

FCB, a 8 de setembre de 2015

PROJECTE D'INICIACIÓ A LA PRÀCTICA DEL BILLAR A L'ESCOLA "PRÀCTIQUES II" DE LLEIDA

L'aprenentatge del Billar es pot dividir en quatre **etapes** fonamentals:

- Iniciació
- Especialització
- Perfeccionament
- Alt rendiment

Les tres primeres etapes FCB les té estructurades en 35 sessions repartides en tres blocs que detallem en document adjunt ("Monitors d'Acollida"). L'etapa d'iniciació equivaldria al que anomenem en l'apartat B "Nivell 1" i inclou els dos primers blocs, 24 sessions, limitant-se a fer només la carambola.

Monitors del club:

- Armando Moreno Cortés, President del CB Lleida i subcampionat d'Espanya i campió de Catalunya.
- Eduard Calzada Sánchez, monitor titulat de FCB
- Miquel Angel Claveria Abizanda
- Miquel Bosch Peiró
- Pelai Molins Modrego
- Carles Guix Giralt

Alumnat: Seria un projecte bianual adreçat als alumnes de 5è i 6è.

El curs 2015-16 aniria adreçat només als alumnes de 5è.

El curs 2016-17 representaria un segon curset per als alumnes de 6è i un primer curset pels nous alumnes de 5è.

Número d'alumnes a atendre en 10 sessions:

- 2 línies de 25 alumnes cadascuna dividits en 4 grups
- 2 sessions de 45mts a la setmana: 1 sessió per línia
- Els grups A de cada línia faria 4 sessions teòriques les setmanes senars i les 4 sessions pràctiques les setmanes parells i els grups B a l'inrevés. La primera sessió seria teòrica per tot el grup i l'última seria el concurs de cloenda.

Desplaçament dels alumnes al club:

A l'hora en punt un dels monitors del club acompanyarà al personal docent i alumnes des de l'escola al club. La sessió durarà 45 minuts i un altre monitor tornarà a acompanyar-los al centre. Durada total inclòs el desplaçament: 1hr

Cada **sessió** serà de 45 minuts i està temporitzada en:

- 5 minuts d'escalfament aprofitant per recordar algun concepte de sessions anteriors.
- El contingut del dia entre 10 i 15 minuts.

- 10 minuts d'exercicis sobre el contingut del dia i/o recordatori d'algun aspecte de sessions anteriors.
- 15-20 minuts jugant simulant partida.

Índex de les sessions teòriques i pràctiques

Part teòrica: Tècnica i tàctica

Identificar els elements fonamentals de la tècnica i tàctica del billar:

1r objectiu:

- Fer servir la terminologia tècnica del billar.
- Analitzar les característiques del reglament i els processos d'inscripció.
- Diferenciar la reglamentació bàsica de les diferents modalitats de joc del billar: caramboles lliures, caramboles per bandes, pool, snooker, blackball, etc.
- Detallar les característiques dels materials que intervenen en la pràctica, així com el seu manteniment: Tac, fletxa, porra, soleta, taula, etc ...

2n objectiu: Fonaments de base de la **tècnica** del billar:

- Posició general del cos: cap, espatlles, mans, tronc i cames.
- Característiques bàsiques: Punt de mira, velocitat natural de joc, llimatge del tac.
- Visualització de les preses de bola: Molta bola, mitja bola, poca bola i bola fina
- Característiques dels diferents efectes en la bola jugadora o bola 1.
- Atacs sobre la bola jugadora: Alt i allargat, mat de bola, retrocés, corrida, ...
- Citar les **tàctiques** bàsiques del billar per fer sèries i les famílies de caramboles: lliures, per banda, rodades, cabanyes, 5 bandes, ...

Part pràctica: Tècnica

- Exercicis de perfeccionament de la tècnica
- Mecanisme de l'execució.
- Mans sobre la taula i la banda.
- Tren superior: Punt de mira, alineació del cap, espatlles i braços.
- Tren inferior: Col·locació de les cames, girs del tronc, nivell de flexió i recolçament dels peus.
- Pressa de bola 2 i referències imaginaries per a la toma de: Molta bola, mitja bola, poca bola, fina, superfina.
- Estudi de la velocitat natural de joc
- Consecució dels punts naturals.
- Llimatge (balanceig del braç): Longitud de la fletxa, determinació del llimatge.
- Estudi dels atacs sobre bola 1 (bola jugadora): Atac alt i allargat, atac alt i allargat amb penetració, atac central o mat de bola (aprofitament del màxim d'efecte), atac baix o retrocés, massé.
- Exercicis dels prototips de les tècniques d'execució.

Part pràctica: tàctica

- Definició de la tàctica en l'esport del billar.
- Disseny d'un patró de joc.
- Les famílies i la seva planificació.

- Metodologia per a la investigació i repetició de posicions, és a dir, les famílies de caramboles: rodades horitzontals, verticals i variants, cabanyes naturals invertides, Cinc bandes creatives i de risc.
- Famílies auxiliars:
 - o Grup de posicions abans-banda.
 - o Grup de passeboles.
 - o Posicions de màxim efecte.
 - o Posicions d'esclat.
 - o Posicions de retrocés.
 - o Grup de dobles.
 - o Grup de canvis d'efect.
 - o Renversé.
 - o Grup de posicions de risc.
 - o Posicions de simetries.

Part pràctica Física

Treballs de flexibilitat que afavoreixen l'execució. (Veure Treball de Recerca adjunt "El Billar: Joc o Esport")

- Tren superior.
- Tren inferior.
- Exercicis de flexibilitat.
- Estiraments específics.
- Mètodes d'entrenament de la resistència en el billar.
- Demandes energètiques en entrenaments i competicions de billar.

Part pràctica mental

Treballs psicològics que afavoreixen el rendiment durant la competició (Veure Treball de Recerca adjunt "El Billar: Joc o Esport")

- Què es el centre d'atenció
- Factors que intervenen en la millora del centre d'atenció
- Grau de compromís.
- Aptitud mental.
- Imatges i visions positives.
- Confiança.
- Control de les distraccions
- Aprenentatge continu
- L'excel·lència personal.
- Auto avaluació: Selecció d'estratègies a millorar.
- Manteniment de la intensitat.
- Practicar la relaxació.
- Aconseguir les metes diàries, a curt termini i a llarg termini.
- Supressió de preocupacions externes.
- Practicar l'atenció.

Part pràctica: Modalitat adaptada.

- Mesures i estratègies d'inclusió dels alumnes amb discapacitats en las classes de billar.
- Analitzar les necessitats específiques de les persones amb discapacitat
- Analitzar las característiques de la tasca a desenvolupar i dels materials
- Identificar les limitacions per a la pràctica del billar originades pel context.
- Orientar a la persones amb discapacitat cap a la pràctica del billar
- Adaptació de l'espai
- Nivell d'autonomia.
- Capacitat de comprensió.
- Barreres de comunicació

Atentament,



Josep Ramon Molina Maspoch
President de la FCB