



• Introducción

Juego de balón ligero, que se ha popularizado, debido a que constituye un magnífico ejercicio y además entretenimiento, está exento de peligro y sus reglas son muy sencillas. Se práctica al aire libre o bajo techo, en una cancha de 18 metros de largo por 9 metros de ancho. En la parte central de la cancha se alza una red semejante a la de tenis, de 2.50 metros de altura, y a cada lado de ella se colocan 6 personas, de modo que el partido reglamentario reúne 12 jugadores divididos en dos bandos.

El jugador efectúa el saque lanza la pelota al aire sobre la red al campo contrario y queda iniciado el juego, éste consiste en que el balón debe pasar sobre la red de un lado al otro, impulsado exclusivamente con las manos y mantenido siempre en el aire. No es permitido el rebote. Si esto ocurre, el bando culpable pierde un punto y debe entregar el balón al bando contrario para que sirva la nueva salida.

BREVE RESEÑA HISTORICA DEL VOLEIBOL

En los países norteros la situación climatológica era insoportable durante los meses de invierno. Había necesidad de inventar un deporte, que al lado del Baloncesto, deporte difícil de dominar para los ejecutivos adultos, pudiese practicarse dentro de los gimnasios y fuera de ellos por esas personas.

El juego de Voleibol fue creado en 1.895 por WILLIAM G. MORGAN, Director Físico de la Y.M.C.A., en Holyoke, Massachusetts (U.S.A.), como deporte de recreación. Esto ocurrió justamente un año antes de la realización de los 1ros. Juegos Olímpicos modernos desarrollados en Atenas.

Muchos hombres de negocio sintieron que éste juego les daba la oportunidad de recrearse y combatir el stress.





Comentando sus primeras experiencias, Morgan dijo:

" En la búsqueda de un juego conveniente, el tenis me pareció el más adecuado, pero necesitaba de las raquetas, red y otros aditamentos y por esto lo descarte, solo tomé de éste juego la idea de la red; la elevamos 6 pies y 6 pulgadas del piso, "justo sobre la altura de la cabeza de un hombre". Hubo muchos problemas para fijar las Reglas de Juego, y fue solo después de mucho tiempo cuando se logró encontrar las que hoy día se aplican.

Había la necesidad de un balón; se trató de utilizar la tripa del balón de Baloncesto pero se comprobó que era demasiado liviana y lenta; entonces se probó con el mismo balón de Baloncesto, pero era demasiado pesado y grande. Finalmente se decidió que un balón hecho a semejanza del actual era lo que necesitábamos; "entonces se recurrió a la firma A.G. SPALDING y HERMANOS para que lo fabricase y así lo hicieran en su fabrica de Chicoppe (Massachusetts)".

El balón era de cuero, tenía una tripa de goma, su tamaño era entre 25 y 27 pulgadas de circunferencia y su peso estaba entre 9 y 12 onzas.



A principios de 1.896, el Director Físico de la Y.M.C.A., dio una conferencia en el SPRINGFIELD COLLEGE. El Dr. Luther Halsey Gulick, Director de la Escuela de Educación y Entrenamiento Físico Profesional (también Director Ejecutivo del Departamento de Educación Física del Comité Internacional de la Y.M.C.A) invitó a realizar una exhibición en el New College Gymnasium.

Morgan alquiló un autobús y llevó dos equipos de cinco jugadores cada uno a Springfield donde se realizaría el juego ante los conferencistas en el East Gymnasium. El capitán de uno de los equipos fue el mayor J.M. Curran, y del otro, el jefe de bomberos John Linch.

Morgan explicó el nuevo juego, llamado en un principio MINTONETTE, diseñado para un gimnasio o sala de ejercicios, pero que también podía ser jugado a campo abierto (también se le dio las siguientes designaciones: VOLEIBOL, VOLIBOL, BALÓN VOLEA Y VOLLEYBALL, más adelante).

Cualquier cantidad de personas podía jugarlo. No se habla de sets ó período como hoy, el lapso en que un jugador con el servicio se ponía el balón en movimiento y nadie contestaba a su saque, en lugar de punto, se llamó inning. El objeto era mantener el balón en movimiento sobre la red de un lado a otro del campo de juego. Era jugado combinando características del Tenis y Handball.

Después de observar la demostración y escuchar el reporte de Morgan, el profesor Alfred T. Halstead tomó el vocablo de pase de voleo que se realizaba en el juego y la unió con el vocablo "Ball", llamándole "Volleyball". Este nombre fue aceptado por Morgan y el grupo de conferencistas y así nació el nombre con el cual le conocemos.

