



Special Olympics

Guias de treinamento

Bem-vindo ao
Voleibol da Special Olympics



Reconhecimentos

A Special Olympics deseja agradecer os profissionais, voluntários, técnicos e atletas que ajudaram na produção do *Guia de Introdução do Voleibol*. Eles ajudaram a cumprir a missão da Special Olympics: fornecer treinamento de esportes ao longo do ano e competição atlética em uma variedade de esportes de tipo Olímpico para pessoas de 8 anos de idade e mais velhas com deficiências intelectuais, dando a elas oportunidades constantes de desenvolver aptidão física, demonstrar coragem, experimentar alegria e participar de compartilhamento de presentes e amizade com suas famílias, outros atletas da Special Olympics e com a comunidade.

A Special Olympics receberá com prazer suas ideias e comentários para revisões futuras deste guia. Lamentamos se, por algum motivo, algum agradecimento tenha sido omitido.

Autores Contribuintes

Aldis Berzins, Special Olympics, Inc., medalha de ouro da equipe olímpica de voleibol de 1984
Scott Buss, Special Olympics Southern California - Gerente Esportivo de Voleibol
John Kessel, USA Volleyball - Diretor de Desenvolvimento de Filiações e Programas para Portadores de Deficiências
Daniel Leake, Special Olympics Virginia and Special Olympics, Inc. - Representante Técnico de Voleibol
Maureen Marek, Diretor, National Unified Volleyball Championships
Ryan Murphy, Special Olympics, Inc.
Joe Sharpless, Special Olympics, Inc. - Representante Técnico de Voleibol
Denise Tallon, Jogos de Verão Mundiais da Special Olympics de 2003 - Encarregada do Voleibol

Agradecimentos Especiais às pessoas a seguir por toda sua ajuda e apoio

American Sports Centers — Anaheim, CA USA — Local das filmagens de voleibol da Special Olympics
Floyd Croxton, Special Olympics, Inc., Atleta
Karch Kiraly, três vezes medalhista de ouro olímpica, jogador de voleibol profissional
Dave Lenox, Special Olympics, Inc.
Paul Whichard, Special Olympics, Inc.
Special Olympics América do Norte
Special Olympics Southern California
Jesus Cabrera
Keith Brigman
Beckie White
Voleibol nos EUA
Equipe nacional americana de voleibol masculino

Um agradecimento especial a Hugh McCutcheon pela colaboração, disponibilizando membros da equipe nacional de voleibol americana para assistência com as demonstrações usadas neste Guia.

Vídeos de atletas da Special Olympics Southern California — Orange County

Keith Ciminski
Clint Fink
Jose Gonzalez
Chris Iriarte
Carlos Mendez
Lilia Mendez
Angel Mesa
Josh Padiernos
Ana Karina Perez
Ramiro Prado
Jeffrey Vargas
Jessica Verasteugi



Vídeos da equipe nacional americana de voleibol masculino
Ryan Millar





Special Olympics

Planejamento de uma temporada de treinamento e competição de voleibol

Voleibol da Special Olympics



Tabela de Conteúdos

Definindo metas	5
Planejamento da Temporada de Treinamento e Competição do Voleibol	7
Componentes Essenciais do Planejamento da Temporada de Treinamento do Voleibol	8
Princípios de sessões de treinamento eficientes	9
Dicas para Condução de Sessões de Treinamento de Sucesso	10
Dicas para Condução de Sessões de Treinamento Seguras	11
Competições para Treino de Voleibol.....	12
Selecionando os Membros da Equipe	13
Criando Envolvimento Significativo na Unified Sports®.....	14
Cartão de Avaliação de Habilidades do Voleibol.....	15
Special Olympics – Habilidades Individuais do Voleibol	16
Avaliação Individual para Jogo em Equipe	16
Special Olympics – Habilidades Individuais do Voleibol	17
Vestuário de Voleibol	18
Equipamentos de Voleibol	21



Definindo metas

Metas realistas, porém, desafiadoras, impostas a cada atleta, são importantes para a motivação tanto no treinamento como na competição. As metas estabelecem e orientam as ações dos planos nestas etapas; a confiança no esporte em atletas ajuda a tornar a participação divertida e é essencial para a motivação. Consultar **Princípios de treinamento** Uma seção com informações adicionais e exercícios sobre o estabelecimento de metas.

A primeira etapa ao definir meta é compreender as limitações individuais do atleta. Os treinadores iniciantes que criam uma proposição das metas antes de estabelecer a capacidade do atleta estão somente questionando a validade das mesmas.

1. Determinar os pontos fortes e fracos intelectuais, físicos e sociais do atleta.
2. Definir três a cinco metas pequenas e mensuráveis que o atleta deve conseguir alcançar de forma realista durante uma única temporada. Estas metas podem ser baseadas em habilidades (ex. aprender a sacar a bola corretamente), em aspectos sociais (ex. evitar ataques de nervosismo ou mau humor durante o treinamento) ou aspectos físicos (ex. realizar um exercício mais rapidamente).
3. Lembrar-se de verbalizar suas metas de forma positiva.
4. Definir duas ou três metas em que o atleta deverá realmente se esforçar para alcançar — “metas de desenvolvimento.”
5. Identificar como os pontos fortes e fracos do atleta afetarão estas metas, e elaborar um plano para tratar de problemas que possam surgir.
6. Reunir-se com o atleta e profissional de saúde para explicar as metas, e obter sua compreensão e adesão. O apoio esperado do profissional de saúde poderá limitar algumas das metas que você possa desejar definir.
7. Evitar metas que estejam fora do controle direto do atleta (a equipe ganhar uma partida ou torneio).
8. Determinar se há alguma meta que não seja baseada em habilidades e que o atleta ou profissional de saúde deseje definir, tal como tornar-se assistente de treinador para uma equipe de nível menor, Mensageiro Global e/ou Representante do SOOPA.
9. Identificar se existe algo que você (o treinador) deve aprender ou realizar para apoiar estas metas. Qual é o seu plano?
10. Identificar premiações ou reconhecimento que você pode oferecer aos atletas quando alcançam alguma meta, as quais NÃO podem ser relacionadas a suborno ou recompensas materiais.

Exemplos de Metas do Voleibol

- ◆ Aprender a sacar a bola por cima do ombro, medido como acertos de oito entre 10 lançamentos dentro da linha da quadra;
- ◆ Guiar a equipe no alongamento de aquecimento e relaxamento com a sequência correta de exercícios;
- ◆ Fazer um discurso no banquete anual de premiação de voleibol;
- ◆ Acertar quatro de cinco manchetes no Evento de Competição Individual em Habilidades do Voleibol nº 3;
- ◆ Aprender a arrumar e retirar a rede durante o treino semanal;
- ◆ Auxiliar com uma apresentação comunitária em um bairro residencial próximo para ajudar a convocar novos atletas.



Benefícios do Estabelecimento de Metas

- ◆ Aumenta o nível de preparo físico do atleta
- ◆ Ensina autodisciplina
- ◆ Ensina ao atleta habilidades esportivas que são essenciais em inúmeras outras atividades
- ◆ Fornece ao atleta meios de autoexpressão e interação social



Planejamento da Temporada de Treinamento e Competição do Voleibol

Haverá muitas habilidades para ensinar aos jogadores durante o decorrer da temporada. Um plano de treinamento durante toda a temporada ajudará aos treinadores a apresentar as habilidades de forma sistemática e eficaz. As sessões no plano abaixo foram organizadas duas vezes por semana.

Amostra de plano de treinamento

Pré-temporada	
Semana #1	Avaliação Preparo físico Avaliação Regras Exercícios de habilidades básicas
Semana #2	Habilidades de saque Preparo físico Habilidades de passe Configuração do ataque e defesa Toque/Recepção
Temporada de Competição	
Semana #3	Configuração do ataque Configuração da defesa Regras / recomeço Toque/Recepção
Semana #4	Controle Jogo em Equipe/Posições Controle Jogo em Equipe/Posições
Semana #5	Passes Jogo em Equipe/Suporte Passes Jogo em Equipe/Suporte
Semana #6	Passes Jogo em Equipe Passes Jogo em Equipe/Suporte
Semana #7	Jogo em Equipe Jogo em Equipe/Defesa
Semana #8	Exercícios de habilidades de equipe Preparação para o torneio



Componentes Essenciais do Planejamento da Temporada de Treinamento do Voleibol

Cada sessão de treinamento deve conter os mesmos elementos essenciais. O tempo gasto em cada elemento irá depender da meta da sessão de treinamento, o momento da temporada em que a sessão está ocorrendo e o tempo disponíveis para determinada sessão. Os seguintes elementos devem ser incluídos no programa diário de um atleta. Consultar as seções apresentadas sobre cada área para obter informações aprofundadas e orientação sobre estes tópicos.

- ◆ Aquecimento
- ◆ Habilidades anteriormente ensinadas
- ◆ Novas habilidades
- ◆ Experiência em competição
- ◆ Feedback sobre o desempenho

A etapa final da sessão de planejamento é determinar o que o atleta irá realmente fazer. Lembre-se: ao criar uma sessão de treinamento usando os principais componentes, avançar na sessão permite incrementar gradualmente a atividade física.

1. Fácil a Difícil
2. Devagar a Rápido
3. Conhecido a Desconhecido
4. Geral a Específico
5. Começo ao Fim



Princípios de sessões de treinamento eficientes

Mantenha todos os atletas ativos	O atleta precisa ser um ouvinte ativo
Crie metas claras e concisas	O aprendizado melhora quando o atleta sabe o que se espera dele
Dê instruções claras e concisas	Demonstre — aumente o grau de precisão das instruções
Registre o progresso	Acompanhe o projeto juntamente com seus atletas
Dê retornos positivos	Enfatize tudo o que o atleta fez bem e o recompense por isso
Providencie variedade	Varie os exercícios — evite o tédio.
Incentive o divertimento	O treinamento e a competição são divertidos — ajude a mantê-los desta maneira em seu benefício e dos atletas
Crie progressões	A aprendizagem aumenta quando a informação avança de: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Simples ao complexo — percebendo que “EU” consigo fazer isso ◆ Conhecido para desconhecido — descobrindo novas coisas com sucesso ◆ Geral para específico — é por isso que estou me esforçando
Planeje o máximo uso dos recursos	Use o que você tem e improvise para os equipamentos que não tem — seja criativo
Permita diferenças individuais	Atletas diferentes, ritmos de aprendizado diferentes, capacidades diferentes



Dicas para Condução de Sessões de Treinamento de Sucesso

- ◆ Determinar as funções e responsabilidades dos técnicos assistentes de acordo com seu plano de treinamento.
- ◆ Quando possível, preparar todo o equipamento e posições antes dos atletas chegarem.
- ◆ Apresentar e agradecer os técnicos e atletas.
- ◆ Rever o programa com todos. Informar os atletas sobre alterações no programa ou nas atividades.
- ◆ Alterar o plano de acordo com as instalações e para acomodar as necessidades dos atletas.
- ◆ Durante cada treino, fazer jogos de grupos pequenos com rede ou uma corda.
- ◆ Manter os exercícios e atividades breves e divertidos para que os atletas não fiquem entediados. Manter todos ocupados com alguma atividade, mesmo que seja descanso.
- ◆ Dedicar o final do treinamento a uma atividade grupal que ofereça desafios e diversão, sempre dando aos atletas alguma expectativa referente ao fim do treinamento.
- ◆ Se uma atividade está indo bem, geralmente é útil parar a atividade enquanto o interesse é alto.
- ◆ Resumir o treino e anunciar os arranjos para a próxima sessão.
- ◆ Garantir a **diversão** é fundamental.



Dicas para Condução de Sessões de Treinamento Seguras

Apesar de os riscos serem poucos, os treinadores possuem a responsabilidade de fazer com que os atletas estejam cientes, compreendam e avaliem os riscos do vôlei. A segurança e bem-estar dos atletas são as principais preocupações dos treinadores. O vôlei não é um esporte perigoso, mas podem ocorrer acidentes quando os treinadores se esquecem de tomar precauções de segurança. É responsabilidade do treinador chefe minimizar a ocorrência de lesões oferecendo condições seguras.

- ◆ No primeiro treino, estabelecer regras claras de comportamento e reforçá-las:
- ◆ Manter suas mãos junto ao corpo.
- ◆ Ouvir os treinadores.
- ◆ Ao ouvirem o apito - Parar, Olhar e Ouvir.
- ◆ Avisar o treinador ao sair da quadra ou ginásio.
- ◆ Verificar se os atletas trazem água em todos os treinos, especialmente nos ambientes mais quentes.
- ◆ Verificar seu kit de primeiros socorros; repor o que estiver faltando.
- ◆ Verificar se todos os treinadores possuem uma cópia do formulário médico atual de cada atleta.
- ◆ Treinar todos os atletas e técnicos em procedimentos de emergência.
- ◆ Caminhar pela quadra antes de cada treino ou competição e verificar se existe alguma condição não segura. Remover todos os objetos dentro ou próximos da quadra em que os jogadores podem tropeçar (como cadeiras ou caixas) ou escorregar (como roupas, pranchetas ou líquidos derramados).
- ◆ Verificar se os equipamentos são seguros o suficiente. Ex.: encapar ou remover fios soltos da rede, encher a base da rede ou fixar as antenas à rede.
- ◆ Rever os procedimentos de primeiros socorros e emergências, e verificar se existe algum indivíduo treinado em primeiros socorros ou RCP presente durante os treinos e jogos.
- ◆ Aquecer e alongar no início e/ou final de cada treino ou competição, visando prevenir lesões musculares.
- ◆ Treinar para aumentar a capacidade física dos jogadores. Quanto melhor a condição, menor propensão a lesões. Tornar seus treinos ativos.
- ◆ Designar os jogadores de acordo com a capacidade nos exercícios, se estiverem em equipe ou em grupos pequenos.
- ◆ Incentivar todos os jogadores a usar joelheiras nos treinos e jogos.



Competições para Treino de Voleibol

Quanto mais competimos, nos tornamos mais experientes. Parte do plano estratégico do voleibol da Special Olympics é oferecer mais desenvolvimento esportivo localmente. A competição motiva os atletas, treinadores e toda a equipe de gerenciamento esportivo. Expanda ou adicione o máximo de oportunidades de competições possíveis à programação. Incluímos algumas sugestões abaixo.

1. Organizar torneios locais ou regionais de vôlei da Special Olympics.
2. Organizar e/ou praticar amistosos contra outras equipes de vôlei locais da Special Olympics, se possível fora de competições.
3. Pedir para uma escola ou clube vizinho se os atletas podem praticar com eles ou competir em um amistoso.
4. Entrar em contato com o órgão dirigente nacional e obter informações sobre oportunidades de certificação de treinadores.
5. Levar a equipe para assistir a uma competição de uma faculdade ou clube local ou, se possível, uma partida na televisão. Discutir os princípios de atuação dos jogadores e salientar a importância de executar as habilidades que aprendem no treino toda semana.
6. Incorpore componentes da competição no final de toda sessão de treinamento.



Selecionando os Membros da Equipe

A chave para o desenvolvimento de sucesso de uma equipe tradicional ou do Unified Sports® da Special Olympics é a seleção adequada dos membros da equipe. Abaixo, seguem algumas considerações principais.

Grupos por Sexo

Sempre que possível, as equipes devem ser formadas de acordo com o sexo. Ao passo que não há proibição contra equipes mistas, as atletas devem ter a opção de jogar em uma divisão somente feminina caso desejem. Entretanto, nem todos os programas oferecem esta divisão; consultar o programa local.

Agrupamento por Idade

Todos os membros da equipe devem possuir a mesma diferença de idade, caso seja possível:

- ◆ Dentro de 3-5 anos de idade para atletas de 21 anos de idade ou menos
- ◆ Dentro de 10-15 anos para atletas 22 anos de idade ou mais

Agrupamento por Habilidade

As equipes do Unified Sports trabalham melhor quando todos os membros possuem habilidades semelhantes no esporte. Os jogadores com capacidade bastante superior aos colegas controlarão a competição ou serão adaptadas aos outros por não jogar com todo seu potencial. Em ambas as situações, as metas de interação e trabalho em equipe são diminuídas, e uma experiência realmente competitiva não é alcançada.

Também existe maior chance de lesões quando atletas de nível menor tentam jogar na defesa contra bolas lançadas por adversários de nível substancialmente maior. Mesmo quando não ocorrer lesões, estes atletas poderão jogar intimidados e, portanto, poderão não aproveitar o jogo.



Criando Envolvimento Significativo na Unified Sports®

A Unified Sports engloba a filosofia e os princípios da Special Olympics. Ao selecionar sua equipe da Unified Sports, espera-se alcançar um envolvimento significativo no início, durante e no final da temporada esportiva. As equipes da Unified Sports são organizadas de forma a oferecer um envolvimento significativo para todos os atletas e colaboradores. Cada membro da equipe possui uma função e possui a oportunidade de contribuir com a equipe. O envolvimento significativo também se refere à qualidade da interação e competição dentro de uma equipe da Unified Sports. Alcançar este envolvimento com todos os membros da equipe significa uma experiência positiva e gratificante para todos.

Indicadores de Envolvimento Significativo

- ◆ Os colegas de equipe competem sem correr riscos ou causar danos indevidos a eles mesmos ou aos outros.
- ◆ Os colegas de equipe competem de acordo com as regras da competição.
- ◆ Os colegas de equipe têm a habilidade e a oportunidade de contribuir com o desempenho do time.
- ◆ Os colegas de equipe entendem como misturar suas habilidades com as dos outros atletas, resultando em desempenhos melhores dos atletas com habilidades menores.

O Envolvimento Significativo Não É Conseguído Quando os Membros da Equipe

- ◆ Têm habilidades esportivas superiores em comparação com seus colegas de equipe.
- ◆ Atuam como técnicos em campo, ao invés de colegas de equipe.
- ◆ Controlam a maioria dos aspectos da competição durante períodos críticos da partida.
- ◆ Não treinam ou praticam regularmente e aparecem somente no dia da competição.
- ◆ Diminuem o nível de habilidade deles drasticamente, para não machucar os outros nem controlar a partida inteira.



