



Asignatura: Educación Física.	Nivel: 1º Medio
Unidad: Deportes de oposición/colaboración. Voleibol.	
Objetivo de Aprendizaje: Conocer, Perfeccionar y Aplicar con precisión las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en al menos un deporte de oposición/colaboración.	

Voleibol.

El Voleibol es un deporte jugado por dos equipos en un campo de juego dividido por una red. El objetivo del juego es enviar el balón por encima de la red con el fin de hacerlo tocar el piso del campo adversario, y evitar que el adversario haga lo mismo en el campo propio. El equipo tiene tres toques para regresar el balón (además del contacto del bloqueo). El balón se pone en juego con un saque: golpe del sacador sobre la red hacia el campo adversario. La jugada continúa hasta que el balón toca el piso en el campo de juego, sale “fuera” o un equipo falla en regresarlo apropiadamente.

En el voleibol, el equipo que gana la jugada anota un punto (sistema de punto por jugada). Cuando el equipo receptor gana la jugada, gana un punto deben rotar en el sentido de las agujas del reloj y el jugador que queda en la posición 1 queda al servicio, hasta que pierda el saque.

El voleibol fue creado en 1895 por William G. Morgan. Era entonces director de Educación Física en el Ymca, en el estado de Massachusetts, y había establecido, desarrollado y dirigido, una gran cantidad de programas de ejercicios y de clases deportivas masculinas para adultos. Se dio cuenta de que necesitaba de algún juego de entretenimiento y competición a la vez para variar su programa, y no disponiendo más que del baloncesto, creado cuatro años antes (1891), echó mano de sus propios métodos y experiencias prácticas para crear un nuevo juego. Las reglas iniciales y los conceptos de base fueron establecidos. Mintonette fue el primer nombre con el que se le había bautizado el deporte, que fue rápidamente extendido por el mundo y ha ido evolucionando a lo largo de los años.



El voleibol es uno de los deportes más exitosos, populares, competitivos y recreativos en el mundo. Es rápido y la acción es explosiva. El voleibol comprende varios elementos cruciales superpuestos, cuyas interacciones complementarias lo hacen único entre los juegos colectivos.

Para comenzar con este deporte conoceremos algunas de sus reglas sobre el área de juego, dimensiones de la cancha e implementos, así más adelante podremos situarnos en la cancha de voleibol sala de forma correcta y poder comprender los fundamentos técnicos básicos del Voleibol.

Reglas:

1. Área de juego:

1.1. Dimensiones y superficie de juego: Incluye el campo de juego y la zona libre. Debe ser rectangular, simétrica, con una superficie plana, horizontal y uniforme, sus dimensiones son de 18 X 9 m, rodeado por una zona libre de mínimo de 3 metros de ancho en todos sus lados.

1.2. Líneas de la cancha: Todas las líneas tienen 5 cm de ancho. Deben ser de un color claro y que sea diferente al color del piso y otras líneas en la cancha.

1.2.1. Líneas de delimitación: Dos líneas laterales y dos líneas de fondo o finales.

1.2.2. Línea central: Está divide la cancha de juego en dos campos iguales de 9x9 metros cada uno, esta línea se extiende por debajo de la red de línea lateral a línea lateral.

1.2.3. Línea de ataque: En cada campo se encuentra una línea de ataque o la línea de los 3 metros, cuyo borde exterior se traza a 3 metros del eje de la línea central, marca la zona de ataque.

1.3. Zonas y áreas:

1.3.1. Zona de saque: Área de 9 metros de ancho detrás de cada línea final.

1.3.2. Zona de sustitución: está delimitada por la prolongación de ambas líneas de ataque hasta la mesa del anotador.

1.3.3. Zona de reemplazo del líbero: por el lado del banco del equipo en la zona libre, limitada los la línea de ataque.



Existen más zonas dentro de las reglas oficiales que no profundizaremos como lo son la área de castigo y calentamiento.

