Trabajo para la obtención del Título de Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Voleibol sentado, una alternativa en deportes para discapacitados

Autor:

ALBERTO SANZ MORALES

Departamento de Deportes

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF)

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID

Curso 2013-2014

Trabajo para la obtención del Título de Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Voleibol sentado, una alternativa en deportes para discapacitados

Autor:

ALBERTO SANZ MORALES

Dirigido por:
Blanca Salazar Morales

Departamento de Deportes
Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF)

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID

Curso 2013-2014

Agradecimientos:

Para empezar me gustaría dar las gracias al INEF de la Universidad Politécnica de Madrid por darme la oportunidad de formar parte de esta gran familia y ofrecerme, siempre que lo he necesitado, la respuesta a cualquier pregunta e inquietud.

Mostrar más en concreto mi agradecimiento a todos los profesores que me han ayudado a comprender los valores del deporte y me han instruido como alumno y como persona en estos maravillosos 4 años.

En la realización de este trabajo, agradecer a todas las personas que me han echado una mano siempre que lo he necesitado, tanto profesores, como instituciones con las que he contactado, como al jugador de voleibol sentado Óscar Agea, habría sido imposible realizar este trabajo sin la ayuda de estas personas.

También quiero agradecer a mi familia todo el apoyo que me han demostrado sin pedir nada a cambio, sobre todo en todos estos días de dedicación y trabajo, dándome todas las facilidades necesarias.

Muchas gracias a todos.

Índice:

Resumen del proyecto…….…….……pag VII

Introducción…….…pag 1

Objetivos……...…pag 2

1. Historia del voleibol sentado…….….pag 3

2. Reglamento……..……pag 5

3. Comparación entre voleibol convencional y voleibol sentado…….....pag 9

4. Información necesaria sobre la discapacidad…….….pag 11

4.1 ¿Quién compite en este deporte?.....pag 11

4.2 Clasificación funcional en competición……...…….…..pag 13

5. Intervención……...…….pag 14

5.1 Cuidados necesarios generales……...…….pag 14

5.2 Pautas para una comunicación adecuada con el jugador……pag 15

5.3 Enseñanza y entrenamiento en voleibol sentado……...……pag 16

6. Entrenamiento deportivo en voleibol sentado…….……pag 17

6.1 Desplazamiento por el suelo……...…….pag 25

6.2 Fundamentos técnicos……...…...……pag 25

6.3 Fundamentos tácticos……...……pag 25

6.4 Unidad didáctica o sesión de entrenamiento del voleibol sentado…….…..pag 28

7. Situación actual del voleibol sentado en España…….....pag 37

7.1 Breve descripción……...…..….pag 37

7.2 Entrevista……..……pag 39

7.3 Fomento del voleibol sentado en España……...……..…pag 40

8. Conclusiones……...…….pag 43

9. Bibliografía…….…….pag 45

10. ANEXOS……...……pag 48

10.1 Entrevista……...…….pag 49

10.2 Instituciones que promueven el voleibol sentado……...……pag 51

Índice de tablas:

Tabla 1: Comparación voleibol sentado y voleibol convencional……...…….pag 9

Tabla 2: UD para principiantes o niños……..…….pag 28

Tabla 3: ejemplo de sesión principiantes y niños……..…..pag 30

Tabla 4: UD para deportistas de alto nivel……..…pag 32

Tabla 5: ejemplo de sesión deportistas de alto nivel……..….pag 34

Resumen del proyecto

La realización de este proyecto, pretende mostrar la metodología del entrenamiento en un deporte como el voleibol sentado para personas que presentan una discapacidad. En un principio se explicará el marco teórico del deporte y luego los diferentes técnicas de trabajo que son necesarios de utilizar. También pretendo dar una respuesta al por qué de a la falta de actividad de este deporte en nuestro país y diferentes formas de fomentar este deporte en colegios y clubes.

Project summary

The realization of this project, aims to show the methodology of training in a sport like sitting volleyball for people with a disability. At first explain the theoretical framework of sport and then show the different working methods that it is necessary to be used. I also intend to respond to the lack of activity of this sport in our country and different ways to promote the sport in schools and clubs.

Introducción:

El deporte es un aspecto muy importante para las personas que presentan una discapacidad ya supone una gran oportunidad tanto física como mentalmente así como a socializarse con otras personas discapacitadas como otras que no tienen ninguna discapacidad ya que relacionarse con otras personas es uno de los aspectos que supone uno de los retos más importantes a superar.

Existen muchos deportes para personas con discapacidad, (baloncesto o rugby en silla de ruedas, atletismo o natación), en tanto que el voleibol sentado apenas tiene implantación salvo en quizá en algunos países del este.

Es por eso por lo que me pareció oportuno realizar un estudio más detallado sobre este deporte haciendo hincapié tanto en los métodos de trabajo y las diferentes formas de fomento de esta actividad.

Otro de los motivos es mi experiencia como jugador y entrenador de voleibol durante toda mi vida, y he podido comprobar que hay muchos aspectos que se pueden trasladar al voleibol sentado, tanto desde un punto de vista deportivo como social.

Objetivos:

- Realizar una descripción sobre la historia y recorrido de este deporte desde su nacimiento hasta nuestros días.
- Describir las reglas básicas del voleibol sentado.
- Establecer las principales diferencias entre voleibol convencional y voleibol sentado.
- Exponer las diferentes discapacidades que se pueden beneficiar de la práctica de esta actividad.
- Describir la clasificación funcional en competición.
- Conocer los diferentes cuidados necesarios para las personas que presentan alguna discapacidad.
- Aclarar los principios generales de actuación en el entrenamiento y enseñanza de actividad física para personas con discapacidad.
- Exponer los principales aspectos técnicos y tácticos del voleibol sentado.
- Desarrollar un supuesto de una unidad didáctica tanto para niños o principiantes como para alto nivel competitivo.
- Realizar una breve descripción de la situación del voleibol sentado en nuestro país.
- Exponer diferentes formas de fomento del voleibol sentado.

1. Historia del voleibol sentado:

El voleibol sentado fue creado en 1956 en el norte de Europa, en los Países Bajos, mediante una combinación de otros dos deportes, el voleibol y el "Sitzball" (deporte alemán donde no se utiliza red que juegan los jugadores en posición sentada). En poco tiempo se convirtió en uno de los deportes más divertidos y dinámicos para el público dentro del programa paralímpico.

Los jugadores de voleibol sentado deben presentar cualquiera de las siguientes discapacidades:

- Amputados, especialmente de las piernas pero también del miembro superior tanto dobles amputaciones como amputaciones unilaterales
- Parálisis cerebral
- Parálisis motoras en extremidades inferiores
- Les "autres"

Más adelante detallaré el significado y alcance de cada una de las discapacidades mencionadas.

Internacionalmente, las primeras competiciones se celebraron en 1967, con ella se obtuvo el reconocimiento como deporte por parte de la Organización Internacional de Deportes para personas con Discapacidad (ISOD) aceptando el Voleibol Sentado como parte de su programa, con el nombre de Organización Mundial de Voleibol para Discapacitados (WOVD).

Desde 1993 se vienen desarrollando eventos tanto de hombres como de mujeres, sin excepciones.

Este deporte se adhirió en 1980 al programa de los a los Juegos Paralímpicos en la ciudad de Amhem, Holanda, coincidiendo con la región donde se creó este deporte décadas atrás. Empezó solo la modalidad de hombres, pero se añadieron las competiciones de mujeres en la edición de Atenas de 2004.

