

Kompendium

Trening av barn og unge i boccia

Dette kompendiet er laget med tanke på å gi innspill og inspirasjon til trenere for barn og unge i boccia. Målgruppen er ALLE som tilrettelegger trening i boccia for barn og unge med funksjonshemning, samt nye miljøer hvor en ønsker å starte med boccia som tilbud for barn og unge. Kompendiet skal gi leserne kunnskap om, og innsikt i:

- Hva boccia er, hvordan det spilles, og hvordan det kan tilrettelegges for utøvere med ulike funksjonshemninger.
- Spesielle hensyn å ta når vi er trenere eller tilretteleggere for barn og unge.
- Tips til ulike leker og aktiviteter som kan brukes i bocciatreningen.

Deler av innholdet er hentet fra Norges Handicapidrettsforbunds "Aktivitetslederkurs og dommerkurs i boccia" – revidert utgave april 1990, Norges Funksjonshemmedes Idrettsforbunds (NFI) "Dommerkurs i boccia" – revidert i 2004, samt NFIs hjemmesider www.nfif.no. I tilfeller hvor informasjon er hentet fra andre steder er dette merket.

HVA ER BOCCIA?

Boccia er et konsentrasjonsspill, som også stiller krav til spillernes nøyaktighet og styrke; målet er å kaste bocciaballene så nær en hvit målball som mulig. Spillet begynner med at en spiller kaster målballen inn på banen. Ballen må passere kastlinja. Spillerne veksler deretter på å kaste sine baller. Den spiller eller det lag som har sin ball lengst vekk fra målballen kaster. Når alle ballene er kastet, avgjør dommeren hvilket lag som ligger nærmest målballen, og hvor mange poeng de skal ha. Hver ball tilhørende det laget, som er nærmere målballen enn det andre lagets baller, gir 1 poeng.

Boccia er en idrett som personer i alle aldre, og med ulike funksjonshemninger, kan drive med. Det kan brukes som rekreasjonsaktivitet eller drives som konkurranseidrett på Paralympisk nivå. Spillet krever planlegging og strategisk tenking, og kan utvikle eller øke øye-hånd koordinasjon. Boccia er en av få idretter hvor utøvere med store funksjonshemninger kan delta og utvikle seg til å bli spillere på høyt nivå. Spillere som har behov for det kan benytte seg av renne for å sette ballen i spill, og utøvere med synshemning bruker markør/ledsager. Utøvere med utviklingshemning kan også benytte ledsager.



Historikk

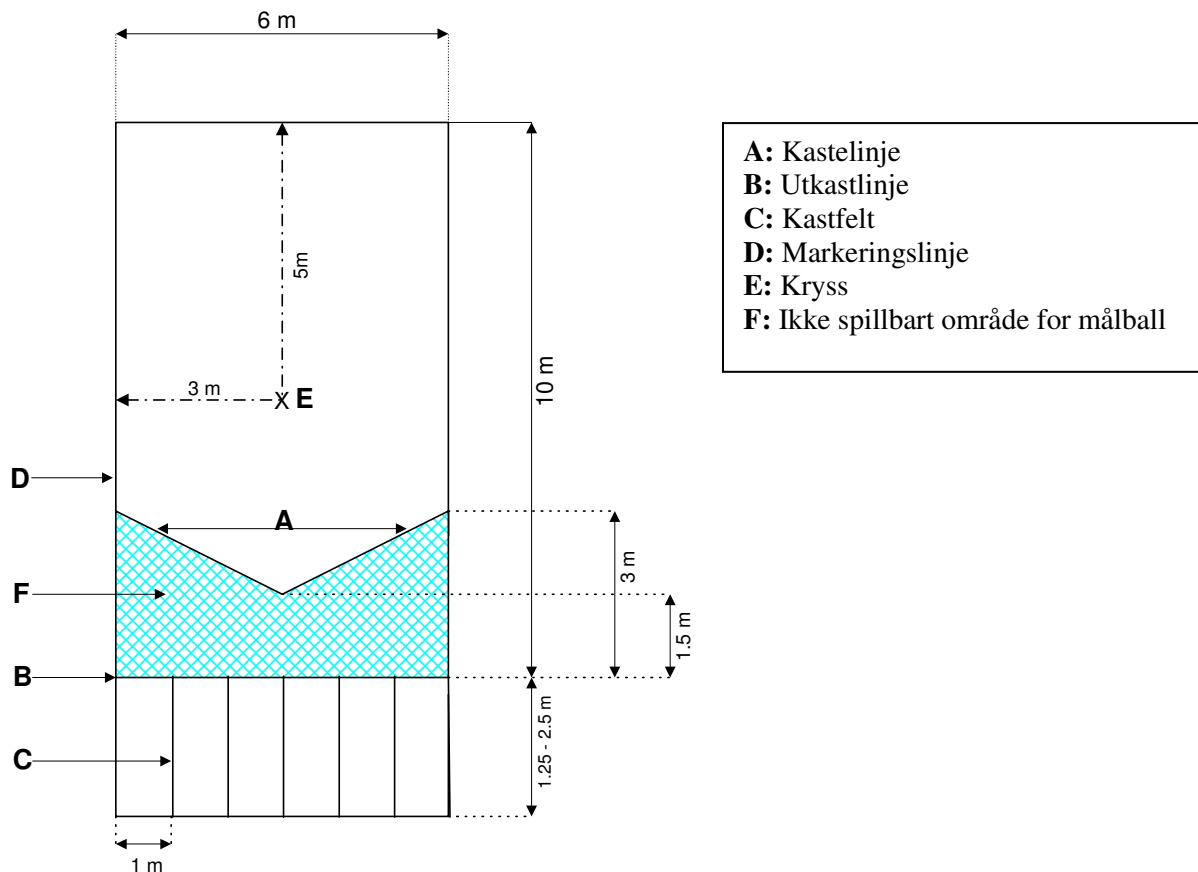
Boccia er verdens eldste utøvende kulespill, og så dagens lys i Italia under romertiden. Nøyaktig når dette var vet man ikke, men man tror at det var rundt 1800-tallet. Boccia stammer fra de greske kulekastingslekene, og ble utøvet over hele det romerske imperium. Ettersom romerne rykket fram gjennom Europa, brakte de spillet med seg og på den måten ble det utbredt i hele vår verdensdel. Det

