



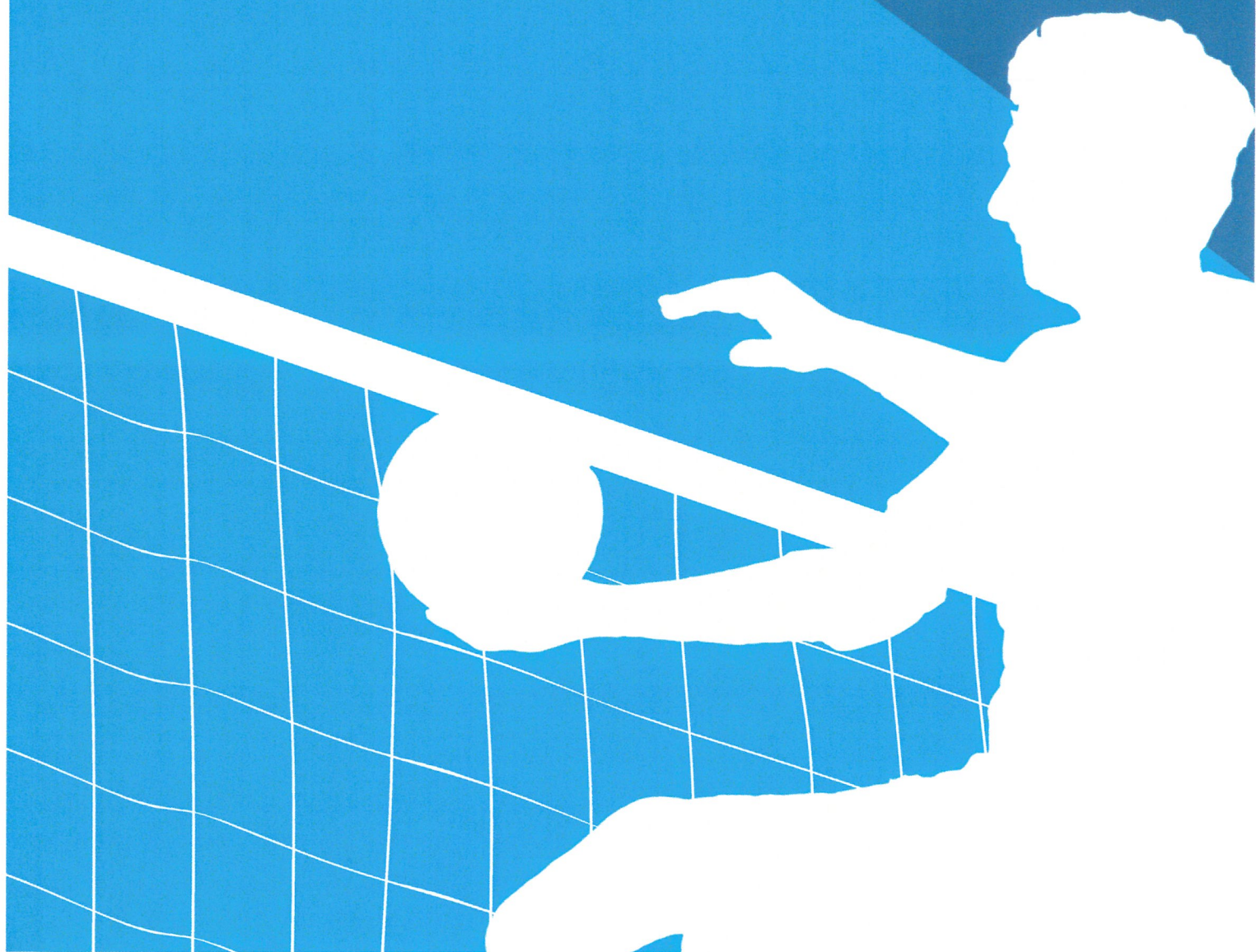
FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE VOLEIBOL

PROJECTO PARAVOLEI



PARAVOLEI

Voleibol Sentado | inVolei





PARAVOLEI

Voleibol Sentado | inVolei

ÍNDICE GERAL

I.	INTRODUÇÃO -----	3
II.	LINHAS ORIENTADORAS E OBJECTIVOS -----	4

I. INTRODUÇÃO

O desporto para todos tem vindo a ganhar um relevo social importante, não só na implementação de estratégias de desenvolvimento desportivo, mas também na sensibilização da população para as dificuldades decorrentes de um dia normal de uma pessoa portadora de deficiência, seja ela motora ou intelectual. Assim, sabemos que nas políticas desportivas públicas se tem verificado uma forte aposta no desporto para todos, inicialmente incentivadas pelo Conselho da Europa, onde merece destaque a promulgação da Carta Europeia do Desporto para Todos, datada de 1975.