En España comenzó la práctica de este deporte a principios de los años 90, más en concreto en Enero de 1991 incorporándose en este mismo año a la Federación de Deportes de Minusválidos Físicos (FEDMF), actualmente Federación Española de Deportes de Personas con Discapacidad.

El inicio de este deporte en nuestro país fue promovido por Santiago Sanz y Silvia Romero (primer presidente de la Comisión de Voleibol de la FEDDF y seleccionadora nacional respectivamente). El principal motivo fue la participación de España en los IX Juegos Paralímpicos de Barcelona 1992 como anfitriones de la misma.

Un año antes en 1991 se jugó el primer Campeonato de España entre los equipos Pryca y Esports Aznar en la localidad catalana de El Masnou. Los jugadores de estos equipos fueron la base de la selección española de los JJPP de Barcelona.

España también participó en la Copa de la Comunidad Europea en 1993.

2. Reglamento

Las normas que rigen la práctica de este deporte son las siguientes

1. Área de juego

El área de juego incluye la pista de juego y la zona libre. Esta debería ser rectangular y simétrica.

1.1. Dimensiones: la pista es un rectángulo de 10x6 metros, rodeado de una zona libre de 2 metros de ancho en todos sus lados.

1.2. Línea de pista: las líneas laterales están incluidas dentro de los 10m x6m de la pista. Estas serán de color claro. El eje de la línea central divide el terreno de juego en dos campos iguales de 5mx6m. Las líneas de ataque son paralelas a la línea central, y se encuentran, a 2m de la línea central.

1.3. Zonas y áreas: zona de frente, zona de saque, zona de sustitución.

2. Red y postes

La red mide 7 metros de largo por 0,8 metros de ancho, está formada por una malla a cuadros de 10 cm.

La altura de la red es de 1.15 m. medidas desde el centro de la cancha. La altura de los postes es de como mínimo 1,15m. para hombres y 1,05 para mujeres situándose a 0.25 cm de la línea lateral.

3. Participantes

Indumentaria: los jugadores pueden utilizar pantalones cortos, pueden jugar vendados.

4. Entrenadores

En los tiempos muertos el entrenador y su ayudante podrá entrar en el campo de juego.

5. Posiciones de los jugadores y rotación

Las posiciones de los jugadores vienen determinadas y controladas por la posición de sus nalgas, esto quiere decir que la/s mano/s pueden estar en la zona de ataque, o fuera de la pista en la zona libre.

6. Saque

Para la ejecución del saque, el jugador que realiza esta acción (sacador) debe colocarse dentro de la zona de saque. Las nalgas del sacador deben estar detrás (no en contacto) de la línea de fondo en el momento de golpear la pelota.

7. Golpe de ataque

Un jugador no puede levantar las nalgas del suelo al realizar cualquiera tipo de golpe de ataque. Un delantero podrá rematar el saque del contrincante, siempre que la pelota este en su zona de ataque y sobre la parte superior de la red.

8. Bloqueo

Los delanteros pueden bloquear el saque del adversario. Al realizar un bloqueo tampoco pueden levantar las nalgas del suelo.

El jugador puede tocar el campo con la parte superior del cuerpo, excepto cuando realiza juego defensivo en la zona de defensa o en la zona libre. En el juego de defensa se permite pérdida de contacto momentánea en el campo. Está permitido que el balón vaya directamente al campo contrario.

9. Otros

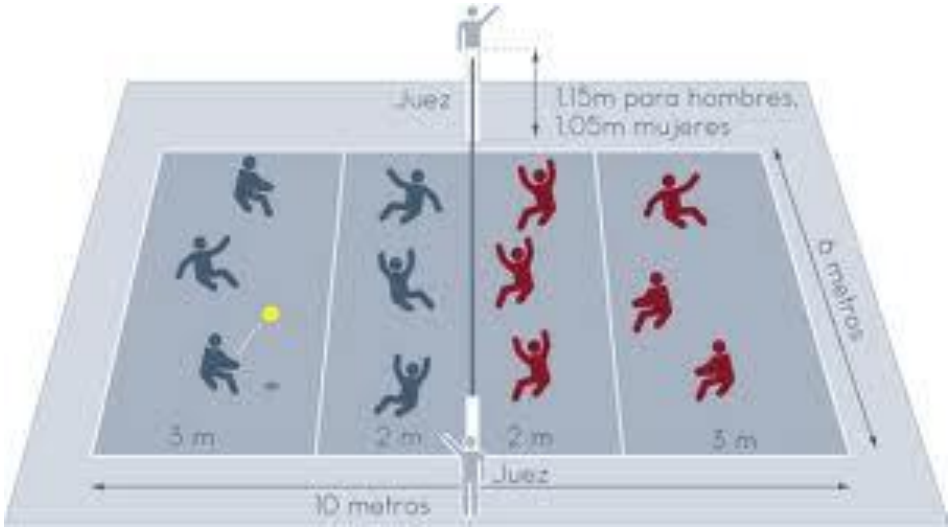
Está prohibido caminar y ponerse en pie durante el juego.

10. Señales de los árbitros

Levantarse del campo: el árbitro separa lentamente las palmas de las manos, paralelas al suelo, inversamente a una palmada, señalando posteriormente al jugador que ha comentado falta.

11. Situación de los árbitros

Al contrario de lo que ocurre en voleibol, donde el primer árbitro está situado en una silla elevada por encima de la red, el segundo está de pie sobre la pista; en voleibol sentado permanecen de pie a ambos lados de la pista debido a la altura de la red y a que los jugadores están sentados.



Podemos concluir que las reglas básicas son, muy similares a las del voleibol convencional:

- En cada equipo participan un máximo de 12 jugadores 6 de ellos en pista.
- El objetivo del juego es ganar 3 sets de 25 puntos con diferencia de 2 puntos.
- En caso de llegar a un quinto set, (empate a 2) éste se jugará a 15 puntos también con diferencia de 2 puntos.

- Se puede realizar un máximo de 3 toques por equipo antes de pasar el balón al otro campo.
- Para conseguir punto es necesario que el balón bote en el suelo dentro de las dimensiones del otro campo, pasando la bola por encima de la red; también se puede puntuar por error del contrario o diferentes infracciones.
- El punto comienza con el servicio, poniendo el balón por detrás de la línea de servicio y siguiendo el juego hasta que se gana o pierde el punto.

Aclaración importante:

A nivel nacional se ha hablado de la inclusión de este deporte para personas discapacitadas y sin discapacidad; a este respecto hay que explicar que a nivel nacional se permite jugar como máximo con dos personas sin discapacidad en partidos de exhibición y torneos para dar a conocer este deporte a la sociedad

En otros países la inclusión de capacitados depende de la clasificación funcional que rige según un sistema de valoración y puntación que depende del tipo de discapacidad.

Las reglas son:

- en competición se admiten como máximo dos jugadores con discapacidad mínima
- en la pista cada equipo puede tener un solo jugador con discapacidad mínima,
- el resto de jugadores deben tener el nivel más alto de discapacidad

3. **Comparación entre voleibol convencional y voleibol sentado:**

Sirva la siguiente tabla para valorar las diferencias y semejanzas entre ambas especialidades: convencional y sentado.

