

JIMIP
JOGOS DO INTERIOR DE MINAS PARADESPORTO

Capacitação Paradesportiva

Bocha Paralímpica



Bocha Paralímpica



Prof. Glênio Fernandes Leite

Professor da Prefeitura de Uberlândia - FUTEL.
Técnico da equipe de bocha e parabadminton de Uberlândia
Mestre em Ciências da Saúde



**GOVERNO
DE MINAS**

AQUI O TREM
PROSPERA.

Cursos Iniciação Bocha

- [Educação Paralímpica - Comitê Paralímpico Brasileiro \(educacaoparalimpica.org.br\)](http://educacaoparalimpica.org.br)
- Habilitação Técnica de Bocha Nível 1
 - Início e história da bocha
 - Paralisia cerebral: aspectos fisiopatológicos e clínicos
 - Classificação funcional
 - Regras da bocha
 - Análise de desempenho

As competições realizadas no Brasil:

- JEMG
- Paralimpíadas Escolares
- JIMIP
- Campeonatos Regionais (Centro-Oeste e Leste)
- Campeonato Brasileiro de Bocha Principal e Intermediário
- Jogos Paralímpicos Universitários
- Campeonato Brasileiro de Jovens.

A disputa é na categoria individual com as quatro classes.

Metodologia de treino aplicado à bocha

- Iniciação
 - Crianças e adolescentes de 8 a 15 anos
- Especialização
 - Grupo de atletas com idade acima de 15 anos
- Alto rendimento
 - Grupo de atletas com idade acima de 18 anos

Fundamentos da Bocha

	Principais Fundamentos da Bocha
1	Controle de força
2	Controle de direção (mira)
3	Aproximação
4	Abertura de bola
5	Bolas de saída
6	Mobilidade geral de box (posicionamento)
7	Defesa de jogo
8	Empurrada de bola
9	Tabela
10	Bola sobreposta
11	Bola aérea
12	Bola quicada
13	Ataque (conquista novos pontos)
14	Cobrir linha lançamento adversário
15	Análise de vídeos
16	Situações táticas
17	Jogos estratégicos raciocínio
18	Jogos com placar e regras

Iniciação

- Atividades recreativas
 - Controle de força
 - Controle de direção
 - Regras básicas
 - Jogo da bocha básico
 - Mobilidade geral de box (posicionamento)
 - Trabalho de coordenação motora

JIMIP

JOGOS DO INTERIOR DE MINAS PARADESPORTO





Especialização

Principais Fundamentos da Bocha

1	Controle de força
2	Controle de direção (mira)
3	Aproximação
4	Abertura de bola
5	Bolas de saída
6	Mobilidade geral de box (posicionamento)
7	Defesa de jogo
8	Empurrada de bola
9	Jogos estratégicos
10	Jogo com placar e regras

Alto Rendimento

Principais Fundamentos da Bocha	
1	Controle de força
2	Controle de direção (mira)
3	Aproximação
4	Abertura de bola
5	Bolas de saída
6	Mobilidade geral de box (posicionamento)
7	Defesa de jogo
8	Empurrada de bola
9	Tabela
10	Bola sobreposta
11	Bola aérea
12	Bola quicada
13	Ataque (conquista novos pontos)
14	Cobrir linha lançamento adversário
15	Análise de vídeos
16	Situações táticas
17	Jogos estratégicos raciocínio
18	Jogos com placar e regras