2. Red y Postes.

- 2.1. Altura de la red: Sobre la línea central hay una red, cuyo borde superior se coloca a una altura de 2.43 metros para los hombres y 2.24 metros para las mujeres.
- 2.2. Estructura: mide 1 metro de ancho 9.50 a 10 m de largo. Cuenta con una banda en la zona superior de 7 cm e inferior de 5 cm, de lona blanca doblada. La red está hecha de malla negra a cuadros de 10 cm por lado y cuenta con su propio cableado.
- 2.3. Antena: Una antena es una varilla flexible, de una longitud de 1.80 m y un diámetro de 10 mm hecha de fibra de vidrio o material similar. Los 80 cm. superiores de cada antena sobresalen por encima de la red y se marcan con franjas de 10 cm. de colores blanco y rojo. Las antenas se consideran parte de la red.
- 2.4. Postes: Sostienen la red y se ubican a una distancia de 0.50 a 1 mts. hacia afuera de las líneas laterales. Tienen una altura de 2.55 mts. y deben ser preferiblemente ajustable.
- 2.5. Los postes deben ser redondos y pulidos y se fijan al piso sin cables. Su instalación no debe representar un peligro o significar un obstáculo.

3. Balones.

- 3.1 Características: El balón debe ser esférico, hecho con una cubierta de cuero flexible o cuero sintético, con una cámara de caucho o material similar en su interior.

Su color puede ser uniforme y claro, o una combinación de colores. Su circunferencia es de 65-67 cm y su peso es de 260-280 g. Su presión interior debe ser de 0.30-0.325 kg/cm².

4. Composición de los equipos.

- 4.1. Para el partido, un equipo puede componerse de un máximo de 12, más cuerpo técnico.
- 4.2. Ubicación de los equipos: Los jugadores que no estén jugando, deben sentarse en la banca de su equipo o estar en su área de calentamiento. Las bancas para los equipos se ubican a los lados de la mesa del anotador, fuera de la zona libre.



4.3. Indumentaria: En partidos consiste en camisetas numeradas del 1 al 20 ubicados en el centro de esta, tanto en el pecho como en la espalda, pantalón corto, medias y zapatos deportivos; Los zapatos deben ser livianos y flexibles, con suela de goma o caucho sin tacón. El diseño y color de las camisetas, pantalones cortos y medias deben ser uniformes para todo el equipo (excepto para el Líbero).

4.4. Objetos prohibidos: Se prohíbe utilizar objetos que puedan causar lesiones.

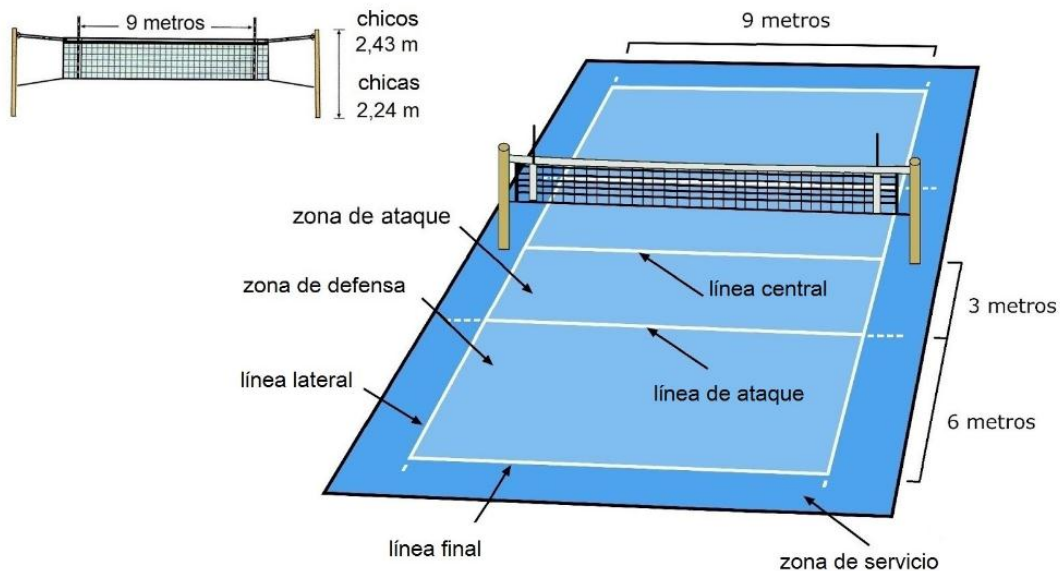


Figura 1: Cancha de Vóleybol.

Una vez que ya conocemos el terreno de juego y nos podemos situar en la cancha, podemos comenzar con los fundamentos los cuales corresponden a: saque o servicio, golpe de antebrazos o recepción, golpe dedos, ataque y bloqueo.

Fundamentos técnicos básicos.

