

Incluir pelo Desporto

Manual das Modalidades

– POLYBAT –



Projeto “Incluir pelo Desporto 2021”

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

1. PRINCÍPIOS BÁSICOS

O Polybat pretende dar resposta, primordialmente, às necessidades de prática desportiva das pessoas com deficiência. Contribui para o desenvolvimento de capacidades condicionais e coordenativas como a força, a velocidade, a resistência, a capacidade de reação, a capacidade de adaptação e a capacidade de aprendizagem motora, entre outras.

- Surgiu em meados de 1980, na Universidade de Nottingham Trent (Inglaterra);
- Tendo por base o ténis de mesa, o Polybat foi criado por um professor de Educação Física e por um grupo de alunos da disciplina de Desporto Adaptado.

2

CARACTERÍSTICAS

- Jogo Individual e em pares;
- Preferencialmente, numa mesa de ténis de mesa, sem rede central;
- Colocando tabelas nas laterais com 10 cm de altura, para que a bola não saia pelos lados.
- Com uma bola que é empurrada ou batida de um lado para o outro da mesa através da manipulação de uma raqueta retangular

OBJETIVO

- Marcar 11 ou 21 pontos;
- Impedir que a bola ultrapasse a linha final do seu lado;
- É considerado **ponto** quando a bola ultrapassa o topo da mesa do lado do adversário ou em caso de infração deste.

2. CLASSIFICAÇÃO

A classificação desportiva consiste na distribuição por classes ou divisões dos atletas elegíveis para uma determinada competição de acordo com a capacidade funcional de cada um. Este procedimento concorre para que se possa proporcionar a todos uma prática justa.

CLASSES DESPORTIVAS:

- **CLASSE 1:** Jogadores em cadeira de rodas com amplitude de movimentos muito reduzida, dificuldade em recuperar o ponto médio após batimento na bola. Membros inferiores não funcionais. Dificuldade em cobrir toda a largura da mesa, antecipar o movimento da bola e orientar a raquete na mesa. Jogadores essencialmente defensivos, com necessidade de controlarem a bola com um ou dois toques antes de a devolverem ao adversário;

- **CLASSE 2:** Jogadores em cadeira de rodas ou que necessitem de auxiliares de locomoção, como andarilhos ou canadianas. Membros superiores com limitação severa a moderada. Amplitude de movimentos suficiente para cobrir toda a largura da mesa, mas lentos. Preensão incompleta. Capazes de antecipar o movimento e recuperar o ponto médio. Controlam a orientação da raqueta relativamente à mesa. Capazes de executar ações defensivas e ofensivas;
- **CLASSE 3:** Jogadores em cadeira de rodas ou em pé, caso a funcionalidade lhes permita. Amplitude de movimentos para cobrir toda a largura da mesa, bem como a deslocação à frente. Capazes de antecipar o movimento da bola e recuperar a posição vertical, podem ter de usar a mesa como apoio. Conseguem executar gestos rápidos na devolução da bola.
- **CLASSE 4:** Jogadores ambulantes sem auxiliares de marcha. Apresentam dificuldades de equilíbrio dinâmico, podendo ter de utilizar a mesa como apoio. Apresentam algumas limitações no controlo de movimento do braço, boa preensão. Antecipam e realizam movimentos rápidos com mudanças intencionais de direção. Nesta classe encontram-se sobretudo crianças e jovens com Necessidades Educativas Especiais e deficiência intelectual.

NOTA – Em termos escolares, poderão ainda participar alunos com outros tipos de deficiência, que serão integrados na classe que melhor se ajustar às suas características.

Sempre que um praticante jogue em cadeira de rodas, o seu oponente também deve jogar sentado, ainda que não seja utilizador de cadeira de rodas.

3. REGRAS DA DISCIPLINA DESPORTIVA

- Dependendo do tipo de competição, os jogos podem ser à melhor de três ou à melhor de cinco parciais;
- Cada parcial pode ser jogado até que um dos jogadores ou par atinja os 11 pontos (jogo curto) ou os 21 pontos (jogo longo), sem necessidade de diferença de dois pontos para determinar o vencedor;
- Antes de iniciar o jogo, o árbitro efetua o sorteio (moeda ao ar) para escolha do primeiro serviço e dos lados para o primeiro parcial. Quem ganha escolhe quem faz o primeiro serviço. Os primeiros serviços nos restantes parciais são efetuados alternadamente, seguindo a ordem ditada pelo sorteio. No caso de se jogar um parcial decisivo é efetuado novo sorteio;
- Alternadamente, os jogadores individuais realizam dois serviços consecutivos, independentemente de quem vence o ponto anterior. Em pares, cada jogador realiza um serviço, iniciando pelo jogador do lado direito da mesa;