À medida que vai existindo um maior reconhecimento do Desporto Adaptado, começa também a existir a necessidade de reformular os conceitos dos modelos e das abordagens, provocando uma reorientação das políticas e das práticas relacionadas com a deficiência e as incapacidades no sentido de adaptar o meio circundante às características deste tipo de grupo social vulnerável e não o contrário, como era prática até então.

O conceito de deficiência tem vindo a sofrer variações ao longo do tempo, surgindo assim dificuldades que se prendem com a descrição da deficiência, o que muitas vezes pode originar uma linguagem discriminatória. Para além disso, a sociedade e a cultura também desempenham um papel importante na sua definição e, como é do conhecimento comum, a sociedade e a cultura estão em constante evolução.

Em Portugal, a institucionalização do movimento do *desporto para todos*, inicialmente expresso na sociedade civil durante os anos sessenta e setenta, tornou-o um dos direitos do cidadão, consagrado desde 1976 no Art.º 79 da Constituição, alínea 1, a qual refere que todos têm direito à cultura física e ao desporto.

Na sequência do transcrito, existe a necessidade de valorizar o papel social do desporto na promoção da inclusão social, no estabelecimento da igualdade de oportunidades e na prevenção e luta contra qualquer outra forma de discriminação.

Nesse âmbito, devemos considerar o desporto também como um alicerce para a inclusão social, onde as boas práticas se devem orientar para uma prática desportiva formativa generalizada, bem como para o desenvolvimento de competências pessoais, sociais e motoras ou outras.

É nesta actualização de conceitos e acções que a FPV irá encetar uma estratégia de grande proximidade entre InVolei e Gira-Volei, fruto da experiência adquirida em vários anos de trabalho nesta área, de procura de resposta às exigências sociais e adaptação a uma realidade que tem revelado um crescimento do número de praticantes, bem como a implementação de um novo formato para o Voleibol Sentado que será trabalhado em parceria com os clubes.

A concepção e desenvolvimento do ParaVolei no seio da FPV tentou contrariar o paradigma estrutural caracterizado pela elaboração de organizações por grupos de deficiência com características

etiológicas semelhantes e não por modalidades desportivas, como acontece no desporto em geral. Este combate à segregação é fundamental para que o desporto, e em especial o Voleibol, se torne na realidade uma modalidade a que todos os cidadãos, independentemente da sua condição, tenham acesso.

II. LINHAS ORIENTADORAS

É no contexto ideológico previamente apresentado que, nos últimos anos, o Voleibol Sentado e o InVolei têm percorrido um caminho difícil e lento, característico de quem tenta criar e fazer algo diferente.

Neste percurso algo sinuoso, adquirimos um conjunto de experiências que servirão para nos adaptarmos, para reformularmos os nossos objectivos de forma a conseguirmos atingir as metas a que nos propusemos com a **implementação deste programa**.

Em 2024 iremos manter o nosso investimento no **InVolei** ao promover as actividades deste sempre em simultâneo **com as competições do Gira-Volei**, promovendo desta forma a integração dos atletas. Iremos ainda, e como tem sido hábito, associar estes eventos aos dos quadros competitivos nacionais de indoor e outdoor, nomeadamente a Taça de Portugal e o Campeonato Nacional de Voleibol de Praia. No **Voleibol Sentado** iremos, juntamente com os clubes, promover uma competição num **formato de 4x4**, onde apenas um dos elementos dentro do campo terá que ser obrigatoriamente portador de deficiência motora.

