

Santiago Sanz,
President de la Comissió de Voleibol de l'FEDMF.

EL VOLEIBOL ADAPTAT, UN ESPORT PER ATENDRE LA DIVERSITAT

Resum

En aquest article s'informa, genèricament, sobre una activitat esportiva poc desenvolupada al nostre país: el voleibol adaptat, una modalitat esportiva que atèn la diversitat, i tot això des d'un punt de vista tècnic i de reglament. Posteriorment, reconeixem el voleibol adaptat com un esport idoni i eficaç per a aplicar-lo a la classe d'educació física. Es destaquen els avantatges del voleibol adaptat (asseguts), el qual destaca per la seva capacitat d'integració de l'esportista amb minusvalideses.

Paraules clau: esport adaptat, integració esportiva, voleibol adaptat, voleibol asseguts.

Introducció al voleibol

El voleibol és un esport d'equip que es desenvolupa en dos camps diferenciats; la seva lògica interna oscil·la entre fases d'atac i defensa, durant les quals la pilota no ha de tocar a terra. Amb la reglamentació corresponent, el voleibol adquireix la seva forma (tècniques, tàctiques...) que el fa diferent i atractiu comparat amb els altres esports. Pel fet de ser un esport d'equip, el voleibol és, en essència, interactiu i s'adapta a les diferents necessitats dels participants. El minivoleibol i el voleibol platja són exemples d'això. El primer és una adaptació del voleibol convencional per a ser practicat per escolars; hi participen vuit jugadors (quatre contra quatre) en un espai de 6 m x 12 m i es

juga amb pilotes més lleugeres que les convencionals. El segon, malgrat que al nostre país és anterior al voleibol convencional, n'és una adaptació sobre la sorra, amb un camp de les mateixes dimensions del voleibol convencional; es practica en diverses modalitats (les més practicades són quatre contra quatre i dos contra dos) i es regeix per un reglament específic amb algunes diferències tècniques i tàctiques. Tot i que variïn les regles i el nombre de jugadors, tant en el minivoleibol com en el voleibol platja, la lògica interna continua sent la mateixa.

D'altra banda, el nostre interès se centra en el desenvolupament del voleibol dirigit a les persones amb alguna discapacitat motriu. El voleibol adaptat respon a les característiques d'un esport adaptat i d'un esport d'integració

(Hernández Vázquez, 1993) i, per bé que és una novetat al nostre país, està reconegut com a esport paralímpic des de l'any 1980.

Una de les característiques més notables del voleibol adaptat, i més concretament del voleibol asseguts —com el defineix la WOVD (Federació Internacional de Voleibol per a Minusvàlids)—, és el fet de no ser un esport específicament per a disminuïts. El voleibol asseguts és una activitat la pràctica de la qual no comporta discriminació per sexe o per capacitat física. D'aquesta manera esdevé l'únic esport mundial amb un reglament que permet, fins i tot en competicions continentals com per exemple l'Eurocopa de Clubs, la participació en un mateix equip d'homes i dones, minusvàlids o no.

Actualment s'està duent a terme l'experiència d'adaptar les regles del vo-



PAÏSOS BAIXOS - R.I. DE L'IRAN: S'han trobat en dos finals paralímpiques (Seül i Barcelona) i en dos finals mundials. Els guanyadors sempre han estat els islàmics

leibol a persones amb disminució psíquica. Entre altres adaptacions, en comentarem les següents: la zona de servei ocupa tota la línia de fons (9 m) i fa el servei el jugador situat en zona 6; cal copejar la pilota quan s'envia al camp contrari (sacada o atac), però mentre és en camp propi (recepció i col·locació) el jugador pot subjectar-la amb totes dues mans, sense excedir un temps establert i sense desplaçar-se; les substitucions són més flexibles; desapareix la zona d'atac i l'altura de la xarxa s'adapta a les característiques dels participants.

