# Voleibol de Olimpiadas Especiales

Planificación de una temporada de entrenamientos y competición de voleibol

# Tabla de Contenidos

Fijación de metas ..... 2
Planificación de una temporada de entrenamientos y competición de voleibol ..... 4
Componentes esenciales de la planificación de una sesión de entrenamiento de voleibol ..... 5
Principios para unas sesiones de entrenamiento efectivas ..... 6
Consejos para dirigir una buena sesión de entrenamiento ..... 7
Competiciones de prácticas de voleibol ..... 9
Selección de los miembros del equipo ..... 10
Creación de un involucramiento significativo en Unified Sports® ..... 11
Olimpiadas Especiales - Evaluación de destrezas de voleibol individual ..... 12
Evaluación individual para juego de equipo ..... 12
Olimpiadas Especiales - Evaluación de destrezas de voleibol individuales ..... 13
Hoja de evaluación de destrezas del voleibol ..... 14
Indumentaria de voleibol ..... 15
Equipamiento para el voleibol ..... 18

## Fijación de metas

Unas metas reales y desafiantes personalizadas para cada atleta favorecen la motivación tanto en los entrenamientos, como en la competición. Las metas establecen y conducen la acción en las programaciones de los entrenamientos y las competiciones. La confianza deportiva de los atletas contribuye a que la participación les resulte divertida y, además, es vital para que se sientan motivados. Por favor, consulte la sección de **Principios del entrenamiento** para obtener información adicional y ejercicios para la fijación de metas.

Lo primero para fijar metas es comprender las limitaciones individuales de cada atleta. Los entrenadores principiantes que fijan las metas antes de evaluar de qué es capaz cada atleta sólo consiguen minar la validez de metas.

1. Determine los puntos fuertes y débiles intelectuales, físicos y sociales de cada atleta.
2. Defina de tres a cinco pequeñas metas mesurables que el atleta sea capaz de alcanzar en el transcurso de una sola sesión siendo realista. Estas metas pueden basarse en las destrezas (por ejemplo, dominar el servicio) en las relaciones sociales (por ejemplo, evitar enfados o explosiones de rabia en las sesiones prácticas) o en la condición física (por ejemplo, ejecutar un ejercicio en menos tiempo).
3. Recuerde recitar las metas de forma positiva.
4. Defina una o dos metas en las que el atleta tendrá que aplicarse a fondo para alcanzarlas: "metas exigentes".
5. Identifique cómo los puntos fuertes y los puntos débiles del atleta influenciarán en estas metas e idee un plan para centrarse en los problemas potenciales.
6. Reúnase con el atleta y la persona que le cuida apropiada para explicarles las metas y ganarse su comprensión y confianza. El grado de soporte que usted pueda esperar de la persona que le cuida puede que limite algunas de las metas que, siendo de otro modo, le hubiera gustado alcanzar.
7. Evite cualquier tipo de meta que esté fuera del alcance directo de un atleta (por ejemplo, ganar un partido o un torneo).
8. Determine si existe alguna meta que no se base en las destrezas que el atleta o la persona que le cuida esté interesado en asumir, como hacerse asistente de entrenamiento para un equipo de nivel bajo, mensajero global y/o juez de SOOPA.
9. Identifique si hay algo que usted (el entrenador) necesitaría conocer o cumplir para alcanzar esas metas. ¿Cuál es su plan?
10. Identifique recompensas o reconocimientos que resulten motivadores para ofrecer al atleta cuando alcance una meta. NO deben ser comida o bebida ni recompensas materiales sustanciales.