Cartão de Avaliação de Habilidades do Voleibol

O cartão de avaliação de habilidades do voleibol é um método sistemático para determinar a capacidade de um atleta. Foi criado para auxiliar os treinadores a determinar o nível de habilidade do atleta em determinado esporte antes que comecem a participação. Os treinadores acharão esta avaliação uma ferramenta útil por diversos motivos:

1. Ajuda o treinador e atleta a determinar em quais posições o último está mais apto a jogar. Por ex.: levantador, atacante, Líbero (especialista da defesa), etc.
2. Estabelece as áreas de treinamento de base do atleta
3. Auxilia os treinadores a agrupar atletas de habilidades semelhantes nas equipes de treinamento
4. Mede o progresso do atleta
5. Ajuda a determinar a agenda de treinamento diário do atleta

Antes de iniciar a avaliação, o técnico precisa realizar a seguinte análise quando observar o atleta.

- ◆ Familiarizar-se com todas as tarefas que compõem as principais habilidades
- ◆ Ter uma visão precisa de cada tarefa
- ◆ Observar um atleta talentoso executando a mesma tarefa

Ao administrar a avaliação, os treinadores terão uma oportunidade melhor de obter a melhor análise possível de seus atletas. Sempre começar explicando a habilidade que deseja observar, e se possível, demonstrá-la.

Clique no ícone abaixo para abrir o Cartão de Avaliação de Habilidades de Voleibol no Word

**Special Olympics – Habilidades Individuais do Voleibol**

Nome: _____ Atleta Parceiro
Número da camisa: _____ Nome do treinador: _____
Nome da equipe: _____ Nome do avaliador: _____
Delegação: _____ Data da avaliação: _____ / ____ / ____
____ **MARQUE AQUI** se estiver usando “Regras Modificadas” para esta avaliação

Avaliação Individual para Jogo em Equipe**A. Saque** (indique o nível que mais representa as habilidades do atleta)

- Dificuldade em lançar/tocar a bola (1)
- Às vezes saca por baixo acima da rede (2)
- Saca por baixo de forma consistente e correta (3)
- Saca por baixo e por cima acima da rede (4)
- Saca por cima acima da rede de forma consistente (5)
- Geralmente saca acima da rede de forma que a equipe adversária não consegue devolver a bola (8)
- OBS.: O Avaliador deve levar em conta o nível da habilidade da equipe adversária ao observar o Valor (8)

PONTUAÇÃO:**B. Passe** (indique o nível que mais representa as habilidades do atleta)

- Dificuldade em completar uma manchete para um colega da equipe (1)
- Às vezes completa um passe para um colega da equipe (2)
- Somente completa passes que recebe diretamente (3)
- Geralmente completa passes recebidos na área geral de sua posição (4)
- Escolhe o melhor tipo de passe (toque/ataque/manchete) para a situação (5)
- Completa os passes de forma correta para o levantador para executar o ataque (6)
- Controla o ataque com habilidade de realizar um passe avançado, toque e manchete (8)

PONTUAÇÃO:**C. Bloqueio** (indique o nível que mais representa as habilidades do atleta)

- Não realiza bloqueios independentemente da situação (1)
- Faz pouco ou nenhum esforço para bloquear, e em geral está fora da posição de bloqueio (2)
- Bloqueia somente quando a bola é jogada diretamente à sua frente (3)
- Realiza ataques que estão a 1 ou 2 passos (4)
- Busca bloqueios que estão a 3 ou 4 passos de distância de forma agressiva, e realiza bloqueios com sucesso (6)
- Habilidade excepcional de bloquear o ataque do adversário em toda a rede, com bom controle do corpo (8)

PONTUAÇÃO:**D. Ataque/Golpes** (indique o nível que mais representa as habilidades do atleta)

- Não demonstra conhecimento da mecânica básica do jogo na linha de frente (1)
- Realiza ataques sem resposta acima da rede periodicamente (2)
- Lança a bola acima da rede quando lhe é jogada diretamente (3)
- Bate na bola acima da rede quando esta lhe for lançada, ocasionalmente movendo para uma jogada a 1 ou 2 passos de distância (4)
- Consistentemente bate na bola acima da rede em direção à quadra adversária (5)
- Consistentemente bate na bola acima da rede de forma que a equipe adversária não consegue devolver a bola (6)
- OBS.: O Avaliador deve levar em conta o nível da habilidade da equipe adversária ao observar o Valor (6)
- Demonstra capacidade de pular e atacar a bola golpeando-a para baixo (8)

PONTUAÇÃO:



Special Olympics – Habilidades Individuais do Voleibol

E. Comunicação

(indique o nível que mais representa as habilidades do atleta)

- Não se comunica com outros colegas da equipe ou treinadores; não faz movimentos em direção à bola (1)
- Não se comunica com outros colegas da equipe ou treinadores; em geral corre em direção a outros jogadores e pega as bolas dos colegas de equipe (2)
- Responde à comunicação dos colegas da equipe e treinadores alterando a forma como joga na quadra (4)
- Pega ou busca a bola de forma agressiva próximo a sua posição e se afasta dos colegas que pedem a bola (5)
- Incentiva os colegas da equipe a se comunicarem; ajuda a orientar os colegas na quadra (6)
- Comunica-se bastante com os colegas da equipe e treinadores durante a partida (8)

PONTUAÇÃO:

F. Consciência do Jogo

(indique o nível que mais representa as habilidades do atleta)

- Às vezes fica confuso no ataque e defesa; não muda de lugar e permanece no mesmo ponto (1)
- Consegue jogar em uma posição fixa como indicado pelo treinador; pode seguir bolas fora de jogo em algumas ocasiões (2)
- Compreensão limitada do jogo; executa as habilidades básicas e jogadas mediante comando do treinador em algumas ocasiões (4)
- Compreensão moderada do jogo; algumas jogadas de ataque e algumas habilidades de defesa sólidas (6)
- Compreensão avançada do jogo e domínio das regras básicas do vôlei (8)

PONTUAÇÃO:

G. Movimentos

(indique o nível que mais representa as habilidades do atleta)

- Mantém uma posição estacionária; não se move em direção à bola ou em outra direção se necessário (1)
- Movimenta-se somente 1 ou 2 passos em direção à bola (2)
- Movimenta-se em direção à bola, mas o tempo de reação é lento e alterna entre ataque e defesa (4)
- O movimento permite uma abrangência adequada da quadra (5)
- Boa abrangência da quadra, agressividade razoável; boa transição de ataque à defesa (6)
- Abrangência excepcional da quadra, antecipação agressiva; ótima transição de ataque à defesa (8)

PONTUAÇÃO:

Pontuação total:

(Pontuação Máxima = 56)

Dividir a PONTUAÇÃO TOTAL por 7 para determinar a CLASSIFICAÇÃO GERAL

[Arredondar para a dezena mais próxima, ex. 4,97 = 5,0 ou 3,53 = 3,5; Classificação Máxima = 8]

CLASSIFICAÇÃO GERAL:

**Assinatura do
Treinador/Avaliador:**



Vestuário de Voleibol

O vestuário adequado para o vôlei é exigido para todos os competidores. Como treinador, discutir os tipos de roupas esportivas aceitáveis e não aceitáveis para o treinamento e competição. Discutir a importância de vestir roupas adequadas, junto com as vantagens e desvantagens de determinados tipos de roupas usadas durante o treinamento e competição. Por exemplo, calça comprida (não para esporte) não é considerada vestuário adequado para vôlei em nenhum evento. Explicar que os atletas não conseguem o melhor de si ao usarem calças que não sejam de ginástica que restringem os movimentos. Levar os atletas em competições de escolas ou faculdades durante o treinamento ou competições, e chamar atenção para o vestuário. É possível ainda dar o exemplo vestindo roupas adequadas em treinamentos e competições. O vestuário correto para o vôlei é uma camiseta, shorts, meias e tênis.

É proibido uso de objetos que possam causar lesões ou que ofereçam vantagem artificial ao jogador. Por motivos de segurança, recomenda-se não usar joias ou chapéu. Caso isto não seja possível, remover pingentes religiosos ou médicos das correntinhas e grudados ou costurados debaixo do uniforme. Caso anéis tipo aliança não puderem ser removidos, deverão ser envolvidos por fita de modo a não apresentar riscos.

Os jogadores podem usar óculos ou lentes, sendo de sua própria conta e risco. Podem existir produtos para auxiliar na prevenção específica dos olhos, tornozelos e joelhos.

Camiseta

Durante os treinos, os atletas devem usar uma camiseta confortável que permita a liberdade de movimentos na área dos ombros. A manga comprida pode reduzir o impacto da bola no antebraço durante as manchetes, sendo, portanto, uma opção adequada. O comprimento da camiseta deve ser suficiente para prendê-la debaixo dos shorts ou calça de ginástica.

Durante a competição, as camisetas dos jogadores devem ser numeradas de 1 a 99, sendo proibidos números duplicados. O número deve estar visível e ser de cor que contraste com a da camiseta, posicionado no centro na frente (mínimo de 15 cm) e centro nas costas (mínimo de 20 cm); a faixa que forma os números deve ter um mínimo de 2 cm de largura. A cor e modelo das camisetas e shorts deve ser a mesma para toda a equipe. O Líbero deverá usar o mesmo número da camiseta de jogador comum. O gerente da competição poderá determinar exceções para partidas específicas. Estas especificações foram incluídas para orientar o treinador quando forem solicitados os uniformes.



Shorts

Durante os treinos, os atletas devem usar shorts de ginástica ou do uniforme. Os shorts devem oferecer conforto e boa aparência ao atleta.

Durante a competição, todos os jogadores devem vestir shorts semelhantes, inclusive elementos como listras, cores e logotipos.



Meias

Recomenda-se que os atletas usem meias para ajudar a absorver a umidade dos pés durante as atividades. Dada a ação contínua no vôlei, as meias também ajudam a prevenir bolhas.

Calçados

Recomenda-se que os atletas usem calçados específicos para vôlei. É importante que sejam equipados de palmilhas acolchoadas, suporte para a curvatura dos pés e calcanhares. Tênis de cano alto também podem ser utilizados.



Bem ajustado

Recomenda-se que os atletas usem um agasalho esportivo para o aquecimento antes do jogo ou treino em ambientes mais frios. Calça e blusa de moletom não muito pesados são peças excelentes e de baixo custo.

Joelheiras

As joelheiras são altamente recomendáveis para ajudar a proteger os joelhos de contusões e arranhões ao cair no chão.





Equipamentos de Voleibol

O vôlei necessita do tipo de equipamentos esportivos enumerados abaixo. Os produtos podem estar disponíveis para auxiliar na instrução de habilidades do esporte.

Voleibol

O tamanho da bola não deve ultrapassar 81 centímetros de circunferência e não pesar mais de 225 gramas, seguindo ao máximo o tamanho da bola segundo o regulamento. A forma deve ser esférica e feita de couro flexível ou sintético, com e com uma câmara interior feita de borracha ou material similar. Sua cor pode ser clara uniforme ou uma combinação de cores. Sua pressão interna deve ser de 0,30 a 0,32 kg/cm². Na Competição de Equipes Modificadas, poderá ser usada uma bola mais leve, modificada de couro ou couro sintético.



Quadra

O tamanho regulamentar da quadra é de 9 metros x 18 metros, entretanto, a modificação da Special Olympics permite que a linha seja movida mais próxima à rede, porém não mais de 4,5 metros. Caso não haja uma quadra do tamanho oficial, podem ser feitas modificações para a segurança do jogador.

Rede

Usada para separar as equipes durante o jogo, a altura da rede de 2,5 metros para jogos masculinos é usada nos jogos comuns e do Unified Sports. A altura da rede de 2,5 metros para jogos femininos de Competição Modificada em Equipe. O tamanho oficial da rede é 1 metro de largura e 9,5 a 10 metros de comprimento (com 25 a 50 cm de cada lado), feita em malhas quadradas pretas de 10 cm de lado. Na parte superior uma faixa horizontal, de 7 cm de largura feita de uma tela branca dobrada ao meio, é costurada em toda sua extensão.





Antenas

São varas flexíveis colocadas em lados opostos da rede, amarradas tangenciando a parte externa de cada faixa lateral. A antena possui 1,80 metros de comprimento, sendo a parte superior de cada antena estendida além do bordo superior da rede por 80 cm e marcada com listras de 10 cm de largura, em cores contrastantes, preferivelmente vermelho e branco.



Postes

Os postes que sustentam a rede são colocados a uma distância externa de 0,5 m a 1 m de cada linha lateral. Eles possuem 2,55 metros de altura e são preferivelmente ajustáveis. Quando possível, deve ser usada proteção para os postes.

Carrinho/Saco para Bolas

Item utilizado para carregar ou armazenar as bolas durante o treino ou competição.



Special Olympics

Ensinando Habilidades Esportivas

Voleibol da Special Olympics



Tabela de Conteúdos

Aquecimento	26
Exercícios de Aquecimento.....	28
Exercícios Para Todas as Habilidades (Construa Todas as Habilidades de maneira Eficiente)	30
Exercício 3 x 3 x 3	33
Alongamento	35
Parte superior do corpo	37
Lombar e glúteos.....	39
Parte inferior do corpo	41
Alongamento — Dicas de Referência Rápida.....	44
Saque.....	45
Saque por Baixo	45
Progressão da habilidade de saque por baixo.....	47
Gráfico de faltas e posições do saque por baixo.....	48
Saque por Cima.....	49
Progressão da Habilidade de Saque por Cima.....	51
Gráfico de faltas e posições do saque por cima.....	52
Exercícios de saque (por cima e por baixo)	53
Passes	55
Progressão da Habilidade na Manchete	57
Gráfico de faltas e posições do toque.....	58
Progressão da Habilidade de Toque	59
Gráfico de faltas e posições do toque.....	61
Exercícios de Passe (manchete e toque).....	62
Exercícios com as Mãos.....	65
Progressão da Habilidade com as Mãos	66
Gráfico de faltas e posições dos movimentos com as mãos	67
Exercícios de posicionamento das mãos	68
Ataque/Corte	71
Progresso das habilidades de ataque/saque	74
Tabela de falhas e correções de ataque/saque	75
Exercícios de Ataque/Golpe.....	76
Bloqueio.....	78
Progressão de habilidades de bloqueio.....	80
Tabela de falhas e correções de bloqueio.....	81
Exercícios de Bloqueio	82



Relaxamento	83
Exemplo de Exercícios	84
Modificações.....	87
Treinamento Cruzado no Vôlei.....	88



Aquecimento

O período de aquecimento é a primeira parte de cada sessão de treino ou preparo para a competição. O aquecimento começa devagar e gradualmente envolve todos os músculos e partes do corpo. Também é um bom momento para o treinador e os atletas conversarem sobre os objetivos do treino que está por vir. Além de preparar o atleta mentalmente, o aquecimento também possui diversos benefícios fisiológicos.

A importância do aquecimento antes do exercício não pode ser subestimada. O aquecimento aumenta a temperatura corporal e prepara os músculos, sistema nervoso, tendões, ligamentos e sistema cardiovascular para futuros alongamentos e exercícios. A probabilidade de lesões é bastante reduzida aumentando a elasticidade dos músculos.

Aquecer:

- ◆ Aumenta a temperatura do corpo
- ◆ Melhora o metabolismo
- ◆ Melhora a capacidade cardíaca e respiratória
- ◆ Prepara os músculos e o sistema nervoso para o exercício

O aquecimento é realizado para a atividade que será executada, e consiste de movimentos ativos que levam a ações mais vigorosas para elevar a frequência cardíaca, respiratória e o metabolismo. O período total de aquecimento leva no mínimo 25 minutos e antecede o treino ou competição. O aquecimento inclui a seguinte sequência e componentes básicos.

Atividade	Finalidade	Tempo (mínimo)
Caminhada aeróbica lenta /caminhada rápida /corrida	Aquece os músculos	3 minutos
Alongamento	Aumenta a amplitude de movimentos	5 minutos
Treinos Específicos	Treino de coordenação para o treinamento /competição	10 minutos

Aquecimento Aeróbico

Atividades como caminhada, corrida leve, caminhada com giros do braço, polichinelo.

Caminhada /Corrida

A primeira atividade da rotina de treino do atleta deve ser aquecer os músculos. Com base na capacidade do atleta, pode ser: caminhada rápida, corrida devagar ou corrida por 3-5 minutos. Como treinador, é necessário estar ciente das necessidades individuais dos atletas com relação à caminhada ou corrida de aquecimento. Esta atividade circula o sangue por todos os músculos, oferecendo assim maior flexibilidade para o alongamento.

Para os atletas que conseguem correr, é necessário que comecem devagar e gradualmente aumentem a velocidade; entretanto, os atletas nunca devem atingir 50 por cento do esforço máximo até o final da corrida. Lembre-se, o único objetivo desta fase do aquecimento é circular o sangue e aquecer os músculos no preparo para atividades mais cansativas.



Alongamento

O alongamento é uma das partes mais importantes do aquecimento e do desempenho do atleta. O músculo mais flexível é mais forte e mais saudável, e responde melhor aos exercícios e atividades, e ajuda a prevenir lesões.

Treinos Específicos

Os exercícios de treino são atividades criadas para ensinar as habilidades do esporte. As progressões de aprendizado começam com um nível baixo de capacidade, avançam para um nível intermediário e atingem um nível alto de habilidade. Incentivar cada atleta a avançar para seu maior nível possível. Os exercícios podem ser combinados ao aquecimento e levar ao desenvolvimento específico da habilidade.

As habilidades são ensinadas e reforçadas por meio da repetição de um pequeno segmento da habilidade a ser realizada. Muitas vezes, as ações são exageradas para fortalecer os músculos que executam a habilidade. Cada sessão de treinamento deve levar o atleta em toda a progressão, para que este seja exposto a todas as habilidades que constituem um evento.

Atividades de Aquecimento Específicas

- ◆ Balançar os braços para trás e para frente simulando o balanço de um pêndulo.
- ◆ Mover rapidamente por entre as técnicas sem a bola.
- ◆ Realizar um aquecimento de 10 a 15 minutos na quadra, com exercícios que envolvam movimento e a bola.