opprinnelige spillet var kjent under navnene boule eller petanque, som spilles med kuler av metall på underlag av sand eller jord.

I 1898 ble det laget en sammenslutning av bocciaspillende foreninger i Italia, og et forbund ble stiftet i 1926. I 1927 ble det italienske og franske forbundet enig om felles retningslinjer for internasjonalt arbeid. I 1969 var et lag fra Oslo HIL i Sverige for å delta i en turnering i sittevolleyball, og der la de merke til boccia. De ble interessert i idretten, og ett ballsett ble kjøpt inn. Oslo HIL gikk inn for boccia som ny idrettsgren, og ballsettet ble tatt med på ulike stevner for demonstrasjon. Flere reagerte som Oslo HIL, og gikk i gang med å danne lag. I 1973 ble det første bocciastevnet arrangert i Norge, med 5 deltakende lag. I dag spilles boccia over hele landet (Rodriguez, 2005).

Bocciabanen

En bocciabane består av to områder: individuelle spillebokser (C) og området hvor selve spillet foregår (E). Sistnevnte har et område avmerket hvor alt poenggivende spill foregår. Spillerne kaster fra sin spilleboks, hvor de må oppholde seg under hele kampen. I Norge spilles boccia inne, men det er også en populær uteaktivitet. En uoffisiell bocciabane kan merkes opp nær sagt på alle harde flater.



Bocciaballer

Bocciaballer lages av mange typer materiale, og i Norge spilles det med håndsydde lærballer. Omkrets skal være 270 mm +/- 8 mm, vekten 275 gr. +/- 12 gr. Det spilles med 6 røde og 6 blå baller, og hjemmelaget har alltid røde baller. Til utendørs bruk anbefales tre- eller stålkuler.

Renne

De som har behov for det kan benytte renne for å sette ballen i spill, noe som åpner for deltakelse for utøvere som ellers ikke ville hatt muligheten til å spille. De som bruker renne, kan ha en hjelper som holder og styrer rennen i retning og vinkel etter spillerens instruksjoner. Hjelperen skal stå med ryggen til

banen og kun ha øyekontakt med spilleren. I tillegg til øyekontakt kan kommunikasjon også foregå verbalt eller ved bruk av stemme på en hvilken som helst måte, hodebevegelse eller den delen av kroppen på utøveren som kan brukes til å formidle en instruks. Når spilleren vurderer at rennen er riktig innstilt, legger hjelperen ballen i rennen, som spilleren så legger en hånd på (ev. med hjelp). Spilleren starter ballens løp ned av rennen ved å løfte hånden vekk fra ballen.

Spill

Individuelt spill:

- Den som spiller med røde baller kaster fra spilleboks 3, og den som spiller med blå baller kaster fra spilleboks 4. Spillerne har seks baller hver.
- En kamp består av fire runder.

Lagspill:

- Laget som spiller med røde baller kaster fra spilleboks 1, 3 og 5, og laget som spiller med blå baller kaster fra spilleboks 2, 4 og 6. Antall baller fordeles likt på lagets spillere.
- En kamp består av seks runder.

Reglement kan skrives ut fra NFIs hjemmesider www.nfif.no.

UTSTYR

Det aller viktigste når du skal spille boccia er ett ballsett og tape til å merke opp en bane. Vi vil her gi informasjon om hvor dette, og annet utstyr til spill av boccia kan kjøpes.

Baller/tape

Handi Life Sport i Norge v/Sofik A/S (Sogn og Fjordane Idrettskrets). Postboks 221, 6801 Førde, tel 57 76 12 14, faks 57 76 12 19, e-post erling.benjaminen@nif.idrett.no.



Handi Life Sport i Norge v/Olaf Hyldmo, Børserudsvegen 11, 2040 Kløfta, tel 63 98 15 55, mob 95 22 81 03, e-post olahyld@online.no.

Tress AS, Rotvollen 2, 5235 Rådal, tlf 55 99 00 00, faks 55 99 00 06, e-post tress@tress.no. Webshop www.tress.no. Tress AS selger også sett hvor taperull, målepinne og målebånd følger med.



Renne

Det er ingen i Norge som selger renner, men det er mulig å kjøpe disse fra Portugal. Se mer informasjon på hjemmesidene til Boccas, www.boccas.biz eller send en e-post til boccas@gmail.com.

Enkelte lager renner av en takrenne. For spesifikasjoner se regelverk i boccia eller hjemmesidene til International Boccia Committee (IBC).

Målepinne

Tress AS, Rotvollen 2, 5235 Rådal, tlf 55 99 00 00, faks 55 99 00 06, e-post tress@tress.no. Webshop www.tress.no.