Apunt històric

Les cròniques indiquen que, al final del segle XVI, a Anglaterra es practicava un joc semblant al voleibol, però no fou fins l'any 1895 que l'americà William G. Morgan va establir les bases de l'esport actual, el qual fou difós al Vell Continent per l'armada nord-americana. Les seqüeles de la Segona Guerra Mundial van provocar l'adaptació d'alguns esports al món dels minusvàlids. Un d'aquests fou el voleibol, que en un principi era practicat per associacions militars i en centres de rehabilitació. El voleibol per a minusvàlids va néixer a Europa Occidental i també s'ha desenvolupat a l'Amèrica del Nord, al nord d'Àfrica i a l'Àsia; actualment es practica en més d'una trentena de països. A més dels jocs paralímpics, es disputen campionats nacionals en diversos països d'Europa i l'Orient Mitjà, campionats continentals com l'Eurocopa de Clubs, campionats mundials i altres torneigs. L'organisme mundial que controla aquest esport és la WOVD (World Organization Volleyball Disabled) que, juntament amb l'ISOD (Organització Internacional d'Esports de Minusvàlids), l'estructura unificant-ne els criteris i reglaments i fent que sigui, juntament amb el bàsquet en cadira de rodes, l'esport d'equip més popular de tot el món.



En un espai reduït, 10 m x 6 m, hi participen 12 jugadors

Característiques generals

Es practiquen dues modalitats de voleibol per a minusvàlids: asseguts i dempeus (vegeu el quadre 1). El voleibol dempeus és pràcticament igual al convencional que es practica en uns jocs olímpics, tret del fet que els sis jugadors de pista han de sumar una puntuació (26 punts) que s'obté com a resultat d'unes classificacions mèdiques prèvies fetes als jugadors segons la seva minusvalidesa.

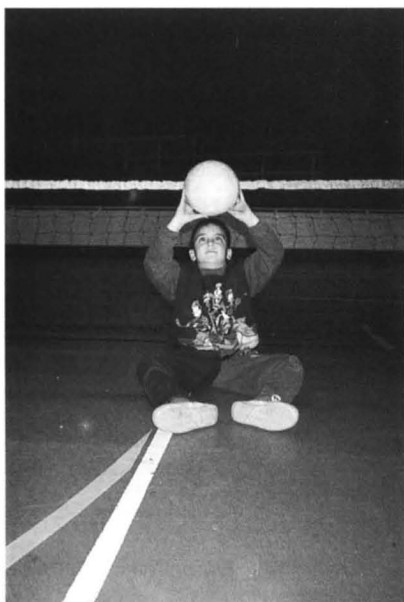
El voleibol asseguts no té classificacions mèdiques, però hi ha un grau mínim de minusvalidesa per a practicar-lo. Cal destacar la particularitat que, obligatòriament, el jugador ha de romandre en la pista sense aixecar les natges de terra.

Situació actual en el nostre país

En els IX Jocs Paralímpics de Barcelona, es va permetre al nostre país, per

	VOLEIBOL EMPEUS	VOLEIBOL ASSEGUTS
Camp:		
Longitud:	18 m	10 m
Amplada:	9 m	6 m
Línia d'atac:	3 m	2 m
Zona de servei:	3 m	2 m
Xarxa:		
Longitud:	9,50 m	6,50 m
Amplada:	1,00 m	0,80 m
Altura:	2,43 m	HOMES 1,15 m
	2,24 m	DONES 1,05 m
Jugadors/Pista:	12/6	12/6

Quadre 1. Diferències entre els dos tipus de voleibol adaptat



El Centre de Voleibol Adaptat de Barcelona inicia a nens i nenes, amb o sense disminució física, en aquest esport

