



TEMA 3: VOLEIBOL

El voleibol es un deporte de equipo que reúne las características propias de este tipo de modalidades deportivas, en las cuales se establecen variadas y ricas relaciones entre los jugadores, facilitando de esta manera el fomento de los valores educativos más asociados a la práctica deportiva: socialización, compañerismo, integración, tolerancia, participación etc.

La principal diferencia con otros deportes radica en que los equipos no comparten el espacio de juego, es decir que existe una separación formal y física del terreno de juego en el que se desenvuelven los jugadores de cada equipo.

3.1. HISTORIA

El voleibol surgió cuando William G. Morgan (1895) profesor de educación física en la ciudad de Holyote (Massachussets), intentaba buscar un juego más sencillo al baloncesto, pues muchos de sus alumnos no conseguían practicarlo satisfactoriamente. Pero no es hasta 1896 cuando se pasa a denominar "*volleyball*", gracias al doctor Halstead.

Es en 1914 cuando el voleibol es practicado por primera vez en Europa, y hasta 1920 no llega a nuestro país. Durante este tiempo las reglas fueron variando hasta las que conocemos actualmente, celebrándose el I Campeonato de Europa en Roma en 1948 y un año después se celebra el I Campeonato del Mundo en Praga, no llegando a introducirse en las Olimpiadas hasta las de Tokio' 64.

3.2. ASPECTOS REGLAMENTARIOS

El voleibol reúne una serie de características y peculiaridades que lo diferencian de los otros deportes. Los jugadores, al tener que rotar, deben saber jugar en todas las posiciones, lo que implica necesidades físicas y técnicas. Al no poder coger el balón, solo golpearlo, los movimientos previos al contactos son importantísimos.

A) Jugadores: Hay 12 jugadores, en el campo, 6 por equipo, no permitiéndose en ningún momento jugar con menos. El equipo se



compone de un máximo de 12 componentes para cada partido, permitiéndose cambios hasta un máximo de 6. Estos cambios se tienen que hacer siempre por los mismos jugadores que previamente hayan sustituidos. En voleibol solamente disponemos de 3 contactos para pasar el balón al otro campo, no pudiendo tocar dos de ellas de manera consecutiva el mismo jugador.

Normalmente cada jugador tiene una función específica dependiente o independientemente del lugar en el que está, pudiendo clasificar en: *rematadores*, *colocadores*, *universales* (jugador que es tanto rematador como colocador), *zaguero y líbero* (jugador que solo se mueve en la zona de zagueros y es específico para defender).

B) Terreno de juego: La pista de juego reglamentario es de 18 metros de largo por 9 de ancho, formando 2 campos cuadrados de 9X9 metros separados por la red, que está a una altura de 2,24 metros para las chicas y 2,43 para los chicos (*figura 1*).

Recientemente se ha cambiado la zona de saque, que antes era de 3 metros en la zona derecha de campo, pasando a poderse sacar desde cualquier puntos detrás de la línea de fondo.

Los campos están delimitados además por una línea que se dispone a 3 metros de la red y que separa la zona de ataque, de la zona de zagueros o defensiva.

C) Desarrollo del juego: UN partido de voleibol se inicia con el sorteo del saque y del campo. El juego se inicia con un saque del jugador zaguero situado a la derecha, golpeando el balón con una sola mano, dirigiéndolo por encima de la red o tocando ésta y cayendo a campo contrario.

Habitualmente cada equipo procurará que el primer toque sea de antebrazo, dirigiéndolo hacia la zona preestablecida para el colocador, que mediante un pase de dedos colocará el balón al rematador cerca de la red.

En el intercambio de jugados se puede tocar el balón un máximo de 3 veces, no contando como tal el toque en el bloqueo, pudiendo incluso tocar el balón de forma consecutiva sin ser una infracción.

Las infracciones más frecuentes son retener el balón demasiado tiempo, tocar 2 veces el balón de forma consecutiva el mismo jugador (a excepción del bloqueo), tocar la red, pisar el otro campo estando el balón en juego, o que un zaguero remate desde la zona de ataque.



