



SEP

Gobierno  
Federal



# Voleibol

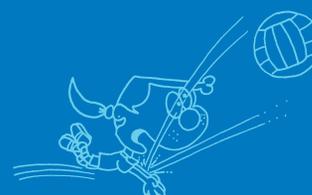
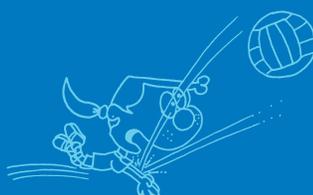
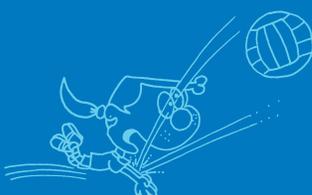
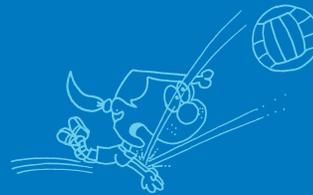
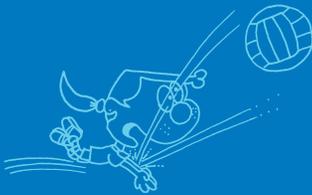
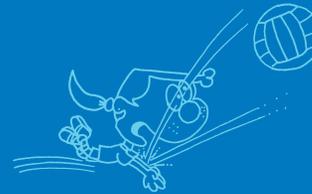
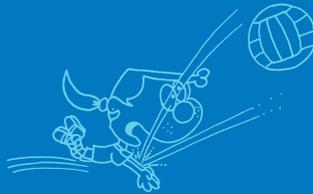
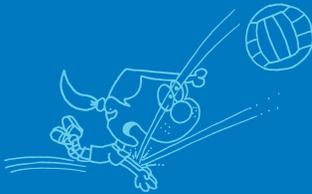
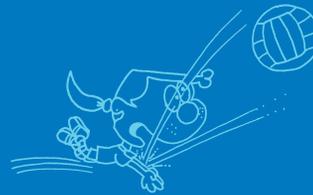
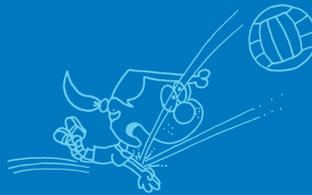
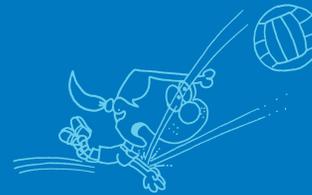
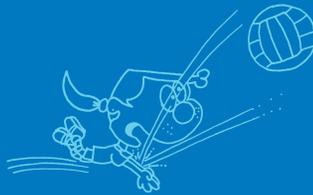
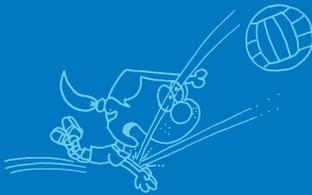
Un deporte  
divertido y amigable



17  
¡Coleccionales!

Conoce la historia del Voleibol, sus características, sus fundamentos técnicos, en qué consiste la rotación, y el Voleibol de Playa.





# Los Deportes con los Escuincles **Voleibol**

Todos los derechos reservados. Aparte de los usos para los que está destinada esta publicación, no puede ser reproducida ni el todo ni parte, en español o en cualquier otro idioma, ni registrada o transmitida por un sistema de recuperación de información en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, inventado o por inventar, sin el permiso expreso, previo y por escrito de los editores y / o del autor.

PRIMERA EDICIÓN, ENERO, 2008

D.R. © Ilustración, textos y diseño: Alejandro Ochoa Villaseñor

D.R. ©

IMPRESO EN MÉXICO. PRINTED IN MEXICO

**DISTRIBUCIÓN GRATUITA. PROHIBIDA SU VENTA**

# Introducción

El Voleibol es un deporte muy popular. Jugarlo entre amigos es divertido, porque se disfruta mucho de la convivencia que se da mientras se juega. Y como prácticamente no se requiere más que de un balón, una red con sus dos postes que la sostengan y ganas de pasar un agradable rato, los equipos se arman de volada.

En el Voleibol a nivel de selecciones nacionales, el juego se transforma en todo un espectáculo que hay que ir a ver. La forma de sacar, los acomodos, las fintas, los remates, los bloqueos en la red, los contrarremates, las dejaditas, los reflejos y la altura de sus saltos para golpear con potencia y precisión el balón, son de las jugadas que continuamente se dan en la disputa de cada punto.

El Voleibol es un deporte donde los jugadores tienen que estar físicamente bien preparados y tener un alto grado de concentración durante todo el partido porque una de las características más peculiares del Voleibol, es que los jugadores tienen que ir rotando sus posiciones a medida que van consiguiendo puntos.

Ahora que vienen los XVI Juegos Panamericanos de 2011, no te pierdas la oportunidad de asistir a los partidos y emocionarte con cada jugada. Además podrás observar cómo este deporte está lleno de compañerismo y de respeto.



# Historia

El Voleibol, que en un principio y por poco tiempo se llamó mintonette, nació el nueve de febrero de 1895 en la YMCA de Holyoke, en el estado de Massachussets, Estados Unidos. Su inventor fue William G. Morgan, quien era director de Educación Física en esa institución educativa.

