuralları"

1. Sıranız size gelmediğinde sessizce sahanın dışında durmalısınız.
2. Diğer oyuncunun duruşunu aldığı andan sonrasında kadar mümkün olduğunca sessiz kalın.
3. Sahanın diğer ucuna geçmeden önce atışların tamamlanmasını bekleyin.
4. Her zaman sahanın ortasından değil, sahanın yan tarafına doğru yürüyün.
5. Başka bir oyuncunun topu atmasını beklerken, daima mümkün olduğunca hareketsiz kalın.
6. Siz oyun alanına girmeden önce diğer oyuncunun topunu teslim etmesini ve oyun sahasından çıkmak üzere olmasını bekleyin.
7. Hakem size onları hareket ettirmenizi söyleyene kadar topları daima yerde bırakın.
8. Topunuzu gönderdikten sonra, gereksiz gecikmeler olmaksızın sahayı terk edin.
9. Oynarken daima güvenlik kurallarına uyun.
10. Her zaman görevli tarafından verilen talimatlara uyun.
11. Rakibinize her zaman hak ettiği saygıyı verin.
12. Yetkililere her zaman hak ettikleri saygıyı verin.

#### Uygulama Sırasında

##### Sporcular

- Her zaman antrenörlerin ilettiği bilgileri dinleyin.
- Antrenörler tarafından verilen talimatları izleyin.
- Fiziksel olarak pratik yapmaya hazır olun.
- Bocce alıştırmaları yapmak için her zaman uygun kıyafetler giyin, yani doğru ayakkabılar, giysiler vb.
- Antrenör tarafından verilen güvenlik mesajlarına uyun.
- Antrenörler tarafından kendilerine verilmiş olabilecek tüm önemli bilgileri doğru kişilere iletin.
- Antrenörün sporculardan ne yapmalarını istediğinden emin değilse sorular sorun.

##### Antrenörlerin

- Her zaman zamanının önce ve herhangi bir eğitim seansına başlamaya hazır olun.
- Sporcularınızın ve çalıştırıcı arkadaşlarınızın bu antrenman seansının amacının ne olduğunu anladığından emin olun.
- Eğitim oturumlarınıza katılan tüm insanlara açık ve öz talimatlar verin.
- Sporcularınızdan anlayamayacakları bilgilerle ilgili açıklamaları dinleyin.
- Sporcularınıza ve çalıştırıcı arkadaşlarınıza bu antrenman seansı ile ilgili herhangi bir sağlık ve güvenlik sorunu hakkında bilgi verin.
- Eğitim seanslarınızda daima öğrenme ve eğlence unsurları sağlayın.



## **Yarışmada**

### **Sporcular**

- Her zaman saha görevlilerinin iletteği bilgileri dinleyin.
- Saha görevlileri tarafından verilen kararlara uyun.
- Rakip arkadaşlarınıza tüm saygı ve haysiyet gösterin.
- Oynamaya hazır olun.
- Bocce oynamak için her zaman uygun kıyafetler giyin, yani doğru ayakkabılar, giysiler vb.

### **Antrenörlerin**

- Oyuncularınızın zamanında ve oynamaya hazır olduğundan emin olun.
- Sporcularınızın ve çalıştırıcı arkadaşlarınızın daha önce anlatıldığı gibi bu etkinlik için yerel kuralları anladığından emin olun.
- Sporcularınızın giriş bilgilerinin doğru, güncel ve bu müsabaka için doğru olduğundan emin olun.
- Yarışma / etkinlik yöneticisinden gelen açıklamaları dinleyin.
- Saha görevlileri tarafından verilen talimat ve kararlara uyun.



### **Sportmenlik**

İyi sportmenlik, hem antrenörün hem de sporcunun adil oyun, etik davranış ve dürüstlük taahhüdüdür. İçinde sportmenlik, cömertlik ve içtenlikle karakterize edilen nitelikler olarak tanımlanır. Aşağıda, sporcunuza nasıl eğitim vereceğiniz ve antrenör yapacağınızla ilgili birkaç odak noktasını ve fikrini vurguluyoruz. Örnek olun.

### **Rekabetçi Çaba**

- Her etkinlik sırasında maksimum çabayı gösterin.
- Becerileri, yarışmada sergilediğiniz gibi aynı yoğunlukta uygulayın.
- Her zaman bir maçı / etkinliği bitirin: Asla pes etmeyin.

### **Her Zaman Adil Oyun**

- Her zaman kurallara uyun.
- Her zaman sportmenlik ve adil oyun sergileyin.
- Görevlilerin kararlarına her zaman saygı gösterin.

### **Antrenörler Beklentileri**

1. Katılımcıların ve hayranların takip etmesi için her zaman iyi bir örnek olun.
2. Katılımcılara uygun sportmenlik sorumluluklarını öğretin ve sportmenlik yapmalarını ve etik en önemli öncelik olduğunu unutmayın.
3. Yarışma görevlilerinin kararlarına saygı gösterin, etkinlik kurallarına uyun ve taraftarları kışkırtacak davranışlarda bulunmayın.
4. Rakip antrenörlere, yöneticilere, katılımcılara ve taraftarlara saygılı davranın.
5. Kamuoyunda görevliler ve rakip antrenörle el sıkışın.
6. Sportmenlik standartlarına uymayan katılımcılar için cezalar geliştirin ve uygulayın.

### **Birleşik Sporlarda Sporcuların ve Ortakların Beklentileri®**

1. Takım arkadaşlarınıza saygılı davranın.
2. Bir hata yaptıklarında takım arkadaşlarını cesaretlendirin.
3. Rakiplere saygılı davranın: Yarışmalardan önce ve sonra tokalaşın.
4. Yarışma görevlilerinin kararlarına saygı gösterin, yarışma kurallarına uyun ve kışkırtabilecek davranışlarda bulunmayın.
5. Adil bir yarışma düzenlemek için yetkililer, antrenörler veya yöneticiler ve diğer katılımcılarla işbirliği yapın.
6. Diğer takım kötü davranış gösterirse misillemede bulunmayın (sözlü veya fiziksel olarak).
7. Özel Olimpiyatları temsil etme sorumluluğunu ve ayrıcalığını ciddiyle kabul edin.
8. Kazanmayı kişisel elinizden gelenin en iyisini yapmak olarak tanımlayın.
9. Antrenörünüzün belirlediği yüksek sportmenlik standardını yaşayın.

### **Antrenör İpuçları**

- Tüm olaylardan sonra rakibi tebrik etmek, kazanmak veya kaybetmek gibi bocce görgü kurallarını uyun. Öfkeyi kontrol etmeli ve her zaman davranışlarınız ile örnek olunuz.
- Oyun sırasında sporcunuzun sırasını beklemeyi öğretin.
- Oynamak için sıranızı beklerken sessizce ayakta durmayı öğretin.
- Her buluşma veya uygulamadan sonra sportmenlik ödülleri veya takdirleri verin.
- Sporcuları sportmenlik gösterdiklerinde daima övün.



## Bocce Antrenör Kılavuzu Bocce Kuralları, Protokol ve Tutanak Kağıdı

---

### Hatırlamak

- Sportmenlik, sizin ve sporcularınızın oyun alanı içinde ve dışında nasıl davrandığınızda gösterilen bir tutumdur.
- Rekabet konusunda olumlu olun.
- Rakiplerinize ve kendinize saygı gösterin.
- Kızgın veya kızgın hissediyorsanız daima kontrol altında kalın.



### Bocce Sözlüğü

Terim	Tanımı
<b>Sıradan vuruş</b>	Avantaj / puan kazanmak için topun bir duvara veya arkalığa doğru veya duvar dışında oynandığı yer.
<b>Bocce</b>	Ayrıca bocci veya boccie olarak da yazılabilir. Diğer bazı sporlarda olduğu gibi, ör. basketbol, bu bir oyun sırasında oynanan toplar olabileceği veya oyunun kendisi anlamına gelir.
<b>Ölüm topu</b>	Hakem tarafından, bir tür ihlal veya tekniklik nedeniyle diskalifiye edilmiş top olarak yönetilen top.
<b>Çiftler</b>	Bazen çiftler veya iki oyunculu takım olarak adlandırılan, rakip takımlardaki iki oyunculu takımlarla oynanan bir oyun.
<b>Son</b>	Çerçeve veya yuvarlak olarak da adlandırılır. Bir sonraki "son" oynanmadan önce, tüm oyuncuların sırasını tamamladığı ve puanların hakem tarafından verildiği oyun periyodu.
<b>Bitiş panoları</b>	Kortun sonundaki tahtalar. Bazen bunlar avlunun arka duvarlarına asılır ve diğer durumlarda sağlam bir duvar olabilirler. Oyuncular, avantaj / puan kazanmak için bunları kullanabilirler.
<b>Faul</b>	Bir ayak faulü veya çizgi faulü ile ilgilidir, bazen ayak çizgisi faulü olarak da adlandırılır. Faulün türü ve sıklığı, oyuncuya verilecek cezayı belirleyecektir. Bu genellikle bir oyuncu faul çizgisini aştığında veya faul çizgisini geçtikten sonra topu serbest bıraktığında denir.
<b>Faul Hattı</b>	Her iki atış türünde de oynarken (şut atarak veya vurarak), top elden çıkmadan önce oyuncunun geride kalması gereken bir saha üzerindeki çizgiler. Vurma / işaretleme çizgisi, uç tahtadan 3 metre uzakta.
<b>Dörtlü</b>	Dört oyunculu bir takım arasında, bazen Takımlar veya dört oyunculu bir takım olarak adlandırılan dört oyuncudan oluşan başka bir takıma karşı oynanan oyun.
<b>İsabet</b>	Spocking, popping veya shot olarak da adlandırılır. Avantaj / puan kazanmak için yavaş ve yumuşak bir rulo oynamak yerine, genellikle hedef topun etrafındaki diğer topları kaydırmak için oynanan bir atıştır. Top genellikle sahanın en ucuna ulaşacak kadar güçlü oynanır. Bu tür bir atış yapan bir oyuncu, 10 metrelik vuruş / işaret çizgisine kadar herhangi bir yerden topu serbest bırakabilir.
<b>Başlangıç Noktası</b>	İlk top, başlangıç noktasını oluşturmak için bir uçta pallinaya doğru yuvarlandı. Oynanan bu ilk topa bir tür faul yapılırsa, aynı takım ilk noktayı belirlemek için bir sonraki topu yuvarlayacaktır.
<b>İçinde</b>	"Takım içi" olarak da adlandırılır. Bu, avantaja sahip olan veya puan alan takımı tanımlamak için kullanılır. Pallina'ya en yakın olan takım "takım içi" olarak kabul edilir ve şimdi rakip yaklaşıma kadar sırasını bekleyecek, bunun üzerine rakip "takım içinde" olacaktır.