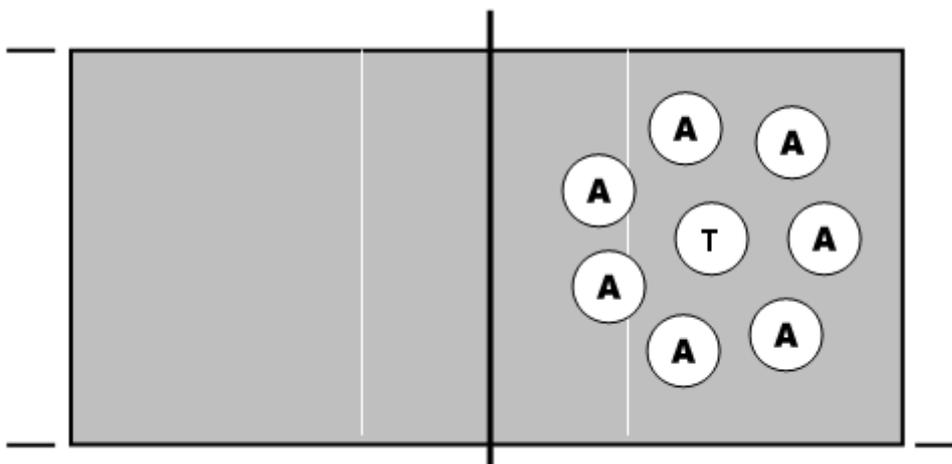
Exercícios de Aquecimento

Os melhores exercícios de aquecimento são baseados em habilidades programadas para serem abrangidas no treino, e que os atletas possuem alguma confiança na execução. O aquecimento é um exercício de baixo impacto, e destina-se a circular o sangue enquanto os atletas estão revendo os movimentos de vôlei desde o último treino ou competição.

Exercício de Passe em Círculo

Descrição

Os atletas (A) formam um círculo em um lado da rede. O treinador (T) permanece no meio do círculo e inicia o exercício lançando a bola para um dos atletas, que irá passá-la de volta para o treinador. Este, por sua vez, passa (ou lança) a bola para outro atleta, que a devolve ao treinador, e assim por diante.



Este exercício de baixo impacto é uma oportunidade para que o treinador discuta as metas do restante da sessão de treinamento, reforce as metas gerais em que a equipe deve se focar ou discute as competições futuras; ou somente faz com que a equipe se una em um exercício de cooperação.

O exercício pode ficar mais complexo fazendo com que os atletas lancem ou realizem toques na bola de forma mais controlada. Nos níveis mais avançados, o treinador pode golpear a bola (25% esforço) para os atletas para aquecê-los com as habilidades de passar ou enterrar.







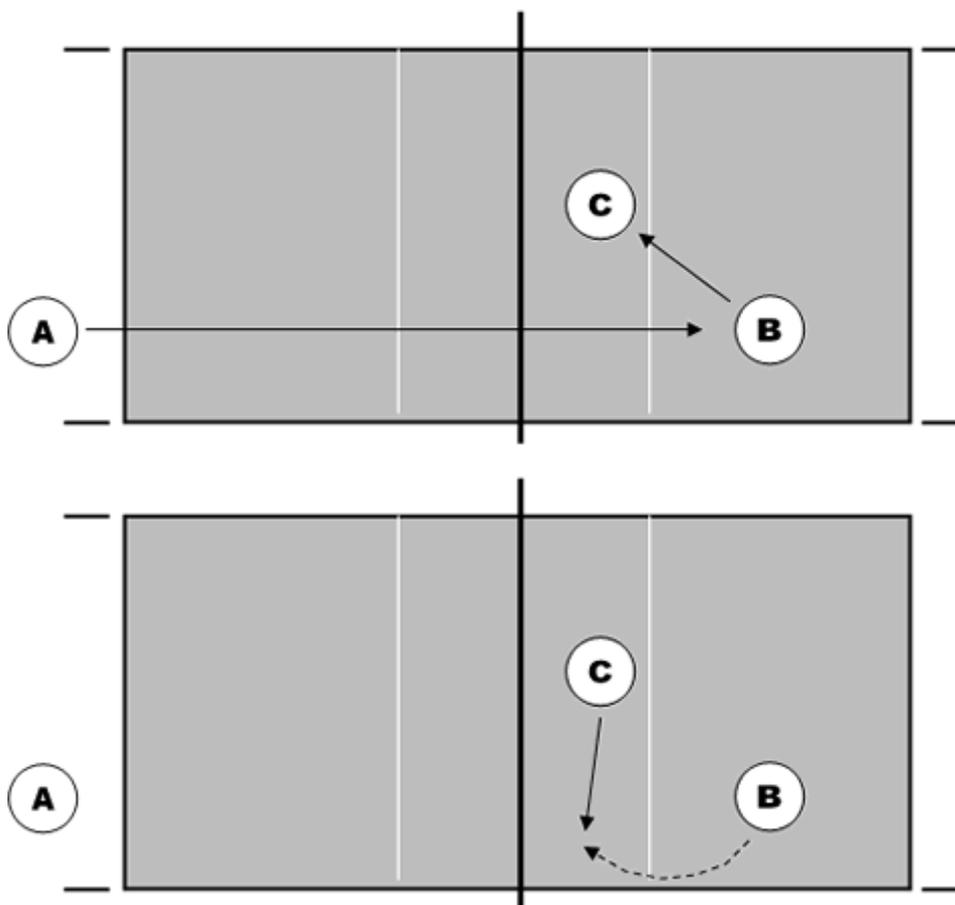
Exercícios Para Todas as Habilidades (Construa Todas as Habilidades de maneira Eficiente)

O exercício básico de passe abaixo foi criado para ser facilmente adaptável a todos os níveis de habilidades. Também permite que atletas de diferentes níveis de habilidades participem dos mesmos exercícios enquanto melhoram sua capacidade específica.

Descrição

Um jogador permanece na posição A, um na B e um na C. Os jogadores restantes formam uma fila fora da quadra atrás da posição A.

1. A bola é lançada acima da rede pelo Jogador A para o Jogador B (Já que cada bola vem por cima da rede, quanto antes começar a ensinar este exercício, mais cedo os atletas desenvolverão os hábitos corretos.)
2. O Jogador B passa a bola para o Jogador C com toque ou manchete, e se aproxima da rede.
3. O Jogador C bate na bola com força para o Jogador B, o qual está a 2 metros da rede. Este pega a bola e a rola por baixo da rede para o próximo Jogador A na fila.
4. Quando o exercício for realizado e o jogador seguinte na fila move para a posição A, o jogador que anteriormente estava nesta posição muda para a posição B, o jogador da posição B muda para a posição C e o jogador que estava nesta posição muda para a última posição da fila atrás da posição A.



Variações

Usando as variações abaixo, é possível criar desafios cada vez maiores no exercício principal, deixando-o



mais lúdico possível. Este exercício deve ser realizado a partir do lado direito com a mesma frequência do lado esquerdo.

Antes de iniciar o exercício, é necessário determinar quanto tempo cada jogador permanecerá na posição. Poderá ser por:

- ◆ Uma só rotação, e então cada jogador "segue a bola", correndo para o novo lugar.
- ◆ Determinado número de tentativas, e então o grupo faz a rotação.
- ◆ Determinado número de vitórias, e então o grupo faz a rotação.
- ◆ Um tempo determinado, e então o grupo faz a rotação.

Este exercício pode ser aprimorado variando a dificuldade da tarefa executada por cada jogador (enumerado por ordem crescente de complexidade):

Jogador A:

- ◆ Lança a bola acima da rede com as mãos abaixo do ombro.
- ◆ Lança a bola acima da rede com as mãos acima do ombro.
- ◆ Lança a bola acima da rede, direto e forte, com as mãos acima do ombro.
- ◆ Bate na bola acima da rede com as mãos abaixo do ombro.
- ◆ Bate na bola acima da rede com as mãos acima do ombro.

Jogador B:

- ◆ Pega a bola como for possível.
- ◆ Pega a bola como uma cesta, entre os antebraços e os braços.
- ◆ Passa a bola para o levantador com manchete.
- ◆ Passa a bola para o levantador com toque.

Jogador C:

- ◆ Pega a bola como for possível.
- ◆ Pega a bola como uma cesta, entre os antebraços e os braços.
- ◆ Pega a bola com toque.
- ◆ Passa a bola forte para o Jogador B.
- ◆ Dá um toque na bola para o Jogador B.

Este exercício pode ser variado ajustando outros fatores, incluindo:

Distância

- ◆ O Jogador A pode variar sua distância da rede ao iniciar o exercício. No nível mais básico, este jogador poderá estar somente a 2 metros da rede, enquanto os jogadores avançados começam atrás da linha de saque.
- ◆ O Jogador A pode mandar a bola diretamente para o Jogador B ou para uma área adjacente, forçando-o a mexer os pés para executar o passe. No nível mais básico, o Jogador B pode não



precisar se mover, ao passo que os jogadores avançados podem correr uma pequena distância ou lançar-se para pegar a bola quanto estiver a mais de 3 metros.

- ◆ O Jogador A pode variar a altura da bola enviada para o Jogador B. No nível mais básico, o Jogador A pode mandar a bola suavemente, enquanto os jogadores mais avançados podem receber bolas de 10 metros de altura ou diretas e fortes,

Posição na Quadra

- ◆ O Jogador A pode iniciar o exercício em qualquer lugar em seu lado da quadra, incluindo atrás da linha de saque.
- ◆ O Jogador B pode estar posicionado em diversos locais em seu lado da quadra, para simular um ponto específico na rotação.

Introdução da Pontuação

- ◆ O Jogador B deverá pegar ou passar a bola de forma correta por X vezes seguidas.
- ◆ O Jogador B deverá passar a bola de forma correta para o levantador X de Y vezes.

Precisão

- ◆ O passe do Jogador B deverá cair dentro de 1 metro do Jogador C para ser considerada “precisa.”
- ◆ O passe do Jogador B deve ser alto o bastante para que o levantador consiga dar um toque com facilidade na bola.
- ◆ O lançamento do Jogador C deve cair até 1 metro à frente do Jogador B para ser considerado “preciso.”

Conclusão

Este exercício é flexível, desta forma os três jogadores podem trabalhar o mesmo nível de habilidade, ou cada um com um nível diferente. Um exemplo seria: O Jogador A está executando um lançamento por baixo do ombro muito básico, enquanto o Jogador B está executando um passe mais complexo acima do ombro ao mesmo tempo em que o Jogador C está posicionando os pés corretamente para dar um toque na bola.

Como treinador, é preciso fazer com que os jogadores executem este exercício sozinhos, o mais cedo possível. Você poderá ser um treinador mais eficaz quando conseguir trabalhar de forma independente do exercício, fornecendo sugestões de correção e incentivo.

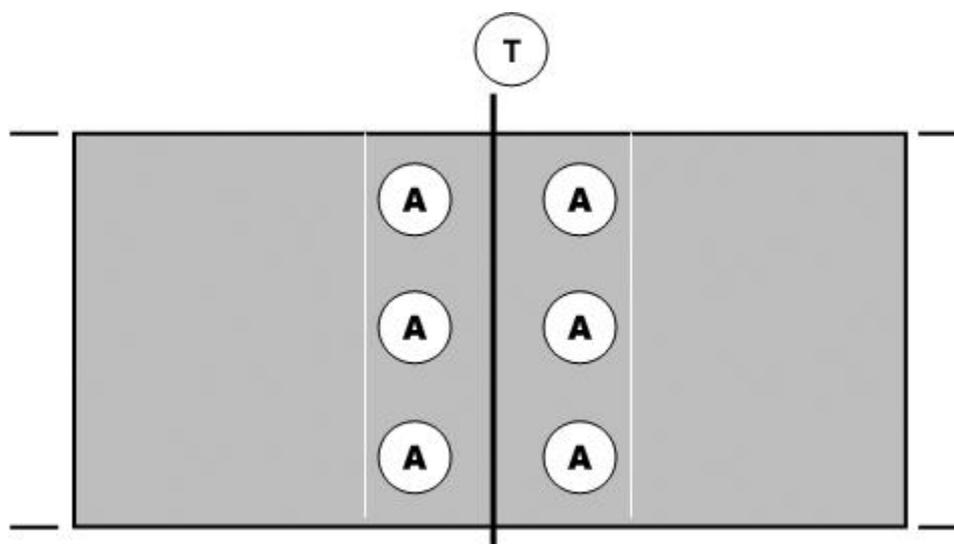


Exercício 3 x 3 x 3

Descrição

Seis atletas participarão de um minijogo de três toques até 5 pontos do rally. Três atletas ficam em cada lado da rede dentro da rede de 3 metros.

O exercício começa com o treinador (T) lançando a bola na quadra para um atleta (A) em uma das equipes. O atleta deverá passar a bola de forma controlada para o atleta ao lado, que passará a bola de volta para o primeiro atleta, o qual atacará por cima da rede para a equipe adversária. A bola deve ser jogada dentro dos primeiros 3 metros da rede em cada lado para ser válida.



A equipe marca ponto somente quando usarem os três toques e a bola cair dentro da área válida do adversário (dentro da linha de 3 metros), ou o adversário não conseguir devolver a bola usando os três toques. Quando uma equipe marcar 5 pontos rally, a outra equipe poderá ser substituída por uma nova equipe de três atletas para jogar com os vencedores ou as equipes existentes podem ser misturadas para formar novas equipes.

Este exercício reforça a ideia de que o vôlei é um jogo de três toques, e se destina a resolver dois problemas principais: reduzir a tendência de somente fazer a bola ultrapassar para o lado adversário, incentivando os atletas a compreender suas responsabilidades para jogar na defesa, reduzindo a quadra para proporções mais administráveis.





Alongamento

A flexibilidade é essencial para o desempenho ideal de um atleta tanto no treino como na competição. Esta característica é alcançada por meio do alongamento, praticado no início ou no final de um treino ou competição.

Começar com um alongamento fácil no ponto de tensão, e manter a posição por 15-30 segundos até a distensão diminuir. Quando a tensão reduzir, forçar lentamente o alongamento até que esta retorne. Manter esta nova posição por mais 15 segundos. Cada alongamento deve ser repetido 4-5 vezes de cada lado do corpo.

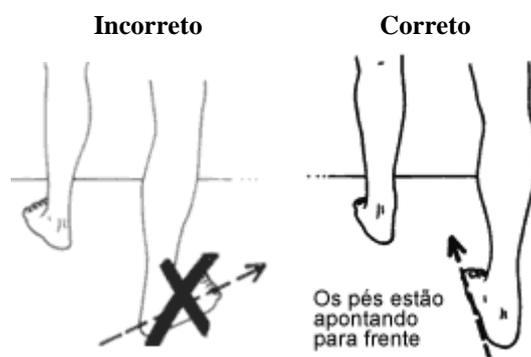
É importante continuar a respirar ao realizar o alongamento. Quando inclinar no alongamento, expirar. Quando o ponto de alongamento for alcançado, inspirar e expirar ao manter a posição. O alongamento deve fazer parte da rotina diária de todos. Foi demonstrado que o alongamento regular e diário possui os seguintes efeitos:

1. Aumenta a extensão da unidade músculo-tendão
2. Aumenta a capacidade de movimentação das juntas
3. Reduz a tensão muscular
4. Desenvolve a consciência do corpo
5. Melhora a circulação
6. Traz uma sensação de bem estar

Alguns atletas como os portadores da Síndrome de Down, podem apresentar tônus muscular baixo, o que pode fazer com que pareçam mais flexíveis. Ter cuidado para não deixar que estes atletas se alonguem além de um nível normal e seguro. Diversos alongamentos são perigosos de realizar para todos os atletas, e nunca devem fazer parte de um programa seguro de alongamento. O alongamento não seguro inclui:

- ◆ Pescoço dobrado para trás
- ◆ Tronco dobrado para trás

O alongamento é eficaz somente se for realizado de maneira precisa. Os atletas devem focar no posicionamento e alinhamento corretos do corpo. No alongamento de panturrilha, por exemplo, muitos atletas não conseguem manter os pés para frente, na direção em que correm.



Outra falha comum no alongamento é flexionar as costas para tentar alongar melhor os quadris. Um exemplo é realizar o alongamento das pernas sentado.



Incorreto



Correto



Neste guia, focaremos em alguns alongamentos básicos para a maioria dos grupos musculares. Também apontaremos algumas falhas comuns, ilustraremos correções e identificaremos alongamentos mais específicos. Começaremos com a parte superior do corpo e passaremos para pernas e pés.



Parte superior do corpo

Abrir o Peito



Juntar as mãos nas costas
As palmas se tocando
Levantar as mãos

Alongamento lateral



Levantar os braços acima da cabeça
Juntar os antebraços
Dobrar para um dos lados

Alongamento lateral do braço



Levantar os braços acima da cabeça
Junte as mãos, palmas para cima
Levantar as mãos (se o atleta não conseguir segurar as mãos, ainda poderá realizar um alongamento correto levantando as mãos como o atleta acima)

Giro de Tronco



Ficar de costas para a parede
Virar, encostar as palmas na parede



Alongamento de tríceps



Levantar os braços sobre a cabeça
Dobre o braço direito, traga a mão para trás
Segure o cotovelo do braço dobrado e puxe
gentilmente em direção ao meio das costas
Repetir com o outro braço

Alongamento de tríceps pelo ombro



Levar o cotovelo à mão
Puxar o ombro oposto
O braço pode estar esticado ou dobrado

Alongamento do peito



Prender as mãos na nuca.
Empurrar os cotovelos para trás
Manter as costas retas e eretas



Este é um alongamento simples que os atletas
poderão não sentir muito ao fazê-lo. Entretanto,
abre o peito e a região abaixo dos ombros,
preparando o peito e os braços para o exercício.