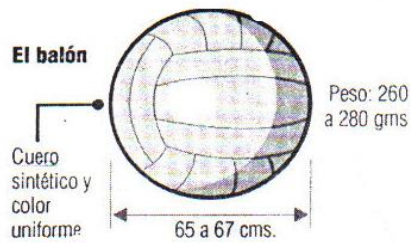


CAMPO DE JUEGO



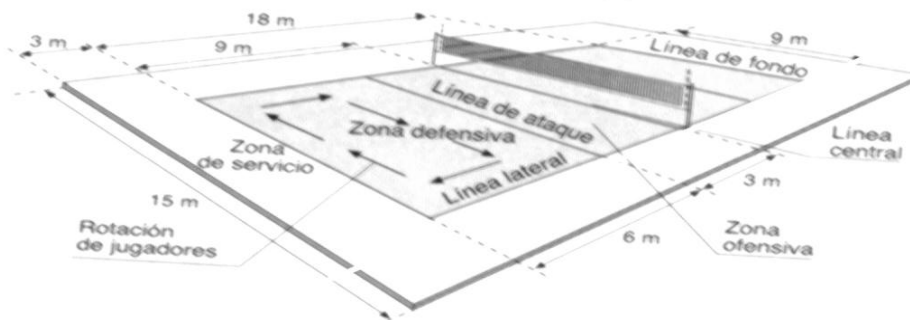
EQUIPOS: Los elencos son conformados por seis jugadores- Dos zagueros, un lidero y tres delanteros.

TIEMPO DE JUEGO: Los partidos son a tres sets ganados, los cuales se definen a 25 puntos, con una ventaja mínima de dos unidades ”.



TIEMPOS DE DESCANSO.

Cada conjunto tiene derecho a un tiempo de descanso por set. En adición dos tiempos de descanso técnico de 60 segundos, serán aplicados automáticamente cuando el equipo que va ganando alcanza los 8 y 16 puntos. En el set decisivo no hay descanso técnico y solo los dos tiempos de 30 segundos podrán ser solicitados por cada sexteto.





1. Fundamentos Técnicos básicos y Clasificación.

El voleibol se compone de seis movimientos técnicos básicos. Independientemente que cada uno de ellos tiene su variante, en cada uno de ellos también son característicos diferentes desplazamientos y posiciones que están intrínsecos en la ejecución técnica y en su enseñanza es difícil tratarlos de forma independiente, ahora bien, existen sobre todo ciertas posiciones del cuerpo (posturas) que como fundamentos técnicos básicos, si son comunes y característicos a la motricidad específica del juego de voleibol y por tanto se tendrán que considerar de forma relevante al comienzo de la enseñanza del voleibol.

POSICIONES Y DESPLAZAMIENTOS DEL CUERPO

La ejecución de cualquiera de los fundamentos técnicos en el juego del voleibol exige una posición adecuada y de un desplazamiento que asegure el éxito de la acción.

La enseñanza del voleibol debe comenzar por el aprendizaje de los desplazamientos y de las posturas principales de las acciones propias del juego.

El descuido de esta faceta en la actividad del voleibolista puede conllevar a faltas innecesarias, torpeza en los movimientos de los jugadores que obstruccionan su motricidad específica y en muchos casos se convierten en causas principales en la pérdida de un tanto

Ambos aspectos (desplazamiento y la posición) en la mayoría de los casos forman la fase preparatoria de los diferentes fundamentos técnicos del juego. La realización tanto de una como de otra depende del carácter del fundamento y de la situación de juego que exista.

Los aspectos generales a tener en cuenta en la posición y desplazamiento de los jugadores son:

- La cabeza y la mirada al frente
- Tronco ligeramente inclinado hacia atrás
- Piernas semiflexionadas
- Los pies uno más adelante que otro
- Puntas de los pies dirigidas al frente
- Los brazos ligeramente flexionados al frente o a los lados del cuerpo

Según algunos autores en el voleibol existen tres posiciones básicas: la alta, la posición media y la baja, siendo las dos últimas las más características del juego. Esto quiere decir, que la posición común del jugador durante todo el juego es la media. En esta forma se desplazará o estará en la fase de espera del balón ya sea para defender o para rematar.

La posición alta se adopta por lo general en momentos relativamente de poca concentración o sea en momentos en los cuales no obligatoriamente se está en la espera directa del balón.

Un ejemplo de ellos es el momento en el cual el rematador se desplaza desde adentro del terreno (ejemplo: zona IV) hacia fuera, buscando su impulso diagonal para un presunto paso del cuál será objeto. La posición media es la más utilizada y se manifiesta tanto en la espera de un balón como del momento del contacto con el mismo (ejemplo): defensa del saque, pase, etc. La posición profunda se emplea principalmente o bien para hacer contacto directo con el balón o para desde esa postura desplazarse de forma explosiva en busca del balón (ejemplo: defensa del campo).