COLEGIO PATROCINIO SAN JOSÉ
 Temario de Educación Física para 2º de la ESO. Curso Académico 2008-09
 Profesor: D. Juan Fº Coronel de los Santos

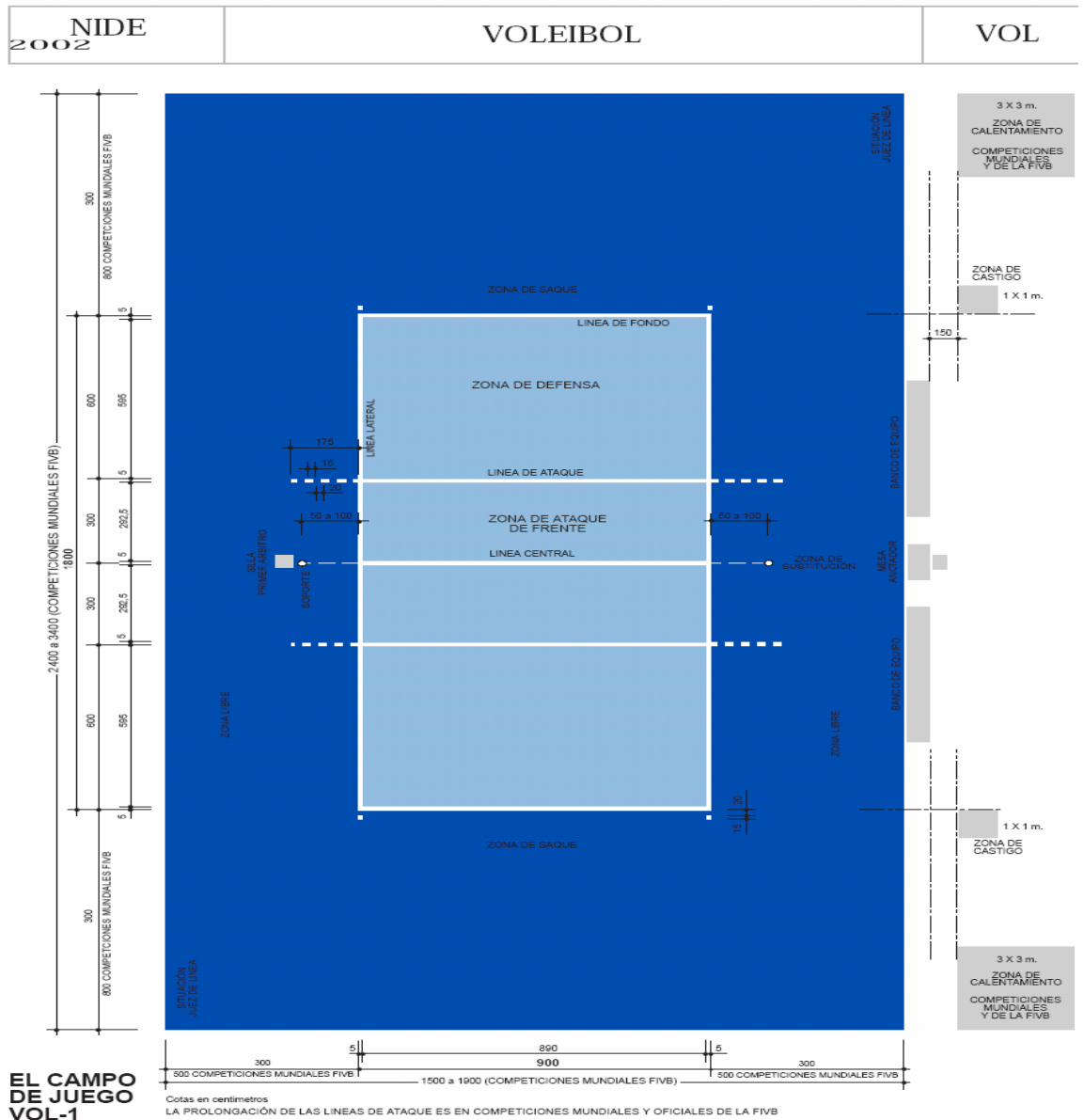


Figura 1: Terreno de juego en voleibol



3.3. ASPECTOS TÉCNICOS Y TÁCTICOS FUNDAMENTALES DEL VOLEIBOL

Vamos a comenzar por la descripción de los gestos:

EL SAQUE DE ABAJO	
Antes del golpeo	<ol style="list-style-type: none">1. Cuerpo orientado hacia el campo.2. Apoyo adelantado del pie contrario al brazo ejecutor.3. Sosteniendo el balón con la mano contraria a la ejecutora a la altura de la cadera contrario y enfrente del hombro ejecutor.4. Llevar el brazo ejecutor hacia atrás, para prepararla para el movimiento de péndula hacia delante, a consecuencia de esto se torsiona levemente el tronco hacia delante.5. Ligera flexión de tronco.
Durante el golpeo	<ol style="list-style-type: none">6. Golpeo en la parte posterior y debajo del balón con toda la mano (mano lo suficientemente tensa).7. La mano que sostiene el balón se aparta justo antes del golpeo, pero el balón no se lanza, o se lanza muy poco.8. Coordinación con la extensión de las piernas, manteniendo el apoyo de ambas durante todo el contacto de la mano con el balón.
Después del golpeo	<ol style="list-style-type: none">9. Cambio de peso de la pierna retrasada a la adelantada, y se puede llegar a dar un paso entrando en el terreno de juego, aunque no es necesario.10. El brazo ejecutor sigue su movimiento pendular, intentando que todo el movimiento sea perpendicular a la línea de los hombros.
SAQUE DE TENIS	
Antes del i+golpeo	<ol style="list-style-type: none">1. Línea de hombros paralela a la red.2. Apoyo adelantado del pie contrario al brazo ejecutor.3. Lanzar el balón en la vertical del brazo ejecutor con una o dos manos.4. Armado del brazo ejecutor (llevar el hombro atrás y arriba con el codo alto sin dejar la mano demasiado baja).5. Acción hacia abajo del brazo/hombro no ejecutor inmediatamente antes del golpeo.
Durante el golpeo	<ol style="list-style-type: none">6. Golpeo en la parte posterior e inferior del balón, con toda la mano, principalmente en el carpo, la parte más dura.7. Golpeo en la máxima altura, con apoyo simultáneo de los



	dos pies y el brazo bien estirado, incluido hombro lo más alto posible.
Después del golpeo	8. Continuar con el movimiento de forma natural, de forma que entremos en el campo a defender.
PASE DE ANTEBRAZOS	
Antes del golpeo	<ol style="list-style-type: none">1. Desplazamiento si es necesario hacia donde se va a contactar con el balón y orientado hacia la dirección del pase que vamos a dar. Si no da tiempo recepción lateral orientando la zona de contacto hacia el lugar del pase del colocador.2. Antebrazos a la misma altura y lo más juntos posibles (lo ideal es juntar los codos), para ofrecer una superficie amplia de contacto.3. Brazos extendidos intentando formar un ángulo de 90° con el tronco y 45° con el suelo; hombros lo más fuera del cuerpo posible, ya que éstos son los que dirigen el balón.4. Peso del cuerpo repartido sobre ambos pies y recayendo sobretodo en las puntas.5. Muñecas juntas y a la misma altura.6. Agarre de las manos:<ol style="list-style-type: none">a) Cruzando las palmas, se coloca el dorso de una sobre la palma de otra, la mano es bloqueada por el pulgar de la otra que sujeta los dedos de la mano superior. Unión de los pulgares dirigidos hacia delante.b) Dedos entrelazados por su primera falange y extendidos con los pulgares unidos y orientados en prolongación de los brazos.c) Puño semicerrado y la otra mano se cierra sobre él; pulgares unidos y dirigidos hacia delante.
Durante el golpeo	<ol style="list-style-type: none">7. Existe casi siempre un movimiento de extensión de las piernas mientras se dirige el balón desde los hombros.8. El balón contacta con el tercio distal del antebrazo aunque algunos buenos jugadores lo hacen con el tercio medio del antebrazo.9. Los brazos se fijan por los hombros (amortiguando el pase o acompañando el gesto según la velocidad que traiga el balón y a la distancia que queramos enviarlo).10. Los codos se mantienen extendidos en todo momento, siendo siempre lo más importante la orientación adecuada de la zona de contacto.