Lombar e glúteos

Alongamento com tornozelos cruzados



Sente-se com as pernas estendidas e cruzadas na altura dos calcanhares
Estenda os braços na frente do corpo

Alongamento da virilha



Sente, as plantas dos pés se tocando
Segure os pés / tornozelos
Curve-se a partir dos quadris
Certifique-se de que o atleta esteja alongando a parte inferior das costas

Aqui, as costas e ombros estão encurvados. O atleta não está inclinado desde os quadris e não está aproveitando o alongamento ao máximo

Aqui, o atleta está trazendo o peito aos pés corretamente e não está puxando seus dedos em direção ao corpo

Rolamentos de quadril



Deite de costas, os braços esticados
Traga os joelhos até o peito
Escorregue lentamente os joelhos para a esquerda (expirar)
Traga os joelhos de volta ao peito (inspirar)
Escorregue lentamente os joelhos para a direita (expirar)

Trabalhe para deixar os joelhos juntos de modo a alongar totalmente as nádegas



Abraçar o Joelho Alongamento



Deite-se de costas, pernas esticadas para cima
Alternando as pernas, traga-as em direção ao peito
Traga as duas pernas ao peito ao mesmo tempo

Cachorro Olhando para Baixo

Dedos dos pés



Ajoelhe-se, mãos diretamente abaixo dos ombros, joelhos abaixo dos quadris
Erga os calcânhares até ficar sobre os dedos dos pés
Lentamente, traga os calcânhares ao chão
Continue alternando para cima e para baixo lentamente

Pés Espalmados



Deixe os calcânhares descerem ao chão
Alongamento excelente para a parte inferior das costas

Alternando as Pernas



Alternar erguer-se com os dedos dos pés com uma perna para cima, enquanto mantém o outro pé no chão
Alongamento excelente para a prevenção e auxílio à Tibialgia



Parte inferior do corpo

Alongamento de panturrilha



Fique de frente para a parede/cerca
Dobre uma perna um pouco à frente
Dobre o tornozelo da perna para trás

Alongamento da Panturrilha com Joelhos Flexionados



Dobre os dois joelhos para aliviar a tensão

Alongamento da parte anterior da coxa



Pernas esticadas e juntas
Pernas não estão travadas
Curve-se sobre os quadris, na direção dos tornozelos
Com o aumento da flexibilidade, alcance os pés
Empurre os calcanhares, forçando os dedos para cima

Alongamento sentado com as pernas abertas



Com as pernas abertas, curve-se sobre os quadris
Vá em direção ao meio
Mantenha as costas retas



Alongamento com barreira



O alinhamento correto da perna principal é importante no alongamento com barreira. O pé deve estar alinhado na direção da corrida.

Sentar com as pernas estendidas, flexionar um joelho, tocar a parte inferior do pé na coxa oposta

Os dedos da perna estendida encontram-se flexionados para o alto

Empurre com o calcanhar, forçando os dedos para cima

Dobre os quadris em um alongamento fácil e gostoso, alcançando os pés ou tornozelos

Traga o peito até os joelhos

Alongamento das coxas



Ficar na posição de alongamento com barreira
Virar e inclinar na direção oposta à da perna flexionada
Manter a posição por 15 segundos e retornar para a posição inicial
Repetir 3 a 5 vezes

Se o atleta sentir dor no joelho durante o alongamento e o pé estiver apontando para o lado, retornar o pé para uma posição confortável.

Se o atleta sentir dor no joelho durante o alongamento, movê-lo em direção ao corpo para aliviar a tensão.



Flexão à Frente



Fique em pé com os braços estendidos acima da cabeça
Lentamente flexione na altura da cintura
Trazer as mãos para o tornozelo ou canela sem tensão excessiva
Aponte os dedos na direção dos pés



Alongamento — Dicas de Referência Rápida

Comece Relaxado

Não comece antes que os atletas estejam relaxados e os músculos aquecidos

Seja sistemático

Comece com o topo do corpo e trabalhe descendo

Passe do Geral para o Específico

Comece no geral e prossiga para exercícios específicos

Alongamento Fácil antes do Desenvolvimento

Faça alongamentos lentos e progressivos

Não estale ou puxe para alongar além do ideal

Use Variedade

Torne divertido, use exercícios diferentes para trabalhar os mesmos músculos

Respire Naturalmente

Não prenda a respiração; fique calmo e relaxe

Permita Diferenças Individuais

Atletas começam e progridem em níveis diferentes

Alongue Regularmente

Sempre reserve tempo para o aquecimento e para o relaxamento

Alongue-se em casa



Saque

Ensinar aos atletas uma rotina constante para usar cada vez que se aproximarem da linha de saque é o fator mais importante para um saque bem-sucedido. Os atletas ou estão saindo do banco para sacar ou acabaram de sair de um jogo cansativo na quadra; em ambos os casos, ter uma rotina fixa lhes dará confiança para um saque bem-sucedido.

Saque por Baixo

Descrição — Saque por Baixo

O atleta deve posicionar os pés atrás da linha de saque, distantes no comprimento dos ombros e virado perpendicular à linha de fundo (como se fosse bater em uma bola de golfe ou softball acima da rede). O atleta deve proceder da seguinte maneira: Segurar a bola com a mão, lançá-la a aproximadamente 0,3 metros (1 pé) para cima. Quando a bola voltar para baixo, mover a mão dominante com o punho fechado pelo corpo, em um movimento natural na parte inferior da bola em direção à rede. A força que o atleta deve aplicar é determinada pela distância na parte oposta da quadra que se deseja que a bola caia.



Pontos de Ensino

- ◆ Muitos atletas inicialmente não são fortes o bastante para atravessar a bola na rede a partir da linha de fundo regulamentar. Se existir a competição modificada em seu programa, pode ser feita uma acomodação para permitir que estes atletas se movam mais próximo à rede quando realizarem o saque. Estes atletas devem ser incentivados nos treinos para retornar lentamente em direção à linha de saque oficial à medida que sua força e confiança aumentam, sacando a partir da linha de fundo regulamentar.
- ◆ Alguns atletas podem ter uma limitação física com a mão secundária, e não conseguem lançar a bola de forma correta com a mesma. É válido lançar e golpear a bola usando somente a mão dominante. Os atletas podem até lançar a bola com as duas mãos, caso ajude com a precisão do movimento.



- ◆ Treinar com um apito para iniciar o saque é útil, desta forma os atletas podem treinar nas mesmas condições da competição.





Progressão da habilidade de saque por baixo

O atleta:	Nunca pode	Pode, às vezes,	Pode, frequentemente,
Lançar a bola corretamente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fazer contato com a bola	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bater na bola com um ponto de contato rígido e consistente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Executar um saque válido por baixo acima da rede	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Executar um saque válido por baixo acima da rede e dentro da quadra	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Posicionar a bola de forma precisa a um local apontado na quadra	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Gráfico de faltas e posições do saque por baixo**

Erro	Correção	Referência da Atividade
Os atletas estão executando lançamentos incorretos	<ul style="list-style-type: none">• Treinar o lançamento com a outra mão.• Fazer com que o atleta use a mão dominante para lançar a bola.• Fazer com que o atleta execute lançamentos com as duas mãos.	Exercício de Lançamento da Bola
O atleta não está conseguindo atingir o ponto correto da bola (apesar de realizar bons lançamentos)	Fazer com que o atleta pratique golpear a bola com a mão dominante diretamente a partir da outra mão - sem lançamento. Quando o atleta melhorar o movimento do braço, reintroduzir o lançamento lentamente.	Saque em direção ao alvo
O atleta executa saques curtos	<ul style="list-style-type: none">• Verificar se o atleta compreende que deve usar toda a parte superior do corpo para ter força, e não somente o cotovelo.• Ensinar o atleta a golpear a bola com uma superfície rígida como o punho fechado.• Fazer com que o atleta foque no movimento direto na bola, ao invés de parar no ponto de contato.	Saque em direção ao alvo
O atleta sistematicamente está sacando forte em direção à rede	O atleta é forte o suficiente; ele deve tocar a bola ligeiramente abaixo de sua superfície, para aumentar a curva do movimento.	Saque em direção ao alvo
O atleta sistematicamente está sacando para a esquerda ou direita	<ul style="list-style-type: none">• O atleta pode estar girando o corpo em uma direção com o movimento do braço.• O atleta pode estar encolhendo o braço dominante para dentro com o cotovelo, ao invés de mover todo o braço como uma unidade. <p>Em qualquer caso, a correção é minimizar o movimento do corpo durante o balanço do braço.</p>	Saque em direção ao alvo
O atleta está sacando a bola muito longe	<ul style="list-style-type: none">• Ensinar o atleta a movimentar o braço mais devagar.• Fazer com que o atleta mova mais para trás se o espaço permitir.	Saque em direção ao alvo



Saque por Cima

A posição do atleta está atrás da linha de saque, de frente para a rede, com os pés ligeiramente afastados na distância dos ombros. O pé oposto da mão dominante deve estar ligeiramente para frente (para a esquerda e para frente para os atletas destros), dedos do pé apontando para o local que o sacador está mirando, com o peso do corpo apoiado principalmente no pé que está atrás. O atleta deve segurar a bola na outra mão na frente do corpo, palma para cima. O braço dominante deve ser segurado acima do ombro, com o cotovelo na altura da orelha e apontando para trás, e a mão apontando para frente ("polegar na orelha" ou "posição de arco e flecha").

O atleta procederá da seguinte maneira: Lançar a bola suavemente a 1 metro no ar, de forma a passar na frente do ombro dominante. Alternar o peso do pé que está atrás para o que está à frente inclinando para frente, e girar o braço dominante alto e em direção do caminho da bola. Bater forte na bola com a mão aberta, mirando em um ponto ligeiramente acima da altura da rede. Seguir com o movimento do braço, girando a parte superior do corpo para obter mais força.

O estilo de saque lateral também funciona para muitos atletas. O atleta é posicionado da mesma forma que o estilo de saque tradicional com o braço abaixo do ombro descrito na seção anterior. Ao invés de segurar a bola na altura da cintura e mover o braço nesta altura ao redor do corpo, o atleta irá segurar a bola na altura do ombro, lançá-la acima da cabeça e movimentar o braço para tocar a bola em um movimento giratório.



Pontos de Ensino

O problema mais comum em um saque com a mão acima do ombro é um lançamento inadequado. Muitos atletas da Special Olympics não possuem coordenação com uma mão para realizar um lançamento consistente. Uma solução que funciona com alguns desses atletas é fazer com que usem as duas mãos no lançamento. O princípio mecanicamente é o mesmo, com exceção que o atleta usa as duas mãos ao invés de uma, e a bola deve ser lançada mais alto que o normal para dar ao atleta tempo de levantar o braço e movimentar.

O segundo maior problema é a mecânica inadequada no movimento do braço. Em geral, os atletas da Special Olympics nunca aprenderam a forma correta de lançar a bola, a qual é traduzida exatamente pelo movimento de lançamento acima da cabeça usado no vôlei. A correção deste problema é substituir a bola de



vôlei por uma de tênis ou de tamanho semelhante, e praticar o movimento de lançamento acima da cabeça corretamente. Os atletas devem continuar a usar o saque com a mão abaixo do ombro até que consigam jogar algum tipo de bola acima da cabeça, quando poderão começar a treinar este saque.



Progressão da Habilidade de Saque por Cima

O atleta:	Nunca pode	Pode, às vezes,	Pode, frequentemente,
Lançar a bola corretamente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fazer contato com a bola	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bater na bola com um ponto de contato rígido e consistente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Executar um saque válido por cima acima da rede	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Executar um saque válido por cima acima da rede e dentro da linha	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Posicionar a bola de forma precisa a um local apontado na quadra	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Gráfico de faltas e posições do saque por cima**

Erro	Correção	Referência da Atividade
Os atletas estão executando lançamentos incorretos	Praticar o lançamento correto.	Exercício de Lançamento da Bola
O atleta está perdendo a bola	Praticar o lançamento correto	Exercício de Lançamento da Bola
O atleta sistematicamente está sacando forte em direção à rede	Fazer com que o atleta lance a bola ligeiramente mais alto e focalize em golpeá-la para cima ao invés de direto para a frente, mirando em um ponto imaginário mais alto que a rede.	Exercício de Saque no Alvo
O atleta sistematicamente está sacando a pouca distância em direção à rede	<ul style="list-style-type: none">• Ensinar o atleta a movimentar o braço mais rápido.• Ensinar o atleta a bater na bola com uma superfície rígida ao invés da mão.• Verificar se o braço do atleta está totalmente estendido acima da cabeça ao fazer contato com a bola.	Exercício de Saque no Alvo
O atleta sistematicamente está sacando para a esquerda ou direita	<ul style="list-style-type: none">• Verificar a precisão do lançamento; se a bola for lançada em qualquer lugar com exceção à frente do ombro dominante, o saque tenderá a cair fora do limite.• Ajustar como o atleta está posicionado na linha de saque; os dedos dos pés devem apontar para o alvo, evitando movimento excessivo da parte superior do corpo.	Exercício de Lançamento da Bola / Exercício de Saque no Alvo
O atleta está sacando a bola muito longe	<ul style="list-style-type: none">• Ensinar o atleta a movimentar o braço mais devagar.	Exercício de Saque no Alvo



Exercícios de saque (por cima e por baixo)

Os exercícios enumerados aqui podem ser usados para o saque por cima e por baixo.

Exercício de Lançamento da Bola

Descrição do Exercício

Fazer com que o atleta permaneça na posição correta de saque (perpendicular à linha de limite, pés separados pelo comprimento dos ombros, uma mão segurando a bola na frente, palma para cima). O atleta lança a bola repetidamente para cima e para baixo na mesma mão. A altura do lançamento inicialmente será bastante pequena, podendo ser somente alguns centímetros (2 polegadas). Quando o atleta ganhar confiança com um lançamento muito baixo, aumentar lentamente a altura do lançamento até que consiga lançar a bola de forma consistente reto para cima e para baixo a 0,3 metros.

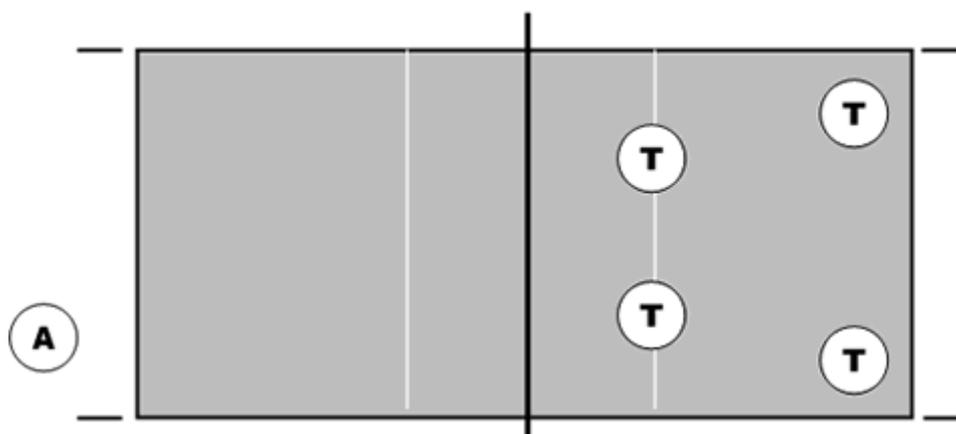


Exercício de Saque ao Alvo

Descrição do Exercício

Fazer com que o atleta permaneça na posição correta de saque. O treinador posiciona alvos no lado oposto da rede — dois alvos a 3 metros da rede e a 2 metros de cada linha lateral; dois alvos a 2 metros da linha de fundo e 1 metro de cada linha lateral. Os alvos podem ser cadeiras dobráveis deitadas no chão, jornais abertos, riscos com giz ou até colegas da equipe sentados no chão. Os alvos devem ser horizontais para treinar melhor os saques na quadra, longe dos jogadores adversários que estão em pé (verticais).





Cada atleta sacará 10 bolas em direção a estes alvos conforme indicado verbalmente e visualmente pelo treinador (longo para a direita, curto para a esquerda, etc.). Imediatamente após cada saque, o atleta corre para uma posição defensiva na quadra, tal qual como se fossem condições de jogo, e retorna para a linha de saque. Para cada alvo que o atleta atingir, é acrescentado um ponto. Como exemplo, cada atleta pode ter metas pessoais de desempenho para aumentar de 3 pontos no primeiro treino para 6 pontos no final da temporada.

Uma variação para os atletas que não possuem força para pegar a bola acima da rede a partir da linha regulamentar é posicioná-los na linha de 3 metros para executarem o exercício. Desta forma, poderão treinar seus movimentos básicos ganhando a força de que precisam para sacar de trás da linha final. Afastar estes atletas lentamente da rede aumenta sua confiança e os fortalece.



Passes

O atleta deve possuir uma posição atlética — virado para a direção que a bola virá, pés ligeiramente afastados no comprimento dos ombros, joelhos flexionados, parte superior do corpo ligeiramente inclinada para frente, mãos soltas na frente do corpo. Quando o atleta decidir dar uma manchete na bola (ao contrário do toque), este junta as mãos na posição que lhe for mais confortável, desde que os polegares estejam paralelos. Os cotovelos devem estar fixos e estendidos, e os polegares apontados em direção ao chão, 1 metro na frente do atleta.

O atleta deve observar a bola em movimento e mover os pés para que ela toque um ponto dos antebraços acima dos pulsos, entre os braços esticados, enquanto ele ainda se encontra agachado na posição atlética, sem se desequilibrar.



Pontos de Ensino

Nos níveis mais básicos, o problema mais comum que os atletas possuem é o movimento em direção à bola. Para muitos é o medo de não calcular a posição da bola e ser atingido ou sofrer uma lesão. Para outros, é a incapacidade de focalizar na bola quando está no alto em direção ao atleta. O vôlei requer alta percepção de profundidade, bem como coordenação dos olhos com as mãos. Executar os exercícios com paciência e de forma progressiva pode aumentar a confiança dos atletas de nível mais básico em sua capacidade de passar a bola em situações de jogo. Um exemplo seria praticar passar a bola durante diversas semanas lançada a 1



metro de distância e 2 metros de altura, e em seguida lentamente aumentar a altura e distância do lançamento até que o atleta se sinta confortável em receber o saque em uma partida.

Nos níveis intermediários, o problema mais comum é o desejo de golpear a bola imediatamente de volta, ao invés de para o levantador da equipe, para executar um ataque. Enquanto este procedimento pode ser eficaz em curto prazo, remove o elemento de jogo em equipe tão importante para a apreciação do esporte. Os exercícios de três golpes realizados em condições de jogo podem tratar deste problema.

A queixa comum de antebraços feridos ou doloridos pode ser eliminada com uma combinação da técnica adequada e o uso de bolas mais macias e mangas longas. Os atletas em geral passam a bola no lugar errado dos braços - usando os pulsos ao invés da parte do braço com mais carne.





