

## EL VOLEIBOL.

El **voleibol** es un **deporte** donde **dos equipos femeninos o masculinos**, se enfrentan sobre un **terreno de juego liso separados por una red central**, tratando de **pasar el balón por encima de la red hacia el suelo del campo contrario**. El balón puede ser tocado o impulsado con golpes limpios, pero no puede ser parado, sujetado, retenido o acompañado. Cada equipo dispone de un **número limitado de toques** para **devolver el balón hacia el campo contrario**. Habitualmente el balón se golpea con manos y brazos, pero también con cualquier otra parte del cuerpo. Una de las características más peculiares del voleibol es que los jugadores tienen que ir **rotando** sus posiciones a medida que van consiguiendo puntos.

Existen diversas **modalidades de voleibol**, entre las más conocidas: **voley-playa** y **futvoley**, que se juegan sobre arena, y el **watervoley** que se juega en el agua. Además de el **voleibol sentado**, que es una variante con creciente popularidad entre los **deportes para discapacitados**.



### Historia.

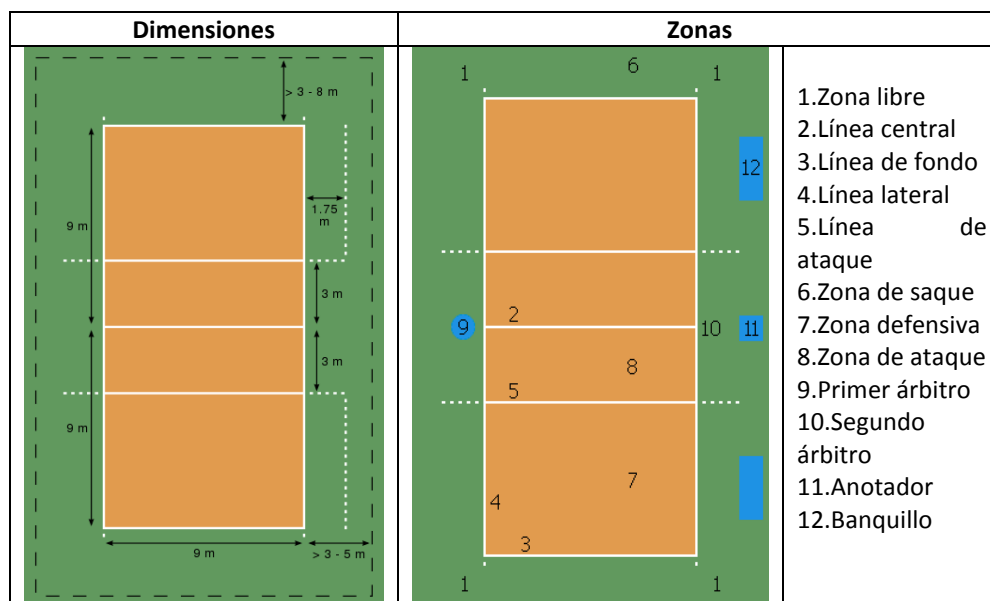
El voleibol (inicialmente *mintonette*) nació el en **1895 en Estados Unidos**. Su inventor fue William George Morgan, un profesor de educación física. Se trataba de un juego de interior por equipos con semejanzas al tenis o al balonmano, pero sin rudeza, al no existir contacto entre los jugadores.



La **Federación Internacional de Voleibol (FIVB)** se fundó en **1947** y los primeros campeonatos mundiales tuvieron lugar en 1949 (masculino) y 1952 (femenino). **Desde 1964 ha sido deporte olímpico**. El **vóley playa** a los Juegos Olímpicos desde **1996**.

### Campo de juego.

El campo donde se juega al voleibol es un **rectángulo de 18m de largo por 9 m de ancho**, dividido en su línea central por una red que separa a los dos equipos.



La superficie de la pista no puede ser rugosa ni deslizante. El contacto de los jugadores con el suelo es continuo, y utilizan protecciones en las articulaciones para evitar lesiones.

### La red.

La **altura** superior de la red puede variar en distintas categorías, siendo en las categorías adultas de **2,43 m para hombres** y **2,24 m para mujeres**.

### El balón.

El balón es **esférico y flexible**; 65-67 cm de circunferencia, 260-280 g de peso y presión interior entre 0,300 y 0,325 kg/cm<sup>2</sup>. Es más pequeño y ligero que los balones de baloncesto o fútbol. Puede estar hecho de varios materiales aunque el más cómodo y utilizado es el de cuero. También hay balones de plástico que ocasionalmente se pueden utilizar en entrenamientos.

### Vestimenta.

Los **jugadores de voleibol** visten durante el partido **camiseta, pantalón corto, calcetines, calzado deportivo**. Al ser continuo el contacto con el suelo es habitual portar también protecciones en rodillas y codos. A primera vista se distingue inmediatamente a los jugadores **líberos** porque llevan una **vestimenta de color diferente** al resto de sus compañeros de equipo.