### Modelo de metas de voleibol

- Dominar sistemáticamente el servicio por arriba, entendido como 8 de 10 saques que entren desde la línea de servicio estipulada.
- Liderar los ejercicios de calentamiento y estiramiento dentro del equipo usando la secuencia correcta de ejercicios.
- Dar un discurso en la ceremonia anual de entrega de premios de voleibol.
- Dar cuatro de cinco pases de antebrazo buenos en la competición de destrezas del voleibol individuales#3.
- Aprender a colaborar a montar y desmontar las redes en las sesiones prácticas todas las semanas.
- Colaborar en presentaciones benéficas en lugares próximos con el fin de reclutar nuevos atletas.

### Beneficios de la fijación de metas

- Mejora el nivel de la condición física del atleta.
- Enseña autodisciplina.
- Enseña al atleta destrezas deportivas que son esenciales para una variedad de otras actividades.
- Proporciona al atleta medios para expresarse e interactuar socialmente.

## Planificación de una temporada de entrenamientos y competición de voleibol

Existe un variado número de destrezas que habrá que enseñar a los jugadores en el transcurso de una temporada. Una programación de entrenamiento de toda la temporada ayudará a los entrenadores a presentar la destrezas de una forma sistemática y efectiva. Las sesiones de la siguiente programación están estructuradas según un formato de dos semanas.

### Modelo de una programación de entrenamientos

| **Pretemporada** | |
|---|---|
| **Semana # 1** | Evaluación<br>Mantenimiento físico<br>Evaluación<br>Reglas<br>Ejercicios de destreza básica |
| **Semana # 2** | Destrezas del servicio<br>Mantenimiento físico<br>Destrezas del pase<br>Disposición del ataque y la defensa<br>Golpe/recepción |
| **Temporada de competición** | |
| **Semana # 3** | Disposición del ataque<br>Disposición de la defensa<br>Reglas/reinicios<br>Golpe/recepción |
| **Semana # 4** | Control<br>Juego en equipo/posiciones<br>Control<br>Juego en equipo/posiciones |
| **Semana # 5** | Pases<br>Juego de equipo/colaboración<br>Pases<br>Juego de equipo/colaboración |
| **Semana # 6** | Pases<br>Juego en equipo<br>Pases<br>Juego en equipo/colaboración |
| **Semana # 7** | Juego en equipo<br>Juego en equipo/defensa |
| **Semana # 8** | Ejercicios de juego en equipo<br>Preparación al torneo |

## Componentes esenciales de la planificación de una sesión de entrenamiento de voleibol

Cada sesión de entrenamiento tiene que contener los mismos elementos esenciales. El tiempo invertido en cada uno de los elementos dependerá del objetivo de la sesión de entrenamiento, del momento de la temporada en la que se lleva a cabo la sesión y del tiempo del que se dispone para cada sesión en particular. Todo programa de entrenamiento diario de un atleta debe incluir los siguientes elementos. Consulte las secciones destacadas de cada área para acceder a información y directrices más detalladas.

- Calentamientos
- Destrezas enseñadas previamente
- Destrezas nuevas
- Experiencia en competición
- Retroalimentación sobre el rendimiento

El último paso a la hora de planificar una sesión de entrenamiento es diseñar lo que el atleta va a hacer en realidad. Recuerde: al diseñar una sesión de entrenamiento usando los componentes esenciales, la progresión a lo largo de la sesión es lo que permite la formación gradual de la actividad física.

1. De fácil a difícil
2. De despacio a rápido
3. De conocido a desconocido
4. De general a específico
5. Del inicio al final