Tomando elementos de otros deportes, Morgan inventó este deporte con las características que traía en mente, es decir, un juego donde aparte de no existir contacto físico entre los jugadores de los equipos al quedar separados a ambos lados de la red, su equipamiento fuera reducido, de bajo costo y fácil de instalar.

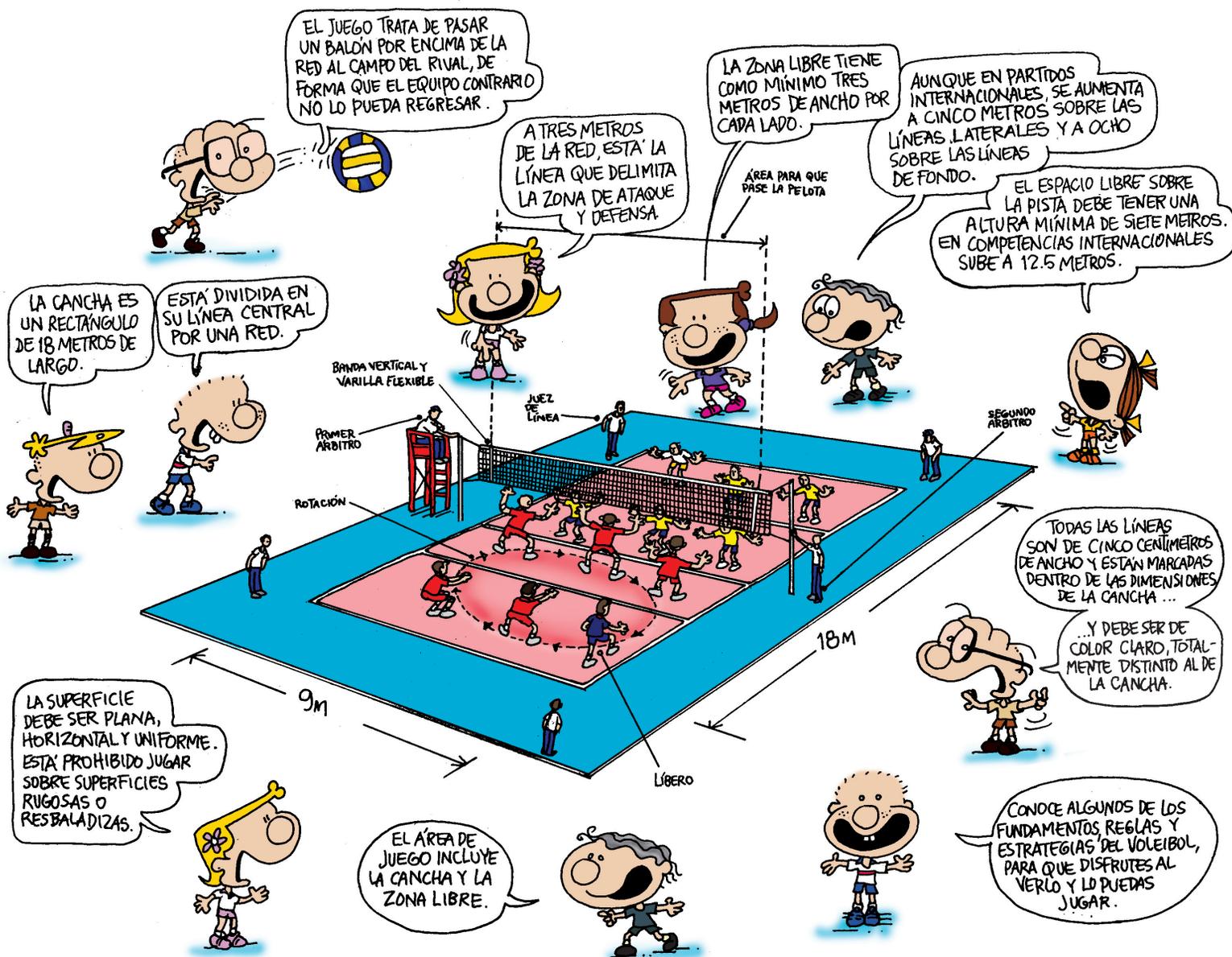
Gracias a la red de la YMCA, el Voleibol fue introducido con gran éxito en Canadá, Filipinas, China, Japón, India y en muchos otros países. En México lo introdujo el profesor Óscar F. Castellón de la YMCA, por primera vez en Monterrey en 1917.

La Federación Internacional de Voleibol (FIVB) se fundó en 1947. Es deporte olímpico desde 1964. El Voleibol de Playa se incorpora a la FIVB en 1986 y a los Juegos Olímpicos en 1996.

En Juegos Panamericanos el Voleibol hace su aparición en México en 1955, donde México ganó el oro en femenino y plata en varonil.

# Conocer para disfrutar

El Voleibol es un deporte que se juega entre dos equipos de seis jugadores cada uno.



# El balón

Las características del balón de Voleibol, hacen que sea más pequeño y ligero que los balones empleados en el baloncesto y el futbol.

DEBE SER ESFÉRICO.



HECHO CON CUERO FLEXIBLE O SINTÉTICO.



CON CÁMARA DE GOMA O CAUCHO PARA QUE BOTE.

EL COLOR DEBE SER UNIFORME Y CLARO, O CON COMBINACIÓN DE COLORES.



SU CIRCUNFERENCIA ES ENTRE 65 Y 67 CENTÍMETROS.