## Bocce Antrenör Kılavuzu

### Bocce Kuralları, Protokol ve Tutanak Kağıdı

Terim	Tanımı
<b>Hareketli top</b>	"İyi" olarak da adlandırılabilir. İfade oyunculara topun sadece yuvarlanmış meşru ve yasal bir toptur ve sonun geri kalanı olmaya devam edebilir oynadı. Sonuç olarak, bir faul yapılırsa, top devre dışı bırakılır veya top ölüdür.
<b>Dışarı</b>	"Dış ekip" olarak da adlandırılır. Yukarıda açıklanan "In" ifadesinin tersi olarak, bu terim kimin avantaja sahip olmadığını veya sonunda mevcut pozisyonu işaret etmek için kullanılır. Bu takım, yaklaşıncaya ve daha sonra "takım içi" haline gelene kadar veya yuvarlanacak topları bitene kadar oynamaya devam edecek.
<b>Çiftler</b>	Diğer iki oyuncuya karşı oynayan iki oyuncu arasında oynanan, bazen çiftler veya iki oyunculu takım olarak adlandırılan oyun.
<b>Top</b>	İlk önce sahadan aşağı yuvarlanan 1 inçlik bir top.
<b>Top Avantajı</b>	Top avantajını elinde tutan takım, sona veya oyuna başlamak için solgunluğu sahanın aşağısına yuvarlayan takımdır. Pallinayı yuvarladıktan sonra, başlangıç noktasını belirlemek için ilk topu aşağı doğru yuvarlarlar. "Avantaj" terimi, bu takım pallinanın saha boyunca yuvarlandığı mesafeye göre, yani kısa uç veya uzun, belirleyebildiği için verilir.
<b>İşaret</b>	Yuvarlanma veya gecikme olarak da adlandırılır. Vuruş vuruşunun aksine, bu atış, diğer topları yerinden çıkarmak için topları dağıtmaya çalışmak yerine, topu hedef topa yaklaştırmak için oynanır. Bu, genellikle yumuşak, yumuşak bir bırakma, incelik ve yumuşak bir hareketle oynanan bir çekimdir. Genellikle koşan / hareket eden bir pozisyondan ziyade ayakta durur. Oyuncular vuruş / işaret çizgisini geçmeden önce topu bırakmalıdır.
<b>Avantaj kuralı</b>	Rakip faul yaptığında bir takıma verilen seçenek. Takım daha sonra topların mevcut pozisyonları ve oyunun durumu göz önüne alındığında seçeneklerinin ne olduğunu seçebilir.
<b>Kenarlıklar</b>	Topların sahayı terk etmesini önlemek için genellikle ortada en az 6 - 12 inç yüksekliğinde bir sahayı çevreleyen ve çevreleyen tahtalar. Duvarın resmi yüksekliği uç panellerde 3 fit ve yan duvarlar boyunca bocce topunun yüksekliğinden daha yüksektir.
<b>Tekler</b>	İki oyuncu arasında bire bir oynanan, bazen tek oyunculu takım olarak adlandırılan oyun.
<b>Takımlar</b>	Dört oyunculu bir takım arasında, bazen Dörtlü veya dört oyunculu bir takım olarak adlandırılan dört oyuncudan oluşan başka bir takıma karşı oynanan oyun.
<b>Birleşik</b>	İki oyunculu veya dört oyunculu bir takımın, aynı takımdaki eşit sayıda Özel Olimpiyat sporcusu ve Birleşik Ortaktan oluştuğu durumlarda. Takımın her üyesi tarafından sahanın aynı ucundan aynı sayıda top oynanır. Birleşik Partnerin yeteneği her zaman ortak olacağı Özel Olimpiyatlar sporcusunun becerisine benzer olmalıdır.

Özel Olimpiyat Koçluğu Kılavuzu

# BOCCCE



Özel Olimpiyatlar



**İçindekiler**

Sezon Planlama	2
Bir Bowling Eğitim Seansı Planlamanın Temel Bileşenleri	4
Etkili Eğitim Seanslarının İlkeleri	5
Güvenli Eğitim Seansları Yürütmek İçin İpuçları	6
Örnek Eğitim Seansı	7
Takım Üyelerini Seçme	8
Bocce Sahası	9
Bocce Becerileri Değerlendirme Kartı	11
Bocce Kıyafetleri	13
Bocce Ekipmanları	14
Bocce Kurallarını Öğretmek	15
Birleşik Spor Kuralları	16
İtiraz Prosedürleri	17
Bocce Protokolü ve Görgü Kuralları	18
Sportmenlik	19
Bocce Sözlüğü	
Ek	21
Beceri Geliştirme İpuçları	



### Sezon Planlama

Tüm sporlarda olduğu gibi, Özel Olimpiyatlar bocce antrenörü bir antrenör felsefesi geliştirir. Antrenörün felsefesinin ihtiyacı Özel Olimpiyatlar felsefesiyle tutarlı olun, bu kaliteli eğitim ve adil ve her sporcu için eşit rekabet garantilidir. Bununla birlikte, başarılı antrenörler arasında takımdaki sporcular için programın hedeflerinde spora özgü beceri ve bilgi edinmelerini sağlayın.

### Mevsimsel Plan Geliştirme

Bocce, genellikle dışarıda oynandığı için ağırlıklı olarak "kış dışı" bir spor olarak kabul edilir. Bocce sporunu uygun tesisiniz varsa ve hava izin verdiğinde yıl boyunca oynanan bir oyundur. En etkili faktörün (hava durumu) uygun olduğu bir sezon oluşturduğunuzda, sezon için planlamada yer alabilir.

Dikkate alınması gereken diğer faktörler şunlardır:

- Eğitim yerinin mevcudiyeti,
- Eğitim yerinin bakımı,
- Ulaşım ihtiyaçları,
- Yedek ekipman gerekli,
- Mevcut gönüllülerin sayısı,

### Eğitim Öncesi Planlama

Bu sezon başlamadan çok önce gerçekleşebilir.

1. Sezon öncesi eğitim,
  - Kasları kuvvetlendirme vb.
2. Geçen yılın sporcularının geri dönüşünün teyidi,
  - Bu sezon geri döneceklerini onaylamak için tüm oyuncularla iletişime geçin.
3. Yeni sporcular / gönüllüler / antrenör yardımcıları için yeni sezona giriş.
  - Tüm yönetim gereksinimlerinin yerine getirildiğinden ve yeni katılımcıların ne zaman ve nerede olduğunu bildiklerinden emin olun.
4. Gerektiğinde eğitmenleri becerilerini artıracak şekilde eğitin.
  - Antrenörler eğitim ihtiyaçlarını belirleyin ve düzenlemek için yerel koordinatörle iletişime geçin.
5. Sezonun yarışmaları ve etkinlikleri,
  - Yıl için planlanan yarışmalara ve etkinliklere bakın ve takımınızın yapacağı etkinlikleri belirleyin.
6. Gerekirse belirlenen minimum sekiz haftalık eğitim planlama tarihlerini belirleyin.
  - Sezon antrenmanının başlaması gerektiğini düşündüğünüz zamanı, ilk antrenmanın ne zaman başlayacağını hesaba katarak resmi maç, seçtiğiniz ilk başlangıç tarihine göre gerçekleştir.
7. Gerçekleştirilen beceri değerlendirmeleri.
  - Oyuncuların beceri geliştirme ihtiyaçlarını belirlemek için uygun beceri değerlendirme testleri yapın.
8. Sezon planlarını paylaşmak için tüm katılımcılarla toplantı yapın.
  - Tüm katılımcıları (oyuncular / gönüllüler / antrenörlerin / ebeveynler / bakıcılar) bir toplantıya çağırın ve önerilen sezonun tarihini ayarlayın.
9. Sezon aktivitelerinin tadını çıkarın.



### Sezon Planlamasında

- Her sporcunun beceri düzeyini belirlemek ve her sporcunun ilerlemesini kaydetmek için beceri değerlendirmelerini yapınız.
- Sekiz haftalık bir eğitim programı tasarlayın.
- Her seansı neyin yapılması gerektiğine göre planlayın ve değiştirin.
- Beceri öğrenilirken koşullanmayı vurgulayın.
- Zorluğu giderek artırarak beceriler geliştirin.

### Bir Yarışmaya Hazırlanmak

Bir sporcu veya takımı yarışmaya götürürken, bir antrenör her zaman aşağıdakilerin gerçekleştiğinden emin olmalıdır:

#### Yarışmadan önce

1. Sporcu ilaçlarını almayı ve ilaçların güncel olduğundan emin olun.
2. Kurallar, sporcular, antrenör ve personel tarafından anlaşılır olmalıdır.
3. Başvuru formları doğru şekilde doldurulduğundan emin olun.
4. Sporcuların uygun takım üniforması veya diğer uygun kıyafetleri temin edin.

#### Yarışmada

1. Sporcular kayıta isimleri doğru yazılmalıdır.
2. Sporcular, antrenörler ve personeli tesisin yerleşimini bilir.
3. Sporcular, antrenör ve personeli başlama zamanları ve oyun sahalarının sayılarından haberdardır.
4. Sporcular starttan önce sahalarına gelirler ve ısınmaları tamamlarlar. vb.
5. Sporcular uygun saha görgü kurallarını sergiler.
6. Sporculara gösterilen çaba ve yetenek için uygun teşvik verilir.
7. Sporcular soğuma periyodu uygulanır (bu, az önce oynanan oyunu değerlendirmek için iyi bir zamandır).
8. Oyun sırasında iyi giden ve bir sonraki uygulamada üzerinde çalışılması gerekebilecek şeyleri belirleyin.

#### Yarışmadan sonra

1. Yarışmanın sonuçları sporcuların ailelerine / bakıcılarına bildirilir.
2. Sporcuların aileleri / bakıcıları, günün yarışmasının ardından bilmeleri gereken herhangi bir şey konusunda bilgi verilir.
3. Bir sonraki uygulamada, etkinliği yeniden değerlendirin ve sonuçları katılmayanlara bildirin.



### Bir Bocce Antrenman Seansı Planlamannın Temel Bileşenleri

Her antrenman seansı aynı temel unsurları içermelidir. Her element için harcanan zaman miktarı aşağıdaki faktörlere bağlıdır:

1. Antrenman seansının amacı: Herkesin antrenmanın hedeflerinin ne olduğunu bildiğinden ve onları ayarlamak olmalıdır.
2. Seansın içinde bulunduğu sezon zamanı. Sezonun başlarında daha fazla beceri pratiği yapılır. Karşılaştırıldığında, daha fazlası müsabaka deneyimi sezonun ilerleyen dönemlerinde sağlanır.
3. Sporcularımızın beceri seviyesi. Daha düşük yetenekli sporcular için önceden öğretilmiş becerilerin daha fazla pratiği gereklidir.
4. Antrenör sayısı. Ne kadar çok antrenör mevcutsa ve ne kadar kaliteli bire bir eğitim sunulursa, o kadar çok gelişme görülür.
5. Kullanılabilir toplam eğitim süresi miktarı. Yeni beceriler için 2 saatlik bir oturumda 90 dakikadan daha fazla zaman harcanmalıdır.

Aşağıdaki unsurlar bir sporcunun günlük antrenman programına dâhil edilmelidir. Lütfen belirtilen bölümlere bakın. Bu konular hakkında daha derinlemesine bilgi ve rehberlik için daha fazlasını öğrenin.

- Isınma,
- Önceden öğretilen beceriler,
- Yeni beceriler,
- Yarışma deneyimi,
- Performansla ilgili geri bildirim,

Bir antrenman seansını planlamanın son adımı, sporcunun gerçekte ne yapacağını tasarlamaktır. Bir antrenman planlarken, oturumun temel bileşenlerinde ilerlemenin kademeli bir fiziksel aktivite artışı da olduğunu unutmayın.

- Kolaydan zora,
- Yavaştan hızlıya,
- Bilinen-bilinmeyene
- Genelden özele,
- Bitirmeye başlayın,

Bir bocce ligi kurmaya karar verdiyseniz, antrenmanınızın çoğu her haftanın ligi etrafında dönecektir. Antrenman lig maçları öncesinde, sırasında ve sonrasında yapılabilir. Lig maçından önce öğretim üzerinde çalışabilirsiniz. Oynamak ve ısınma süresine sahip olmak için gereken ekipman hakkında bilgi sahibi olunuz. Lig maçı sırasında sporcuların hareketlerini gözlemleyebilirsiniz. Üslupla, yanlış yaptıklarıyla ilgili yorumlar yapmak ve doğru yaptıkları için onları övün, (Ör. "Takip etme yolu" veya "İyi karar verme"). Puanlama talimatları, bocce görgü kuralları ve sportmenlik da başarılabılır. Lig maçından sonra, yeni beceriler üzerinde çalışabilir veya sporcularla birlikte gelişmek için çalışabilirsiniz. Önceden öğrenilen beceriler. Önerilen bir eğitim planı aşağıda özetlenmiştir.



### Isınma ve Esneme (10-15 dakika)

Her sporcu, saha içinde veya yakınında ısınma ve esneme periyoduna (yani gölge vücut hareketleri) katılmalıdır. Atış / bowling eylemlerini uygulamayı beklerken her kas grubunu esnetin.