la seva condició d'amfitrió, de participar en les proves de voleibol. Fou un moment idoni perquè totes les persones minusvàlides interessades s'iniciessin en aquest esport. Fins aleshores, les persones que habitualment practicaven el voleibol i volien iniciar-se en l'esport de minusvàlids havien de fer-ho en altres especialitats (bàsquet, natació, tennis de taula...) perquè la modalitat esportiva de voleibol no existia. Avui dia, en diverses localitats catalanes, es duen a terme entrenaments amb l'ajuda de centres privats i hospitals que es plantegen el desenvolupament d'aquesta activitat. Així mateix, Barcelona compta amb la primera escola de voleibol adaptat d'Espanya. Fins ara s'han fet cursos de formació, tant locals com internacionals, que han reunit els millors especialistes en voleibol adaptat en el nostre país. Paral·lelament, l'octubre de 1993, la localitat barcelonina de Vilanova i la Geltrú va acollir la primera Copa de la Comunitat Europea, esdeveniment que va tenir l'objectiu principal de promoure el voleibol asseguts en diferents llocs del continent.

Fonaments tècnics

Normalment, quan els tècnics ensenyem voleibol a nens, intentem fer sovint exercicis en què aquests estiguin asseguts a terra; això, malgrat no ser l'objectiu real del joc —perquè en el voleibol convencional el desplaçament es fa amb les extremitats inferiors i es deixen les superiors per a la funció del contacte amb la pilota— té una certa intencionalitat (per exemple, la millora de la direccionalitat del toc de dits). El voleibol adaptat (asseguts) empra les extremitats superiors per a la doble funció de desplaçament i de toc de la pilota. Per això, necessàriament hem de conèixer o indicar uns fonaments tècnics bàsics que garanteixin una pràctica encertada del joc. D'entre els elements bàsics del voleibol adaptat (asseguts) podem esmentar els següents:

El toc de dits

Pot fer-se, a diferència del voleibol convencional, en tres zones diferents: zona 1 (zona baixa, a l'altura de les espatlles), zona 3 (zona alta, a l'altura del front), i zona 2 (la que hi ha entre les dues anteriors). Quant al toc de dits, hi ha caigudes que s'hi relacionen. La *caiguda cap enrere* es fa per a controlar una pilota que ve a molta velocitat i que en general és en les zones 2 i 3. La *caiguda lateral* s'utilitza amb pilotes ràpides que vénen pels costats del jugador. Cal destacar que les pilotes ràpides que arriben a la zona 1 es controlen millor amb el toc d'avantbraços. El toc de dits cap enrere, l'usa fonamentalment el col·locador en les zones 2 i 3.

El toc d'avantbraços

En general, tant en la recepció com en la passada, es fan servir els avantbraços totalment estesos. A diferència del voleibol convencional, la cadena formada per braços-espatlles-esquena fa la funció del moviment de les cames. Podem distingir tres tipus diferents de passades d'avantbraços, segons la regió utilitzada:

- Passada àmplia: fonamentalment s'utilitzen els avantbraços en un moviment ampli.
- Passada curta: s'esdevé un moviment de braços més lleu i un moviment de l'esquena més pronunciat.
- Passada amb moviments dels canells: s'usa en situacions d'emergència, quan la pilota queda davant el cos.

També podem distingir una *passada d'avantbraços lateral* quan la pilota és al costat del cos del jugador; pot set *lateral alta* o *profunda*, segons l'alçada i la profunditat de la passada en la seva realització. En general, aquesta tècnica s'aplica amb pilotes ràpides a dretra i esquerra indistintament i varia molt segons les diferents possibilitats del jugador.

Un recurs emprat en situacions d'emergència és el *toc d'avantbraços alt*, en el qual el jugador es cobreix el cap doblegant els colzes i exposant el dors dels avantbraços per a protegir-se de la pilota. La *passada d'avantbraços cap enrere* pot fer-se mitjançant el moviment d'avantbraços o de canells, segons l'emergència del cas.

La sacada o servei

La sacada més simple és la que es fa, estant assegut, amb un moviment lateral del braç, ja sigui lateral o frontal, amb bot de la pilota o sense.