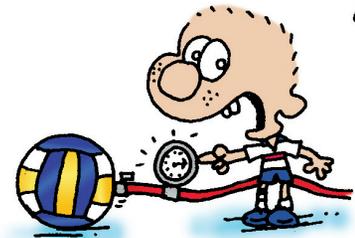
EL PESO PUEDE VARIAR ENTRE LOS 260 Y 280 GRAMOS



270 gr

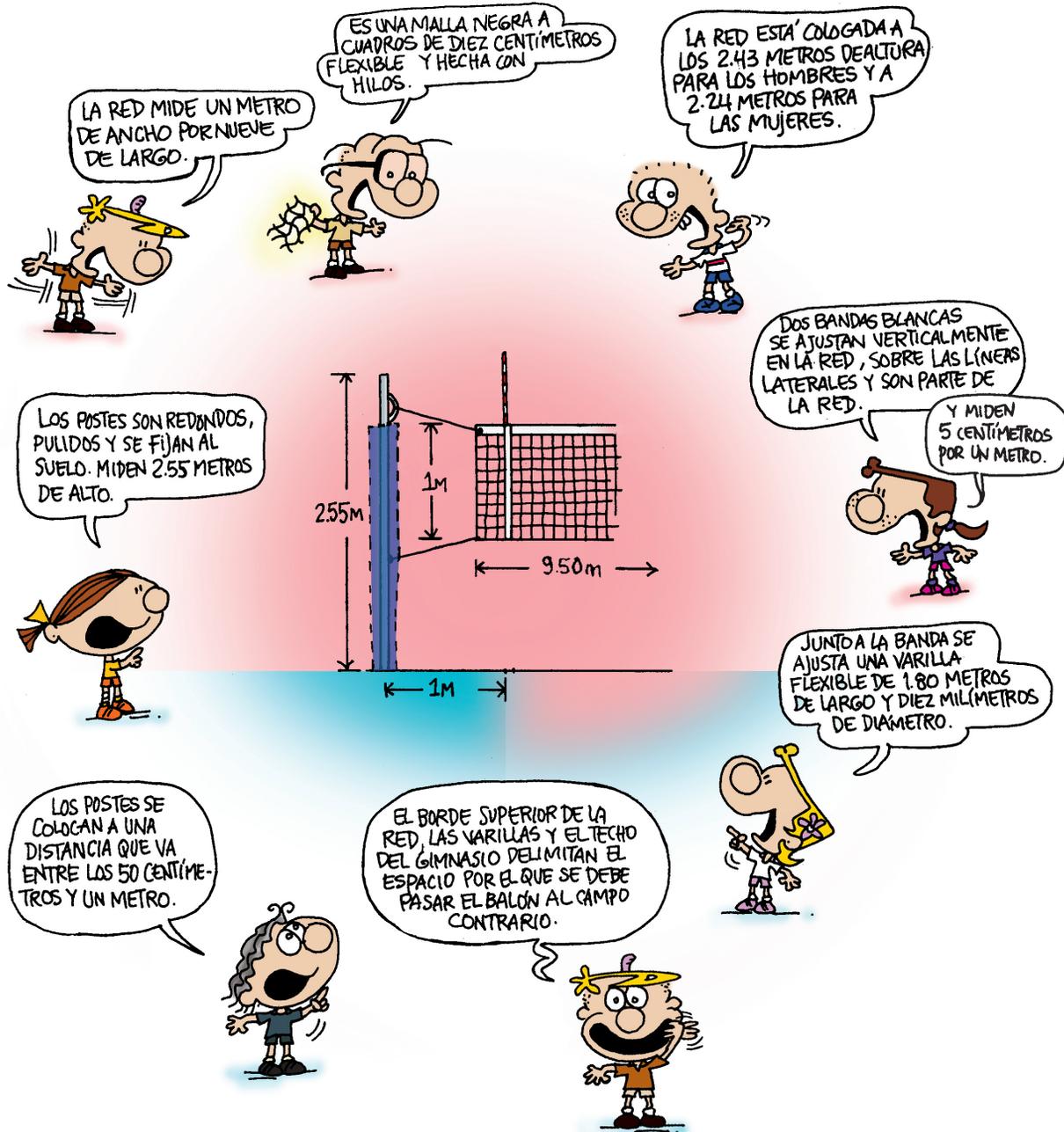


LA PRESIÓN INTERIOR DEBE SER DE 0.30 A 0.325 kg/cm<sup>2</sup>



# La red

La red es una pieza fundamental en el juego de voleibol, pues en cada punto durante todo el partido, los equipos deben estar pasando correctamente el balón por encima de ella.



# Equipamiento

EN LA CANCHA CADA EQUIPO DE VOLEIBOL JUEGA CON SEIS JUGADORES.

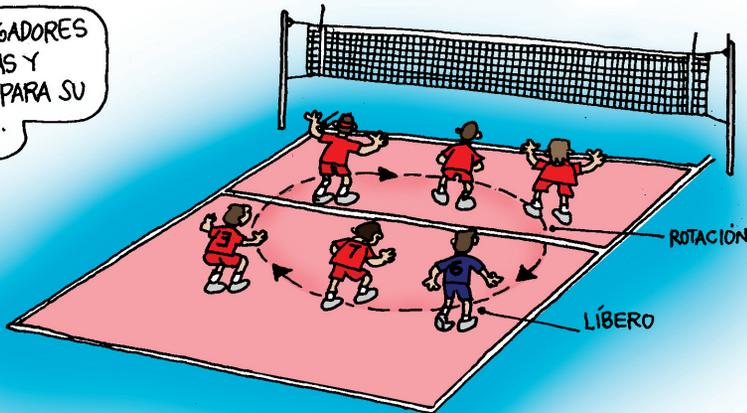
EL EQUIPO COMPLETO LO FORMAN UN MÁXIMO DE 12 JUGADORES Y 8 MÍNIMO; UN ENTRENADOR, UN ASISTENTE, UN MASAJISTA Y UN MEDICO.

