

APUNTES DE VOLEIBOL



1.- HISTORIA

El **voleibol** nació en los Estados Unidos, y desde su nacimiento ha logrado tal grado de popularidad en todo el mundo, que actualmente es el de mayor número de licencias entre todos los deportes.

En el año 2000, existían más de 800 millones de jugadores a escala mundial que practicaban el **Voleibol** al menos una vez por semana.

En la actualidad y según organismos oficiales hay 219 países afiliados a la FIVB, y más de 1.200 millones de personas que lo practican regularmente.

Existen historiadores que mencionan que este deporte se practicaba en la Roma imperial, 200 años antes de Jesucristo. Otros afirman que en la edad media se practicaba el llamado "juego de balón", que posteriormente se llamaría en Alemania *Faustball*.

200 AC

Roma Imperial. Juego similar al **voleibol**.

Siglos XIII-XV

Aparece en Alemania el "Juego de Balón" (*Faustball*).

Siglo XVIII

Se desarrolla el *Faustball* en Italia y Alemania.

1895

En 1895, William G. Morgan, instructor y director de educación física de la Youth Men's Christian Association (YMCA), en Holyoke, Massachusetts, decidió mezclar elementos de baloncesto (creado cuatro años antes), béisbol, tenis y pelota para crear un juego para sus clases de ejecutivos que exigían un contacto menos físico que el baloncesto, aunque con gran desgaste físico. Creó el juego del **Voleibol** (aún llamado "mintonette"). Morgan pidió prestada la red de tenis, y la levantó alrededor de 6 pies con 6 pulgadas sobre el suelo, la altura de un hombre corriente.

1918

El número de jugadores por equipo se fijó definitivamente en seis.

1920

Se estableció la regla de que cada equipo sólo podía golpear el balón tres veces, con cualquier parte del cuerpo por encima de la cintura.

1922

Se limita el número de toques por equipo a tres, siendo este con cualquier parte del cuerpo de la cintura hacia arriba. **Se definen el tamaño de la cancha actual: 9 mts por 18 metros, con una zona definida para el servicio.**

Se establecieron los jugadores delanteros y zagueros, y no se permitió a jugadores zagueros rematar.

La "falta del golpe doble" apareció en las reglas. También se cambiaron las reglas de anotación, pues se estableció la necesidad de disponer de una ventaja de 2 puntos para adjudicarse cada set.

1924

Se celebran los Juegos Olímpicos en París. El programa incluyó una demostración de "deportes americanos", y el **voleibol** estaba entre ellos.

1947

El Comité Olímpico Internacional (IOC) designó el **voleibol** como deporte olímpico, para ser incluido en los XVII Juegos Olímpicos de Tokyo, en 1964.

1964

Nuevas reglas en el bloqueo: se permitió a los bloqueadores un segundo golpe.

Los primeros partidos de Voleibol de los Juegos Olímpico se jugaron en Tokio, del 13 al 23 de octubre, con 10 equipos masculinos y 6 equipos de mujeres. La medalla del oro para los hombres fue para la URSS en categoría masculina, Checoslovaquia y Japón obtuvieron, respectivamente, plata y bronce. En categoría femenina Japón se llevó la medalla de oro mientras que la URSS y Polonia quedaron en segundo y tercer puesto.

HISTORIA DEL VOLEIBOL ESPAÑOL

El voleibol (balonvolea), llega a nuestro país, aproximadamente, hacia el año 1920, como juego recreativo, practicado en las playas catalanas, por influencia europea-occidental.

1925

la Escuela de Educación Física de Toledo edita, en 1925, el primer reglamento de voleibol, traducción del que se utilizaba por entonces en Europa.

1948-50

La Federación de Voleibol, estaba agregada a la de balonmano

1950

La Federación de Voleibo, pasa a pertenecer a la de baloncesto.

