

Incluir pelo Desporto

Manual das Modalidades

– BOCCIA –



Projeto “Incluir pelo Desporto 2021”

[Projeto cofinanciado através do Programa de Financiamento a Projetos do INR, I.P.]

1. APRESENTAÇÃO DA MODALIDADE

Boccia deriva do termo latino “bottia” (significa bola) e, durante vários séculos, as pessoas juntaram-se nas ruas, parques, jardins e alguns espaços de interior, para praticar este jogo sob vários nomes: **boccia, bochas, boulle, bocci, bocce, petanca.**



Boccia designa um jogo de precisão que surgiu como modalidade especificamente concebida para pessoas com paralisia cerebral, tendo sido progressivamente alargada a atletas com doenças neurológicas afins, que afetem as suas capacidades motoras nos 4 membros.

2

Apesar de ter sido concebida para pessoas com deficiência, pode, contudo, ser jogada por todas as pessoas, ganhando crescente relevo no desporto escolar e entre a população sénior.

A modalidade pode ser praticada a nível recreativo e informal, e tem uma especial incidência em Portugal, pela sua semelhança com o jogo da petanca, mas é igualmente praticada ao mais alto nível competitivo, quer nacional, quer internacional, tendo assumido a qualidade de desporto paralímpico em 1984.

É tutelada por uma Federação Internacional própria – *Boccia International Sports Federation* [BISFed] – desde 2013, data em que se autonomizou da regulação internacional da *Cerebral Palsy International Sports and Recreated Association* [CPISRA], entidade internacional que tutelava, até então, a maioria dos desportos para pessoas com Paralisia Cerebral e doenças neurológicas afins.

2. PRINCÍPIOS BÁSICOS

O boccia consiste num jogo de lançamento, em que se lançam bolas de pele, procurando-se aproximar o máximo possível bolas de cor (Vermelhas vs. Azuis) da bola-alvo (de cor branca), ganhando o atleta/lado com mais bolas de cor próximas da bola-alvo.

Cada jogador/lado tem 6 bolas por parcial e cada parcial tem uma duração específica, em função das classes/lados em jogo.

A bola-alvo é lançada em primeiro lugar, sendo que o jogador que lança a bola-alvo, lança de seguida a primeira bola de cor. Depois de lançadas as primeiras 2 bolas de cor, o jogador/lado cuja bola estiver mais distante da bola-alvo joga de seguida, para tentar aproximar-se da bola-alvo ou afastar a bola do seu adversário. A vez de jogar caberá sempre ao jogador que tiver a bola em posição mais distante da bola-alvo até gastar as suas 6 bolas, altura em que o adversário tem oportunidade de jogar as bolas restantes.

No final do parcial (i.e., quando todas as bolas tiverem sido jogadas), o árbitro identifica a/s bola/s da mesma cor mais próximas da bola-alvo e determina a pontuação do parcial, atribuindo um ponto por cada uma das bolas de cor mais próximas da bola-alvo por referência à bola mais próxima do adversário. O jogador/lado com nº mais elevado de pontos no final do jogo é declarado vencedor, tendo lugar um parcial de desempate caso ambos os jogadores/lados possuam pontuação final idêntica no final do jogo.

Pode ser jogado individualmente, a pares (nas Classes BC3 e BC4) ou em equipas de 3 atletas (Classes BC1 e BC2).

Trata-se de uma modalidade praticada em pavilhão, com bolas específicas de pele, ligeiramente maiores do que as bolas de ténis, sendo que todos os atletas jogam na posição sentada. As bolas de boccia apresentam diferentes graus de consistência, pesam aproximadamente 275g e apresentam uma circunferência de 270mm.

O boccia é uma modalidade mista a nível coletivo e com separação de géneros a nível individual. Durante muito tempo, foi jogado em formato misto (Sem distinção de género), tanto a nível individual como coletivo. Contudo, em 2021, foi introduzida pela BISFed a separação de género na competição individual, sendo que os pares e equipas têm constituição mista obrigatória.

