

El Voleibol



El Voleibol es un 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 practica 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. Los partidos se conciertan a 15 puntos o tantos, y gana el equipo que primero los anota a su favor.

La carrera

Es uno de los aspectos al que con cierta frecuencia se le dedica poco tiempo durante la enseñanza del remate, pero hemos de observar que tratándose de la primera acción que prepara las posteriores, debiera considerarse como una de las más fundamentales, en tanto que de ella dependerá que quien la ejecuta, llegue al lugar exacto y en el momento adecuado para obtener el mayor beneficio.

De manera general, se debe iniciar la acción de la carrera al momento cuando se produce la levantada, pudiéndose realizar con dos, tres y hasta cuatro pasos, dependiendo esto fundamentalmente de: el pase levantada y la ubicación del jugador en la cancha al momento de iniciarla. Esta carrera se caracteriza porque su ejecución deberá hacerse progresivamente y en línea recta, realizando el último paso más largo que los anteriores y llegando a éste con la

pierna contraria al brazo que golpeará el balón.

EL Salto

inmediatamente, el otro pie se coloca paralelo al primero, para iniciar de esa forma el rechazo definitivo que permite transformar la velocidad horizontal de la carrera en un impulso vertical que proyecta el cuerpo en el aire a través de una extensión de las piernas, ayudado por el empuje de los brazos, de bajo hacia arriba.

El salto comienza con una flexión de rodillas y los brazos hacia atrás estirados (movimiento del "pistolero"). A continuación, ocurren varias acciones simultáneamente: se lanzan los brazos estirados para arriba, se estira el tronco y se produce el explosivo impulso de las piernas. El punto más alto del tronco se arquea hacia atrás y el brazo que remata se flexiona muy atrás, con el codo muy alto. El otro brazo se eleva para mantener el equilibrio. El salto se produce con los dos pies y eso hace que haya un mayor equilibrio en el gesto y menor peligro de tocar la red o invadir el campo contrario.

Se debe aclarar, que durante el salto, el rematador deberá acomodarse de manera tal, que el balón le quede adelante y sobre la cabeza, pues el golpe debe ejecutarse en la parte superposterior del balón flexionando bruscamente la muñeca y localizando el contacto con la mano acopada, al tiempo que el brazo contrario inicia su descenso. En ese momento comienza la fase final.

Contacto con el balón

una vez ejecutado el salto y mantenido el equilibrio en el aire, el tronco inicia una hipertensión con una leve rotación hacia el lado del brazo rematador, comenzando éste a preparar la acción que permitirá alcanzar el objetivo real del remate: el golpe al balón.

cuando se alcanza la máxima altura, se descarga el golpe sobre el balón mediante un golpe de riñones a la vez que el brazo se lanza hacia delante con la mano firme. Impacta al balón desde arriba, sobre el casquete superior del mismo. la dirección se determina por el movimiento final de la muñeca, que consiste en un movimiento de flexión que intenta que la trayectoria sea lo más descendiente posible. el brazo que no golpea se lleva al esternón.

Dirección del remate

El remate se lleva a efecto después de una carrera o pasos de impulsos, golpeando la pelota a una altura que rebase el borde superior de la red, tratando de dirigirla hacia los espacios o lugares donde la defensa contraria se vea incapacitada para defenderla.

Un buen atacante o rematador, no es solamente aquel que salta mucho y golpea fuertemente el balón, sino aquel que sabe salir airoso en los momentos difíciles, el que se adapta con facilidad a los pases levantada que le envían sus compañeros, tratando siempre de buscar con inteligencia , rapidez y confianza la mejor solución.

Técnica ofensiva del remate

- El rematador tiene que dominar las diferentes trayectorias posibles en el remate: en diagonal larga, corta y en línea.
- Se hacen remates de balones altos cuando los rematadores son altos y fuertes, y el bloqueo contrario no es muy bueno, se golpea al balón por encima del bloqueo.
- Si los rematadores no son muy altos deben atacar rápido para intentar que el bloqueo no se forme a tiempo. Esto requiere una muy buena coordinación entre el colocador y el rematador.
- Contrabloqueo.
- Son efectuados contra las manos de los bloqueadores (contrabloqueo o block-out), desviando la trayectoria. Son muy imposibles de salvar por el adversario.