1959

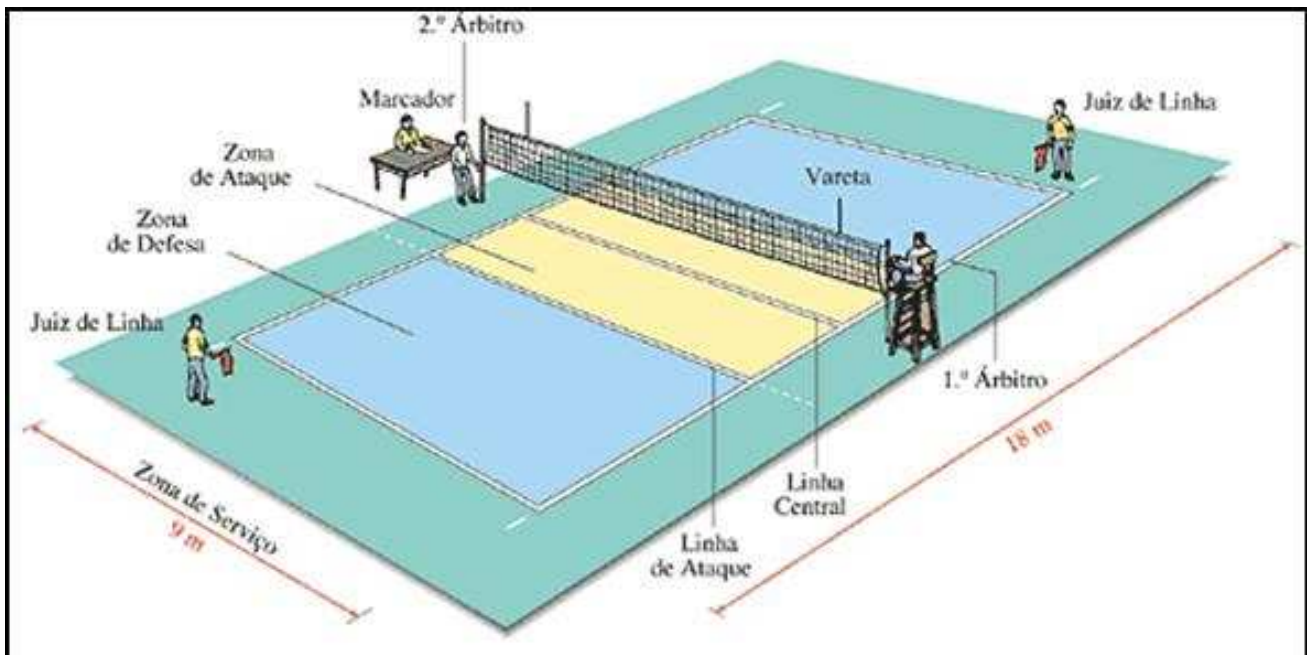
En diciembre de 1959, la Delegación Nacional de Deportes decide crear la Federación Española de Balonvolea/Voleibol,

EL MAYOR LOGRO DE LA HISTORIA

En el año 2005, la selección masculina vivió los mejores momentos de su historia. En septiembre, los nacionales lograron el cuarto puesto en el Campeonato de Europa, la mejor clasificación de la historia del voleibol masculino.

2.- REGLAMENTO

2.1.- Campo de Juego:



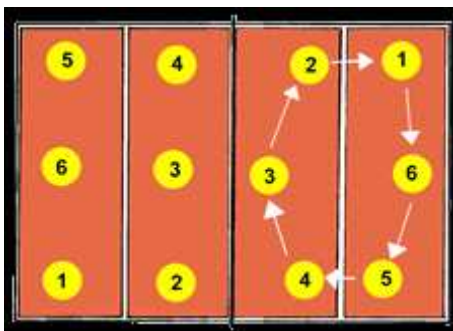
2.2.- Preparación y Desarrollo del Juego:

Al empezar el partido se realiza un sorteo, el ganador escoge campo o derecho al primer saque.

En el momento del saque, cada equipo debe estar colocado en su propio campo. Los jugadores/as colocados cerca de la red (2, 3 y 4) son los delanteros/as y los otros tres son los zagueros/as (5, 6 y 1), estos no pueden pasar balones al campo contrario desde la **zona de ataque**, si está por encima del nivel de la red

2.3.- Rotación de los Jugadores/as

Cuando el equipo **receptor** del saque, gana el intercambio de jugadas, obtiene el derecho al saque y debe realizar una **rotación**, avanzando sus jugadores/as hacia la derecha un lugar.



Si cuando se realiza el saque, no están bien situados es **falta de posición**.

Si efectúa el saque un jugador/a, al que no le corresponde, es **falta de rotación**.

Solo se **rota** cuando se **recupera** el servicio.