### Tiempo de juego.

Un **partido** está formado por **tres, cuatro o cinco sets**. Los partidos de voleibol se disputan al mejor de cinco tandas o bloques que reciben, igual que en tenis, la denominación anglosajona de 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 (ej: con 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 de ventaja).

De ser necesario el **quinto tiempo, set de desempate**, se **baja la meta a 15 puntos** pero también con dos de ventaja. Este set tiene así una duración más reducida, pero de todas formas, la duración de los encuentros de voleibol es muy variable, pudiendo extenderse desde alrededor de una hora hasta incluso más de dos horas y media.

### Tiempos muertos.

Cada equipo puede **solicitar hasta dos tiempos** de descanso de 30 segundos en cada set. Los tiempos pueden ser pedidos tanto por el **entrenador como por el capitán**. En campeonatos oficiales se establecen además, de oficio, dos tiempos técnicos de 60 segundos cuando se alcanza por el primero de los equipos los puntos 8 y 16 respectivamente de cada set, salvo en el quinto set definitivo.

Durante los tiempos muertos, **los jugadores en juego acuden a la zona libre próxima a los respectivos banquillos**, donde pueden **recibir instrucciones del entrenador**. El resto de jugadores pueden calentar sin balones en la zona libre detrás de la línea de saque.

### Arbitraje

El equipo arbitral en un partido de voleibol está formado por:

\***Primer árbitro**: árbitro principal, sentado o de pie en una plataforma junto a uno de los postes, frente a los banquillos.

\***Segundo árbitro**: árbitro asistente, situado de pie junto al poste opuesto al del primer árbitro, entre los dos banquillos y delante de la mesa de anotadores. Está situado a nivel del suelo.

\***Anotador**: en la mesa, situado al lado opuesto, enfrente del primer árbitro.

\***Anotador Asistente**: en la mesa, situado al lado del anotador.

\***2 ó 4 jueces de línea**: en las esquinas; si son sólo dos en diagonal, a la derecha de cada árbitro. Su función es indicar al árbitro principal si el balón cae dentro o fuera del campo, también controla que el balón pase por el lugar correspondiente y asiste al primer árbitro en los roces de los jugadores con el balón.

Aunque cada árbitro realiza una función determinada, es el **primer árbitro el que tiene todo el poder de decisión sobre cualquier jugada**.

### Equipos.

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*.

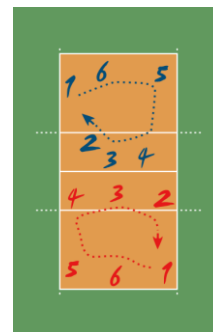
El **equipo completo** lo pueden formar un **máximo de 14 jugadores** (12 más 2 líberos), un entrenador, un entrenador asistente, un masajista y un médico. Cada jugador se identifica por un número distinto, del 1 al 20, número que aparece tanto en la parte delantera como en la trasera de la camiseta. Uno de los jugadores será el capitán del equipo y se identifica por una banda visible debajo de su número. Los

líberos no pueden ser capitán y son los únicos que pueden y tienen que vestir una indumentaria distinta, generalmente de distintos colores al resto del equipo.

### Las rotaciones.

Cuando un equipo anota un punto, será el encargado de poner en juego el balón. Cuando se arrebatara el saque al contrario, los seis jugadores tienen que rotar su posición en el campo en el sentido de las agujas del reloj. Esto hace que todos los jugadores se vayan alternando en las posiciones de delanteros y zagueros.

Antes de empezar cada set el entrenador entrega a los árbitros la lista de los jugadores que van a jugar el set.



### Líbero.

En un partido se pueden alinear hasta dos **jugadores especiales denominados líberos: un líbero actuante y un reserva. El líbero es un jugador defensivo que puede entrar y salir continuamente del campo sustituyendo a cualquiera de los otros jugadores cuando por rotación se encuentran en posición defensiva.** El objeto de la introducción del líbero es cubrir el puesto de los jugadores atacantes, generalmente muy altos, que ofrecen por ello mal rendimiento en recepción.

El líbero es fácilmente reconocible porque viste un uniforme de color diferente al resto del equipo.

El líbero:

\*No puede ser capitán de equipo ni capitán en juego.

\*No puede sacar.

\*No puede bloquear, ni hacer tentativa de bloqueo.

\*No puede completar un golpe de ataque cuando el balón está completamente por encima de la red.

Puede realizar *un pase de dedos* en la zona de frente o zona de delanteros, siempre que el atacante, golpee el balón por debajo del borde superior de la red.