- No serviço, a bola deve estar no centro da linha de serviço;
- No serviço, a bola deve bater numa das tabelas antes do adversário a devolver. (exceto na Classe 1);
- A bola deve manter contacto com a mesa;
- Os jogadores só podem tocar a bola com a raqueta;
- Os jogadores podem bloquear ou manipular a bola com a raqueta, mas não a podem parar. Na devolução, tem de tocar numa das laterais;
- Os atletas conquistam um ponto sempre que:
 - a. A bola ultrapasse a linha final do campo adversário de forma legal;
 - b. O adversário contacte ou bloqueie a bola intencionalmente com qualquer parte do corpo (caso este toque seja feito com a mão que segura o bastão, de forma não intencional, a jogada continua);
 - c. O adversário devolva a bola à frente da linha de serviço;
 - d. A bola proveniente do adversário atinja uma altura superior a 10 cm (altura das tabelas laterais);
 - e. Com a bola em jogo, o adversário efetue mais do que três toques consecutivos;
 - f. O adversário efetue o serviço sem que a bola toque numa das tabelas laterais (exceto na Classe 1);
 - g. O adversário, durante o jogo, devolva a bola diretamente, sem que esta toque numa das tabelas laterais (exceto nas Classes 1 e 2);
 - h. O adversário imobilize completamente a bola com a raqueta durante uma jogada.
- Não são permitidos pedidos de desconto tempo durante os parciais, exceto nos casos em que seja necessária assistência médica;
- Entre cada parcial há um intervalo de 1 minuto, durante o qual os atletas podem receber indicações dos treinadores.

4. GESTOS TÉCNICOS

Serviço:

- a) O serviço deve ser realizado com a bola no centro da mesa, em cima da linha de serviço;
- b) Na ação de serviço apenas é permitido um toque na bola;
- c) Na ação de serviço a bola deve tocar, pelo menos, uma vez numa das tabelas laterais, exceto se o adversário optar pela devolução, dentro da área de jogo, antes que isso

possa suceder; esta restrição não se aplica aos atletas que competem na Classe 1, podendo o serviço ser direto para o adversário.

Batimento/”Varrimento”:

- a) É o gesto técnico utilizado para devolver a bola em ataque;
- b) Apenas pode ser realizado atrás da linha de serviço;
- c) Nas Classes 3 e 4, a bola deve tocar as tabelas laterais pelo menos uma vez em cada ação de ataque.

5

Receção:

- a) É o gesto técnico utilizado defensivamente para controlo da bola vinda do oponente.

5. BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DESPORTIVA DA MODALIDADE

Lemos (2002), cita no seu artigo "O Princípio da Inclusão: um elemento da metodologia das aulas de Educação Física", que atividades de salto em altura podem ser totalmente exclusivas se a altura da corda estiver padronizada (a 80 cm de altura, por exemplo), ao passo que se estiver inclinada (80 cm numa ponta e 20 cm noutra) irá possibilitar que todos os alunos sejam incluídos, que todos participem na atividade proposta, proporcionando situações de sucesso.

Mesmo que as crianças com deficiência tenham limitações "evidentes", consideramos que as suas necessidades e o desejo de participar nas aulas de Educação Física ou em atividades recreativas em geral, são idênticos ao de qualquer criança.

Os alunos com deficiência motora com ou sem deficiência intelectual associada podem ser incluídos nas aulas de Educação Física, desde que as atividades propostas se adaptem à sua condição, para que possam ter sucesso.



É somente a partir do desejo e do prazer do movimento que a criança irá progredir para novas conquistas do espaço e realizar novos investimentos motores, independentemente dos seus limites.

O jogo de Polybat pode satisfazer o desejo do aluno com deficiência, pois é um momento em que se encontra a realizar uma atividade adaptada à sua condição, com atenção e dedicação do professor, não oferecendo riscos de segurança e melhorando de forma significativa a sua auto estima, coordenação, mobilidade e atenção.