La **rotación** se realiza en forma de giro hacia la derecha.

2.4- Sustitución de Jugadores:

Cada equipo puede realizar 6 sustituciones o cambios en cada set, pero cuando se cambia a un jugador/a por otro, si se quiere volver a introducir al primero/a, sólo puede hacerse por el/la que entró en su lugar.

2.5.- Cambio de Campo:

Después de cada set, los equipos cambian de campo, en caso de jugar un quinto set, al llegar a un equipo a 11 puntos, debe cambiarse de campo (manteniendo la rotación de ese momento. El saque lo sigue realizando el mismo jugador/a).

2.6.- Resultado del Juego:

Gana el partido el equipo que gana **tres** sets. Para ganar un set, hay que conseguir 25 puntos, sacando dos de ventaja. En caso de empate 24-24, el juego continúa hasta que se consigue una ventaja de dos puntos (26-24; 27-25; ...)

Gana el punto el equipo que gane la jugada, independientemente de si ha realizado el saque o no.

2.7.- Para Ganar El Encuentro:

El encuentro lo gana el equipo que consigue ganar tres sets.

En caso de empate 2-2, el set decisivo (el 5º) se juega a 15 puntos con una ventaja mínima de dos puntos.

2.8.- Primer Saque:

En el 1º y 5º set, empieza sacando el equipo que lo elige en el sorteo.

En los demás sets, empieza sacando el equipo que no lo hizo en el set anterior.

2.9.- Orden de Saque:

Mientras un equipo no falla y gana puntos, sigue sacando el mismo jugador/a. Cuando se gana el derecho a sacar, se realiza una **rotación**, y saca el jugador/a que ocupaba la posición **dos**.

2.10.- Requisitos Para el Saque:

Se debe realizar desde cualquier lugar por detrás de la línea de fondo.

El balón debe pasar por encima de la red, sin tocarla y caer dentro de las líneas del campo.

2.11.- Número de Toques por Equipo:

Cada equipo puede realizar **tres**, además del bloqueo, pero el balón no puede ser jugado dos veces seguidas por mismo jugador/a a excepción de en el bloqueo.

El balón puede ser golpeado con cualquier parte del cuerpo. El toque debe ser simultáneo y no puede retenerse ni acompañar al balón

2.12.- Faltas en el toque del Balón:

- Balón retenido.
- Doble toque.
- Cuatro toques.
- ~~Que el balón toque la red en el saque.~~
- Que un/a defensa envíe el balón al campo contrario, habiendo pisado la **zona de ataque**, si el balón estaba por encima del borde superior de la red.

2.13.- Otras Faltas:

- Tocar el balón en el campo contrario.
- Introducir cualquier parte del cuerpo en el campo contrario.
- Bloquear un defensa.

3.-TÉCNICA

3.1.- Posiciones Fundamentales:

Dado que las distancias en voleibol son muy cortas al ser el campo pequeño y como además el balón va a una velocidad muy rápida, para poder jugar el balón lo más rápidamente posible y de una forma eficaz, se deben adoptar unas posiciones determinadas, estas se denominan **posiciones fundamentales**, y son tres: alta, media y baja.



Posición alta: se adopta como posición de espera, para realizar un bloqueo.

Como se ve en el dibujo, las piernas están totalmente extendidas, los brazos flexionados, con las manos frente y a la altura de los hombros.

Las palmas de las manos, se sitúan de frente a la red.

La espalda deberá estar recta.

La vista siempre en el balón

Posición media: es la más utilizada, se adopta principalmente cuando se va a recibir el saque, así como cuando se está a la espera de recibir un pase.

Las piernas están semiflexionadas, con los pies separados a la anchura de los hombros (aproximadamente), los brazos deben estar sueltos, es decir **no agarrarse las manos**, y ligeramente orientados hacia delante, no al suelo.

La espalda recta.

La vista pendiente del balón.

Posición baja: Se adopta exclusivamente para defender los remates de los contrarios y para la ayuda al bloqueo.

Las piernas muy flexionadas, de manera que las manos toquen fácilmente el suelo.

Los brazos hacia delante y casi estirados, pero con las manos sueltas, solo se agarraran en el último instante

La vista como siempre puesta en el balón.

