

activitat

passió per la boccia

una oportunitat per aprofundir en la diversitat de capacitats

presentació

No es pot parlar de la discapacitat com a quelcom únic perquè en la nostra societat hi ha persones amb molts tipus de discapacitats i, alhora, amb molts graus diversos d'afectació. Cal evitar que es reconegui a una persona únicament per la seva discapacitat.

Tothom, en major o menor grau, té discapacitats. Per evitar situacions discriminatòries, hem de parlar amb propietat i referir-nos a ells i a elles com a “persones amb discapacitat” i no “persones discapacitades”.

adolescents
12 a 16 anys
passió per
la boccia

@

objectius educatius

- 1 Conscienciar-se de les dificultats que afronten les persones amb discapacitat.
- 2 Promoure l'anàlisi i la reflexió al voltant de les pròpies capacitats i limitacions.
- 3 Reflexionar sobre la inclusió de les persones que tenen alguna discapacitat.
- 4 Conèixer altres realitats i potenciar el respecte cap a totes les persones, tinguin discapacitats o no.
- 5 Identificar i rebutjar els prejudicis i els estereotips.

A través del proper recull d'activitats es pretén potenciar i facilitar la reflexió sobre les diferents discapacitats i també sobre les dificultats quotidianes d'aquestes persones i les estratègies de superació que desenvolupen.

Hem d'adquirir major consciència sobre les nostres pròpies discapacitats i les de les altres persones; lluitar contra qualsevol forma de discriminació negativa i aprendre de l'esperit de lluita i superació dels altres a l'hora de viure amb les seves discapacitats.

Com podem ajudar? Què podem fer nosaltres per canviar les diverses situacions que dificulten la normalització de la vida de les persones amb discapacitat? Aquestes són preguntes que podem fer per arrencar el diàleg al voltant de les discapacitats i les superacions.

motivació

Cada cop amb més freqüència, les persones amb alguna discapacitat i les persones sense cap discapacitat conviuen en el mateix espai. Però en molts casos, conviure no comporta relacionar-se. Per tal de reflexionar al voltant d'aquest tema es proposa la següent activitat de motivació:

Visionem tots plegats el vídeo *Manifest Dia Internacional de les persones amb Discapacitat 2009*, que es va fer des de la comissió de treball de discapacitats i en el qual es dona veu a les persones amb discapacitat de la Federació Catalana de l'Esplai. Es va gravar pel Dia Internacional de les persones amb discapacitat (3 de desembre) i hi queden reflexats els seus punts de vista per tal que puguem comprendre'ls una mica més.

Amb aquesta aportació, hem de transmetre als nostres grups de joves que cal que tenin presents les dificultats que tenen les persones que tenen alguna discapacitat, ja sigui física, psíquica, sensorial o bé, una necessitat educativa específica.

<http://www.youtube.com/watch?v=3nLT-KZrTnE>

En aquest manifest van col·laborar les següents entitats: Club infantil i Juvenil Bellvitge (Grup Gepis), Centre d'Esplai Pubilla Casas-Can Vidalet (Grup Indis), Associació Juvenil Catalana Comkedem, Associació Suport, Esplai Espurnes, Associació Trèvol i la Federació Catalana de l'Esplai.

Després del visionat, reflexionem entorn les frases que s'enuncien en el vídeo:

- “Em mires molt, però no em veus”
- “La discapacitat no ens limita, no ho facis tu”
- “Analitza les teves barreres i parlem de les meves”
- “No em poso barreres, per què me les poses tu?”

activitats

Un entrepà especial

Proposem fer una activitat d'inici basada en una proposta de la **Fundació ECOM**. Aquesta fundació neix el 2007 amb l'objectiu de fomentar i gestionar el coneixement dels diferents col·lectius de persones amb **discapacitat física** i les seves necessitats. La seva finalitat és prestar-los la millor atenció, gestionant programes i serveis amb les organitzacions del moviment associatiu *ecom*.