### Beceri Eğitimi (15-20 dakika)

- Önceden öğretilen becerileri hızlıca gözden geçirin.
- Beceri etkinliğinin temasını tanıttın.
- Becerileri basit ve dramatik bir şekilde gösterin.
- Gerektiğinde düşük yetenekli oyunculara fiziksel olarak yardım edin ve onları yönlendirin.
- Uygulama oturumunun başlarında yeni becerileri tanıttın ve uygulayın.

### Yarışma Deneyimi (Bir, iki veya üç oyun)

Sporcular sadece oyunu oynayarak çok şey öğrenirler. Oyun harika bir öğretmendir.

### Soğuma, Uzatma ve İnceleme (10-15 dakika)

Her sporcu, bir antrenman seansının ardından soğuma dönemine katılmalıdır. Her birinin gerilmesi kas grubu ısınma kadar kuvvetli olmamalıdır. Bu, eğitimin iyi yönlerini düşünmek için iyi bir zamandır. Sporcuların kaydettiği herhangi bir ilerlemeyi vurgulayarak, ancak bunu başkalarının zararına yapmamayı unutmayın. Çalışma sırasında çalışmanız gerekebilecek alanlarda da zaman harcanabilir. Ayrıca, önemli bildirimleri, yaklaşan yarışmaları, doğum günlerini, sosyal toplantıları vb. duyurun. İyi olsun ya da olmasın eğitimi her zaman biraz eğlence ve kahkaha ile bitirmelisiniz.

### Etkili Eğitim Seanslarının İlkeleri

Tüm sporcuları aktif tutun	Sporcuların aktif dinleyici olması gerekir.
Açık, özlü hedefler oluşturun	Öğrenme, sporcular kendilerinden ne beklendiğini bildiklerinde gelişir.
Açık ve öz talimatlar verin	Gösterin - talimatın doğruluğunu artırın.
İlerlemeyi kaydedin	Siz ve sporcularınız birlikte ilerlersiniz.
Olumlu geribildirim verin	Sporcunun iyi yaptığı şeyleri vurgulayın ve ödüllendirin.
Çeşitlilik sağlayın	Çeşitli egzersizler ile can sıkıntısını önleyin.
Keyif almayı teşvik edin	Sporcular için eğitim ve rekabet eğlencelidir; sizin için bu şekilde kalmasına yardımcı olun.
İlerlemeler oluşturun	Bilgi aşağıdakilerden ilerlediğinde öğrenme artar: <ul style="list-style-type: none"><li>• Bilinmeyenler tarafından biliniyor - yeni şeyler başarıyla keşfediliyor.</li><li>• Basitten karmaşığa - "Ben" in bunu yapabildiğini görmek.</li><li>• Genelden özele - bu yüzden bu kadar çok çalışıyorum.</li></ul>
Maksimum kaynak kullanımını planlayın	Sahip olduklarınızı kullanın ve sahip olmadığınızı ekipmanlar için doğaçlama yapın - yaratıcı düşünün.
Bireysel farklılıklara izin verin	Farklı sporcular, farklı öğrenme oranları, farklı kapasiteler.



### Güvenli Eğitim Oturumları Yürütmek İçin İpuçları

Riskler az olsa da, antrenörlerin sporcuların bunları bilmesini, anlamasını ve takdir etmesini sağlama sorumluluğu vardır. Sporcuların güvenliği ve refahı antrenörlerin öncelikli endişeleridir. Bocce tehlikeli bir spor değil, ancak Antrenörlerin güvenlik önlemleri almayı unuttuğunda kazalar meydana gelir. En aza indirmek baş koçun sorumluluğundadır. güvenli koşullar sağlayarak yaralanmaların meydana gelmesi.

1. İlk muayenehanenizde davranış için net kurallar belirleyin ve bunları uygulayın.
2. Hava kötü olduğunda, sporcuları sert hava koşullarından derhal uzaklaştırmak için bir plan yapın.
3. Sporcuların özellikle daha sıcak iklimlerde her antrenmana su getirdiklerinden emin olun.
4. İlk yardım çantanızı kontrol edin; malzemeleri gerektiği gibi yeniden stoklayın.
5. Tüm sporcuları ve antrenörleri acil durum prosedürleri konusunda eğitin.
6. Güvenli bir alan alanı seçin. Yaralanmaya neden olabilecek kaya veya deliklerin olduğu alanlarda uygulama yapmayın. Basitçe söylüyorum oyuncuların engellerden kaçınması yeterli değildir.
7. Sahada yürüyün ve güvenli olmayan nesnelere kaldırın. Dağınık iç mekanda oynarken özellikle dikkatli olun Spor salonları. Bir oyuncunun karşılaşabileceği her şeyi kaldırın.
8. Bocce toplarında çatlama veya çatlak olup olmadığını kontrol edin. Toplar ve göz yaralanmasına neden olabilir.
9. Yan ve uç duvarların zemine sabitlendiğini kontrol edin. Oyunculara asla tepede yürümelerini söyleyin. saha duvarları. Kuvvetli bir rüzgarda devrilen veya oyuncuların üzerinde durduğu taşınabilir kortlara özellikle dikkat edin. veya bir bocce topu onlardan geri dönerse. Bu duvarların zemine sağlam bir şekilde sabitlendiğinden emin olun.
10. İlk yardım ve acil durum prosedürlerinizi gözden geçirin. İlk yardım ve CPR konusunda eğitim almış birini veya çok antrenman ve oyunlar sırasında sahaya yakın.
11. Sporcuların acil durum iletişim bilgilerinin güncel ve antrenmanlar ve oyunlar sırasında el altında olmasını sağlayın.
12. Kas yaralanmalarını önlemek için her egzersizin başında / sonunda ısınma / soğuma ve uygun şekilde gerin.
13. Oyuncularınızın genel kondisyon seviyesini iyileştirmek için antrenman yapın. Fiziksel olarak zinde olan oyuncuların yaralanma olasılığı daha düşüktür. Uygulamalarınızı aktif hale getirin.
14. Oyuncuların birbirlerine karşı "kafa kafaya" oynadıkları oyunlarda oyuncuların fiziksel olarak eşleştiklerinden emin olun (ör. bire bir matkaplar).
15. Tüm oyuncularınızın antrenman ve oyunlarda özellikle ayakkabı giymesini isteyin.
16. Kendinizi hedef olarak kullanmayın, yani sporcuların önünde durun ve onlara topu size atmasını / yuvarlamasını söyleyin veya ayağın.
17. Bir telefona veya cep telefonuna kolay erişiminiz olduğundan emin olun.
18. Kullanılmadıklarında, bocce topları her zaman yerde kalmalı, havaya fırlatılmamalı veya elde zıplamamalıdır. Bocce toplarının ağır olduğu ve eğer bir ayak parmağı veya ayağı kırabileceği veya başka şekilde yaralayabileceği unutulmamalıdır. düştü.
19. Rakiplerin bocce toplarında kaymasını önlemek için, toplar, kullanılmadığı zamanlarda sahanın arka köşesine yerleştirilmelidir. Kullanılan. Bocce toplarını asla bir kişinin üzerinde durabileceği veya onların üzerinden geç.



# Özel Olimpiyatlar Bocce Antrenörlerin Hızlı Başlangıç Kılavuzu



## Örnek Antrenman Oturumu

Çalışma Adı: \_\_\_\_\_

Tarih: \_\_\_\_\_ Yer: \_\_\_\_\_

BU ANTRENMAN İÇİN GEREKLİ EKİPMANLARA	YÖNELİK EĞİTİM HEDEFLERİ
<ul style="list-style-type: none"><li>• Topları bir küme halinde gruplandırın</li><li>• Grup topları eşit uzaklıkta</li><li>• İki farklı yöntem gösterin</li><li>• Yıl sonu dansı hakkında konuşun</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• (20) koniler</li><li>• (4) 5 metre kareler</li><li>• (2) tam set bocce topları</li><li>• (30) beceri sonuç sayfası</li></ul>
<b>NOTLAR / YARALANMALAR</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sporculara dansı hatırlatın</li><li>• Ali'nin sağ omzuna dikkat edin</li><li>• Kaan'ın tıbbi yenilemesinin zamanı geldi</li></ul>	

EĞİTİM OTURUM ZAMAN PLANLAYICISI	
Ayrılan Zaman	Aktivitesi
2-5 Dakika	Herkese hoş geldiniz, oturum planını ve zaman dilimlerini açıklayın
15 Dakika	Isınma ve germe hareketleri
15 Dakika	Topları sahanın yukarı ve aşağı taraflarını yuvarlayın (duruşa dikkat edin)
15 Dakika	Topları sahanın yukarı ve aşağı taraflarına fırlatma (kolun doğru şekilde serbest bırakılmasına dikkat edin)
5 dakika	Su içmek için 5 dakika ara verin ve son iki alıştırmamanın bulgularını tartışın
10 Dakika	Yuvarla / Atış sahanın yukarı ve aşağı tarafları (iyileştirmeleri izleyin)
15 Dakika	Topları gruplama alıştırmaları yapın (duruş ve serbest bırakmaya dikkat edin)
15 Dakika	Mesafe yuvarlamaları alıştırmaları (duruşa dikkat edin ve bırakın)
15-20 Dakika	Eğlenceli gruplama oyunu
15 Dakika	Soğuma ve germe; sporculardan gelen geri bildirim yeniden değerlendirin
5 Dakikalık	Hatırlatma notları Yıl Sonu Dansı ve hoşça kal yeniden
Antrenör asistanlarıyla antrenman seansının ardından seansın nasıl geçtiğini hissettikleri üzerine 10 dakikalık tartışma	

EĞİTİM OTURUMU DEĞERLENDİRME PLANI



### **Takım Üyelerinin Seçilmesi**

Geleneksel bir Özel Olimpiyatlar veya Birleşik Sporlar® takımının başarılı bir şekilde geliştirilmesinin anahtarı, ekip üyelerinin seçimidir. Aşağıda sizin için bazı temel hususları açıkladık.

### **Yetenek Gruplaması**

Bocce takımları, tüm takım üyeleri benzer spor becerilerine sahip olduğunda en iyi şekilde çalışır. Çok daha üstün yeteneklere sahip ortaklar diğer takım arkadaşları ya rekabeti kontrol edecek ya da potansiyelleriyle rekabet etmeyerek başkalarına uyum sağlayacaklardır. Bu durumlar, etkileşim ve takım çalışması hedeflerini azaltır ve gerçek bir rekabet deneyimi elde edilemez.

### **Yaş Gruplaması**

Tüm ekip üyeleri yaş olarak yakından eşleşmelidir.

- 21 yaş ve altı sporcular için 3-5 yaş arası
- 22 yaş ve üstü sporcular için 10-15 yıl aralığında gruplandırma yapınız.
- Takım üyeleri, yaşın dikkate alınması gereken aile üyeleri de olabilir (ebeveyn ve çocuk / kardeş / sporcu)

Örneğin, bocce'de 8 yaşındaki bir çocuk 30 yaşındaki bir sporcuya karşı veya onunla yarışmamalıdır.