Aspecto	**VOLEIBOL SENTADO**	**VOLEIBOL CONVENCIONAL**
Campo de juego	10 x 6 metros	18 x 9 metros
Línea de ataque	2 metros.	3 metros.
Longitud de la red	6,50 metros	9,50 metros.
Altura de la red (hombre)	1,15 metros	2,43 metros.
Altura de la red (mujeres)	1,05 metros.	2,24 metros
Desplazamientos	Siempre contacto al suelo con las nalgas.	Desplazamientos libres.
Bloqueo	Los delanteros pueden bloquear el saque del contrario.	Los delanteros no pueden bloquear el saque.
Saque (posición)	El jugador debe tener los glúteos fuera del campo, no las piernas.	El jugador debe tener todo el cuerpo fuera del campo.
Saque (gesto)	Se puede hacer empujando el balón.	Se tiene que hacer golpeando el balón.
Árbitros	Se sitúan de pie y a ambos lados de la red.	Uno se sitúa de pie y el otro encima de una silla a ambos lados de la red.

Tabla 1: Comparación voleibol sentado y voleibol convencional

Respecto a la técnica a utilizar no hay tan apenas diferencias ya que los gestos son muy similares, sólo que en voleibol sentado se realiza desde un plano más bajo, desde el suelo, pero incluso esto tampoco es diferencia ya que en el voleibol convencional también en ocasiones se juega desde el suelo.

4. Información necesaria sobre la discapacidad

Los jugadores de este deporte presentan diversas discapacidades. Su conocimiento en profundidad es necesario para que profesores y entrenadores desarrollen su actividad de forma segura y eficiente.

4.1 ¿Quién compite en este deporte?:

- Personas con amputaciones: consiste en la separación de una parte del organismo del cuerpo, tanto órganos, miembros, como parte de ellos. Existen 2 tipos fundamentales de amputación: cuando ésta pasa por las articulaciones, no por el hueso y las amputaciones cuyas líneas pasan por el hueso. El fragmento de hueso que se conserva se denomina "muñón", el cual debe ser indoloro y sólido.

  Clasificación de las amputaciones:

  1. Debidas a tumores: por crecimiento de tejidos tanto óseos, como musculares, como fibrosos.
  2. Congénitas: por causas prenatales, ausencia de miembros. Se pueden distinguir: Amelia o falta total de extremidades, meromelia o ausencia parcial de una o más extremidades (dentro de este apartándose puede clasificar en meromelia terminal o intercalar). Se produce durante los 3 primeros mese de gestación.
  3. Debidas a lesiones, de origen traumático como diferentes accidentes laborales, tráfico, etc.
  4. Por otras enfermedades, produciendo una necrosis en los tejidos por gangrena, agentes químicos, etc.

- Personas con parálisis motoras de extremidades inferiores con buena movilidad y estabilidad pudiéndose desplazar con la ayuda de las piernas.

- Personas con parálisis cerebral: con movilidad y estabilidad razonable pudiéndose desplazar interfiriendo las piernas en la ejecución. Es un trastorno del movimiento y la postura que aparece en los primeros años de vida. Afecta sobre todo al control y la coordinación del tono muscular, los reflejos, la postura y el movimiento general.

- Personas con Poliomielitis: infección de un virus iniciada con una enfermedad aguda que dura hasta seis semanas, produce un daño en el cerebro y la médula espinal responsables del control del movimiento voluntario dando lugar a una parálisis en los músculos ya que no reciben ningún impulso nervioso.

- Les autres: trastornos en el aparato locomotor, luxación humero-escapular, afectando en los miembros inferiores con una inestabilidad de 1,5 cm de la rodilla.

4.2 Clasificación funcional en competición:

Para valorar la discapacidad de los jugadores se emplea una escala de 0 a 5 en función de la capacidad de movimiento de cada una de las articulaciones.

En competición, se admiten un máximo de dos jugadores con discapacidad mínima y tan sólo 1 en pista, los otros 5 que estén en pista deben ser jugadores clasificados con la clase funcional de discapacidad.

Los jugadores pueden elegir jugar con una prótesis.

Escala:

- Valor de 0: inexistencia de actividad muscular voluntaria.
- Valor de 1: no hay capacidad de movimiento pero sí presencia de contracción muscular.
- Valor de 2: existe la contracción muscula pero sin vencer la fuerza de la gravedad o sin conseguir el recorrido articular completo.
- Valor de 3: existe contracción muscular, en este caso venciendo la fuerza de la gravedad.
- Valor de 4: existe contracción muscular, venciendo la fuerza de la gravedad y ofrecen un cierto grado de resistencia.
- Valor de 5: balance muscular normal.

El total del equipo debe sumar como mínimo un total de 80 puntos en extremidades superiores y 120 en inferiores.

5. Intervención

5.1 Cuidados necesarios generales:

Los jugadores con dificultades motoras, tienen que trabajar en el control del tronco y sensibilidad con el tren inferior.

Mediante la realización de una evaluación de su capacidad a través diferentes ejercicios y variantes de los mismos, se propondrán diversos criterios de evaluación para catalogar su equilibrio, desplazamiento y habilidad.

Se deben realizar adaptaciones individuales dentro del grupo para que el juego tenga continuidad ya que no todos los jugadores/participantes del equipo tienen las mismas habilidades básicas, sobre todo en su iniciación en el juego. El entrenador debe planificar sus entrenamientos para insertar al jugador menos experto con el resto de sus compañeros para que no se sienta desplazado.

El entrenador debe promover que el jugador realice determinadas acciones que le permitan mejorar tanto físicamente como en su autoestima y cooperación con los compañeros.

También hay que prestar atención al estado del suelo; éste debe ser uniforme y estar en buenas condiciones para evitar daños en las manos, detectando posibles astillas o irregularidades, si el suelo es de madera no plastificada. También se deben dejar espacios libres a los costados del campo para que no haya golpes.

Es necesario que el entrenador de voleibol sentado conozca este deporte con todas sus características, así como las diferentes clasificaciones funcionales y lesiones más comunes en los deportistas que practican esta modalidad. También deben tener nociones básicas de primeros auxilios.

Lo más importante es que el entrenador tenga seguridad en las acciones que seleccione y dirija la actividad consiguiendo que los jugadores se comprometan con el grupo, confíen en lo que se está construyendo y estén animados durante el tiempo. Sobre todo aportando su grano de arena al equipo.

Una situación concreta que puede ocurrir y que un entrenador debe estar preparado para gestionar es el caso de la epilepsia. Se trata ataques o crisis que son convulsiones por una descarga excesiva del cerebro que se manifiesta en diferentes fases; al principio los músculos están rígidos y cesa la respiración y sigue con alteraciones de rigidez y relajación de los músculos provocando movimientos violentos. En casos extremos se describen etapas comiciales.

5.2 Pautas para una comunicación adecuada con el jugador:

Dada las particularidades de los participantes de este deporte, muchas veces debidas a sus respectivas discapacidades, es necesario cuidar al extremo la comunicación con ellos.

Algunas pautas a tener en cuenta son:

1. Abordar directamente la información sin pasar por terceros.
2. Fomentar la sensación "de igual a igual", sentándonos o poniéndonos en cuclillas si es necesario.
3. Pedir ayuda si no se comprende lo que le dicen los jugadores o intentar comprenderlo.
4. Utilizar la comunicación por la vista mediante sonrisa, gestos y la demostración.
5. Cuidar los sonidos, variando volumen y tono.
6. Manejar el tacto, mediante un guiado manual activo para que el jugador sienta el movimiento correcto.
7. Con personas con problemas de audición, asegurarse de que su cara y tu cara se puedan ver y estén en el mismo plano.

