

Manual Simplificado de Boccia Adaptada



1. Definições
2. Breve Descrição de Como Jogar Boccia
 - 2.1. Antes da Partida
 - 2.2. Aquecimento
 - 2.3. Parcial 1
 - 2.4. Parcial 2
 - 2.5. Parcial 3
 - 2.6. Parcial 4
 - 2.7. Fim do Jogo
 - 2.8. Pontuação
3. Dispositivos Auxiliares
4. Dicas para ajudar a melhorar a autoestima e lidar com pessoas com deficiência
5. Terminologia sobre deficiência
6. Referências

1. Definições

Classificação	É o processo de classificação dos atletas de acordo com as regras de classificação da BISFed
PC	Paralisia Cerebral
Divisão	Um dos vários níveis de competição dependentes da classificação
Bola	Uma das bolas vermelhas ou azuis ou bola-alvo (jack) (ref 4.7)
Jack	Bola-alvo branca
Bola morta	A bola vermelha ou azul que sai do campo depois de lançada; uma bola removida pelo árbitro a seguir a uma violação; ou uma bola que não tenha sido lançada pelo tempo ter terminado ou porque o atleta decidiu não a lançar.
Bola de penalização	Bola adicional lançada no fim do parcial atribuída pelo árbitro para penalizar o outro Lado por uma violação específica.
Bolas não lançadas	(BNL) Bolas que um Lado decide não lançar durante um parcial.
Medidor de Bolas	Dispositivo usado para confirmar o perímetro das bolas.
Balança	Balança usada para pesar as bolas com uma precisão de 0,01 gr.
Câmara de Chamada	Local onde se faz o registo antes da cada partida.
Campo de Jogo (FOP)	Área onde estão os campos. Isto inclui as mesas de marcação.
Campo	Área limitada pelas linhas. Isto inclui as casas de lançamento.
Área de jogo	O campo menos as casas de lançamento
Casa de lançamento	Uma das seis casas numeradas de onde os atletas lançam.
Linha de lançamento	A linha de campo atrás da qual o atleta lança a bola
Linha em V	V marcado no campo que a bola alvo deve ultrapassar completamente, para ser considerada em jogo.
Cruz	Marca no centro da área do jogo para colocação da bola-alvo no desempate, ou quando a bola-alvo sai das linhas ou vai para uma área não válida depois da 1ª bola de cor ser lançada.
Caixa-alvo	Caixa de 25cm x 25cm na cruz para lançamento de penalização.
Jogo	Competição entre dois lados
Parcial	Parte do jogo quando todas as bolas tiverem sido lançadas pelos dois lados.
Parcial interrompido	Quando as bolas foram movidas fora da sua posição normal tanto acidentalmente como deliberadamente.
Violação	Qualquer ação realizada por um atleta, lado, substituto, assistente desportivo ou treinador que é contra as regras do jogo dando origem a uma penalização.
Cartão amarelo	Cartão de cor amarela com cerca de 7cm x 10cm mostrado como aviso.
Cartão vermelho	Cartão de cor vermelha com cerca de 7cm x 10cm mostrado para desqualificar um lado.
Equipamento	Calha, luvas, talas e outros dispositivos auxiliares como ponteiros.
HOC	Comité Organizador.
SA, HR, AHR, TD, ATD	Assistente Desportivo, Árbitro Principal, Árbitro Principal Assistente, Delegado Técnico, Delegado Técnico Assistente.
Lado	Na competição individual, um Lado é um (1) jogador individual. Na divisão de pares, um Lado são dois (2) jogadores como uma unidade. Na divisão de equipas um Lado são três (3) jogadores como uma unidade. Atletas substitutos, assistentes desportivos e treinadores, quando permitido, são também membros de um lado.
Assistente Desportivo	Indivíduo que dá assistência aos atletas de acordo com as regras dos assistentes desportivos.
Substituto	Atleta suplente do mesmo lado
Lançamento	Termo usado para impelir a bola para a área de jogo. Inclui lançamento, pontapé ou movimentar a bola quando se usa uma calha.
Área de aquecimento	Área designada para os atletas aquecerem antes de entrarem na câmara de chamada.

2. Breve Descrição de Como Jogar Boccia

- *Qual o objetivo?*

O objetivo do jogo é ter o máximo de bolas da sua cor mais perto do alvo (bola branca) que seu oponente.