L'activitat consisteix a elaborar un entrepà de crema de cacau, però amb certes limitacions. Preparem una taula per treballar al mig de la sala, i en ella deixarem el material necessari: 2 pots de crema de cacao, tovallons, llesques de pa, plats de paper i ganivets de punta roma.

Seurem tot el grup en rotllana i triarem 4 voluntaris/es per fer l'experiència de fer un entrepà de crema de cacau. Cadascú adoptarà una discapacitat: el primer és cec, el segon serà no pot fer servir la mà esquerra, el tercer no pot fer servir la mà dreta i l'últim no té mobilitat en cap dels dos braços. Les mans que no fem servir s'han de ficar a la butxaca dels pantalons o a l'esquena. La persona cega portarà els ulls embenats.

Els objectius de l'experiència són conèixer els impediments quotidians amb què es troben les persones amb discapacitat física, crear empatia cap a aquest col·lectiu a través de la pròpia experimentació i promoure actituds de col·laboració vers possibles companys amb alguna discapacitat.

Deixem un temps de mitja hora i analitzem les estratègies fetes servir per cadascú i cadascuna, com s'han sentit, si s'han ajudat entre ells i els resultats aconseguits. Un cop acabades les diferents experimentacions es portarà a terme un debat al voltant d'aquests temes. Aquesta reflexió haurà de permetre arribar a la conclusió que tots i totes som diferents, que cada persona desenvolupa estratègies de superació de la seva discapacitat, i que a vegades és molt adequat adaptar-nos a l'altre donant-li més temps per fer una activitat, més recursos o més ajuda personal.

Per pensar una mica...

Moltes persones compten només amb una mà per fer totes les seves tasques diàries. Algunes han perdut un braç o una mà en un accident, altres tenen una discapacitat que els dificulta o impossibilita el moviment dels braços, però totes han après a treure-li el màxim profit a les seves capacitats: poden posar una rentadora, muntar en bicicleta, jugar a diversos esports, conduir un cotxe, etc. Només necessiten (a) que els estris i productes de la vida quotidiana estiguin pensats per a què tots puguem fer-los servir, sense limitacions; (b) desenvolupar estratègies cognitives que els permetin tenir informació i adaptar-se a l'entorn; (c) que els ajudem a idear estris i desenvolupar estratègies.

El món de l'esport compta amb moltes estratègies i estris que permeten que les persones amb discapacitat gairebé puguin practicar qualsevol joc esportiu. Ensenyem i aquestes imatges esportives... i comentem entre tots com les persones superen les seves limitacions.

El món de les persones amb discapacitat visual (total o severa) ha desenvolupat estratègies cognitives molt interessants per adaptar-se al seu entorn. Un exemple molt clar és el sistema de lectura i escritura Braille, que permet reconèixer les paraules d'un text a través dels dits. Però podem trobar molts més exemples:



- Quan una persona amb discapacitat visual serveix aigua en un got, col·loca un dit en el seu interior per notar el nivell de l'aigua i evitar que vessi.

- Quan necessita informacions del que està menjant amb l'ajut d'una altra persona, aquesta ha d'informar imaginant que el plat és un rellotge i que la numeració de les hores imaginades marcarà la situació dels aliments. Per exemple, tens les patates a les onze o et queden uns quants péssols a les 5.

- Quan juga als escacs utilitza un joc especial adaptat, en el qual les peces tenen un clau a la seva base i s'ajusten al taulell perforat. Així poden reconèixer totes les peces i les jugades, tocant-les sense que caiguin o es moguin involuntàriament.

Podem pensar en grup i comentar altres possibilitats de superació de les discapacitats que coneixem. Les anotem i les podem classificar per estratègies o per discapacitats a què fan referència.

Juguem a la boccia

Però si hi ha un joc que representa millor la superació de les discapacitats és la Boccia. Ensenyarem el nostre grup de joves a jugar a la boccia de forma bàsica per a poder entendre per què és un dels jocs emblemàtics dels discapacitats.

