

TEORIA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA 1º DE BACHILLERATO: TERCER TRIMESTRE

5. – EL VOLEIBOL

5.1. – HISTORIA

El origen del voleibol data de 1895, año en el que William G. Morgan, preparador de atletismo de la asociación cristiana de jóvenes de Holyoke (Estados Unidos) lo inventó con una finalidad recreativa, para que todos pudieran divertirse, independientemente de sus capacidades físicas. Primeramente se aprovecharon los campos de tenis, colocándose en la línea central una cuerda situada a una altura aproximada de 2 metros.

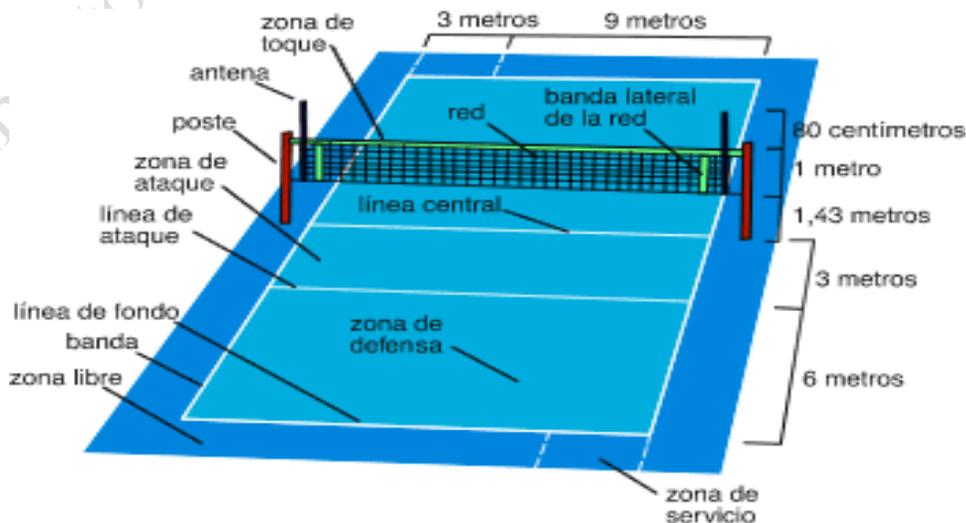
Este juego no adquirió un carácter organizado hasta que en el año 1922 se celebró el primer torneo. Se difundió en gran medida por todo el mundo en la segunda guerra mundial, ya que era practicado por las tropas norteamericanas como deporte de entrenamiento.

La federación internacional de voleibol se creó en París, en 1947. Las mujeres se incorporaron a los campeonatos de este deporte en 1952. Su inclusión en las Olimpiadas se produjo en los Juegos de Tokio, en 1964.

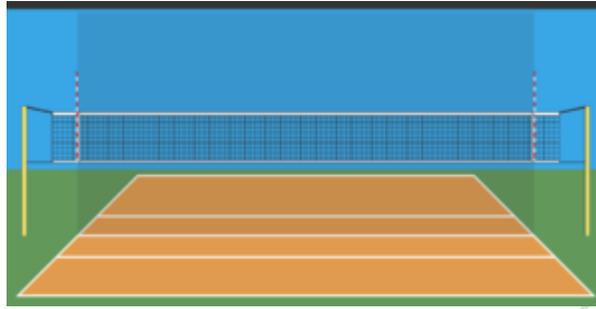
Desde entonces se ha convertido en un deporte muy practicado tanto en la escuela como en el tiempo libre, puesto que al limitar el contacto físico, permite una práctica conjunta de jugadores con diferentes características físicas, reduciendo la probabilidad de lesiones, así como la violencia en el juego. Su práctica en las playas está totalmente extendida y la visión de este deporte forma ya parte de la imagen del verano.

5.2. – PRINCIPALES REGLAS:

- **EL TERRENO DE JUEGO:** Se juega en un rectángulo de 18x9m, dividido por una línea central. En cada mitad de campo existe una línea a 3m de la red, es la línea de zagueros, que delimita la zona desde la que pueden rematar los jugadores que juegan en la parte de atrás. Alrededor del campo de juego debe haber al menos una zona libre de obstáculos de 3m. Si se juega en un recinto cerrado, el techo debe estar situado al menos a 7m. del suelo.