Más allá de una correcta comunicación con el jugador, también es importante comunicarse con especialistas u otros profesionales como fisioterapeutas y médicos.

5.3 Enseñanza y entrenamiento en voleibol sentado.

En términos generales, hay que tener en cuenta una serie de principios generales para acceder a la formación y entrenamiento del voleibol sentado:

- Contar con instructores capacitados para ayudar a los jugadores, conocedores de todos los aspectos necesarios para trabajar con personas con algún tipo de discapacidad.
- Acompañarnos de la animación y la motivación y no de la depresión y el pesimismo.
- Enseñar con un orden lógico siguiendo los objetivos descritos con anterioridad.
- Dar énfasis en la capacidad de los jugadores y no en la discapacidad.
- Dar importancia al disfrute y al compañerismo para que los jugadores se ayuden entre ellos.
- Establecer objetivos claros y precisos, con una buena planificación y una correcta retroalimentación de información con los jugadores.
- Saber adaptar las actividades seleccionando, analizando e identificando los posibles problemas.
- Todos podemos contribuir en ayudar y aconsejar a las personas que practiquen voleibol sentado.

6. Entrenamiento deportivo en voleibol sentado:

A continuación trataré el punto esencial de este informe: el desarrollo de las técnicas de entrenamiento del voleibol sentado y ejemplos de unidades didácticas o sesiones de entrenamiento

6.1 Desplazamiento por el suelo:

Para empezar y tanto con personas principiantes en este deporte como jugadores de alto nivel es imprescindible un buen movimiento por la pista desde posiciones de sentado y tumbado.

Los jugadores deben utilizar sus manos para ayudarse en sus desplazamientos y aquellos que puedan ayudarse de sus piernas o "muñones" para impulsarse en el movimiento.

Los jugadores que se desplazan más rápidos por el suelo son los doble amputados por encima de la rodilla, por ello los competidores no utilizan prótesis durante el juego.

6.2 Fundamentos técnicos.

A continuación se explicarán los diferentes gestos técnicos más utilizados y entrenados en el voleibol sentado, así como en el voleibol convencional. El apartado más específico de los fundamentos técnicos diferenciando de otros deportes es el "control del balón".

1. **Servicio o saque**

Es la puesta en juego del balón, recuerdo que se debe realizar con los glúteos por detrás de la línea de saque, pero las piernas o muñones si pueden superar esta línea.

Fundamentos a tener en cuenta:

- Encontrar una posición equilibrada del cuerpo mediante una correcta estabilidad.
- La mano que tiene la pelota debe estar por delante del cuerpo y lanzar la bola por encima del hombro que va a realizar el saque.

- Realiza una transferencia del peso hacia delante después de realizar el golpeo con la pelota.

Se puede realizar de diferentes maneras o técnicas:

a. Lateral

El saque más simple es aquel que se realiza con un movimiento del brazo lateral, estando sentado, ya sea frontal y con o sin bote del balón.

b. Empujado

Es un arma que utilizan los discapacitados con poca movilidad, donde el balón se empuja adelante y por encima de la cabeza, con un simple quiebro de muñeca.

c. Tenis

El balón se golpea por encima de la cabeza y delante del cuerpo, se golpea con la palma de la mano, mediante un gesto parecido al que se efectúa el tenista al poner la pelota en juego. Este saque es efectivo para evitar el bloqueo. Es el más empleado por los jugadores de voleibol sentado.

d. Gancho

Se ejecuta desde la posición de sentados lateral y el balón se coge en la máxima altura con el brazo totalmente semicircular y es efectivo para evitar el bloqueo. Es el menos utilizado de todos.

2. Pase de dedos

Puede realizarse, a diferencia del voleibol normalizado, en tres zonas diferentes:

- Zona baja, a la altura de los hombros.
- Zona alta, a la altura de la frente.
- Zona intermedia, entre las dos anteriores, a la altura de la boca.

Con respecto al pase de dedos, existen además caídas relacionada con el mismo. La caída hacia atrás se realiza en el control del balón que viene a mucha velocidad y que en general se encuentra en la zona intermedia y alta.

La caída lateral se utiliza con balones veloces que vienen por los lados del jugador, especialmente en zonas intermedia y alta. Cabe destacar que aquellos balones rápidos que vienen bajo, es mejor controlarlos con el pase de antebrazos.

El pase de dedos hacia atrás es utilizado fundamentalmente por los/as colocadores/as en las zonas intermedia y alta.

El pase de colocación debe realizarse preferentemente de dedos, aunque como recurso se puede realizar también de antebrazos. El colocador/a se sitúa, generalmente, en la posición 2, enfrentándose de esta manera al ataque de la posición 4, realizándose siempre desde las zonas 2 y 3. Este es el jugador del equipo que, por lo general, mejor técnica de dedos y visión de juego tiene de los jugadores del equipo.

El colocador/a debe estar atento para elegir técnicamente el ataque más conveniente. Es importante destacar la posibilidad de atacar en el segundo pase para poder sorprender al contrario, evitando su bloqueo y defensa.

Para la realización de este gesto técnico, se emplean sobre todo los dedos pulgar, índice y corazón, ayudándose de los demás para ayudar a su ejecución, evitando tocar el balón con la palma de la mano. Los dedos deben estar relajados. Debe ser un gesto rápido y claro, provocando que el balón tan apenas gire en el aire y evitando que el balón este mucho tiempo en las manos mientras se realiza el gesto, ya que estas dos acciones serán sancionadas con falta.

3. Pase de antebrazos

En general se utilizan los antebrazos totalmente extendidos y con las manos juntas, tanto en la recepción como en el pase. A diferencia del voleibol convencional, la cadena compuesta por brazos-hombros-espalda, cumple la función del movimiento de piernas.

Pueden distinguirse diferentes tipos de pases de antebrazos en función de:

a. Región utilizada para el golpeo

- Pase amplio: se utilizan fundamentalmente los antebrazos en el movimiento amplio.
- Pase corto: es producto de un mayor movimiento de espalda y menor de brazos.
- Pase con movimiento de las muñecas: es utilizado en situaciones de emergencias cuando el balón queda muy por delante del cuerpo o a los lados, golpeando el balón con la región de la muñeca, incluso en ocasiones con un solo brazo.

b. Posición de los brazos respecto al cuerpo

1. Delante o frontal: los brazos se encuentran delante del cuerpo.
2. Lateral: cuando el balón se encuentra a los lados del cuerpo. Puede ser alto y profundo, según su realización. En general, se realiza esta técnica con balones rápidos a izquierda y derecha indistintamente. La técnica variará mucho según las distintas posibilidades del jugador.

3. Alto o por arriba: es un recurso utilizado en situaciones de emergencias, en la cual el jugador/a se cubre la cabeza quedando los codos y exponiendo al revés de los antebrazos a manera de protección contra el balón.

Recorrido del balón según nos venga por:

- Adelante
- Lateral
- Atrás o arriba

Todos se realizan mediante el movimiento de antebrazos o muñeca según la necesidad del caso.

El jugador especialista de este golpeo en todos los equipos es el líbero del grupo y en su ausencia los receptores del equipo que son los encargados de recibir el primer balón de cada punto.

Es el gesto técnico más complicado en el voleibol sentado ya que los brazos están muy próximos al suelo y se golpea al balón con los antebrazos casi en paralelo al suelo, para evitar esto, se suele golpear a la bola por los lados del cuerpo más que enfrente que es un gesto más natural y utilizado en el voleibol convencional. Siempre que se puede se utiliza más el toque de dedos que el de antebrazos.