Para tal, os objectivos que estarão mais uma vez no nosso horizonte serão:

- Manter uma estrutura activa que possibilite dar resposta nacional às solicitações institucionais com o objectivo de promoção da igualdade de oportunidades e participação activa e de intervenção de todos os cidadãos, bem como promover o processo de interacção entre as Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS) e Organizações Não-Governamentais das Pessoas com Deficiência (ONGPD) e a Federação Portuguesa de Voleibol (FPV).
- Divulgar e projectar o InVolei nas estruturas nacionais, potenciando a criação, desenvolvimento e implementação deste projecto na vertente 2x2;
- Divulgar e promover o Voleibol Sentado através dos clubes, potenciando o desenvolvimento de uma competição nacional no formato 4x4;
- Inclusão do Voleibol Sentado num projecto competitivo de continuidade que nos permita integrar activamente o projecto paralímpico;

- Fomentar a parceria com a FPDD e com o CPP por forma a alavancar o movimento paralímpico e para o aprofundamento do desporto no processo social e na saúde;
- Fomentar uma cooperação institucional por forma a potenciar a organização e a realização do I Circuito de Voleibol Sentado;

Em 2024, iremos acentuar o nosso trabalho na área social e continuar a lutar por um desporto inclusivo e, em simultâneo, pela criação de um marco no desenvolvimento do ParaVolei como força impulsionadora para o reconhecimento, participação desportiva activa e regular da pessoa com deficiência, focando a nossa acção no InVolei e criando uma grande simbiose no seu desenvolvimento em simultâneo com o Gira-Volei e no Voleibol Sentado através do formato de 4x4.

PROJETO VOLEIBOL SENTADO

Federação Portuguesa de Voleibol



VOLEIBOL SENTADO

O Voleibol Sentado é uma modalidade paralímpica que tem como objetivo a integração social e desportiva de pessoas com deficiência ou com incapacidade. Esta modalidade destina-se a todos os interessados independentemente do género, da faixa etária e da condição física ou mental.

Objetivos:

- Integrar social e desportivamente pessoas com deficiência ou com incapacidade;
- Possibilitar o acesso à prática do Voleibol a todos no sentido da criação de oportunidades;
- Promover a igualdade de oportunidades de participação ativa e de intervenção de todos os cidadãos;
- Possibilitar a ocupação dos tempos livres através da prática de uma modalidade coletiva que cultive os valores cívicos, aumentando os níveis de integração psíquica e social, bem como da qualidade de vida;
- Integrar o **Voleibol Sentado** como atividade regular e competitiva, possibilitando o surgimento de um novo enquadramento no movimento associativo;
- Promover o processo de interação entre as Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS) e Organizações Não-Governamentais das Pessoas com Deficiência (ONGPD) e a Federação Portuguesa de Voleibol (FPV).
- Massificação – Procurar introduzir a modalidade em todos os cantos do País, permitindo assim que toda a população tenha acesso à prática da mesma, possibilitando igualmente o seu crescimento.
- Inclusão dos clubes na modalidade – Este projeto procura promover a introdução dos clubes na modalidade incentivando a ligação entre clubes e associações para que a integração dos membros das associações nos clubes seja possível.

Vantagens:

- Participação em provas organizadas pela FPV;
- Formação especializada de agentes desportivos (treinadores, árbitros, etc.);
- Desenvolver o gosto pela prática da modalidade;
- Oferta de material adaptado à prática do Voleibol Sentado;
- Promover o desenvolvimento físico e geral de uma forma equilibrada.

Atletas:

ELEGIBILIDADE DE PARTICIPAÇÃO

O Voleibol Sentado reflete uma aproximação dinâmica à inclusão social em si mesma ao constituir uma vivência de uma realidade partilhada por todos. Assim, defendemos que o Voleibol Sentado como projeto de desenvolvimento deve ser jogado por pessoas com e sem deficiência. A participação conjunta de diferentes elementos transforma o Voleibol numa modalidade de verdadeira inclusão.

No Voleibol Sentado, existem duas classificações que são elegíveis para competir internacionalmente:

- Disabled (D) – Um atleta com qualquer dificuldade importante, seja congénita ou adquirida, como uma amputação ou significativa falta de movimento ou poder de seu corpo de um ou mais membros. Outras deficiências que afetam o controlo do corpo de um indivíduo também estão incluídas nesta classificação.
- Minimamente Disabled (MD) – Esta classificação é destinada a atletas com lesões crónicas de longo prazo, que são incapazes de jogar Voleibol formal.

