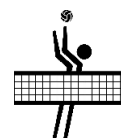




***Special Olympics***

## **Planejamento de uma temporada de treinamento e competição de voleibol**

Voleibol da Special Olympics



### Tabela de Conteúdos

|  |    |
|--|----|
| Definindo metas .....  | 2  |
| Planejamento da Temporada de Treinamento e Competição do Voleibol .....              | 4  |
| Componentes Essenciais do Planejamento da Temporada de Treinamento do Voleibol ..... | 5  |
| Princípios de sessões de treinamento eficientes .....                                | 6  |
| Dicas para Condução de Sessões de Treinamento de Sucesso .....                       | 7  |
| Dicas para Condução de Sessões de Treinamento Seguras .....                          | 8  |
| Competições para Treino de Voleibol.....   | 9  |
| Selecionando os Membros da Equipe .....  | 10 |
| Criando Envolvimento Significativo na Unified Sports®.....                           | 11 |
| Cartão de Avaliação de Habilidades do Voleibol .....                                 | 12 |
| Special Olympics – Habilidades Individuais do Voleibol .....                         | 13 |
| Avaliação Individual para Jogo em Equipe .....                                       | 13 |
| Special Olympics – Habilidades Individuais do Voleibol .....                         | 14 |
| Vestuário de Voleibol .....  | 15 |
| Equipamentos de Voleibol .....   | 18 |



### 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

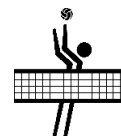


## Planejamento da Temporada de Treinamento e Competição do Voleibol

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

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

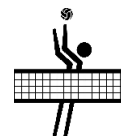
A etapa final da sessão de planejamento é determinar o que o atleta irá realmente fazer. Lembre-se: ao criar uma sessão de treinamento usando os principais componentes, avançar na sessão permite incrementar gradualmente a atividade física.

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**

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

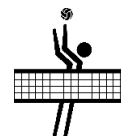




### Dicas para Condução de Sessões de Treinamento Seguras

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

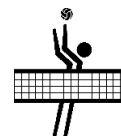
Todos os membros da equipe devem possuir a mesma diferença de idade, caso seja possível:

- ◆ 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:

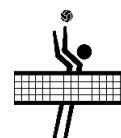
1. Ajuda o treinador e atleta a determinar em quais posições o último está mais apto a jogar. Por ex.: levantador, atacante, Líbero (especialista da defesa), etc.
2. Estabelece as áreas de treinamento de base do atleta
3. Auxilia os treinadores a agrupar atletas de habilidades semelhantes nas equipes 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: _____             | <input type="checkbox"/> Atleta | <input type="checkbox"/> 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)

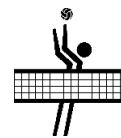
**PONTUAÇÃO:****Pontuação total:**

(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.

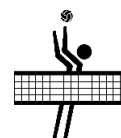


#### **Bem ajustado**

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/cm<sup>2</sup>. 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.