Los desplazamientos pueden ser cortos (hasta dos metros) y largos (más de dos metros). Los primeros son de los más característicos en el juego y se realizan principalmente en forma de paso o de saltos mientras que los segundos (largos) intervienen en gran medida la sucesión de pasos, las carreras y la combinación de todas las formas mencionadas.



Para lograr resultados satisfactorios en los desplazamientos, es necesario desarrollar las capacidades físicas especiales. Fundamentalmente se refiere a la rapidez de reacción. La rapidez de movimientos está constituida por los siguientes aspectos:

- Sentido de anticipación
- Rapidez para correr y desplazarse hacia delante - atrás y derecha - izquierda
- Rapidez de cambio de dirección durante los desplazamientos
- Rapidez combinando giros y caídas.
- Desde el inicio del aprendizaje cualquier pérdida del sentido del equilibrio, alteración neuromotora o desbalance muscular me puede impedir un correcto desempeño o actividad motriz.

Se hace necesario entonces una adecuada evaluación físico atlética para descartar cualquier proceso que impida el óptimo desempeño del jugador

Posiciones básicas



Los desplazamientos más comunes son;

Paso a la par: Es un movimiento corto y rápido, que se ejecuta hacia cualquier dirección. En los desplazamientos laterales y diagonales el movimiento se inicia con el pie correspondiente a la dirección pretendida.

Paso cruzado: Se utiliza para desplazamientos laterales y diagonales, en algunas ocasiones se inicia con el pie que corresponde a la dirección elegida para luego cruzar el pie contrario por delante de este. Sin embargo muchos prefieren iniciar el movimiento con el pie contrario a la dirección elegida iniciando un cruce de pies. En ambos movimientos hay rotación de cadera hacia el lugar que se quiere desplazar.

Paso deslizado, lateral o añadido: Se utiliza para movimientos cortos y rápidos. Comienza con el pie correspondiente a la dirección deseada o de desplazamiento, debe de estar acompañado de una leve flexión de rodillas e inclinación del tronco hacia adelante.

Carrera: Su ejecución es necesaria para alcanzar balones que están lejanos. En los desplazamientos laterales, diagonales o a la espalda se debe girar cadera y tronco como primera acción.

Zancadas: Es utilizado para movimientos cortos donde hay una aproximación de no más de 2 metros del balón. Se inicia con el pie trasero.

Paso hacia atrás: Por lo general es atizado cuando el balón viene a una distancia que supera la posición del jugador. Se debe tener el tronco ligeramente inclinado hacia delante para mantener el equilibrio sobre el centro de gravedad.



El 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 fundamentalmente por la forma de golpeo y la trayectoria descrita por el balón.

CON EFECTO: Entendemos por saque con efecto (fuertes) aquellos a cuyo balón se le infringe una rotación durante su trayectoria, producto del movimiento de pronación de la muñeca durante el golpe. En estos tipos de saques la parábola del balón es aproximadamente definida posibilitando al contrario reconocer de forma relativamente fácil la zona de terreno hacia donde es enviado el balón.

FLOTANTE: Los saques sin efecto llamados también flotantes ("floating"), están determinados por el golpe seco con el balón, el poco acompañamiento del brazo al golpe y el freno súbito del brazo al contacto con el mismo, esto hace que hace que la parábola y la velocidad descritas por el balón, no estén definidas y provoquen caídas bruscas e inesperadas generando un recibo difícil al contrario.

SAQUE POR DEBAJO DE FRENTE

Los pies de forma de paso (izquierda delante, si es derecho) al ancho de los hombros. Las piernas ligeramente flexionadas. El tronco algo inclinado al frente. El balón es sostenido con la mano izquierda delante del jugador. El otro brazo ligeramente flexionado se encuentra detrás del cuerpo. El movimiento de encuentro con el balón comienza con el lanzamiento corto del balón hacia arriba. Seguidamente el brazo derecho se desplaza hacia delante en forma de péndulo golpeando el balón con la mano abierta por su parte anterior inferior. Después de haberse hecho contacto con el balón todos los movimientos posteriores están en función de posibilitar al jugador penetrar al terreno y ocupar la zona correspondiente, preparándose para la realización de la próxima acción.



SAQUE POR DEBAJO LATERAL

Colocando lateralmente a la malla y de frente a la línea lateral del terreno. Los pies en forma de paso, aproximadamente al ancho de los hombros, las piernas ligeramente flexionadas. El tronco algo inclinado al frente con una pequeña torsión hacia el brazo que golpeo. El balón es sostenido con la mano derecha o izquierda delante y el brazo contrario se retira hacia atrás. Se lanza el balón algo hacia arriba donde el brazo derecho se desplaza lateralmente desde atrás hacia delante golpeando el balón con la mano abierta.