- Sacada empesa: és un element tècnico-tàctic que fan servir els jugadors amb poca mobilitat; la pilota s'impulsa endavant i per sobre el cap amb un simple gir del canell.
- Sacada de tennis: la pilota s'agafa per sobre del cap i davant del cos, es copeja amb el palmell de la mà fent un gest semblant al que efectua el tennista per a posar la pilota en joc. Aquesta sacada és efectiva per a evitar el bloqueig.
- Sacada flotant: es pot fer des d'una posició d'assegut lateral o frontal. El cop és més sec que en el cas anterior i la pilota adquireix una "flotabilitat" que en fa més difícil la recepció. En

Tècnica situacions		Errors	Correccions
1 Servei	a. Elecció: tennis-flotant	• elecció errònia degut a discapacitat/possibilitats	• provar diferents serveis
	b. Posició assegurada del jugador	• posició errònia al voltant del camp	• ajustar a dreta o esquerra
	c. Posició de la pilota	• molt alta/baixa, lluny, fora de la línia de copeig (avançada, retardada)	• practicar només posició de la pilota
	d. Posició de la mà	• no troba la pilota/molt suau/mà molt tensa/pilota fora	• copeig de pilota correcte
	e. Moviment/copeig	• depèn de l'elecció/realitza moviment complet	• ferm-relaxar-se abans de treure
	f. Distància de la canxa	• elecció errònia segons el tipus de servei	• error? compensar
	g. Equilibri	• depèn de la discapacitat/posició i moviment no ajustat	• trobar distància correcta • canviar posició assegut practicar moviment correcte
2. Recepció	a. Posició assegurada del jugador	• elecció errònia sobre la direcció de la recepció	• depèn de la posició en camp/discapacitat/ajustar dreta o esquerra, diferents posicions: bloqueig/atac
	b. Posició en el camp	• elecció errònia depenent del tipus de servei	• avançar-se o retardar-se, depèn de discapacitat
	c. Núm. de jugadors en recepció	• massa a prop/lluny, error en tàctica	• vigilar nivell tècnic per a les posicions/nº. de jugadors
	d. Direcció de la pilota	• braços massa tard en la posició correcta	• trobar posició correcta i moure braços amb anterioritat
	e. Moviment de braços	• generalment massa moviment degut a caiguda	• relaxar-se i saber exactament el que s'ha de realitzar
	f. Moviment de cos	• caiguda cap endarrere, al jugador li fuig la pilota cap endarrere	• caiguda cap al costat amb recepció alta. Col·locació de braços en temps precis
	g. Posició del col·locador	• col·locador en diferents posicions recepció difícil	• sempre agafar posició 2/3
3. Col·locació	a. Posició assegurada del jugador	• massa quiet en el mateix lloc. Mans fora del terra	• desplaçar-se cap a la pilota per buscar òptima posició de copeig
	b. Desplaçament	• massa tard • jugador la pilota massa ràpida/jugador no en posició	• col·locar amb mans en òptima posició/esforçar-se màxim per arribar a la pilota
	c. Posició de mans	• veure voleibol	• veure voleibol
	d. Moviment mans/braços	• toc amb la pilota molt curt • toc amb la pilota molt baix	• acabar moviment TOTAL
	e. Elecció de col·locació	• bona recepció: tot és possible/mala recepció buscar solucions més fàcils	• mans sobre el cap amb anterioritat • com als Escacs, ANTICIPACIÓ!
4. Atac	a. Posició assegurada del jugador	• posició equivocada en començar • cames al costat equivocades en atacar • braç que no ataca molt lluny del cos	• trobar la millor posició individual • asseure's tan recte com sigui possible
	b. Desplaçament	• massa a prop de la xarxa • massa lluny de la xarxa	• desplaçament i atac s'ha de realitzar en un sol moviment
	c. Copeig	• pilota darrere de cap/cos • massa tard (horitzontal o vertical) • posició ideal retardada • Massa tens	• sempre cos darrere la pilota • TIMING! sobrecompensació • TIMING • relaxar-se i atacar
5. Bloqueig	a. Posició assegurada del jugador	• jugador desequilibrat/cames!	• depèn discapacitat/possibilitats
	b. Posició de mans	• veure voleibol	• veure voleibol
	c. Posició de xarxa	• veure voleibol	• veure voleibol
	Nota: en voleibol asseguts, el BLOQUEIG DE SACADA PERMÉS!		
6. Defensa	a. Posició assegurada del jugador	• massa recte i mans no es troben en posició baixa	• trobar millor posició individual BAIXA
	b. Tècnica pròpiament dita	• massa moviment	• relaxar-se i copejar la pilota ben avall!