QUEM SE PODE CANDIDATAR / INSCREVER:

- Autarquias;
- Escolas;
- Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS);
Organizações Não-Governamentais das Pessoas com Deficiência (ONGPD);
- Estruturas desportivas e culturais;
- Organizações dotadas de estatuto jurídico.

Como se pode candidatar?

Através do preenchimento da ficha de candidatura e do seu posterior envio para a Federação.

Como se pode inscrever um atleta?

Através do preenchimento da ficha de inscrição e do seu posterior envio para a Federação.

CLASSIFICAÇÃO

No Voleibol Sentado, os jogadores podem ser classificados de acordo com o tipo de deficiência física do jogador. Existem, de acordo com CPB (2013), dois tipos de classificações: amputados e *les autres*.

A primeira classificação divide-se, como ilustra o quadro 01, entre Classe A1 e Classe A9, em que cada uma dessas classes designa um tipo de amputação dos jogadores.

A segunda divide-se a partir dos diversos tipos de deficiências locomotoras.

Classe A1	→	Duplo AK
Classe A2	→	AK Simples
Classe A3	→	Duplo BK
Classe A4	→	BK Simples
Classe A5	→	Duplo AE
Classe A6	→	AE Simples
Classe A7	→	Duplo BE
Classe A8	→	BE Simples
Classe A9	→	ACMIS

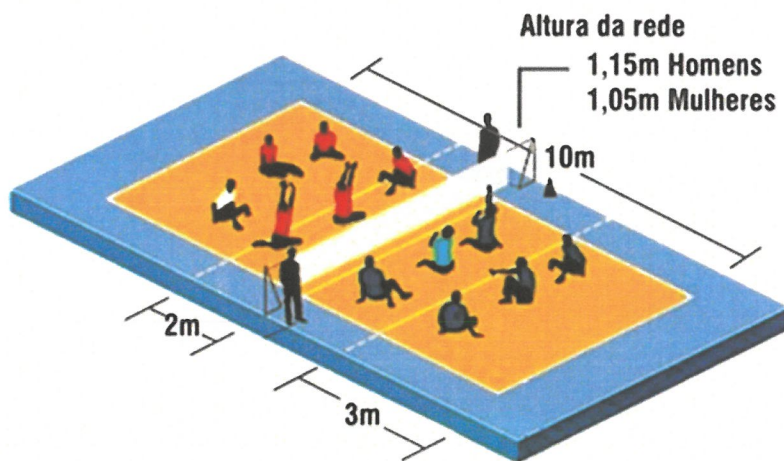
Quadro 1: Classificação por amputação (fonte: Adaptações de CPB, 2013)

- ▶ **Classe A1:** refere-se aos jogadores com dupla amputação acima ou através das articulações do Joelho (Duplo AK, do inglês “Above Knee”, que significa “acima do joelho”);
- ▶ **Classe A2:** assim como a classificação anterior, refere-se a uma amputação acima ou através das articulações do joelho, sendo uma amputação simples e não dupla;
- ▶ **Classe A3:** são aqueles com dupla amputação abaixo do joelho (Below Knee, BK), ou através ou acima da articulação tálus-calcanear;
- ▶ **Classe A4:** o mesmo que os anteriores, mas com amputação simples;
- ▶ **Classe A5:** refere-se aos atletas que possuem dupla amputação acima ou através da articulação do cotovelo (above elbow, AE);
- ▶ **Classe A6:** as características da amputação são as mesmas do anterior, porém, esta é simples;
- ▶ **Classe A7:** caracteriza os jogadores com dupla amputação abaixo do cotovelo (below elbow, BE) ou através/acima das articulações do pulso;
- ▶ **Classe A8:** como o anterior, todavia há apenas uma amputação simples;
- ▶ **Classe A9:** ACMIS refere-se a amputações combinadas de membros inferiores e superiores.

