

Incluir pelo Desporto

Manual das Modalidades

– BOCCIA SÉNIOR –



Projeto “Incluir pelo Desporto 2021”

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

1. APRESENTAÇÃO DA MODALIDADE

A modalidade de Boccia é reconhecida, a nível nacional e internacional, como a mais pertinente para praticantes desportivos com paralisia cerebral e doenças neurológicas afins, bem como outras deficiências motoras de origem não cerebral.

No entanto, temos assistido nos últimos anos a um incremento significativo da prática de outros grupos-alvo, nomeadamente de crianças e idosos sem deficiência.

No que diz respeito aos idosos, o chamado Boccia Sénior tem sido um sucesso, tendo o número de praticantes aumentado significativamente. Na época desportiva de 2018-19, estiveram inscritos cerca de 800 idosos, em representação de 69 associações/ clubes e outras entidades.

A PCAND assumiu, a partir da época desportiva 2016-17, a responsabilidade total pela gestão e organização de toda a atividade relativa ao Boccia Sénior.

2

2. PRINCÍPIOS BÁSICOS

ESPÍRITO DE JOGO:

- A ética e o espírito do jogo são semelhantes ao do ténis. A participação do público é bem-vinda e encorajada, contudo os espectadores, incluindo os membros das equipas que não estão em competição são sensibilizadas a manterem comportamentos adequados durante o ato de lançamento da bola por parte de um jogador.

As provas de âmbito nacional estão compreendidas no Campeonato Nacional de Boccia Sénior, dividido por zonas e com Fases Finais, e na Taça de Portugal de Boccia Sénior.

Ambas as provas são mistas quanto ao género dos praticantes e têm um carácter de prática individual e de equipas, tendo recentemente a 1ª e a 2ª liga:

- A 1ª Liga é indicada para jogadores que já tenham participado no Campeonato Nacional pelo menos uma vez em épocas anteriores, e que, pela sua experiência, conhecimento do jogo e suas regras, apresentem potencial competitivo mais elevado;
- A 2ª Liga é indicada para jogadores com menor experiência de jogo ou apenas com experiência a título recreativo e em contexto de iniciação à competição, atendendo às limitações físicas e ao nível de funcionalidade dos jogadores.

O número mínimo de participantes em cada uma das Ligas é de 4 equipas no Campeonato de Equipas e 6 jogadores no Campeonato Individual. Caso o número de inscrições, seja inferior aos números mínimos estabelecidos, os jogadores inscritos da 2ª Liga jogam na 1ª Liga e vice-versa.

Campo de Boccia

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

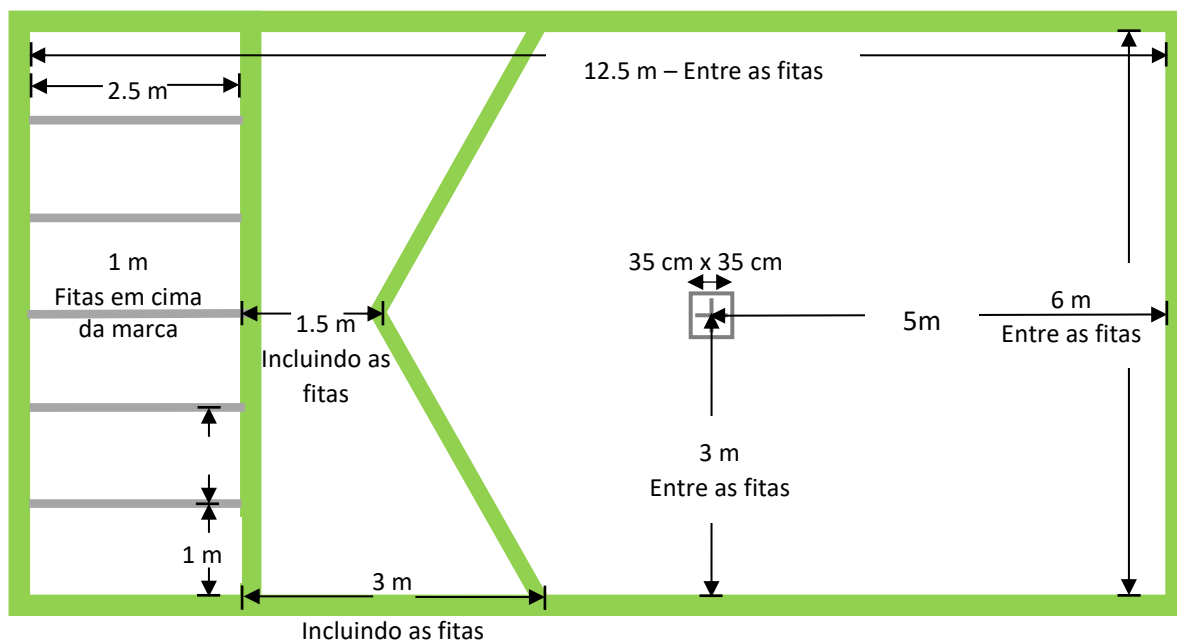
Como demonstra a figura, a área de lançamento está dividida em 6 casas de lançamento retangulares, dentro das quais os atletas se devem manter ao lançar.