## Özel Olimpiyatlar Bocce Antrenörlerin Hızlı Başlangıç Kılavuzu

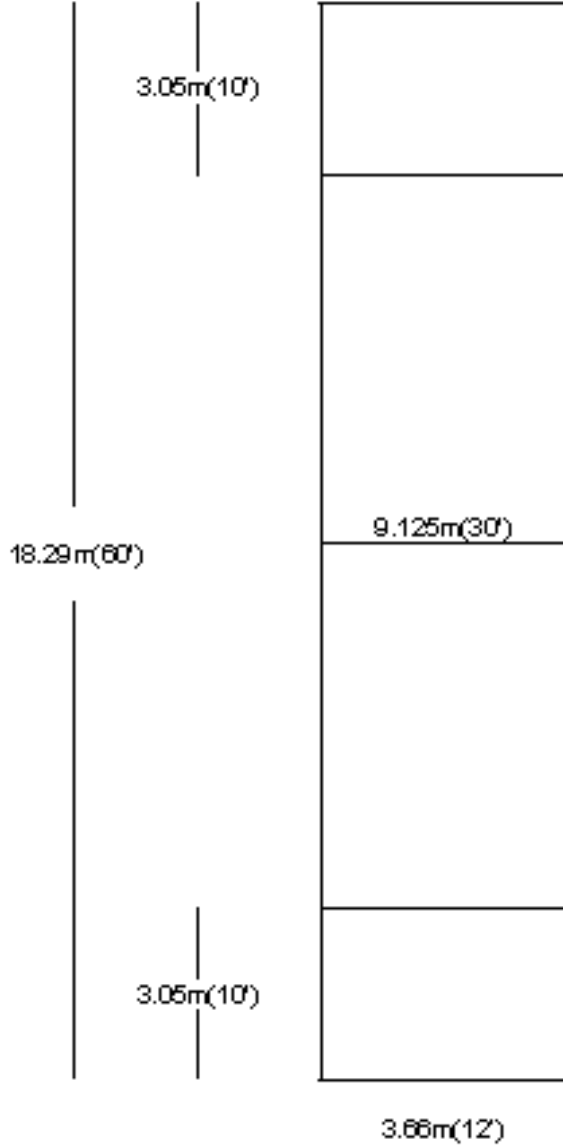


### Bocce Sahası

Bocce, bocce pit olarak da adlandırılan bir bocce sahasında oynanır.

### Ölçümler

Saha, 3,66 metre (12 fit) genişliğinde ve 18,29 metre (60 fit) uzunluğunda bir alandır.



Arkalığa 3 m eşittir başlangıçta pallina sınırları içinde çerçeve ve faul çizgisinin işaret etmek ve ateş etmek (vurma veya sıçrama).

Arkalıktan 9 metre uzakta orta saha çizgisine eşittir. Pallina geçmeli bu noktada çerçevenin başlangıcı.

Arkalığa 3m eşittir başlangıçta pallina sınırları içinde çerçeve ve faul çizgisinin işaretleme ve çekim (vurma veya sıçrama).



### Bir Bocce Sahasının Oluşumu

Saha yüzeyi taş tozu, kil, çim veya suni yüzey kirli olmaması şartıyla sahada kalıcı veya geçici bir topun herhangi bir yönden düz çizgi atışına engel olmamalıdır.



### Bocce Saha Duvarları

Bunlar sahanın yan ve bitiş duvarlarıdır ve herhangi bir sert malzemeden oluşur. Uç duvarlar en az 30 cm yüksekliğinde olmalıdır. Uç duvarlar ahşap veya plekстик gibi sert bir malzemeden oluşur. Yan duvarlar en az bocce topları kadar yüksek olmalıdır. Oyun sırasında yan ve uç duvarlar kullanılabilir sektirne atışları veya ribaund şutları için.

### Bocce Saha İşaretleri

Tüm saha aşağıdakiler için açıkça işaretlenmelidir:

- Arka tahtalardan 3,05 metre (10 fit çizgisi) - işaret etme, vurma / vurma için faul çizgisi.
- Yarı saha işaretleyicisi - çerçevenin başlangıcında minimum mesafe pallina oynanır. Oyun sırasında pallinanın pozisyonu normal oyunun bir sonucu olarak değişebilir; ancak, asla yaklaşmayabilir yarım nokta işaretinden (3 m) veya çerçeve ölü olarak kabul edilir.
- 3 m ve 9 m çizgiler, yan panodan yan panele kalıcı olarak çizilmelidir.

# Özel Olimpiyatlar Bocce Antrenörlerin Hızlı Başlangıç Kılavuzu



## Bocce Becerileri Değerlendirme Kartı

Sporcunun Adı \_\_\_\_\_ Tarih \_\_\_\_\_  
Antrenörün Adı \_\_\_\_\_ Tarih \_\_\_\_\_

### Talimatlar

- Sporcunun başlangıç becerisinin temelini oluşturmak için antrenman / müsabaka sezonunun başında aleti kullanım seviyesi.
- Sporcunun beceriyi birkaç kez gerçekleştirmesini sağlayın.
- Sporcu beceriyi beş seferde üçünde doğru bir şekilde gerçekleştirirse, becerinin yanındaki kutuyu işaretleyerek beceri tamamlandı diye bilirsiniz.
- Program değerlendirme oturumlarını programınıza dâhil edin.
- Sporcular başarabilir. Ama 10 tekrarda ama..... tekrarda, sabırlı ve teşvik edici olunuz.

### Bocce Kort Düzeni

- 3 ayak faul çizgisini tanır,
- 30 ayak orta saha çizgisini tanır,
- 50 ayak çizgiyi tanır,
- Arka panoları tanır,
- Yan panoları tanır,

### Ekipman Seçimi

- Bir bocce topunu tanır,
- Bocce toplarının renk farklılıklarını tanır,
- Pallina'yı tanır,
- Mezurayı tanır,
- Kullanılan bayrakları tanır (özellikle görme veya işitme engelli sporcular için),
- Bayrak rengi ve bocce topu arasındaki bağlantıyı ilişkilendirebilir,

### Puanlama

- Bocce oyununda kullanılan puanlama sistemini anlar,
- Hem tekler hem de iki oyunculu takımlar için kazanma skorunun 12 puan olduğunu anlar,
- Dört oyunculu takımlar için galibiyet puanının 16 puan olduğunu anlar,
- Bir puan kartındaki puanları tanır,
- Skor kartındaki puanlamayı takip edebilir,
- Bir puan kartındaki çeşitli imzaların yerlerini tanır,
- Oyun itiraz etmekse bir skor kartını imzalamamanın gerekliliğini kabul eder,

### Oyunun kuralları

- Oyunun anlaşıldığını gösterir,
- Oyunun belirli sayıda puana kadar oynamaktan ibaret olduğunu anlar,
- Sahadaki çizgilerin her birinin ne anlama geldiğini bilir,
- Bir top atarken faul çizgisini geçmemesi gerektiğini bilir,
- Tekler oynarken dört top oynamayı bilir,
- Çiftler / çiftler oynarken iki top oynamayı bilir,
- Dört kişilik bir takımdayken tek top oynamayı bilir,
- Sadece hakem tarafından belirtildiğinde oynamayı bilir,
- Bocce sahasının ve antrenman alanının kurallarına uyar,
- Resmi Özel Olimpiyatların bocce kurallarına uyar.



## Özel Olimpiyatlar Bocce Antrenörlerin Hızlı Başlangıç Kılavuzu

### Sportmenlik / Görgü Kuralları

- Sportmenlik ve görgü kurallarını her zaman sergiler,
- Her zaman oynarken rekabetçi çaba gösterir,
- Diğer ekip üyeleriyle sırayla geçer,
- Oyun boyunca aynı renkteki topları seçer ve kullanır,
- Hakemin oynama sırasını belirtmesini bekler,
- İşbirliği içinde ve rekabetçi bir şekilde oynar, takım arkadaşlarına tezahürat yapar,
- Kendi / takımın skoru hakkında bilgi sahibi olur,
- Antrenörlerin talimatlarını dinler

### Oyun Terminolojisi

- "Giriş" ve "Dışarı" takım terimlerini tanır,
- "Faul" terimini tanır,
- "İşaret" terimini tanır,
- "Vurma" terimini tanır,
- "İşlem" terimini tanır
- "Geri tepme" terimini tanır

### Topu Geri Alma

- Sahanın arkasından top toplar,
- Kendi topunu renge göre tanımlar,
- Topu alır ve bel hizasına getirir,
- Yuvarlanmayan el ile topu destekler ve başlangıç pozisyonuna hareket eder,

### Kavrama

- Parmakları ve başparmağı topun etrafına eşit olarak yerleştirir,
- Topu yerinde tutmak için başparmağı kullanır,
- Topu elin ön kısmında tutar,

### Duruş

- Faul çizgisinin gerisinde başlangıç pozisyonunu bulur,
- Ayaklar omuz genişliğinde ayrı durur,
- Ağırlık eşit olarak dağıtılmış şekilde hedeflemek için omuzların seviyesini ve vücudunu dik tutar,
- Uygun ayak yerleşimini gösterir: sağ elini kullanılıyorsa sol ayak ileride tutar.
- Gözler solgunluğa veya hedef topa odaklanmışken doğru duruşu varsayar,
- Topu kontrol altında tutar,

### Teslimat

- Topu ileri doğru yaklaşık göz seviyesine iter ve ardından aşağı doğru sallar,
- Kolu düz ve vücuda yaklaştırır,
- Topu serbest bırakmak için kolu düz ileri götürür,
- İşaretli bir atış için nazik ve yavaş bir serbest bırakma ile topu ileriye atabilir,
- Vuruş için güçlü bir hızlı serbest bırakma ile top fırlatır,
- Ayakta işaret teslimi gerçekleştirir,
- Çalışan işaret teslimi gerçekleştirir,
- Ayakta vurarak teslimat gerçekleştirir,
- İsabet teslimi çalıştırma gerçekleştirir,

### Serbest bırakmak

- Ön ayak faul çizgisinin gerisinde ve omuzlar hedefe dik olarak doğru durur,
- Topu faul çizgisinin üzerinden solgunluğa veya hedefe yönlendirir,
- Top elden çıktığında doğru bilek duruşu sağlar,
- Kol sallama ile uygun takip gerçekleştirir,



## Bocce Kıyafetleri

Tüm yarışmacılar için uygun bocce kıyafetleri gereklidir. Antrenör olarak, hangi spor kıyafetlerinin eğitim ve maçlar için kabul edilebilir ve kabul edilemediğini bilmelidir. Uygun şekilde takılan giysiler giymenin önemini tartışın. Antrenman ve yarışmalar sırasında giyilen belirli kıyafet türlerinin avantajları ve dezavantajları ile birlikte tartışın. Örneğin, mavi jean uzun pantolon kotları uygun bocce kıyafeti değildir. Sporculara nedenini açıklayın. Hareketlerini kısıtlayan kot pantolonlar giyerken ellerinden gelen en iyisini yapamayacağını söyleyin. Sporcuları kulüp, lise veya kolej antrenmanlarına veya maçlarına götürün giyilen kıyafetlere işaret edin. Hatta uygun kıyafetler giyerek örnek teşkil edebilirsiniz.

Antrenman ve yarışmalara uygun kıyafetler giyin ve antrenman için uygun şekilde giyinen sporcuları ödüllendirin.

- Sporcu her zaman rahat kıyafetler giymelidir.
- Giysiler her zaman vücudun tüm bölümlerinin hareket özgürlüğüne izin vermelidir.
- Normal okul kıyafetleri kabul edilebilir.
- Turnuvada beyaz veya açık renkli giysiler tercih edilir.
- Oyuncuların saha yüzeyine zarar verebilecek veya bozabilecek ayakkabılar giymelerine izin vermeyin.
- Oyuncuların ayakkabısız oynamasına izin verilmez. Parmak arası terlikler ve sandaletlerden de çok az şey sağladıkları için kaçınılmalıdır veya ayağa bir top düşürüldüğünde korumasızdır.
- Oyunculara güneş kremi, şapka ve diğer güneş ışınlarından korunma ihtiyacı hakkında bilgi verilmelidir.

## Turnuva Kuralları

Şunları belirtir:

- Oyuncular kendilerine ve bocce sporuna itibar kazandıracak şekilde giyineceklerdir.
- Oyuncuların saha yüzeyine zarar verebilecek veya bozabilecek ayakkabılar giymelerine izin verilmeyecektir. Ayrıca oyuncular ayakkabısız oynanmasına izin verilmez.
- Sakıncalı veya rahatsız edici kıyafetler giyen veya uygunsuz şekilde giydirilmiş oyuncuların, bir turnuvaya katılmak.