1. Saque: El servicio o saque permite poner el balón en juego. Su objetivo principal radica en tratar de dificultar la construcción del ataque del equipo contrario o alcanzar un tanto directo. Existen diferentes tipos de saques, diferenciándose entre ellos por la forma de golpeo y la trayectoria del balón.



1.1. Saque lateral bajo: También conocido como saque bajo, para realizar este saque debemos posicionarnos en la zona de saque de nuestro lado de la cancha, nuestro cuerpo va colocado lateralmente con respecto a la malla para poder golpear el balón.

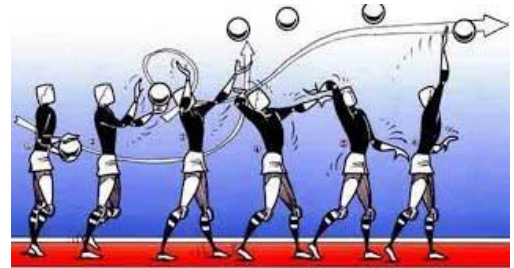
Ejemplo: si nuestro mano que golpe el balón es la derecha, debemos posicionarnos por detrás de la línea de fondo, con nuestro cuerpo lateralmente con respecto a la malla, adelantamos levemente nuestro pie de apoyo que en este caso corresponde al izquierdo, nuestro tronco va levemente inclinado hacia adelante, el brazo izquierdo se encuentra en extensión y con la palma de la mano mirando hacia arriba sosteniendo el balón, realizamos un pequeño lanzamiento de este, y



simultáneamente llevamos nuestro brazo derecho hacia atrás y adelante (flexión y extensión de hombro) para golpear el balón con la mano abierta o cerrada girando levemente la parte superior de nuestro cuerpo. Al golpear el balón cambiamos el peso del pie de atrás hacia adelante.

Figura 2: Saque lateral.

1.2. Saque de tenis: También conocido como saque alto, para realizarlo debemos posicionarnos en la zona de saque, de frente a la malla, en este saque comenzamos a con los pies y realizamos un paso,



extendiendo el brazo que tiene el balón y lo lanzamos justo por encima de la cabeza, y levemente hacia adelante y en línea con el otro brazo para golpear el balón, primero flexionamos el codo y llevamos la mano cerca de la cabeza, golpeamos el centro del balón con mano plana, realizar este movimiento cambiamos el peso de la pierna de atrás a la de delantera.

Figura 3: Saque alto.

Además de estos dos saques existen dos tipos conocidos como saque de potencia y saque flotante.

2. Golpe de antebrazos: También conocido como recepción es cuando el balón es interceptado y controlado, encontramos el golpe de antebrazo principalmente en la recepción del saque para así dar un pase a nuestros compañeros de equipo o bien para la defensa cuando el equipo contrario ataca el balón.



2.1: Técnica: Nuestra posición para realizar la recepción es con las piernas separadas y las puntas de los pies mirando hacia fuera podemos recibir con los pies posicionados a la misma altura o uno más adelantado, flexionamos las rodillas entre los 45°grados, nuestro tronco va levemente inclinado hacia delante, en cuanto a las manos pueden ir de dos formas diferentes que podemos apreciar en la *fig 3*; esta posición o tomada de manos va a favorecer la rotación y acercamiento de los antebrazos para en esta zona tener el contacto con el balón, los brazos extendidos en diagonal hacia adelante. Cuando se produce el contacto con el balón el cuerpo completo acompaña el movimiento, baja para la recepción y sube junto al golpe del balón. Dependiendo de cómo venga el balón esta posición se va a ir modificando para dar un correcto pase ya sea en la recepción del saque o en una defensa para esto nos iremos desplazando o no, para darle dirección al balón debemos de posicionar los pies, cadera, hombros y antebrazos hacia dónde queremos darle la dirección.



Figura 4: Posición de manos



Figura 5: Golpe de antebrazo.



Figura 6: Variantes.