Quadre 2. Informació bàsica per a entrenadors sobre tècniques elementals de voleibol adaptat (asseguts). Font: J. De Haan

general, es poc efectiu en el voleibol asseguts.

- **Sacada d'escombra:** s'executa des d'una posició d'asseguts lateral i la pilota s'agafa en la màxima altura amb el braç completament estès. El braç descriu una trajectòria semicircular i és efectiu per a evitar el bloqueig.

La passada de col·locació

La col·locació pot fer-se amb el toc de dits des de les zones 1, 2 i 3. Normalment el col·locador se situa en la posició 2, i enfronta així l'atac de la posició 4 contrària. El col·locador ha d'estar alerta per a escollir tècnicament l'atac més adient. És important destacar la possibilitat d'atacar en la segona passada per a sorprendre el contrari.

L'acció d'atac

Es fa de diverses maneres segons les possibilitats de mobilitat que tinguin els jugadors. Pot fer-se amb un *moviment de canell*, mètode emprat pels jugadors més baixos i per la necessitat que la pilota caigui dintre d'un camp relativament petit. Els jugadors alts solen utilitzar el *moviment de braç i canell* i accentuen el moviment de l'avantbraç i el canell; poques vegades trobem jugadors que executin l'atac amb un moviment total del braç. L'*atac d'escombra* consisteix en una tècnica igual a la de la sacada del mateix nom. S'empra, generalment, quan l'espatlla del jugador és molt propera a la xarxa i la pilota, no tan propera a aquesta. Pot ser executat amb un moviment del canell o del braç. Aquest tipus d'atac és aconsellable amb una passada de la zona defensiva. Entre els diferents recursos ofensius, s'inclouen tot tipus de cops propers a la xarxa o allunyats, que poden consistir en cops amb el puny, amb el dors, en deixades, fintes, etcètera.

El bloqueig

Hi ha diferents tipus de bloqueig. El *bloqueig ofensiu*, generalment reservat per als jugadors alts en què els braços i canells envaeixen el camp contrari per

a evitar que passi la pilota. Una variant de l'anterior és el bloqueig ofensiu, però únicament amb el moviment dels canells; els braços romanen passius. Un tercer apartat el constitueix el *bloqueig d'àrea* que, tot i no ser ofensiu, amb els braços i els canells passius, fa la mateixa funció. El *bloqueig defensiu* consisteix a doblegar els canells lleugerament cap endarrere en un angle de 45° a 75°, mantenint els braços prop de la xarxa. Aquest recurs és fonamentalment per als jugadors baixos (vegeu el quadre 2).

Regles comentades del voleibol adaptat

Voleibol asseguts

S'apliquen les regles de la FIVB, afegint o substituint les regles que detallam a continuació. Són aptes per a la competició els esportistes amb una minusvalidesa mínima, tal com es defineix en les classificacions.

El camp és un rectangle de 10 m x 6 m, envoltat per una zona lliure de 3 m d'ample i un espai, lliure de qualsevol obstacle, que fa un mínim de 12,5 m des de terra (regla 1.1 FIVB). Les línies laterals s'inclouen dins dels 10 m x 6 m de la pista (regla 1.3.2 FIVB). L'eix de la línia central divideix el terreny de joc en dos camps iguals de 5 m x 6 m (regla 1.3.3 FIVB). Les línies d'atac són paral·leles a la central i es troben a 2 m de la línia central (regla 1.4.1 FIVB). Les línies de sacada, de 15 cm de llargada cadascuna, estan a 20 cm de la línia de fons i perpendiculars a aquesta. Una se situa com a extensió de la línia lateral dreta i l'altra, 2 m cap a l'esquerra (regla 1.4.2 FIVB). La xarxa mesura 7 m de llarg per 0,8 m d'ample, i està formada per una malla a quadres de 10 cm (regla 2.1 FIVB). Es col·loquen dues bandes de material blanc, de 5 cm d'ample i 80 cm de llarg, verticalment a la xarxa, una sobre cada línia lateral. Aquestes dues bandes es consideren part de la xarxa (regla 2.2 FIVB). Les antenes són dues varetes de