## Principios para unas sesiones de entrenamiento efectivas

| | |
|---|---|
| **Mantenga a todos los atletas activos** | El atleta tiene que ser un receptor activo |
| **Proponga metas claras y concisas** | El aprendizaje mejora cuando los atletas saben qué es lo que tienen que hacer |
| **Dé instrucciones claras y concisas** | Demuestre lo que tienen que hacer; aumenta la precisión de la instrucción |
| **Registre el progreso** | Usted y sus atletas progresan juntos |
| **De retroalimentación positiva** | Enfatice y felicite las cosas que el atleta hace bien |
| **Proporcione variedad** | Varíe los ejercicios; evite el aburrimiento |
| **Fomente la diversión** | Entrenar y competir es divertido. Intente que siga siendo así tanto para usted como para sus atletas |
| **Haga progresiones** | El aprendizaje se aumenta cuando la información progresa de:<br>♦ conocido a desconocido; descubriendo cosas nuevas con éxito<br>♦ simple a complejo; viendo lo que "yo" puedo hacer<br>♦ general a específico; eso es por lo que estoy trabajando tan duro |
| **Programe un uso máximo de recursos** | Haga uso de lo que tenga e improvise para crear lo que no tiene; piense de un modo creativo |
| **Permita diferencias individuales** | Atletas diferentes, diferentes ritmos de aprendizaje, diferentes capacidades |

## Consejos para dirigir una buena sesión de entrenamiento

- Asigne a los asistentes de entrenamiento los roles y sus responsabilidades de acuerdo con la programación de su lección.
- Cuando sea posible, prepare todo el equipo y las estaciones antes de que lleguen los atletas.
- Presente y reconozca a los entrenadores y atletas.
- Revise el programa previsto. Mantenga informados a los atletas de cambios en el horario o actividades.
- Altere la programación de acuerdo al clima y al lugar para acomodar las necesidades de los atletas.
- En las clases prácticas, proponga juegos para pequeños grupos con una red o una cuerda.
- Diseñe unas actividades y ejercicios breves y con la dinámica de juego para que los atletas no se aburran. Asegúrese de que todos se mantienen ocupados con alguna tarea incluso cuando es el descanso.
- Dedique el final de la práctica a una actividad en grupo que resulte emocionante y divertida dándoles así algo que estar esperando ansiosamente.
- Si una actividad va bien, a menudo es útil detener la actividad mientras el interés está alto.
- Resuma la sesión y comunique lo planificado para la próxima sesión.
- Mantenga la **diversión** en lo básico.

## Consejos para dirigir sesiones de entrenamiento seguras

Aunque los riesgos pueden ser pocos, los entrenadores tienen la responsabilidad de asegurarse de que los atletas conocen, entienden y aprecian los riesgos del voleibol. La seguridad y el bienestar del atleta son las preocupaciones primarias del entrenador. El voleibol no es un deporte peligroso pero pueden ocurrir accidentes cuando los entrenadores olvidan tomar las precauciones de seguridad. El entrenador jefe es el responsable de minimizar el riesgo de que se produzcan daños ofreciendo unas condiciones seguras.

- Al empezar la práctica, establezca unas reglas de conducta claras y hágalas cumplir.
  - Mantener las manos para uno mismo.
  - Escuchar a los entrenadores.
  - Al escuchar el silbato :Parar, Mirar y Escuchar.
- Preguntar al entrenador antes de salir de la cancha o del gimnasio.
- Asegúrese de que los atletas traen agua a las clases, especialmente en ambientes calurosos.
- Revise su botiquín; vuelva a poner los suministros que hagan falta.
- Asegúrese de que el entrenador tiene una copia de la ficha médica actual de cada atleta.
- Capacite a todos los atletas y entrenadores sobre procedimientos de emergencia.
- Recorra el área de la cancha antes de cada clase práctica o competición para chequear si existe alguna condición poco segura. Retire cualquier objeto que haya en la cancha o cerca de ella con el que el jugador pueda tropezar (sillas, cajas) o resbalar (ropa, portapapeles, líquidos).
- Asegúrese de que el equipamiento es tan seguro como sea posible, por ejemplo pegue o retire cualquier cable suelto de la red, use una red estándar acolchada y asegure bien las antenas a la red.
- Repase los procedimientos de primeros auxilios y emergencias. Tenga alguien con usted o cerca que tenga la capacitación de primeros auxilios y reanimación cardiopulmonar en los entrenamientos y juegos.
- Caliente y estire bien al principio y/o al final de cada clase o competición para evitar lesiones musculares.
- Entrene para mejorar la condición física general de los jugadores. Los jugadores con buena condición física tienen menos probabilidades de lesionarse. Haga que sus clases resulten prácticas.
- Agrupe a los jugadores según su habilidad en los ejercicios en aquellas actividades que se trabajen por equipos o grupos.
- Anime a todos los jugadores a llevar rodilleras durante las clases y juegos.