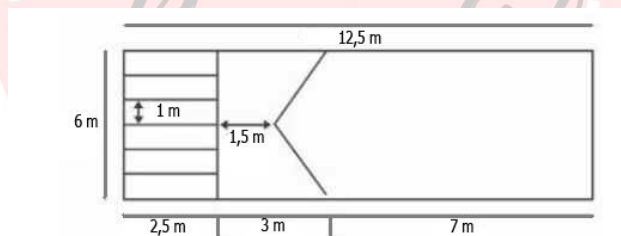
- *Quem pode jogar?*

Qualquer pessoa, de qualquer idade e possuindo ou não alguma deficiência. Porém, as regras dadas aqui serão baseadas no jogo de boccia adaptado.

- *Qual o equipamento?*

O kit de boccia consiste em 6 bolas vermelhas, 6 bolas azuis, uma bola branca. A bola branca é o alvo ou Jack, as coloridas são as arremessadas na bola branca, tentando chegar o mais perto possível.

O campo tem 12,5 x 6m e em frente dele são os lugares de arremesso (casa de lançamento). A superfície deve ser plana e macia (por exemplo: cimento polido, piso de madeira, borracha natural ou sintética). A superfície deve ser limpa. Nada que possa alterar a superfície de jogo pode ser utilizado (como por exemplo, pós de qualquer tipo).



Outros equipamentos podem ser necessários como calhas (rampas) e ponteiras, que são os dispositivos auxiliares.

- Em jogos oficiais, os atletas são divididos em classes, de acordo com a deficiência que possui.
- O esporte é jogado sentado, sendo que todo jogador, na hora do lançamento da bola, tem que ter, pelo menos, uma nádega em contato com a cadeira.
- Pode ser jogado individualmente, em pares ou equipes:

Individual - um jogo é composto por quatro (4) parciais, exceto em casos de desempate. Cada atleta inicia dois parciais com o controle da Bola Alvo, alternando entre os dois atletas. Cada atleta recebe seis (6) bolas de cor

Pares - um jogo é composto por quatro (4) parciais, exceto em casos de desempate. Cada atleta inicia um parcial com o controle da Bola Alvo. Cada atleta recebe três bolas.

Equipe - um jogo é composto por seis (6) parciais, exceto em casos de desempate. Cada atleta inicia um parcial com o controle da Bola Alvo. Cada atleta recebe duas bolas.

2.1. Antes da partida:

Uma moeda é jogada e o time que ganhar escolhe a cor da bola que vai usar. O jogador com as bolas vermelhas começa a partida.

2.2. Aquecimento:

Os jogadores têm 2 minutos para aquecer/praticar, jogando as bolas no campo.

2.3. Parcial 1:

O jogador com a bola vermelha joga primeiro. Ele vai jogar a bola branca no campo e, depois, jogar uma bola vermelha, tentando colocá-la o mais perto possível da branca. O jogador azul lança em seguida, também tentando colocar o mais próximo do alvo.

A pessoa que tiver lançado o mais longe, ou seja, que está perdendo, continua tentando colocar uma bola da sua cor o mais perto possível da branca. Quando conseguir, muda para o outro oponente. Ou seja, o time que esta perdendo tenta até conseguir ficar mais perto. O jogo continua dessa maneira até que todas as bolas tiverem sido lançadas.

Exemplo:

João manda a bola branca e depois uma vermelha; a bola vermelha fica a *um* metro de distancia da branca. Maria lança uma de suas azuis e fica a *dois* metros de distancia da branca. Então Maria continua jogando e lança outra bola azul; essa bola fica a *meio* metro da branca (sua bola azul é a mais perto da branca), então, João vai jogar agora.

Quando as bolas de um time acabarem, o outro joga e continua tentando colocar as bolas perto da branca, até que todas as bolas acabem. Caso o time que ainda tenha bola não queira mais lançar, o jogo acaba e as bolas restantes são chamadas de “bolas mortas”.

2.4. Parcial 2:

Esse lançamento começa com o jogador com bolas azuis lançando a branca e uma azul. Então é a vez do jogador com bolas vermelhas. O jogo continua como o lançamento 1.

2.5. Parcial 3:

O jogador com bolas vermelhas começa.