4. Golpe de ataque

Su técnica es diferente según las posibilidades o maneras de movilidad que tengan los jugadores.

Pueden llevarse a cabo con:

a. Movimiento de muñeca

Es utilizado por los jugadores/as más bajos/as por la necesidad que tienen de que el balón caiga dentro de un campo relativamente pequeño, o para conseguir colocar el balón en una zona con mayor precisión.

b. Movimiento de brazo y muñeca

Lo utilizan generalmente los jugadores/as altos acentuando el movimiento del antebrazo y muñeca. Es raro detectar jugadores/as que realicen el ataque con un movimiento total del brazo.

c. Ataque barrido

Consiste en una técnica igual a la del saque que lleva su nombre. Se utiliza generalmente cuando el hombro del jugador/a está muy cercano a la red y la bola no tan cercana a ésta. Puede ser ejecutado con un movimiento de la muñeca o del brazo. Es aconsejable este tipo de ataque con un pase de la zona zaguera.

d. Distintos recursos ofensivos

En este apartado se incluyen todo tipo de golpes cercanos o lejanos a la red que pueden consistir en golpes diferentes con puño, dorso, dejadas, fintas, etc. E incluso golpeos normales al balón, pero no con el claro objetivo de hacer que la bola bote en el campo contrario y sí en que consigas un block-out y conseguir el punto.

El principal objetivo de este apartado técnico es la consecución del punto de la jugada combinada del equipo.

Es muy importante que se golpee la pelota lo más alto posible para evitar la rede y el posible bloque del equipo contrario. Se deben practicar los ataques desde las diferentes zonas del campo ya que en el voleibol sentado es más complicado realizar permutas entre las jugadoras como en el voleibol de pie.

5. Bloqueo

En el bloque es importante: el posicionamiento, la velocidad de desplazamiento en red, la temporización, la velocidad de reacción y la colocación de brazos, manos y dedos para cubrir el mayor espacio posible.

Existen distintos tipos de bloqueo.

Respecto al objetivo de este:

a. bloqueo ofensivo

- Reservado para los altos o con largas extremidades, donde los brazos y muñecas invaden el campo contrario para evitar el paso del balón.
- Una variante del anterior es un bloqueo ofensivo, pero con el solo movimiento de las muñecas, los brazos se mantienen pasivos.
- Dirigiendo los brazos y manos directamente hacia el balón y jugador contrario.

b. bloqueo zonal

- Un tercer apartado lo constituye el bloqueo del área o zona, que sin ser ofensivo, con los brazos y las muñecas pasivas, cumple la función del mismo.

c. bloqueo defensivo

- Colocando las muñecas ligeramente hacia atrás en un ángulo de 45 grados, a 75 grados, manteniendo los brazos cerca de la red. Este recurso es fundamentalmente para los jugadores bajos.

Respecto al número de bloqueadores:

a. Bloqueo individual

   Lo compone un único jugador y su objetivo principal suele ser ir a la pelota olvidándose de la zona que principalmente tenía que tapar.

b. Bloqueo doble:

   Lo componen dos jugadores, su objetivo debe ser tapar un zona preseleccionada con anterioridad o intentar bloquear respecto como y donde ataque el jugador contrario.

c. Bloqueo triple:

   Compuesto por los tres jugadores delanteros, con la intención de tapar la mayor zona posible o provocar el error del contrario.

6. Defensa

Nos ayuda a levantar balones que están alejados del jugador/a. Es la única ocasión en que se permite golpear el balón sin tener las nalgas en contacto con el suelo. Es un apartado básico del juego para conseguir una continuidad.

Los gestos técnicos son similares a los de la recepción.

6.3 Fundamentos tácticos:

Lo primero y no menos importante es enseñar al equipo la importancia de valorar el grupo como un todo, haciendo sentir a todos los jugadores del equipo parte imprescindible de este.

Respecto a lo forma de jugar del equipo o grupo, es necesario diferenciar la estrategia del equipo respecto al nivel de este:

- **Principiantes o niños**:

  Se juega de la manera más simple posible, dándole más importancia a la continuidad en el juego y a la diversión, que a la propia competición y la victoria.

  Se juega empleando una táctica de colocador a turno, donde todos los jugadores en un momento dado del partido les toca colocar. El que hace las labores de colocador, es el que esté en zona 3 (delantero, colocado en medio de la red) teniendo la posibilidad de pasar la bola a ambos lados, por zona 2 y 4 para que pasen la bola al campo contrario.

No se juega con líbero, ni jugadores especializados, ya que se pretende la progresión de los jugadores en todas las facetas del juego sin que se acostumbren a sólo hacer un gesto determinado.

Este es uno de los errores más comunes tanto en el voleibol sentado como con el voleibol convencional, ya que hay niños que desde muy pequeños realizan la misma tarea, ya sea por su habilidad o por su poca o mucha estatura y cuando se desarrollan y crecen tan sólo saben realizar esos gestos técnicos.

- **Deportistas de alto nivel**:

En un ámbito competitivo, donde es importante jugar bien, pero es imprescindible lograr resultados positivos, si se utilizan estrategias más complejas con una clara especialización de sus jugadores para poder aprovechar las mejores características de tu grupo.

La táctica de juego más empleada es la de 5-1, donde todo el rato coloca un mismo jugador esté donde esté en el campo, siempre tiende a ir a zona 2-3 del campo para ir a su zona de colocación. En el caso de que esté en zona zaguera, realiza permutas a la zona delantera para realizar la colocación.

Un apartado especial del voleibol sentado es que al tener que desplazarse con los glúteos pegados al suelo, realizan movimientos con menor velocidad, y en el caso del colocador, no siempre le da tiempo a llegar a la zona de colocación, debido a esto todos los jugadores deben estar preparados para pasar la bola a un compañero en un momento dado si el colocador no llega a esa bola.

También existen jugadores especializados como los centrales situados en la zona central de la red, receptores encargados de recibir y atacar las bolas exteriores u opuestos cuyo principal objetivo es ser el ataque principal del equipo y especialistas defensivos como el líbero que se cambian por el central colocado en la zona zaguera siendo el líder en la zona zaguera tanto en recepción como en defensa.

Existen también otros tipos de tácticas de juego muy empleados sobre todo en voleibol sentado más que en el voleibol convencional. Por ejemplo la táctica o forma de juego 4-2 o 6-2, donde en ambas formas de estrategias de juego existen dos colocadores, en el 4-2, siempre colocan los colocadores delanteros donde estos no tienen que hacer ninguna permuta para colocar y en el 6-2, también con dos colocadores, pero en este caso colocan los que están en zona zaguera habiendo siempre 3 atacantes a disposición del colocador.