O Polybat também tem uma função recreativa e qualquer aluno pode praticar, como por exemplo alunos com paralisia cerebral, distrofia muscular, lesão medular, espinha bífida, enfim, não restringe o comprometimento motor, basta que o praticante tenha a possibilidade de segurar a raquete e movimento de membros superiores e, mesmo que não tenham, podem-se encontrar estratégias que permitam a sua prática com a busca dos mesmos objetivos.

Têm sido observados benefícios proporcionados pela prática do Polybat, que incluem:

6

- Participação num nível motor básico em uma atividade dinâmico-percetiva;
- Aumento da concentração;
- Melhoria da habilidade motora, sobretudo devido à natureza repetitiva da atividade;
- Melhoria da postura;
- Controle da coordenação motora;

Em situações de competição, os praticantes aprendem a responder às dinâmicas e às situações em que é necessário tomar decisões. (WILLIAMSOM, entre 1985 e 1995).

A prática desportiva para este tipo de jovens estimula a socialização, a capacidade de iniciativa, as tomadas de decisão, promove a saúde física, psíquica e mental, conduz à descoberta das capacidades individuais, promovendo um aumento da qualidade motora e maior independência nas atividades de vida diária (AVDs).

Finalmente, mas não menos importante, a divulgação desta atividade recreativa e desportiva é de grande relevância, em particular para os alunos com deficiência motora e para os professores que procuram não privar seus alunos do direito a participar nas aulas de Educação Física, podendo fazê-lo de forma inclusiva, sem grande dificuldade.



Desenvolvimento de Habilidades Motoras:

- Manipulação / orientação da raqueta;
- Coordenação óculo-manual;
- Controlo postural;
- Equilíbrio estático e dinâmico;

- Controlo do movimento de preensão.

Envolvimento Psicossocial:

- Aumento da autoestima;
- Melhora a perceção corporal;
- Estimula a interação entre pares;
- Experimentação do sucesso;
- Oportunidade de disfrutar um ambiente divertido numa atividade dinâmica.

6. MATERIAIS NECESSÁRIOS

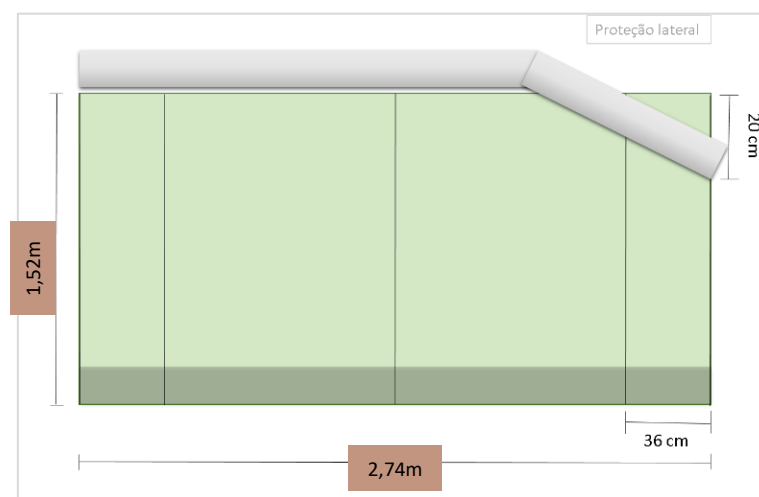
Instalações:

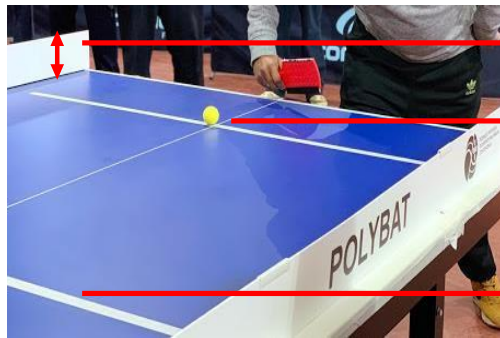
Deve ser praticado num local sem obstáculos à realização das deslocações – as medidas ideais para competição devem garantir uma área livre de 3,00 metros contados a partir de cada topo da mesa e 2,00 metros contados a partir de cada face lateral.

Materiais:

Mesa com medidas oficiais: 1,52 m de largura por 2,74 m de comprimento, com altura suficiente para acesso fácil a uma cadeira de rodas (de preferência uma mesa de ténis de mesa sem rede); a linha de serviço deve estar marcada com uma fita, paralelamente e a 36cm da linha final:

- A mesa deve permitir boa mobilidade da cadeira de rodas;
- As tabelas laterais têm 10cm de altura, não podendo ocupar mais de 3,5 cm de largura da mesa, em cada bordo.