2.6. Parcial 4:

O jogador com bolas azuis começa.

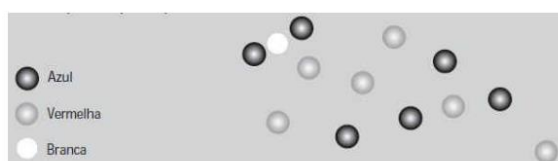
2.7. Fim do jogo:

Após todas as parciais, os pontos são somados e o time que tiver uma maior pontuação ganha. Caso tenha empate, a bola branca é colocada no “X” marcado no campo, uma moeda é lançada para saber quem começa e mais um parcial é jogado.

2.8. Pontuação:

Todas as bolas mais próximas da bola branca, comparadas as do jogador adversário, serão consideradas ponto. Ou seja, somente a cor que estiver mais perto pontuará.

Exemplo:



Nesse caso, a mais perto da branca é a azul. Então a azul tem 1 ponto. A próxima mais perto também é azul, 2 pontos para o azul. Depois vem uma vermelha. Então, o jogo finaliza com 2 pontos para o time azul e 0 para o vermelho.

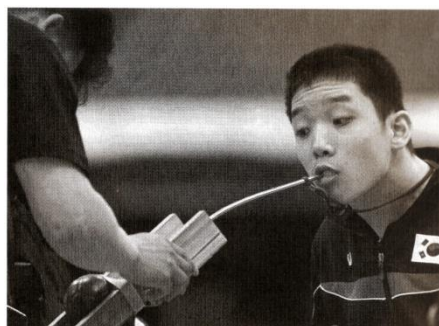
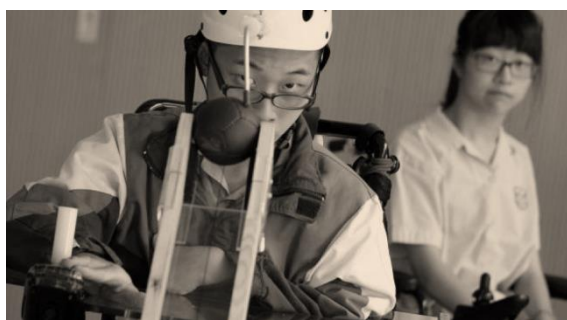
3. Dispositivos auxiliares

Atletas que não conseguem segurar ou arremessar uma bola podem utilizar uma rampa para jogar boccia. O jogador pode usar qualquer parte do corpo para arremessar a bola. Normalmente usam cabeça, mãos ou pés. Alguns jogadores usam um capacete com um bastão anexado (ponteira) e utilizam isso para liberar a bola.

As rampas podem ser feitas de vários materiais. Ela deve caber em uma caixa de 2,5m x 1m quando deitada. Uma maneira de fazer uma rampa de preço acessível é utilizando tubo de PVC.

As ponteiras de cabeça possuem várias maneiras de fazê-las. Podem ser feitas com capacete, bonés, etc e um bastão de metal.

Há também ponteira de boca e braço.



4. Dicas para ajudar a melhorar a autoestima e lidar com pessoas com deficiência

- Dê a eles boas vindas de forma acolhedora e pessoal quando chegarem
- Mostre que você tem confiança na capacidade deles de aprender e melhorar
- Demonstre respeito por eles
- Conte a eles quais são as qualidades positivas e em que eles são bons
- Comunique de forma positiva
- Pense em atividades que são apropriadas para o nível de prática deles. Estabeleça metas realistas e expectativas baseadas nas habilidades que eles têm
- Encoraje esforço e sempre evite resultados
- Evite jogos que envolvam eliminações. Crie situações com grandes chances de sucesso
- Seja específico quando você elogia esforço ou desempenho
- Elogie os alcances deles; reconheça o progresso que fizeram
- Sorria, pisque ou acene com a cabeça quando quiser expressar reconhecimento
- Dê a eles responsabilidade. Deixe-os se envolverem nas decisões e que todos tenham uma oportunidade de liderar
- Pergunte opiniões e encoraje a perguntar
- Chame os participantes pelo nome
- Se for conversar com cadeirante por alguns minutos, agache ou sente, para que conversem no mesmo nível
- Pergunte sempre antes se a pessoa precisa de ajuda e como precisa
- Não se apoie na cadeira de rodas; é desagradável para o cadeirante
- Cuidado ao empurrar uma cadeira de rodas e fique atento às rodas de conversa, sempre vire a cadeira para que a pessoa também possa participar
- Aja naturalmente com pessoas que tenham deficiência intelectual. Converse amistosamente e não superproteja, ajude apenas quando necessário

