

# VOLEIBOL

## INTRODUCCION

El voleibol es uno de los deportes más dinámicos y donde se requiere de mucha concentración para llevar a cabo el único objetivo, de anotar un punto al adversario; en este deporte los jugadores deben disponer de una gran capacidad física y mental para obtener unos buenos resultados, el pase del balón es quizá el gesto técnico más importante en este deporte para cumplir el objetivo ya mencionado, pero la capacidad grupal juega un papel muy importante a la hora de definir un punto al adversario por encima de la red.

En un equipo de voleibol es fundamental que todos los jugadores cumplan con las funciones asignadas y además aportar una cuota de colaboración a los compañeros para que el trabajo sea aun mejor, en los trabajos defensivos se debe estar siempre en contacto visual con el balón y con el adversario para evitar recibir un punto, y en los trabajos ofensivos se debe estar atento para cuando se reciba el balón y saber qué hacer con él.

## DESARROLLO

Un Jugador tiene la capacidad de destacarse desde varios puntos como el ataque y la defensa. Para entender el juego debemos saber que en una cancha de voleibol, que mide 9mx18m, los equipos se organizan a cada lado de esta en un cuadro de 9mx9m y este cuadro se divide en dos para definir la zona de adelante o la zona del ataque y la zona de atrás o zona de defensa, no obstante los jugadores mantienen en constante rotación para que todos ellos tengan oportunidad de destacar tanto en la defensa como en el ataque.

Para jugar este deporte se necesita la misma disposición que para cualquier otro, pero más específicamente para este es necesario tener un buen desarrollo en el sentido de la orientación, la motricidad, la capacidad de tomar decisiones rápidas y todo el ánimo del mundo.

Gracias a que este deporte no es de contacto hay una red que divide cada territorio de los equipos en enfrentamiento. Esta red tiene una altura determinada para hombres y mujeres y gracias a esto la altura del deportista, hasta cierto punto, es ventajosa a la hora de la ofensiva. Un deportista tiene la capacidad de desempeñar cualquiera de las cinco posiciones que tiene este deporte, estas posiciones son: Armador o pasador; es el encargado de organizar el ataque, libero; encargado de la defensa únicamente en la parte de atrás, central; es el encargado de la defensa en la parte de adelante y además del ataque rápido, auxiliar; encargado del ataque con mayor número de situaciones de juego gracias a la comodidad de su posición, opuesto; es quien ataca desde la misma posición que el armador y generalmente ataca desde las dos zonas de juego (zona de ataque y zona de defensa).

Otra cosa importante que se debe mencionar es que en campo de juego solo van seis jugadores, estas seis vacantes se distribuyen así: Una para el pasador, una para el opuesto, dos para dos centrales y dos para dos auxiliares. El libero entrará cada vez que un central deje la

zona de ataque y saldrá cada vez que vaya a acceder a esta misma zona permitiendo que el central llegue de nuevo a la zona ofensiva.

Para continuar con la explicación básica del juego el deportista deberá entender ciertas jugadas y posiciones a la hora de enfrentarse con otros equipos ya que esto permitirá la fluidez con la que el mismo equipo juega, cabe destacar que como este es un deporte de equipo con pocas personas se debe tener el mejor entendimiento entre camaradas, y además cuando el jugador sabe qué rol debe desempeñar en el campo y cómo desempeñarlo podrá identificar que roles están personificando los jugadores del equipo rival y podrá encontrar falencias y fortalezas para identificar donde debe atacar.

Para introducir mejor qué tipos de jugadas se manejan durante el juego siempre puedes confiar en la experiencia de tu entrenador, en el voleibol, como en otros deportes, la experiencia es crucial para desenvolverse de manera correcta en los partidos, por eso cuentas con entrenadores que han generado un banco de conocimiento basado en sus experiencias en el campo de juego para darte una idea de que hacer en cada uno de los pequeños momentos del partido para que seas un jugador óptimo.

Cada posición en voleibol tiene asignado un número y se relaciona con el rol de cada jugador, teniendo así que (esto es una posición que ya está establecida pero el ingenio de tu entrenador puede cambiarla para explotar tus habilidades o cubrir tus debilidades) el opuesto juega en uno, el central juega en seis y tres dependiendo en que zona se encuentre, el auxiliar juega en cinco y en cuatro dependiendo de la zona y el armador juega desde dos.