6.4 Unidad didáctica o sesión de entrenamiento del voleibol sentado:

1. **Para principiantes o niños:**

Objetivos de la Unidad Didáctica
• **Adaptar el movimiento del cuerpo dependiendo de la situación del juego.** • **Realizar desplazamientos con y sin pelota.** • **Practicar el control, golpeo y lanzamiento de pelota.** • **Conocimiento del material de voleibol.** • **Descubrir las técnicas básicas y combinarlas en diferentes situaciones.** • **Conocer el reglamento básico de este juego deportivo colectivo, el voleibol sentado.** • **Conocer y experimentar las limitaciones que tiene un minusválido físico.** • **Descubrir la adaptación al medio y experimentar como se acaba consiguiendo una autonomía respecto al deporte.** • **Ser conscientes de que existen personas con minusvalías en nuestra sociedad y que tienen el mismo derecho que cualquier otro miembro de ésta a desenvolverse con pleno derecho en ella.** • **Desarrollo de las habilidades específicas en Voleibol sin la utilización del tren inferior.**
Contenidos de la Unidad Didáctica
De concepto: • **Desplazamientos, servicios, pases, ataques y bloqueos.** • **Reglas básicas del voleibol sentado.** • **Ideas tácticas básicas: ataque y defensa.** • **El Voleibol adaptado. Cómo se juega, arbitraje y ayudas**

De procedimiento: • **Situaciones jugadas donde se trabajan los desplazamientos, las detenciones y la posición básica..** • **Situaciones jugadas donde se combinen todas las acciones técnicas aprendidas y donde se utilice la técnica de rotación.** • **Situaciones jugadas cuya finalidad sea evitar la consecución de un tanto en contra realizando bloqueos.**
De actitud: • **Respeto y aceptación de las posibilidades y limitaciones de los compañeros y de sí mismo.** • **Valoración y aceptación de sus funciones dentro del desarrollo del juego colectivo.**

Tabla 2: UD para principiantes o niños

Un ejemplo de una sesión de entrenamiento para principiantes:

Secuencia	Descripción	Objetivos
Calentamiento **15´**	-Movilidad articular de miembros superiores y cintura. -Estiramiento de miembros superiores y espalda. -Desplazamiento lateral sentados con los miembros superiores.	Entrar en calor para la correcta disposición del cuerpo para el ejercicio evitando posibles lesiones.
Parte principal **30´**	Achicar balones**:** Dos equipos, con todos los participantes sentados, cada uno de los equipos con 8 balones, a la señal tienen que mandarlos al otro campo mediante golpeos. A la 2ª señal paran y se hace recuento de balones. El equipo que tenga menos gana. Aros colocados en el suelo, tienen que golpear el balón intentando meterlo dentro del aro. Cuanto más lejos, más puntos consiguen. Toque de dedos y antebrazos en pareja, sentados en el suelo. Toque de dedos en trío, sentados en el suelo. En tríos, intercalando toques de antebrazo y de dedos.	Familiarizar e iniciación de alumnos con el golpeo, toque de antebrazos y de dedos desde la posición de sentados.

	En tríos, primer toque de antebrazo, segundo de dedos y el tercero también. Sentados en el suelo. En grupos de cuatro, con dos balones, toque de dedos por parejas, una intenta interceptar el balón de la otra. Cuando lo consigue cambio de rol.	
Vuelta a la calma 10´	Nos ponemos por parejas, uno se tumba y el otro con un balón se lo pasa por el cuerpo rodándolo, consiguiendo un efecto de masaje. A la señal cambio de masajista.	Volver al estado de reposo.

Tabla 3: ejemplo de sesión principiantes y niños

2. **Para deportistas de alto nivel:**

Objetivos de la Unidad Didáctica
• **Desplazamiento por el campo de juego dependiendo de situación del partido.** • **Realizar desplazamientos efectivos y eficientes con y sin pelota.** • **Perfeccionar la técnica de golpeo, pase, servicio y bloqueo y saber cuando emplearlas dependiendo de la situación del juego.** • **Conocer el reglamento de este deporte, el voleibol sentado.** • **Automatizar movimientos y gestos técnicos.** • **Conocer las diferentes tácticas y estrategias que se pueden emplear dependiendo tanto de las características del propio equipo, como las del contrario.** • **Ejecutar una lectura positiva del momento del grupo.** • **Saber afrontar diferentes momentos de la temporada tanto positivos como negativos.**
Contenidos de la Unidad Didáctica
De concepto: • **Desplazamientos, servicios, pases, ataques y bloqueos con mayor precisión y exactitud.** • **Reglas del voleibol sentado.** • **Ideas tácticas específicas: ataque y defensa.**

De procedimiento: • **Situaciones jugadas donde se trabajan las formas de actuar según el momento del set o partido.** • **Situaciones jugadas donde se combinen todas las acciones técnicas entrenadas.** • **Situaciones jugadas cuya finalidad sea la consecución de un tanto con oposición de los diferentes tipos de bloqueos y defensas.**
De actitud: • **Respeto y juego limpio ante los rivales, tanto en la victoria como en la derrota.** • **Aceptación y desarrollo de las funciones específicas de cada jugador dentro del desarrollo del juego colectivo.**

Tabla 4: UD para deportistas de alto nivel

Un ejemplo de una sesión de entrenamiento para deportistas de primer nivel:

Secuencia	Descripción	Objetivos
Calentamiento 15´	-Movilidad articular de miembros superiores. -Estiramiento de miembros superiores y espalda. -Circuito de fuerza con varias estaciones para ir rotando por todas ellas, de abdominales, lumbares, flexiones, tríceps, ejercicios de coordinación, ejercicios de habilidad..	Entrar en calor para la correcta disposición del cuerpo para el ejercicio evitando posibles lesiones
Parte principal 60´	-Ejercicio de 2vs2dividiendo el equipo en los dos campos, a un toque intentar hacer punto al equipo rival. En cuanto se golpea el balón el jugador debe salir del campo. -Con un balón por persona, deben realizar toques encima suya dando vueltas al campo, para aumentar la facilidad del ejercicio para algunos jugadores que no puedan realizarlo, puede dar un bote el balón antes de realizar el siguiente toque.	Preparar el equipo para estar en la mejor forma posible para el siguiente partido. Mejorar en la técnica y juego colectivo del equipo.

	-Juego real de 6vs6, imaginando que se juega un final de set desde 22-22, poniendo bolas sencillas el entrenador desde fuera para que se juegue, recibe el balón por parte del entrenador el equipo que gana el punto. -Juego real de 6vs6,donde se juegan 3 bolas seguidas a un mismo equipo, una viniendo de un saque, otra de una bola fácil o free del entrenador desde fuera y otra de una bola desplazada complicada también lanzada por parte del entrenador o segundo si hay.	
Vuelta a la calma 10´	Estiramientos para recobrar el estado de reposo con una sesión de relajación con el método Jacobson al final de la sesión.	Volver al estado de reposo.

Tabla 5: ejemplo de sesión deportistas de alto nivel

7. Situación actual del voleibol sentado en España:

7.1 Breve descripción

El voleibol sentado en España se empezó a practicar en Enero de 1991, con el propósito de realizar un buen papel en los Juegos Paralímpicos de Barcelona 1992. Con el primer campeonato de España realizado este mismo año. Un año más tarde, en 1993, España también participó en la Copa de la Comunidad Europea.

Pero por desgracia este deporte no evolucionó…

España no ha vuelto a participar en unos Juegos Paralímpicos en la especialidad de voleibol sentado.

Actualmente, sólo el club voleibol Sanse (CVS) de San Sebastián de los Reyes junto a la Fundación Deporte Integra, han realizado diferentes eventos inclusivos en la realización de este deporte.

Hace dos años, se formó un equipo nacional más o menos solvente para intentar participar en los próximos JJPP. La pena es que este equipo tan apenas juega y entrena y sus integrantes se basan en jugadores de alto nivel en otros deportes como el baloncesto en silla o pádel en silla, en este último deporte participa el jugador Óscar Agea, al que he realizado la entrevista del trabajo.