Klokker

Klasse 1 benytter ved turneringsspill (sjakk-) klokker for å ta tiden under kamp. Disse kan kjøpes hos Sjakk – Shop på Lillehammer, tlf 61 26 27 88. NFI har fire klokker til utlån, kontakt NFI på e-post funksjh@nif.idrett.no, eller på tlf 21 02 90 00.

Resultatservice

Roar Smidt har utviklet et dataprogram for turneringspill. Dette programmet har også funksjoner for komplett kampoppsett med baneinndeling og kamptider. For mer informasjon om resultatservice i boccia se www.rsmidt.com.

KLASSIFISERING

Klassifisering er en måte å sette i system og gjøre konkurranser for utøvere med funksjonshemning rettferdig. Som i bryting, boksing og vektløfting, hvor utøvere kategoriseres basert på vekt, blir utøvere med funksjonshemning delt i klasser på bakgrunn av funksjonshemning i forhold til den enkelte idrett. Hvilken klasse en får, er en prosess som er ulik fra idrett til idrett. Denne kan inkludere fysisk og teknisk vurdering, samt observasjon i konkurranse og trening. Hver idrett har forskjellig klassifiseringsreglement og krav til minste funksjonshemning. Dette betyr at en utøver kan tilfredsstille krav til minste funksjonshemning i en idrett, men ikke i en annen. En utøver kan endre klasse i løpet av idrettskarrieren, noe som kan skyldes endring i utøvers skade/sykdom eller endring i klassifiseringsreglene.

I boccia klassifiseres utøverne etter et nasjonalt klassifiseringssystem, det vil si at det er forskjell på det systemet vi bruker nasjonalt og det systemet som brukes internasjonalt. Vi har fire klasser hvor spillerne vurderes ut fra funksjonelle ferdigheter og taktisk innsikt i spillet, og utøvere med ulik funksjonshemning deltar i samme klasse. De som ikke tilfredsstiller krav til minstehandikap, kan spille i Åpen klasse. Kun godkjente klassifisører kan foreta klassifiseringer i boccia.

Klasse 1

I denne klassen spiller utøvere med CP tilsvarende CP 1 og 2, samt utøvere med store funksjonelle funksjonshemninger som f. eks muskeldystrofi. Det internasjonale klassifiseringssystemet fordeler spillerne i klasse 1 i fire klasser, men i Norge konkurrerer utøverne i samme klasse. Kun utøvere i klasse 1 tilfredsstiller krav til minste funksjonshemning for spill internasjonalt.

Klasse 2 A

Klasse 2 A er for spillere som på grunn av funksjonshemning må spille sittende, samt spillere som tilfredsstiller klassifiseringskravene til klassen, og som ønsker å spille sittende. I denne klassen har utøveren bedre styrke/førlighet i kastarm, og noe redusert kontroll i kastarm og overkropp. Moderat til normal balanse. Utøvere med redusert taktisk spilleforståelse spiller i denne klassen. Alle utøvere i klasse 2 A skal spille sittende.

Klasse 2 B

Klasse 2 B er for utøvere som tilfredsstiller klassifiseringskravene til klassen, og som ønsker å spille stående. I denne klassen har utøveren bedre styrke/førlighet i kastarm, og noe redusert kontroll i kastarm og overkropp. Moderat til normal balanse. Utøvere med synshemning, samt utøvere med redusert taktisk spilleforståelse spiller i denne klassen.

Klasse 3

I denne klassen spiller utøvere med god funksjon og minimale kontrollproblemer i kastarm. Enkelte utøvere har noe redusert balanse. Spillerne kan spille stående eller sittende.

Mer informasjon om klassifisering i boccia, finnes på www.nfif.no, eller fås ved å kontakte NFI på tlf 21 02 90 00 eller e-post funksjh@nif.idrett.no.

RETNINGSLINJER FOR LEDSAGING AV SYNHEMMEDE

Lagkonkurranse

Ved lagkonkurranse kan utøver med synshemming få anvisninger fra lagets kaptein eller fra en ledsager som ikke er en del av laget. Kaptein/ledsager gir anvisninger i forhold til hvordan målkulen og lagenes baller, ligger i forhold til hverandre. Dette kan gjøre på forskjellige måter, og avtales mellom kapteinen/ledsager og utøver. Noen muligheter er å bruke en "taktikktavle" hvor ballenes posisjon angis taktilt, å angi hvor de ligger etter klokken, eller angi på spillerens rygg hvordan de ligger i forhold til hverandre. For å stille inn kastretning kan man lage lyd på målkulen, på den ballen spilleren ønsker, eller man kan få verbal instruksjon fra kaptein/ledsager. Ledsgager kan ikke berøre spillers arm for å vise/korrigere retning.

Spilleren er selv ansvarlig for at en ledsager er tilgjengelig, samt å medbringe lydkilde. Forskjellige lydilder kan benyttes, men en liten bjelle som det ringes med like over målkulen/ballen har vist seg å være hensiktsmessig. Når motspiller spiller skal ledsageren oppholder seg utenfor banen. Dersom lagets kaptein gir anvisninger kan denne etter reglene ikke bevege seg utenfor sin spillebås.

Individuell konkurranse

I individuelle konkurranser må den synshemmede utøveren selv stille med ledsager. Det er ledsagers oppgave å gi anvisninger i forhold til hvordan målkulen, og spillernes baller, ligger i forhold til hverandre. Hvordan dette skal gjøres må avtales mellom ledsager og spiller. Se for øvrig informasjon under lagkonkurranse.