Campo de Boccia

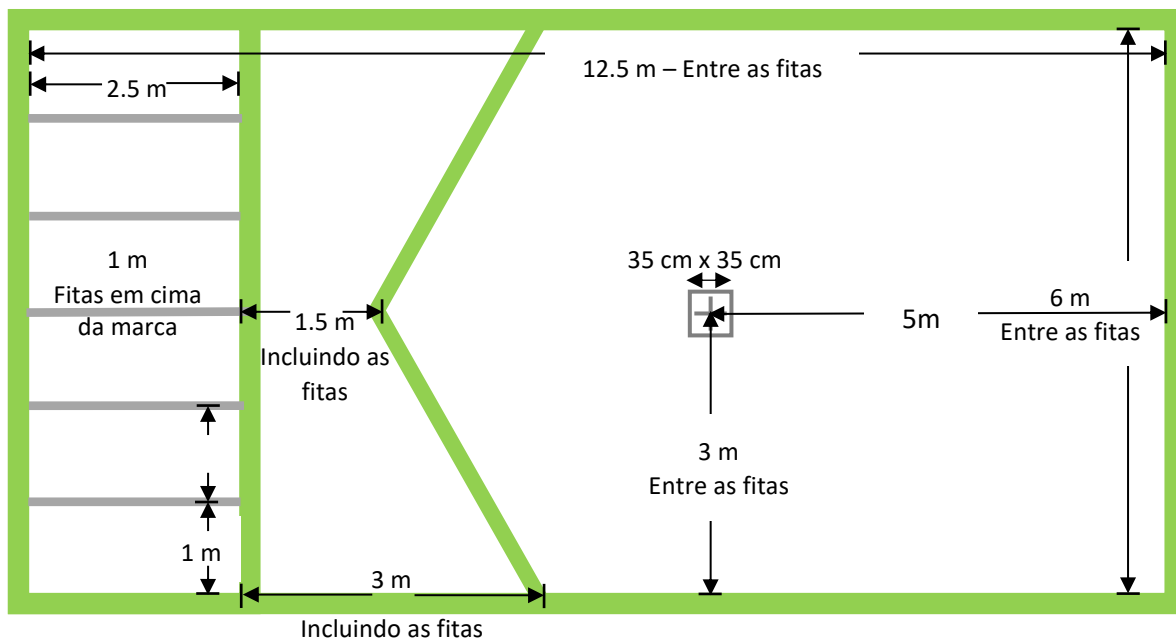
Um campo de boccia regulamentar consiste num retângulo de 12,5m x 6m, devendo ter uma superfície plana e regular.

Como demonstra a figura, a área de lançamento está dividida em 6 casas de lançamento retangulares, dentro das quais os atletas se devem manter ao lançar.

A área de jogo apresenta:

- Uma linha em V, que a bola-alvo deverá ultrapassar para ser considerada válida.
- Uma caixa quadrada de 35cmx35cm, destinada à marcação de bolas de penalização, com uma cruz que marca o ponto central da área de jogo, na qual a bola-alvo é posicionada se for empurrada para fora de campo em jogo ou no início do parcial de desempate.

Ao fundo do campo, existe um recipiente para ‘bolas mortas’, ou seja, as bolas que são lançadas depois de terminado o tempo regulamentar, as bolas que saem para fora da área de jogo ou que o jogador lançou em situação irregular, por violação de uma regra de jogo.



3. CLASSIFICAÇÃO

O sistema de classificação desportiva dos atletas é condição essencial para garantir condições para uma prática desportiva equitativa, assegurando que os atletas competem com outros atletas com capacidades funcionais idênticas.

O sistema internacional de classificação desportiva de boccia distingue quatro classes: BC1, BC2, BC3 e BC4, correspondendo a cada classe um perfil funcional específico que determina a forma de jogar (com a mão, com pé, com calha) e a possibilidade de ter ou não o apoio em campo de um Assistente Desportivo. Senão vejamos:

Classe BC1: Os Atletas desta classe têm paralisia cerebral com disfunção motora que afeta todo o corpo, não conseguindo impulsionar uma cadeira-de-roa manual. Lançam a bola com a mão ou com o pé. Competem com apoio de um Assistente Desportivo que se posiciona fora da casa de lançamento e que, aquando da sua vez de jogar, pode estabilizar ou ajustar a cadeira de jogo e passar as bolas ao jogador, quando este o solicitar.

Classe BC2: Os Atletas desta classe também têm paralisia cerebral com disfunção motora que afeta todo o corpo, mas apresentam mais autonomia (ex.º, conseguem impulsionar a cadeira-de-rodas manual com as mãos ou com os pés), pelo que lançam a bola com a mão. Não são elegíveis para ter um Assistente Desportivo em campo.