Controle de força

JIMIP
JOGOS DO INTERIOR DE MINAS PARADESPORTO



Controle de força

JIMIP
JOGOS DO INTERIOR DE MINAS PARADESPORTO



Controle de direção

JIMIP
JOGOS DO INTERIOR DE MINAS PARADESPORTO



Controle de força e direção



Controle de força e direção

JIMIP
JOGOS DO INTERIOR DE MINAS PARADESPORTO



Aproximação

JIMIP
JOGOS DO INTERIOR DE MINAS PARADESPORTO



Aproximação

JIMIP
JOGOS DO INTERIOR DE MINAS PARA ESPORTO



Abertura de jogo

JIMIP
JOGOS DO INTERIOR DE MINAS PARADESPORTO



Abertura de jogo e batida



Bola de saída

JIMIP
JOGOS DO INTERIOR DE MINAS PARADESPORTO



Bola de saída

JIMIP
JOGOS DO INTERIOR DE MINAS PARADESPORTO



Mobilidade geral de box



Mobilidade geral de box



JIMIP
JOGOS DO INTERIOR DE MINAS PARADESPORTO

Defesa de jogo

JIMIP
JOGOS DO INTERIOR DE MINAS PARADESPORTO



Empurrada de bola



Empurrada de bola



Tabela



Tabela pronta



Cobrir linha lançamento adversário

JIMIP
JOGOS DO INTERIOR DE MINAS PARADESPORTO



Bola sobreposta

JIMIP
JOGOS DO INTERIOR DE MINAS PARADESPORTO



Bola aérea



Bola quicada

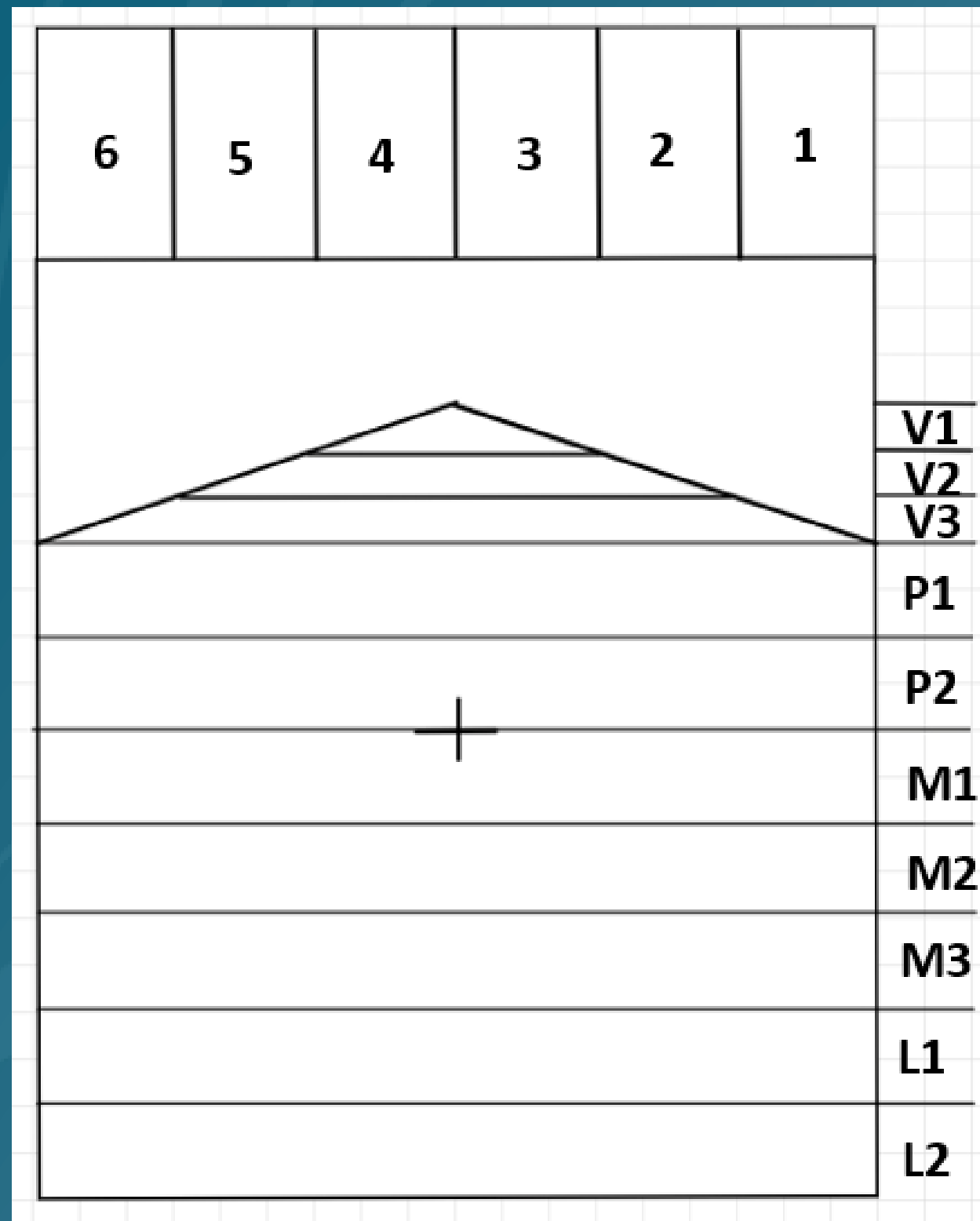
JIMIP
JOGOS DO INTERIOR DE MINAS PARADESPORTO



