

×

×

EL VOLEIBOL Y SUS GENERALIDADES

S

VALERY BENITEZ



HISTORIA Y EVOLUCIÓN

1895

El voleibol fue inventado por William G. Morgan en 1895 en Massachussets (EEUU). Morgan era profesor de educación física de la YMCA (Asociación de Jóvenes Cristianos) y se vio en la necesidad de encontrar un juego menos vigoroso para cubrir las necesidades de algunos hombres de negocio que no jugaban al baloncesto. Pero se dio cuenta de que no existía ningún balón adecuado para este nuevo juego, que llamó MINTONETTE. La compañía SPALDING le proporcionó el primer balón oficial que se hizo con piel de becerro. Posteriormente, durante un partido de demostración de este juego, Alfred T. Halstead sugirió que, ya que la acción de volea era tan característica del juego, el nombre de la actividad debería ser precisamente voleibol. A principios de siglo se extendió por toda América y Asia, ya hacia 1917 llega a Europa, introducido por las tropas americanas. En España este deporte fue conocido hacia 1920 con el nombre de balonvolea, y empezó a practicarse en las playas de los alrededores de Barcelona



ELEMENTOS DEL JUEGO

EL TERRENO DE JUEGO El terreno de juego para la práctica del voleibol es muy sencillo. Se precisa un terreno llano (preferiblemente de superficie flexible y deslizante como el parqué o el pavimento sintético). Las dimensiones del espacio deportivo son: 9 metros de ancho por 18 metros de largo. Está dividido por una línea central en dos pequeños campos de 9 metros por 9 metros

EL BALÓN Está compuesto de una cubierta de cuero flexible y, normalmente sintético. Para iniciarnos en voleibol es fundamental habituarse al balón





LA RED: Encima de la línea central hay una red, sujeta a sus correspondientes postes, que separa ambos campos. Cada poste está anclado al suelo a un metro del terreno de juego. La red mide 9,5 metros de largo por un metro de ancho, y debe estar debidamente centrada y tensa. Coincidiendo con el lugar de las líneas laterales, sobre la red, están instaladas unas varillas (una a cada lado) que sobresalen por encima de la red 80 centímetros. La red se sitúa a diferentes alturas según el tipo de jugadores o jugadoras que van a tomar parte en la competición.

EL SAQUE El balón se pone siempre en juego mediante el saque. El saque de mano baja: Esta forma de sacar el balón es recomendable cuando un jugador se inicia en este deporte, ya que el saque de mano alta o también llamado saque de tenis requiere de cierta experiencia. Otro tipo de saque que se hace en voleibol es el saque en salto, que requiere un gran nivel de coordinación

COMO SE JUEGA?

Es un deporte donde se enfrentan dos equipos de seis jugadores o jugadoras cada uno, y consiste en pasar el balón por encima de la red, intentando que éste caiga al suelo del campo contrario. Cada equipo sólo puede golpear la pelota tres consecutivas antes de pasarla al otro campo

El balón lo enviaremos u otro compañero o al campo contrario con el pase de dedos, que consiste en golpear el balón con la yema de los dedos. También podemos pasar el balón con el toque de antebrazos, que se realiza con las manos juntas y los brazos extendidos



REGLAS BASICAS

Todas las acciones se puntúan. Antiguamente era necesario estar en posesión del saque para puntuar, hoy en día todas las acciones son finalizadas marcan un punto. Un partido está formado por tres, cuatro o cinco sets. Los partidos de voleibol se disputan al mejor de cinco sets. En el momento en que uno de los dos equipos acumula tres sets ganados, gana el partido y se da por concluido el enfrentamiento. Un equipo gana un set cuando alcanza o supera los 25 puntos con una ventaja de dos (por ejemplo 25-23 se gana, pero con 25-24 habría que esperar al 26-24 y así sucesivamente mientras ninguno de los dos equipos no consiga los dos puntos. En el caso de que sea necesario un quinto set para desempatar, el set durará hasta 15 puntos pero también con dos puntos de ventaja.

Cada equipo juega con seis jugadores que pueden ser sustituidos con condiciones. Tres de los jugadores forman la línea delantera, en tareas de ataque y los otros tres se colocan detrás y actúan de defensores o zagueros. El equipo completo lo pueden formar un máximo de 14 jugadores (12 más líberos). Los líberos son los jugadores que tienen que vestir con una indumentaria distinta. Los líberos sólo pueden jugar de zagueros, nunca pueden ser jugadores atacantes