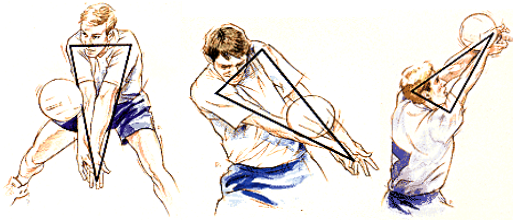
Después del golpeo	<ol style="list-style-type: none">11. Se continúa la extensión de las piernas.12. El balón debe salir del antebrazo sin girar.
PASE DE DEDOS	
Antes del golpeo	<ol style="list-style-type: none">1. Desplazamiento metiéndose debajo del balón y siempre orientado hacia la zona donde vamos a enviar la colocación.2. Tronco vertical.3. cabeza orientada hacia el balón.4. Brazos semiflexionados con codos ligeramente abiertos y a la altura de los hombros.5. Peso del cuerpo repartido en ambas piernas y recayendo sobre todo en las puntas.6. Manos delante de los ojos, abiertas, con las palmas dirigidas hacia el balón, totalmente flexionadas atrás y ligeramente hacia dentro.7. Piernas semiflexionadas y pies simétricos.
Durante el golpeo	<ol style="list-style-type: none">8. Manos a distancia prudencial como para que el contacto se haga por los dos lados del balón.9. Dedos suficientemente abiertos y flexionados, con separación especial entre pulgar e índice (formando un triángulo), con los índices más separados que los pulgares y estos últimos en el mismo plano y en una misma línea.10. Contacto con el balón de las primeras y segundas falanges de los dedos excepto el meñique y el anular que participan solo con las primeras.11. El toque puede ser de dos tipos:<ol style="list-style-type: none">a. Con amortiguamiento amplio y elástico de los dedos y las manos al contactar con el balón, sin llegar a ser antirreglamentario.b. Con un toque seco y corto donde solo se empuja, sin ningún acompañamiento.12. Los brazos y las piernas presentan todavía una flexión clara en el momento del contacto con el balón.13. No tocar el balón con la palma de la mano, dirigir el pase con los dedos.
Después del golpeo	<ol style="list-style-type: none">14. Se continúa la cadena cinética comenzada antes del contacto con el balón, extendiéndose las piernas, el tronco y los brazos hacia arriba y adelante.15. El balón debe salir de las manos sin girar, dirigido hacia la zona deseada.



ANTEBRAZO:

Crear una plataforma perfecta

Doblar las rodillas



Utilice el impulso

Golpee el balón siempre con

de sus piernas

ambas manos



Posición Fundamental del Toque de Dedos



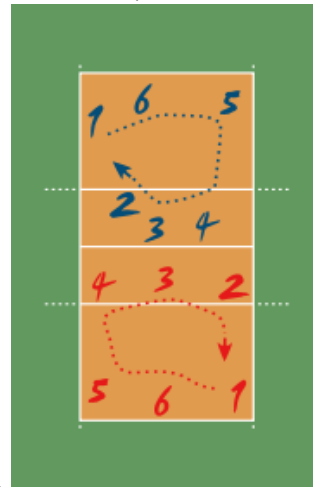


3.3.1. LOS COMPLEJOS TÁCTICOS

El Voleibol es un deporte complejo delimitado por un reglamento, que ha llevado a los distintos autores y entendidos de este deporte ha diferenciar entre dos complejos principales:

- a) K1 (KI), que indica la posición de los jugadores en el campo en el momento de la recepción, es decir que el equipo rival se dispone a sacar.
- b) K2 (KII), que indica la posición de los jugadores cuando estamos en posición del saque, y nos disponemos a efectuarlo.

Además en voleibol, utilizamos la nomenclatura numérica para diferenciar las zonas del campo, que habitualmente son seis, al igual que el número de jugadores de la rotación inicial y nunca varían, como ocurre en las



rotaciones que veremos más adelante. (gráfico).

Los sistemas básicos de ataque están compuestos generalmente por los siguientes jugadores:

- 4R-2C (4 rematadores y 2 colocadores), donde los colocadores suelen situarse en los lados opuestos del campo, e incluso los rematadores pueden tener zonas específicas para rematar cuando se encuentren en la zona de ataque.
- 4R-2U (4 rematadores y 2 universales), donde los universales colocan y rematan, suelen estar colocados en zonas opuestas al igual que el anterior.