TODOS LOS JUGADORES O JUGADORAS VISTEN EL MISMO UNIFORME, EXCEPTO EL JUGADOR LLAMADO LÍBERO, QUE DEBE VESTIRSE DIFERENTE.

EL UNIFORME ES: CAMISETA, PANTALÓN CORTO Y CALZETINES.

EN LA PLAYA LA MUJER LLEVA TOP Y CALZÓN CORTO O TRAJE DE BAÑO DE DOS PIEZAS.

ALGUNOS JUGADORES USAN CODERAS Y RODILLERAS PARA SU PROTECCIÓN.



CADA JUGADOR SE IDENTIFICA POR UN NÚMERO DIFERENTE DEL 1 AL 18, QUE APARECE SIEMPRE EN EL CENTRO DE LA PARTE DELANTERA Y TRASERA DE LA CAMISETA.

EL CAPITÁN LLEVA UNA BANDA VISIBLE DEBAJO DEL NÚMERO.

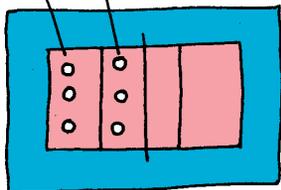
GENERALMENTE LOS JUGADORES SON ALTOS, LA ALTURA PROMEDIO ES DE 1.95 METROS.



# Zonas, Líbero, cambios y rotación.

CADA EQUIPO JUEGA CON SEIS JUGADORES. TRES FORMAN LA LÍNEA DELANTERA PARA REALIZAR LOS ATAQUES Y LOS TRES RESTANTES SON DEFENSORES

DELANTEROS  
DEFENSAS



NO SE CUENTAN LAS ENTRADAS Y SALIDAS DEL LÍBERO.



ASÍ EL NÚMERO MÁXIMO DE CAMBIOS ES DE SEIS, UNA POR JUGADOR.



## El líbero.

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.

Se creó la función del líbero para cubrir el puesto de los jugadores atacantes, que generalmente son muy altos, y por ello no son buenos en las funciones de recepción.

## Los cambios.

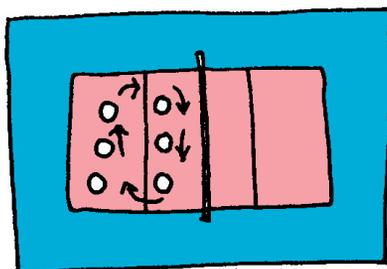
Los jugadores de la formación inicial de cada set pueden ser sustituidos una única vez en el set y después reintegrarse deshaciendo el cambio por el jugador que lo sustituyó. Así el número máximo de sustituciones es de seis, una por jugador. No se cuentan las entradas y salidas del líbero.

Acuérdate que el líbero es el que juega con colores diferentes al resto del equipo. Y aunque es bien importante **no puede**:

- Ser capitán.
- Sacar.
- Bloquear.
- Completar un ataque.
- Colocar de dedos por delante de la línea de ataque.
- Pasar a la zona delantera.

## Rotación.

CUANDO SE ARREBATA EL SAQUE AL CONTRARIO, LOS SEIS JUGADORES DEL EQUIPO TIENEN QUE ROTAR SU POSICIÓN EN EL CAMPO, EN EL SENTIDO DE LAS AGUJAS DEL RELOJ.

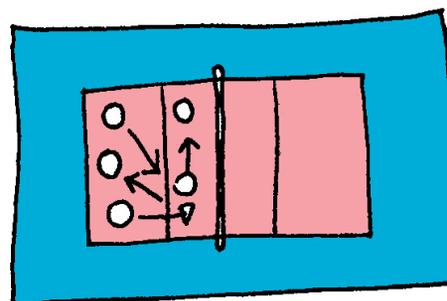
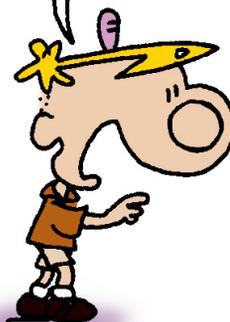


ESTO HACE QUE TODOS LOS JUGADORES SE VAYAN ALTERNANDO EN LAS POSICIONES DE DELANTEROS Y ZAGUEROS O DEFENSAS.



Para que esta regla sea correcta, no es necesario que los jugadores se coloquen en una determinada geometría en las zonas. Basta con que al iniciar cada punto, en el golpe del saque, cada delantero tenga al menos un pie más adelantado que el zaguero correspondiente, y dentro de la misma línea los laterales al menos un pie más exterior que el jugador que está al centro.

A PARTIR DEL GOLPE DE SAQUE, CADA JUGADOR PUEDE MOVERSE LIBREMENTE SIGUIENDO EL RITMO DEL JUEGO.