NOTA. Esto último es válido para todos los saques, razón por la cual omitiremos en los demás saques que describamos.



SAQUE DE VELA

Colocado lateralmente a la malla los pies en forma de paso. Pierna derecha para los derechos se coloca delante contrariamente a todos los demás saques. El peso del cuerpo reposa en lo fundamentalmente sobre la pierna derecha. Tronco ligeramente inclinado hacia el frente. El balón se sostiene con la mano izquierda, la mano derecha se sitúa debajo y detrás semiflexionada. Se suelta el balón y la mano derecha va al encuentro del mismo. El contacto se realiza con el borde de la mano (unión del dedo índice y pulgar) por la parte inferior y cara externa del balón. En este momento el peso del cuerpo reposa completamente sobre la pierna que se encuentra delante.



SAQUE POR ARRIBA DE FRENTE DESDE EL LUGAR (SAQUE DE TENIS).

El jugador se coloca de frente a la malla. La vista al frente, pies en forma de paso aproximadamente al ancho de los hombros (pie izquierdo delante). El balón se sujeta con una de las manos o ambas. Se lanza aproximadamente un y medio metro por encima de la cabeza, desplazándose el brazo izquierdo hacia arriba hasta colocarse flexionadamente delante de la cara, mientras que el brazo derecho continua su trayectoria hacia arriba y atrás, quedando semiflexionado atrás y arriba de la cabeza. En este momento el peso del cuerpo se apoya en la pierna de atrás. El movimiento hacia el balón comienza con una extensión de la pierna de atrás, pasando el peso del cuerpo desde la pierna de atrás hacia la pierna de adelante. Cuando ambas piernas se encuentran en su momento de extensión mayor la mano hace contacto con el balón en su parte posterior y superior produciéndose un movimiento de pronación de la muñeca, lo que hace que el balón gire. Simultáneamente al golpe (contacto) se traslada la pierna de atrás hacia delante.



SAQUE POR ARRIBA LATERAL (GANCHO)

Posición lateral a la malla (hombro izquierdo o derecho "mira" a la malla). Piernas separadas y semiflexionadas, en forma de paso, aproximadamente al ancho de los hombros o paralelas. Balón sostenido con una o con ambas manos al frente. Vista dirigida al terreno contrario.

El balón se lanza a una altura aproximada de 1 m. Por encima de la cabeza y al frente realizándose una flexión y torsión dorsal del cuerpo hacia el lado derecho o izquierdo. Según el caso. El desplazamiento del brazo extendido hacia abajo en este momento.

El peso del cuerpo descansa sobre la pierna derecha la cual esta flexionada, el movimiento del cuerpo hacia el balón comienza con una extensión de la pierna derecha, produciéndose un desplazamiento del peso del cuerpo hacia la otra pierna manteniéndose el brazo extendido.



El contacto con el balón se realiza en la palma de la mano, con el brazo extendido. Simultáneamente al golpe, flexión ventral de la articulación de la mano y se realiza un desplazamiento del cuerpo hacia delante (movimientos para entrar en el terreno).

SAQUE POR ARRIBA DE FRENTE EN SUSPENSION

- Posición de frente a la malla
- Piernas en forma de paso
- Balón sostenido con las dos manos
- Vista al frente
- Separado de la línea final del terreno (de 3-5 m de distancia. Se lanza el balón hacia arriba y delante con una o dos manos.
- Lanzamiento del balón con dos manos aporta más seguridad y mayor coordinación, preferentemente el balón se lanza hacia dentro del terreno, para ganar en distancia al golpeo.
- Simultáneamente al lanzamiento se produce el primer paso de la carrera hacia delante, produciéndose un movimiento de traslación de los dos brazos, desde atrás al frente y hacia arriba. Antes de elevarse el cuerpo se realiza similar al saque de tenis. Después de producirse el contacto con el balón el jugador cae dentro del terreno apoyado sobre ambas piernas, amortiguando la caída con un movimiento elástico.



SAQUE POR ARRIBA DE FRENTE DE FLOATING

Pies en forma de paso al ancho de los hombros. El balón es sujetado con la mano izquierda, el brazo derecho se mantiene flexionado al lado del tronco y la mano a la altura de la cabeza. La vista está dirigida al terreno contrario. El balón se lanza a poca altura, (más precisión en el contacto), poca flexión del tronco, la mano del jugador (abierta y rígida) va al encuentro del balón y le infringe un golpe fuerte en su punto medio con poco acompañamiento del brazo y un freno brusco del mismo. El brazo extendido en el momento del contacto.