Progressão da Habilidade na Manchete

O atleta:	Nunca pode	Pode, às vezes,	Pode, frequentemente,
Criar uma plataforma consistente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Demonstrar uma postura estável, balanceada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Demonstrar uma postura atlética	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dar um toque na bola lançada diretamente para ele	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dar um toque na bola lançada a 1 metro dele	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dar um toque na bola lançada para o levantador	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dar um toque na bola sacada diretamente para ele	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dar um toque na bola sacada em sua área de responsabilidade	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dar um toque na bola sacada para o levantador	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Form



Gráfico de faltas e posições do toque

Erro	Correção	Referência da Atividade
O atleta não se move até a bola	Fazer com que o atleta treine arrastando os pés até uma bola lançada a uma pequena distância (para a esquerda/para a direita/para frente/para trás). Persuadir o atleta para se mexer durante o exercício.	Exercício da Bússola
Mandar a bola de volta para o adversário imediatamente	Reforçar a mudança na direção da bola até um alvo do lado da rede em que está o atleta.	Exercícios BASE
Bater na bola com os punhos/polegares	Fazer com que o atleta treine pegar a bola entre os antebraços e os braços, como uma cesta.	Exercício da Cesta
Passar a bola a partir de um braço	Fazer com que o atleta treine pegar a bola entre os antebraços e os braços, como uma cesta.	Exercício da Cesta
Movimentos vigorosos do braço durante o contato com a bola	Fazer com que o atleta focalize a bola no ângulo correto a uma distância muito pequena, até um alvo sem balançar os braços.	Exercícios BASE
Passar a bola alto demais acima dos braços (cotovelos ou bíceps)	Fazer com que o atleta treine pegar a bola entre os antebraços e os braços, como uma cesta.	Exercício da Cesta



Progressão da Habilidade de Toque

O atleta deve assumir uma posição atlética - virar para a direção em que a bola virá, pés ligeiramente afastados na distância do comprimento dos ombros, joelhos flexionados, parte superior do corpo ligeiramente inclinada para frente, mãos soltas na frente do corpo.

O atleta deve observar o trajeto da bola e mover os pés para que tenha contato com a bola um pouco acima e na frente da cabeça com ambas as mãos, como se estivesse rebatendo a bola. As mãos do atleta deverão ser muito mais fortes, já que a bola virá mais rápido e alto. A bola deve ser direcionada de forma controlada para o levantador, ao invés de simplesmente bater na mesma de volta.



O atleta:	Nunca pode	Pode, às vezes,	Pode, frequentemente,
Criar uma posição consistente da mão acima da cabeça	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Demonstrar uma postura estável, balanceada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Demonstrar uma postura atlética	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dar um toque na bola lançada diretamente a ele	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dar um toque na bola lançada a 1 metro do atleta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dar um toque na bola lançada para o levantador	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dar um toque na bola sacada diretamente a ele	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dar um toque na bola sacada em sua área de responsabilidade	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dar um toque na bola sacada para o levantador	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Pontos de Ensino

Um problema comum com o toque é a tendência de mandar a bola imediatamente de volta. Isto pode ser minimizado com exercícios que enfatizem a alteração do ângulo da bola em direção ao levantador ao invés de direto de volta para o atacante. Nestes exercícios com pontuação, a equipe pode ganhar um ponto quando usam três toques antes de mandar a bola de volta acima da rede.

Alguns atletas não possuem força na mão/punho para passar a bola usando a mecânica correta do toque. Uma opção é juntar os pulsos e inverter o toque, passando a bola acima da cabeça, usando a parte inferior do punho (ocasionalmente chamado Tomahawk). Este movimento é bastante impreciso e deve ser usado somente quando o atleta não consegue passar a bola usando as técnicas adequadas descritas acima.





Gráfico de faltas e posições do toque

Erro	Correção	Referência da Atividade
Não saber a diferença quando executar um toque e uma manchete	O treinador deverá realizar exercícios de corrida e pedir "mãos" ou "braços" enquanto a bola estiver no ar, para pedir que o atleta pegue a bola com toque ou manchete, respectivamente.	Exercícios BASE
Mandar a bola de volta para o adversário imediatamente	Permitir que a equipe marque pontos em um exercício somente quando usam três toques para devolver a bola.	Exercício 3 x 3 x 3
Fazer com que a bola passe pelas mãos do jogador no toque	<ul style="list-style-type: none"> • Treinar pegar a bola com toque de maneira firme e precisa. • Usar um toque inverso (chamado Tomahawk) para os atletas que não possuem muita força nas mãos. 	Exercício 3 x 3 x 3



Exercícios de Passe (manchete e toque)

Os exercícios enumerados aqui podem ser usados para o toque e manchete.

Exercícios Para Todas as Habilidades (Construa Todas as Habilidades de maneira Eficiente)

O **Exercício BASE** está descrito na seção **Aquecimento** deste livro.

Exercício 3 x 3 x 3

O **Exercício 3 x 3 x 3** está descrito na seção **Aquecimento** deste livro.

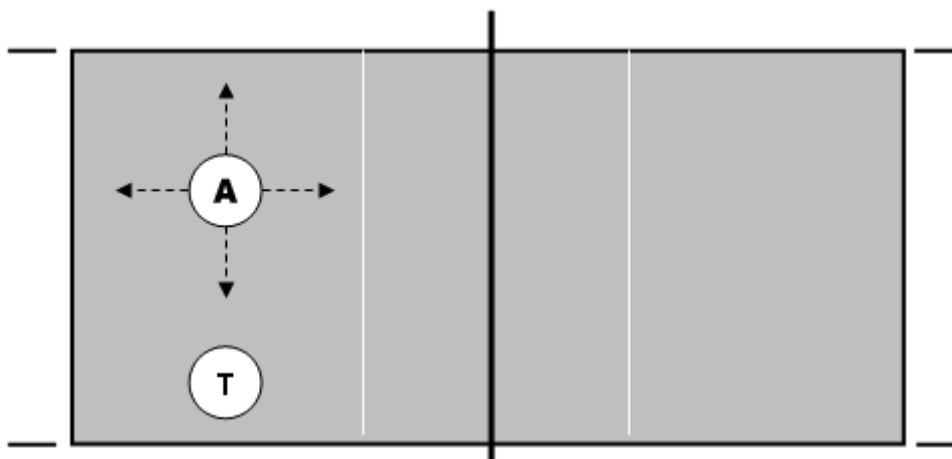
Exercício da Bússola

Descrição

O atleta (A) assume a posição de passe correta em frente ao treinador (C), a aproximadamente 3 metros de distância. O treinador inicia o exercício lançando a bola diretamente na frente do atleta, o qual a devolve para o treinador. Este lança a bola 1 metro à esquerda do atleta, o qual a devolve para o primeiro, lançando-a a 1 metro para trás do atleta; este por sua vez devolve a bola para o treinador, que a lança a 1 metro à direita do atleta; o atleta devolve a bola para o treinador, que a lança a 1 metro na frente do atleta. O exercício é repetido mais 4 vezes.

Cada vez que o atleta move os pés em direção à bola, deverá retornar para a posição inicial de prontidão para aguardar o próximo lançamento — o atleta não deve antecipar o próximo lançamento e correr para a posição antes do tempo.





O exercício é destinado a forçar o atleta a mover seus pés em direção à bola. O treinador deve reforçar o comando verbalmente de forma contínua durante o exercício — para onde a bola está indo?; mexa os pés rapidamente; use a forma adequada, etc.

Variações

Para os atletas mais avançados, o treinador pode variar o local toda vez sem ser avisado, ao invés de seguir um padrão previsível. O treinador também pode introduzir giros nos lançamentos, de modo que o atleta possa praticar passar a bola em situações semelhantes às de jogo.

Exercício da Cesta

Descrição

A finalidade deste exercício é permitir que as atletas fiquem confortáveis ao julgarem onde a bola deve tocar os antebraços. O mesmo foi designado para atletas iniciantes ou que estão buscando contato com a bola no ponto correto dos braços, ou que ainda estão pensando em quando mover os pés para ficarem na posição correta.

O atleta ficará virado para o treinador a 1 metro de distância na posição de passe adequada. O treinador lança a bola ligeiramente para o atleta a 2 metros de altura. Este pega a bola formando uma cesta com os braços enquanto fixa as mãos.





Variações

O exercício pode ter a complexidade aumentada quando o treinador lança a bola ainda mais longe e alto, acima da rede ou ligeiramente distante do atleta, para que este possa mover os pés para pegar a bola.

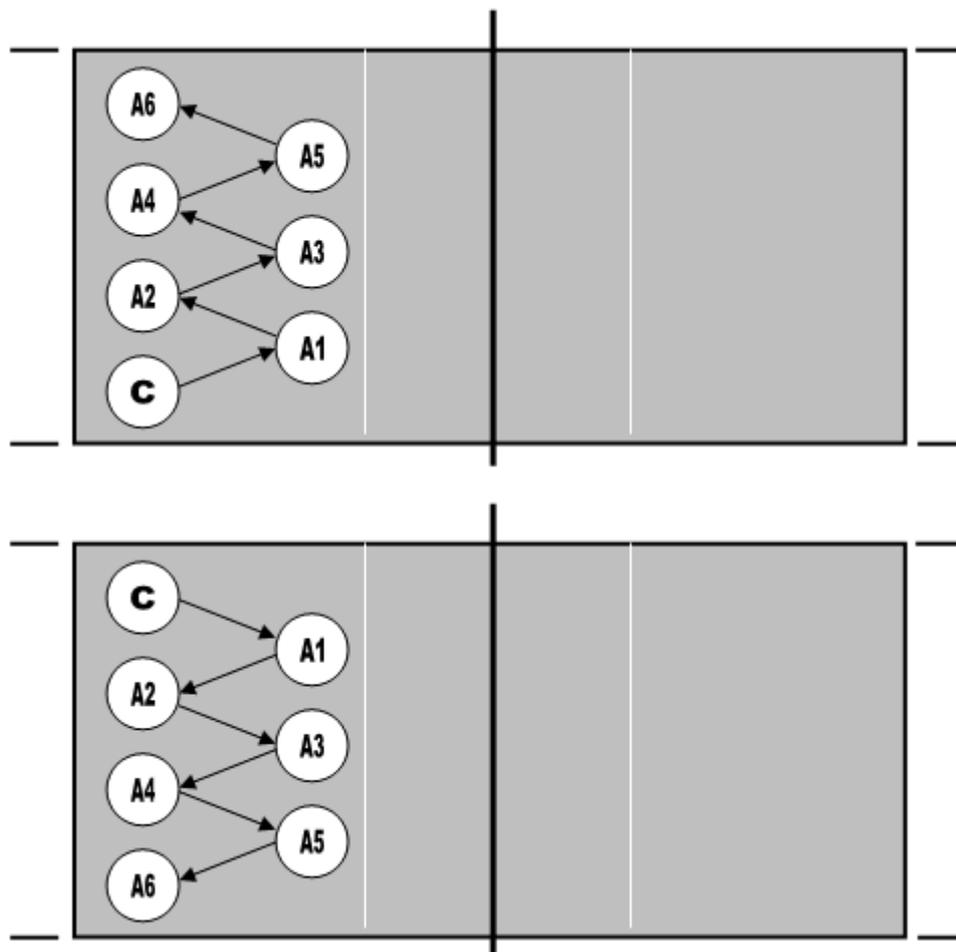
Quando o atleta demonstrar a capacidade de pegar a bola no ponto correto dos braços, poderá repetir o exercício descrito acima, enquanto devolve a bola para o treinador ao invés de pegá-la.

Exercício Ziguezague

Descrição

A finalidade deste exercício é ensinar o controle adequado da bola aos atletas iniciantes, enquanto muda a direção da mesma, incentivando três toques durante a competição.

Os atletas (A) ficam alinhados em duas filas a aproximadamente 3 – 4 metros de distância, (–) enquanto ficam de frente um para o outro no mesmo lado da rede. O exercício começa com o treinador passando a bola para o atleta na posição A1, o qual passa para o atleta na posição A2, este para o atleta na posição A3 e assim por diante, até que a bola alcance o último atleta da fila, o qual inverte a ordem. O exercício continua durante o tempo que os atletas conseguirem manter a bola no ar com as técnicas adequadas. Isto pode ser feito com um número ilimitado de atletas, desde que o espaço permita.



Variações

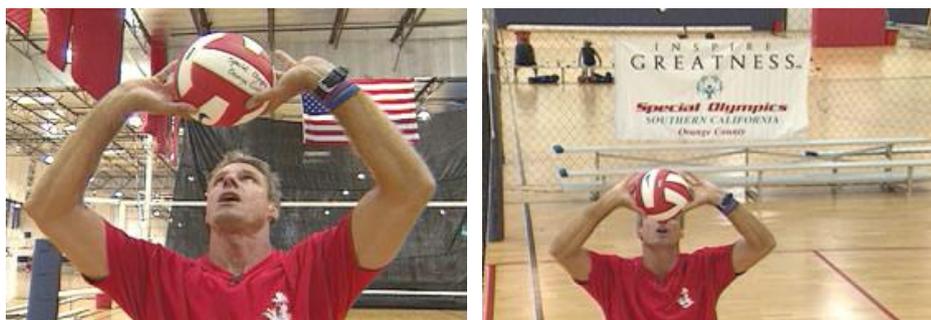
O exercício pode ser dificultado variando a distância entre os atletas; quanto mais longe um do outro, mais difícil o exercício.



Exercícios com as Mãos

O atleta deve estar virado para o alvo (não a origem do passe), permanecendo com os pés separados pelo comprimento dos ombros, pé esquerdo ligeiramente à frente do direito (independente da mão dominante), mãos ligeiramente acima e à frente da testa, como se estivesse abraçando a bola, polegares apontando a testa e dedos apontados para cima.

O levantador deve aguardar para que a bola faça o contato inicial com as duas mãos ao mesmo tempo. Este jogador então muda a direção da bola para o alvo, empurrando com as duas mãos para fora em direção ao alvo, finalizando com os braços totalmente estendidos e os dedos apontados para a bola.



Pontos de Ensino

Os movimentos com as mãos são os mais difíceis para o jogador de voleibol, pois requerem bastante coordenação dos olhos com as mãos e pés rápidos para projetar-se abaixo da bola durante a competição. A qualidade do movimento determina diretamente o quanto os atacantes são eficazes em uma equipe.

Muitas equipes identificarão os possíveis levantadores, os quais treinarão quase exclusivamente no desenvolvimento destas habilidades necessárias para dirigir-se para o ataque. O levantador experiente deve ser o atleta mais ativo e atlético. Os levantadores deverão praticar suas habilidades especiais separados e junto com o resto da equipe.



Progressão da Habilidade com as Mãos

O atleta:	Nunca pode	Pode, às vezes,	Pode, frequentemente,
Criar uma posição consistente da mão acima da cabeça	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Demonstrar uma postura estável, balanceada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Demonstrar uma postura atlética	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Demonstrar o seguimento com toda a extensão do braço	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rebater uma bola para frente lançada diretamente a ele	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rebater uma bola para frente lançada a 1 metro dele	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rebater uma bola para frente passada para o atacante	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rebater uma bola para trás lançada diretamente a ele	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rebater uma bola para trás lançada a 1 metro dele	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rebater uma para trás passada para o atacante	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Gráfico de faltas e posições dos movimentos com as mãos**

Erro	Correção	Referência da Atividade
Bater na bola com as duas mãos ao invés de controlar o contato	Fazer com que o atleta pratique pegar a bola e soltá-la, para desenvolver a noção de tempo ao tocar a bola.	Exercício de Toque
Contato duplo com a bola - golpe da bola	Erguer as mãos o mais cedo possível e na posição correta ao voltar-se para o alvo.	Exercício de Toque
Localização inconsistente no jogo (muito longe da rede, muito perto, etc.)	Voltar-se para o alvo ao invés da origem do passe.	Exercício de Captura



Exercícios de posicionamento das mãos

Exercício de Toque

Descrição

Neste exercício o atleta ficará na posição de recepção adequada de frente para o treinador, a 1 metro (3 pés) de distância. O treinador arremessará a bola gentilmente nas mãos do atleta, que irá “bater de leve” ou então atingir a bola o mais rápido possível de volta para o treinador em uma linha reta. As mãos do treinador devem estar na frente de seu rosto como se fosse o alvo para o atleta. Assim que o atleta se sentir confiante, o treinador deverá, lentamente, levantar suas mãos acima da cabeça e fazer o arremesso para mais longe, para que o atleta possa lançar a bola traçando um arco ao invés de linha reta.

O propósito desse treinamento é permitir que o atleta pratique: (1) levantar as mãos na posição correta com antecedência, (2) esperar que a bola entre em contato com as mãos antes de direcioná-la, e (3) encostar na bola de leve ao invés de atingi-la com mais força.



Variações

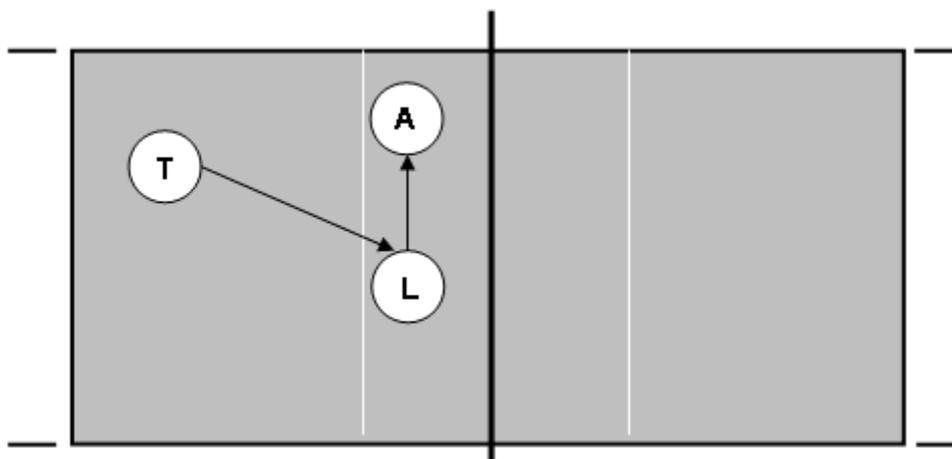
Assim que o atleta ganhar confiança, o treinador pode aumentar a altura do arremesso, fazendo com que ele parta de um ângulo, ao invés de partir diretamente em linha reta ou então adicionar um giro ao arremesso.

Exercício de Captura

Descrição

Nesse treinamento o levantador (L) iniciará na posição frontal direita. O treinador (T) iniciará arremessando a bola para o levantador, que direcionará a bola para um alvo imóvel (A).

O foco do treinamento é fazer com que o levantador alcance a bola o mais rápido possível para ter tempo de parar, ver o alvo, posicionar adequadamente as mãos e o corpo e acertar a bola pontualmente. Os arremessos do treinador devem corresponder aos níveis de habilidade do levantador envolvido no treino – arremessos baixos e fracos para um lançador iniciante que está tentando ganhar confiança e arremessos altos giratórios pela rede para aqueles mais experientes.