# Características

## de un deporte con personalidad

*Aquí te presentamos algunas de las más representativas.*

- El Voleibol es un deporte que practican hombres y mujeres.
- Lo juegan dos equipos en una cancha dividida por una red.
- El objetivo del juego es enviar el balón por encima de la red para que toque el suelo de la cancha del contrario.
- En cada punto a disputar el balón se pone en juego con un saque.
- Cada equipo tiene tres golpes o toques, para devolver el balón. Sin que se contabilice el golpe del bloqueo.
- La jugada continúa hasta que el balón toca el suelo, va fuera o un equipo no logra devolverlo en forma correcta. También si un equipo comete una falta, la jugada termina.
- Cada que un equipo gana una jugada, se anota un punto a su favor.
- Cuando el equipo que recibe el saque gana una jugada obtiene un punto y también el derecho al saque, y sus jugadores rotan una posición en el sentido de las agujas del reloj.
- El equipo que gana tres de los cinco sets del partido, se lleva el triunfo.

UN SET SE GANA CUANDO UN EQUIPO LLEGA A 25 PUNTOS, TENIENDO AL MENOS DOS PUNTOS DE DIFERENCIA EN EL MARCADOR.



1	2	3	4	5
25	17	28		
23	25	26		

DE NO SER ASÍ, SE SIGUE JUGANDO HASTA QUE UN EQUIPO OBTIENE ESOS DOS PUNTOS DE DIFERENCIA.



SI SE LLEGARA A JUGAR EL QUINTO SET, ÉSTE SE JUGARÁ A 15 PUNTOS, TENIENDO AL MENOS DOS DE DIFERENCIA... EN EL PUNTO NÚMERO OCHO HABRÁ CAMBIO DE CANCHA.



3	4	5
3	14	15
5	25	12

DE NO SER ASÍ, SE SEGUIRÁ JUGANDO HASTA QUE UN EQUIPO CONSIGA ESA DIFERENCIA.



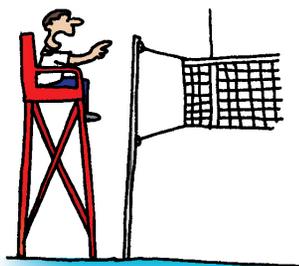
EL VOLEIBOL SE JUEGA SIN LÍMITE DE TIEMPO.



# El árbitro

Para que todo esté en regla.

AUNQUE CADA ÁRBITRO TIENE UNA FUNCIÓN ESPECIAL, EL ÁRBITRO PRINCIPAL ES EL QUE TIENE LA ÚLTIMA PALABRA SOBRE CUALQUIER JUGADA.

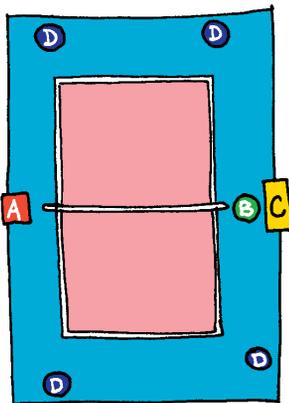


DIRIGE EL PARTIDO, INDICA EL INICIO DE CADA JUGADA, SEÑALA Y DECIDE QUÉ EQUIPO GANA UN PUNTO Y LAS FALTAS QUE SE COMETEN.



El árbitro asistente concede los tiempos de descanso que son dos de 30 segundos por set, y los cambios o sustituciones de jugadores que pueden ser seis por set.

EL ÁRBITRO CENTRAL ES EL QUE ESTÁ SENTADO O PARADO EN UNA PLATAFORMA JUNTO A UNO DE LOS POSTES **A**



EL ÁRBITRO ASISTENTE ES EL QUE ESTÁ PARADO A NIVEL DE PISO FRENTE AL ÁRBITRO PRINCIPAL **B**



EL ÁRBITRO ASISTENTE ESTÁ ENCARGADO DE INDICARLE AL ÁRBITRO PRINCIPAL QUIÉN TOCA LA RED, QUIÉN PISA O INVADE EL CAMPO CONTRARIO Y LAS FALTAS DE ROTACIÓN.



LOS JUECES DE LÍNEA ESTÁN EN LAS ESQUINAS E INDICAN SI EL BALÓN CAYÓ DENTRO O FUERA DEL CAMPO. **D**



El anotador también anota los tiempos de descanso y cómo estaba el marcador cuando algún equipo los pidió.



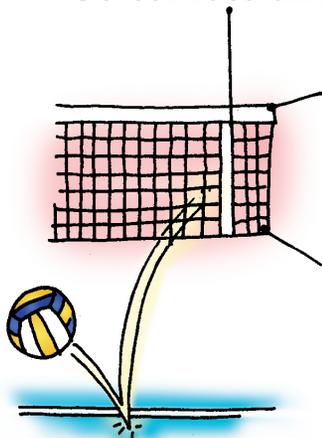
EL ANOTADOR SE ENCUENTRA EN LA MESA, ATRÁS DEL ÁRBITRO ASISTENTE Y SE ENCARGA DE ANOTAR LOS PUNTOS, LOS CAMBIOS Y LAS ROTACIONES DE LOS DOS EQUIPOS. **C**

# Las faltas

## Las faltas más comunes

Cometer una falta hace que el equipo pierda un punto y que el equipo contrario lo gane. Por eso, aguas con las faltas que se puedan evitar.

Se comete una falta cuando:



1.- El balón pasa por debajo de la red.