### Cambios.

Los jugadores de la formación inicial de cada set **pueden ser sustituidos una única vez en el set** y posteriormente reintegrarse deshaciendo el cambio por el jugador que lo sustituyó. Así, el número máximo de sustituciones es de seis, una por jugador. No se contabilizan aquí las entradas y salidas del líbero.

### Sustitución rápida.

Si es una sustitución individual, el jugador debe acercarse a la zona de sustitución, siempre que el juego esté parado, con la tablilla del jugador que vaya a sustituir. El anotador accionará el claxon o silbato, para autorizar la sustitución que anotará en el acta del encuentro.

Si es una sustitución colectiva, se realizará de la misma manera que la individual, de pareja en pareja, permitiendo al anotador escribir las sustituciones en el acta.

### Reglas básicas.

Se **consigue punto** cuando el **equipo contrario no consigue controlar el balón o comete alguna infracción.**

Los jugadores deben **evitar que el balón toque el suelo dentro de su campo** porque si no, es punto para el equipo contrario.

Se considera *fuera* el contacto con el techo, público o cualquier elemento del pabellón, o los mismos colegiados. El contacto con la red, postes o varillas por la parte exterior a las bandas laterales es también *fuera*.

**No es válido** que un equipo **supere el número de tres toques permitidos** sin haberlo pasado al campo contrario o que un **mismo jugador toque dos veces de forma consecutiva el balón**. De todas formas, en **caso de toque del bloqueo, ese primer toque no se contabiliza** para la falta de los *cuatro toques* de equipo ni para el **doblo individual**.

**Falta de rotación:** Si en el momento del saque los jugadores están situados de forma incorrecta, o sea, que no está ajustada a la rotación correspondiente.

Si el **toque del balón es incorrecto y hay retención o acompañamiento** (dobles en este caso).

El **jugador no se puede apoyar ni tocar la red** en el momento de jugar el balón.

Un jugador **zaguero**, no puede atacar más allá de la **línea de ataque**. El **líbero** no puede participar de ningún modo en el **bloqueo** y tiene **restringido el ataque** como ya se ha visto.

### Fundamentos Técnicos.

#### Servicio o saque.

Cada punto se inicia con un saque del balón desde detrás de la línea de fondo. Se lanza el balón al aire y se golpea hacia el campo contrario buscando los puntos débiles de la defensa del adversario. Se puede hacer de pie o en salto.

#### Bloqueo.

Es la acción encaminada a **interceptar cualquier ataque del equipo contrario**, saltando junto a la red con los brazos alzados buscando devolver directamente el balón al campo del contrario, o en su defecto, estrecharle el campo de ataque para inducirlo a echar el balón fuera del terreno de juego. En el bloqueo pueden participar hasta tres jugadores (los tres delanteros) para aumentar las posibilidades de intercepción.

#### Recepción y pase.

Interceptar y controlar un balón dirigiéndolo hacia otro compañero en buenas condiciones para poder jugarlo. Los balones bajos se reciben con los antebrazos unidos al frente a la altura de la cintura y los altos con los dedos, por encima de la cabeza.

En otros casos hacen falta movimientos más espectaculares. Es habitual ver al jugador lanzarse en *plancha* sobre el abdomen estirando el brazo para que el balón bote sobre la mano en vez de en el suelo y evitar así el punto.

El colocador tiene en su mano (y en su cabeza) la responsabilidad de ir distribuyendo a lo largo del juego balones a los distintos rematadores y por las distintas zonas.

#### Ataque-remate.

El jugador, saltando, envía finalmente el balón con fuerza al campo contrario buscando lugares mal defendidos, o contra los propios jugadores contrarios en condiciones de velocidad o dirección tales que no lo puedan controlar y el balón vaya fuera.

El jugador también puede optar por el engaño o *finta* dejando al final un balón suave que no es esperado por el contrario. Aunque se dispone de tres toques de equipo, se puede realizar un ataque (o finta) en los primeros toques para encontrar descolocado o desprevenido al equipo contrario.

Se nombran distintos tipos ataques con el número de la zona:

\**Ataque zaguero*: Es el que realizan los que se encuentran en las posiciones defensivas sin sobrepasar la línea de 3 metros.

\**Ataque por 4*: Es el ataque que realiza el atacante que se encuentra en zona 4.

\**Ataque por 2*: Es el ataque que realiza el atacante que se encuentra en zona 2.

\**Ataque central*: Es el ataque que realiza el atacante de zona 3.

### ACTIVIDAD TEÓRICA-PRÁCTICA.

1. Busca y escribe el nombre de otras modalidades del voleibol.
2. ¿Cómo llega el voleibol a España? Resumen de 4-5 líneas.
3. Escribe las competiciones más importantes a nivel nacional e internacional.
4. ¿Hay algún equipo importante de las Islas Baleares en este deporte?