Variações

O valor desse treino é que o treinador pode simular condições específicas do jogo ao variar a localização do arremesso (para longe do levantador – por isso o treino leva esse nome), a altura do arremesso e a intensidade do efeito. A posição inicial do levantador e do treinador pode variar a fim de prover um desafio mais fácil ou mais difícil. O treinamento também pode necessitar de um levantador que periodicamente faça revezamentos para aumentar o grau de dificuldade.

Possuir uma rede é a melhor situação (mais parecido com o jogo), esse treinamento também pode ser conduzido de outra maneira. Essa variação tem como benefício adicional permitir que o levantador (L) e um treinador assistente pratiquem suas habilidades de um lado da quadra enquanto o resto do time utiliza o outro lado para trabalhar em outro tipo de desenvolvimento de habilidade.





Ataque/Corte

Ataque de Pé

O atleta deverá estar em pé, na direção em que a bola será lançada, (normalmente em ângulo a partir do saque), com os pés ligeiramente separados na largura dos ombros. O pé oposto à mão dominante deve estar um pouco a frente (o pé esquerdo caso o atleta seja destro) e todo o peso do corpo deve estar concentrado no pé que estiver posicionado para trás. O braço dominante do jogador deve ficar acima do ombro com o cotovelo apontado para trás e ficar da mesma altura que a orelha, a mão deve estar para frente (“polegar apontado para a orelha”). O braço livre deve mirar na direção que a bola deve ser lançada.



Assim que o atleta estiver pronto para sacar, o braço livre será solto enquanto o braço dominante move-se em direção à bola. O peso do atleta passará do pé traseiro para o dianteiro e o braço acertará a bola ao mesmo tempo em que o pulso é torcido para dar efeito ao saque.





Ataque com Salto

Os movimentos são os mesmos que os do ataque de pé, porém junto com um salto. O jogador precisará estar posicionado um pouco para trás de onde a bola irá aterrissar. Ele dará de 3 a 4 passos em direção à bola, depois dos dois últimos passos antes do salto. O segundo passo antes do último deve ser mais longo. No último passo deve-se juntar os pés. Um movimento ascendente do braço para cima forte ajuda para alcançar uma altura vertical maior. O jogador deve dar o último passo com o pé oposto ao braço dominante (destros devem usar o pé esquerdo).



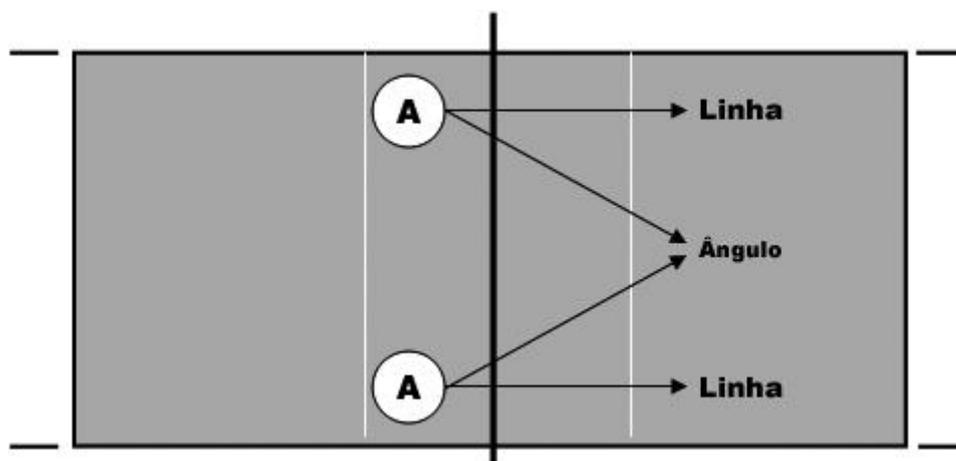
Pontos de Ensino

Os movimentos para um ataque aéreo são muito parecidos com todos os outros movimentos de lançar a bola ao ar - softball, tênis, etc. Usando analogias físicas para ensinar os movimentos de como bater na bola no vôlei pode ajudar alguns atletas a melhor compreenderem.

No nível mais baixo de habilidade, os atletas geralmente não possuem força e coordenação para bater na bola com um braço e saltar ao mesmo tempo. Esses atletas poderão conseguir ao juntar as duas mãos e bater na bola usando a parte externa de suas mãos, mantendo com os braços juntos e eretos sem se deslocar do solo.

Muitos atletas da Special Olympics (de todos os níveis de habilidade) não conseguem pular acima da altura da rede para fazer o corte. Os treinamentos que se concentram em fazer esses atletas lançarem a bola ao alto, ao invés de cortá-la, são os mais apropriados. Levantar alto, torcer o pulso e praticar a localização exata de seus lançamentos na quadra do adversário fará com que os jogadores sejam bons atacantes, independente de sua altura ou habilidades de salto.

As duas direções primárias de acerto na bola são “linha” e “ângulo”. No diagrama abaixo, os atacantes (A) podem escolher jogar a bola por cima da rede em uma das duas direções primárias. A direção mais fácil para os iniciantes aprenderem é ângulo, pois essa fornece o maior espaço da quadra para o atleta poder sacar. Assim que ganharem confiança em seus movimentos de acerto, incentive-os a arremessar a bola em diferentes áreas da quadra adversária segundo as ordens verbais do treinador ou do levantador.





Progresso das habilidades de ataque/saque

O atleta:	Nunca pode	Pode, às vezes,	Pode, frequentemente,
Demonstrar a posição do braço apropriada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Demonstrar o movimento completo do braço seguido de finalização	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Em pé, lançar a bola por cima da rede fazendo o uso de uma pequena aproximação por meio de um arremesso ou armação	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Em pé, lançar a bola por cima da rede com uma aproximação curta a partir de um saque ou levantamento	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Acertar a bola precisamente para um local designado na quadra a partir de um saque ou levantamento	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Acertar precisamente vários saques ou levantamentos em alturas diferentes a partir da posição ereta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cronometrar o salto para lançar a bola ao lugar designado da quadra a partir de um saque ou levantamento	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cronometrar os saltos para acertar a bola precisamente em um local designado na quadra a partir de um saque ou levantamento	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cronometrar os saltos para acertar com precisão um saque ou levantamento em várias alturas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Tabela de falhas e correções de ataque/saque

Erro	Correção	Referência da Atividade
Aproximação frequentemente feita no momento errado (correr e passar da bola ou não correr rápido o suficiente).	<ul style="list-style-type: none"> • Pratique a espera até que o treinador/armador dê o comando verbal para começar o ataque (depois de a bola ter sido direcionada e arremessada). • Ajuste a distância da rede até onde o atleta está posicionado antes do ataque (a distância tem que ser maior para aqueles que correrem demais e menor se o atleta for mais lento). 	Exercício de Treino com Alvo
Sacar constantemente a bola na rede	<p>É possível que o jogador (a) esteja acertando a bola mais forte do que o necessário para manter a precisão.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se for sacar sem saltar, mire na marca que está um pouco acima da rede. • Se sacar enquanto salta, não tente acertar para baixo e, em vez disso, concentre-se em acertar a bola com 50% da força enquanto torce o pulso e manda a bola para o alto e depois da rede com efeito. 	Exercício de Treino com Alvo
Sacar a bola para fora da quadra frequentemente (com muita profundidade)	O jogador está batendo na bola muito forte e precisa usar para 50% de sua força enquanto saca com a munheca para que a bola passe por cima da rede em um movimento giratório.	Exercício de Treino com Alvo
A mão/munheca do jogador não possui força o suficiente arremessar a bola para o outro lado da rede.	O atleta pode tentar acertar a bola com as duas mãos unidas (manchete invertida – [conhecido como “tomahawk” em inglês] e acertá-la com a parte externa das mãos).	Exercício de Treino com Alvo

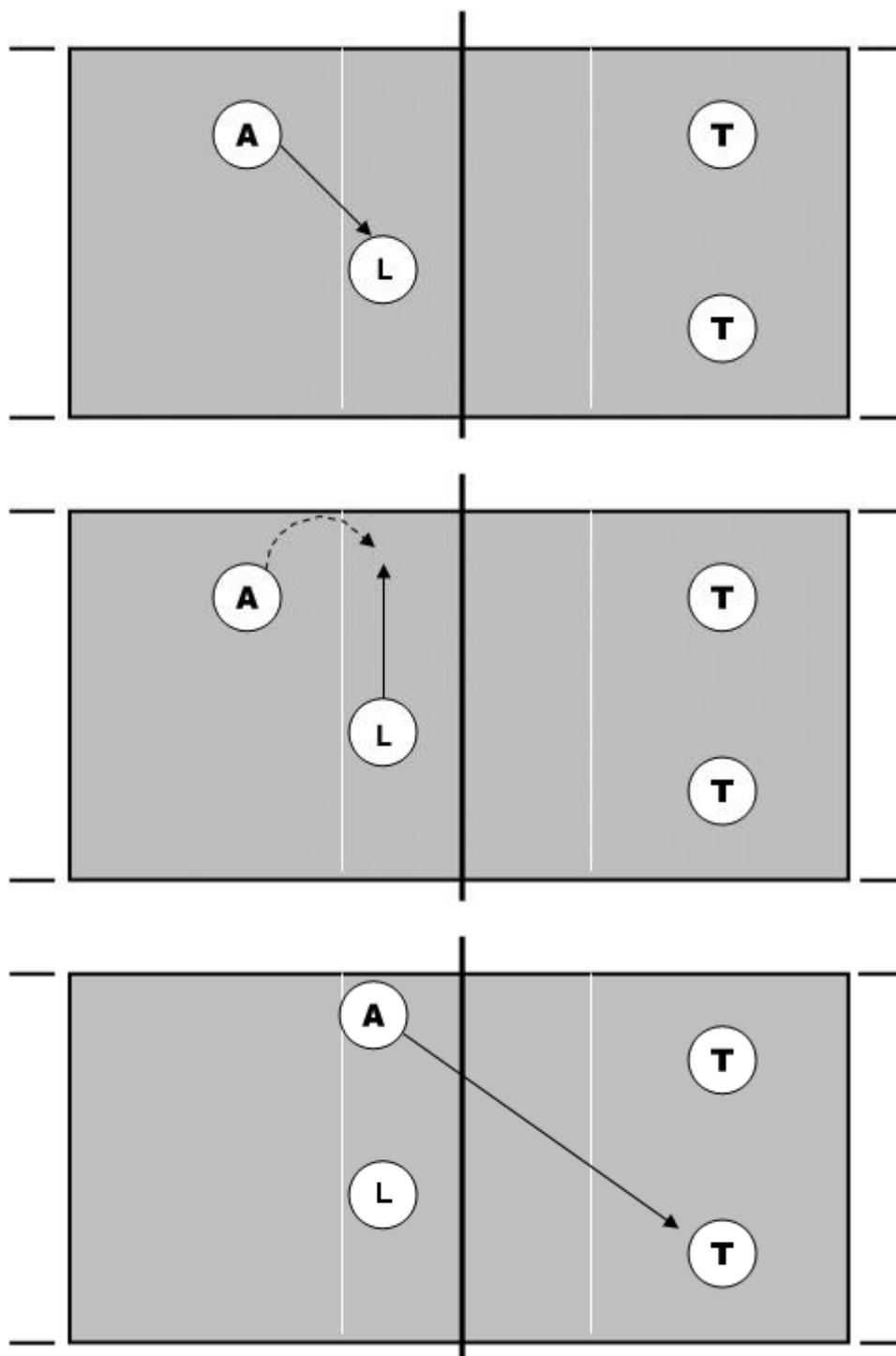


Exercícios de Ataque/Golpe

Exercício de Treino com Alvo

Descrição

Um treinador ou levantador (L) ficará do mesmo lado da rede que o atacante (A). O atacante inicia o treino arremessando a bola para o levantador, que irá mirar em um dos alvos (T) do lado oposto da rede.





Variações

Este treino pode consistir em: o atleta correr e bater na bola que está no chão ou no ar, para perto da rede ou 3-4 metros (10-13 passos) para fora da rede, ou com uma rede mais alta ou mais baixa. Para um menor nível de habilidade, o atacante pode ser instruído verbalmente sobre qual direção se atentar antes mesmo do treino começar (“isso ocorrerá por cima da rede”); para níveis mais altos o atacante terá que promover o ataque sem qualquer instrução verbal.

O treino também pode consistir em correr do lado direito revertendo os ângulos.





Bloqueio

O bloqueio é uma habilidade avançada que requer altura física, habilidade de salto e um bom julgamento para saltar no momento do ataque. Enquanto a maioria dos atletas da Special Olympics não tentarão (e nem devem) bloquear, aqueles que são capazes podem mudar a energia do jogo com um bloqueio bem executado.

O jogador deve encarar diretamente a rede, aproximadamente a 15-20 centímetros de distância (de 6-8 polegadas), com os pés alinhados e afastados um pouco menos que a largura dos ombros, mãos próximas ao corpo em frente ao peitoral com as mãos de frente para a rede. O jogador dobrará bem os joelhos e saltará e alcançar com as mãos o mais alto possível. O atleta deve tentar alcançar a rede, com os dois braços levantados, o mais alto que conseguir sem tocar na rede.

O bloqueio de fora está posicionado para se alinhar com o ombro do atacante no momento que ele fazer o saque. O bloqueio do lado direito da quadra irá bater com o braço dele na bola. Isso dará uma melhor oportunidade de bloquear em ângulo ou atravessar o ataque da quadra.



Pontos de Ensino

O problema mais comum são os atletas que confundem o bloqueio de um saque difícil com a chance de atacar antes do oponente. Normalmente, isso resulta em falta pelo bloqueador.

O atleta pode chegar ao seu lado direito ou esquerdo para bloquear a bola se necessário, mas isso deve ser feito com os dois braços e não como um salto para o lado. Saltos para o lado podem causar aterrissagens erradas e aumentam as chances de contusão e colisão com os membros da equipe. O bloqueador deve saltar e aterrissar em linha reta com os dois pés, exatamente no lugar onde saltou.



O jogador deve se concentrar em alcançar um ponto específico acima da rede ao invés de impulsivamente levantar os braços na espera de fazer algum contato. O propósito primário do bloqueio é cobrir uma porção específica da quadra e forçar os atacantes a acertarem o bloqueio ou nos braços dos bloqueadores cobrindo o resto da quadra. Os bloqueadores irão decidir cobrir a “linha” ou o “ângulo” antes de saltar e o resto do time se organizará para cobrir o resto da quadra como defesa.



Progressão de habilidades de bloqueio

O atleta:	Nunca pode	Pode, às vezes,	Pode, frequentemente,
Demonstrar a postura correta de bloqueio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Demonstrar a técnica apropriada de salto para atingir o mais alto possível	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Demonstrar a posição apropriada do braço quando estiver acima da rede	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Posicionar-se em frente aos atacantes no momento de sua aproximação	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sincronizar o momento do salto com o ataque	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Demonstrar a técnica apropriada de aterrissagem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Tabela de falhas e correções de bloqueio

Erro	Correção	Referência da Atividade
Errar o momento do salto	Esperar que o atacante saia da posição e salte.	Exercício No lugar certo, no momento certo
Saltar para o lado para bloquear ao invés de saltar em linha reta	Fazer com que o atleta pratique a movimentação de maneira adiantada – e aterrisse exatamente na posição original. Sem se movimentar no ar.	Exercício No lugar certo, no momento certo
Não alcançar a altura suficiente para o salto	O atleta deve estar curvando a cintura ao invés dos joelhos.	Exercício para frente e para trás
Tocar a rede consistentemente quando salta	Minimizar o movimento dos braços até depois que o atleta saltar.	Exercício para frente e para trás
Tocar consistentemente no momento da aterrissagem	Foque em alcançar a rede e girar as mãos para trás, ao invés de fazer com que elas caiam para frente (se necessário aterrissar com as mãos levantadas)	Exercício para frente e para trás

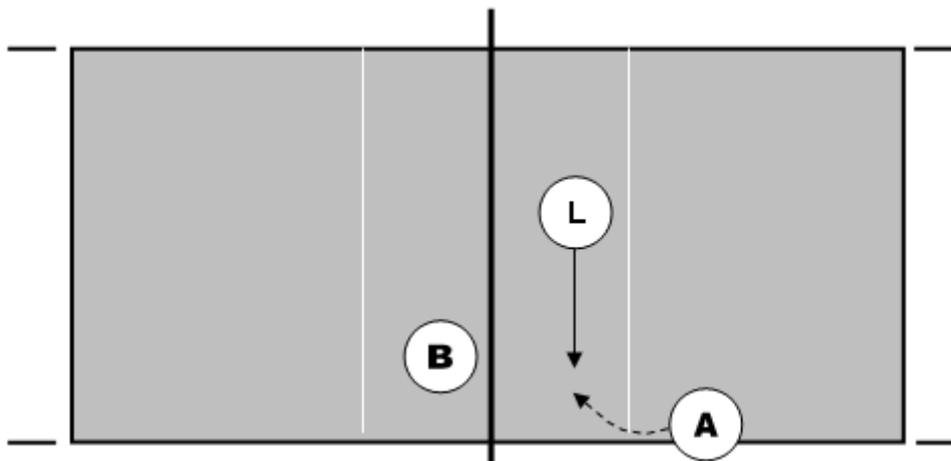


Exercícios de Bloqueio

Exercício No lugar certo, no momento certo

Descrição

O treinador ou o levantador (L) ficará do lado oposto da rede do bloqueador (B) e iniciará o treino ao lançar a bola precisamente ao ponto fixo onde um atacante (A) **atingirá um ângulo**. O bloqueador pratica ao sincronizar o salto do bloqueio com o salto do atacante.



Variações

Uma vez que o bloqueador seja capaz de sincronizar o bloqueio, o treinador/levantador pode variar o local do saque: mais distante do lado de fora, mais perto do meio, mais baixo, mais alto etc. Isso força o bloqueador a mover seu pé para uma nova posição e ainda sincronizar o salto com o atacante.