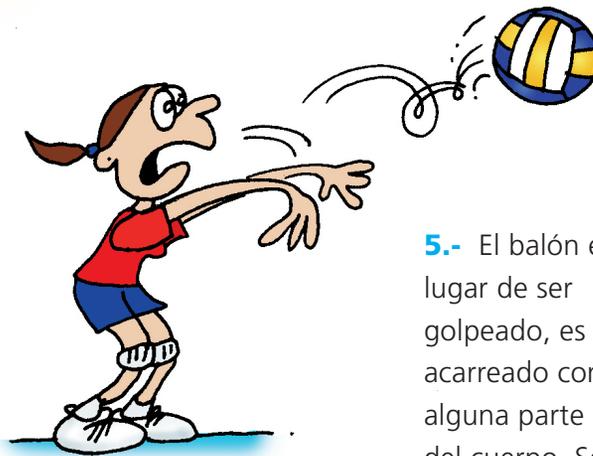
2.- El balón toca el techo, la pared o cualquier otro objeto.



3.- Se dan más de tres toques o golpes consecutivos al balón. El bloqueo no se toma en cuenta.



4.- Un jugador toca el balón dos veces seguidas. Excepto si bloquea y de inmediato da el segundo toque.



5.- El balón en lugar de ser golpeado, es acarreado con alguna parte del cuerpo. Se considera una retención.



6.- El jugador toca la red.



7.- El jugador pisa el campo contrario, rebasando totalmente la línea central



8.- El jugador pisa la línea de fondo al realizar el saque.



9.- El jugador se comporta antideportivamente.

10.- No se respeta el orden de rotación en el momento de ir a realizar el saque.



11.- Cuando un jugador (No. 8) es sustituido por otro (No. 10), el sustituto (No. 10) sólo puede ser reemplazado por el jugador al que había sustituido (No. 8). Si no es así, es falta.

## Fundamentos técnicos

*En las diferentes situaciones de un partido se utilizan distintas técnicas para impulsar el balón. En todas ellas el balón debe ser golpeado, porque la retención, el arrastre o el acompañamiento del balón es falta.*



### **El saque o servicio.**

Es golpe para iniciar cada punto, enviando el balón con velocidad y precisión desde atrás de la línea de fondo, al campo contrario.

El saque alto, requiere una acción coordinada entre el lanzamiento y el golpeo. Es un saque agresivo para el contrario pues le dificulta la recepción del balón, ya que va con mucha velocidad y poca parábola.

- Se adelanta el pie contrario a la mano de golpeo, en el momento de lanzar el balón al aire.
- Se realiza la preparación del brazo, de atrás hacia delante, inmediatamente antes de golpear el balón.
- Se debe golpear el balón con la mano plana y en el punto más alto.
- Se bloquea el codo y el hombro en el momento del golpeo.
- El golpe ha de ser fuerte y seco.



### **Recepción o golpeo de brazos.**

Se utiliza cuando el balón viene a una gran velocidad y con una trayectoria alta. Suele ser el primer golpe que se da para recibir el saque del equipo contrario.

- Los brazos se estiran en línea desde los dedos hasta el hombro, para un mayor control del balón.
- Los dedos no se pueden entrelazar, por eso se deben unir las manos con las palmas hacia arriba.
- Se golpea con la parte interior de los antebrazos, acompañando el golpe con la extensión de las rodillas.
- En los brazos únicamente rebota el balón, la dirección irá de acuerdo con la inclinación de los brazos.



### Colocación o toque de dedos.

Generalmente es el segundo golpe del balón y consiste en un pase que coloca al balón muy próximo a la red, para que sea rematado.

- Se golpea justo encima y adelante de la cara.
- Los dedos deben estar rígidos y abiertos, no se puede golpear con la palma de la mano, pues se corre el riesgo de cometer una retención.
- Los codos deben estar abiertos.
- Las rodillas se flexionan antes del contacto con el balón.
- El golpe del balón se realiza con la extensión al mismo tiempo de los codos y las rodillas, de forma coordinada.
- La trayectoria del balón debe ser elevada.



### Remate.

Es un potente golpe para que los oponentes no puedan interceptar el balón o les cueste trabajo hacerlo, cuando se envía el balón al campo rival.

- Se realiza una carrera de no más de tres pasos en diagonal a la red.
- En el último paso se frena a pies juntos para saltar verticalmente, transformando la velocidad horizontal que se trae.
- Los brazos se mueven de atrás hacia adelante. Durante el vuelo se atrasa el brazo de golpeo flexionando el codo y elevando el otro brazo, para equilibrar el cuerpo en el aire.
- Se golpea el balón con toda la palma de la mano cuando éste descienda y esté a suficiente altura sobre la red.
- No se tiene que tocar la red ni invadir el campo contrario en la caída.