Classe BC3: Os Atletas desta classe apresentam uma disfunção motora severa nas quatro extremidades, podendo ter paralisia cerebral ou patologia não cerebral, ou de origem degenerativa. Como tal, não possuem capacidade de segurar ou movimento de largada da bola e, embora possam ter movimento do braço, a amplitude de movimento do mesmo é insuficiente para lançar uma bola de boccia para campo.

Podem usar um dispositivo de apoio, como uma calha, para lançar a bola. Podem competir com um assistente desportivo, que se posiciona dentro da casa de lançamento, de costas para o campo (sem poder olhar para a área de jogo durante o parcial).

Classe BC4: Já os Atletas desta classe apresentam uma disfunção motora severa nas quatro extremidades, com controlo dinâmico do tronco pobre, de origem não cerebral ou de origem cerebral degenerativa.

Podem apresentar suficiente dexteridade para lançar a bola para campo, podendo lançar com a mão ou com o pé, e não são elegíveis para ter assistente desportivo.

A classificação desportiva é realizada antes do atleta começar a sua prática desportiva da modalidade e é conduzida por um painel de classificadores que, idealmente, deve integrar um fisioterapeuta, um médico e um técnico desportivo.



4. REGRAS DA MODALIDADE

Existe um manual internacional de regras da modalidade, bem como um manual de regras português que, na sua grande maioria, segue a lógica das regras internacionais.

Em termos sintéticos, distinguem-se como principais regras de boccia:

- Cada Atleta/lado joga com 6 bolas de cor (azul ou vermelho), e a cor escolhida determina a casa de lançamento em que joga;
- O jogador/lado com a bola mais perto da bola-alvo ganha o parcial;
- O lançamento da bola-alvo alterna entre os jogadores/lados, sendo sempre no primeiro parcial a lançar a bola-alvo o jogador com as bolas vermelhas;
- A bola-alvo deve ser lançada para depois da linha do V e manter-se dentro dos limites do campo;
- Se a bola-alvo não parar em área válida de jogo (após a linha em V) ou se o jogador infringir uma regra ao lança-la, então será bola-avo falhada e o seu lançamento é atribuído ao jogador/lado com as bolas azuis;
- Já durante o jogo, se a bola-alvo é empurrada para fora de campo, é reposicionada na cruz situada no centro do campo (ou o mais próximo deste, em caso deste estar ocupado por outra bola);
- O jogador/lado vencedor ganha um ponto por cada bola mais próxima da bola-alvo do que as do seu adversário;
- Se as bolas azul e vermelha mais próximas da bola-alvo estão equidistantes da bola-alvo, é atribuído um ponto a cada atleta/lado;

- Se o resultado estiver empatado depois de todos os parciais regulamentares tiverem sido jogados, tem lugar um parcial de desempate. A Bola-alvo é colocada na cruz e é feito o lançamento da moeda para definir que jogador/lado lança primeiro.

Posicionamento em Campo

- Um jogo **Individual** de boccia é constituído por 4 Parciais, em que o jogador com as bolas vermelhas se posiciona na casa de lançamento 3 e o jogador com as bolas azuis se posiciona na casa de lançamento 4.
- Um jogo de **Pares** de boccia é igualmente formado por 4 Parciais, sendo que o Par com as bolas vermelhas se posiciona nas casas de lançamento 2 e 4 e o Par com as bolas azuis se posiciona nas casas de lançamento 3 e 5.
- Um jogo de **Equipas** de boccia é constituído por 6 Parciais, sendo que a Equipa com as bolas vermelhas se posiciona nas casas de lançamento 1,3 e 5 e a Equipa com as bolas azuis se posiciona nas casas de lançamento 2, 4 e 6.

5. ARBITRAGEM

Tal como acontece na maioria das modalidades desportivas, a arbitragem assume um papel essencial no boccia, já que ao árbitro compete garantir que o jogo decorre e é pontuado de forma justa e adequada.