- 5R-1C (5 rematadores y 1 colocador) el cual solo coloca y no tiene funciones de receptor.
- 6U (universales), que será nuestro sistema inicial, donde será el colocador siempre el que esté en zona 3.

Por último tenemos que tener siempre presente que en voleibol en cada cambio de saque los jugadores del equipo que recuperan el saque deben cambiar su posición, lo que denominaremos "rotación" y que se efectuará en dirección a las agujas del reloj, es decir, el jugador de zona 1 pasará a zona 6, el de esta zona pasará a zona 5 y así sucesivamente para que todos los jugadores puedan sacar (figura anterior).

A. ELEMENTOS CONSTITUTIVOS DEL KI

La recepción del saque, se puede hacer de múltiples maneras y posiciones en función de la colocación de los jugadores en el campo y de cuantos se utilicen para recibir el saque contrario.

Recepción de 3 jugadores: en la que nos encontramos los sistemas de recepción: *sistema en "V"* y *sistema en "V" invertida*.

Recepción de 4 jugadores en la que encontramos los sistemas de recepción: *sistema en semicírculo* y *sistemas en rombo*.

Recepción de 5 jugadores en la que encontramos los sistemas de recepción: *sistemas 1-2-3*, *sistemas en semicírculo* y *sistema en "W"*, que será el que utilizemos (figura 3).

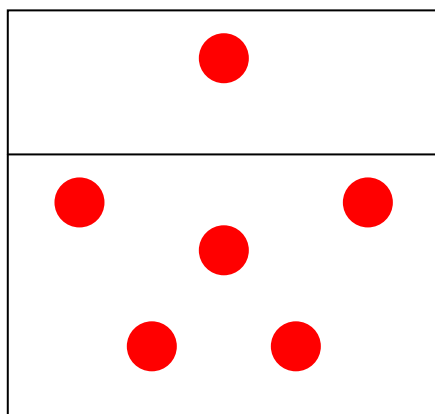


Figura 3. Representación del sistema De recepción de "W", en el campo.



B. ELEMENTOS CONSTITUTIVOS DEL KII

Si recordamos que el KII es la posición de los jugadores en el momento del saque de nuestro equipo, los únicos cambios que realizaremos serán adelantar los rematadores para el bloqueo y desplazar al jugador de zona 1 a la posición de saque (figura 4)

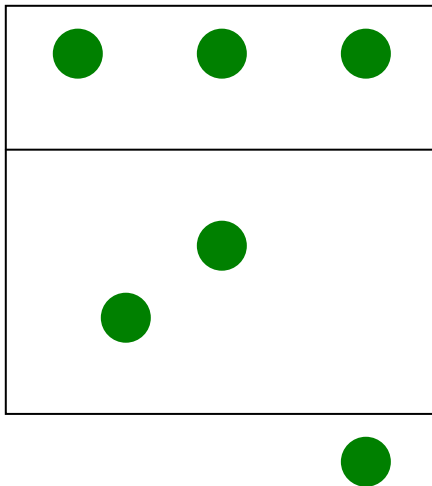


Figura 4. Representación del KII

Dentro del KII, podemos encontrar dos posiciones o colocaciones distintas de los jugadores en el campo en el transcurso del punto, es decir, una vez que se saca, ocurrirán dos situaciones, que pasamos a desarrollar:

- a) *Posición inicial de defensa (PID)*, donde todos los jugadores se encuentran en el campo una vez efectuado el saque (figura 5), siendo una posición PID= 3-1-2. Es decir, esta posición coincidiría con la recepción en el equipo contrario.

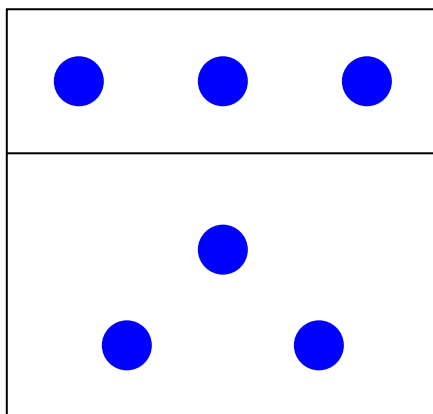


Figura 6. PID



b) *Posición final de defensa (PFD)*, que sería la posición de los jugadores en el campo en el momento del remate del equipo contrario, esta posición dependerá, de la zona por donde rematen los adversarios (Zona 2 o Zona 4).