Jogos estratégicos raciocínio



Divisão da quadra para treinamento



- Treinamento
- Avaliação
- Escaltes
- Planejamento aula

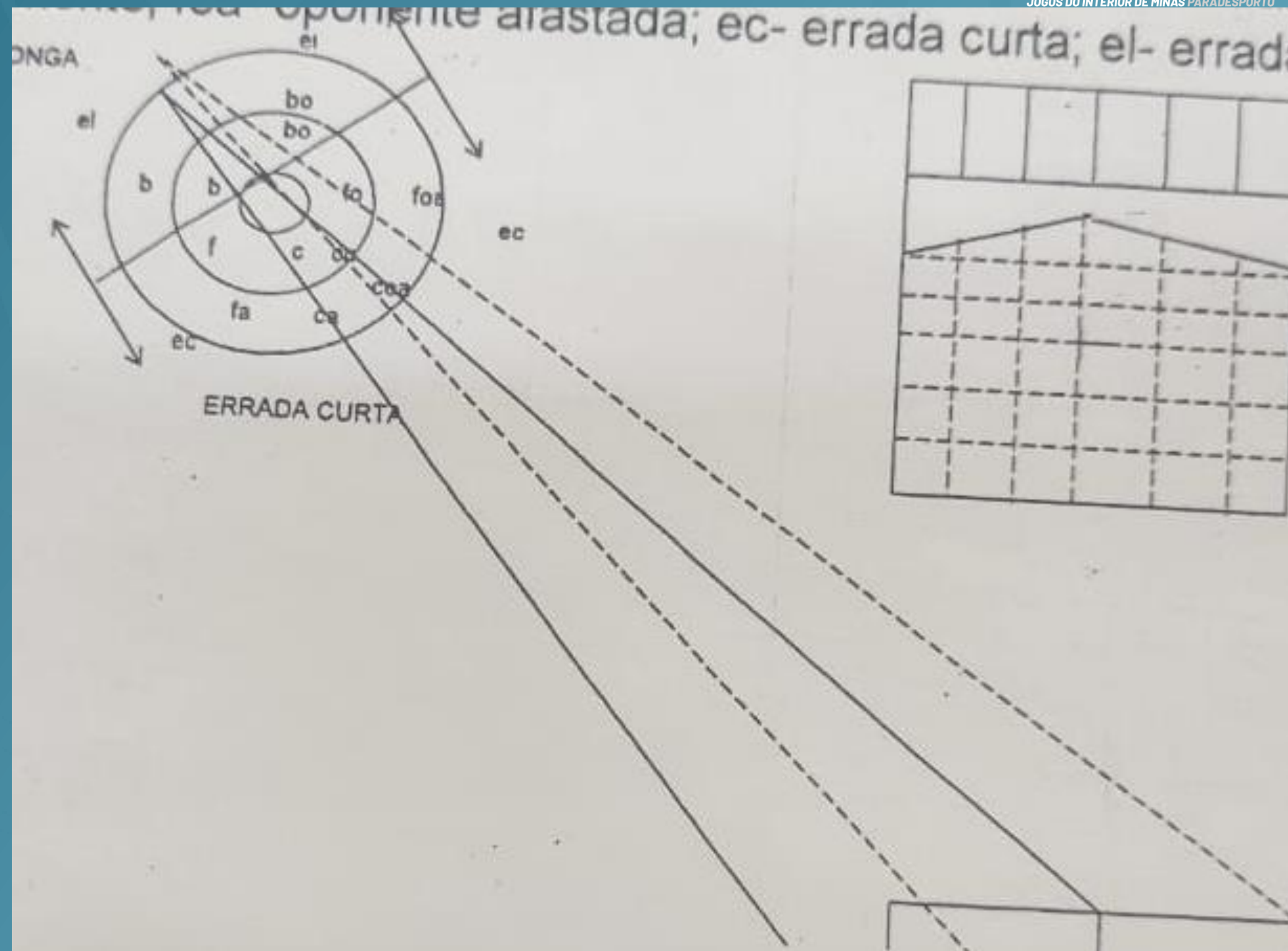
Classificação das bolas

JIMIP

JOGOS DO INTERIOR DE MINAS PARADESPORTO

Classificar as bolas para poder fazer avaliações

- C – certo frente
- CA – frente afastada
- CO – certo oponente
- COA – oponente afastada
- F – funcional
- FA – funcional afastada
- FO – funcional oponente
- FOA – funcional oponente afastada
- EC – errada curta
- EL – errada longa
- BO – bola atrás oponente
- B – bola atrás
- ECF – errada curta funcional



Treino bocha classe BC3

- Fita de referência da calha
- Tabela de marcação das bolas
- Partes e peças da calha
- Sistema de mira
- Referência das medidas campo
- Posição lançamento das bolas
- Posicionamento calha, auxiliar e cadeira



Fita de referência da calha

- Fita de referência da calha
- Tabela de marcação das bolas
- Partes e peças da calha
- Sistema de mira
- Referência das medidas campo
- Posição lançamento das bolas
- Posicionamento calha, auxiliar e cadeira

Partes e peças da calha

- Fita de referência da calha
- Tabela de marcação das bolas
- Partes e peças da calha
- Sistema de mira
- Referência das medidas campo
- Posição lançamento das bolas
- Posicionamento calha, auxiliar e cadeira

Lado Vermelho															