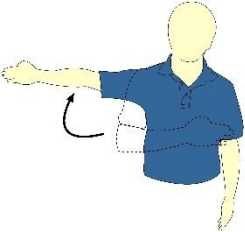

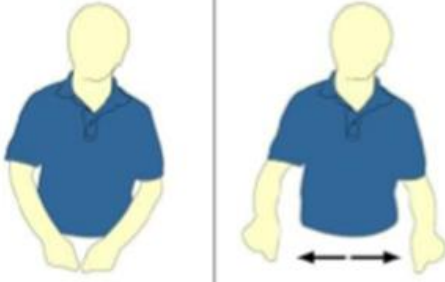
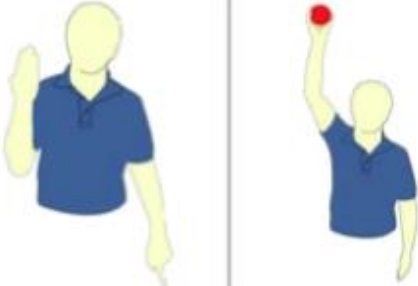

Destacam-se como funções essenciais do Árbitro de Boccia em campo:

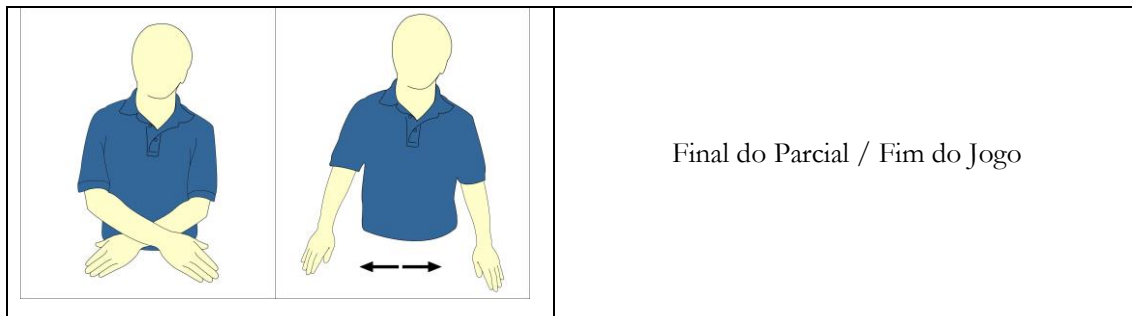
- Dar início ao período de aquecimento e indicar o início de cada parcial;
- Determinar qual o jogador/lado a lançar depois de cada bola de cor ser jogada;
- Indicar que cor deve jogar a seguir, mostrando a raquete com a cor correspondente aos jogadores e ao marcador;
- Medir, sempre que necessário, para determinar qual a bola mais próxima da bola-alvo e qual o resultado do Parcial;
- Indicar as bolas que saem fora de campo e, caso seja a bola-alvo a sair para fora de campo, reposicioná-la na cruz;
- Determinar o resultado no final do parcial, ou sempre que pedido pelos jogadores no seu tempo regulamentar, mostrando o resultado aos jogadores;
- Somar o resultado dos vários parciais e anunciar o vencedor do jogo;
- Zelar pelo cumprimento das regras de jogo, impondo penalizações em caso de incumprimento;
- Garantir o preenchimento correto do Boletim de Jogo.

Boletim de Jogo – Para cada jogo é preenchido pelo Árbitro um Boletim de Jogo, onde são registadas todas as informações relevantes sobre o mesmo, a saber, quem jogou, de que clube/país e





com que cor, a pontuação obtida (parcial e final), violações cometidas, bolas não lançadas e a assinatura dos principais intervenientes.

ALGUNS GESTOS BÁSICOS DE ARBITRAGEM

	<p>Indicação para lançar a bola alvo ou as bolas de aquecimento</p>
	<p>Indicação da cor a jogar a seguir (neste caso será a vermelha)</p>
	<p>Indicação da necessidade de medição</p>
	<p>Bola 'morta'/bola fora</p>
	<p>Indicação do resultado (usar o nº de dedos correspondente contra a raquete)</p>



EXEMPLO DE RESULTADOS

			
3 Pontos vermelhos	7 Pontos vermelhos	10 Pontos vermelhos	12 Pontos vermelhos

6. BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DESPORTIVA DA MODALIDADE

Para além dos benefícios gerais associados à prática desportiva em geral, o boccia acarreta um conjunto de benefícios específicos aos seus praticantes com deficiência, que justificam o crescimento e expansão progressiva desta modalidade nas últimas décadas.

Além de ser uma atividade divertida e promotora de bem-estar, destacam-se os seguintes benefícios e competências desenvolvidas pela prática de boccia:

Benefícios Físicos

- Manter e melhorar a condição física;
- Coordenação mão-olho;
- Saúde melhorada através do aumento da atividade física;
- Correção da postura e de movimentos específicos.