## Competiciones de prácticas de voleibol

Cuanto más competimos, más mejoramos. Parte del plan estratégico de Olimpiadas Especiales Voleibol es impulsar un creciente desarrollo deportivo a nivel local. La competición motiva a los atletas, a los entrenadores y a todo el equipo directivo deportivo. Expanda o incluya en su programa tantas oportunidades de competición como sea posible. A continuación, le ofrecemos algunas sugerencias.

1. Organice un torneo de voleibol regional o local de Olimpiadas Especiales.
2. Albergue o participe en derbis a modo de practicas contra otros equipos de voleibol locales de Olimpiadas Especiales, fuera de la competición a ser posible.
3. Pregunte en alguna escuela o club cercano si sus atletas pueden practicar con ellos o incluso competir en un pequeño derbi controlado.
4. Contacte al órgano de gobierno nacional y, si fuera posible, consiga información sobre las posibilidades de certificación de entrenadores.
5. Lleve al equipo a ver una competición de voleibol de alguna universidad o club local o, si es posible, vean un partido televisado. Comenten los aspectos más importantes viendo a los jugadores y destaque la importancia de ejecutar la destrezas que han aprendido cada semana.
6. Incorpore componentes de la competición al final de cada sesión de entrenamiento.

## Selección de los miembros del equipo

La clave de un desarrollo próspero para un equipo tradicional de Olimpiadas Especiales o de Deportes Unificados® es la buena selección de los miembros del equipo. A continuación, recapitulamos para usted algunas consideraciones primarias.

### Agrupación por género

Siempre que sea posible, los equipos deben agruparse por género. Pese a que no existe la prohibición de crear equipos mixtos, siempre que sea posible, las atletas tendrán la opción de jugar en una división femenina si lo desean. No todos los programas ofrecen divisiones femeninas; consulte su programa local.

### Agrupación por edad

Los miembros de un equipo deben ser de edades tan similares como sea posible:

- Entre 3-5 años de edad, para atletas de 21 años de edad o menores.
- Entre 10-15 años de edad, para atletas de 22 años de edad o menores.

### Agrupación por habilidad

Los equipos de Deportes Unificados funcionan mejor cuando todos los miembros de un equipo tienen destrezas deportivas similares. Los compañeros con habilidades muy superiores a las de los otros miembros del equipo tienden bien a controlar la competición, bien a acomodar a los otros haciendo que no compitan mostrando todo su potencial. En ambas situaciones, los objetivos de la interacción y del trabajo en equipo se ven menguados y no se alcanza la experiencia verdadera de competición.

Así mismo, también existe un aumento de posibilidades de lesión cuando atletas de un nivel inferior intentan jugar una defensa contra los balones que vienen con fuerza de un contrario que tiene claramente un nivel superior. Incluso cuando no se produce ningún daño, estos atletas de nivel inferior pueden sentirse "intimidados" y por tanto se les podría estar robando la posibilidad de disfrutar del juego.

## Creación de un involucramiento significativo en Unified Sports®

Deportes Unificados abraza la filosofía y los principios de Olimpiadas Especiales. Al seleccionar un equipo de Deportes Unificados, se quiere conseguir un involucramiento significativo desde el principio y hasta el final de la temporada deportiva. Los equipos de Deportes Unificados se organizan para facilitar el involucramiento significativo de todos los atletas y asociados. Cada miembro del equipo tiene un papel importante y la oportunidad de contribuir en el equipo. Involucramiento significativo también se refiere a la calidad de la interacción y de la competición dentro de un equipo de Deportes Unificados. El logro de un involucramiento significativo por parte de todos los miembros de un equipo garantiza la vivencia de una experiencia positiva y gratificante para todos.

