



***Special Olympics***

## **Regras, Protocolo e Etiqueta do Voleibol**

Voleibol da Special Olympics



## **Tabela de Conteúdos**

Ensinando as Regras do Voleibol .....	2
Regras da Special Olympics Unified Sports® .....	5
Procedimentos de queixa .....	6
Protocolo e Etiqueta do Voleibol .....	7
Senso Esportivo .....	8
Glossário do Voleibol .....	10



## Ensinar 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.

#### 1º árbitro (A1)

O primeiro árbitro 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.

#### 2º Árbitro (A2)

O 2º árbitro 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 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 ao 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 posicionarem 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 árbitro. 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 último set o árbitro 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 influência 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 desportivo e jogo limpo em todos os momentos.
- ◆ Respeite as decisões dos juízes em qualquer circunstância.

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



<b>Giro/rotação</b>	Quando o time vence o saque para o time oposto, o time irá rotar uma posição e sentido horário, geralmente chamado de giro
<b>Joelheiras</b>	Equipamento opcional usado para proteger os joelhos do jogador
<b>Jogador Capitão</b>	Aquele que representa seu time na quadra é o único membro do time que pode falar com o juiz.
<b>Líbero</b>	Um jogador (geralmente o segundo contato do time) que arremessa a bola ao sacador.
<b>Libero</b>	Um especialista defensivo que joga somente na posição traseira; esse jogador usa um uniforme contrastante colorido e têm várias outras restrições
<b>Linha de Centro</b>	A linha que fica diretamente embaixo da rede
<b>Linha de ataque</b>	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
<b>Partida</b>	Um número de sets pré-determinado
<b>Passe</b>	Geralmente o primeiro contato do jogador com o sacador
<b>Pausa da partida</b>	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
<b>Placada</b>	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
<b>Pontos que levam a vitória</b>	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)
<b>Posição Base</b>	Posição que o jogador deve estar no momento que for servir
<b>Prender a bola</b>	Quando a bola é agarrada ou jogada e tal jogada não é feita de maneira honesta
<b>Rali</b>	O ato de jogar a bola de um lado para outro por cima da rede
<b>Rali de Pontos</b>	Cada partida resulta em um ponto a não ser que seja necessário um replay
<b>Replay</b>	Quando o árbitro instrui o time a fazer a jogada novamente devido a um equívoco ou por outras razões
<b>Saque</b>	A técnica de colocar a bola em jogo
<b>Set Decisivo</b>	O set final (3º ou 5º) a ser disputado se a pontuação está empatada
<b>Substituição</b>	Ação do líbero de entrar ou deixar a partida
<b>Substituição</b>	Ato de um jogador de ocupar a posição de outro que deve sair do jogo
<b>Toque</b>	Quando a bola é tocada pelo jogador intencionalmente ou acidentalmente; ambos os casos contam como toque
<b>Triagem</b>	Um processo feito para avaliar os times com o intuito de igualar as competições



## Special Olympics Guia de Treinamento

### Voleibol

em conjunto ou as habilidades do time