Benefícios Psicológicos e Desenvolvimentais

- Distinção de cores;
- Capacidade de raciocínio numérico;
- Tomada de decisão;
- Pensamento estratégico;
- Confiança;

- Independência;
- Sentido de autonomia;
- Autoconceito;
- Trabalho em equipa.

Benefícios Sociais

- Oportunidade para conhecer novas pessoas;
- Desenvolver competências de interação social;
- Oportunidade para viajar e conhecer pessoas novas.

7. MATERIAIS NECESSÁRIOS

Para além do campo devidamente marcado, para jogar boccia apenas será necessário o seguinte material:

▪ **SET DE BOLAS DE BOCCIA**

Cada set de bolas de boccia é formado por 6 bolas vermelhas, 6 bolas azuis e uma bola branca). As bolas de boccia apresentam consistências distintas (e, conseqüentemente, diferentes comportamentos em campo) e devem adaptar-se às características dos jogadores e ao tipo de jogo que estes gostam de aplicar.



▪ **CADEIRA-DE-RODAS**

O jogador pode usar cadeira-de-rodas manual ou cadeira de rodas elétrica. Nos casos em que não é permitido um auxiliar, o uso da cadeira de rodas elétrica pode ser essencial.



▪ **CALHA**



Equipamento essencial à prática do jogador BC3, a calha deve permitir o lançamento a várias alturas, a estabilidade do rolamento, a boa pega/ largada das bolas e uma adequada orientação visual para o alvo.

As calhas terão de obedecer às regras determinadas para a sua conformidade à prática desportiva.



▪ **CAPACETE E PONTEIROS**

Estes equipamentos permitem ao jogador BC3 lançar autonomamente, estando regulamentados nas regras da modalidade.

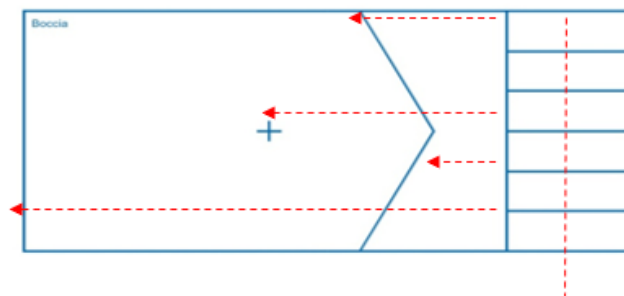
Para além de capacetes e ponteiros de cabeça, podem também ser encontradas outras variações como ponteiros de boca ou de mão.



8. ESTRATÉGIAS PARA A INICIAÇÃO À MODALIDADE

Uma das primeiras etapas essenciais ao implementar a modalidade prende-se com a necessidade de dar ao jogador alguns referenciais dos espaços de jogo, por forma a garantir que este **conhece todo o campo**, a saber, as casas de lançamento, distâncias e linhas importantes, como sejam:

- Linha V (distância mínima – 1,5 mts - e distância máxima – 3 mts)
- Cruz (5 mts)
- Fundo do campo (10 mts)
- Casa de Lançamento: Dividida em 2 espaços de 1,25, para que o praticante se aperceba da distinção entre lançamentos à frente e na retaguarda.



Outro aspeto importante a treinar prende-se com o posicionamento da cadeira-de-rodas ao preparar o lançamento, bem como a forma como é feita a pega/apoio da bola (pega com a mão, colocação da bola no pé, apoio da bola na calha), sendo múltiplas as possibilidades e, como tal, ser indispensável ir testando quais as que melhor se adequam ao estilo de jogo e perfil funcional do jogador.

É igualmente fundamental descobrir, com cada atleta, qual a modalidade de lançamento que mais se adequa às suas capacidades funcionais. Assim, podemos distinguir as seguintes modalidades de lançamento da bola:

- **Lançamento com o Pé**



A bola pode ser lançada através de pontapé por jogadores BC1 ou BC4.

11

- **Lançamento com Calha**

A bola será lançada com a ajuda de uma calha no caso dos jogadores BC3. Neste caso, a bola é lançada pela calha, orientada com o apoio do assistente desportivo, sendo que a largada da bola é feita autonomamente pelo jogador, com a mão, cotovelo ou com recurso à utilização de um ponteiro de mão ou de cabeça.

Numa segunda fase, importa familiarizar o jogar com os diferentes

Tipos de Lançamento e seus principais objetivos.