TRENERROLLEN – TRENER FOR BARN OG UNGE

Informasjonen i denne delen er hentet fra Norges Idrettsforbund (2003), "Aktivitetslederkurs i Barneidrett" og Norges Gymnastikk- og Turnforbund, "Modul 10, Gymnastikk barn. Barns vekst og utvikling. Trenerrollen".

Idrett er en av de mest populære fritidsaktivitetene for barn og unge. Den frie leken og de uorganiserte aktivitetene har blitt redusert, og samtidig har debutalderen i organisert aktivitet gått nedover. Dette betyr at idrettslagene blir et viktig oppdragermiljø både sosialt og pedagogisk, og at den faglige standarden på organiserte aktiviteter blir viktig. Dette viser hvor viktig rolle trenere spiller for barn og unge. Å være trener er en mangfoldig oppgave, hvor hovedoppgaven er å planlegge og tilrettelegge trygg aktivitet. Hver utøver er et helhetlig menneske og vi må ta hensyn til alle sider ved personen. I forhold til barn og unge med funksjonshemming er dette en ekstra stor utfordring.

Som trener for barn og unge i boccia trenger en innsikt i hva som er gode og allsidige aktiviteter. En treningsøkt bør ikke bare bestå av boccia, og øvelsene bør varieres. Hvis ikke blir det fort ensformig og kjedelig. Det beste pedagogiske verktøyet en har, er ofte lek, og gjennom lek skapes kreativitet, glede, trygghet, initiativ og selvtillit. Barn og unge utvikler seg når de driver med aktiviteter de mestrer, det vil si at utfordringene er "passe" vanskelig. På den måten bidrar man til å bygge opp den enkeltes selvtillit.

Alle har behov for tilhørighet, og det er trenerens oppgave å sørge for at miljøet er slik at alle føler seg hjemme. Når utøverne føler seg ønsket og er trygge på omgivelsene, utvikler de en indre motivasjon for trening, og sjansen for at de vil fortsette med idrett øket. Trygghet har sammenheng med måten vi oppfører oss på, og med det sosiale miljøet vi skaper. Treneren må bry seg om hvordan hver enkelt har det på trening, og han/hun må bry seg om hvordan utøverne er mot hverandre. En av utfordringene i boccia er at det ofte er få barn og unge i hver klubb, og at treningene foregår sammen med atskillig eldre utøvere. Dette kan være lite motiverende og skaper lite tilhørighet. Klubbene bør jobbe for å rekruttere flere barn og unge, slik at de kan få egne treningstilbud. Er ikke dette mulig må treneren jobbe for å skape tilhørighet, samt sørge for at barn og unge får et tilbud tilrettelagt sine ønsker og behov.

Treneren er en rollemodell, og barn og unge tar fort etter det han/hun gjør. Atferd påvirkes gjennom hvordan vi opptrer, hva vi godtar og hva vi ikke godtar av oppførsel. De påvirkes også av holdninger, atferd og reaksjonsmønster. Ved at treneren deltar i aktivitetene, knyttes god kontakt og man får gode felles opplevelser. Trenerne som ikke er redde for å dumme seg ut, og som er deltakende, oppnår ofte særlig god kontakt.

Den viktigste grunnen til at barn og unge driver idrett, er at det er morsomt. Dersom de opplever kjefting på trening og i konkurranser, er ikke det med på å øke trivselen. Både trening og konkurranse må være gøy. Det sosiale klimaet må vektlegges, og arbeidsoppgaver framfor resultater. Vi må prøve å redusere angsten for å mislykkes, og vi må gi positive tilbakemeldinger. Utøverne forventer at treningen er planlagt med dem i tankene – at det er tatt hensyn til hvilket nivå de er på og hva de ønsker. De forventer at:

- Treneren er til stede og er oppmerksom.
- Treneren er aktiv med i treningen.
- Treneren bryr deg om dem, og at det betyr noe om de er der eller ikke.
- Treneren ser det de holder på med og gir tilbakemelding og ros.
- Det er gøy på trening.
- De lærer noe.

Barn og unges motiver og målsetting med å delta på organisert aktivitet er varierende - noen deltar primært fordi de liker aktiviteten, andre på grunn av venninnen som er på samme trening. Det er viktig at man er oppmerksom på dette, og ikke planlegger og tilrettelegger aktivitetene ut fra sine egne motiver og målsettinger. Utøverne har også forskjellige forventninger til deltakelsen. Dette krever god kjennskap til den enkelte, og man må lære seg strategier for å motivere og engasjere. Skal man lykkes med et aktivitetsopplegg krever det at man tar hensyn til den enkelte utøver.

Det er viktig at de som er trenerne for de eldste barna (10-12 år) legger hovedvekten på:

- At det å lykkes er å ha fremgang.
- At barn kan oppleve fremgang ved å lære å sette mål ut fra egen utvikling.
- Å gi ros for god innsats og gode forsøk.
- Å skape et miljø på trening der mestring står sentralt.

TANKESPINN

- Hvilke forventninger møter deg som trener?
- Hva mener du karakteriserer en god trener for barn og unge i boccia?
- Hva er dine sterke sider som trener for barn og unge?
- Hvilke sider trenger du å utvikle?
- Har du tenkt over hvordan du oppfører deg når du er trener for barn og unge?

BESTEMMELSER OM BARNEIDRETT

Idrettens barnerettigheter og Bestemmelser om barneidrett ble behandlet og vedtatt på Idrettstinget 11. - 13. mai 2007. Vedtatte endringer innarbeidet og godkjent av Idrettsstyret 28. august 2007. All informasjon om dette er hentet fra Norges Idrettsforbunds hjemmeside: www.idrett.no.