Como se dijo anteriormente este deporte se hace en conjunto, así pues es muy importante que tú como jugador lleves una buena relación con tus compañeros de equipo, el entendimiento es la clave para realizar las mejores jugadas y aquí va un ejemplo de ello: cuando el armador está en dos, tiene la posibilidad de levantarle a un auxiliar, a un central o a un opuesto, esto y el ingenio del pasador hace que atacar sea un acto sorpresivo para el rival mejorando así las opciones de ganar un punto, lo que hace el pasador es, mediante señas, explicar qué jugada se realizará en ese momento, como los jugadores ya saben qué significa cada señal que hace el armador con los dedos generalmente (para este ejemplo utilizaré una combinación de ataque entre el central y el auxiliar). El balón está en juego y quien recibe es el líbero, el balón llega a las manos del armador y acto seguido el central, que es el ataque rápido, entra en acción de ataque haciendo una finta y confundiendo al rival para que el armador pueda levantar el balón al auxiliar que ya estaba preparándose para atacar libremente.

Tal vez esta jugada en papel te parezca compleja pero la idea general de esta es que tu equipo logre moverse armónicamente para burlar las defensas del rival y generar puntos de manera efectiva, también debo decir que esta jugada se hace después de un largo entrenamiento donde se intenta implementar a nivel intercolegiado y tiene cabida hasta nivel de súper liga.

Es necesario practicar algún deporte, porque te mantiene activo, sano, es muy bueno para salud física y mental, y específicamente con el voleibol, te ayuda a tener una buena condición física, mayor resistencia y es muy completo para mantenerte en forma.

La práctica responsable del voleibol será muy útil para que conozcamos las posibilidades y limitaciones de nuestro estado físico, así como estar más prevenido en contra de lesiones o desgarros.

Este es un deporte que lo pueden practicar todos en el mundo, no distingue a nadie, no importa cuán bajo seas ya que hay posiciones en las que cuenta más la rapidez y habilidad mental que la estatura; solo si hay a quienes se les recomienda no lo practiquen como a las personas con síntomas de mareo, desfallecimiento o cansancio excesivo, y esto más que nada por su salud.

### **Qué beneficios brinda a nuestro cuerpo la práctica del Voleibol?**

- Aumento de la forma física.
- Mejora la coordinación y la concentración.
- Nos ayuda a estar en forma, pues elimina la grasa excesiva.
- Ayuda a mejorar la rapidez, la habilidad y los reflejos
- Mejora la oxigenación del cuerpo.
- Sirve en nuestras vidas para disminuir los niveles de colesterol.
- Disminuye los riesgos cardiacos.
- Conserva el tono muscular.
- relaja y contribuye a desconectar de las actividades cotidianas
- Permite abordar los problemas cotidianos de una forma más serena.
- Devuelve la confianza en sí mismo, permite conocer mejor su cuerpo y estar más atento a sus necesidades.
- OTROS BENEFICIOS QUE TRAE EL VOLEIBOL SON PARA MOTIVAR A LA INTEGRACIÓN, COOPERACIÓN Y UN DESARROLLO CORPORAL ARMÓNICO (TRABAJO EN EQUIPO).

Ahora que tienes un conocimiento básico de cómo es que se juega voleibol te invito a que te acerques al área de Bienestar Institucional donde contarás con la experiencia de no solo una profesora sino de una amiga experta en el tema que te introducirá en este maravilloso deporte, además cuentas con tus amigos que te enseñaran y aprenderán contigo para generar un ambiente sano y con muchas oportunidades de diversión sin dejar por fuera los torneos que nos ofrecen para generar también un ambiente competitivo.

## CONCLUSIONES

El voleibol además de ser un deporte, también es un medio de formación para facilitar en cada joven el desarrollo del máximo de sus capacidades. El voleibol es importante, ya posee elementos básicos para el fortalecimiento de la motricidad de nuestro cuerpo, en contraposición también posee exigencias técnicas que constituyen de hecho una dificultad para su real y correcto aprendizaje.

El voleibol genera un espacio y oportunidad para que aprendamos fundamentos técnicos y tácticos de la disciplina, que permitan desarrollar habilidades sociales, cooperar en la consecución de metas comunes, relacionarse en armonía con los demás al integrarse a grupos de trabajo y especialmente respetando el juego limpio y los valores individuales y sociales que son concomitantes a su práctica.

En este deporte lo esencial, es recrearse, distraerse e integrarse como equipo. Además, como medio que contribuye al mejoramiento de la calidad de vida de los jóvenes que lo practican.

MARIA DE LOS ANGELES VALDEZ MANRIQUE.