Altura das laterais: 10cm

Linha de serviço marcada na mesa com fita adesiva a 36cm do fundo da mesa.

Linha média de divisão dos campos

8

Raqueta:

- A área total da superfície de batida não pode exceder os 180 cm²;
- Comprimento máximo de 30 cm incluindo a pega;
- As extremidades devem ser arredondadas e cobertas com espuma para proteger a superfície da mesa.



Bola:

- Propõe-se a utilização de uma bola de iniciação ao golfe;
- São possíveis outras alternativas, sendo preferíveis bolas que não ressaltem.



Proteções/tabelas de plástico ou madeira:

- Devem ter 10 cm de altura e cobrir as laterais da mesa sem ocupar mais do que 3,5 cm de cada lado da área útil de jogo.

NOTA – A área de jogo será reduzida através da alteração do ângulo das tabelas laterais nas seguintes situações: Na Divisão 1 o comprimento da linha final fica reduzido 20 cm em cada lado (linha final com 112 cm, em vez de 1,52 m);

Na Divisão 2 o comprimento da linha final fica reduzido 10 cm em cada lado (linha final com 1,32 m, em vez de 1,52 m).

7. ESTRATÉGIAS PARA A INICIAÇÃO À MODALIDADE

- Promover a inclusão, jogando em pares;
- Utilizar raquetas e bolas maiores;
- Quem puder jogar apenas com os pés, pode fazê-lo, marcando-se o espaço de jogo no chão. Neste caso, o adversário, se não jogar da mesma forma, deverá ser alguém que consiga sentar-se no chão;
- Utilizar alvos (bolas leves ou pinos), grandes, a curtas distâncias e muito próximos uns dos outros;

- Quem não está a jogar, pode operar o marcador; apanhar as bolas que caem no chão, se necessário utilizando uma pinça comprida; recolocar alvos na posição inicial; incitar os colegas a fazer melhor; quando em grupo, torcer pela sua equipa;
- Em ambiente inclusivo, deve-se promover que os praticantes com maiores habilidades motoras quando jogam com outros de menor capacidade, segurem a raqueta com a mão não dominante;
- Em ambiente inclusivo, todos devem ter uma tarefa;

Os jogos de iniciação que se seguem, permitem a participação de todos quantos consigam mover minimamente pelo menos um dos membros superiores. O nível de sucesso deve ser ajustado através da distância do praticante para os alvos, da distância entre os pinos, bem como do tamanho da raqueta e das bolas utilizadas para bater ou serem batidas.

Poderão ser efetuadas todas as adaptações que facilitem quer a acessibilidade à prática da modalidade, quer a inclusão. Damos alguns exemplos:

- A utilização de materiais aderentes que fixem o cabo da raqueta à mão, ou a utilização de luvas, como as de guarda redes de futebol, para substituir a raqueta;
- Quando não há preensão ou possibilidade de utilizar os membros superiores, pode-se utilizar pequenas calhas, que permitam que a bola deslize com alguma velocidade para chegar ao topo da mesa do lado do adversário;

Jogos de Iniciação

Poly Pinos

Objetivo – Derrubar o máximo de pinos de plástico, em 5 tentativas.

- Colocar entre 5 e 10 pinos, garrafas ou copos de plástico num topo da mesa a uma distância próxima (10cm a 15cm);
- Os pinos derrubados são removidos;
- Todos os pinos forem derrubados antes dos 5 lançamentos, são recolocados na mesa;
- Na ronda seguinte afastam-se os pinos para uma distância de 15cm a 20cm entre si, até se encontrar um vencedor;
- Pode ser utilizada qualquer mesa grande, desde que permita a colocação de tabelas.



Poly Snooker

Objetivo – Empurrar o maior número de bolas para fora da mesa, em 5 tentativas.

- Colocar entre 5 e 10 bolas de diferentes tamanhos num topo da mesa a uma distância próxima (10cm a 15cm);
- As bolas devem ser leves para rolar facilmente ao serem tocadas;
- No início, quanto mais bolas, melhor;
- As bolas maiores devem ser colocadas no centro e as menores nas pontas;
- As bolas maiores valem 1 ponto, as intermédias, dois pontos e as menores 3 pontos;
- Cada jogador tem 5 tentativas (batimentos), findos os quais, serão registados os pontos obtidos;
- Se todas as bolas forem batidas para fora da mesa antes dos 5 lançamentos, são recolocadas na mesa;
- O jogo continua até se encontrar um vencedor;
- Pode ser utilizada qualquer mesa grande, desde que permita a colocação de tabelas.