1. Med barneidrett menes idrettsaktiviteter for barn til og med det året de fyller 12 år.
2. For konkurranser i barneidretten gjelder følgende:
 - a) Barn kan delta i lokale konkurranser og idrettsarrangement fra det året de fyller 6 år og først og fremst i egen klubb.

- b) Det kan benyttes resultatlister, tabeller og rangeringer i konkurranser for barn fra det året de fyller 11 år, dersom dette er formålstjenlig.
- c) Barn kan delta i regionale konkurranser og idrettsarrangementer fra det året de fyller 11 år.
- d) Barn kan fra det året de fyller 11 år delta i åpne (*) idrettsarrangement i Norge, Norden og Nordkalotten (**).
- e) Barn fra nordiske land og Nordkalotten kan fra det året de fyller 11 år delta på konkurranser og i idrettsarrangementer i Norge.
- f) Alle barn skal få premie i et idrettsarrangement dersom premiering skjer.
- g) Barn til og med det året det fyller 12 år kan ikke delta i mesterskap NM, EM og VM.
- h) Særidrettslag som organiserer barneidrett skal oppnevne et styremedlem ansvarlig for barneidretten (***)

* Åpne idrettsarrangement: Ikke krav til kvalifisering

* * Nordkallotten omfatter Sverige, Finland og Norge. Punktet omfatter også samarbeid innenfor Barentsregionen (Russland).

*** Vedtaket gjelder kun særidrettslag, men det anbefales at også fleridrettslag gjør dette

IDRETTENS BARNERETTIGHETER

Barneidrett er idrettsaktiviteter for barn til og med det året de fyller 12 år. Idrettens barnerettigheter gjelder for alle barn, uten forskjellsbehandling og uten hensyn til barnet og dets foreldres kjønn, etniske bakgrunn, livssyn, seksuelle orientering, vekt, fysiske utvikling og funksjonshemming.

1. Trygghet

Barn har rett til å delta i et trygt treningsmiljø, fritt for utilbørlig press eller utnyttelse. Skader skal forebygges. Barn under 6 år skal ha med seg en voksen på aktivitetene.

2. Vennskap og trivsel

Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter der det er lagt til rette for at de skal utvikle vennskap og solidaritet. Trivsel gir grobunn for læring og læring gir grobunn for trivsel.

3. På barns premisser

Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter som er tilpasset deres alder, fysiske utvikling og modningsnivå.

4. Mestring

Barn har rett til å oppleve mestring og lære mange ulike ferdigheter. De skal også ha muligheter for variasjon, øving og samspill med andre.

5. Påvirking

Barn har rett til å si sin mening og bli hørt. De skal ha muligheten til å være med på planlegging og gjennomføring av egen idrettsaktivitet sammen med trenere og foresatte.

6. Frihet til å velge

Barn har rett til å velge hvilken idrett, eller hvor mange idretter, de vil delta i - og bestemmer selv hvor mye de vil trene.

7. Konkurrans for alle

Barn har rett til å velge om de vil delta i konkurranser eller ikke, og ha like muligheter til å delta. Barn som melder overgang fra en klubb innen samme idrett skal ha full rett til å delta i konkurranser for en ny klubb straks overgangen er registrert.

Utviklingsplan

Alle som driver barneidrett bør følge en felles utviklingsplan for å sikre barna størst mulig variasjon og muligheter for stor bevegelseserfaring. Innholdet i de enkelte særforbunds utdanningsplaner og trenernes praksis bør følge denne planen:

Opp til 6 års alder

Lek og varierte aktiviteter som skal stimulere barnas utvikling og de grunnleggende bevegelsene.

7-10 år

Gode muligheter til å utforske og øve på ulike fysiske aktiviteter eller idrettsøvelser med forskjellige bevegelsesmønstre, slik at de får bred bevegelseserfaring. Dette gir et godt grunnlag for senere bevegelseslæring. Dette kan gjøres innfor en eller flere idretter, men hver idrett har ansvaret for å gjøre tilbudet sitt variert og tilpasset barnas utviklingsnivå.

10-12 år

Varierte aktiviteter og høyt aktivitetsnivå som sikrer gode basisferdigheter. Fordypning i en eller noen få idretter kan sikre et godt teknikkgrunnlag for senere utvikling innen idrettsgrenen.

TRENINGSTIPS

I denne delen vil vi konsentrere oss om treningstips i forhold til boccia, og gi forslag og ideer til aktiviteter og leker hvor bocciaballer benyttes som redskap. For ideer til andre leker og aktiviteter anbefales følgende litteratur:

- Vegge, Ø. & Sæbø, M. (2002). "*Leker for alle*", Beitostølen Helse- og idrettscenter. Kan lastes ned fra www.bhss.no.
- Krop, M. og Groeneveld, R. (2003). "*Fritt fram för alla! Idèbok i idrott og hälsa för elever med rörelshinder*". Selges hos Specialpedagogisk institutet, e-post order@sit.se.
- Lund, V. (1997); "*Handikapidrett i børnehøjde*", Handikapidrettens Vidensenter. Kan kjøpes fra NFI, tlf 21 02 90 00.

Kasteteknikk

Boccia er et spill som passer for nær sagt alle, ut fra egne forutsetninger og ved trening opparbeides en seg ferdigheter som kan utnyttes under spill. Reglene sier at ballen skal kastes, trilles eller sparkes. Balansen spiller en viktig rolle, og boccia krever nøyaktighet, konsentrasjon og forståelse av strategi. Spillere bør trene på å rulle, kaste eller pitche ballen mot et mål, og dersom spillerne benytter rampe, eller andre hjelpemidler, skal disse også brukes under trening.