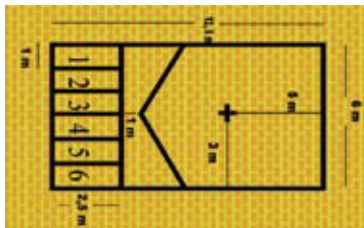
La *Boccia*, amb aquest nom tan estrany, és un esport originari de l'Antiga Grècia, però recuperat en els anys 70 pels països nòrdics amb la finalitat d'adaptar-lo expressament a les persones amb discapacitats. Aquest esport desconegut és tot un referent pensat estratègicament des del món de les discapacitats.

És també un exemple de com una activitat es pensa i promou en els col·lectius amb discapacitats per fer-la popular. Si ens hi fixem, a la resta d'esports és a l'inrevés: són dissenyats per persones sense discapacitats, pel qual les persones amb discapacitats només arriben a poder practicar-los a través d'entrenament i superació. Actualment, la boccia és molt practicada per persones en cadira de rodes, amb greus afectacions per paràlisi cerebral i altres discapacitats físiques severes. És a dir, són persones amb immobilitats greus, que no afecten el seu sistema cognitiu, però sí la seva comunicació amb els altres.

Similar a la petanca francesa, la boccia és un joc de precisió i d'estratègia, amb les seves pròpies regles recollides en un reglament internacional. Boccia significa bola; boule o pétanque (en francès) i bowl (bolera) en anglès.

Material per jugar:

Necessitem una pista: La superfície ha de ser plana i llisa com el sòl d'un gimnàs. El terreny de joc medeix 12,5 m x 6 m, i el sòl preferentment és de fusta o sintètic, materials habituals en els poliesportius. Té la particularitat de tenir un àrea de llançament, dividida en 6 boxes des d'on el/la jugador/a haurà de llançar sense que cap part del seu cos o de la cadira trepitgi les línies que els delimiten.



Necessitem boles: Es juga amb les boles reglamentàries de boccia, que tenen unes mesures de 270 mm (+/- 8 mm) de circumferència i 275 g (+/- 12 g) de pes. Són una mica més lleugeres que les reglamentàries de la petanca. Un joc sencer de boles de boccia està compost per 6 boles vermelles, 6 boles blaves i 1 bola blanca o bola diana.

Amb els i les joves de l'esplai podem crear una pista reglamentària de boccia en el nostre centre, col·locant cinta adhesiva al terra de 2 o 4 cm de gruixut en un joc adient per poder jugar. Podem crear les pilotes a partir de globus plens de sorra o arròs, o fer servir boles de petanca de joguina que podem reutilitzar. Aquestes no cal que siguin reglamentàries per iniciar-se en la boccia, però han de ser de certa qualitat.

També calen aparells de medició, com una regla o corda. En la boccia també s'utilitzen compàs i cronòmetres, però per iniciar-se no és necessari.

Equips: Els equips s'anomenen "costats" ("lado" en castellà) i estan formats per 1, 2 o 3 persones. El màxim de participants són 6, com els boxes que existeixen, i s'anomena "equip local" a les places 1, 3 i 5; i "equip visitant" a les places 2, 4 i 6. Existeixen proves individuals, per parelles i d'equips, sent un esport mixt en el qual els homes i les dones competeixen entre si. El grup de joves pot iniciar-se en la boccia amb sis jugadors. Col·locarem 6 cadires als boxes per jugar asseguts, de manera que les distàncies i alçades siguin similars a les dels jugadors en cadires de rodes.

Regles del joc: L'objectiu és col·locar la teva bola llençada el més a prop possible de la bola diana de color blanc, situada al mig de la pista. Les boles es llencen per torns. Sempre comença l'equip de les boles vermelles, llançant la bola blanca al mig de la pista. Si cau en la part davantera de la V o surt fora de pista, aquesta passa a ser llançada per l'equip contrari sense que compti el torn (o sigui, al següent parcial tornaria a llançar l'equip blau). Un cop aturada, es llença la primera bola vermella i després ve el primer torn de l'equip blau.

A partir d'ara, els torns de llançament aniran variant en funció de la posició de les boles, això és, llançarà sempre aquell que vagi perdent. És a dir, pel que fa a les dues boles de color diferent més properes a la bola blanca, l'equip la bola del qual estigui més llunyana és qui llançarà. Pot passar que un equip gastí les boles abans que l'altre per aquest motiu.