### Indicadores del involucramiento significativo

- Los compañeros de equipo compiten sin causar ningún riesgo indebido de lesión a sí mismos o a otros.
- Los compañeros de equipo compiten de acuerdo a las reglas de competición.
- Los compañeros de equipo tienen la habilidad y oportunidad de contribuir al rendimiento del equipo.
- Los compañeros de equipo entienden cómo combinar sus destrezas con las de otros atletas, resultando en un mejor rendimiento de los atletas con menor habilidad.

### El involucramiento significativo No Se Logra cuando los miembros del equipo:

- Tienen destrezas deportivas superiores en comparación a sus compañeros de equipo.
- Actúan como entrenadores en vez de como compañeros de equipo.
- Controlan la mayoría de los aspectos de la competición durante períodos críticos del juego.
- No entrenan o practican regularmente, y sólo aparecen el día de la competición.
- Bajan su nivel de habilidad drásticamente, para no lastimar a otros o controlar todo el juego.

# Olimpiadas Especiales - Evaluación de destrezas de voleibol individual

Nombre: _____ ☐ Atleta ☐ Compañero
Número de dorsal: _____ Nombre del entrenador: _____
Nombre del equipo: _____ Nombre del evaluador: _____
Delegación: _____ Fecha de evaluación: / /

_____ **MARCAR AQUÍ** si se usan "*Reglas Modificadas*" para esta evaluación

## *Evaluación individual para juego de equipo*

**A. Servicio** (elegir la opción más representativa del nivel de destreza del atleta)
Tiene dificultad para lanzar/contactar el balón (1)
A veces ejecuta un saque por abajo válido por encima de la red (2)
Ejecuta saques válidos por abajo de forma sistemática y efectiva (3)
Ejecuta saques válidos por abajo y por arriba por encima de la red (4)
Ejecuta saques por arriba válidos por encima de la red sistemáticamente (5)
A menudo saca por arriba por encima de la red, de tal forma que el equipo contrario no puede devolver (8)
NOTA: El evaluador debe tener en cuenta el nivel de destrezas del equipo contrario a la hora de dar un valor (8)

**RESULTADO:**

**B. Pase** (elegir la opción más representativa del nivel de destreza del atleta)
Tiene dificultad para completar un pase de antebrazo a un compañero de equipo (1)
A veces completa un pase a un compañero de equipo (2)
Sólo completa pases que le van directos (3)
Normalmente completa pases que recibe dentro del área que cubre su posición (4)
Elije el mejor tipo de pase (de dedos, colocación, de antebrazo) para la situación (5)
Completa pases con precisión para que el colocador dirija la ofensa (6)
Controla la ofensa con habilidad para completar un pase avanzado, una colocación por encima y un pase de antebrazo (8)

**RESULTADO:**

**C. Bloqueo** (elegir la opción más representativa del nivel de destreza del atleta)
No bloquea nunca, independientemente de la situación (1)
Se esfuerza poco o nada por bloquear y normalmente está en mala posición para hacerlo (2)
Sólo bloquea cuando golpean el balón justo enfrente (3)
Va a por los ataques que van a entre 1 y 2 pasos de distancia (4)
Intenta con garra bloquear a 3 o 4 pasos de distancia; muchos intentos resultan ser buenos bloqueos (6)
Tiene una habilidad excepcional para parar ataques del oponente por toda la red con un buen control del cuerpo (8)