Man ser ofte at nybegynnere kaster korte kast, men etter hvert som styrke og teknikk bedres, blir kastene lengre og mer presise. Kasteteknikken er individuell, og må tilpasses hver enkelt spiller. Av de forskjellige måtene å kaste ballen på, skal fire nevnes:

1. Stoppball, kastes høyt med bakoverskru. Ballen vil da ligge død der den faller ned.
2. Klinking, ballen kastes hardt mot målballen eller motstanders ball.
3. Å spille "i vantet", betyr at man bruker de allerede spilte ballene som mål til retningsforandring på sitt kast.
4. Kast med skru, vil si å få ballen til å rotere den ene eller andre veien.

En meget viktig ball er den ballen som kastes først etter målballen. Tren derfor på å kaste to baller likt – målball og en spilleball.

For å oppnå best mulig kaste- eller sparketeknikk, vil det for mange spastikere og personer med svært ukontrollerbare bevegelser, være en fordel å ha den eller de kroppsdeler som er mest spastisk fiksert (f. eks med en rem). Dermed øker sjansen for å kunne kontrollere den kroppsdelen som brukes til kast/spark. For spillere med spastisitet har trening av følgende områder stor betydning (Simonsen og Lyngholm, 1998):

- Å trene på en ensartet metode og kaste/sparkerutine. Ved å lære en fornuftig og ensartet måte å kaste/sparke på, kan de spastiske bevegelsene etter hvert minimeres.
- Å justere retning og fokus på ett punkt. Under treningen kan det gjøres ved at "målet" spilleren forsøker å treffe, kan gjøres mindre og mindre.

Har spilleren ingen mulighet til å lære å kaste eller sparke (pga svært stor spastisitet, lammelse, muskelsvinn m.m.), kan renne brukes.

Oppstart og avslutning

En trening skal alltid inneholde oppvarming og avslutning. Mellom disse har man en hoveddel som kan settes sammen av trening av teknikk, taktikk og det ferdige spillet. Lekpregede aktiviteter kan være fine både som oppvarming og som avslutning.

Oppvarming

For at utøveren skal få best mulig utbytte av aktiviteten, og unngå skader, er det viktig å starte treningen med oppvarming som skal fungere som fysisk og psykisk forberedelse.

Oppvarmingen må være tilpasset kravene i den enkelte idrett, og i boccia bruker utøverne muskelgrupper i overkroppen, samt at de må strekke seg en del. Stående utøvere bruker også muskelgrupper i bena. Oppvarmingsøvelser i boccia bør være rettet mot å varme opp de muskelgrupper og ledd som får størst belastning. For barn og unge kan lekpregede aktiviteter være en fin måte å starte treningen på, og samtidig gi ønsket effekt i forhold til oppvarming. Dette trenger ikke være aktiviteter relatert til boccia, men generelle lekaktiviteter. Dersom utøverne er i elektrisk rullestol og kun kan bruke fingrene til joystick, er oppvarmingen likevel viktig, og den kan da inneholde elementer fra f. eks forskjellige øvelser i rullestoltekniske ferdigheter.

Rytmske overarmsbevegelser kan brukes for å øke sirkulasjonen. Andre oppvarmingsøvelser kan være å bokse i luften, kaste flere baller på rad eller strekke armene ut og trekke dem tilbake (forover og til siden). Mer mobile utøvere kan varme opp med å bruke de store muskelgruppene.

Når det gjelder utøvere i rullestol må man tenke utradisjonelt når oppvarming skal planlegges, og det kan være nødvendig å legge mer vekt på den mentale oppvarmingen enn den fysiologiske. Ofte har utøverne nedsatt muskelkraft i armene, og flere benytter elektrisk rullestol. Dette betyr at fysisk oppvarming vil ha svært liten effekt, og for mange vil tradisjonell oppvarming være en umulighet.

Avslutning

Etter spilltreningen anbefales det at en roer ned, mens man f. eks diskuterer treningen, snakker om neste trening og ev. neste stevne. De utøverne som kan bør tøye ut.

Aktiviteter/øvelser/leker

Ulike variasjoner av spillet er ofte den beste måten å integrere den fysiske med den mentale siden. Vi vil her gi tips til noen aktiviteter og øvelser, som kan være til hjelp når en skal utvikle ferdigheter som grep på ballen, slippe ballen, nøyaktighet og strategi – og ikke minst som kan brukes til å legge til rette for varierte og morsomme treninger. De aktivitetene som presenteres trenger ikke ha bocciabanen som utgangspunkt, men kan ha det.

Noen av eksemplene i denne delen er hentet/omarbeidet fra Simonsen og Lyngholm (1998), Krop og Groeneveld (2003) og Vegge & Sæbø (2002).

Prøve selv – utforske (passer kanskje beste med helt nye utøvere)

Prøv ut ulike måter å kaste bocciaballen på:

- Hvilke måter kan du kaste en bocciaball på?
- Kan du kast med høyre og venstre hånd, ev. spark ballen på ulike måter?
- Hvordan må du kaste for å få ballen til å ligge død der den lander?

- Hvor hardt må du kaste for å få den til å stoppe der du vil den skal stoppe?
- Hvordan kan du kaste for å få ballen til å endre retning?
- Hvordan skal du kaste for å få ballen til å skru til høyre eller venstre?

Utøvere som bruker renne bør prøve ut ulike måter å slippe ballen på, samt ulike måter å "dirigere" ledsager på.