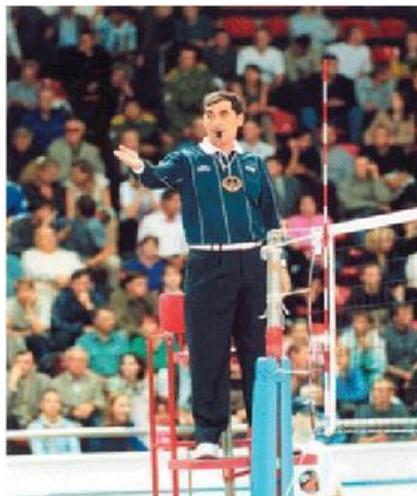
- **LA RED:** Mide 9,5m de largo por 1m de ancho. Es negra con una banda superior blanca de unos 5 cm para hacerla más visible. Su altura depende de las diferentes categorías. En competición profesional masculina la red se coloca a 2,43m y en femenina a 2,24m. En los laterales de la red existen unas antenas que limitan el paso del balón por los laterales. Estas antenas son varillas flexibles de fibra de vidrio de 1,80 m de largo que se ajustan a los extremos exteriores de las bandas laterales de la red, por lo que sobresalen 80 cm por encima de ésta. Están marcadas con franjas blancas y rojas.



- **EL BALON:** Puede ser de distintos materiales: cuero, caucho, espuma. Pesa unos 270 gr. y mide unos 66cm de circunferencia.



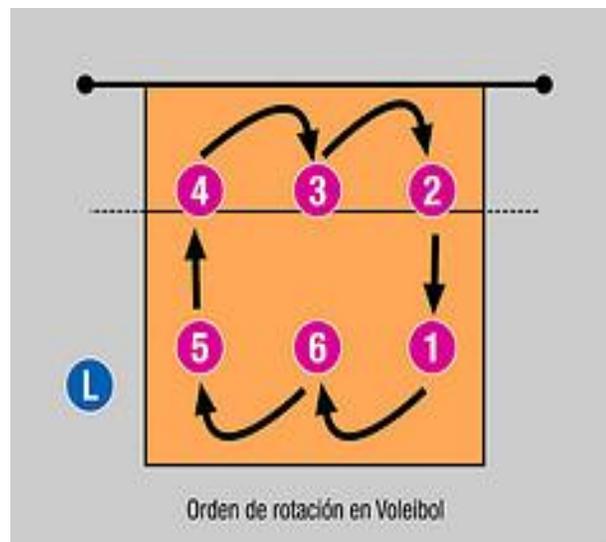
- **LOS ARBITROS:** En partidos oficiales, existe un árbitro principal, colocado en una silla alta en medio del terreno cerca de la red. Hay otro colocado enfrente del anterior. Además hay 4 jueces de línea y un anotador.



- **EL EQUIPO:** Un equipo de voleibol lo forman 12 jugadores, de los cuales, solo 6 permanecen simultáneamente en el terreno de juego. Los puestos se enumeran del 1 al 6, comenzando a contar por el más cercano al fondo derecho, en sentido contrario a las agujas del reloj. Hay un jugador especializado denominado líbero que va vestido de manera distinta al resto de jugadores. Este jugador puede reemplazar a cualquier jugador defensor (situado en la parte de atrás del campo) y no puede realizar un golpe de ataque desde ninguna parte si en el momento del contacto con el balón éste se encuentra por encima de la red. Tampoco puede sacar ni bloquear.

Esta disposición se modifica cuando un equipo recupera el saque y los jugadores rotan en el sentido de las agujas del reloj.