**RESULTADO:**

**D. Ataque/remate** (elegir la opción más representativa del nivel de destreza del atleta)
No demuestra conocer la técnica básica del juego de la línea delantera (1)
Hace un ataque sin oposición por encima de la red (2)
Golpea el balón por encima de la red cuando le va directo (3)
Golpea el balón por encima de la red cuando se lo colocan directamente y ocasionalmente cuando va a 1 o 2 pasos de distancia (4)
Golpea el balón por encima de la red enviándolo consistentemente al otro lado de la cancha (5)
Golpea el balón por encima de la red de forma que el equipo contrario no puede devolver (6)
NOTA: El evaluador debe tener en cuenta el nivel de destrezas del equipo contrario a la hora de dar un valor (6)
Demuestra habilidad para saltar y atacar el balón hacia abajo (8)

**RESULTADO:**

# Olimpiadas Especiales - Evaluación de destrezas de voleibol individuales

**E. Comunicación** (elegir la opción más representativa del nivel de destreza del atleta)

No se comunica con los compañeros de equipo ni con los entrenadores; no hace ningún movimiento hacia el balón (1)
No se comunica con los compañeros de equipo ni con los entrenadores; a menudo se choca con otros jugadores y va a por balones que ha pedido un compañero (2)
Responde a las conversaciones de los compañeros de equipo y entrenadores modificando la forma de juego en la cancha (4)
Pide y lucha con garra el balón cerca de su posición y se separa de los balones que piden los compañeros (5)
Anima a los compañeros a comunicarse; ayuda a guiar a los compañeros en la cancha (6)
Se comunica constantemente con los compañeros de equipo y entrenadores durante el juego (8)

**RESULTADO:** _____

**F. Conciencia del juego** (elegir la opción más representativa del nivel de destreza del atleta)

A veces confunde la ofensa y la defensa; no hace la transición, permanece en un lugar (1)
Sabe jugar una posición fija tal y como le indica el entrenador; ocasionalmente va a por balones sueltos (2)
Comprensión del juego limitada; ejecuta algunas destrezas básicas y va a por el balón ocasionalmente si el entrenador se lo indica (4)
Comprensión del juego moderada, algunas jugadas ofensiva y destrezas defensivas sólidas (6)
Comprensión del juego avanzada y dominio de los fundamentos del voleibol (8)

**RESULTADO:** _____

**G. Movimiento** (elegir la opción más representativa del nivel de destreza del atleta)

Permanece en una posición fija; no se mueve para ir a por el balón ni para alejarse (1)
Sólo se mueve 1 o 2 pasos hacia el balón (2)
Se mueve hacia el balón pero su capacidad de reacción es lenta y tiene una transición intermitente de ofensa a defensa (4)
Se mueve de forma que cubre bien la zona de juego (5)
Cubre bien la zona de juego, juego razonablemente agresivo; buena transición de ofensa a defensa (6)
Cubre la zona de juego de forma excepcional, anticipación agresiva: gran transición de ofensa a defensa (8)

**RESULTADO:** _____

**Resultado final:** _____

(Puntuación máxima = 56)

Dividir el RESULTADO FINAL entre 7 para determinar la VALOR TOTAL
[Redondear hacia la decena más próxima por ejemplo 4,97 = 5,0 o 3,53 =3,5; Valor máximo = 8]

**VALOR TOTAL:** _____

**Firma del entrenador/evaluador:** _____

## Hoja de evaluación de destrezas del voleibol

La hoja de evaluación de destrezas deportivas es un método sistemático muy útil para determinar la habilidad deportiva de un atleta. La hoja de evaluación de destrezas deportivas ha sido diseñada para ayudar a los entrenadores a determinar el nivel de habilidad de un atleta en un deporte antes de que inicie su participación. Los entrenadores valorarán esta herramienta de evaluación por varias razones:

1. Ayuda al entrenador y al atleta a determinar la posición de juego que mejor se adapta al atleta, por ejemplo, rematador, colocador, Libero (especialista en defensa), etc.
2. Establece la línea de referencia de las áreas de entrenamiento de un atleta.
3. Ayuda a los entrenadores a agrupar a los atletas de habilidades similares.
4. Mide la progresión del atleta.
5. Ayuda de determinar el programa diario de entrenamiento de cada atleta.