Stoppball

Still opp målballen bak en "mur" av spilleballer, og kast ballen over "muren" slik at den blir liggende mellom "muren" og målballen. Utfør øvelsen på varierende avstand og vinkel.

Skruball

Still opp målballen bak en "mur" av spilleballer og kast kulen med slik skru at den går i bane rundt "muren" og mot målballen. Utfør øvelsen på varierende avstand og vinkel.

Vinkelball

Still opp målballen bak en "mur" av spilleballer. Plasser en enkeltstående ball litt til siden og foran "muren". Spill ballen mot den frittstående spilleballen slik at den forandrer retning og ruller mot målballen (bruk den frittstående ballen som vegg). Utfør øvelsen på varierende avstand og vinkel.

Klinking

Still opp målballen og en spilleball ved siden av hverandre. Spill ballen hardt mot spilleballen for å få bort denne. Utfør øvelsen på varierende avstand og vinkel.

Sirkler

Merk en (eller flere) sirkel på gulver. Kast ballen slik at den stopper i sirkelen. Merk et punkt midt i sirkelen, og gi poeng i forhold til hvor nærme midten av sirkelen ballen stopper. Varier avstanden til sirkelen.

Pyramide

Merk opp en bane som pyramide og sett poeng i hvert felt. Toppscore er å komme helt inn i spissen som for eksempel gir 10 poeng.

"Mannen er målet"

Tegn opp en menneskefigur med kritt på gulvet. Dette kan godt være omrisset av en utøver. Sett poeng på ulike kroppsdelene.

Rokkeringer

Plasser rokkeringer på gulvet på ulike distanser. Kast ballen slik at den lander, og blir liggende, i rokkeringen.

Curling

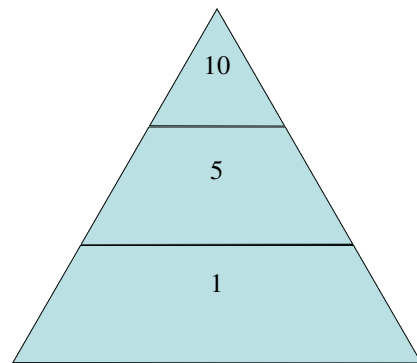
Man kan spille boccia nesten som det spilles curling - den som er nærmest ringen vinner (målball brukes ikke). Det skal være like mange ringer som i curling.

Bowling

Plasser kjepler (eller flasker) på forskjellige avstander. Kast ballen slik at den slår ned kjeplene.

Følg meg

To utøvere sammen. Den ene kaster sin ball, og den andre skal kaste sin ball slik at den stopper så nær den første ballen som mulig. Bytt på hvem som kaster først. En variant er at en utøver kaster to baller, at de to ballene skal kastes så likt som mulig.

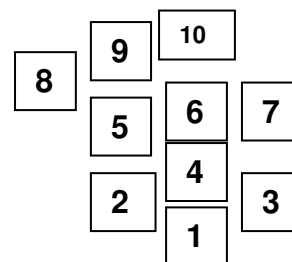


Lag en kjede

En utøver kaster målball og de andre bygger opp en kjede etter denne, Bruk gjerne flere ballsett og målet må være å øke lengden på denne kjeden for hvert forsøk/trening.

Las Vegas

Merk opp 10 ruter på gulvet der den nærmeste ruta gir 1 poeng, og den lengst unna gir 10 poeng. Utøverne bruker 3 baller hver, og kaster fra et bestemt punkt foran den første ruta. Oppgaven er å få ballen til å stoppe i en rute, og den som har flest poeng vinner. Ballen kan kastes eller trilles.



Presisjon

Kast ballen slik at den ruller mellom to markeringer på gulvet (bruk tape eller kjepler), før den stopper så nært målballen som mulig.

Konsentrasjon

- Kast 6 baller innen ett visst tidsintervall.
- Kast 6 baller mot forskjellige mål – poeng etter hvor mange mål du treffer, eller hvor nær du kommer målet.

Jakt på målball

Kast ballen slik at den stopper så nært målballen som mulig. Forsøk med neste ball å slå ut målballen.

Jakt på motstanders ball

Forsøk å treffe motstanders ball slik at den slås ut av banen, eller bort fra målballen.

Presisjonsboccia

I presisjonsboccia forandres målet om å få bocciaballene til å ligge nærmest mulig målballen, til å plassere ballene innenfor et spesifisert område. Tre felter er merket av på banen, og disse er gitt poengsummer. Før hvert kast må spilleren indikere hvilket felt ballen skal plasseres i. Hver spiller kaster ni ganger på rad, tre kast på hvert felt. Den med flest poeng har vunnet.

Presisjon på kort avstand (kraft)

Fra 3 m avstand til en vegg e.l. skal spilleren plassere ballen så nær veggen som mulig, men uten å treffe veggen. For å trene opp ballfølelse er det viktig at øvelsen utføres ved en vegg hvor det er synlig dersom ballen treffer og triller tilbake.

Presisjon på lang avstand (kraft)

Fra banens kastelinje skal spilleren plassere ballen så nær baklinjen som mulig, uten at de ruller ut av banen.

Krakker 1

Med benene mot spilleren legges tre krakker langs høyre sidelinje på en avstand på henholdsvis 3, 6 og 10 m. Fra kastelinjen skal spilleren plassere 4 baller i hver krakk, uten at ballene berører krakken (skal ligge mellom benene til krakken, men uten at de berører undersiden av setet). Øvelsen bør også utføres med krakkene plassert langs venstre sidelinje. Spilleren bør trene på øvelsen fra samtlige seks båser, og en starter i den letteste båsen (med krakkene plassert ved høyre sidelinje vil den letteste båsen, dvs. den med minst skuddvinkel, båsen helt til høyre). Hensikten med øvelsen er å plassere ballene så nær sidelinjene som mulig med forskjellig avstand og vinkel fra kastelinjen.