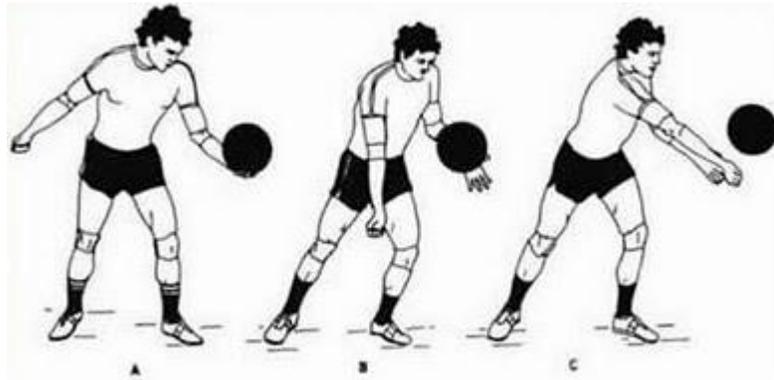
- Otras reglas importantes:
 - Se permiten un máximo de 3 toques para conseguir pasar el balón al campo contrario.
 - El golpeo del balón debe ser claro y limpio, con una o dos manos, sin acompañarlo.
 - No se puede tocar dos veces seguidas el balón por el mismo jugador. Salvo que el balón toque en la red y vuelva al mismo campo o el balón haya sido bloqueado y caiga al mismo jugador.
 - Si algún jugador toca la red con cualquier parte del cuerpo, es punto para el equipo contrario.
 - Durante el transcurso del juego el balón puede tocar la red, y en el saque también puede tocar la red, siempre y cuando el balón pase al otro campo, se seguirá jugando.
 - El partido: Se disputa al mejor de 5 sets (el que obtenga 3 gana). En cada set hay que hacer 25 puntos con una diferencia de 2, sino se sigue jugando hasta que un equipo gana por 2. Si se llega al 5º set, este se juega a 15 puntos, con 2 de ventaja.
 - La rotación: Es un aspecto muy importante en el voleibol. Cada mitad del campo está dividida en 6 partes y en cada parte debe estar un jugador en el inicio de la jugada y los jugadores que juegan atrás no pueden rebasar la línea de zagueros para rematar. Cuando saca el equipo contrario y conseguimos punto, recuperamos el servicio y se produce la rotación en el sentido de las agujas del reloj. De esta forma todos los jugadores pasan por todos los puestos (con la excepción ya comentada del líbero). Se pueden realizar cambios siempre que este detenido el juego, pero para sustituir a un jugador, este al menos debe haber completado una rotación completa.



5.3. – PRINCIPALES ASPECTOS TECNICOS

Podemos diferenciar entre técnica ofensiva y defensiva. En la ofensiva vamos a destacar los siguientes aspectos:

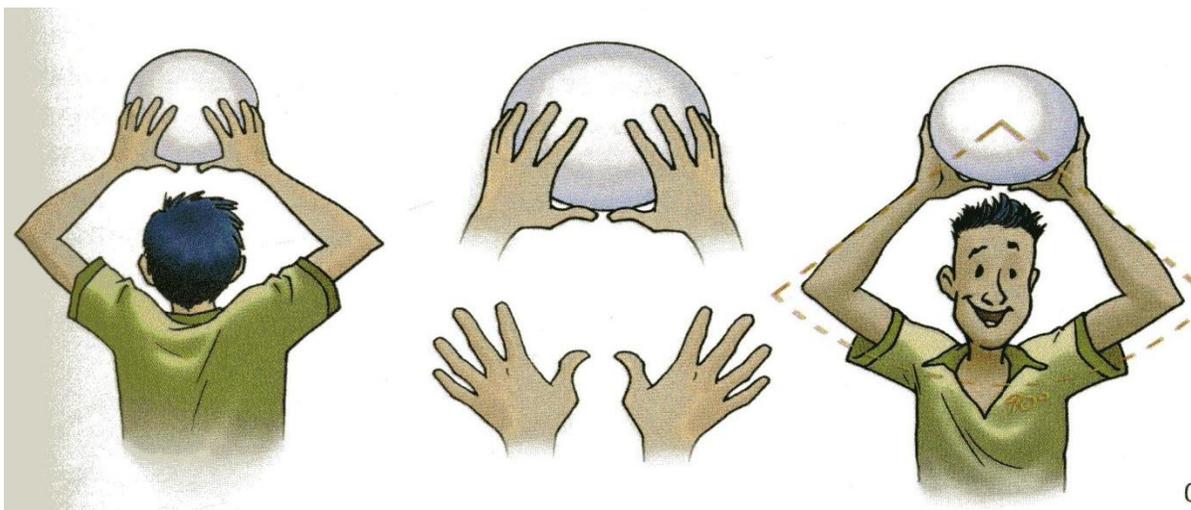
- **EL SAQUE:** En el voleibol existen muchos tipos de saque, los más utilizados son:
 - De mano baja: El balón se coge con la mano izquierda a la altura de la cintura y se deja caer. Inmediatamente se golpea con la mano derecha.