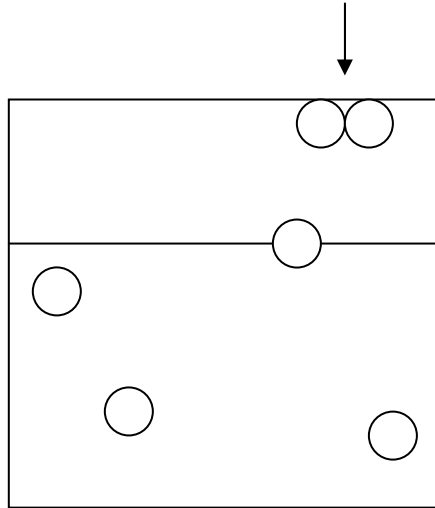


Figura 7. PFD, con remate por Zona 4

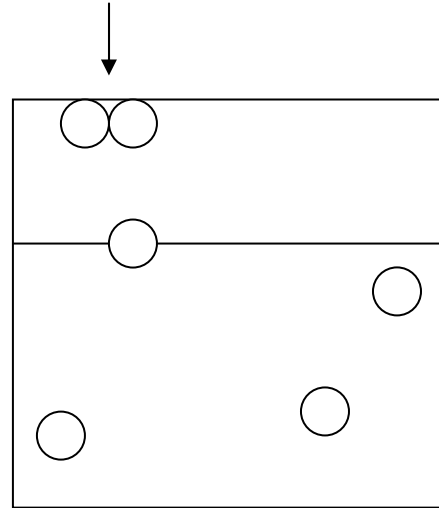


Figura 8. PFD con remate por Zona 2



TEMA 4: HABILIDADES GIMNÁSTICAS

La gimnasia deportiva es una actividad física que tiene su origen en movimientos que has realizados desde pequeño, pero realizados en posiciones poco habituales. Incluye ejercicios de desequilibrio, cambios de orientación, alternancia de posturas, giros de todo tipo, etc., a los que nos estamos habituados; por ello, la realización de estos ejercicios te exigirá la utilización de todas tus capacidades físicas, la máxima concentración, así como la colaboración de tus compañeros.

4.1. REALIZAR HABILIDADES GIMNÁSTICAS Y ACROBÁTICAS

Para realizar habilidades gimnásticas y acrobáticas antes debe saber cómo calentar, cómo aprender a hacerlas y el concepto de ayuda.

A. ¿Cómo calentar?

Ya sabes la importancia que un buen calentamiento tiene para el organismo, antes de realizar cualquier actividad física, y especialmente, para hacer gimnasia deportiva.

En cada clase de educación física usarás unas partes del cuerpo más que otras, dependiendo de los movimientos a aprender. Por ello, además del calentamiento general, deberás poner mayor atención al calentamiento específico. Con ayuda del profesor realizarás ejercicios específicos para estas partes del cuerpo.

Además daremos más importancia a los ejercicios de flexibilidad y estiramientos.

B. ¿Cómo aprender?

Al realizar un ejercicio de gimnasia o movimiento complejo, no lo realizas directamente; siempre realizas ejercicios más sencillos en parejas o grupos, con partes del movimiento, que poco a poco faciliten el trabajo.

Después comenzarás ejercicios más específicos con el fin de mejorar cada uno de los movimientos necesarios par al realización global de las acrobacias que estés realizando. En cada etapa cambiará la forma de ejecución, el tipo ayuda, las alturas, la distancia.



Todos ellos, tanto juegos como ejercicios, se ejecutan en grado creciente de dificultad.

C. La ayuda

La ayuda en gimnasia deportiva es la acción de cooperar con un compañero para realizar mejor un ejercicio o su aprendizaje. Con las ayudas conseguiremos:

El que ayuda:

- Ve como se hacen los movimientos, los errores más frecuentes que se comenten y las sensaciones que percibe el compañero.
- Usa los materiales y los aparatos de gimnasia.
- Trabaja en grupo y valora la participación de los demás.
- Favorece la organización de la clase.