Este actual equipo nacional está compuesto por cinco jugadores con discapacidad y una jugadora sin discapacidad, el equipo fue invitado al Campeonato de Europa en Ukrania en mayo de 2012.

El horizonte próximo es el de los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro 2016, el Equipo Nacional de voleibol sentado intentará realizar un buen trabajo y seguir progresando en la disciplina.

7.2 Entrevista:

La mejor forma de mostrar la situación del voleibol sentado en nuestro país en la actualidad es mediante la realización de una entrevista a uno de los jugadores de la selección española. Se trata del Jugador de voleibol sentado Óscar Agea:

Óscar Agea ha llegado a ser el número 1 del ranking nacional de pádel en silla, pero de forma secundaria se dedica también al voleibol sentado aunque tan apenas entrene.

La sensación que me dio cuando hice la entrevista es que ni él mismo daba explicación del escaso desarrollo que hay de este deporte en nuestro país. Coincidimos en que principalmente hay dos claras razones.

- La primera es que no hay una suficiente ayuda económica para su desarrollo por parte de las principales federaciones y fundaciones
- La segunda es que en nuestro país el voleibol no es uno de los deportes punteros en la sociedad, por lo tanto el voleibol sentado menos aún.

Es una pena que no se dé a conocer este deporte con mayor frecuencia porque, como según él me comentó, hay muchas personas con alguna discapacidad con muchas ganas de realizar un ejercicio físico y por desconocimiento de la actividad o la poca promoción de esta modalidad no pueden practicarla de una forma normalizada y regular.

Para Óscar la realización de una actividad física es imprescindible para cualquier persona pero más aún para personas con discapacidad debido a sus problemas de socialización con las demás personas y complejos que se crean en un principio, me comentaba que no era capaz de ver su vida sin el deporte.

El voleibol sentado es una actividad ideal debido a que también pueden jugar personas sin ningún tipo de discapacidad de una forma inclusiva. Se debe fomentar más y mejor este atractivo deporte.

7.3 Fomento del voleibol sentado en España:

¿Por qué es importante su fomento?

Es importante que haya un desarrollo de este deporte ya que es muy poco practicado en este país y para empezar es imprescindible que la gente lo vaya conociendo desde la base.

Lo primero a destacar es que el deporte y el ejercicio físico, es muy bueno para todas las personas ya que ayuda a mantener un buen equilibrio en la salud integral: física, mental y social.

También hace que aumente la autoestima y las relaciones sociales entre las personas, sobre todo en deportes colectivos como es el voleibol sentado.

Además, al estar orientado a personas con discapacidad, trabajar en equipo y verse útiles e integrados en una actividad les hace experimentar un sentimiento de logro muy marcado que, indirectamente, lo llevan otras áreas de su vida.

Así mismo, el competir en un deporte e ir mejorando día a día y ver como sus compañeros siguen adelante brinda ejemplos de superación entre ellos que les ayudará a seguir adelante.

Formas para fomentar su práctica:

Los deportes colectivos necesitan un número determinado de participantes, y en deportes como el voleibol sentado es necesario un mínimo de 12 personas. Por eso mismo, debemos utilizar todos los recursos a nuestro alcance para fomentar este deporte.

- Organización de eventos

  La mejor forma de conseguir que la gente conozca este deporte y empiece a practicarlo es a través de la visión en directo y adentrarse en su juego participando en él. Para ello se organizarán distintos tipos de eventos:

- Captaciones en escuelas, clubes y fundaciones.

  En colegios o centros especializados en personas con discapacidad se organizaran clases o entrenamientos de este deporte en los que se pretenderá adentrarlos de una forma básica en el juego y terminar siempre con pequeños partidos. La finalidad será que participen en este deporte e impulsarles a su práctica.

- Entrenamientos abiertos al público con participación:

  Un día a la semana los entrenamientos serán de libre entrada, en los que todas aquellas personas que quieran venir a verlos podrán hacerlo. Además, en un momento dado del entrenamiento podrán participar en él aquellos que quieran.

- Partidos de entrada gratuita y torneos:

  A través de una app para teléfonos móviles, que explicaré a continuación, se pueden comunicar partidos y torneos que se organicen por todo el país; los partidos serán siempre de entrada libre y a los que se dedicarán parte del evento al público, es decir, siempre nos interesaremos por ellos y se facilitarán modos de empezar a jugar a este deporte a aquellos que estén interesados.

- A través de las nuevas tecnologías:

  Las nuevas tecnologías que hay hoy en día es uno de los medios de comunicación más extendidos que hay entre las personas de todo el mundo y debemos actualizarnos y trabajar con ellas.

  - App para móviles para comunicar partidos, torneos…

    Lanzar una aplicación para poder hablar con gente que practique tu mismo deporte cerca de tu ciudad y poder organizar partidos, torneos…

- Página en redes sociales.

  Se creará una página en las redes sociales, más de moda actualmente, con la finalidad de invitar a todas aquellas personas que estén interesadas en la práctica de este deporte, tengan algún tipo de discapacidad o no. Será una página abierta en la cual todo el contenido sea público y todo el mundo pueda invitar a gente a unirse a ella, ya que así será la forma en la que mas podemos dar a conocer nuestra página. En esta página colgaremos todas las actividades realizadas anteriormente con fotos donde todo el mundo pueda comentar sus experiencias y avisaremos de los próximos eventos que se organicen.

- Mediante otros medios de comunicación.

  Ya que no todo el mundo está metido en las nuevas tecnologías, se utilizarán carteles, noticias en periódicos, y el boca a boca, para avisar de los eventos que vayamos a organizar.

- Club Federado

  Mi última sugerencia para fomentar este deporte, que se conseguiría gracias a un buen trabajo de las demás y éxito en ellas, sería la posibilidad de crear un club federado. En él se harían entrenamientos semanalmente con diversos grupos, divididos por edad y nivel, se organizaría una liga con partidos semanales, diversos eventos…

  Si se consiguiera, el fomento del voleibol sentado se vería aumentado continuamente gracias a la cantidad de eventos que se organizarían en lugares cercanos entre sí.

8. Conclusiones:

Principales conclusiones:

El voleibol sentado es un deporte con una corta historia, pero con un prometedor futuro respecto a sus posibilidades ya que se trata de una actividad muy dinámica y divertida tanto para personas que no presentan ninguna discapacidad como para personas discapacitadas tanto física como intelectualmente.

Su desarrollo es mayor en países del este que nuestra sociedad, sin motivos claros que lo expliquen, exceptuando la escasa aportación de financiación pública y privada sin la obtención de títulos internacionales y el poco seguimiento de un deporte como el voleibol.

El reglamento es muy sencillo y similar al del voleibol convencional, por lo que pienso que no debería de ser muy complicado que tanto jugadores como entrenadores de este deporte se aproximen o interesen en su vertiente de discapacidad. Ya que tanto técnica como tácticamente tiene gestos muy parecidos.

El voleibol sentado está concebido para la práctica de ejercicio físico por parte de una gran variedad de personas con discapacidades psíquicas, pero sobre todo físicas.

En función de las diferentes discapacidades, es preciso programar las distintas sesiones o unidades didácticas para cada persona.

Respecto a los aspectos técnicos y tácticos de este deporte, cabe recalcar que es de similar entrenamiento al del voleibol convencional excepto el apartado de desplazamientos ya que es el aspecto más diferente entre ambos.

