

Voleibol Sentado

Andrea Espinosa Rodríguez 2ºTAFAD Discapacitados

El voley sentado es una variante de voleibol para atletas en situación de discapacidad. El juego y la técnica es la misma que la de voleibol, solo en los aspectos relativos a la movilidad de los jugadores hay pequeñas variaciones como :

- Se exige a los jugadores que conforman el equipo unos grados de discapacidad mínimos.
- Los jugadores tienen que permanecer sentados, manteniendo la pelvis en contacto con el suelo, y la elevación en el momento de jugar el balón es falta.
- El campo y las distintas zonas coinciden con las de voleibol, solo por sus dimensiones:
 - 10 m de largo y 6 m de ancho.
 - La línea de ataque se adelanta a 2 m de la red.
 - La altura de la red es menor: 1,15 para hombres y 1,05 mujeres
 -

las instalaciones del voleibol para discapacitados deben diseñarse y construirse de forma que sean accesibles, no discriminatorias, independientes y seguras.

Los partidos se juegan al mejor de cinco sets: en los cuatro primeros gana el equipo que alcance los 25 puntos (tiene que haber, como mínimo, dos de diferencia) y, si se llega al quinto, vencerá el equipo que consiga antes quince puntos (también con dos de diferencia al menos).

Área de juego. Respecto al área de juego, el voleibol sentado incluye tanto la pista como la zona libre y debe ser rectangular y simétrica. Los entrenadores sólo pueden entrar en el área durante los tiempos muertos

Grados de discapacidad (Orden de Mayor a Menor valor)

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 muscular 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.

Normas durante el juego

- Los entrenadores no pueden entrar en el área de juego hasta que no haya tiempo muerto
- Los jugadores en ningún momento pueden levantar las nalgas o estar de pie, ni siquiera cuando los delanteros hacen un bloqueo al contrario
- Los saques si pueden ser bloqueados a diferencia del voley convencional
- Los equipos solo pueden tener dos jugadores con una discapacidad mínima . En el partido solo uno , los demás tienen que tener una discapacidad severa.
- El punto comienza con el servicio y sigue hasta que se gana o pierde. Para conseguirlo es necesario que el balón bote en el suelo contrario pasando la bola por encima de la red o que el equipo contrario cometa un error o una infracción.
- **Contacto con el campo contrario** :Se permite el contacto del campo contrario con la mano, siempre y cuando alguna parte de la mano esté en contacto con, o directamente sobre la línea central de división de los campos. El contacto con el campo contrario con cualquier otra parte del cuerpo está prohibido

Distintos golpes en Voleibol Sentado

- Lanzamientos de ataque.
 - Lanzamiento de ataque de un jugador en primera línea:
 - No se permite al jugador levantar los glúteos en ningún tipo de lanzamiento de ataque.
 - Un jugador en primera línea puede realizar un lanzamiento de ataque tras el servicio del oponente, cuando el balón está en la parte frontal y totalmente por encima de la red.
 - Lanzamiento de ataque de un jugador en segunda línea:
 - No se permite al jugador levantar los glúteos en ningún tipo de lanzamiento de ataque.
 - El jugador en segunda línea puede realizar cualquier tipo de ataque desde cualquier altura, siempre y cuando sus nalgas, en el momento de realizar el lanzamiento, toquen o sobrepasen la línea de ataque.
- Bloqueo: los jugadores en primera línea podrán bloquear el servicio del oponente. Se podrán levantar los glúteos al bloquear.