O bloqueador moverá o pé como uma rápida finta de esquerda-direita (ou direita-esquerda), (movimento de 2 passos) se precisar mover 1 metro (3 pés) ou menos. Se o bloqueador precisar se deslocar mais de 1 metro (3 pés), ele girará e rapidamente e pisará no local correto para saltar, isso se chama cruzamento de 3 passos

Exercício para frente e para trás

Descrição

O treinador ficará do outro lado da rede segurando a bola a 5 centímetros (2 polegadas) acima da rede, com a metade da bola em cada lado da rede. O atleta irá assumir a posição correta de bloqueio do lado oposto da rede que está o treinador. Ao sinal do treinador (um tapinha na bola), o atleta saltará, posicionará suas mãos em volta da bola sem encostar-se à rede e cairá segurando a bola corretamente.

Variações

Esse treinamento será modificado a fim de desafiar cada atleta, levando em conta a habilidade física de cada um. Mover a bola para cima da rede, mais para baixo da rede da quadra oposta, e/ou para a esquerda ou direita do atleta são excelentes maneiras de desafiar cada vez mais os jogadores.



Relaxamento

O relaxamento é tão importante quanto o aquecimento; embora seja frequentemente ignorado. Parar uma atividade abruptamente pode causar coagulação e reduzir a eliminação de rejeitos do corpo do atleta. Isso pode causar câibras, inchaços, entre outros problemas para os atletas da Special Olympics. O relaxamento abaixa gradualmente a temperatura do corpo, os batimentos cardíacos e acelera o processo de recuperação antes da próxima sessão de treinamento ou competição. Também é um bom momento para o treinador e o atleta conversarem sobre a sessão ou sobre as competições. Observe que o relaxamento também é um bom momento para se alongar. Os músculos estão aquecidos e receptivos aos movimentos de alongamento.

Atividade	Finalidade	Tempo (mínimo)
Caminhada aeróbica lenta	Abaixa a temperatura do corpo Abaixa gradualmente o ritmo cardíaco	2 minutos
Alongamento	Remove impurezas do corpo	minutos



Exemplo de Exercícios

Equipe Iniciante

Aquecimento (de 10 a 15 minutos)

- ◆ Corrida: 3 minutos em volta da quadra
- ◆ Alongamento: peito, ombros, braços, tendões do jarrete, quadríceps, virilha e panturrilhas
- ◆ Aquecimento do time: toque, manchete e corte, levantamento e corte, passe e saque para aquecer o corpo

Trabalho de Habilidade (45 minutos)

Introdução aos passes

- ◆ Após o treinador ter demonstrado a forma correta, assumindo a posição correta de passe sem a bola.
- ◆ Aqueles que estão nas duas filas, um de frente para o outro, a dois metros (6 pés) de distância e praticam o passe de bola entre si.

Introdução ao saque

- ◆ Demonstrar o saque por baixo.
- ◆ Os atletas formam duas filas, um de frente para o outro, a 2 metros (6 pés) de distância do mesmo lado da rede e praticam sacando um para o outro, concentrando-se mais no movimento do que na distância ou altura.
- ◆ Assim que os jogadores ficarem mais confiantes, eles podem ir se afastando e trocando os lados da rede.

Introdução ao lançamento

- ◆ Demonstrar os movimentos corretos de como bater na bola.
- ◆ Os atletas formam uma fila de frente para a rede a 2 metros (6 pés) de distância e praticam lançar a bola por cima da rede. A bola parte do treinador, que fica a 1 metro (3 pés) de distância e que gentilmente arremessa a bola aos atletas.

Conceito de equipe (15 minutos)

- ◆ Pratique as posições com seis jogadores na quadra.
- ◆ Explique a rotação padrão (sentido horário) e como as substituições serão feitas.
- ◆ Discuta as responsabilidades de ataque e defesa de cada posição (quem faz os passes, quem levanta, quem corta etc.).

Relaxamento (10 minutos)



- ◆ Reúna o time para o alongamento de relaxamento.
- ◆ O treinador fará comentários positivos sobre cada atleta em um círculo.

Equipe Intermediária

Aquecimento (10-15 minutos)

- ◆ Corrida: 5 minutos em volta da quadra
- ◆ Alongamento: peito, ombros, braços, tendões do jarrete, quadríceps, virilha e panturrilhas
- ◆ Aquecimento do time: toque, manchete e corte, armação, ataque, passe e recebimento para aquecer o corpo

Trabalho de Habilidade (15 minutos)

Exercício BASE (Build All Skills Efficiently - Desenvolva Todas as Habilidades de maneira Eficiente)

- ◆ Foco no passe preciso da bola para o levantador

Conceito de equipe (15 minutos)

Serviço de recepção

- ◆ Auxiliar o time a receber os saques e passar a bola ao levantador.
- ◆ O treinador ou seu assistente deve conduzir o treino praticando saques por todos os lados da quadra, fazendo com que o time pratique os passes e as habilidades de comunicação.
- ◆ Para cada passe certo, o time ganha 1 ponto; o treino termina quando o número total ou um número específico de acertos ocorrer em uma fileira.

Disputa pela bola (30 minutos)

Divida os times igualmente em dois grupos de seis, e jogue usando as regras de campeonato.

- ◆ De maneira ideal será um jogo seis contra seis. Treinadores, voluntários ou membros da família podem ser recrutados para integrar o time..
- ◆ Sempre que possível, tenha um juiz que apite e faça gestos com as mãos para treinar o time em o que esperar das competições

Relaxamento (10 minutos)

- ◆ Reúna o time para o alongamento de relaxamento.
- ◆ O treinador irá fazer comentários positivos sobre cada atleta em um círculo.



Equipe Avançada

Aquecimento (10-15 minutos)

- ◆ Corrida: 5 minutos ao redor da quadra girando os braços
- ◆ Alongamento: peito, ombros, braços, tendões do jarrete, quadríceps, virilha e panturrilhas
- ◆ Aquecimento do time: toque, manchete e corte, armação, ataque, passe e recebimento para aquecer o corpo

Trabalho de Habilidade (15 minutos)

Exercício BASE

- ◆ Foco no passe preciso da bola para o levantador.

Conceito de equipe (15 minutos)

Transição de pontuação

- ◆ Reúna o time para receber o saque.
- ◆ O treinador ou o treinador assistente deve conduzir o treino fazendo um saque; o time irá passar direcionar e lançar a bola para o outro lado da rede.
- ◆ Assim que a bola atravessar a rede (e antes que o time esteja pronto), o treinador irá arremessar uma segunda bola na quadra, forçando o time a estenda a mão para defender imediatamente.
- ◆ Se a equipe for capaz de passar, direcionar e lançar a bola para o outro lado da rede durante a transição, eles ganharão um ponto.
- ◆ Se o time faz menos do que 3 saques ou então erra ao sacar a bola para o outro lado da rede, nenhum ponto é marcado e o treino começa novamente.
- ◆ Quando o time atingir 5 pontos o treino termina.

Disputa pela bola (30 minutos)

Divida os times igualmente em dois grupos de seis e jogue usando as regras de campeonato

- ◆ De maneira ideal será um jogo seis contra seis; embora para jogadores de nível avançado a disputa pela bola pode ser quatro contra quatro, três contra três, ou até mesmo dois contra dois.
- ◆ Sempre que possível, tenha um juiz que apite e faça gestos com as mãos para treinar o time em o que esperar das competições.

Relaxamento (10 minutos)

- ◆ Reúna o time para o alongamento de relaxamento.
- ◆ O treinador irá fazer comentários positivos sobre cada atleta em um círculo



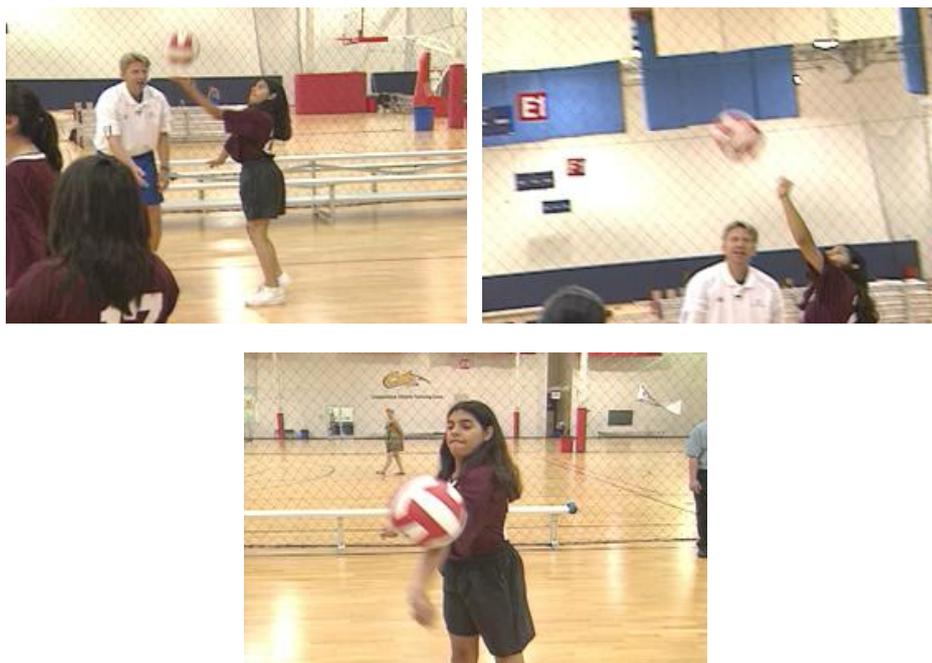
Modificações

Durante uma competição, é importante que as regras não sejam mudadas para se adaptarem às necessidades especiais dos atletas ou suas preferências. Embora exista um número limitado de modificações aprovadas nas regras do vôlei que se acomodam às necessidades dos atletas da Special Olympic. Os treinadores podem modificar os exercícios do treino, seu estilo de treinar e até mesmo os equipamentos esportivos que auxiliam os atletas a alcançar o sucesso, desde que as modificações estejam de acordo com as diretrizes definidas nas **Regras da Special Olympics**.

Para os atletas com menos habilidade, existem duas alternativas aprovadas em competições sancionadas: competição modificada e Competição de Habilidades Individuais. Os detalhes estão dispostos nas **Regras de Vôleibol da Special Olympics**.

Atendendo às Necessidades Especiais dos Atletas

Alguns jogadores da Special Olympics possuem o uso limitado a um braço. Isso gera dificuldades de saque, de passe e de levantamento. Pela prática, o atleta pode ser capaz de aprender a arremessar e sacar com uma mão. Esse jogador pode ter problemas na linha de fundo, onde o passe é a função primária. Nestes programas que oferecem a regra de libero, o atleta pode ser substituído inúmeras vezes pelo especialista da linha de fundo, permitindo àqueles com limitações na movimentação dos braços jogarem apenas na linha de frente.



Alguns atletas têm deficiência auditiva, que podem ser resolvidos lembrando a todos de que todo sinal do árbitro deve incluir um apito e um gesto. Ao usar os mesmos gestos na prática, todos os atletas aprenderão a prestar mais atenção visualmente.

Modificando seu Método de Comunicação

Diferentes atletas requerem diferentes sistemas de comunicação. Por exemplo, alguns atletas aprendem e respondem melhor aos exercícios demonstrados, enquanto outros precisam de mais comunicação verbal. Alguns podem precisar de uma combinação de – visão, ouvido e até mesmo ler a descrição do exercício ou habilidade antes de estar a dominá-la.



Treinamento Cruzado no Vôlei

O treinamento cruzado é um termo moderno que se refere à substituição de habilidade a não ser pelas habilidades que estão diretamente envolvidas na desempenho de um evento. O treinamento cruzado mostrou resultados na reabilitação de contusões e agora também é utilizado para a prevenção de contusões.

Existe um valor e cruzamento limites para o exercício específico. A razão do treinamento cruzado é evitar contusões e manter o equilíbrio muscular durante um período de treino específico e intenso. Uma das chaves para o sucesso no esporte é manter-se saudável e treinar durante um longo período. O treinamento cruzado permite que os atletas façam treinos eventuais específicos de exercícios físicos com maior entusiasmo e intensidade, ou correr menos risco de lesão.

O basquete, o tênis e a natação são esportes da Special Olympics que podem dispor de oportunidades excelentes de treinamento cruzado, quando disponível. O basquete reforça as habilidades de salto, o tênis é um bom trabalho com os pés e uma maior percepção e a natação fortalece os ombros e melhora o condicionamento cardio-vascular geral.

Embora as competições aprovadas de vôlei da Special Olympics são comumente definidas como “internas” de seis contra seis, há um valor considerável em incentivar os atletas a jogarem em outras superfícies e com equipes menores. Praticar um esporte na grama ou na areia permite que os atletas tenham uma defesa mais agressiva enquanto diminui os riscos de lesões ao mergulhar e rolar. Promover jogos de quatro contra quatro, três contra três ou até dois contra dois força os jogadores a cobrirem um espaço maior da quadra e aplicar todas suas habilidades em todos os pontos, acelerando o desenvolvimento de suas habilidades.

OBS.: Os treinadores devem sempre considerar as habilidades físicas e as limitações de seus atletas quando eles praticarem variações do esporte.



Special Olympics

Regras, Protocolo e Etiqueta do Voleibol

Voleibol da Special Olympics



Tabela de Conteúdos

Ensinando as Regras do Voleibol.....	91
Regras da Special Olympics Unified Sports®	94
Procedimentos de queixa.....	95
Protocolo e Etiqueta do Voleibol	96
Senso Esportivo.....	97
Glossário do Voleibol	99



Ensinando as Regras do Voleibol

O melhor momento de se ensinar as regras do vôlei é durante o treino. Por exemplo, quando durante o jogo de treinamento um jogador toca na rede, esse seria um bom momento para pausar o jogo e explicar que não pode tocar na rede enquanto fizer uma jogada com a bola. Assim como um programa internacional de esportes, a Special Olympics tem adotado e modificado as regras da Federation Internationale de Volleyball (FIVB). Consulte o juiz. **Regras Oficiais dos Esportes da Special Olympics** A lista completa das regras do vôlei modificadas e aprovadas pela Special Olympic Inc. Como treinador, é de sua responsabilidade saber e entender as regras do jogo e ensinar tais regras para seus jogadores e outros treinadores. Para auxiliá-lo com essa responsabilidade, estão listadas abaixo as regras selecionadas que governam o esporte voleibol.

Ocasionalmente, esse tipo de situação acontecerá onde um time em particular, com no mínimo seis jogadores na lista de escalação, é incapaz de dar conta dos seis jogadores em qualquer ponto da competição devido a lesões ou outros problemas. Abaixo do nível nacional, o Administrador da Competição **Poderá** permitir que o time prossiga com prudência desde que aquele time não tenha nenhuma vantagem na competição. Os times da Unified Sports da Special Olympics ® não podem ter mais parceiros do que jogadores ao mesmo tempo na quadra.

Quadra

É recomendado que a regularização do tamanho da quadra seja feito. Embora, as modificações da Special Olympics permitem que a linha de defesa se aproxime da rede, mas não é permitido mais que 4,5 metros de aproximação (14 passos e 9 polegadas). Se a regularização do tamanho da quadra (18 metros por 9 polegadas, rodeada pela zona livre de no mínimo 3 metros em todos os lados) estiver indisponível, então as modificações terão de ser feitas para que a partida ocorra de maneira segura. Nas Modificações feitas pelo time são de 7,62 metros (25 passos) de extensão e 15,24 metros (50 passos) de distância. A altura da rede deve ser:

- ◆ Homens e competição de colégio – 2,43 metros (7 passos 11 5/8 polegadas)
- ◆ Competição Feminina – 2,24 metros (7 passos 4 1/8 polegadas)
- ◆ Competições Unified Sports – 2,43 metros (7 passos 11 5/8 polegadas) para homens e competições de colégio, e 2,24 metros (7 passos 4 1/8 polegadas) para mulheres

Autoridades

Em uma competição, os times podem fornecer um ou mais oficiais para a função descrita abaixo.

1° arbitro (A1)

O primeiro arbitro está encarregado pela partida e tem autoridade final em tudo. O A1 estará posicionado do lado oposto do marcador de pontos e tomará decisões que envolvam apanhar a bola, levantamentos, arremessos, etc. O juiz demonstrará suas decisões com o apito ou gestos com as mãos. Esses sinais podem ser encontrados no livro de regras FIVB. Todos os julgamentos feitos pelo A1 são os julgamentos finais.

2° Arbitro (A2)

O 2° arbitro está localizado na quadra, do lado oposto do A1, perto do banco de reservas e o marcador de pontos. O A2 tem como função principal controlar a rede, observando as infrações. Também deve prestar assistência ao A1 como apanhar a bola, chamar a atenção fazendo um sinal discreto se o A1 projetou ou bloqueou a partida. Nesse caso, o A2 não pode apitar, mas deve dar assistência ao A1 se necessário. Ele também é responsável por supervisionar o marcador de pontos e administrar todos os pedidos de substituição.



Marcador de Pontos

O marcador de pontos é responsável por manter atualizada a tabela de pontuação de acordo com as regras do jogo ou outras obrigações. É dever do marcador de pontos certificar que o marcador visual está exato.

Líbero Rastreador

Para aqueles programas que utilizam a provisão Libero nas regras, uma minoria oficial deve ser requerida para a substituição de Liberos rastreadores.

Banca de Jurados (BJ)

A banca de jurados é uma parte importante a exercer em um time. Eles ficam posicionados no canto esquerdo (atrás da posição de trás esquerda) da quadra e prestam assistência ao A1 marcando as saídas e entradas de bola na quadra, e toques como foi apresentado pelo A1.

SOOPA

Programa dos Oficiais da Special Olympics para Atletas (SOOPA) são designados para dar assistência no desenvolvimento dos atletas da Special Olympics a treinarem suas habilidades, que são necessárias para exercer níveis variáveis de responsabilidade, que condiz com a habilidade do atleta. No voleibol, a afiliada local da Special Olympics deve trabalhar juntamente com o Corpo de Governo Nacional afiliado para incentivar a POSOA oficial ser certificada através da NGB.

Reunião antes da partida

Antes da reunião pré competição, o A1 irá reunir-se com representantes de cada time para:

1. Esclarecer os procedimentos de aquecimento
2. Explicar as regras do evento/ torneio/competição e a simplicidade das regras de campo
3. Determinar qual time começa e de que lado da quadra.

Início da partida

Quando estiver pronto, o A1 irá instruir os jogadores a alinharem-se. Sob o sinal do A1, os jogadores entrarão na quadra em se posicionarão corretamente enquanto o A2 verifica a posição deles na quadra.