- Forneça a cada participante uma experiência positiva
- Forneça uma oportunidade aos participantes de atingir o máximo de potencial através do esporte
- Use o esporte como uma ferramenta de desenvolvimento pessoal

5. Terminologia sobre deficiência

- **Adolescente normal**

Desejando referir-se a um adolescente (uma criança ou um adulto) que não possua uma deficiência.

TERMOS CORRETOS: adolescente (criança, adulto) sem deficiência ou, ainda, adolescente (criança, adulto) não-deficiente.

- **Aleijado; defeituoso; incapacitado; inválido**

Por volta da metade da década de 90, entrou em uso a expressão pessoas com deficiência, que permanece até os dias de hoje.

- **“Apesar de deficiente, ele é um ótimo aluno”**

FRASE CORRETA: “ele tem deficiência e é um ótimo aluno”.

- **“Aquela criança não é inteligente”**

Todas as pessoas são inteligentes, segundo a Teoria das Inteligências Múltiplas. Até o presente, foi comprovada a existência de nove tipos de inteligência: lógico-matemática, verbal-lingüística, interpessoal, intrapessoal, musical, naturalista, corporal-cinestésica e visual-espaçial.

FRASE CORRETA: “aquela criança é menos desenvolvida na inteligência [por ex.] lógico-matemática”.

- **Cadeira de rodas elétrica**

Trata-se de uma cadeira de rodas equipada com um motor.

TERMO CORRETO: cadeira de rodas motorizada.

- **Ceguinho**

TERMOS CORRETOS: cego; pessoa cega; pessoa com deficiência visual.

- **Classe normal**

No futuro, quando todas as escolas se tornarem inclusivas, bastará o uso da palavra classe sem adjetivá-la.

TERMOS CORRETOS: classe comum; classe regular.

- **Criança excepcional**

TERMOS CORRETOS: criança com deficiência intelectual, criança com deficiência mental.

- **Defeituoso físico**

O termo deficiente, quando usado como substantivo (por ex., o deficiente físico), está caindo em desuso.

TERMO CORRETO: pessoa com deficiência física.

- **Deficientes físicos (quando se referir a pessoas com qualquer tipo de deficiência)**
TERMO CORRETO: pessoas com deficiência (sem especificar o tipo de deficiência). Ver os itens 9 e 10.

- **Deficiência mental leve, moderada, severa, profunda**
TERMO CORRETO: deficiência intelectual (sem especificar nível de comprometimento).

- **Deficiente mental (quando se referir a uma pessoa com transtorno mental)**
TERMOS CORRETOS: pessoa com transtorno mental, paciente psiquiátrico.

- **Doente mental (quando se referir a uma pessoa com deficiência intelectual)**
TERMO CORRETO: pessoa com deficiência intelectual (esta deficiência ainda é conhecida como deficiência mental). O termo deficiente, usado como substantivo (por ex.: o deficiente intelectual), tende a desaparecer, exceto em títulos de matérias jornalísticas por motivo de economia de espaço.

- **“Ela é cega mas mora sozinha”**
FRASE CORRETA: “ela é cega e mora sozinha”.

- **“Ela é retardada mental, mas é uma atleta excepcional”**
FRASE CORRETA: “ela tem deficiência mental [intelectual] e se destaca como atleta”.

- **“Ela é surda [ou cega], mas não é retardada mental”**
FRASE CORRETA: “ela é surda [ou cega] e não tem deficiência intelectual”.

- **“Ela foi vítima de paralisia infantil”**
FRASES CORRETAS: “ela teve [flexão no passado] paralisia infantil” e/ou “ela tem [flexão no presente] sequela de paralisia infantil”.

- **“Ela teve paralisia cerebral” (quando se referir a uma pessoa viva no presente)**
FRASECORRETA: “ela tem paralisia cerebral”.

- **“Ela foi vítima da pólio”**
TERMOS CORRETOS: pólio, poliomielite e paralisia infantil. FRASE CORRETA: “ela teve pólio”.