<https://www.youtube.com/watch?v=dVAv-bo6PV4>

2. Golpe de dedos: También conocido como dedos, se realiza en forma simétrica, con las manos y los dedos

2.1. Técnica: Debemos posicionarnos de pie y calcular la trayectoria del balón, ya ubicados colocamos los pies, cadera y hombros hacia la dirección que queremos darle al balón tal de quedar al frente del balón que viene en el aire, debemos de flexionar las rodillas, manteniendo la espalda recta, flexionamos los codos alrededor de 90° y los elevamos por

encima de los hombros, las manos van separadas formando un triángulo sin entrar en contacto entre ellas (palma de las manos mirando hacia arriba), mantenemos los dedos relajados, las muñecas van semi-flexionadas; justo antes de recibir debemos de posicionarnos debemos de flexionar las rodillas e inclinar el tronco hacia adelante y una vez que el balón entre en contacto con los dedos se flexionan levemente los codos y muñecas, permitiendo que el balón baje unos milisegundos, sin retener el balón; y luego extendemos nuestras rodillas, codos y muñecas permitiendo la salida del balón hacia la dirección deseada.

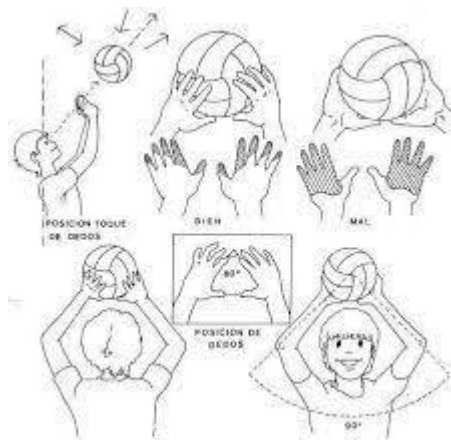


Figura 7: Posición de brazos y manos.

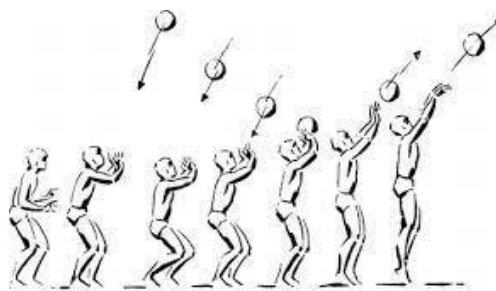


Figura 8: Golpe de dedos.

https://www.youtube.com/watch?v=uNFRwBGU-Rg&list=PLIhejWZY1vQUd7stjPJb_vXR963zwYuhY&index=16

3. Ataque: También conocido como remache es la finalización de la fase de ataque o de contraataque del equipo y puede ser clasificado en diferentes tipos según los tiempos, tiene como objetivo pasar el balón al campo contrario, dificultar el contraataque y lograr un punto directo.

3.1. Técnica: Comenzamos desde la posición inicial donde el jugador se ubica frente a la red en la línea de ataque, se encuentra levemente girado hacia el levantador o la dirección de la que viene el balón manteniendo siempre la vista en este. Un pie se encuentra más adelantado que el otro; para así comenzar con la carrera de impulso, esta puede ser de 3 o más pasos, lo más importantes son los últimos dos pasos. El penúltimo paso se



realiza llevando el pie izquierdo hacia delante con una longitud normal. Luego, se adelanta el pie derecho con una gran amplitud y aceleración lo que produce una posición muy baja de las caderas, del centro de gravedad y una flexión de piernas. En el mismo momento del último paso con pie derecho, se llevan ambos brazos de adelante hacia atrás por abajo, totalmente extendidos. El pie izquierdo avanza sólo para ponerse levemente adelantado al derecho; comienza el rechazo llevando los brazos hacia adelante y arriba de manera rápida, esto se conoce como batida de brazos a continuación se extiende el brazo llevándolo hacia arriba y adelante con gran velocidad, la mano derecha se lleva hacia atrás de la cabeza. El brazo se flexiona elevando el codo y alineándose con el hombro. El contacto con el balón se realiza con la palma de mano y el centro de éste. Se golpea el balón en el punto máximo de altura del salto y frente y delante de la cabeza. Una vez hecho contacto, el brazo continúa el movimiento del brazo hacia delante y abajo, la muñeca se flexiona junto con este movimiento para darle dirección al balón (hacia abajo) y termina en el aterrizaje. Respecto de la carrera, el momento de inicio es el propio jugador el que debe aprender por ensayo y error a determinar ese momento de inicio, en función de una lectura de la levantada.



Figura 9: Ataque con carrera.