Os lançamentos de boccia podem ser divididos, globalmente, em lançamentos de orientação e lançamentos de precisão, ou seja, o praticante terá de conseguir orientar a bola para a zona pretendida e ainda dosear a força/velocidade imprimida à mesma para obter o efeito desejado.



9. DICAS PRÁTICAS - TORNAR O BOCCIA ACESSÍVEL A TODOS

O boccia pode ser adaptado ao ambiente disponível para a sua prática e ao perfil de jogadores com que trabalhamos. Para tal, basta aplicar os princípios básicos do jogo, acima descritos, mesmo que as condições em termos de piso ou equipamento possam não ser as ideais.

O que importa é começar a jogar, estimular o entusiasmo pelo jogo e assegurar-se que as se divertem!



Fonte: BISFed, *Making Boccia Accessible*

Para tal, poderão começar por pôr em prática algumas dicas:

- Ser criativo na forma como apresenta o jogo, tornando-o divertido sobretudo para os iniciados (simplificar as regras, criar desafios de lançamentos para determinadas áreas do campo);
- Não recear adaptar a modalidade ao jogador e não o atleta à modalidade: introduzir pequenas modificações que permitam facilitar o jogo aos jogadores consoante a sua funcionalidade e ir aproximando o jogo das regras ‘reais’ à medida que o jogador evolui;
- Utilizar arcos e rodelas de cartolina para criar alvos maiores para treinar os lançamentos e ir tornando estes alvos progressivamente mais pequenos até o jogador se adaptar à dinâmica do jogo.

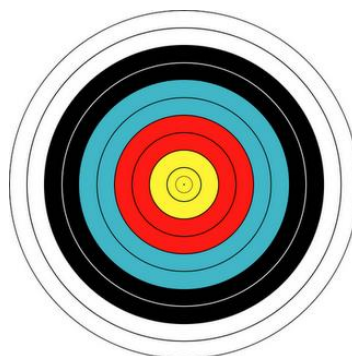
12

Podem ainda ser usados alguns dos seguintes exercícios práticos na iniciação ao boccia, sendo estas propostas definidas a partir da variedade de lançamentos propostos, para distâncias entre os 1,5 e 4 metros:

- **Orientar as bolas para alvos verticais**



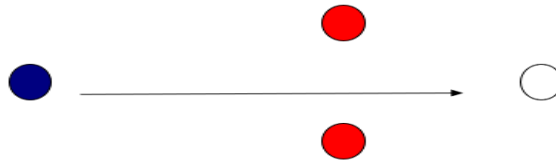
- **Colocar as bolas em alvos horizontais**



- **Colocar a bola perto da Bola Azul, a partir de lançamentos entre os 1,5 e 4 metros, como a partir de lançamentos frontais, diretos e cruzados.**

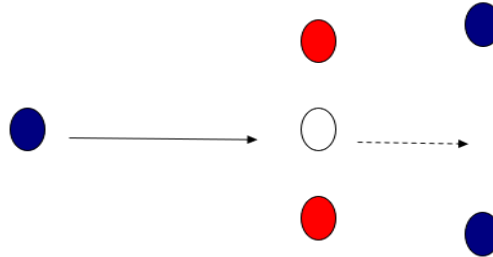


- Alcançar a bola-alvo através da passagem por espaço proporcionado entre bolas adversárias.

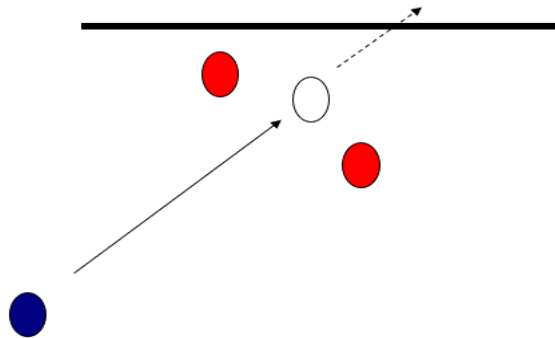


13

- Empurrar a bola-alvo para perto das bolas da sua cor



- Empurrar a bola-alvo para fora do campo



10. BIBLIOGRAFIA

- BISFed – Making Boccia Accessible Handbook;
- PCAND (2015). Manual de formação de Treinadores de Boccia de Nível I.
- Website da PCAND, Acedido em 15 de Novembro, 2021, disponível em www.pcand.pt
- World Boccia Website, Acedido em 20 de Novembro, 2021, disponível em www.worldboccia.com