## Özel Olimpiyatlar Bocce Antrenörlerin Hızlı Başlangıç Kılavuzu

### Bocce Ekipmanları

Bocce, aşağıda listelenen spor ekipmanı türünü gerektirir. Sporcuların fark edebilmesi ve belirli etkinlikler için ekipmanın nasıl çalıştığını ve performanslarını nasıl etkilediğini anlamalıdır. Sporcularımızın her birinin adını söyleyin. Gösterdiğiniz ekipman parçası ve her biri için kullanım izni verin. İçlerindeki bu yeteneği güçlendirmek için, etkinlikler için de kullanılan ekipmanlar.

- Bocce topları,
- Pallina,
- Metrik ölçüm cihazı,
- Bayraklar,
- Puanlama cihazı,

### Bir Bakışta Genel Bocce Ekipman Listesi

<b>Bocce topları</b> 	Ahşap veya kompozisyon malzemesinden imal edilebilir ve eşit boyuttadır. Resmi Turnuva top boyutları 107'den olabilir milimetre (4,2 inç) ila 110 milimetre (4,33 inç). topların rengi önemsizdir; bir takım açıkça ve gözle görülür şekilde farklıdır. Rakip takımın topları farklı renktedir.
<b>Top</b> 	63 milimetreden (2,5 inç) büyük veya daha küçük olmamalıdır. 48 milimetreden (1,875 inç) fazla ve renkli olmalıdır her iki bocce top renginden gözle görülür şekilde farklı olmalıdır. Ara sıra saha yüzeyinin renginden farklı olması faydalıdır.
<b>Metrik Ölçüm cihazı</b>	Doğru ölçüm kapasitesine sahip herhangi bir cihaz olabilir iki nesne arasındaki mesafe ve turnuva için kabul edilebilir.
<b>Bayraklar</b>	Renkleri temsil etme yeteneğine sahip herhangi bir cihaz olabilir kullanılan ve turnuva için kabul edilebilir. Ayrıca en az 15 metreden açıkça görülebilecek kadar büyük olmalıdır.
<b>Puanlama cihazı</b>	Puanı kaydetme özelliğine sahip herhangi bir cihaz olabilir oyun sırasında ve turnuva görevlileri tarafından kabul edilebilir.





## **Bocce Kurallarını Öğretmek**

Bocce kurallarını öğretmek için en iyi zaman pratiktir. Lütfen Resmi Özel Olimpiyatlar Spor Kuralları Kitabına bakın bocce kurallarının tam listesi için. Boccenin temel kurallarını öğreten bir antrenör olarak eğitimin başarısı için çok önemlidir. Örneğin, sporcular sahadaki her bir çizginin ne anlama geldiğini bilmelidir, vb. Sporcunuz:

- Oyunu anladığını gösterir.
- Bir oyunun belirli sayıda puana kadar oynamaktan ibaret olduğunu anlar.
- Sahadaki çizgilerin her birinin ne anlama geldiğini bilir.
- Oynamak için ayrak ve saha görevlisinin talimatını izlemeyi bilir.
- Olası bir faul sonucunda atılan sayıların, puan olarak sayılmayacağını bilir.
- Tekler yarışmasında dört topu yuvarlamayı bilir.
- Çiftler yarışmasında iki topu yuvarlamayı bilir.
- Dörtlü yarışmada sadece bir topu yuvarlamayı bilir.
- Bocce sahası ve eğitim alanı kurallarına uyar.
- Resmi Özel Olimpiyatların bocce kurallarına uyar.

### **Bocce Yarışması için Temel Kurallar**

1. Bölüm oluşturma puanları, bölümlerin oluşturulması için bölümleri belirlemek için kullanılacaktır.
  2. Müsabaka için format, tek bir eleme, çift eleme veya bir round gibi farklı olabilir.
  3. Turnuva için genellikle yeşil ve kırmızı olan “tam turnuva boyutunda” toplar kullanılır.
  4. Toplarla aynı renkteki bayraklar / sopalar / kürekler kullanılır.
  5. Teklerde, oyuncular her biri dört top oynayacak ve kazanan skor ilk olarak 12 puana kadar olacaktır.
  6. Çiftlerde, oyuncular her biri iki top oynayacak ve kazanan skor ilk olarak 12 puana kadar olacaktır.
  7. Dörtlü takımında oyuncular her biri bir top oynayacak ve kazanan skor ilk 16 puana kadar olacaktır.
  8. Sporcular her zaman saha görevlilerinin talimatlarını takip edeceklerdir.
  9. Müsabaka sırasında üç metrelik faul çizgisi, 9 m orta saha çizgisi kullanılacaktır.
  10. Tüm faul çizgisi ihlalleri, ihlal ve verilen cezalar olarak adlandırılacaktır.
  11. Oynanan tüm yanlış sayılar veya yanlış oyun sırası ihlal ve ceza olarak adlandırılır.
  12. Her iki takımdan tüm bocce topları yuvarlandıktan sonra, puanlar en yakın topların sayısına göre verilecektir. (Her oyun sonu için sadece bir takıma puan verilebilir.)
  13. Oyunlar, bir takımın uygun toplam sayıya ulaştığı süre sonunda tamamlanacaktır.
- Herhangi bir nedenle antrenörler yukarıdaki kurallardan herhangi birinden emin değillerse, lütfen önce bocce için turnuva direktörü ile iletişime geçin.



## **Birleşik Sporlar® Kuralları**

Birleşik Sporlar® yarışması kurallarında ve Resmi Özel'de belirtilen kurallarda çok az farklılık vardır. Olimpiyatlar Spor Kuralları Kitabı ve kurallar kitabında ana hatları verilen değişiklikler. Eklmeler aşağıda vurgulanmıştır:

### **Birleşik Spor Takımı**

- Her Birleşik Spor çiftler takımı, bir sporcu ve bir partnerden oluşacaktır.
- Her Birleşik Sporlar takımı etkinliği iki sporcu ve iki ortaktan oluşacaktır.
- Her oyun yazı tura atılarak başlayacaktır. Para atışını kazanan takımın herhangi bir üyesi oyuna şu şekilde başlar: nişangaha ve ilk topu atacaktır. İkinci top rakip takımın herhangi bir üyesi tarafından atılır.

### **İtiraz Prosedürleri**

İtiraz prosedürleri, rekabet kurallarına tabidir. Antrenör olarak, sporcularınıza ve takımınıza karşı göreviniz, sporcunuz yarışırken herhangi bir eylemi veya olayı itiraz etmektir. Resmi Özel Olimpiyatlar bocce kurallarını ihlal ettiğini düşündüğünüzde itiraz hakkına sahip olduğunuzu bilmeniz gerekir. Ancak itiraz yapmamanız son derece önemlidir çünkü siz ve sporcunuz bir etkinlikten istediğiniz sonucu alamadığınız durumlar olabilir. İtiraz yapmak ciddi bir konudur bir yarışmanın programını etkiler. Yarışmadan önce yarışma yönetimi ekibine danışın bu yarışma için itiraz prosedürleri nasıl yapılacağını sorun. Unutmayın bu özel sporcular her an hata yapabilir. Bu sizin sporcular içinde geçerlidir. Bu nedenle mümkün olduğunca hoş görülmesi olmalı ve sağ duyuyu elden bırakmayınız.

# Özel Olimpiyatlar Bocce Antrenörlerin Hızlı Başlangıç Kılavuzu



## Bocce Protokolü ve Görgü Kuralları

Sıradan veya eğlenceli bocce oyunları şaka, kahkaha ve anlamsızlıkla dolu olabilirken, ne zaman ciddi bir bocce turnuva veya müsabaka oynanırsa, her bir yarışmacının uygulayacağı belirli sportmenlik ve davranış kuralları olması gerekir. Bu, sporcuların dikkatleri dağılmadan en iyi şekilde rekabet etmelerini sağlayacaktır.

İster antrenman sırasında ister müsabaka sırasında, antrenör sporcularına aşağıdakilere uymaya teşvik edilmelidir:

### "Kort Kuralları"

1. Sıranız size gelmediğinde sessizce sahanın dışında durmalısınız.
2. Diğer oyuncunun duruşunu aldığı andan sonrasına kadar mümkün olduğunca sessiz kalın.
3. Sahanın diğer ucuna geçmeden önce atışların tamamlanmasını bekleyin.
4. Her zaman sahanın ortasından değil, sahanın yan tarafına doğru yürüyün.
5. Başka bir oyuncunun topu atmasını beklerken, daima mümkün olduğunca hareketsiz kalın.
6. Siz oyun alanına girmeden önce diğer oyuncunun topunu teslim etmesini ve oyun sahasından çıkmak üzere olmasını bekleyin.
7. Hakem size onları hareket ettirmenizi söyleyene kadar topları daima yerde bırakın.
8. Topunuzu gönderdikten sonra, gereksiz gecikmeler olmaksızın sahayı terk edin.
9. Oynarken daima güvenlik kurallarına uyun.
10. Her zaman görevli tarafından verilen talimatlara uyun.
11. Rakibinize her zaman hak ettiği saygıyı verin.
12. Yetkililere her zaman hak ettikleri saygıyı verin.

### Uygulama Sırasında

#### Sporcular

- Her zaman antrenörlerin ilettiği bilgileri dinleyin.
- Antrenörler tarafından verilen talimatları izleyin.
- Fiziksel olarak pratik yapmaya hazır olun.
- Bocce alıştırmaları yapmak için her zaman uygun kıyafetler giyin, yani doğru ayakkabılar, giysiler vb.
- Antrenör tarafından verilen güvenlik mesajlarına uyun.
- Antrenörler tarafından kendilerine verilmiş olabilecek tüm önemli bilgileri doğru kişilere iletin.
- Antrenörün sporculardan ne yapmalarını istediğinden emin değilse sorular sorun.

#### Antrenörlerin

- Her zaman zamanınının önce ve herhangi bir eğitim seansına başlamaya hazır olun.
- Sporcularınızın ve çalıştırıcı arkadaşlarınızın bu antrenman seansının amacının ne olduğunu anladığından emin olun.
- Eğitim oturumlarınıza katılan tüm insanlara açık ve öz talimatlar verin.
- Sporcularınızdan anlayamayacakları bilgilerle ilgili açıklamaları dinleyin.
- Sporcularınıza ve çalıştırıcı arkadaşlarınıza bu antrenman seansı ile ilgili herhangi bir sağlık ve güvenlik sorunu hakkında bilgi verin.
- Eğitim seanslarınızda daima öğrenme ve eğlence unsurları sağlayın.



### Yarışmada

#### Sporcular

- Her zaman saha görevlilerinin iletteği bilgileri dinleyin.
- Saha görevlileri tarafından verilen kararlara uyun.
- Rakip arkadaşlarınıza tüm saygı ve haysiyet gösterin.
- Oynamaya hazır olun.
- Bocce oynamak için her zaman uygun kıyafetler giyin, yani doğru ayakkabılar, giysiler vb.

#### Antrenörlerin

- Oyuncularınızın zamanında ve oynamaya hazır olduğundan emin olun.
- Sporcularınızın ve çalıştırıcı arkadaşlarınızın daha önce anlatıldığı gibi bu etkinlik için yerel kuralları anladığından emin olun.
- Sporcularınızın giriş bilgilerinin doğru, güncel ve bu müsabaka için doğru olduğundan emin olun.
- Yarışma / etkinlik yöneticisinden gelen açıklamaları dinleyin.
- Saha görevlileri tarafından verilen talimat ve kararlara uyun.

#### Sportmenlik

İyi sportmenlik, hem antrenörün hem de sporcunun adil oyun, etik davranış ve dürüstlük taahhüdüdür. İçinde sportmenlik, cömertlik ve içtenlikle karakterize edilen nitelikler olarak tanımlanır. Aşağıda, sporcunuza nasıl eğitim vereceğiniz ve antrenör yapacağınızla ilgili birkaç odak noktasını ve fikrini vurguluyoruz. Örnek olun.

#### Rekabetçi Çaba

- Her etkinlik sırasında maksimum çabayı gösterin.
- Becerileri, yarışmada sergilediğiniz gibi aynı yoğunlukta uygulayın.
- Her zaman bir maçı / etkinliği bitirin: Asla pes etmeyin.

