

# Boccia paralimpica: sport, strategia e inclusione

Chiara Burgassi

**C**hi l'ha detto che lo sport è solo corsa, forza e muscoli? Esistono discipline che vanno ben oltre, dove il talento si misura in strategia, precisione e capacità di adattamento. Ed è proprio questo il caso della boccia paralimpica, uno sport che permette anche a chi ha disabilità molto gravi di competere, divertirsi e mettere alla prova abilità cognitive e motorie.



Grazie alla collaborazione con la Federazione Toscana Bocce, tre classi dell'Istituto Gobetti Volta di Firenze hanno avuto l'opportunità di scoprire da vicino questo sport, partecipando a un laboratorio pratico organizzato con l'aiuto del dott. Claudio Costagli e degli atleti della delegazione toscana.

L'obiettivo? Diffondere una cultura dell'inclusione attraverso lo sport, sensibilizzando gli studenti sulla diversità e sull'importanza del rispetto reciproco. Ma non solo: l'idea era anche quella di far capire che il gioco non è solo movimento, ma anche tattica, collaborazione e, soprattutto, divertimento.

## Ma cos'è esattamente la boccia paralimpica?

Forse non tutti conoscono questo sport, ma la boccia paralimpica esiste da un bel po' di tempo. Pensate che è diventata disciplina ufficiale alle Paralimpiadi del 1984 a New York, e da allora si è diffusa sempre di più. Si tratta di un gioco di precisione, simile alle bocce tradizionali, ma pensato appositamente per atleti con gravi disabilità fisiche, soprattutto di tipo neurologico.

Le regole sono abbastanza semplici:

- ▶ Ogni giocatore ha sei bocce di tessuto, che possono essere morbide, medie o dure, pesano 275 grammi e hanno un diametro di 270 mm.
- ▶ L'obiettivo è avvicinare il più possibile le proprie bocce al jack, ovvero il bocchino bianco.
- ▶ Il campo misura 12,5 x 6 metri e viene suddiviso in sei box, in cui sono posizionati gli atleti.

Si può giocare da soli, in coppia o in squadra da tre.

Non è un gioco di pura forza, anzi!

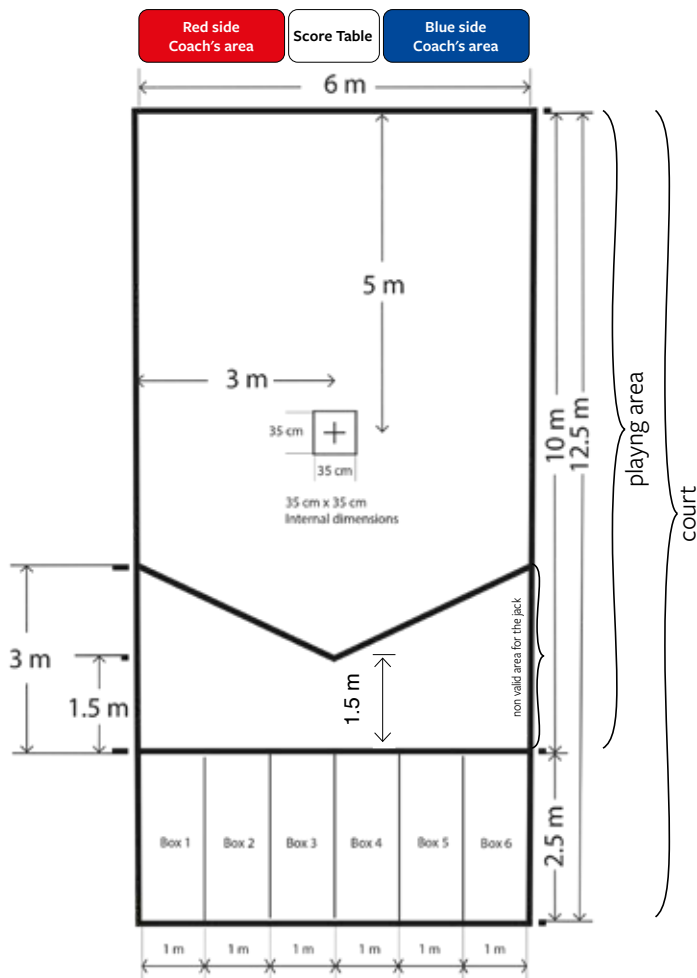
Qui conta la precisione, il controllo e la capacità di prevedere le mosse dell'avversario.