- De tenis: El balón se sujeta con la mano izquierda y se lanza al aire, cuando está por encima de la cabeza se impacta en el con la mano derecha que realiza un movimiento de atrás adelante.



- **EL TOQUE DE DEDOS:** Este gesto es utilizado para construir el ataque y colocar el balón en una buena posición para el remate. Las piernas están semiflexionadas, los brazos también, y las manos se sitúan abiertas formando una especie de triángulo entre los dedos índice y pulgar de ambas manos que se debe situar justo encima de la frente. Cuando llega el balón el gesto se completa estirando los brazos y flexionando las muñecas.

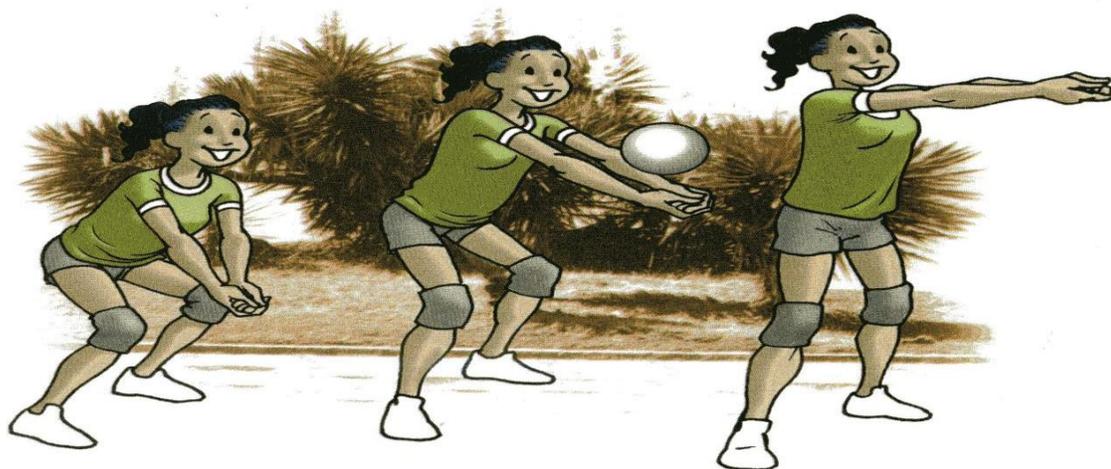


Existen distintas combinaciones de este gesto con el remate:

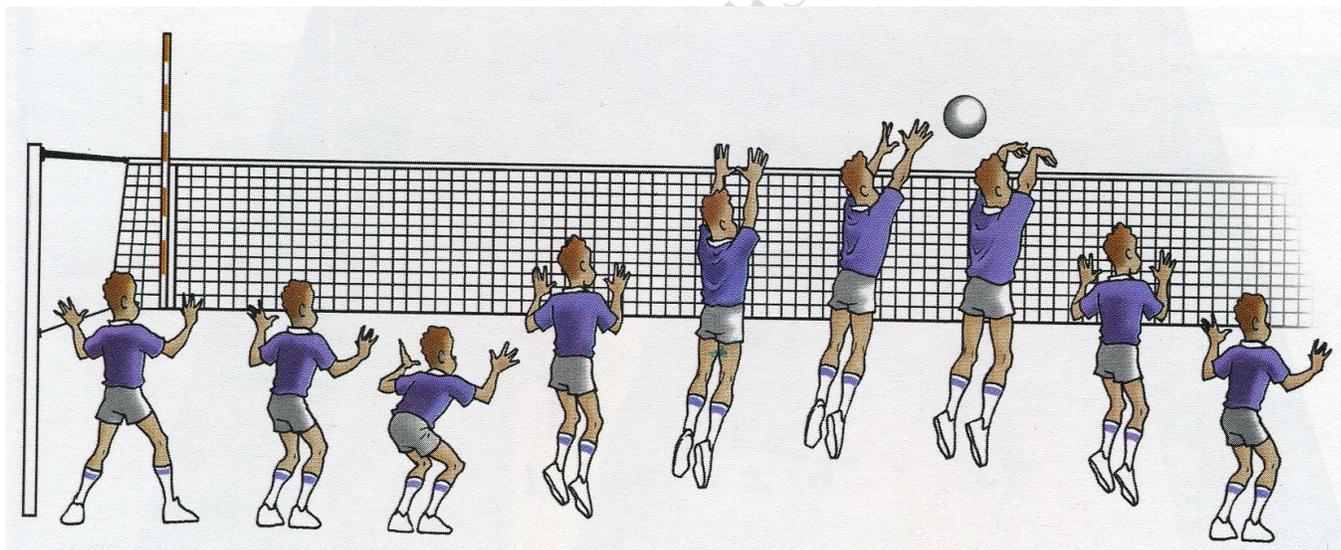
- Pase largo: El colocador hace un pase largo en parábola a un extremo de la red; el rematador, con dos o tres pasos de impulso, efectúa el remate.
 - Pase largo tenso: El colocador hace un pase al otro extremo de la red elevando muy poco el balón por encima de ésta; el rematador, cercano a la línea de fondo, efectúa el remate.
 - Pase tenso al centro: Cuando la recepción es defectuosa suele utilizarse un pase de colocación fuerte, con poca parábola, al delantero centro para que éste, en salto, cambie la trayectoria del balón a una zona no esperada por el equipo contrario.
 - Pase corto: El colocador toca la pelota en corto para colocarla a unos 30 cm por encima de la red; el rematador salta cerca de él al mismo tiempo y golpea la pelota.
- **FINTAS:** Un delantero simula el movimiento de remate que haga pensar al equipo contrario en un ataque distinto del que se va a realizar.
 - **EL REMATE:** Es la culminación del ataque, cuando este se ha podido desarrollar de forma completa. Se trata de realizar un salto potente con dos pequeños pasos de aproximación previos para armar el brazo de remate atrás y realizar un fuerte golpeo de balón cuando este se sitúa sobre nuestra cabeza.
 - **BLOCK OUT:** Término inglés que significa “bloqueo fuera”. Si el rematador observa ventaja sobre el balón en los defensores que bloquean, puede golpear y rematar con mucha fuerza para que el balón, dando en las manos de los que bloquean, rebote y salga fuera de los límites del campo

En el aspecto defensivo podemos destacar lo siguiente:

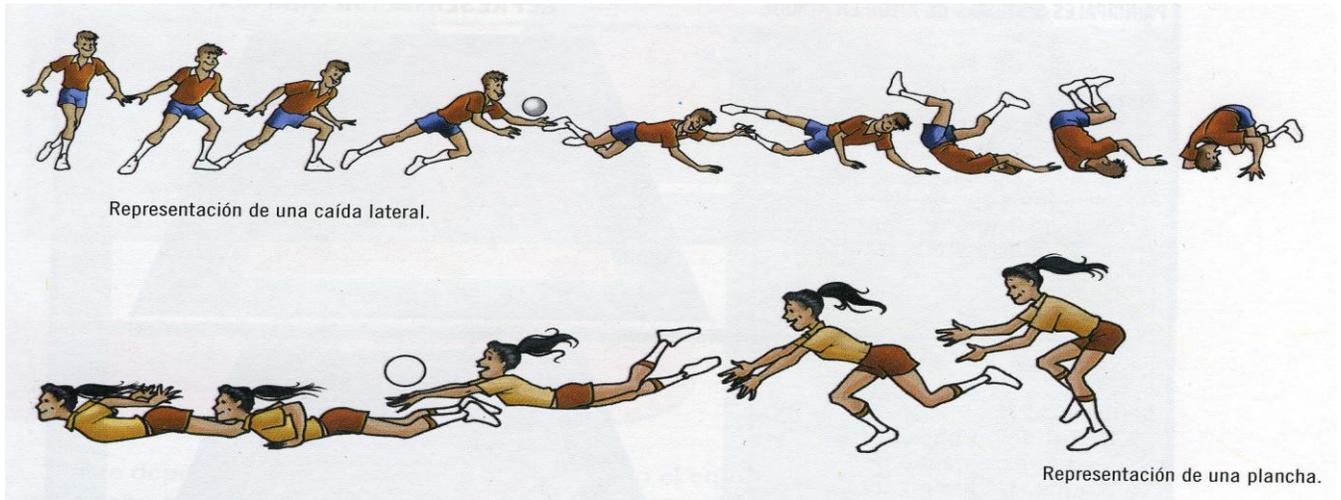
- **EL TOQUE DE MANO BAJA:** Las piernas están flexionadas, los dos brazos estirados delante del tronco y unidos entre sí por las manos. El tronco se encuentra ligeramente inclinado hacia delante. El golpeo consiste en amortiguar y dirigir el golpeo proveniente del saque, remate del equipo contrario o de algún golpe defectuoso de alguno de nuestros compañeros. El balón debe ser golpeado con los antebrazos.