10

Poly Squash

Objetivo – Não deixar que a bola saia fora na sua metade do fundo da mesa.

- Colocar uma mesa de Ténis de Mesa contra uma parede;
- Colocar calços nos pés da mesa junto à parede, para que fique ligeiramente inclinada e assim a bola rolará em direção aos jogadores. A inclinação varia conforme as capacidades dos praticantes;
- Os jogadores colocam-se no outro topo da mesa, lado a lado, podendo o topo ser dividido por uma marca central;
- A bola é batida alternadamente contra a parede, procurando mantê-la na mesa;
- A bola pode ser controlada com a raqueta antes de ser batida contra a parede;
- Os jogadores devem manter-se no seu lado da mesa. Quando a bola está fora do alcance para ser batida, pode ser empurrada por um colega que esteja a arbitrar, ou mesmo pelo seu oponente;



- Como variante, pode-se marcar uma linha central longitudinalmente, passando a bola a ser batida pelo jogador que se encontra na metade onde ela se encontra, significando que pode bater a bola duas ou mais vezes seguidas;
- Ainda como variante mais fácil, pode-se colocar a mesa encostada à parede lateralmente, diminuindo a distância à parede e aumentando a largura do espaço de ação individual.
- Quando necessário, um jogador deve recuar, para que o outro possa bater a bola livremente e em segurança;
- Quando a bola sai por uma das metades do topo da mesa, o jogador do outro lado ganha 1 ponto;
- O jogo termina aos 11 pontos ou outro número que seja mais adequado à circunstância.

8. PROPOSTA DE EXERCÍCIOS

- Controlar a bola com a raqueta, parando-a, antes de apontar e realizar o batimento;
- O lado de batimento da raqueta na bola deve estar ligeiramente inclinado para baixo, de modo a manter a bola em contacto com a mesa;
- Praticar os batimentos de direita e de esquerda;

Treino de Serviço

- Em 10 tentativas (ou qualquer outro número), quantas vezes consigo servir, ultrapassando o topo oposto;
- Em 10 tentativas (ou qualquer outro número), quantas vezes consigo servir, ultrapassando o topo oposto batendo numa tabela, sem arrastar.

Treino de Defesa

- Em 10 tentativas (ou qualquer outro número), quantas vezes consigo controlar a bola que me é enviada pelo opositor.

Treino de Ataque

- Em 10 tentativas (ou qualquer outro número), quantas vezes consigo devolver a bola para outro lado da mesa, ultrapassando o topo;
- Em 10 tentativas (ou qualquer outro número), quantas vezes consigo devolver a bola para outro lado da mesa, ultrapassando o topo oposto e batendo numa tabela, sem arrastar;
- Em 1 minuto (pode ser mais ou menos tempo), quantas bolas válidas consigo devolver para o lado oposto. Estas bolas são enviadas por outra pessoa, colega, professor ou treinador, com uma rapidez (repetição), velocidade (da bola) e direção adequadas ao praticante.

Nos exercícios anteriores a bola pode ser enviada manualmente por outra pessoa, colega, professor ou treinador, com maior ou menor rapidez (repetição), velocidade (da bola) e direção ou intencionalidade, adequadas ao praticante, de forma a ser desafiante, mas possível de executar com sucesso.

Em todos os exercícios de serviço, defesa e ataque pode-se variar a largura do topo oposto da mesa.

- Quando o objetivo é derrubar alvos, pensar qual deles devo atingir, para este derrubar o maior número de outros;
- Quando possível, desafiar para a utilização da mão não predominante;
- Realizar jogos cooperativos individuais e em pares, estimulando a comunicação;
- Em qualquer atividade proposta, dinamizá-la para que todos possam participar. Para além da prática do polybat em qualquer situação, há outras tarefas que podem ser realizadas, como a de treinador, árbitro, apoiar colegas que estão a jogar, repor material como bolas e pinos, preparar a próxima situação, entre outras;
- Encorajar o praticante a manter a raquete apoiada na mesa, à sua frente;
- Observar as diferentes velocidades da bola e ângulos de defesa e de ataque, praticando com frequência.