#### Her Zaman Adil Oyun

- Her zaman kurallara uyun.
- Her zaman sportmenlik ve adil oyun sergileyin.
- Görevlilerin kararlarına her zaman saygı gösterin.



## Bocce Sözlüğü

Terim	Tanımı
<b>Sıradan vuruş</b>	Avantaj / puan kazanmak için topun bir duvara veya arkalığa doğru veya duvar dışında oynandığı yer.
<b>Bocce</b>	Ayrıca bocci veya boccie olarak da yazılabilir. Diğer bazı sporlarda olduğu gibi, ör. basketbol, bu bir oyun sırasında oynanan toplar olabileceği veya oyunun kendisi anlamına gelir.
<b>Ölüm topu</b>	Hakem tarafından, bir tür ihlal veya tekniklik nedeniyle diskalifiye edilmiş top olarak yönetilen top.
<b>Çiftler</b>	Bazen çiftler veya iki oyunculu takım olarak adlandırılan, rakip takımlardaki iki oyunculu takımlarla oynanan bir oyun.
<b>Son</b>	Çerçeve veya yuvarlak olarak da adlandırılır. Bir sonraki "son" oynanmadan önce, tüm oyuncuların sırasını tamamladığı ve puanların hakem tarafından verildiği oyun periyodu.
<b>Bitiş panoları</b>	Kortun sonundaki tahtalar. Bazen bunlar avlunun arka duvarlarına asılır ve diğer durumlarda sağlam bir duvar olabilirler. Oyuncular, avantaj / puan kazanmak için bunları kullanabilirler.
<b>Faul</b>	Bir ayak faulü veya çizgi faulü ile ilgilidir, bazen ayak çizgisi faulü olarak da adlandırılır. Faulün türü ve sıklığı, oyuncuya verilecek cezayı belirleyecektir. Bu genellikle bir oyuncu faul çizgisini aştığında veya faul çizgisini geçtikten sonra topu serbest bıraktığında denir.
<b>Faul Hattı</b>	Her iki atış türünde de oynarken (şut atarak veya vurarak), top elden çıkmadan önce oyuncunun geride kalması gereken bir saha üzerindeki çizgiler. Vurma / işaretleme çizgisi, uç tahtadan 3 metre uzakta.
<b>Dörtlü</b>	Dört oyunculu bir takım arasında, bazen Takımlar veya dört oyunculu bir takım olarak adlandırılan dört oyuncudan oluşan başka bir takıma karşı oynanan oyun.
<b>İsabet</b>	Spocking, popping veya shot olarak da adlandırılır. Avantaj / puan kazanmak için yavaş ve yumuşak bir rulo oynamak yerine, genellikle hedef topun etrafındaki diğer topları kaydırmak için oynanan bir atıştır. Top genellikle sahanın en ucuna ulaşacak kadar güçlü oynanır. Bu tür bir atış yapan bir oyuncu, 10 metrelik vuruş / işaret çizgisine kadar herhangi bir yerden topu serbest bırakabilir.
<b>Başlangıç Noktası</b>	İlk top, başlangıç noktasını oluşturmak için bir uçta pallinaya doğru yuvarlandı. Oynanan bu ilk topa bir tür faul yapılırsa, aynı takım ilk noktayı belirlemek için bir sonraki topu yuvarlayacaktır.
<b>İçinde</b>	"Takım içi" olarak da adlandırılır. Bu, avantaja sahip olan veya puan alan takımı tanımlamak için kullanılır. Pallina'ya en yakın olan takım "takım içi" olarak kabul edilir ve şimdi rakip yaklaşıma kadar sırasını bekleyecek, bunun üzerine rakip "takım içinde" olacaktır.



## Özel Olimpiyatlar Bocce Antrenörlerin Hızlı Başlangıç Kılavuzu

Terim	Tanımı
<b>Hareketli top</b>	"İyi" olarak da adlandırılabilir. İfade oyunculara topun sadece yuvarlanmış meşru ve yasal bir toptur ve sonun geri kalanı olmaya devam edebilir oynadı. Sonuç olarak, bir faul yapılırsa, top devre dışı bırakılır veya top ölüdür.
<b>Dışarı</b>	"Dış ekip" olarak da adlandırılır. Yukarıda açıklanan "In" ifadesinin tersi olarak, bu terim kimin avantaja sahip olmadığını veya sonunda mevcut pozisyonu işaret etmek için kullanılır. Bu takım, yaklaşıncaya ve daha sonra "takım içi" haline gelene kadar veya yuvarlanacak topları bitene kadar oynamaya devam edecek.
<b>Çiftler</b>	Diğer iki oyuncuya karşı oynayan iki oyuncu arasında oynanan, bazen çiftler veya iki oyunculu takım olarak adlandırılan oyun.
<b>Top</b>	İlk önce sahadan aşağı yuvarlanan 1 inçlik bir top.
<b>Top Avantajı</b>	Top avantajını elinde tutan takım, sona veya oyuna başlamak için solgunluğu sahanın aşağısına yuvarlayan takımdır. Pallinayı yuvarladıktan sonra, başlangıç noktasını belirlemek için ilk topu aşağı doğru yuvarlarlar. "Avantaj" terimi, bu takım pallinanın saha boyunca yuvarlandığı mesafeye göre, yani kısa uç veya uzun, belirleyebildiği için verilir.
<b>İşaret</b>	Yuvarlanma veya gecikme olarak da adlandırılır. Vuruş vuruşunun aksine, bu atış, diğer topları yerinden çıkarmak için topları dağıtmaya çalışmak yerine, topu hedef topa yaklaştırmak için oynanır. Bu, genellikle yumuşak, yumuşak bir bırakma, incelik ve yumuşak bir hareketle oynanan bir çekimdir. Genellikle koşan / hareket eden bir pozisyondan ziyade ayakta durur. Oyuncular vuruş / işaret çizgisini geçmeden önce topu bırakmalıdır.
<b>Avantaj kuralı</b>	Rakip faul yaptığında bir takıma verilen seçenek. Takım daha sonra topların mevcut pozisyonları ve oyunun durumu göz önüne alındığında seçeneklerinin ne olduğunu seçebilir.
<b>Kenarlıklar</b>	Topların sahayı terk etmesini önlemek için genellikle ortada en az 6 - 12 inç yüksekliğinde bir sahayı çevreleyen ve çevreleyen tahtalar. Duvarın resmi yüksekliği uç panellerde 3 fit ve yan duvarlar boyunca bocce topunun yüksekliğinden daha yüksektir.
<b>Tekler</b>	İki oyuncu arasında bire bir oynanan, bazen tek oyunculu takım olarak adlandırılan oyun.
<b>Takımlar</b>	Dört oyunculu bir takım arasında, bazen Dörtlü veya dört oyunculu bir takım olarak adlandırılan dört oyuncudan oluşan başka bir takıma karşı oynanan oyun.
<b>Birleşik</b>	İki oyunculu veya dört oyunculu bir takımın, aynı takımdaki eşit sayıda Özel Olimpiyat sporcusu ve Birleşik Ortaktan oluştuğu durumlarda. Takımın her üyesi tarafından sahanın aynı ucundan aynı sayıda top oynanır. Birleşik Partnerin yeteneği her zaman ortak olacağı Özel Olimpiyatlar sporcusunun becerisine benzer olmalıdır.



**Bocce Bireysel Becerileri**

**Kavrama**

Bir bocce topunu yuvarlayabilmek veya fırlatabilmek için, bir sporcunun ilk önce bocce topunu kavramanın nasıl bir his olduğunu anlamalıdır. doğru top.

**Sporcu Hazırlığı**

- Sporcu, bocce topunu elinde sıkıca tutabilir.
- Sporcu, elindeyken bocce topunun tam kontrolüne sahip olabilir.

**Etkinliği Öğretmek**

**Bocce Topu Tutmak**

- Alın ve bel hizasına getirin.
- Topun avucunuzun içinde oturduğundan emin olun.
- Parmakların topun alt kısmına eşit şekilde yayıldığından emin olun.
- Başparmak topu bir baskı olarak değil yerinde tutmak için kullanılır nokta.
- Tüm parmaklarınızı topun etrafında eşit olarak hafifçe kapatın.



Lütfen topun ters pozisyonda da tutulabileceğini unutmayın. küçük eli olan oyuncular için tam olarak uygun olmasa da.



## Öğretim Noktaları

- Oyuncunun topunu renginden tanıdığından emin olun.
- Oynatıcının ağırlığını / boyutunu kontrol ettiğinden emin olun. top.
- Sporcu topu tutarken, bocce topunun altındaki parmaklar.
- Topun elin ön kısmına oturduğundan emin olun. bilekle neredeyse arkaya.

Bir sporcunun ters bir tutuşla oynamaya hazır olup olmadığını görmek için bir test olarak, sporcudan, tuttuğu top ile elini ters çevirmesini isteyin. topun sağlam bir şekilde oturduğundan ve elden düşmediğinden emin olun.



## Antrenör İpuçları

- Topun yönünü, hızını ve mesafesini elin kontrol ettiğini vurgulayın, bu nedenle topun iyi bir sonuç elde etmek için doğru şekilde tutulmalıdır.
- Elleri daha küçük olan ve topu doğru şekilde tutamayan sporcue yardım etmeniz gerekebilir ve bu nedenle bocce topunun kontrolü çok azdır / hiç yoktur.







### Hatalar ve Düzeltmeler Tablosu

Hata	Düzeltilme	Diril / Test Referansı
Top elinde çok geride oturuyor	Sporcunun topu almasını sağlayın parmak uçlarını ve ardından ters çevirin el, topun yuvarlanmasına izin vermeden elin arkasına.	Sporcunun antrenman yapmasını sağlayın top ve doğru tutmak ileri pozisyon; aksi takdirde daha küçük boyutlu toplara değiştirin.
Top sporcunun elinden düşüyor el ters çevrildiğinde.	Sporcunun bu tür bir teslimatı kullanmamasını önerin.	Daha küçük boyutlu kullanımı teşvik edin her türlü teslimat için toplar.

### Antrenörler İpuçları: Kavrama - Bir Bakışta

#### Uygulama İpuçları

1. Dönmeyen el, sporcunun topu tutmasına yardımcı olmak için kullanılırken destek sağlar. Sporcu şutu oynamaya hazırlanır.
2. Ters çevrilmiş tutulan bir şut için çok hızlı ilerlemekten kaçının.
3. Anahtar, bocce topunun kontrolüdür.
4. Başparmağınızı baskı noktası olarak değil kılavuz olarak kullanın.



### Duruş

Bir bocce topunu yuvarlayabilmek veya fırlatabilmek için, bir sporcunun öncelikle doğru şekilde durma hissini nasıl olduğunu anlaması gerekir. Topu teslim ederken, sporcunun başlangıç için iyi ve dengeli bir tabana sahip olması önemlidir.

### Sporcu Hazırlığı

- Sporcu, ağırlığı her iki bacağına eşit olarak dağıtılmış şekilde ayakta durabilir.
- Sporcu, bocce topunu teslim etmeye hazırlanmak için sağlam bir tabana sahiptir.
- Tek adımlı dağıtım ile oynuyorsanız, adımın çok büyük veya dar olmadığından emin olun.

### Etkinliği Öğretmek

#### Daimi Konumdan Teslimat

#### Duruş

- Omuzlarınızın genişliği kadar ayakları birbirinden biraz ayırın.
- Omuzlarınızı düz tuttuğunuzdan ve vücudunuzu tuttuğunuzdan emin olun. ağırlık eşit olarak dağıtılmış şekilde hedefe kare.
- Kolları hareket ettirmeden önce bir adım öne geçin.
- Bir adım ileri atılan adım, yuvarlanacağınız kol, yani sağ elini kullanan bir sporcu sol ayak ileriye doğru adımlar.
- Basamağın çok büyük olmadığından emin olun.
- Ne de çok dar, omuzdan biraz daha dar Genişlik .
- Gevşemeyi teşvik etmek için dizinizi hafifçe bükün.
- Ayaklarınızın hedefi işaret ettiğinden emin olun.
- Ve gözlerinizi daima hedefe odaklamayı unutmayın.