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



3. CLASSIFICAÇÃO

São elegíveis para competir, pessoas de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 60 anos, feitos até ao dia 1 de Outubro do ano da época em questão.

Há duas divisões de jogo, individual e equipa. Em cada divisão jogam praticantes de ambos os sexos.

- Individual: Um jogo pode ser realizado entre participantes de sexos diferentes.
 - Na divisão individual, um jogo consiste em quatro (4) parciais, exceto no caso de empate. Cada jogador inicia dois parciais com o controle da bola alvo em alternância. Cada jogador recebe seis (6) bolas de cor. O lado que lança as bolas vermelhas ocupa a casa 3 e o que lança as bolas azuis ocupa a casa 4. Cada Jogador pode levar para a câmara de chamada 6 bolas vermelhas, 6 bolas azuis e 1 bola alvo.
- Equipa: A constituição de cada equipa não tem qualquer limitação de género (sexo). Cada Equipa inclui três jogadores em campo e permite dois suplentes.
 - Na divisão de equipa um jogo consiste em seis (6) parciais, exceto no caso de empate. Cada Jogador inicia um parcial com o controle da Bola Alvo passando, por

ordem numérica, da casa 1 à 6. Cada Jogador recebe duas bolas. O lado que lança as bolas vermelhas ocupa as casas 1, 3 e 5 e o lado que lança as bolas azuis ocupa as casas 2, 4 e 6.

Número de bolas para equipas: Máximo de 2 bolas por Jogador mais uma Bola Alvo por Equipa. Todas as restantes bolas do(s) set(s), e as bolas a serem usadas pelos suplentes, serão colocadas numa área designada. Cada Jogador (incluindo suplentes) pode levar para a câmara de chamada 2 bolas vermelhas, 2 bolas azuis e 1 bola alvo por Equipa.

4. REGRAS DA MODALIDADE

Bola alvo, é a bola branca.

Bola é uma das bolas azuis ou vermelhas.

Lançamento da Moeda ao ar

O árbitro lança a moeda ao ar e o lado vencedor escolhe entre jogar com as vermelhas ou com as azuis.

Lado no Boccia individual é definido como um (1) jogador singular. No Boccia de equipas, um “lado” é definido como três (3) elementos, de uma equipa.

Campo é a área de jogo limitada pelas linhas de campo. Isto inclui as casas de lançamento.

Jogo ou partida é uma competição entre dois “lados” que inclui um certo número de parciais.

Parcial é uma parte de um jogo em que uma bola alvo e todas as outras bolas são jogadas por ambos os lados.

Violação é qualquer ação assumida por um jogador/lado, suplente, ou treinador que é contra as regras do jogo.

Lançamento é o termo usado para definir a ação de impelir a bola para dentro do campo. Inclui lançar, pontapear ou largar a bola quando é usado um dispositivo auxiliar.

Bola Morta é uma bola que foi para fora do campo depois de ter sido lançada, ou que tenha sido retirada do campo pelo árbitro no seguimento de uma violação, ou que não tenha sido lançada por o tempo ter terminado.

Parcial interrompido é quando bolas são mexidas fora da ordem normal de jogar, seja acidental ou deliberadamente.