SAQUE POR ARRIBA LATERAL (FLOATING).

Postura y movimiento para la preparación del contacto con el balón. El jugador se coloca lateral a la malla con una pierna más adelantada que la otra y sujetando el balón con las dos manos, la vista va dirigida al balón. Nuevamente tiene lugar un movimiento hacia arriba y adelante acompañando los brazos al balón hasta el mismo aproximadamente sobre el eje vertical del cuerpo. En este momento el jugador golpea con el puño o el borde anterior de la mano y el brazo extendido sobre el centro del balón. También es importante en este saque la parada brusca del brazo (latigazo).

ASPECTOS FUNDAMENTALES EN LA EJECUCION DE LOS SAQUES

Lanzamiento del balón, debe ser lo más exacto posible

La pierna que se adelanta será siempre la contraria al brazo que golpea con excepción del saque de la vela. Debe de asegurarse una base de sustentación óptima del cuerpo.

En los saques por arriba el cuerpo descansa siempre sobre la pierna de atrás durante los movimientos antes del contacto.

DEFENSA DEL SAQUE (RECIBO, RECEPCION Y ANTEBRAZO)

Este elemento técnico es la antesala de la construcción del ataque. Debe ser ejecutada con seguridad y exactitud por cuanto el sacador entre otras cosas, intenta hacer tantos directos mediante faltas en la ejecución del recibo o dificultar dicha acción para que no pueda construirse un buen ataque.

AGARRE DE LAS MANOS

Las manos siempre deben estar en contacto, bien sea con los dedos entrelazados, una mano empuñando a la otra o sobre la otra. Los pulgares siempre estarán extendidos. También es permitido el contacto de las manos a nivel de las articulaciones radios carpianas de los pulgares.



TECNICA DE DEFENSA DEL SAQUE (RECEPCION)

El jugador se coloca en el terreno mirando hacia el campo contrario. Pies en forma de paso, reposando el peso del cuerpo fundamentalmente sobre la punta de los pies, levantando muy pequeña cosa los talones. Las piernas están con una flexión media. El tronco algo inclinado al frente. Los brazos van semiextendidos y relajados al frente, separados completamente del tronco. Las manos van entrelazadas y flexionadas hacia abajo. El jugador debe ejecutar pequeños movimientos con las piernas en el lugar para propiciar un rompimiento más rápido y fácil del momento de inercia.

En esa postura se espera al balón, cuyo contacto con el mismo comienza con una extensión progresiva de las piernas, haciéndose contacto con el balón con los brazos extendidos, en ese momento se realiza un movimiento de los hombros hacia delante y arriba para de esta forma regular la fuerza del impacto y dirección en la acción



Cuando se haya terminado el contacto con el balón, el peso del cuerpo reposa sobre la punta de los pies. El cuerpo se regresa a su estado inicial realizando los movimientos pertinentes para la ejecución de la acción posterior.

ASPECTOS FUNDAMENTALES EN LA EJECUCION TECNICA DE LA DEFENSA DEL SAQUE (RECIBO)

Mientras más cerca se encuentre el jugador de la red, más pasivo (relativo) será al trabajo de los brazos. Debe procurarse una superficie plana y tensa de los brazos al contacto con el balón.

La colocación del jugador antes del contacto será debajo del balón y en dirección al lugar donde se pretenda enviar al mismo.

Cuando se recibe en zona uno se adelanta la pierna derecha y por la zona cinco la izquierda.

No deben bajar los brazos en la espera del balón.

Durante el contacto con el balón, las piernas realizarán un trabajo más activo y los brazos relativamente pasivo, mientras más cerca se encuentre el jugador de la malla.

Consideraciones principales

Es el elemento principal y más eficaz para la obtención de punto en el juego. Para su ejecución y eficacia se necesita mucha técnica y potencia.

DEFENSA DEL CAMPO: Rasgos Técnicos

Los elementos de defensa del campo se realizan para defender aquellos balones que hicieron contacto con el bloqueo y pasan al campo de la defensa o evaden al bloqueo. Ellos componen la tercera línea de defensa. Ella es muy importante por cuanto es la que permite realizar el contra ataque, y con ellos posibilitar un punto en algunos casos o el cambio del balón en otras. Es la antesala del ataque.