Antes de hacer la evaluación, los entrenadores necesitan realizar el siguiente análisis mientras observan al atleta:

- Se familiariza con cada uno de los ejercicios pertenecientes a las destrezas más relevantes.
- Tiene una imagen visual exacta de cada ejercicio.
- Ha observado a alguien ejecutar la destreza correctamente.

Al hacer la evaluación, los entrenadores tendrán una mejor oportunidad de obtener un análisis más completo de sus atletas. Empezar siempre explicando la destreza que se quiere observar. Cuando sea posible, demostrarla.

## Indumentaria de voleibol

Todos los competidores deben llevar una indumentaria apropiada de voleibol. Como entrenador, comente los tipos de ropa deportiva que son aceptables y los que no lo son para los entrenamientos y la competición. Haga hincapié en la importancia de llevar un ropa cómoda y adecuada, además de en las ventajas y desventajas de ciertos tipos de prendas que se han llevado en los entrenamientos y competiciones. Por ejemplo, pantalones largos (no deportivos) no son una indumentaria apropiada para el voleibol. Explíqueles que no pueden dar lo mejor de sí mismos llevando pantalones largos no deportivos, ya que les limita el movimiento. Lleve a los atletas a alguna competición de escuela o universidad y resalte la indumentaria que llevan. Usted puede dar ejemplo llevando una indumentaria apropiada a los entrenamientos y a las competiciones. La indumentaria adecuada de voleibol es una camisa (jersey), pantalones cortos, medias y zapatillas.

Está prohibido llevar cualquier tipo de objeto que pudiera causar alguna lesión o dar ventaja artificial al jugador. Por motivos de seguridad, se recomienda que los jugadores no lleven sombrero ni joyas. Si se llevan, las medallas religiosas o médicas tendrán que retirarse de las cadenas o bien pegarlas o coserlas por debajo del uniforme. Si se lleva una sortija que no sea una banda lisa, deberá forrarse de manera que no suponga un riesgo para la seguridad.

Los jugadores pueden llevar gafas o lentillas bajo su propia responsabilidad. Hay que disponer de productos para los primeros auxilios en caso de lesiones, especialmente en los ojos, tobillos y rodillas.

### Camisa

Durante la práctica, los atletas deben llevar una camisa que les sea cómoda y les permita libertad de movimiento en la zona del hombro. Las mangas largas pueden reducir el impacto del balón en los antebrazos en el pase y por eso no son una opción aceptable. Asegúrese de que la longitud de la camiseta es suficiente para meterse por dentro de los pantalones cortos o de las mallas calentadoras.

Durante la competición, la camisa de los jugadores debe estar numerada del 1 al 99, no puede haber dos jugadores con el mismo número. El número debe ser claramente visible y de un color que haga contraste con el color de la camisa, además, debe estar colocado en el centro de la parte delantera (15 cm mínimo) y en el centro de la espalda (20 cm mínimo); el ancho de la tira que dibuja los números debe tener un mínimo de 2 cm. El color y diseño de la camisa y los pantalones debe ser el mismo para todo el equipo. Un jugador que juega como Libero debe llevar el mismo número que aparece en su jersey cuando no hace de Libero. El director de la competición podrá hacer excepciones discrecionales para partido o partidos específicos. Estas especificaciones se ofrecen para guiar al entrenador a la hora de pedir los uniformes.






### Pantalones cortos

Durante la práctica, los atletas deben llevar pantalones cortos deportivos o los pantalones del uniforme. Los pantalones cortos deben resultarles cómodos y sentarles bien.

Durante la competición, los jugadores deben llevar pantalones cortos similares; esto incluye rayas, colores y logos.