Finalmente, me gustaría resaltar que el voleibol sentado es un deporte con gran potencial, ya que lo pueden practicar tanto personas con discapacidad, como aquellos sin ella, facilitando la inclusión entre ambos colectivos. Pero que en España no se le saca el suficiente provecho.

En mi opinión no sería necesario un excesivo esfuerzo para que el voleibol sentado tuviera un presencia importante entre los deportes para personas con discapacidad.

9. Bibliografía:

- ALGUACIL I., MOLINA F., GÓMEZ M. (2010) *Repercusión del ejercicio físico en el amputado. Impact of exercise on the amputee*, Volumen XXVII Número 138 (2010). Pags. 291-302

- ARRAEZ, J. M (1997) El deporte adaptado. En DELGADO, M.A. (Coord.) *Formación y actualización del profesorado de Educación Física y del Entrenador deportivo.* Wanceulen. Sevilla

- BERNAL RUIZ, J. A. (2002). *Una propuesta de integración de alumnos discapacitados en el aula normalizada*. *Lecturas: Educación Física, Revista Digital.* Buenos Aires, 44

- CASTRO GONZÁLEZ, S. (2010) *Unidad didáctica: Iniciación al voleibol sentado*. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Nº 142.

- FRANCO S. (2012) *Prótesis y rehabilitación de amputados*. (Gran importancia en el apartado de prótesis del trabajo, en ayudas técnicas).

- GARCÍA DE MINGO, J.A. (1992). *Actividades físicas y deporte para minusválidos.* Campomanes libros S.L. Madrid.

- HERNÁNDEZ VÁZQUEZ, F. J. (2000). El deporte para atender la diversidad: deporte adaptado y deporte inclusivo. *Apunts: Educación Física y Deportes,* 60, 46-53.

-PÉREZ TEJERO, J., BARBA MUÑIZ, M. y GARCÍA ABADÍA, L. (2013). "*Deporte inclusivo en la escuela"*. Madrid. CEDI-3

- REINA VAILLO, R. (2003). Propuesta de intervención para la mejora de actitudes hacia personas con discapacidad a través de actividades deportivas y recreativas. *Lecturas: Educación Física, Revista Digital*. Buenos Aires, 59, 1-15

- SANZ, S. (1994). El voleibol adaptado, un deporte para atender la diversidad. *Revista Apunts: educación física y deportes* nº 38, pp. 86-92. Barcelona.

- SANZ RIVAS, D. y REINA VAILLO, R. (2006). *Actividades físicas y deportes adaptados para personas con discapacidad.* Barcelona: Paidotribo.

- VILLEGAS, F. y RUIZ, J A. (2010). *Orientaciones didácticas para el trabajo con alumnos con discapacidad auditiva, visual, y motora*.

- VUTE, R. (1999). Scoring skills performances of the top international men's sitting volleyball teams. *Gymnica.*

RECURSOS WEB:

Club voleibol Sanse:

http://www.voleysanse.com/

Comité Paralímpico Español

http://www.paralimpicos.es

Federación Española de Deportes con Discapacidad Física: http://www.feddf.es/

International Paralympic Committee:

http://www.paralympic.org/

World Organisation Volleybal for Disabled:

http://www.wovd.info

10. ANEXOS:

10.1 Entrevista:

Jugador de voleibol sentado Óscar Agea:

¿Cuál es su nombre?

Me llamo Oscar Agea

¿Qué deporte realizas?

Realizo muchos deportes como el voleibol sentado, pero al que me dedico profesionalmente es el de pádel en silla de ruedas llegando a ser el número 1 del ranking nacional de pádel en silla.

¿Ha tenido alguna dificultad para realizar su deporte?

Debido a mis ganas por practicar deporte y mi afán de superación no he tenido ningún problema para practicar cualquier deporte.

¿Qué discapacidad presenta?

De nacimiento, debido a una mala formación del feto, me tuvieron que amputar las dos piernas.

¿Por qué realiza deporte?

Porque me hace sentir bien tanto mental como físicamente

¿Qué beneficios o prejuicios ve en la práctica deportiva?

No veo nada malo en realizar un deporte, todo son experiencias positivas, conoces a muchos compañeros, te sientes mejor contigo mismo y si te esfuerzas puedes llegar a competir al igual que una persona que no presente ninguna discapacidad.

¿Qué opina sobre el voleibol sentado en España?

Es una pena que no existan clubes para jugar de una manera continua, tan sólo en el Club Voleibol Sanse.

¿Existe algún tipo de competición en la temporada?

No, por falta de gente.

¿Qué organizaciones apoyan o promueven el deporte adaptado?

Las más importantes y con las que colaboro personalmente son ASPADO en intelectuales y la Fundación También en físicos.

Muchas gracias por todo. ¿Algo que quiera añadir o una frase que te represente?

Dar las gracias al apoyo de toda la gente que me rodea y dejar una frase, “si quieres puedes”.

10.2 Instituciones que promueven el voleibol sentado

A nivel mundial:

- WOVD (World Organisation Volleybal for Disabled)
- IPC (International Paralympic Committe)

A nivel europeo:

- ECVD (European Committe Volleybal for Disabled)

A nivel nacional

- CPE (Comité Paralímpico Español)
- FEDDF (Federación Española de Deportes con Discapacidad Física)

A nivel local

- FMDDF (Federación Madrileña de Deportes con Discapacidad Física)
- Fundación deporte integra
- Club voleibol Sanse (CVS)

Tipos de competiciones

A nivel mundial:

WOVD Competition Calendar 2011-2020 - as at Sep 2010

Event	Frequency	Gender	Entry	Discipline	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020
Paralympic Games	Every 4 years	M & W	Q	SIT										
Asian Paralympic Games	Every 4 Years	M & W	Q	SIT				SIT				SIT		
Parapan American Games	Every 4 Years	M (W)	Q	SIT	SIT				SIT				SIT	
WOVD World Championships - SIT	Every 4 years	M & W	Q	SIT				SIT				SIT		
WOVD World Championships STA	Every 2 years	M		STA	STA		STA		STA		STA		STA	
WOVD World Championships BCH	Every 2 years	M		BCH				BCH		BCH		BCH		PG-DEMO(?)
WOVD Club World Cup	Every 2 years	M(W)	NQ	SIT	SIT		SIT		SIT		SIT		SIT	
WOVD World Junior Champs.	Every 2 years	M & W	NQ	SIT	SIT		SIT		SIT		SIT		SIT	
Intercontinental Cup	Every 4 years	M & W	NQ	SIT (STA)		SIT				SIT				SIT
						STA								
Intercontinental Cups BCH (Project)						BCH								
Zonal Qualification Tournaments	As required	M & W	NQ	SIT	PGQ	PGQ	WCQ	WCQ	PGQ	PGQ	WCQ	WCQ	PGQ	PGQ
WOVD Masters (Project)	T.B.C.	M & W	NQ	SIT	SIT									

A nivel Europeo:

-European Championships in Sitting Volleyball for Men and Women

- Continental Cup men and women

-Euro Cup Men

-Euro League in Sitting Volleyball

A nivel nacional:

En España el voleibol sentado no está muy extendido, aunque desde hace unos años se está intentando extender y crear un equipo olímpico para poder representar a España en los juegos paralímpicos de Rio 2016, por lo que la FMFDD junto con la fundación Deporte Integra y el Club de voleibol Sanse, llevan unos años promocionando este deporte de manera integradora en su club para formar equipos y darse a conocer.