fibra de vidre o d'un material similar d'1,80 m i 10 mm de diàmetre; estan marcades, en la part que sobresurt de la xarxa, amb colors que contrasten (vermell i blanc) i s'estenen 1 m per damunt la part superior de la xarxa (regla 2.3 FIVB). L'alçada de la xarxa, mesurada des del centre del terreny de joc (regla 2.4 FIVB), és d'1,15 m. L'altura dels pals és, com a mínim, d'1,25 m i se situen a 0,50 cm de la línia lateral (regla 2.5.2 FIVB) (vegeu la figura 1). Totes les pilotes que es fan servir en les competicions són uniformes i tenen les mateixes característiques de circumferència, pes, pressió, tipus, etcètera (regla 3.2 FIVB).

Els jugadors poder fer servir pantalons curts; també poden jugar embenats, però els embenatges amb les vores afilades o altres característiques perilloses per a la resta de jugadors poden ser considerades per l'àrbitre objectes perillosos i, per tant, ser prohibits. Els jugadors no poden seure sobre un material gruixut ni utilitzar pantalons curts de material gruixut.

Les posicions dels jugadors, les determinen i controlen la posició de les seves natges; això vol dir que les mans i les cames poden ser en la zona d'atac o fora de la pista, en la zona lliure. A l'hora de sacar, el jugador ha de col·locar-se dins la zona de sacada. En el moment de copejar la pilota, les natges del sacador han de ser darrere la línia de fons, no en contacte.

El contacte de la mà d'un jugador amb el camp contrari és permès sempre que una part de la mà estigui en contacte amb la línia central. És prohibeix el contacte de qualsevol altra part del cos amb el camp contrari. La penetració d'un jugador al camp contrari per sota la xarxa és permesa sempre que no interfereixi un contrari (regla 16.2 FIVB).

Un jugador no pot aixecar les natges de terra en fer qualsevol tipus de cop d'atac. Un davanter pot rematar la sacada del contrincant, sempre que la pilota estigui en la seva zona d'atac i sobre la part superior de la xarxa. El defensa no pot aixecar les natges de ter-