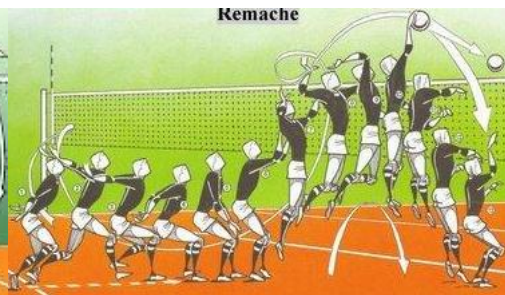


Figura 10 Ataque con carrera.

4. Bloqueo: Éste tiene la misión de interponerse entre el ataque rival y la cancha propia, para evitar que el contrario marque un punto directo con su ataque para lo cual se intenta invadir el campo rival con los brazos, por sobre el borde superior de la red.

4.1. Técnica: Debemos situarnos frente a la red a unos 30 o 40 cm de distancia. Las piernas van semi-flexionadas, separadas a una distancia que el/la jugador se encuentre cómodo y equilibrado, los brazos también van semi-flexionados con la palma de las manos abiertas mirando hacia la red. La vista puesta en el balón como en la posición del



armador del equipo contrario, para así situarse frente al atacante, en un bloqueo individual se realiza una flexión profunda de rodillas y se impulsa hacia arriba casi totalmente vertical con ambos pies al mismo tiempo; pueden intervenir los brazos ayudando al impulso o bien dejar las palmas de las manos siempre mirando la red. El salto del bloqueador se debe de realizar en el momento en que el atacante rival lleva su brazo hacia atrás, cuando se trata de un ataque en 3 tiempos. La invasión al campo contrario se realiza al momento de llegar con las manos a la altura del borde superior de la red durante el salto, invaden el campo rival en forma diagonal. Las manos tienen separadas, pero a una distancia que no le permite el paso entre ellas al balón, tanto dedos como manos y brazos van rígidos; al realizar el contacto con el balón no se realiza ningún movimiento en el aire, luego de hacer contacto con el balón se recobran los brazos hacia el propio campo para así caer de forma controlada y equilibrada. Deben tener en cuenta que no se puede tocar la red ya que si esto se considera una falta y se otorga el punto al equipo contrario.

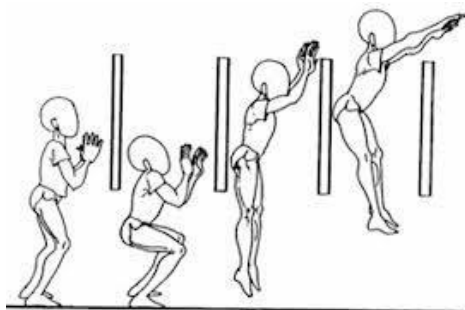


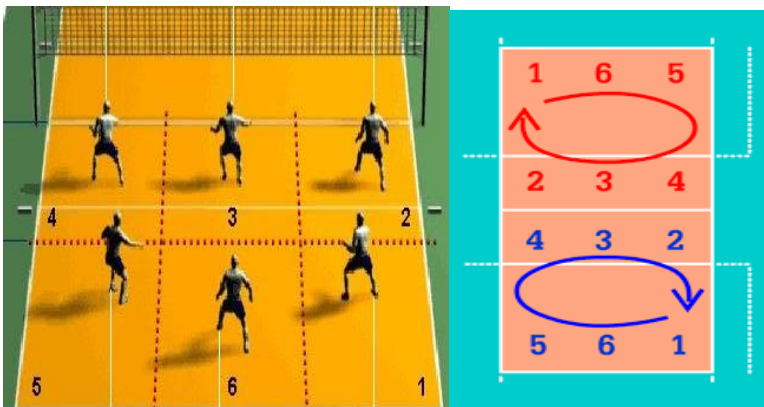
Figura 11: Bloqueo.

5. Sistemas de juegos.

Antes de pasar a los sistemas de juegos y la especialización de los /las jugadores, debemos saber que en la cancha de voleibol existen 6 posiciones, estas serían zonas invisibles en la cancha que cuentan desde la posición 1 donde se encuentra quien estaba o estaba al servicio, luego hacia el sentido horario es la posición 6, su izquierda la posición 5 estas están en la zona de defensa a continuación de la línea de ataque, en la línea de ataque se encuentra 4 que está sobre la posición 5, en el centro pegado a la red está 3 y a su derecha 2.