### Teslimat ve Bırakma

- Topu yaklaşık göz hizasına kadar ileri itin ve ardından aşağı doğru sallayın.
- Kolunuzu vücudunuza yakın bir yere düz bir şekilde geri getirin.
- Dirseğinizi düz tutun ve ağırlığınızı çoğunlukla arka ayağınızdan alın.
- Kolunuzu düzgün bir şekilde ileri götürürken, ağırlığınızı ön ayağınıza aktarın.
- Kolunuz bacağınıza yakın geçerken kilonuz her iki ayak arasında dengelenmelidir.
- Topu önünüzde oyun alanı yüzeyine bırakın.
- Doğal bir takip hareketiyle elinizi ileri ve yukarı hareket ettirmeye devam edin.
- Ön ayağınızı foul çizgisinin arkasında ve omuzlarınızı hedefe dik tutun.

Bu duruş, topu bir yuvarlanma hareketinin yanı sıra bir fırlatma hareketi ile atarken alınır.





## Özel Olimpiyatlar Bocce Antrenörlerin Hızlı Başlangıç Kılavuzu

### Basamak Pozisyonundan Teslimat

#### Duruş

- Ayakları omuzların genişliğinde hafifçe ayırın.
  - Omuzlarınızı düz tuttuğunuzdan ve vücudunuzu tuttuğunuzdan emin olun ağırlık eşit olarak dağıtılmış olarak hedefe kare.
  - Uygulama kolu hareket etmeye başladığında bir adım öne geçin.
  - Bir adım ileri atılan adım, yuvarlanacağınız kol, yani sağ elini kullanan bir sporcu sol ayak ileriye doğru adımlar.
- Basamağın çok büyük olmadığından emin olun.
  - Ne de çok dar, omuzdan biraz daha dar Genişlik.
  - Ayaklarınızın hedefi işaret ettiğinden emin olun.
  - Ve gözlerinizi daima hedefe odaklamayı unutmayın.





## Teslimat ve Bırakma

- İlk adımı atmaya başladığınızda topu ileri doğru itin yaklaşık olarak göz seviyesine ve ardından aşağıya doğru salıncak.
- Kolunuzu vücudunuza yakın düz bir şekilde geri getirin,
- Dirseğinizi düz tutun ve ağırlığınızı ağırlıklı olarak alın arka ayak
- Top geri dönüşte zirveye ulaştığında, ön maksimum vermek için ayak sıkıca dikilmelidir denge.
- Kolunuzu rahatça ileri doğru çekerken ağırlığınızı ön ayağınıza.
- Kolunuz bacağınıza yakın geçerken kilonuz her iki ayak arasında dengelenmelidir.
- Topu önünüzde oyun alanı yüzeyine bırakın.
- Doğal bir takip hareketiyle elinizi ileri ve yukarı hareket ettirmeye devam edin.
- Ön ayağınızı faul çizgisinin arkasında ve omuzlarınızı hedefe dik tutun.



Bu duruş, topu bir yuvarlanma hareketinin yanı sıra bir fırlatma hareketi ile atarken alınır.

## Antrenör İpuçları

- Burada vurgu, bocce topunun tüm atışı sırasında iyi bir geniş dengeye sahip olmaktır.
- Sporcunun fazla ilerlememesine, yani çok ileri gitmemesine veya çok dar bir tabana adım atmamasına yardım etmeniz gerekebilir.



## Özel Olimpiyatlar Bocce Antrenörlerin Hızlı Başlangıç Kılavuzu

### Duruş - Hatalar ve Düzeltmeler Tablosu yanlış-doğru cetvel

Hata	Düzeltilme	Diril / Test Referansı
Sporcu çok ileri adım atıyor.	Sporcunun adımı hayır olmalıdır normal adımından daha büyük yürürken.	Sporcunun başlangıçta durmasını sağlayın yan tarafına bakan pozisyon saha, sonra onu yüzüstü sahaya. Uzunluğu adım sadece hafif olmalı daha büyük.
Sporcu yana adım atmaya devam ediyor doğumdan sonra adım atılır.	Sporcunun daha geniş bir duruş. Birine düşüyor denge için temeli olan taraf çok dar.	. Sporcudan uygun duruşu almasını isteyin ve yavaşça itin omuzlar yana. Yana düşmemek için daha geniş bir duruş alır ve farklılık göstermek için tekrar eder.

### Antrenörler için İpuçları: Duruş - Bir Bakış

#### Uygulama İpuçları

1. Sporcunun her zaman bocce topunu faul çizgisinden geri gönderdiğinden emin olun.
2. Her iki doğum hareketinin başlangıcında ayakların mesafesini izleyin. Sadece omuz olmalı genişlik ayrı; artık çok fazla.
3. Her sporcu için uygun adım mesafesinin ne kadar uzakta olduğunu çalışın ve en azından başladıklarından emin olun her seferinde faul çizgisinden çok geride.
4. Başlangıçta sporcuların adımlarına sahanın arkasından başlamalarını sağlayın. Bu şekilde imkansız olurdu faul çizgisini tek adımda geçmeleri için.
5. Dağıtımı ister ayakta ister adımlama pozisyonunda kullanın, baş hareket boyunca mümkün olduğunca hareketsiz tutuldu.
6. El, kol ve omuz hedefle düz bir çizgide ilerleyin. Top çıktıktan sonra sporcunun eli, dirseğinin doğrudan üstteki pozisyona geçmesi için takip etmesini sağlayın kafa.



## İşaret Atışı

Bu bocce şutu daha çok yumuşak ve yumuşak bir atış olarak oynanır. Genellikle fırlatılmanın / fırlatılmanın aksine yuvarlanır ve ya puan kazanmak ya da halihazırda sahip olunan puan sayısını artırmak için kullanılır. Bu, diğerlerini yerinden etmeye çalışmanın tersidir. topları güçlü bir teslimatla.

Ayakta duran bir pozisyondan işaret eden bir atış yapmak ile koşan bir hareketle oynanan arasındaki farkı öğrenin.

## Sporcu Hazırlığı

- Sporcu, bocce topunun teslimatı boyunca yumuşak kol hareketini kullanabilir.
- Sporcu, daha yavaş, daha düzgün sallanan bir şutu oynama konseptini ve stratejisini anlar.

## Etkinliği Öğretmek

### Ayakta pozisyon

#### Duruş

- Sporcu, ayakları omuzların genişliğinde hafifçe ayırır.
- Sporcunun, yani sağ elini kullanan bir sporcunun yuvarlandığı kolun karşı bacağına bir adım öne atınız. sol ayak ileriye doğru adımlar.
- Ayakların hedefe dönük olduğundan emin olun. Ve sporculara her zaman gözlerini odaklamaları gerektiğini hatırlatın hedef veya hedef alan.

#### Teslimat

- Topu yaklaşık göz hizasına kadar ileri itin ve ardından aşağı doğru sallayın.
- Sporcunun kolunu vücuda yakın bir şekilde geri getirmesini sağlayın.
- Ona dirseğini düz tutmasını ve ağırlığı esas olarak arka ayağından almasını hatırlatın.
- Kolunu düzgün bir şekilde öne doğru getirdiği için ağırlığı ön ayağa aktarmalıdır.
- Kol bacağına yakın geçerken ağırlık her iki ayak arasında dengelenmelidir.



### Serbest bırakmak

- Sporcuya topu oyun alanı yüzeyine hemen önünde bırakmasını sağlayın.
- Elinizi doğal bir takip hareketiyle ileri ve yukarı hareket ettirmeye devam edin.
- Ona her zaman ön ayağını faul çizgisinin gerisinde ve omuzları hedefle aynı doğrultuda tutmasını hatırlatın.

Bu atış, bu harekette yaygın olarak kullanılsa da, bir savurma hareketiyle de oynanabilir.



### Sporcunun arkasında durun

- Top bel hizasında iken, sporcunun ellerini topun altına koyun ve yukarı ve göz hizasına kadar dışarı doğru itin.
- Sporcunun sağ eli topun altındayken, sporcunun sağ elini topun içinde olacak şekilde tutun ve aşağı doğru salınım.
- Aynı zamanda denge için sporcunun sol kolunu dışarı doğru uzatın.
- Sporcu kolu uzatılmış olarak arka salıncak pozisyonunda duruyor.
- Sağ eliyle, sporcu topu alttan destekler ve topun öne doğru hareketini başlatır.
- Tüm hareket boyunca sporcuya bunun güçlü oruç yerine yavaş ve yumuşak bir salınım olduğunu hatırlatın. serbest bırakmak.

### Sporcunun yanında durun

- Sporcunun topu ileri doğru sallamasını sağlayın ve topun yumuşak bir hareketle serbest bırakılmasını sağlayın. Değilse, ile sağ eliniz, ileri gitmesi için topu kavramadan gevşetmeye zorlayın.
- Sporcuya, takip etme hızının hızlı olmaması gerektiğini hatırlatın.

### Sporcunun arkasında durun

- Topu bıraktıktan sonra, sağ elini sporcunun sağ elinin ve bileğinin üzerine koyun.
- Kolu yere paralel olacak şekilde kolunu yukarı doğru hareket ettirin.
- Aynı zamanda bacağı kullanarak sporcunun sol bacağına öne doğru kaydırın, böylece faul çizgisinden önce durur. Ayarla sporcunun omuzları hedefe kare.





#### Antrenör İpuçları

- Burada vurgu, bir puan kazanmak veya oyunun mevcut yalanını iyileştirmek için bocce topunu yumuşak ve nazik bir şekilde atmaktır. "Vuruş Atışı" gibi hızlı, hızlı ve kuvvetli bir hareket değildir. Sporcunun tüm hareket boyunca iyi bir yumuşak hız oluşturması için, saymaktan faydalanabilir. teslimat boyunca aşamalarda.
- Sporcuya yalnızca ilk ileri vuruşta değil, aynı zamanda geri dönüş ve yavaş, yumuşak ileri harekette de hedefe doğru takip ile yardımcı olmanız gerekebilir.



## Özel Olimpiyatlar Bocce Antrenörlerin Hızlı Başlangıç Kılavuzu

### İşaret Atışı - Hatalar ve Düzeltmeler Tablosu

Hata	Düzeltilme	Diril / Test Referansı
Top boyunca çok hızlı hareket ediyor saha.	Baştan itibaren sporcu sayın tüm hareketi bitirin	Sporcu yavaş ve nazik bir şekilde çalışsın kısa mesafeli hedeflere salınımlar.
Top oraya kadar gitmiyor saha boyunca ihtiyacı var.	Sporcunun kolunu sırtın üstünde tutun sallayın ve çekmesini sağlayın senin gücüne karşı ve ayrıca say.	Sporcu yavaş ve nazik bir şekilde çalışsın uzun mesafeli hedeflere salınımlar, değişen mesafeler
Kol yakın geçmiyor vücut.	Sporcunun altına bir havlu yerleştirin. hareket boyunca koltuk altı.	Kol Duvarı Salıncakları yardımcı olacaktır kas hafızası ve sporcuya izin ver kolun nasıl akması gerektiğini hissedin ve alması gereken yol.
Bilek serbest bırakıldığında dönüyor.	Sporcu bir parça ile antrenman yapın elinde kağıt ve dene ve Bilek Hareketleri elde edin.	Sporcunun Bilek Hareketlerini pratik etmesini sağlayın bir softball oynayın ve oynayın el altından ileri geri arkadaş.