Linha em V/Linha da bola alvo é a linha que a bola alvo tem que cruzar para ser considerada em jogo
CARTÃO AMARELO Feito em plástico amarelo ou em cartão. Medidas aproximadas: 7x10 cm. O Árbitro mostrará este cartão para assinalar um aviso.

CARTÃO VERMELHO Feito em plástico vermelho ou em cartão. Medidas aproximadas: 7x10 cm. O Árbitro mostrará este cartão para assinalar uma desqualificação.

Balança utilizada para pesar as bolas com uma precisão de 0.01g.

Molde para Bolas utilizado para confirmar o perímetro das bolas.

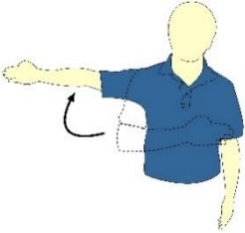

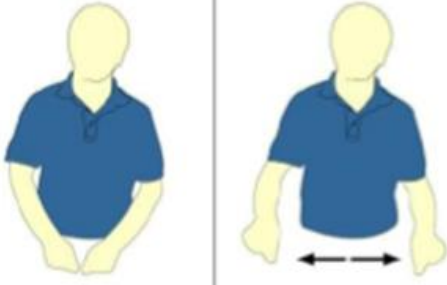
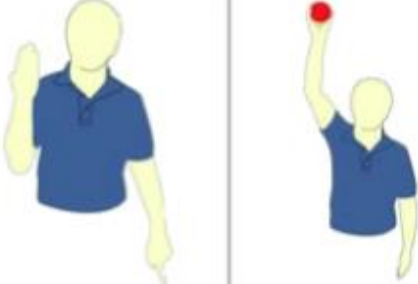
5. ARBITRAGEM


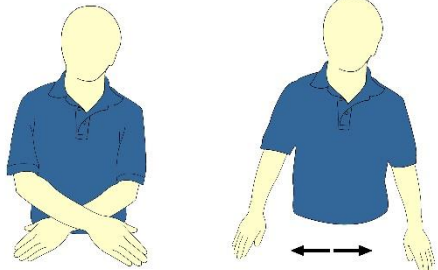
Em cada prova deverá existir um árbitro principal e um número global de árbitros que permita assegurar o mínimo de 1 árbitro por campo.

Caberá à PCAND a gestão da arbitragem, designando o Árbitro Principal e garantindo um número mínimo de árbitros em cada prova.





Existirá Câmara de Chamada em todas as competições Oficiais de Boccia Sénior. Faz parte da responsabilidade dos jogadores comparecerem na Câmara de Chamada dentro do horário determinado antes de cada linha de jogo. Excetua-se unicamente a primeira linha de jogos, onde os jogadores devem sempre dirigir-se para o campo em que irão jogar.

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>
	<p>Final do Parcial / Fim do Jogo</p>

EXEMPLO DE RESULTADOS

			
<p>3 Pontos vermelhos</p>	<p>7 Pontos vermelhos</p>	<p>10 Pontos vermelhos</p>	<p>12 Pontos vermelhos</p>

6. BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DESPORTIVA DA MODALIDADE

A prática de atividade física promove benefícios a nível da saúde e do bem-estar. Alguns deles são:

- Maior captação do oxigénio;
- Decréscimo da pressão arterial e frequência cardíaca;
- Redução de colesterol total e controla a hipertensão;
- Maior densidade capilar no músculo-esquelético;
- Diminuição da pressão sistólica e diastólica;
- Diminuição da gordura corporal;
- Aumento de massa muscular;
- Redução nos níveis de ansiedade e depressão;
- Maior capacidade cognitiva;
- Menor risco de quedas e lesões em idades mais avançadas;
- Melhor flexibilidade e equilíbrio;
- Melhor função autónoma.

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.



7

Critério das bolas de Boccia: - Peso 275gr. +/- 12gr. Perímetro: 270mm +/- 8mm.

Quadro de resultados. Deve estar colocado numa posição em que possa ser visto por todos os jogadores.

Equipamento de medida do tempo. Sempre que possível o equipamento de medição do tempo deve ser eletrónico.