CON DOS MANOS POR ABAJO

Pies paralelos en forma de pasos algo más del ancho de los hombros (según el largo de las piernas). Piernas flexionadas profundamente. El peso del cuerpo se encuentra sobre el borde interno y punta de los pies, sin levantar los talones (evitar sentarse sobre los talones). Brazos semiflexionados a ambos lados del cuerpo. La vista dirigida al terreno contrario, cuando el balón está en fase de juego. Se unen los brazos entrelazados con las manos. No existe gran separación entre brazos y tronco. El contacto se realiza con la parte más ancha de los brazos. Es importante no incorporarse antes ni durante el contacto con el balón, solo después que halla efectuado el mismo. El jugador se incorporará después de haber hecho contacto, ocupando la posición correspondiente para realizar la próxima acción.





DEFENSA CON UNA MANO CON CAIDA (ROLLO)

El jugador parte desde la posición básica de defensa (baja) lo mismo hacia la izquierda que hacia la derecha. Se deja caer a lo largo extendiendo el brazo lo más posible (buscando distancia) deslizándose. El contacto lo realiza con el borde de la mano. (Unión entre el dedo pulgar y el índice) o el puño. También se realiza con rollo, la cual después de haberse realizado el contacto con el balón, se ejecuta el rollo (como consecuencia del desplazamiento) rodando sobre el hombro contrario. Es importante una incorporación rápida como preparación para la próxima acción.

FLECHA o PLANCHA

El jugador se encuentra en la posición básica de defensa (baja). Desde esa posición se realiza un salto rasante al piso hacia el frente (en forma de flecha) y el brazo extendido tratando de alcanzar la mayor distancia. Casi simultáneo al golpeo del balón se produce la caída, apoyando primero la mano contraria a la que realizó el contacto seguido por un contacto del otro brazo con el piso en forma de deslizamiento continuo por la cadera, muslo y pierna al unísono.



Defensa con una mano con caída (rollo)



Flecha o plancha

El Pase

El pase es la base del juego de voleibol. Ellos son condición para la construcción directa del juego de ataque de un equipo, sino su objetivo para la realización exitosa del pasador en el juego.

Existen diferentes tipos de pases:

TECNICA DEL PASE DE FRENTE

Los pies en forma de paso, el peso del cuerpo repartido sobre los pies, piernas semiflexionadas. El tronco ligeramente inclinado al frente, brazos flexionados y las manos en forma de copa con los dedos adelante, de la cara a la altura de la frente, la vista al frente cuando el balón se aproxima a las manos se ejecuta la flexión reguladora de fuerza fina (brazos y piernas) encontrándose el jugador preparado física y morfo-funcionalmente para realizar el voleo.

Comienza entonces una extensión simultánea de brazos y piernas hasta hacer contacto con el balón con las terceras falanges de los dedos de las manos.

Al terminarse el contacto, las manos indican hacia el lugar que se envió el balón y el cuerpo se encuentra completamente extendidos, donde estos movimientos finales estarán en función de adoptar la postura idónea para la ejecución del movimiento posterior en el juego; (anticipación motora). Esto último es válido para los movimientos finales (parte final) de todos los gestos técnicos del voleibol.



En el caso del pase en suspensión al frente, el encuentro con el balón se realiza igual que desde el piso, solo que el jugador realiza un salto con dos o un pie participando solamente el trabajo de brazos y manos. Este tipo de pase se realiza lo mismo con dos manos que con una.

NOTA: Todo lo descrito en los movimientos en espera del balón es inherente al resto de los tipos de voleo excluyendo los que se ejecutan en suspensión.



TECNICA DEL PASE HACIA ATRAS.

Los pies en forma de paso. El peso del cuerpo repartido entre los pies. Piernas semiflexionadas. El tronco ligeramente inclinado hacia atrás. Brazos flexionados y las manos en forma de copa con los dedos separados arriba de la frente. Debe observarse que el jugador se encuentre debajo del balón antes del contacto con el mismo, diferencia esencial en relación con el voleo de frente, desde esta posición se efectúa una extensión simultánea de brazos y piernas, donde los brazos se desplazan hacia arriba y atrás con ligero empuje de la cadera al frente. La vista persigue la trayectoria del balón.

Enseguida después del contacto el jugador gira rápidamente hacia donde se realizó el pase y se prepara para la próxima acción. También existe el pase hacia atrás en suspensión que al igual que este tipo de pase al frente el trabajo principal lo ejecutan los brazos y manos. También se ejecuta con dos manos y con una.

TECNICA DEL PASE LATERAL

Este pase guarda las mismas características iniciales que el pase por arriba de frente, pero antes del contacto el lugar se coloca lateral a la dirección del pase.

Este tipo de pase también es muy usado en suspensión, ellos se aplicarán en consecuencia con la distancia del balón respecto a la malla

TECNICA DEL PASE CON CAIDA

Esta variable de pase se emplea fundamentalmente cuando el balón trae una parábola baja o el jugador no se ha desplazado lo suficiente rápido hacia él. También cuando el balón irrumpe sorpresivamente en el jugador, debe elevar un pase limpio y táctico.