- **EL BLOQUEO:** Consiste en realizar un potente salto vertical para no invadir el campo contrario ni tocar la red, y colocar los brazos totalmente estirados y las manos completamente abiertas en la dirección en la cual creemos que va a ir dirigido el remate del equipo contrario, para tratar de interceptar el balón y que este caiga en el campo contrario.



- **LAS CAIDAS Y PLANCHAS:** Son acciones para levantar el balón cuando está muy bajo. La caída se realiza cuando la pelota está cerca. A la vez que se busca el balón con el brazo y tronco se flexionan las piernas para favorecer el contacto con el suelo. Habitualmente se rueda sobre el cuerpo.
La plancha se utiliza cuando el balón queda muy lejos del jugador, por lo que es necesario saltar hacia él. Tras golpear el balón se apoyan las palmas en el suelo, seguidas del pecho y vientre. Sólo es posible realizarla con un suelo deslizante.

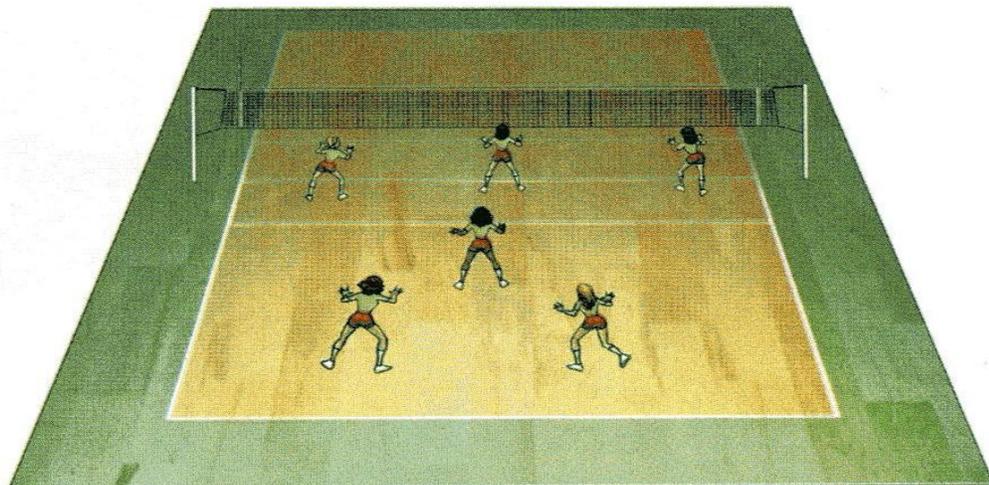


5.4. – PRINCIPALES ASPECTOS TÁCTICOS

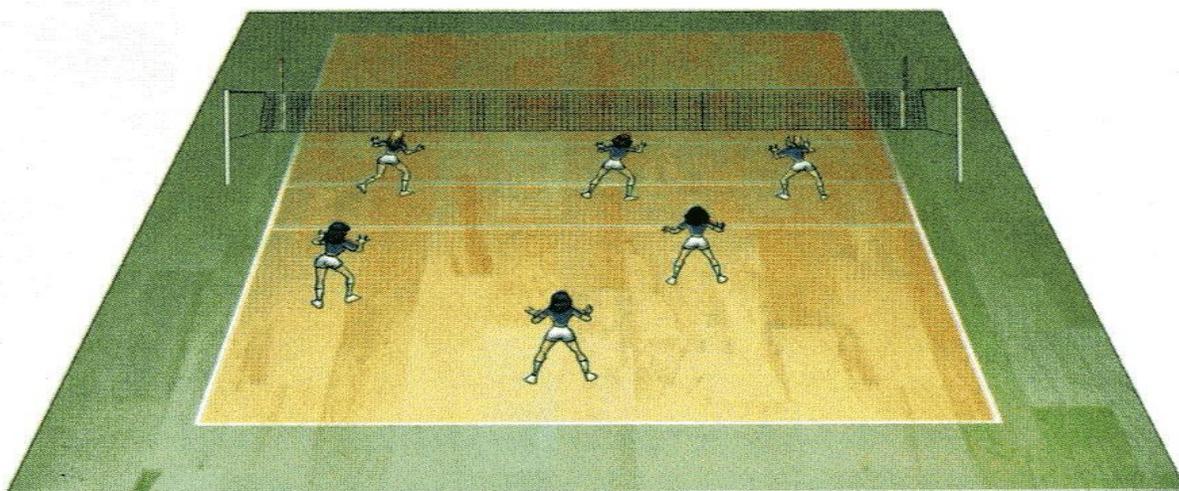