2,69		3,40		5,85		bola V		Bola X							
Branca		Branca		Branca		Branca		Branca		Branca					
01 =		01 =		01 =		01 =		01 =		01 =					
02 =		02 =		02 =		02 =		02 =		02 =					
03 =		03 =		03 =		03 =		03 =		03 =					
04 =		04 =		04 =		04 =		04 =		04 =					
06 =		06 =		06 =		06 =		06 =		06 =					
SH =		SH =		SH =		SH =		SH =		SH =					
Lado Adversário															
3,00		3,85		4,85		5,85		6,85		7,85		8,85		9,85	
01 =		01 =		01 =		01 =		01 =		01 =		01 =		01 =	
02 =		02 =		02 =		02 =		02 =		02 =		02 =		02 =	
03 =		03 =		03 =		03 =		03 =		03 =		03 =		03 =	
04 =		04 =		04 =		04 =		04 =		04 =		04 =		04 =	
06 =		06 =		06 =		06 =		06 =		06 =		06 =		06 =	
SH =		SH =		SH =		SH =		SH =		SH =		SH =		SH =	

Tabela de marcação

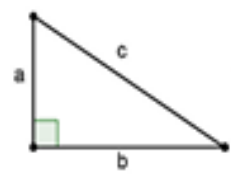
Lado Vermelho											
						bola V		Bola X			
Branca		Branca		Branca		Branca		Branca		Branca	
01 =		01 =		01 =		01 =		01 =		01 =	
02 =		02 =		02 =		02 =		02 =		02 =	
03 =		03 =		03 =		03 =		03 =		03 =	
04 =		04 =		04 =		04 =		04 =		04 =	
06 =		06 =		06 =		06 =		06 =		06 =	
SH =		SH =		SH =		SH =		SH =		SH =	
Lado Adversário											
01 =		01 =		01 =		01 =		01 =		01 =	
02 =		02 =		02 =		02 =		02 =		02 =	
03 =		03 =		03 =		03 =		03 =		03 =	
04 =		04 =		04 =		04 =		04 =		04 =	
06 =		06 =		06 =		06 =		06 =		06 =	
SH =		SH =		SH =		SH =		SH =		SH =	



AQUI O TREM PROSPERA.