En estos pases con caídas laterales (izquierda o derecha) el jugador avanza hacia el balón realizando primeramente un salto grande con la pierna más cercana al balón gira ese mismo pie hacia adentro, el cual sostiene desde ese momento el peso del cuerpo. Simultáneamente al giro del pie se produce la flexión de esa misma pierna, después, que se produce la flexión con el balón el jugador cae sobre los glúteos y el costado de la espalda, en ese momento los brazos se encuentran extendidos El jugador debe incorporarse lo más rápido posible para prepararse para la acción posterior.



ASPECTOS FUNDAMENTALES EN LA EJECUCION DE LA TECNICA DE LOS PASES.

1. En el caso del pase hacia atrás, debe realizarse, un ligero movimiento de las caderas hacia delante, y arriba mientras que el movimiento de los brazos será fundamentalmente hacia arriba.
2. Debe atenderse el trabajo de las piernas con relación a la distancia entre el jugador y el lugar hacia donde se dirige el balón.
3. Antes del contacto con el balón se estará de frente hacia donde se enviará el pase
4. Es importante el trabajo de todos los dedos en el momento con el contacto con el balón.



El remate.

Existen diferentes tipos de remate.

- Remate diagonal o de frente
- Remate con giro: Del cuerpo, de la mano, del brazo
- Remate lateral (gancho)
- Remate de muñeca
- Finta (toque)

REMATE DIAGONAL O DE FRENTE

Desplazamiento.

La cantidad de pasos de la carrera de impulso es dependiente de las características del rematador y el tipo de pase que se remate y la situación determinada del juego. Importante en este último paso de la carrera de impulso, en que sea el más largo y rasante, pues prepara condiciones biomecánicas del cuerpo para un buen despegue.

La carrera de impulso se frena con el talón del pie. (Ligera torsión interna). En este movimiento los brazos se hallan extendidos arriba y atrás del cuerpo. Rápidamente el pie de atrás se coloca paralelo al otro (con ligera rotación interna) para una mejor utilización de la fuerza.

Despegue.

La fase de despegue se considera la más importante, pues es donde se conjugan todas las leyes y principios físico - biológicos del jugador para realizar un mejor salto en correspondencia con el objetivo principal del remate, golpear el balón.

De esta forma el peso del cuerpo pasa de los talones a las plantas terminando en la punta de los pies, lo que conjuntamente a un desplazamiento rápido y fuerte simultáneo de los brazos hacia delante y arriba, y la extensión explosiva de las piernas el jugador realiza el despegue.

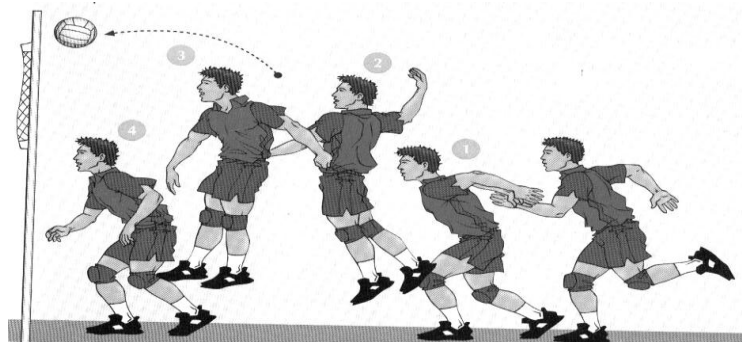


Golpeo.

Un brazo (el que golpea) se encuentra flexionado al **lado de la cabeza (codo señala hacia arriba)**, el otro semiflexionado se encuentra delante y a la altura de la cara (mantiene el equilibrio del cuerpo). El brazo describe un movimiento rápido hacia delante y arriba golpeándose con la mano abierta. En este momento el brazo debe estar extendido (mayor altura en el golpeo) realizándose simultáneamente al golpe con la mano abierta con flexión supina de la muñeca. El brazo desciende por delante del cuerpo.

Caída

Después del golpe con el balón se retira rápidamente la mano, bajándose por delante del cuerpo, el jugador desciende sobre la punta de los pies realizando un pequeño movimiento amortiguador.



Remate básico

REMATE DE FRENTE CON GIRO DEL CUERPO

Cuando termina la acción de remate el cuerpo del jugador termina en dirección contraria al desplazamiento inicial.

REMATE DE FRENTE CON GIRO DE LA MANO

La mano describe una dirección, diferente a la carrera de impulso y dirección original del brazo.