Início do set

Quando todos os jogadores estiverem na posição correta e ambos os times estiverem preparados para iniciar a partida, o A1 irá gesticular para o jogador sacar a bola. O gesto para o jogador é feito com o apito e movimento de braço. Favor, verificar o livro de regras FIVB para mais detalhes sobre os sinais usados por ambos os juízes.

Rotação de saque

Quando o time da casa ganhou o direito de sacar, os jogadores giram uma posição sentido horário. Existem duas exceções para isso:

1. Na Unified Sports de vôlei, quando o time que saca marcou 3 pontos consecutivos, eles devem girar sentido horário uma posição e manter a ocupação. O time que recebe a bola NÃO vai girar.
2. Nas Modificações das Competições de Voleibol, três ou cinco pontos de saque, a regra de saque será aplicada. Uma vez que o jogador marcou três ou cinco pontos, ocorrerá uma perda de posse para que o oponente pegue a bola e faça o saque, mas sem marcar ponto.

Bola dentro/bola fora



Uma bola que cai dentro da quadra ou em qualquer parte da linha é considerada legal. A bola que cai fora da quadra ou completamente para fora da linha é considerada bola fora.

Forma de pontuação

O voleibol é jogado por meio do uso do método de reagrupamento de pontos. Toda vez que a bola está em jogo, um ponto será ganho. Com a exceção de que se o árbitro pedir para repetir (a bola do adversário cai do outro lado, etc.). Não é necessário fazer o saque para que seu time ganhe o ponto.

Tempo

Cada time tem o direito de pedir 2 tempos por set, cada um com 30 segundos de duração.

Ganhando um set/partida

O time precisa de 25 pontos para vencer o set (o set decisivo termina com 15 pontos.). É necessário fazer no mínimo 2 pontos para vencer. As competições são feitas por melhor de dois de três sets, ou melhor, de três de cinco sets. Favor certificar com o administrador o formato de cada competição. Algumas competições devem ser prorrogadas ou então adiantadas de acordo com as considerações de tempo e espaço.

Punições

Cartão amarelo

Uma advertência ao jogador ou treinador que faz com que o time adversário ganhe um ponto.

Cartão Vermelho

Uma advertência contra o jogador ou treinador que resulta em sua expulsão da quadra.

Cartão vermelho/amarelo segurados juntamente

Uma advertência contra o jogador ou treinador que resulta na desqualificação da partida. O administrador da competição decidirá se o incidente requer que o jogador ou treinador retire-se do torneio.

Violações comuns

- ◆ Levantamento
- ◆ Arremesso
- ◆ Duplo toque na bola
- ◆ Mais que três toques na bola
- ◆ Toque de rede enquanto bate na bola
- ◆ Violação da linha de centro (abaixo da rede)
- ◆ Fora de rotação
- ◆ Sacar errado
- ◆ Ataque da fileira traseira
- ◆ Falta no saque



Regras da Special Olympics Unified Sports®

Existem algumas diferenças nas regras de competição da Special Olympics Unified Sports® como estipulado nas Regras Oficiais da Special Olympics. As diferenças estão destacadas abaixo:

1. Uma lista de escalação consiste em um número proporcional de atletas e parceiros. Embora a distribuição exata dos pontos da lista de escalação não seja especificada, uma lista de especificação do vôlei contém que os oito atletas e os dois parceiros não possuem a mesma meta no Programa de União de Esportes.
2. Uma fila durante a competição consiste em metade dos atletas e metade dos parceiros. O Programa de União de Esportes no Vôlei consiste em três atletas e três parceiros. Eles irão ficar intercalados (ex: um parceiro, um atleta, etc.). Em circunstâncias atenuantes, o administrador da competição pode permitir mais atletas do que parceiros se ele/ela julgar ser ainda do espírito da União de Esportes.
3. Nos esportes em equipe, a divisão se baseia no melhor jogador da lista, e não na habilidade média de todos os jogadores.
4. Nos times deve haver um treinador adulto que não jogue. Treinadores que são jogadores não são permitidos nos times.

A União de Esportes de Vôlei foi designada contribuir com a tendência atual de indivíduos com incapacidade intelectual e reunir aqueles com essa incapacidade intelectual com aqueles que não possuem essa incapacidade no mesmo time, como parceiros iguais. A igualdade entre todos os colegas de time aumenta quando os colegas de time têm quase a mesma idade e habilidade. A seleção dos atletas e parceiros de idades e habilidades similares é essencial para os treinos e competições da União de Esportes de Vôlei.

É muito importante que os parceiros da União dos Esportes saibam seu papel no time e na Special Olympics em geral. O domínio do jogador para os parceiros da União dos Esportes não tem a ver com a pretensão e metas do programa e não permite os atletas exibirem seus talentos. Um bom parceiro é aquele que joga ao lado do atleta e tem a mesma habilidade. Em um mundo perfeito, isso seria impossível de diferenciar entre os contribuidores de um atleta e um parceiro da União dos Esportes.



Procedimentos de queixa

Os procedimentos de queixa são regidos pelas regras da competição. O papel do time de administração da competição é aplicar as regras. Como treinador, sua função com seus atletas e seu time é protestar contra qualquer ação ou evento que ocorra enquanto seus atletas estão competindo que você julgue ter violado as **Regras Oficiais do Vôlei**. É de extrema importância que você não faça nenhuma queixa porque você e seus atletas não obtiveram os resultados esperados. As queixas são assuntos sérios que impactam no cronograma da competição. Verifique com o administrador da competição para aprender sobre os procedimentos de queixa da competição.

Geralmente existem dois tipos de protestos: Elegibilidade e Regras do jogo.

Elegibilidade

Queixas a respeito de elegibilidade precisam ser feitas de acordo com os procedimentos aprovados pelo time de administração da competição.

Regras do Jogo

As queixas devem ser feitas pelo capitão do time antes do próximo saque. O julgamento não é uma situação de queixa. Uma queixa válida seria uma regra que o treinador e o capitão do time acreditem ter sido mal aplicada. Um exemplo seria o grande número de parceiros na quadra ou a falha do juiz em respeitar o número de substituições em um jogo em particular.

Se uma for válida e aceita pelo primeiro árbitro (A1), ele fará uma pausa para consultar o livro de regras. Se, depois de consultar o livro de regras, o capitão do time ainda manter a queixa, o A1 enviará um representante qualificado para localizar o administrador da competição. Nesse momento, o placar deverá marcar todos os fatos pertinentes da partida (pontos, momento da queixa, substituições feitas, pausas feitas, etc.). O administrador da competição e/ou o Árbitro Chefe tomarão uma decisão sobre a queixa. Se esta for negada, a partida começará imediatamente. Se a queixa for aceita, a partida em questão será jogada novamente e o problema corrigido. Essas decisões são decisivas. Não existe nenhum direito de apelação. A direção será informada imediatamente sobre a conclusão de uma decisão tomada.



Protocolo e Etiqueta do Voleibol

Durante o Treinamento

Um bom protocolo e etiqueta do voleibol começam com a prática. Ensinar a seu time ter uma boa convivência e respeito pelos oficiais, colegas de time, oponentes e voluntários irá influenciar quando se tratar de uma competição de verdade. Seu papel como treinador é estabelecer regras que seu time irá seguir. Sempre se esforce para dar um bom exemplo.

Durante a prática, certifique de que seu time está seguindo as regras, elas serão reforçadas na competição. Quanto mais seus atletas entenderem as regras, eles estarão mais bem preparados para entender porque receberam uma chamada. Muitas chamadas de voleibol são subjetivas, e por ser constante o recebimento de chamadas na prática fará com que diminuam as discussões e frustrações nas competições. Ensinar a respeitar tanto os oficiais como os adversários começa com a prática. O treinador precisa estabelecer um padrão elevado de companheirismo.

Durante a Competição

O vôlei é um esporte altamente competitivo que é jogado de melhor maneira com muitas emoções positivas. Manter essas emoções sob controle e canalizar com um bom espírito esportivo pode ser um desafio para o treinador.

Durante os aquecimentos, certifique de que todos os jogadores e bolas estejam do lado correto da rede. Um problema comum durante o aquecimento é uma bola solta rolando para o outro lado da rede onde alguém possa saltar e pisar na bola. É de bom princípio gritar “bola” ou “pare” se o jogador ou treinador perceber que uma bola está indo para o lado oposto, principalmente se uma fratura grave pode ocorrer. Um bom espírito esportivo é agradecer ao time que preveniu uma possível fratura..

É permitido que somente o capitão do time fale com os juízes. Esse jogador irá representar os jogadores de seu time nas reuniões dos capitães com os árbitros. Ele/ela deve informar ao treinador e a seus companheiros sobre as regras de solo e qualquer item em especial que tenha sido mencionado pelo arbitro. O conhecimento de todas as leis não é esperado somente do capitão ou do treinador, mas também de todos os jogadores e ajuda o jogo a fluir melhor

Quando o A1 indica que o time forme uma fila, os seis jogadores iniciantes mais o Líbero ficarão no final da fila. Quando o juiz fizer o sinal, os times irão sentido anti-horário da rede para cumprimentar seus oponentes. Alguns times terão pequenas lembranças para presentear o adversário (ex: broches ou alguma coisa de sua área ou região). Isso é comumente feito em competições de nível nacional ou mundial, mas sempre é um bom gesto

Durante o set, os jogadores deverão tratar os juízes, oponentes e colegas de equipe com respeito. Gritar pela rede para o oponente não será tolerado e é motivo para o jogador levar um cartão amarelo (advertência) ou vermelho (expulsão). Discutir com o juiz pode resultar nas mesmas penalidades já mencionadas.

Após o ultimo set o arbitro irá direcionar os times para a linha final e então irá instruí-los a irem até a rede e congratular seus oponentes como numa boa partida.

Esteja advertido que haverá outra competição após a sua, então, por favor, recolha seus pertences e deixe a quadra para que os próximos times possam começar o aquecimento.

No geral, o vôlei tem uma boa reputação de ser um esporte de bom espírito esportivo e respeito entre os jogadores, treinadores e juízes. Como treinador certifique de enfatizar isso para seu time e de dar um bom exemplo você mesmo. E os atletas seguirão o exemplo enfatizado pelo seu técnico. Se o treinador grita para os juízes, seus (ou suas) jogadores (as) farão o mesmo. Um treinador que respeita os juízes, os outros jogadores e o outro juiz, que se mantém sempre positivo, será uma influencia positiva para o comportamento de seu time. Se um jogador se comporta mal na quadra durante um jogo ou aquecimento, é da responsabilidade do treinador conversar com ele/ela e fazê-lo entender que um bom espírito esportivo é esperado e que um mal comportamento não será tolerado.



Senso Esportivo

“Faça-me ganhar. Mas se eu não puder faça com que eu seja corajoso o suficiente durante esta experiência.”

O bom senso esportivo é o comprometimento dos atletas e do treinador para uma partida justa, de comportamento ético e íntegro. Na prática e na percepção, o senso esportivo é definido pelas qualidades que são caracterizadas por: generosidade e sinceridade para com os outros. Segue o exemplo. Abaixo destacamos alguns pontos e idéias que devem estar em foco quando for ensinar e treinar o senso esportivo de seus atletas.

Esforço competitivo

- ◆ Empenhe esforço máximo durante cada evento.
- ◆ Pratique as habilidades com a mesma intensidade que você as realizaria em competição.
- ◆ Sempre termine a partida – Nunca desista.

Fair Play em todos os momentos

- ◆ Sempre obedeça as regras.
- ◆ Demonstre espírito esportivo e jogo limpo em todos os momentos.
- ◆ Respeite as decisões dos juízes em qualquer circunstancia.

Expectativas dos técnicos

1. Sempre dar um bom exemplo para os participantes e fãs.
2. Em todas as partidas haverá um time ganhador e um time perdedor. Instrua os participantes a terem a responsabilidade de ter um senso esportivo adequado, e exija que eles tenham como prioridade o senso esportivo e a ética.
3. Dê incentivos positivos sobre o desempenho dos atletas.
4. Respeite o julgamento dos juízes das partidas, se conforme com as leis do evento e não demonstre reações comportamentais que possam incitar os fãs.
5. Trate todos os participantes com respeito.
6. Cumprimente os juízes e o treinador adversário em público, antes e depois da partida.
7. Desenvolver e cumprir penalidades para participantes que não obedeçam aos padrões de senso esportivo.

Expectativa dos Atletas & Parceiros na União dos Esportes da Special Olympics®

1. Tratar os integrantes da equipe com respeito.
2. Incentivar os integrantes da equipe quando eles cometerem erros.
3. Tratar os adversários com respeito: apertar as mãos antes e no final das competições.
4. Respeitar a decisão das autoridades da competição, obedecer às regras do evento e não demonstrar comportamento que possa incitar fãs.
5. Cooperar com as autoridades, técnicos ou diretores e participantes para conduzir competições justas.
6. Não retaliar (verbal ou publicamente) se a outra equipe demonstrar um comportamento ruim.



7. Aceite seriamente a responsabilidade e o privilégio de representar a Special Olympics.
8. Defina vencer como fazer o melhor possível.
9. Viver sob o alto padrão de espírito desportivo definido pelo seu técnico.

Dicas de Treinamento

- ◆ Ensine seus jogadores a respeitar os juízes e suas decisões.
- ◆ Ensine-os a jogar bem com as regras.
- ◆ Ensine as regras gerais do vôlei para os jogadores.
- ◆ Congratule ou reconheça o senso esportivo após cada partida ou treino.
- ◆ Sempre elogie os atletas quando eles demonstrarem um bom senso esportivo.

Lembre-se

- ◆ Senso esportivo é uma atitude demonstrada pela forma como você e seus atletas agem dentro e fora do campo.
- ◆ Ser positivo no que diz respeito à competição.
- ◆ Respeitar seus adversários e você mesmo.
- ◆ Sempre ficar sob controle, mesmo que você esteja se sentindo bravo ou com raiva.



Glossário do Voleibol

Termo	Definição
Antena	Vareta flexível localizada acima da rede, que fica amarrada como parte de sua extensão que designa o limite da rede
Ataque da fileira traseira	Quando um jogador da linha de trás joga a bola acima ou na frente da linha de ataque
Autoridades	1° arbitro: fica num canto da quadra (A1); 2° arbitro: fica perto da mesa de pontos; marcador de pontos; libero rastreador; linha de julgamento
Batedor/Bloqueador	O jogador que ataca a bola com força na quadra do oponente
Bloqueio	A habilidade de saltar na rede para bloquear a bola e fazer com que ela não caia na sua quadra
Bloqueio	Direcionar a bola para a quadra oponente, geralmente é efetuado ao bater na bola com um balanço de braço
Bola Dentro	Bola que cai na quadra acima ou dentro do limite da linha
Bola Fora	Bola que cai do lado de fora da quadra
Bola morta	Quando a bola está fora de jogo, como dizem os juízes
Cartão Vermelho	Uma penalidade que resulta na expulsão do jogador/treinador da quadra por um comportamento de mal educado ou inaceitável sem direito de concessão
Cartão amarelo	Advertência ao jogador/treinador por comportamento inaceitável que resulta em um ponto para o time adversário
Contato Sucessivo	Uma partida legal que ocorre durante o primeiro golpe na bola, e sucessivamente entra em contato com várias partes do corpo dos jogadores, isso é permitido apenas uma vez quando jogar a bola
Contato duplo	Uma infração na qual o jogador bate na bola duas vezes consecutivas ou então quando a bola entra em contato com várias partes do corpo do jogador (a) sucessivamente
Contatos Consecutivos	Uma infração na qual o jogador acerta a bola duas vezes consecutivas (Com exceção das regras 9.2.3, 14.2 & 14.4.2)
Encobrir	Falta que ocorre quando os jogadores estão na rotação incorreta no momento do saque
Enterrada	Geralmente é o primeiro recebimento do time após uma falha no bloqueio
Falta de Pé	O sacador pisa na linha final ao mesmo tempo em que saca a bola
Fileira de Bloqueio Traseiro	Quando um jogador da fileira de trás bloqueia a bola na rede.



Giro/rotação	Quando o time vence o saque para o time oposto, o time irá rotar uma posição e sentido horário, geralmente chamado de giro
Joelheiras	Equipamento opcional usado para proteger os joelhos do jogador
Jogador Capitão	Aquele que representa seu time na quadra é o único membro do time que pode falar com o juiz.
Líbero	Um jogador (geralmente o segundo contato do time) que arremessa a bola ao sacador.
Libero	Um especialista defensivo que joga somente na posição traseira; esse jogador usa um uniforme contrastante colorido e têm várias outras restrições
Linha de Centro	A linha que fica diretamente embaixo da rede
Linha de ataque	Linha que fica em volta da quadra a 3 metros do centro. Os jogadores da fileira de trás não podem jogar a bola dentro ou fora dessa linha
Partida	Um número de sets pré-determinado
Passe	Geralmente o primeiro contato do jogador com o sacador
Pausa da partida	A suspensão da partida pedida pelo capitão do time ou pelo treinador que é concedida pelo A1; o tempo da pausa é de acordo com a regra
Placada	Uma partida onde um jogador da defesa irá colocar a palma de sua mão no chão para prevenir que a bola encoste-se ao solo
Pontos que levam a vitória	15 ou 25 pontos são necessários para vencer o set; para vencer, o time deve pelo menos ter dois pontos de vantagem (os organizadores das competições determinarão outros números em certas situações)
Posição Base	Posição que o jogador deve estar no momento que for servir
Prender a bola	Quando a bola é agarrada ou jogada e tal jogada não é feita de maneira honesta
Rali	O ato de jogar a bola de um lado para outro por cima da rede
Rali de Pontos	Cada partida resulta em um ponto a não ser que seja necessário um replay
Replay	Quando o arbitro instrui o time a fazer a jogada novamente devido a um equívoco ou por outras razões
Saque	A técnica de colocar a bola em jogo
Set Decisivo	O set final (3° ou 5°) a ser disputado se a pontuação está empatada
Substituição	Ação do líbero de entrar ou deixar a partida
Substituição	Ato de um jogador de ocupar a posição de outro que deve sair do jogo
Toque	Quando a bola é tocada pelo jogador intencionalmente ou acidentalmente; ambos os casos contam como toque
Triagem	Um processo feito para avaliar os times com o intuito de igualar as competições



	em conjunto ou as habilidades do time
--	---------------------------------------