Caixa de Bolas Mortas. Esta deve permitir aos jogadores ver quantas bolas estão na caixa e deve estar colocada ao fundo do campo.

Indicador da cor Vermelha/Azul. Pode ser de qualquer formato. Permite aos jogadores verem claramente, qual o lado que deve jogar.

O Campo

A superfície deve ser plana e macia como o chão de um ginásio em madeira ou sintético. As superfícies não devem ser enceradas.

As dimensões serão de 12,5m x 6m

A área de lançamento está dividida em seis casas de lançamento.

A linha em “V” marca a área onde a bola alvo é inválida. A fita usada na linha em V deve ser colocada dentro da área considerada inválida para a bola alvo.

A cruz central marca a posição de recolocação da bola alvo e é também usada para colocar a bola alvo num parcial de desempate.

Os jogadores poderão utilizar o seu próprio jogo de bolas, desde que as mesmas cumpram os critérios definidos pelas Regras de Boccia da época desportiva em questão.

Durante as provas, o Árbitro Principal avaliará, por sorteio, alguns kits de bolas, quanto ao peso, perímetro e rolar da bola. Caso alguma bola não passe um dos testes, será retida até ao final da competição e dado um cartão amarelo ao jogador / equipa.

Em caso de o mesmo jogador ser submetido a nova avaliação de bolas e tiver bolas retidas, será apresentado um 2º cartão amarelo e o jogador fica desclassificado automaticamente da prova em que está a participar.

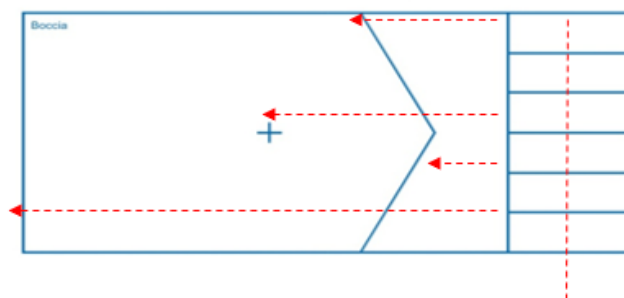
A organização providenciará bolas da competição para jogar no caso de bolas retidas.

A organização disponibiliza 1 jogo de bolas por campo, que pode ser utilizado pelos jogadores que não possuam bolas próprias.

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.

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 reaar 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 rodela 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.

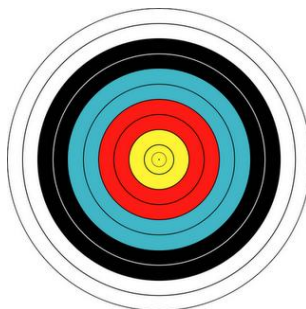
9

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**



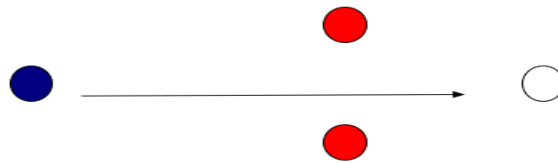
- **Colocar as bolas em alvos horizontais**



- 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.

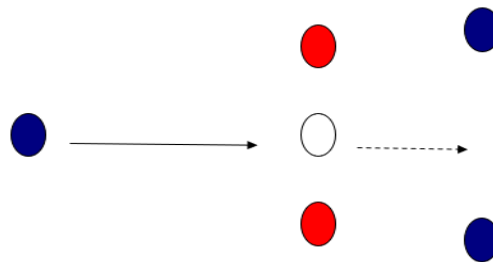


- Alcançar a bola-alvo através da passagem por espaço proporcionado entre bolas adversárias.

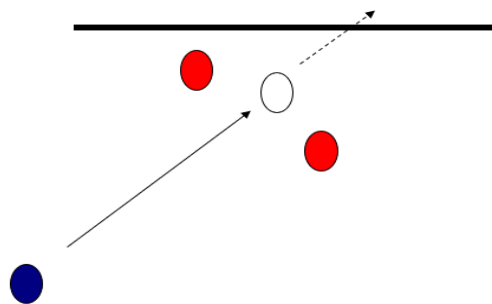


10

- 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