El primer sistema de juego que no se necesita especialización es el sistema 6:6, siendo este el más básico donde los 6 jugadores/as son armadores y atacantes, en este sistema la persona que pasa por 3 es quien la que va a hacer el/la levantador/a, quien arma el juego para luego un compañero realice el ataque, y en este sistema no se realizan enroques o cambios de posiciones. En cuanto a la formación dentro de la cancha existen dos opciones para la recepción del saque que es en doble



Existen diferentes sistemas de juego como el 4:2 donde encontramos 2 armadores y 4 atacantes y el sistema 5:1 donde encontramos 1 armador y 5 atacantes este es uno de los sistemas de juegos más avanzados y ofensivos. Como se mencionaba anteriormente encontramos el apoyo y además la especialización de cada jugadores/as, donde cada uno se entrena para realizar ciertas funciones, y encontramos a: puntas, armador, opuesto, central y libero. Por ejemplo los puntas son atacantes y juegan en 4 y 5 para ellos existen los enroques que se realizan cuando nuestro equipo saca y pasa el balón la red o bien luego de recibir el saque rival y nuestro equipo atacar.

Posiciones de los jugadores

Antes de cada saque, los jugadores de ambos equipos deberán ocupar su posición:

- **Los tres jugadores colocados frente a la red son los delanteros** y ocupan las posiciones 4 (delantero izquierdo), 3 (delantero centro) y 2 (delantero derecho);
- **Los otros tres jugadores son los zagueros** y ocupan las posiciones 5 (zaguero izquierdo), 6 (zaguero centro) y 1 (zaguero derecho).



Después del saque se anula esta limitación respecto a las posiciones de los jugadores; cada uno podrá moverse libremente por el campo.



Algunas de las reglas que podemos aplicar en un juego inicial son:

1. No pisar la línea de fondo al sacar.
2. No pasar o invadir el campo rival en la línea central, ya que si esto perjudica el desarrollo del juego del equipo contrario, se considera falta y se otorga el punto al otro equipo.
3. Un mismo jugador no puede dar dos golpes consecutivos.
4. No se puede retener el balón, es decir no se puede tomar.
5. Solo se deben de realizar 3 golpes como máximo en un equipo.
6. No se puede tocar la malla durante el juego.
7. Si el balón toca la malla y aún quedan 1 o más golpes se puede seguir en juego.

Al no cumplir estas reglas en punto es otorgado al equipo rival. Cada set se juega hasta los 25 puntos con 2 puntos de diferencia como mínimo, ejemplo: si el equipo A tiene 25 puntos y el equipo B 24 puntos, el A debe anotar un punto para poder ganar y en el caso del B 2, si se van igualando se sigue hasta que logren obtener la diferencia de 2 puntos. En competencias oficiales se juega el mejor de 5 set, pero en no oficiales se tiende a jugar el mejor de 3 set, si cada equipos tiene a favor 1 set se juega el 3er set hasta los 15 puntos con una diferencia mínima de 2 puntos igualmente.

Dentro de las capacidades físicas que presentan los/las deportistas dentro de esta disciplina son; Resistencia al ser un deporte de características aeróbicas - anaeróbicas, Velocidad, principalmente la velocidad de reacción y de acción incluyendo aquí la fuerza siendo este uno de los principales componentes del voleibol, fuerza-velocidad y por lo tanto la potencia, y también encontramos presente la flexibilidad.



Actividad N°1:

Luego de haber leído la guía responde las siguientes preguntas:

1. ¿Cuánto mide la cancha de voleibol?
R:
2. ¿Cómo se llaman las líneas que delimitan la cancha?
R:
3. ¿Hacia qué sentido se realizan las rotaciones?; Y ¿en qué momento se realizan las rotaciones?
R:
4. ¿Cuántos jugadores en cancha debe haber por equipo?
R:

5. ¿Cuáles son los fundamentos básicos?
R:
6. ¿Cuál es el objetivo de bloqueo?
R:

7. ¿Cuál es la altura de la red para hombres y mujeres?
R:

8. ¿Cuántos puntos de diferencia necesitan con mínimo para ganar un set en un partido?
R:

Fuentes:

- FIVB (s.f). Federación Internacional de Voleibol. Recuperado de <https://www.fivb.com/>
- FIVB (2014).Reglas Oficiales de Voleibol 2017-2020. Recuperado de https://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-Volleyball_Rules_2017-2020-SP-v01.pdf
- FEVOCHI (s.f) Federación chilena de voleibol. Recuperado de: <https://www.fevochi.cl/>