Krakker 2

Med benene mot spilleren legges tre krakker langs baklinjen. Fra kastelinjen skal spilleren plassere fire baller i hver krakk, uten at ballene berører krakken. Spilleren bør kaste fra alle båsene. Formålet med øvelsen er å få ballene til å ligge så tett på baklinjen som mulig, og på flere forskjellige steder.

Krakker 3

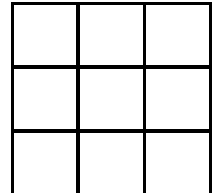
Med benene mot spilleren legges tre krakker tvers over banen fem meter fra kastelinjen. Fra kastelinjen skal spilleren plassere fire baller i hver krakk, uten at de berører krakken. Spilleren bør kaste fra alle spillebåsene.

Så nær krysset som mulig

Fra kastelinjen skal spilleren forsøke å plassere seks kuler på krysset, uten at kulene ruller forbi krysset. Spilleren bør kaste fra alle spillebåsene.

Tre på rad

Merk et felt med 9 ruter (eller legg 9 rokkeringer i ett kvadrat). To utøvere spiller mot hverandre, en med 3 røde baller og en med 3 blå baller. Utøverne kaster på tur, og forsøker å få ballen til å ligge i en rute (jo mindre ruter jo vanskeligere). Den som først får tre på rad har vunnet. Om en ball ikke havner i en rute, på streken eller i en rute der det allerede ligger en ball, går turen over til motstander. Utøverne må stå på samme sted hele tiden, som om de står i spillebåsene sine.

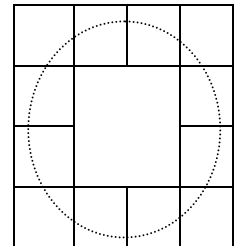


Rulling på kryss og tvers

6 utøvere danner 3 par, og sitter/står i sirkel – parene ovenfor hverandre. Hvert par har en ball som de skal rulle frem og tilbake til hverandre. De 3 ballene passerer hele tiden samme midtpunkt, og de skal ruller så fort som mulig uten at ballene treffer hverandre...

Bøtteludo

Dette er en aktivitet som både kan være en individuell konkurranse eller en lagkonkurranse. Del inn lag (maks 5 på hvert lag). Legg rokkeringer (eller tau) kant i kant slik at du lager en stor firkant. Spillerne har en ball hver og en bøtte eller et avgrenset område som de skal kaste mot. I tillegg har laget en ball/ertepose eller noe annet som kan være spillebrikke. Rokkeringene er spillerbrett og boccia ballene er terning. For hver gang man treffer innenfor det avgrensede området med ballen flytter man spillebrikken ett hakk fremover på spillerbrettet (til neste rokkering). Vinnerlaget er det laget som kommer først til mål med spillebrikken (en runde rundt spillerbrettet).



I de neste øvelsene er målet å plassere ballene så nært foran målballen som mulig fra forskjellige vinkler, slik at de samtidig dekker for motstanderens baller. Dette er en viktig egenskap: en spilt ball som ruller forbi målballen og endre bak denne, gir ofte ikke poeng og er samtidig ikke med på å gjøre spillet for motstanderne vanskeligere. Øvelsen bør utføres fra samtlige spillebåser.

Beskytte målballen 1

12 baller fordeles med ca 0,75 m avstand mellom hver langs høyre eller venstre sidelinje. Spilleren skal forsøke å legge en ball opp til hver, helst litt foran slik at den dekker målballen.

Beskytt målballen 2

12 baller plasseres på banen i V-formasjon. V-ens ben ender i hjørnene ved baklinjen, mens V-ens spiss er 3 m fra kastelinjen. Spilleren skal forsøke å legge en ball opp til hver av ballene i V-en, slik at den dekker for "målballen". Ligger det baller i veien, skal disse verken treffes eller fjernes.

Beskytt målballen 3

12 baller plasseres på banen i en A-formasjon. A-ens ben starter ved sidelinjene 3 m fra kastelinjen, og A-ens spiss skal være midt på baklinjen). Spilleren forsøker å legge opp en ball til hver av ballene i A-en, slik at den dekker for "målballen". Ligger det baller i veien, skal disse verken treffes eller fjernes.

Beskytt målballen 4

LITTERATUR

Krop, M. og Groeneveld, R. (2003). ”*Fritt fram för alla! Idèbok i idrott og hälsa för elever med rörelsehinder*”. Luc Tut Producties v.o.f.

Norges Gymnastikk- og Turnforbund. ”*Modul 10, Gymnastikk barn. Barns vekst og utvikling. Trenerrollen*”.

Norges Idrettsforbund. *Bestemmelser om barneidrett*. www.idrett.no

Norges Idrettsforbund (2003). *Aktivitetslederkurs i Barneidrett*. Akilles.

Rodriguez, R (2005). ”*En kort historie om boccia*”. <http://www.ohil.org/bocciahistorien.html>

Simonsen, J.E. og Lyngholm, B. (red.) (1998). ”*Fuld fart frem. Idræt for svært fysisk handicappede*”. Handicapidrættens Vidensenter.

Vegge, Ø. & Sæbø, M. (2002). ”*Leker for alle*”, Beitostølen Helsesportssenter.