El que recibe la ayuda:

- Tiene mayor sensación de seguridad al saber que está siendo ayudado.
- Localiza mejor las sensaciones corporales en aquellas partes de su cuerpo que contactan con el compañero y que le facilitan el control corporal.
- Logra disminuir la posibilidades de accidente.
- Tiene información sobre la realización del ejercicio por parte del compañero.
- Progresa rápidamente en aprendizaje.

Para ayudar bien:

- Atiende a las indicaciones sobre cómo se realiza el ejercicio.
- Entérate muy bien de aquellas partes del cuerpo que debes sujetar, la colocación de las manos y las normas de seguridad.
- Asegúrate después de cada ejercicio de que los aparatos estén bien colocados y no se han movido o han sufrido desperfectos.
- Siempre que puedas, ayudas a compañeros que tengan un peso y talla similar a ti. Te será más fácil y lo harás mejor.
- En cualquier caso, la seguridad del compañero está por encima de la realización del ejercicio.



- Concéntrate y trata de aprovechar las ejecuciones de tus compañeros para aprender.

4.2. EQUILIBRIO EXTENDIDO INVERTIDO Y VOLTEO ADELANTE

Seguramente, ya has practicado antes algunos de estos equilibrios: el pino, puntal, etc. Su correcta ejecución tiene gran importancia, pues son la base de otros ejercicios más complejos.

Tomando como punto de partida el equilibrio extendido invertido, vamos a recordar los aspectos más relevantes en su realización, así como su combinación con volteos hacia delante.

A. El equilibrio extendido invertido

- Partimos de la posición de pie, damos un paso hacia delante (con la pierna fuerte o de impulso), a la vez que extendemos los brazos.
- Al mismo tiempo que los brazos buscan el suelo, la pierna más retrasada, que llamamos pierna débil o de elevación, sube de forma continuada, extendida y con amplitud.
- Las manos abiertas a la anchura de los hombros, llegan al suelo con los dedos separados y extendidos hacia delante.
- Mientras, la pierna de impulso empuja contra el suelo acelerando el movimiento de subida de ambas piernas.
- Cuando la pierna débil llega a la vertical se une a ella la de impulso, juntándose las dos completamente extendida.

B. El volteo adelante

- Desde posición vertical, flexiono piernas y tronco apoyando las manos en el suelo.
- Luego desplazamos los hombros hacia delante mirando la colchoneta.
- Inmediatamente después flexionamos el cuello contra el pecho, y redondeamos la espalda, impulsando con las piernas en el suelo, lo que elevará la cadera y la llevará hacia delante.
- Seguiremos con la espalda redondeada hasta que los pies contacten con el suelo.



C. La rueda lateral

- Es un ejercicio básico de apoyo sobre los brazos.
- Necesitamos un buen impulso después de la carrera parecido al que hacemos en el equilibrio de brazos, ayudado de la pierna débil que tira fuerte extendida hacia arriba.
- Cuando el tronco desciende, este gira arrastrando a los brazos, que se colocan lateralmente de forma que las manos se apoyan alternativamente.
- La pierna débil asciende y luego gira, y la fuerte colabora en el impulso para después, igualmente, girar.
- Una vez apoyado el peso del cuerpo sobre las manos, las piernas permanecen abiertas y extendidas.
- Después del paso por la vertical, la pierna que elevamos primero la apoyamos cerca de las manos, y todo el peso del cuerpo lo trasladamos a ella, a la vez que se despegan las manos del suelo, de nuevo alternativamente.
- Posteriormente, por la acción del giro llega la pierna fuerte.
- La orientación de salida dependerá del ejercicio que queramos realizar posteriormente.

Es importante tener en cuenta:

El impulso contra el suelo y el tirón de la pierna que se eleva primero (pierna débil).

La colocación de las manos. La pierna se sitúa lateralmente y si colocamos la segunda mirando hacia la primera se facilita la acción.

Hay que elevar las piernas extendidas y no flexionarlas en el aire.