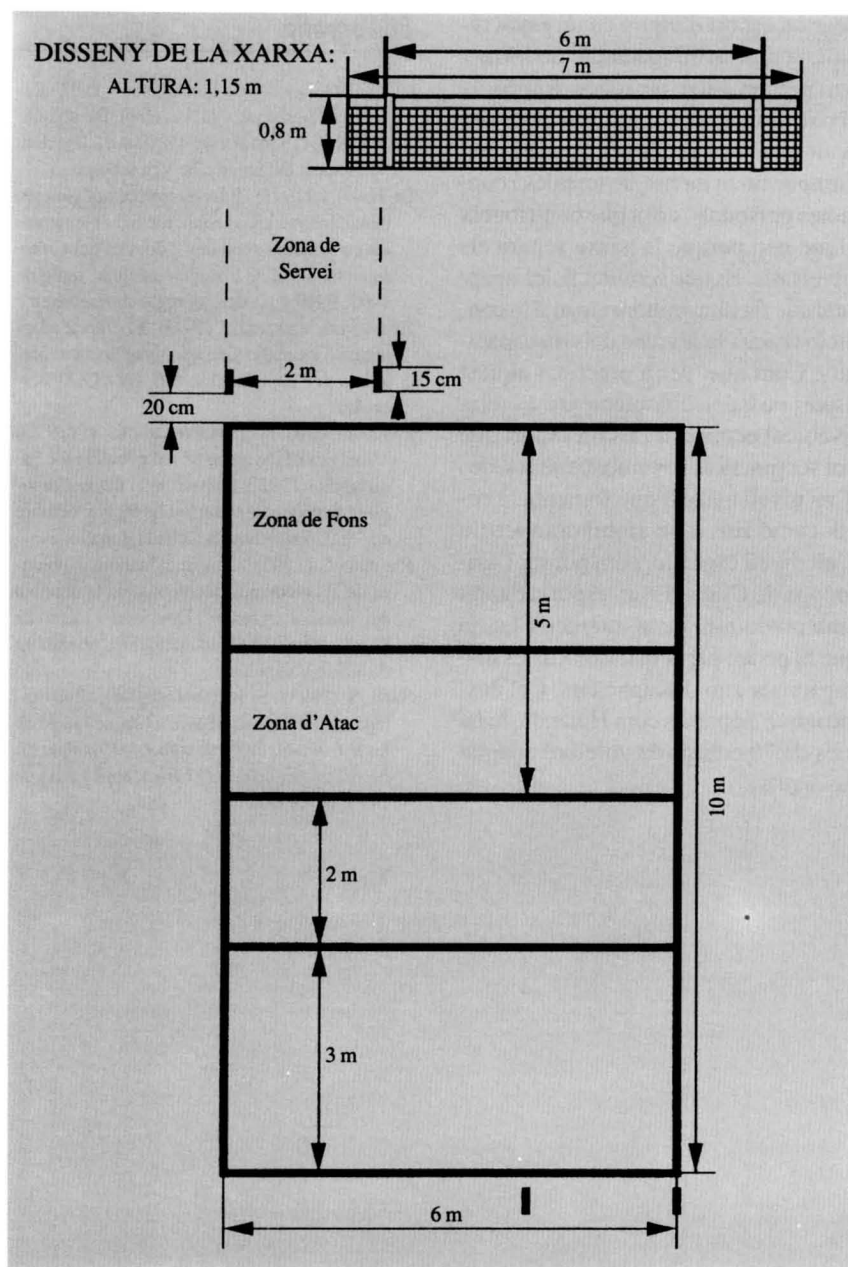


Figura 1. Mides de la zona de competició

ra en fer qualsevol tipus de cop d'atac. Un defensa pot fer qualsevol tipus de cop d'atac des de qualsevol altura, sempre que en el moment del cop no toqui ni passi la línia d'atac amb les natges. Els davanters poden bloquejar la sacada de l'adversari. En fer un bloqueig tampoc poden aixecar les natges de terra. El jugador pot tocar el camp amb la part superior del cos en qualsevol mo-

ment del joc, tret de quan fa una acció defensiva en la zona de defensa o zona lliure. En el joc defensiu es permet la pèrdua momentània de contacte amb el camp. És permès que la pilota vagi directament al camp contrari. És prohibit posar-se d'empeus i caminar durant el joc.

Sempre que en les reges del voleibol asseguts apareixi la paraula "natges",

cal entendre "part superior de cos", la qual cosa significa de les espatlles a les natges. Pel que fa als senyals dels àrbitres, només n'hi ha una de nova, la que indica "aixecar-se del camp": l'àrbitre separa lentament els palmells de les mans, paral·leles a terra, en un moviment invers a un aplaudiment i, posteriorment, assenjala el jugador que ha comès la falta. Al contrari del que succeeix en el voleibol convencional, en què el primer àrbitre és en una cadira elevada per damunt de la xarxa i el segon és d'empeus sobre la pista, en el cas del voleibol asseguts, tots dos romanen d'empeus a ambdós costats de la pista, a causa de l'altura de la xarxa i a que els jugadors estan asseguts.

Voleibol d'empeus

S'apliquen les regles de la FIVB, afegint-hi les regles que detallem aquí. L'altura de la xarxa és de 2,43 m (regla 2.4 FIVB). Són aptes per a la competició els esportistes amb una minusvalidesa mínima, tal com es defineix en les classificacions. Durant les competicions es permet usar pròtesis i òrtosis per a les extremitats inferiors, però no muletes, bastons ni barres.