Além da classe dos amputados, há a “Les Autres”. De acordo com o CPB (2013), em “les autres” são enquadradas pessoas com alguma deficiência locomotora, em que esta pode ser proveniente de: Acidente Vascular Cerebral; Lesão na medula espinhal; Paralisia cerebral ou de alguma lesão cerebral.

Regulamento

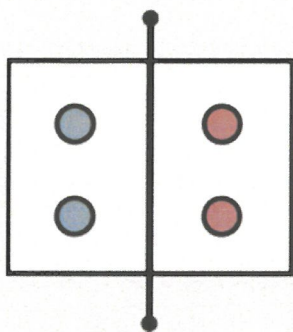
O **Voleibol Sentado** é jogado por duas equipas de 6 elementos. O objetivo de jogo é fazer a bola cair no campo adversário. As regras são semelhantes às do Voleibol tradicional com algumas diferenças, como por exemplo: é permitido fazer bloco ao serviço adversário e o contacto com o chão deve ser mantido em toda e qualquer ação, sendo apenas permitido perdê-lo nos deslocamentos.



A dimensão do campo é 6m x 10m e a altura da rede é de 1,15m para os Masculinos e 1,05 para os Femininos.

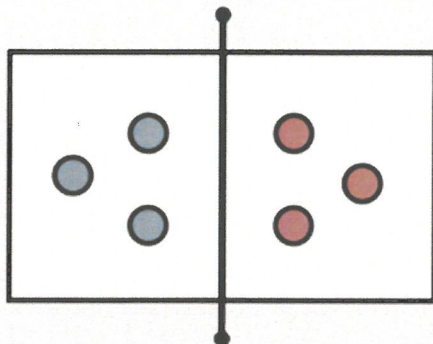
A dimensão do campo de Voleibol Sentado é de 10m x 6m. No entanto, o projeto irá desenvolver-se nos seguintes moldes:

► NÍVEL I (2x2)

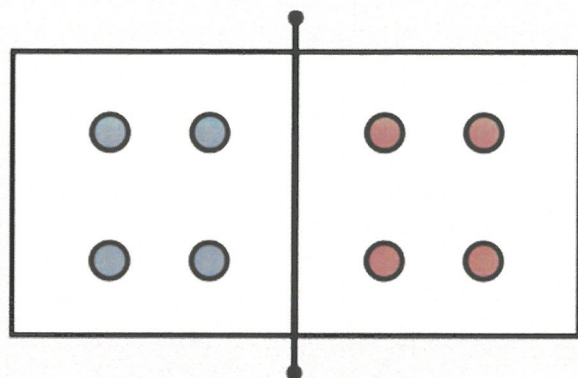


Dimensões: 3m x 4m

► NÍVEL II (3x3 e 4x4)



Dimensões: 3,5m x 6m



Dimensões: 4m x 8m

A REDE

A altura da rede para os Masculinos é de 1,15m e para os Femininos é de 1,05m.

AS REGRAS

O objetivo do jogo é fazer com que a bola caia no solo do campo da equipa adversária. As regras são semelhantes às do Voleibol tradicional, com algumas diferenças, como por exemplo:

- O contacto com o chão deve ser mantido em toda e qualquer ação, sendo apenas permitido perdê-lo nos deslocamentos;
- É permitido fazer bloco ao serviço adversário.

Material e Apoio FPV

- Manual do Voleibol Sentado.
- Bolas (dependendo do número de participantes);
- 1 T-shirt do projeto por participante;
- Cartão personalizado por atleta.