Antrenörler İpuçları: İşaret Eden Vuruş - Bir Bakışta

Uygulama İpuçları

1. Topu yandan tutarken, tüm atış hareketi boyunca sporcuyu sayın. Bu yardımcı olacak Sporcuyu doğumun akışını ve hızını öğrenmesi için hazırlayın.
  - Sporcunun çok fazla geri salınımı varsa, dönen kolun koltuk altına bir mendil / havlu yerleştirilir. sorunu düzeltmeye yardımcı olabilir. Uygun bir geri dönüşte mendil yerinde kalır ve araları açılmak.
  - "Bir" - top ileri doğru sallanır
  - "İki" - top geri döner
  - "Üç" - kolun yumuşak ileri salınımı
  - "Dört" - ve topu sahaya bıraktı
2. Sporcuya "Salıncaya çok fazla kas gücü uygulamayın; sadece topun ağırlığının onu taşımasına izin ver geri ve sonra dümdüz ileri gelin. "
3. Sporcuyla doğum sırasında konuşun. Saymanın hızını öğrenene kadar birlikte sayın ve vücut hareketinin hızı ile ilişki.
4. Sporcu ayakta durma pozisyonundan uygun hareketi kullanmaya başladığında ve sporcu pozisyonuna ilerlemek istediğinde koşarak işaret atışı, sporcunun yaklaşma ritmine girmesini ve adımları saymasını sağlayın. 1. adım için "1" sayın ve top ileri doğru hareket eder, 2. adım için "2" ve top geri hareket eder, 3. adım için "3" ve top öne gelir, "4"
4. adım için ve "topu serbest bırakın." Bunu topsuz birkaç kez yapın, her birinin hareket hızını artırın zaman. Bir top kullanarak birkaç kez tekrarlayın.
5. Sporcu adımları gerçekleştirirken adımları sayarak sporcunun arkasında durun. Birkaç kez sonra sporcu kendi başına antrenman yapar. Adımları yüksek sesle saymasını sağlayın.
6. Sporcunun faul çizgisinin üzerinden geçmeden önce topu serbest bırakmasını sağlamak için bir havlu veya küçük bir ip parçası yerleştirin sahanın bir tarafından faul çizgisi üzerinden diğer tarafa ve sporcue topu sahanın üzerinden atmasını söyleyin. havlu / ip.
7. Kol ve elin takip sırasındaki pozisyonu bir havlu alıp düğüm koyarak gösterilebilir. içinde. Havluyu sporcuya ver ve sonra geri çek. Sporcuya tek adımda teslimat yapmasını sağlayın, havlu size ve midenizi hedef olarak kullanmak. İzlemeyi izleyin: Sporcunun sahip olması gereken onun sağ kolu, sağ eli karnınıza ve bilek yukarı bakacak şekilde uzatılmıştır. Açıklamak bu, bir bocce topunu yuvarlarken kullanılan hareketin aynısıdır.
8. Evde antrenman metodu, sporcu ve bir arkadaşının el altından bir softbolu geri atması ve birbirimize. Bocce topunu göndermek için aynı hareket kullanılır. Sahadan sonra pozisyona bakın kol, el ve baş parmak.
9. Yuvarlanan el vücudun karşısında ve önünde biterse sporcuyu düzeltin.
10. El, kol ve omuz hedefle düz bir çizgide ilerleyin. Top sporcunun alanını terk ettikten sonra dirseğinin doğrudan başın üstündeki pozisyona geçmesi için elini takip etmesini sağlayın.



## Özel Olimpiyatlar Bocce Antrenörlerin Hızlı Başlangıç Kılavuzu

### Vurma / Sıçrama Atışı

Vurma veya vurma vuruşu daha güçlü bir atış olarak oynanır. Topu / topları yerinden çıkarmak için büyük bir kuvvetle yuvarlanır / fırlatılır ya rakibin topunu / toplarını değiştirerek puan kazanmak ya da rakibin tuttuğu puan sayısını azaltmak. Bu topunuzu yavaş ve yumuşak bir yuvarlamayla yaklaştırmaya çalışmakla tam tersidir.



### Sporcu Hazırlığı

- Sporcu, bocce topunun teslimatı boyunca yumuşak kol hareketini kullanabilir.
- Sporcu, daha hızlı serbest bırakılan bir şutu oynama konseptini ve stratejisini anlar.

### Etkinliği Öğretmek

#### Ayakta pozisyon

#### Duruş

- Sporcu, omuzların genişliğinde ayakları hafifçe birbirinden ayırır.
- Yuvarladığı kolun karşı bacağına bir adım öne, yani sağ elini kullanan bir sporcu adım atar. Sol ayak ileride.
- Ayaklarınızın hedefi işaret ettiğinden emin olun. Ve gözlerinizi daima hedefe odaklamayı unutmayın.

### Teslimat

- Topu yaklaşık göz hizasına kadar ileri itin ve ardından aşağı doğru sallayın.
- Kolunuzu vücudunuza yakın bir yere düz bir şekilde geri getirin.
- Dirseğinizi düz tutun ve ağırlığınızı çoğunlukla arka ayağınızdan alın.
- Kolunuzu düzgün bir şekilde ileri götürürken, ağırlığınızı ön ayağınıza aktarın.
- Kolunuz bacağına yakın geçerken kilonuz her iki ayak arasında dengelenmelidir.

# Özel Olimpiyatlar Bocce Antrenörlerin Hızlı Başlangıç Kılavuzu



## Serbest bırakmak

- Topu önünüzde oyun alanı yüzeyine bırakın.
- Doğal bir takip hareketiyle elinizi ileri ve yukarı hareket ettirmeye devam edin.
- Ön ayağınızı faul çizgisinin arkasında ve omuzlarımızı hedefe dik tutun.

Bu atış aynı zamanda bir savurma hareketiyle de oynanabilir.



## Oyuncunun arkasında durun

- Top bel hizasında iken, oyuncunun ellerini topun altına koyun ve yukarı ve göz hizasına kadar dışarı doğru itin.
- Oyuncunun sağ eli topun altındayken, oyuncunun sağ elini topun içinde olacak şekilde tutun ve aşağı doğru salınım.
- Aynı zamanda, denge için oyuncunun sol kolunu dışarı doğru uzatın.
- Oyuncu geri salıncak pozisyonunda ve kolu uzatılmış olarak ayakta dururken oyuncunun arkasında durun.
- Sağ elinizle topu alttan destekleyin ve topun ileri doğru hareketine başlayın.

## Oyuncunun yanında durun

- Oyuncunun topu ileri doğru sallamasını sağlayın ve topun yumuşak bir hareketle serbest bırakıldığından emin olun. Değilse, ile sağ eliniz, ileri gitmesi için topu kavramadan gevşetmeye zorlayın.

## Oyuncunun arkasında durun

- Topu bıraktıktan sonra, sağ elini oyuncunun sağ elinin ve bileğinin üzerine koyun.
- Kolunu yere paralel olacak şekilde kolunu yukarı doğru hareket ettirin.
- Aynı zamanda, oyuncunun sol bacağını faul çizgisinden önce duracak şekilde öne doğru kaydırın. Ayarla Oyuncunun omuzları hedefe kare.

## Antrenör İpuçları

- Burada vurgu, bocce topunu "İşaret" atışından daha büyük bir kuvvetle teslim etmektir. İçin oyuncunun teslimatın son aşamasında iyi bir hız oluşturması için, topun yukarısında başlaması gerekir. topun arkasında kuvvet kazanmak için geri salıncak.
- Sporcuya sadece ilk ileri vuruşta değil, aynı zamanda atışı gerçekten döndürürken de yardım etmeniz gerekebilir. Sonraki geri vuruşun tepesinde tamamlandıktan sonra topu ileri doğru bocce.





## Özel Olimpiyatlar Bocce Antrenörlerin Hızlı Başlangıç Kılavuzu

### Vurma / Sıçrama Atışı - Hatalar ve Düzeltmeler Tablosu

Hata	Düzeltilme	Diriller/ Test Referansı
Top, dışa doğru değil yukarı doğru hareket ediyor. .	Sporcunun topu daha önce veya yere daha yakın bir yere bırakmasını sağlayın.	Sporcunun çok kısa mesafeli hedeflere hızlı ve yumuşak salıvermeler yapmasını sağlayın
Top hızlı hareket etmiyor.	Sporcunun kolunu sırtın üstünde tutun sallayın ve gücünüze karşı onu çekmesini sağlayın.	Sporcu antrenmanını sayma her seferinde hareket hızını artırarak hareketlerine yüksek sesle.
Kol vücuda yakın geçmiyor.	Hareket boyunca sporcunun koltuk altına bir havlu yerleştirin.	Kol Duvarı Salıncakları kas hafızasına yardımcı olacak ve sporcunun kolun nasıl akması gerektiğini ve izlemesi gereken yolu hissedin.
Bilek serbest bırakıldığında dönüyor.	Sporcunun elinde bir kağıt parçasıyla antrenman yap ve bilek hareketleri yapmaya çalış.	Sporcuya Bilek Hareketleri egzersizi yapmasını sağlayın ve ayrıca bir arkadaşıyla bir softbolun altını ileri geri atın.



**Antrenörler İpuçları: Vurma / Sıçrama Vuruşu - Bir Bakışta**

**Uygulama İpuçları**

1. Topu yandan tutarken, sporcuya hareketlerini saymasını sağlayın. Bu, sporcuyu teslimatın akışını ve hızını öğrenmek için.
    - Sporcunun çok fazla geri sallanması varsa, sporcunun koltuk altına bir mendil yerleştirilir. Bowling kolu sorunu düzeltmeye yardımcı olabilir. Uygun bir geri vuruşta mendil yerinde kalır ve düşmez
    - "Bir" - top ileri doğru sallanır
    - "İki" - top geri döner
    - "Üç" - hızlı ileri salınım
    - "Dört" - ve topu sahaya bıraktı
  2. Sporcuya "Salıncaya çok fazla kas gücü uygulamayın; sadece ağırlığını bırak top onu geri taşırsın ama daha sonra kolu hızla ileri doğru hareket ettirir. "
  3. Sporcuyla doğum sırasında konuşun.
  4. Sporcucu eğer isterse ayakta pozisyondan uygun hareketi kullanmaya başladığında koşu atışına ilerleme, sporcunun yaklaşma ritmine girmesini ve adımları saymasını sağlayın.
- Miktar**
1. adım için "1" ve top ileri hareket eder, 2. adım için "2" ve top geri hareket eder, 3. adım için "3" ve top öne gelir, 4. adım için "4" ve "topu serbest bırak." Bunu birkaç topsuz yap her seferinde hareket hızını artırarak. Bir top kullanarak birkaç kez tekrarlayın.
  5. Sporcucu adımları gerçekleştirirken adımları sayarak sporcunun arkasında durun. Biraz sonra Sporcunun kendi başına antrenman yapmasına izin verin. Unutmayın, adımları yüksek sesle saymasını sağlayın.
  6. Sporcunun faul çizgisini geçmeden önce topu serbest bırakmasını sağlamak için bir havlu veya küçük sahanın bir tarafından diğer tarafa faul çizgisi üzerinden bir ip parçası ve sporcuya topu havlunun / ipin üzerine at.
  7. Kolun ve elin takip sırasındaki pozisyonu, bir havlu olarak gösterilebilir. İçine bir düğüm koymak. Havluyu sporcuya ver ve sonra geri çek. Sporcunun bir adım atmasını sağlayın doğum, havluyu size atma ve midenizi hedef olarak kullanma. Devamını izleyin;
- Sporcunun sağ kolu uzatılmış olmalı ve sağ eli size dönük olmalıdır. Mide ve bilek yukarı dönük. Bunun bir yuvarlanırken kullanılan aynı hareket olduğunu açıklayın Bocce topu.
8. Evde antrenman yöntemi, sporcucu ve bir arkadaşının el altından softbolu atmasıdır. ileri ve geri. Bocce topunu göndermek için aynı hareket kullanılır. Sahadan sonra kolun, elin ve başparmağın konumuna bakın.
  9. Yuvarlanan el vücudun karşısında ve önünde biterse sporcuyu düzeltin.
  10. El, kol ve omuz hedefle düz bir çizgide ilerleyin. Top çıktıktan sonra sporcunun eli, dirseğinin doğrudan pozisyona geçmesi için takip etmesini sağlayın başın üstünde.