Tabela de referência da quadra

10,2	10,1	10,1	10,5	10,5	10,5	10,5	10,1	10,1	10,2	10,3	10,4	10	20	10	10					10	10	20	30	50	10
9,7	9,6	9,6	9,5	9,5	9,5	9,5	9,6	9,6	9,7	9,8	10,0	9,5	20	10	10					10	10	20	30	50	9,5
9,2	9,1	9,1	9,0	9,0	9,0	9,0	9,1	9,1	9,2	9,3	9,5	9	20	10	10					10	10	20	30	50	9
8,7	8,6	8,6	8,5	8,5	8,5	8,5	8,6	8,6	8,7	8,9	9,0	8,5	20	10	10					10	10	20	40	50	8,5
8,2	8,1	8,1	8,0	8,0	8,0	8,0	8,1	8,1	8,2	8,4	8,5	8	20	10	10					10	10	20	40	50	8
7,8	7,6	7,6	7,5	7,5	7,5	7,5	7,6	7,6	7,8	7,9	8,1	7,5	30	10	10					10	10	30	40	60	7,5
7,3	7,2	7,1	7,0	7,0	7,0	7,0	7,1	7,2	7,3	7,4	7,6	7	30	20	10					10	20	30	40	60	7
6,8	6,7	6,6	6,5	6,5	6,5	6,5	6,6	6,7	6,8	7,0	7,2	6,5	30	20	10					10	20	30	50	70	6,5
6,3	6,2	6,1	6,0	6,0	6,0	6,0	6,1	6,2	6,3	6,5	6,7	6	30	20	10					10	20	30	50	70	6
5,9	5,7	5,6	5,5	5,5	5,5	5,5	5,6	5,7	5,9	6,0	6,3	5,5	40	20	10					10	20	6	50	80	5,5
5,4	5,2	5,1	5,0	5,0	5,0	5,0	5,1	5,2	5,4	5,6	5,8	5	40	20	10					10	20	40	60	80	5
4,9	4,7	4,6	4,5	4,5	4,5	4,5	4,6	4,7	4,9	5,1	5,4	4,5	40	20	10					10	20	40	60	90	4,5
4,5	4,3	4,1	4,0	4,0	4,0	4,0	4,1	4,3	4,5	4,7	5,0	4	50	30	10					10	30	50	70	1,00	4
4,0	3,8	3,6	3,5	3,5	3,5	3,5	3,6	3,8	4,0	4,3	4,6	3,5	50	30	10					10	30	50	80	1,10	3,5
3,6	3,4	3,2	3,0	3,0	3,0	3,0	3,2	3,4	3,6	3,9	4,2	3	60	40	20					20	40	60	90	1,20	3
3,2	2,9	2,7	2,5	2,5	2,5	2,5	2,7	2,9	3,2	3,5	3,9	2,5	3,2	40	20					20	40	70	3,5	3,9	2,5
2,8	2,5	2,2	2,1	2,0	2,0	2,1	2,2	2,5	2,8	3,2	3,6	2	2,8	2,5	2,2	10			10	20	2,5	2,8	3,2	3,6	2
2,5	2,1	1,8	1,6	1,5	1,5	1,6	1,8	2,1	2,5	2,9	3,4	1,5	2,5	2,1	1,8	1,6			1,6	1,8	2,1	2,5	2,9	3,4	1,5
2,2	1,8	1,4	1,1	1,0	1,0	1,1	1,4	1,8	2,2	2,7	3,2	1	2,2	1,8	1,4	1,1			1,1	1,4	1,8	2,2	2,7	3,2	1
2,0	1,5	1,0	0,5			0,5	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	0,5	2,0	1,5	1,0	0,5			0,5	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	0,5
1	2	3	4	5	6								1	2	3	4	5	6							