### Medias

Se recomienda que los atletas lleven medias para absorber la humedad de los pies durante la práctica de ejercicio. Como en la práctica del voleibol se está en continuo movimiento, las medias pueden ayudar a prevenir la aparición de ampollas.

### Calzado

Se recomienda que los atletas lleven un calzado especialmente diseñado para el voleibol. Es importante que la suela interior esté acolchada para soportar el arco plantal y el talón. Las cañas hasta el tobillo están permitidas.





### Equipaje de calentamiento

Es recomendable que los atletas tengan un equipaje de calentamiento para ponérselo antes y después de un partido de voleibol o cuando practican en ambientes fríos. Un chándal de algodón semiligero es un equipaje de abrigo excelente y económico.

### Rodilleras

El uso de rodilleras es muy recomendable para proteger las rodillas de magulladuras y quemaduras causadas por el roce con el suelo.





## Equipamiento para el voleibol

El deporte del voleibol requiere el siguiente equipamiento deportivo. Los componentes deberían de estar disponibles para ayudar durante la instrucción de las destrezas deportivas.

### Voleibol

El tamaño del balón no debe ser superior a 81 cm (32 pulgadas) de circunferencia y su peso no debe ser superior a 226 gramos (8 onzas). Debería de ser tan similar al tamaño de un balón reglamentario de voleibol como sea posible. El balón es esférico y fabricado en cuero flexible o sintético y con una cámara interior de caucho o de un material similar. El color puede ser uniforme y claro o una combinación de colores. La presión interior del balón debe ser 0,30- 0,32 kg/cm2 (4,26 a 4,61 psi). En una competición de equipos modificada se puede usar un balón de voleibol más ligero, de cuero flexible o sintético.





### Cancha

Se recomienda el uso de una cancha reglamentaria de 9 metros x 18 metros ( 29 pies 6 pulgadas x 59 pies). La modificación de Olimpiadas Especiales permite que la línea de servicio se acerque a la red pero que esté a una distancia mínima de 4, 5 metros (14 pies 9 pulgadas). Si no se dispone de una cancha reglamentaria, cualquier modificación que se haga con el fin de hacer el juego más seguro será valida.

### Redes

Se usan para separar a los equipos durante el partido; la red para hombres es de 2,43 metros (7 pies, 11 5/8 pulgadas) para Deportes Unificados regulares. La red para mujeres tiene 2, 24 m de altura (7 pies, 4 1/8 pulgadas) en la Competición por Equipos Modificada Femenina. La red oficial es de 1 m (39 pulgadas) de ancho y de 9,5 a 10 metros (31 pies, 6 pulgadas a 33 pies) de largo (con 25 a 50 cm [10 pulgadas a 19 1/2 pulgadas] a ambos lados de la bandas laterales) hechas de 10 cm (4 pulgadas) de malla negra de cuadros. En el borde superior hay una banda horizontal de 7 cm (2 3/4 pulgadas) de ancho hecha de lona blanca doblada en dos mitades y cosida en toda su longitud.




### Antenas

Las antenas son unas varillas flexibles verticales que se colocan en ambos lados opuestos de la red, concretamente en los puntos en los que la red cruza las líneas de banda. Una antena mide 1,80 m (5 pies 11 pulgadas) de longitud y los últimos 80 cm (32 pulgadas) sobresalen por encima de la red y están marcados con una franja de 10 cm (4 pulgadas) de un color que contraste, preferiblemente rojo y blanco.



### Postes de la red

Los postes que sostienen la red están colocados a una distancia de 0, 50 a 1 metro (20 pulgadas a 39 pulgadas) por fuera de las líneas de banda. Tienen una altura de 2, 55 metros (8 pies 4 pulgadas) y son preferiblemente ajustables. Si es posible, es preferible sobreponer un material acolchado en los postes.

### Carrito o bolsa de balones

Un dispositivo que se usa para transportar o sostener los balones en los entrenamientos o en la competición