Esistono due tipi di lancio principali:

- ▶ **Lancio di accosto:** un tiro delicato con una boccia morbida per avvicinarsi il più possibile al jack.
- ▶ **Lancio di bocciata:** un tiro più forte con una boccia media o dura, usato per spostare le bocce avversarie o posizionarsi meglio.

E se un atleta non può lanciare con le mani? Nessun problema!

Si può giocare anche con i piedi o con l'aiuto di ausili speciali, come rampe o puntatori da casco.



una regola ferrea: l'assistente deve dare le spalle al campo e non può guardare il gioco, per evitare di influenzare la partita. Anche loro hanno 6 minuti per il lancio.

#### ► BC4 – senza assistenti, ma con tanta precisione

Questi atleti hanno disabilità molto gravi, con problemi in tutti e quattro gli arti e poco controllo del busto, ma riescono comunque a lanciare autonomamente la boccia. Non possono avere assistenza e devono fare tutto da soli, con 4 minuti di tempo per il lancio.

## L'esperienza degli studenti: un'avventura indimenticabile

Durante il laboratorio, gli studenti non si sono limitati a guardare: hanno partecipato attivamente e hanno avuto modo di vivere sulla propria pelle cosa significa praticare la boccia paralimpica.

Ecco cosa hanno fatto:

- Hanno imparato e analizzato le regole del gioco.
- Hanno riflettuto su come le abilità motorie influenzano il movimento e il gioco.
- Hanno giocato insieme agli atleti, provando diverse tecniche e utilizzando gli ausili come le rampe.
- Hanno sperimentato i ruoli di arbitro, cronometrista e assistente.
- In piccoli gruppi, hanno aiutato gli atleti a scegliere la strategia migliore, decidendo quali bocce usare e come posizionarle.
- Hanno assistito a un vero torneo tra atleti, suggerendo soluzioni tattiche e tifando per le squadre.

È stato molto più di un semplice laboratorio sportivo: è stata un'esperienza che ha permesso ai ragazzi di capire l'importanza dell'inclusione, di confrontarsi con nuove sfide e, soprattutto, di vedere lo sport da un punto di vista completamente diverso.

Perché lo sport, quando è davvero inclusivo, diventa molto più di un gioco: diventa un'occasione di crescita, di condivisione e di abbattimento delle barriere. E la boccia paralimpica ne è la prova perfetta!

## Le categorie: chi gioca e come?

Dato che ogni atleta ha abilità motorie diverse, esistono quattro categorie principali che permettono di competere in modo equo:

### ► BC1 – mani o piedi, con un piccolo aiuto

Gli atleti di questa categoria possono lanciare la boccia con la mano o il piede. Se necessario, possono avere un assistente, che li aiuta a stabilizzare la carrozzina e a passare loro le bocce. Tuttavia, l'assistente non può influenzare il gioco. Hanno 5 minuti per ogni lancio.

### ► BC2 – tutto in autonomia

In questa categoria, i giocatori possono lanciare solo con la mano e devono farlo senza assistenza. Hanno 6 minuti per ogni lancio, quindi possono prendersi più tempo per la strategia.

### ► BC3 – l'importanza degli ausili

Gli atleti di questa classe hanno gravi difficoltà motorie e non riescono a lanciare la boccia con le mani. Per questo motivo, usano rampe speciali che permettono di far scivolare la boccia nel punto giusto. Possono avere un assistente, ma c'è

## Come si svolge una partita?

Immaginate un campo da gioco ben delimitato, con sei box assegnati ai giocatori. Nessuna carrozzina può superare i confini del proprio spazio e c'è una regola importante: sul campo è segnata una "V" oltre la quale deve essere lanciato il jack per rendere il lancio valido.

Ma come si gioca?

1. Si sorteggia chi inizia e si lancia il jack.
2. Il primo giocatore lancia la propria boccia. Se riesce ad avvicinarsi al jack, continua a tirare finché non viene superato dall'avversario.
3. Dopo sei lanci per ciascun giocatore, l'arbitro assegna i punti.
4. La squadra con la boccia più vicina al jack ottiene un punto per ogni boccia che si trova più vicino al jack rispetto alla boccia più vicina dell'avversario.
5. In caso di bocce equidistanti, entrambi i giocatori ricevono un punto.

Semplice? Forse sulla carta! In realtà, serve tantissima strategia per decidere quando attaccare, quando difendersi e come posizionare le bocce nel modo più intelligente.