Els participants passen unes classificacions mèdiques abans de les competicions en les quals s'estableix, segons un barem elaborat amb aquesta finalitat, la puntuació que correspon a cada jugador. Aquestes oscil·len entre 1 i 8 punts (1 punt per als jugadors amb un grau de minusvalidesa més petit i 8 per als jugadors amb més problemes motrius); els jugadors poden acumular punts si pateixen més d'una lesió. Abans de començar el partit, es lliura a la mesa d'anotació un full que recull la formació de l'equip i els punts que corresponen a cada jugador.

Abans de començar un set, es lliura al segon àrbitre el "full de rotació" que recull el dorsal de cada jugador i els seus punts de classificació. Un substitut pot reemplaçar un jugador de la formació inicial. En aquest cas, el jugador que entra dóna el tauler numerat

del jugador a substituir a l'annotador i s'asseu en el banc de substitució fins que l'annotador mostra el senyal verd amb el qual indica a l'àrbitre principal que es pot efectuar la substitució. Una substitució és irregular quan redueix la puntuació mínima d'un equip sobre el terreny de joc (26 punts). En aquest cas, l'annotador mostra el senyal vermell, amb la qual cosa l'àrbitre principal pot prohibir el canvi. Així mateix, una substitució és irregular quan el jugador que entra no s'asseu en el banc fins que l'annotador en controla la classificació i li mostra el senyal de substitució.

Conclusions

El voleibol adaptat (asseguts) permet la interacció entre els jugadors, ja que el reglament obliga a passar la pilota als companys, per la qual cosa s'eliminen les individualitats. Permet prac-

ticar un esport d'equip en un espai reduït, ja que en un rectangle de 10 m x 6 m juguen dotze persones. Impedeix el risc de caigudes, ja que els jugadors es desplacen directament sobre terra. Tampoc no hi ha risc de topades i contactes personals, cosa que contribueix al joc net, perquè la xarxa separa els adversaris. És una activitat física adaptada que facilita, millora i manté la condició física i la higiene dels discapacitats. Com que per a practicar aquest esport no calen complements, és relativament econòmic. És un esport que pot ser practicat per ambdós sexes, des d'un nivell escolar que fomenta la coeducació fins a un àmbit competitiu d'alt nivell esportiu, com pot ser l'Eurocopa de Clubs. És un esport adaptat amb predomini de la interactivitat, ja que hi poden participar esportistes discapacitats i no discapacitats. Cal destacar que en països com Holanda, hi ha més de 70 equips de voleibol adaptat (asseguts).

Bibliografia

- COOB '92, Divisió de Paralímpics (1992) *Reglament de competició. Voleibol*. Barcelona.
- DE HAAN, J. (1986) *Sitting-Volleyball*. Haarlem (Holanda): Uitgeverij De Vrieseborch.
- DE HAAN, J. (1993) "Información básica para entrenadores/técnicos sobre técnicas elementales en voleibol sentados", dossier del *Clínic Internacional de Voleibol adaptat*, maig de 1993. Esplugues de Llobregat (Barcelona).
- HERNANDEZ VAZQUEZ, J. (1993) "El deporte adaptado. Su identidad y perspectivas", *Apunts Medicina de l'Esport*, núm. 116, vol. XXX. Barcelona.
- PAPAGEORGIOU, A. i DÖTTTELBECK, S. (1993) "Analysis of the game of volleyball at the Paralympics 1992", dossier de la *Copa Comunitat Europea de Voleibol Asseguts*, octubre de 1993. Vilanova i la Geltrú (Barcelona).
- ROMERO, S. (1993) "Descripción teórico-práctica de los elementos técnicos para la práctica del voleibol sentados", Dossier del *Curso de Monitores de Voleibol Adaptado*, novembre de 1993. València.
- SANZ, S. (1993) "El voleibol adaptat, mitjà d'integració en educació física", Comunicació de les *II Jornades de Professorat de Primària especialitzat en Educació Física*, abril i maig de 1993. Barcelona.