REMATE DE FRENTE CON GIRO DEL BRAZO (POR ENCIMA DEL HOMBRO)

El brazo se desplaza en el momento del contacto hacia el hombro contrario.

REMATE LATERAL (GANCHO)

La carrera (desplazamiento) de impulso se produce diagonal, a veces paralelo a la malla.

El despegue es similar al que se realiza en el remate de frente. Antes de golpear el brazo describe un movimiento circular pegándose al balón de la cabeza. La caída es sobre los dos pies frontal a la malla.

REMATE DE MUÑECA (DIRIGIDO).

Este tipo de remate contiene la misma forma de ejecución que el frontal. Su diferencia radica que al momento del golpe el jugador frena el movimiento del brazo, lo cual terminado el mismo la mano extendida hace contacto con el balón en forma de latigazo, o sea, en principio interviene el movimiento de pegada solo desde la muñeca.



FINTA (TOQUE)

En el momento del golpeo se frena el impulso del brazo haciéndose contacto con el balón sólo con los dedos hacia el contrario.

ASPECTOS FUNDAMENTALES EN LA TECNICA DEL REMATE

1. Debe asegurarse de que en el momento del despegue se pase de forma fluida del desplazamiento al despegue y explosivamente.
2. El último paso debe ser largo y rasante.
3. La distancia entre ambos pies al momento del salto debe ser aproximadamente al ancho de los hombros.
4. El despegue debe de efectuarse con ambos pies con ayuda de los brazos. El movimiento de estos últimos será enérgico.
5. La caída es amortiguada.
6. El brazo del golpeo debe estar extendido con rompimiento de muñeca al momento del contacto con el balón

El bloqueo

Este es el elemento más eficaz de la defensa del campo, siendo su eficacia actualmente decisiva para el resultado final del juego y principalmente en el sector masculino. Es un fundamento más bien físico táctico que físico técnico. Su ejecución técnica es relativamente fácil, en comparación con las otras.

Postura y movimientos para la preparación del contacto con el balón

El jugador se sitúa aproximadamente a 50 cm de la malla, pies paralelos y separados al ancho de los hombros, piernas semiflexionadas. Tronco ligeramente inclinado al frente, brazos flexionados delante del cuerpo. En técnica de competencia para jugadores altos los brazos se sitúan extendidos arriba con las manos abiertas, las palmas de las manos hacia la malla. La vista está dirigida hacia el contrario. También existe el desplazamiento anterior al despegue, el cual puede realizarse paralelo a la malla, cruzando los pies al frente comenzando el movimiento con un giro del pie más cercano al lugar del salto o al mismo tiempo que la otra pierna se adelanta y se frena con el pié, el cual gira adelantándose a la otra pierna o si el balón esta muy distante, se gira y el desplazamiento se hace corriendo.

En todos los casos el movimiento de contacto comienza con un desplazamiento hacia el lugar, en cualquiera de las tres formas descritas. Cuando se llega al lugar del salto las piernas se flexionan más aún (aproximadamente hasta los 90) produciéndose el despegue con un movimiento ascendente de los brazos. De esta forma el jugador se eleva hasta alcanzar la altura mayor posible. Los brazos se encuentran completamente extendidos y dedos de las manos separados unos de otros.

Entonces se produce un movimiento de brazos y manos (desde la articulación de los hombros) hacia el balón, abarcando el mismo. Cuando se trata del bloqueo de pases rápidos y cortos el movimiento de brazos y manos es directo hacia el balón después de realizado el contacto. La caída se realiza de forma amortiguada sobre la punta de los pies.



Variantes.

En su realización técnica se pueden diferenciar en el presente dos variantes principales:

- Bloqueo con la colocación de los brazos de forma pasiva, donde o bien pasan muy poco los brazos hacia el otro o absolutamente nada, cuyo objetivo es restarle solo fuerza al balón y como consecuencia el balón pase al campo de la defensa de forma que se pueda construir un contra ataque.
- El llamado bloqueo defensivo, donde hay un trabajo activo brazos y el objetivo es que el balón no pase, o sea obtener un punto directo. Esto significa que simultáneamente al contacto se realiza un trabajo fuerte y activo de las manos.



BIBLIOGRAFIA.

Rodríguez Ruiz Luis Fernando— Monografías..com —Universidad del Oriente—Venezuela.
Maturín.

Aragón p Rodado p—El voleibol a través del juego—Editorial Augusto E.Pila Teleña—Madrid.

Enzo Valdés opazo—Introducción al voleibol—Barcelona España.

**ESTUDIAR EL DOCUMENTO Y SUSTENTAR EN
FORMA TEORICO PRACTICA**