### Bloqueo.

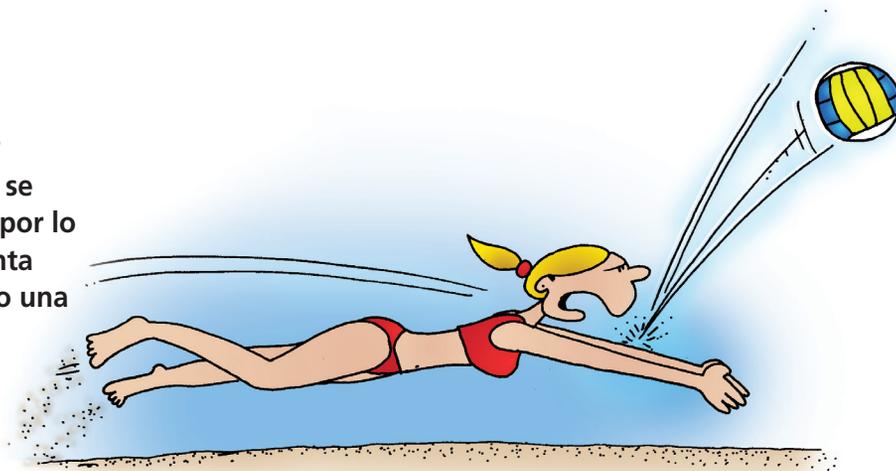
Es el movimiento que consiste en interceptar la trayectoria del balón con las manos, ya sea para detenerlo o disminuir su velocidad.

- Para hacer el bloqueo es necesario estar cerca de la red, moviéndose en paralelo a ésta misma en desplazamientos laterales.
- Se salta verticalmente extendiendo los brazos en el punto más alto y con las palmas de las manos orientadas hacia adelante.
- Se debe de saltar un instante después de que lo haya hecho el rematador.
- En el momento del contacto con el balón, se deben mover los brazos hacia adelante, para dirigir el rebote del balón hacia el campo del contrario.

# Voleibol de Playa

## Resulta un deporte bronceador.

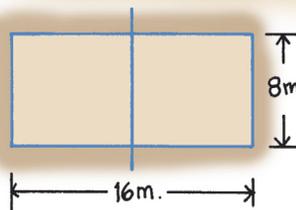
El Voleibol de Playa es un deporte que se practica en contacto con la naturaleza por lo que es muy atractivo. En 1996 en Atlanta fue disciplina olímpica, y esta cobrando una inmensa popularidad a nivel mundial.



## Características propias.

Las reglas de juego son prácticamente las mismas que se aplican en el voleibol que se practica en el de gimnasio.

Sus diferencias fundamentales son:

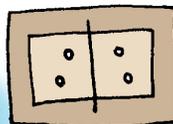


la cancha mide 8 x 16 m. Es decir cada campo es de 8 x 8 m. Si es artificial, la arena, debe tener 40 cm de profundidad.

SE JUEGA EN CANCHA TOTALMENTE DE ARENA.



LOS EQUIPOS SON DE DOS JUGADORES.



LAS LÍNEAS ESTÁN MARCADAS CON CINTAS RESISTENTES QUE MIDEN ENTRE CINCO Y OCHO CENTÍMETROS



LOS JUGADORES USAN TRAJE DE BAÑO COMO UNIFORME. LOS HOMBRES PUEDEN USAR CAMISETA.

DESCALZOS, SIN TENIS.



- Se juega a dos de tres sets. Los dos primeros son a 21 tantos y el tercero a 15 tantos.
- Los equipos cambian de lado en los dos primeros sets, cuando los tantos suman siete ( $2 - 5 = 7$ ) o un múltiplo de siete ( $13 - 8 = 21$ ) o un múltiplo de cinco ( $8 - 7 = 15$ ).
- Al bolear el balón no debe ir girando. Y el toque del balón en el bloqueo, aquí sí cuenta como un golpe de los tres permitidos.

# Sabías que...

El primer arbitro puede autorizar a jugar descalzo.



El balón de voleibol puede ser golpeado con cualquier parte del cuerpo.

En 1928 la Secretaría de Educación Pública (SEP), adoptó el voleibol como deporte oficial para todas las escuelas del país.

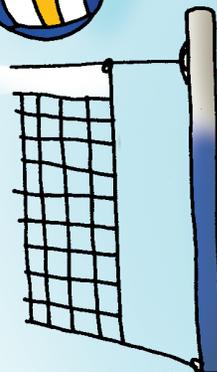


El voleibol de playa de los XVI Juegos Panamericanos del 2011, se realizará en Puerto Vallarta, Jalisco.

El golpe de un buen rematador puede hacer que el balón viaje a una velocidad de 110 Km./h



En los Segundos Juegos Panamericanos celebrados en México en 1955, el equipo femenino nacional, que era la selección Jalisco, ganó el oro.