DIFERENÇAS ENTRE VOLEIBOL SENTADO E VOLEIBOL

VOLEIBOL SENTADO	VOLEIBOL
O tamanho do campo de jogo é de 10m x 6m.	O tamanho do campo de jogo é de 18m x 9m.
As linhas de ataque são desenhadas a 2m de distância do eixo da linha central.	As linhas de ataque são desenhadas a 3m de distância do eixo da linha central.
A rede tem 6,50 a 7,00m de comprimento e 0,80 de largura.	A rede tem 9,50 a 10,00m de comprimento e 1m de largura.
A altura da rede é de 1,15m para homens e 1,05m para mulheres. As antenas estendem-se 100 cm acima do bordo superior da rede.	A altura da rede é de 2,43m para homens e 2,24m para mulheres. As varetas estendem-se 0,80 cm acima do bordo superior da rede.
O equipamento dos jogadores no Voleibol Paralímpico pode incluir calças compridas. Não é permitido sentar-se sobre material espesso. Não é necessário ter número nos calções ou calças.	
Uma equipa é composta no máximo por 12 jogadores, incluindo no máximo 2 jogadores classificados como “inabilidade mínima”, um técnico, um adjunto, um preparador físico, e um médico. Os seis jogadores em campo podem incluir no máximo um jogador com “inabilidade mínima”.	Uma equipa é composta no máximo por 12 jogadores, um técnico, um adjunto, um preparador físico, e um médico.
As posições dos jogadores em campo são determinadas e controladas pelas posições dos seus glúteos. Isto significa que a(s) mão(s) e/ou perna(s) dos jogadores podem estender-se para além do limite da zona regulamentar.	As posições dos jogadores em campo são determinadas e controladas pelas posições dos seus pés em contacto com o solo.
No momento do serviço o jogador(a) que golpeia a bola, deve estar na zona de serviço e os seus glúteos não podem tocar o campo (linha final inclusive).	No momento do contacto com a bola o jogador não pode estar em contacto com a zona de jogo.
Tocar o campo adversário com pé(s)/pernas é permitido em qualquer momento durante o jogo, desde que o jogador não interfira com a jogada do adversário.	Tocar o campo adversário com a mão ou pé(s) é permitido desde que alguma parte de suas mãos e pés permaneçam em contacto ou diretamente em cima da linha central.
Contatar a campo adversário com qualquer outra parte do corpo é proibido.	Contatar o campo adversário com qualquer outra parte do corpo é proibido.
Aos jogadores da linha de ataque é permitido bloquear o serviço do adversário, quando a bola estiver na zona de ataque e completamente acima do topo da rede.	Não é permitido bloquear o serviço adversário.
O jogador deve ter contacto com o solo com a parte do corpo entre o ombro e os glúteos em todos os momentos quando tocar a bola.	

Projeto Voleibol Sentado para a Época 2023/2024

Em 2023, a Federação Portuguesa de Voleibol desenvolveu um projeto destinado ao Voleibol Sentado com o intuito de integrar social e desportivamente os participantes. Assim sendo, a ligação dos clubes a este projeto é de carácter essencial para a evolução do mesmo.

Inicialmente, até que a cultura do Voleibol Sentado esteja enraizada nos clubes, pretende-se incentivar a inclusão de atletas com deficiência motora em momentos de treino e competição adaptados ao seu nível.

Para o desenvolvimento deste projecto é fundamental a criação de um modelo competitivo atractivo que se vá adaptando ao evoluir do desenvolvimento do número de equipas.

Iremos, em 2024 dar continuidade a este projecto e **condicionar apenas a um (1) o número obrigatório de elementos com deficiência motora dentro do campo, no jogo de 4X4**. A equipa pode gerir o grupo da maneira que melhor entender, tendo apenas em atenção que deve estar sempre presente, pelo menos, um atleta com deficiência motora em campo.

O projeto será divulgado pelos clubes, associações e outras entidades no sentido de se promover e divulgar ao máximo estas iniciativas.

Material e Apoio FPV

Regras Básicas

- Campeonato de Voleibol Sentado formados por equipas até 8 elementos e com 4 jogadores em campo;
- Dimensões do campo: 4m x 8m;
- Apenas um atleta em campo tem de ter obrigatoriamente uma deficiência motora;
- Os jogos serão disputados à melhor de 5 sets sendo o 5.º set até aos 15 pontos e todos eles com diferença de 2 pontos no mínimo.

Assim, para dar um primeiro estímulo a FPV criou um conjunto de apoios ao desenvolvimento desta atividade que é aberta a todos os clubes e entidades que cumprirem com o regulamentado.

*Medidas de apoio e incentivo:

- apoio de financeiro de 3000 euros
- pagamento de deslocações a jogos oficiais calculado na base de duas viaturas (0.30 euros ao Km)
- cedência de postes
- cedência de redes
- cedência de bolas
- cedência de t-shirt's
- oferta do manual de Voleibol Sentado

*oferta válida para as 20 primeiras adesões