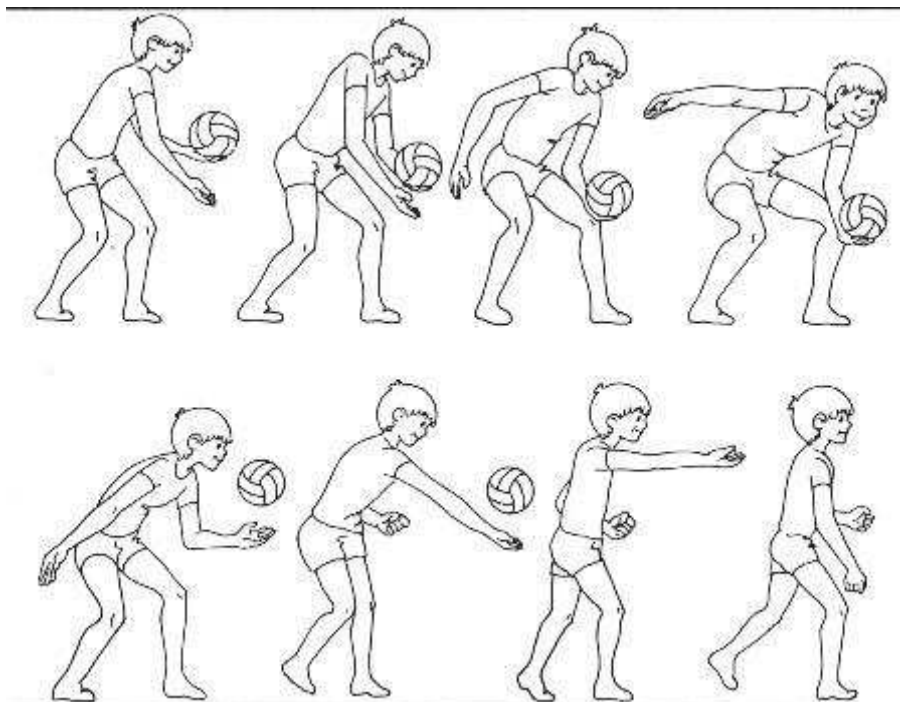
3.2.- Saque:

Se realiza para poner el balón en juego y debe realizarse desde detrás de la línea de fondo y por el jugador que ocupa la posición **uno**.

Existen dos grandes grupos de saques, los de **abajo**, se realizan golpeando al balón por debajo de la cabeza, y los de **arriba**, en éstos, se golpea por encima de la cabeza, el más sencillo es el de **seguridad**, que es de abajo, mientras que el que más se utiliza es el de **tenis**, que es de arriba.

3.2.1.- Saque de abajo o seguridad:

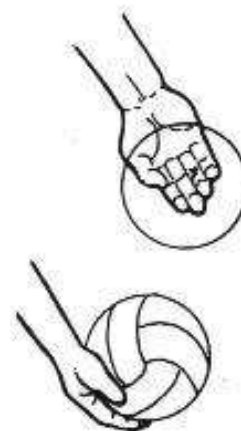
Se debe golpear al balón con toda la mano, aunque el talón de la mano es la parte que tiene más importancia en el golpeo.



Para realizar el saque, el jugador/a se coloca de frente al campo contrario, con la piernas semiflexionadas y ligeramente separadas con la contraria a la de la mano que va a golpear el balón más retrasada.

El balón se sujeta con la mano contraria, colocándolo delante y frente a la cadera derecha (jugadores diestros).

Para golpear al balón, se realiza un movimiento de péndulo con el brazo, desde detrás hacia delante, **no hacia arriba**. Justo en el momento en que se va a golpear, se retira la mano que lo sujeta, a la vez que se extienden las piernas y el cuerpo se lleva hacia el campo.



Detalle de la mano

CUESTIONARIO DEL TEMA

- 1.- ¿Dónde y cómo nació el voleibol?
- 2.- Comenta las principales reseñas históricas del voleibol en España.
- 3.- ¿Cómo se realiza la rotación de jugadores en voleibol?
- 4.- ¿Quién gana el partido de voleibol?
- 2.- ¿Qué número de toques puede dar cada equipo?. Explica la respuesta.
- 6.- ¿Cuáles son las principales faltas en voleibol?
- 7.- ¿Cuáles son las posiciones fundamentales en voleibol?
- 8.- ¿Cómo se realiza el saque de abajo en voleibol?