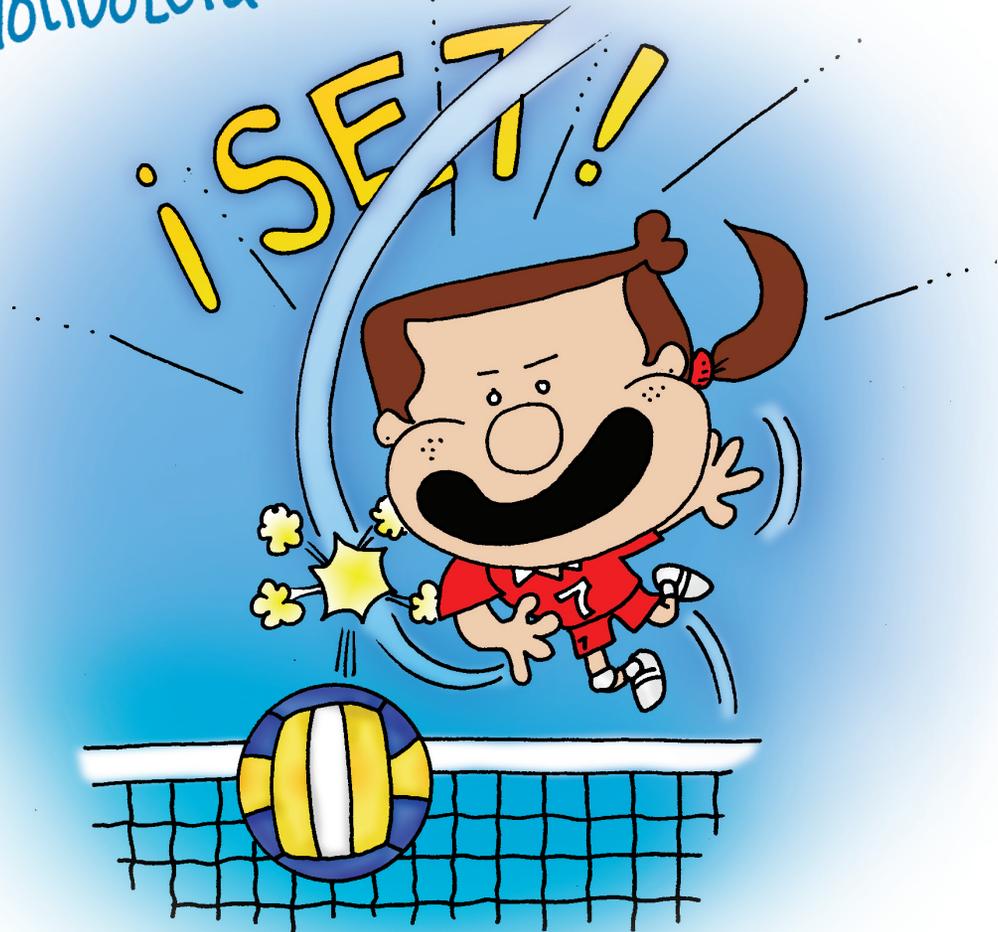


# Zona de juego



alejandro

# Palabra Volibolera



## Dobles

**Cuando en un bloqueo el balón queda retenido sobre la red simultáneamente por jugadores de los dos equipos.** En este caso se repite la jugada

## Efecto

Es la **rotación que se le imprime al balón** al momento de golpearlo. Se usa principalmente en los saques.

## Finta

**Cuando se aparenta que se va a golpear el balón** de un modo y se hace de otro, o cuando parece que un jugador va a rematar y lo hace otro.

## Flecha

**Cuando el jugador se lanza de forma rasante al piso y hacia el frente,** para golpear el balón defensivamente.

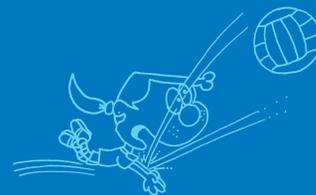
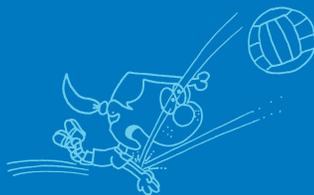
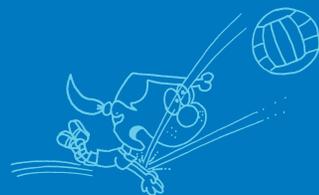
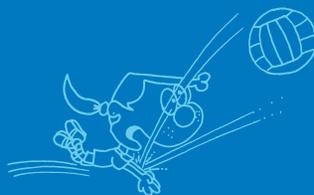
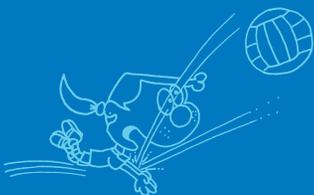
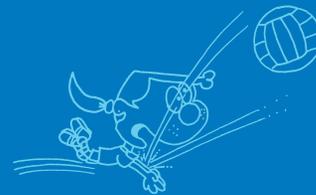
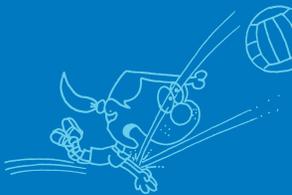
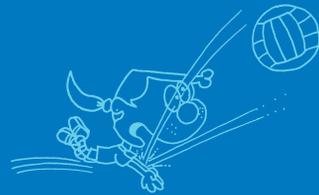
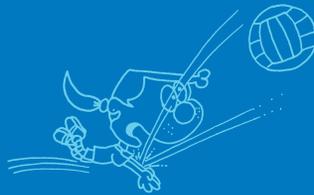
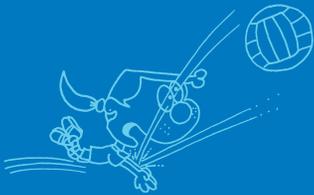
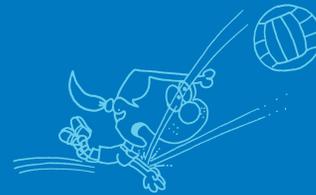
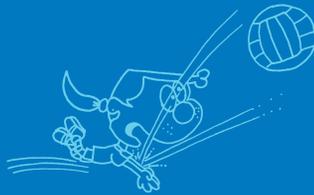
## Tiempos muertos

**Son tiempos de descanso de 30 segundos, los puede solicitar el entrenador y el capitán.** Se pueden pedir hasta dos por set.

## Zaguero

Es **el jugador que defiende.**





# Vive el Deporte con CONADE