- **“Ele é surdo-cego”**
GRAFIA CORRETA: “ele é surdocego”. Também podemos dizer ou escrever: “ele tem surdocegueira”.

- **“Ele manca com bengala nas axilas”**
FRASE CORRETA: “ele anda com muletas axilares”. No contexto coloquial, é correto o uso do termo muletante para se referir a uma pessoa que anda apoiada em muletas.

- **“Ela sofre de paraplegia” [ou de paralisia cerebral ou de sequela de poliomielite]**
FRASE CORRETA: “ela tem paraplegia” [ou paralisia cerebral ou sequela de poliomielite].
33.

- **Inválido (quando se referir a uma pessoa que tenha uma deficiência)**
TERMO CORRETO: pessoa com deficiência.

- **Lepra; leproso; doente de lepra**

TERMOS CORRETOS: hanseníase; pessoa com hanseníase; doente de hanseníase. Prefira o termo as pessoas com hanseníase ao termo os hansenianos.

- **Língua dos sinais**

TERMO CORRETO: língua de sinais.

- **Linguagem de sinais**

TERMO CORRETO: língua de sinais.

- **Mongolóide; mongol**

TERMOS CORRETOS: pessoa com síndrome de Down, criança com Down, uma criança Down.

- **Mudinho**

TERMOS CORRETOS: surdo; pessoa surda; pessoa com deficiência auditiva. Há casos de pessoas que ouvem (portanto, não são surdas), mas têm um distúrbio da fala (ou deficiência da fala) e, em decorrência disso, não falam.

- **Necessidades educativas especiais**

TERMO CORRETO: necessidades educacionais especiais.

- **O epilético (ou a pessoa epilética)**

TERMOS CORRETOS: a pessoa com epilepsia, a pessoa que tem epilepsia.

- **O incapacitado (ou a pessoa incapacitada)**

TERMO CORRETO: a pessoa com deficiência.

- **O paralisado cerebral (ou a pessoa paralisada cerebral)**

TERMO CORRETO: a pessoa com paralisia cerebral

- **“Paralisia cerebral é uma doença”**

FRASE CORRETA: “paralisia cerebral é uma condição”

- **Pessoa normal**

TERMO CORRETO: pessoa sem deficiência; pessoa não-deficiente. A normalidade, em relação a pessoas, é um conceito questionável e ultrapassado.

- **Pessoa presa [confinada, condenada] a uma cadeira de rodas**

TERMOS CORRETOS: pessoa em cadeira de rodas; pessoa que anda em cadeira de rodas; pessoa que usa cadeira de rodas. No contexto coloquial, é correto o uso dos termos cadeirante e chumbado.

- **Pessoa surda-muda**

GRAFIAS CORRETAS: pessoa surda ou, dependendo do caso, pessoa com deficiência auditiva. Quando se refere ao surdo, a palavra mudo não corresponde à realidade dessa pessoa.

- **Portador de deficiência**

TERMO CORRETO: pessoa com deficiência.

- **Retardo mental, retardamento mental**

TERMOS CORRETOS: deficiência intelectual.

- **“Sofreu um acidente e ficou incapacitado”**

FRASE CORRETA: “teve um acidente e ficou deficiente”.

- **Surdez-cegueira**

GRAFIA CORRETA: surdocegueira.

- **Surdinho**

TERMOS CORRETOS: surdo; pessoa surda; pessoa com deficiência auditiva.

- **Surdo-mudo**

GRAFIAS CORRETAS: surdo; pessoa surda; pessoa com deficiência auditiva. Quando se refere ao surdo, a palavra mudo não corresponde à realidade dessa pessoa

- **Visão sub-normal**

GRAFIA CORRETA: visão subnormal.

TERMO CORRETO: baixa visão.



6. Referências

<http://www.portalsaofrancisco.com.br/esportes/bocha-adaptada>

http://www.bisfed.com/wp-content/uploads/2017/03/Final_BISFed-2017-Competition-Rules-V2.pdf

<https://www.selursocial.org.br/terminologia.html>

Livro LEARN TO COACH BOCCIA (COACH WORKBOOK) – Canadian Cerebral Palsy Sport Association and Boccia Canada

Sete Lagoas