Los jugadores se dividen en delanteros y zagueros o defensas, en función de las zonas que ocupan, las cuales van desde la 1 a la 6. Los que juegan en zona 2,3 y 4 (en la parte más cercana a la red) son delanteros, y los que juegan en la zona 1,5 y 6 (en la parte más alejada de la red) son defensas. Los jugadores se organizan en sistemas de juego. Los más importantes son:

- EN ATAQUE:

- **SISTEMA 3-1-2:** Tres jugadores en zona de ataque. De los jugadores situados en zona de zagueros, uno adelantado, en el centro y dos retrasados.

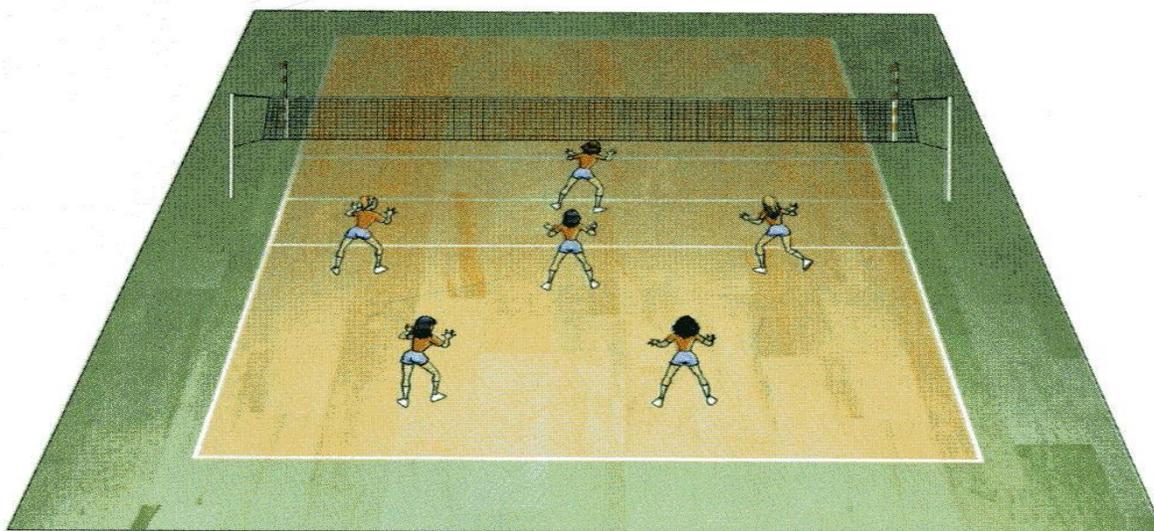


- **SISTEMAS 3-2-1:** Tres jugadores en zona de ataque. De los jugadores situados en zona de zagueros, dos adelantados y uno retrasado en el centro.



- EN DEFENSA PARA LA RECEPCIÓN DEL SAQUE:

- **SISTEMA EN W O 1-3-2:** Un jugador en zona de ataque. Tres jugadores en la zona media y dos en la parte de atrás, dibujando una especie de W.



- **SISTEMA EN SEMICIRCULO:** Un jugador en zona de ataque. El resto de jugadores en zona de zagueros, describiendo un semicírculo.