Si en algun moment les boles dels dos equips són a la mateixa distància de la bola blanca, llança la següent bola qui ha llançat per darrera vegada.

El joc acaba quan s'han tirat totes les boles.

El competidor que deixi la bola de color més propera a la bola blanca/diana anota punts d'aquest parcial. Comptarà un punt per cadascuna de les boles que es trobin més properes a la blanca que la més propera de les del contrari. En finalitzar els parcials, els punts obtinguts en cadascun d'ells se sumaran, sent guanyador qui més punts hagi sumat.

En joc per equips, cada partit està estructurat en 6 parcials. Cada jugador iniciarà un parcial llançant la bola blanca (sempre començant per les vermelles). Cada jugador rebrà únicament dues boles i el capità de cada equip determinarà el jugador més indicat per a llançar a cada moment.

En el cas d'obtenir-se la mateixa puntuació es juga un últim parcial de desempat, que servirà únicament per a determinar l'equip guanyador. La X del camp serveix per col·locar la bola blanca en els parcials de desempat, i també si s'empeny fora del camp en qualsevol moment de la partida.

L'espirit del joc és similar al tennis, on s'accepten ànims i aplaudiments del públic, excepte en el moment de llançament, quan es guarda un respectuós silenci.

Qui juga a boccia?

Un cop els nostres joves ja han jugat a la boccia, proposem anar a veure un partit d'una associació o de jugadors professionals. De ben segur serà una activitat sorprenent per entendre l'esforç de superació d'aquestes persones i conèixer la realitat, les dificultats i l'ajuda i respecte que necessiten per a una bona inclusió social.

Les categories de la boccia van en funció del grau de discapacitat que pateixen els esportistes. Majoritàriament, greument afectats i, per tant, asseguts en cadira de rodes, llancen les boles amb les seves mans o peus, excepte els de la classe corresponsent a la discapacitat més severa, que juguen amb l'ajuda d'una canaleta o

rampa, sobre la qual el seu auxiliar disposa la bola després que el jugador li hagi indicat (generalment, amb gestos) la direcció cap a on vol llançar-la.

Existeixen 7 divisions de joc, basades en el número de jugadors i les característiques d'aquests. En les divisions individuals tenim aquestes categories:

- BC1: Juguen amb la mà (o peu) i solen tenir problemes a l'hora d'agafar i llançar la bola, amb dificultats en la coordinació general i la força de llançament. Poden ser assistits per un auxiliar.
- BC2: Juguen amb la mà, tenen menys dificultats motrius i no poden ser assistits per cap auxiliar.
- BC3: Persones amb una forta disfunció locomotriu en les quatre extremitats d'origen cerebral o no cerebral (degenerativa, tetraplegies...), amb dificultats per sostenir, agafar o llançar la bola. Necessiten un/a auxiliar, però aquest es manté d'esquena al joc i atén únicament i exclusivament les indicacions del/la jugador/a. Aquests esportistes també utilitzen material auxiliar per al llançament de la bola (una canaleta o rampa), amb punters de cap per subjectar-la.
- BC4: Jugadors amb disfunció locomotriu severa de les quatre extremitats, combinada amb un pobre control dinàmic del tronc, d'origen no cerebral o cerebral degeneratiu. El/la jugador/a haurà de demostrar destresa suficient per a manipular i llançar la bola al terreny de joc sense ser ajudat per cap auxiliar.

Si us cal més informació sobre aquest joc us proposem contactar amb la Fundació Catalana per a la Paràlisi Cerebral, entitat membre de la Federació Catalana de l'Esplai.