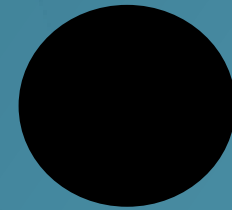
$$a^2 + b^2 = c^2$$

Ativar o Wind
Acesse Configuraç

Tabela de referência da quadra

												Centímetros												
10,4	10,3	10,2	10,1	10,1	11,0	11,0	11,0	11,0	10,1	10,1	10,2	10	50	30	20	10	10					10	10	20
10,0	9,8	9,7	9,6	9,6	9,5	9,5	9,5	9,5	9,6	9,6	9,7	9,5	50	30	20	10	10					10	10	20
9,5	9,3	9,2	9,1	9,1	9,0	9,0	9,0	9,0	9,1	9,1	9,2	9	50	30	20	10	10					10	10	20
9,0	8,9	8,7	8,6	8,6	8,5	8,5	8,5	8,5	8,6	8,6	8,7	8,5	50	40	20	10	10					10	10	20
8,5	8,4	8,2	8,1	8,1	8,0	8,0	8,0	8,0	8,1	8,1	8,2	8	50	40	20	10	10					10	10	20
8,1	7,9	7,8	7,6	7,6	7,5	7,5	7,5	7,5	7,6	7,6	7,8	7,5	60	40	30	10	10					10	10	30
7,6	7,4	7,3	7,2	7,1	7,0	7,0	7,0	7,0	7,1	7,2	7,3	7	60	40	30	20	10					10	20	30
7,2	7,0	6,8	6,7	6,6	6,5	6,5	6,5	6,5	6,6	6,7	6,8	6,5	70	50	30	20	10					10	20	30
6,7	6,5	6,3	6,2	6,1	6,0	6,0	6,0	6,0	6,1	6,2	6,3	6	70	50	30	20	10					10	20	30
6,3	6,0	5,9	5,7	5,6	5,5	5,5	5,5	5,5	5,6	5,7	5,9	5,5	80	50	6	20	10					10	20	40
5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,1	5,2	5,4	5	80	60	40	20	10					10	20	40
5,4	5,1	4,9	4,7	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,6	4,7	4,9	4,5	90	60	40	20	10					10	20	40
5,0	4,7	4,5	4,3	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,1	4,3	4,5	4	1,00	70	50	30	10					10	30	50
4,6	4,3	4,0	3,8	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,6	3,8	4,0	3,5	1,10	80	50	30	10					10	30	50
4,2	3,9	3,6	3,4	3,2	3,0	3,0	3,0	3,0	3,2	3,4	3,6	3	1,20	90	60	40	20					20	40	60
3,9	3,5	3,2	2,9	2,7	2,5	2,5	2,5	2,5	2,7	2,9	3,2	2,5	3,9	3,5	70	40	20					20	40	3,2
3,6	3,2	2,8	2,5	2,1	2,1	2,0	2,0	2,1	2,2	2,5	2,8	2	3,6	3,2	2,8	10	20	10			10	2,2	2,5	2,8
3,4	2,9	2,5	2,1	1,6	1,6	1,5	1,5	1,6	1,8	2,1	2,5	1,5	3,4	2,9	2,5	2,1	1,8	1,6			1,6	1,8	2,1	2,5
3,2	2,7	2,2	1,8	1,1	1,1	1,0	1,0	1,1	1,4	1,8	2,2	1	3,2	2,7	2,2	1,8	1,4	1,1			1,1	1,4	1,8	2,2
3,0	2,5	2,0	1,5	1,0	0,5			0,5	1,0	1,5	2,0	0,5	2,0	1,5	1,0	0,5					1,5	2,0	2,5	3,0
1	2	3	4	5	6							1	2	3	4	5	6							

Sistema de Mira



Rolamento bola calha



Equilíbrio rolamento

Tipos de bola

- Bola super macia
 - Bola macia
 - Bola média
 - Bola media dura.
 - Bola dura
 - Bola super dura
-
- Couro vaca, cabra e sintético
 - Bolas credenciadas 2025 a 2028
 - <https://www.worldboccia.com/about-boccia/sport-equipment/>

Lançamento por baixo

JIMIP
JOGOS DO INTERIOR DE MINAS PARADESPORTO

Lorem ipsum dolor sit amet...

Lançamento por baixo

JIMIP
JOGOS DO INTERIOR DE MINAS PARADESPORTO

Lorem ipsum dolor sit amet...

Lançamento por baixo

JIMIP
JOGOS DO INTERIOR DE MINAS PARADESPORTO

Lorem ipsum dolor sit amet...

Treinamento da Bocha Paralímpica

- **Dias:** segunda a sexta feira
 - **Horário:** 13:00 às 18:00
 - **Local:** Sesi gravatas
-
- Glênio Fernandes Leite
 - Por email: glenioleite@yahoo.com.br