Telèfon: (93) 313 36 66

També amb les diferents federacions que us informaran de competicions previstes de boccia i altres esports adaptats:

- **Federació Catalana d'Esports de Persones amb Discapacitat**

www.esportadaptat.cat

- **Federació Esportiva Catalana de Paralítics Cerebrals**

www.fecpc.cat

- **Federació Catalana d'Esports per a Disminuïts Psíquics (ACELL)**

www.federacioacell.org

Entitats i clubs on es practica l'esport periòdicament:

- **ASPACE:** Associació de la Paràlisi Cerebral
C/ Tres Pins, 31-35
08038 BARCELONA
Tel. 93 325 83 00

www.aspace.cat

- **CEAB:** Club Esportiu Esbonat i Amistat Barcelona
C/ Pere Vergés, 1. Desp. 9.6.
08020 BARCELONA
Tel. 93 314 56 24

www.ceab.cat

El CEAB ofereix entrenaments diaris en 6 punts de l'àrea metropolitana de Barcelona:

- Barcelona. Can Dragó, Estadi Serrahima, Hotel d'Entitats La Pau i CEIP La Pau.
- L'Hospitalet. Fum d'Estampa.
- Viladecans. Pavelló del Centre.

Un dels aspectes que més sorprén en veure jugar a boccia és el paper que juga l'auxiliar amb el jugadors BC3 que fan servir canaletes o rampes. Aquest auxiliar no pot mirar les jugades, està d'esquena a la pista però estableix una enorme complicitat i comunicació amb el jugador per llençar correctament la bola.

Valoració

En acabar l'activitat, parlem i avaluem amb els joves tot allò que hem après, verbalitzem opinions i sentiments i fem propostes per ajudar i acompanyar aquestes persones a superar les dificultats socials que troben en el seu entorn.

La reflexió i la valoració final hauria de servir per aprofundir en els següents aspectes:

- Les actituds de respecte envers les persones amb discapacitat.
- Prendre consciència que les persones amb discapacitat poden arribar a entendre la seva situació i fer propostes de superació per millorar la seva qualitat de vida.
- Adonar-se'n que la qualitat de vida d'aquestes persones depèn de la comunitat i els vincles socials que tenen i desenvolupen.
- Reconèixer que nosaltres podem treballar per no excloure a les persones amb discapacitat.

posar atenció als aspectes següents

- És molt important comentar que l'esforç de superació de les persones amb discapacitat és una lliçó per a la resta.
- Matissem que les persones amb discapacitat física són les que poden superar millor la seva afectació, per greu que sigui, en comparació amb les discapacitats psíquiques. Però en totes elles existeixen propostes de comunicació, de relació o d'autonomia molt sorprenents.
- De totes formes, aquestes actuacions no redueixen la discapacitat (que continua existint), però modifica les característiques de l'entorn reduint les dificultats que feien augmentar la seva discapacitat.

recursos

La bocchia en els darrers **Jocs Olímpics (Paralímpics)** de Beijing (Pekín) 2008: <http://video.google.com/videoplay?docid=2758679815085832138#>

Recursos didàctics d'**ECOM**:
http://www.ecomlab.cat/pdf/Recursos_sobre_discapacitat.pdf
(En aquesta web, a l'apartat EcomJuga podeu trobar un joc interactiu de bocchia molt entretingut)

Cessió de material esportiu i de préstec.
Diputació de Barcelona:
<http://www.diba.es/esports/esdevl/lines2prestec.asp>

Recursos educatius i adaptats **ONCE**:
<http://educacion.once.es/home.cfm?id=9&nivel=1>

A continuació us proposem altres dues entitats que us poden donar recursos, formacions i tallers, per tal de treballar amb els i les vostres joves:

- **FECAFAMM**
<http://www.familiarsmalaltsmentals.org/>
És la Federació catalana d'associacions de familiars i persones amb problemes de salut mental. L'objectiu de la Federació és coordinar i donar suport a les associacions de familiars i de persones amb malalties mentals de Catalunya amb la finalitat de contribuir a la millora de la seva qualitat de vida.

- **Associació de Discapacitats Visuals de Catalunya**
<http://www.b1b2b3.org/ca/quisom.html>
És una entitat sense ànim de lucre, la finalitat de la qual és donar servei a les persones invidents i disminuïdes visuals per tal de millorar la seva qualitat de vida i aconseguir una millor integració social del col·lectiu.