



**Universidad Nacional Autónoma de México**

**Facultad de Estudios Superiores Zaragoza**

**Departamento de Actividades Deportivas y Recreativas**



# **Voleibol**

**Fundamentos Técnicos**

**Carlos Alejandro Cortina Guzmán**



# **VOLEIBOL**

## **Fundamentos Técnicos**

CARLOS ALEJANDRO CORTINA GUZMÁN



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA

MÉXICO 2007

Primera edición: 2007

D.R. © Facultad de Estudios Superiores Zaragoza

Av. Guelatao # 66, Col. Ejército de Oriente, 09230, México, D.F.

ISBN: 968-36-6860-7

Impreso y hecho en México

Diseño de Portada, formación editorial y fotografías: Lic. Vicente Gatica Ramírez

# Contenido

Introducción -----	7
I. Breve historia del voleibol -----	8
II. La cancha de juego y el material necesario	
La cancha -----	9
La red -----	10
El balón -----	11
El uniforme -----	11
III. Normas a tener en cuenta -----	13
IV. Fundamentos técnicos del voleibol -----	17
Posiciones y desplazamientos del cuerpo -----	18
Técnica del saque -----	21
El voleo -----	25
El remate -----	28
Bloqueo -----	32
Defensa del campo -----	34
Bibliografía -----	36



# Presentación

La elaboración del presente manual de voleibol en la FES Zaragoza surge por la falta de conocimiento de este deporte, principalmente en un nivel teórico. La mayoría de los alumnos que llegan a practicar el voleibol, en nuestra facultad, lo hacen en forma recreativa y no en competencia, con escaso conocimiento teórico, guiándose solamente por lo que han visto en televisión o lo que les han comentado de manera informal.

Este manual está dirigido no sólo a las personas que pertenecen a la Facultad sino a todos los interesados en aprender este deporte con bases sólidas y claras. El principiante encontrará una guía precisa que le ayudará en su formación como voleibolista, y la persona que se entrena regularmente podrá perfeccionar su práctica y mejorar su nivel de juego.

El principal objetivo de este manual es que sus lectores se sientan estimulados a poner en práctica la técnica del voleibol, la cual se encuentra en constante evolución.

El momento y la forma de corregir los errores técnicos dependen de la madurez de cada jugador: cuanto menos haya practicado este deporte será más fácil corregirlos, mientras que al contrario entre más lo ha practicado más difícil será corregirlo, deberá ser de suma importancia recordar que mientras dura el proceso de aprendizaje de un aspecto técnico, el porcentaje de aciertos disminuirá estrepitosamente, y habrá que dejar que el cuerpo reaccione ante estos cambios provocados por la sustitución de un hábito por otro, para recuperar el nivel de asertividad y después mejorar.

# I. Breve historia del voleibol

El voleibol fue creado en 1895 por William G. Morgan, director de Educación Física de la YMCA (Young's Men's Christian Association) y bajo la influencia de James Naismith, quien en 1891 había creado el baloncesto, desde su nacimiento este deporte recoge las virtudes del juego limpio y el deporte individual y las estructuras propias del juego de equipo por excelencia.

La creación del voleibol, que en sus orígenes se llamaba "*mintonette*", fue fruto de la necesidad. Morgan notó que sus alumnos de las clases nocturnas (generalmente hombres de negocios) no se adaptaban bien al baloncesto y pensó en un deporte más recreativo, sin contacto físico y que, por consiguiente, redujera el riesgo de lesión. Por otra parte, no quería renunciar a la formación integral de sus alumnos.

En principio, el tenis parecía cubrir todos los requisitos para este grupo, pero existía el obvio problema de la infraestructura. Por ello, inventó un juego de equipo con una red colocada en medio a 1,98 m. del suelo, y tras probar varios balones, encargó la fabricación de uno especial de cuero con cámara de caucho.

El voleibol se hizo rápidamente popular en los Estados Unidos y Canadá. Luego se introdujo en Filipinas, el Extremo Oriente y fue hasta la Primera Guerra Mundial que cobró importancia en tierras Europeas.

Durante toda su historia, las reglas del voleibol han evolucionado con el único propósito de favorecer la continuidad del juego y potenciar el espectáculo.



Cartel del primer campeonato europeo de Voleibol, 1948.



Italia vs Checoslovaquia, 1er. campeonato europeo de Voleibol, 1948.



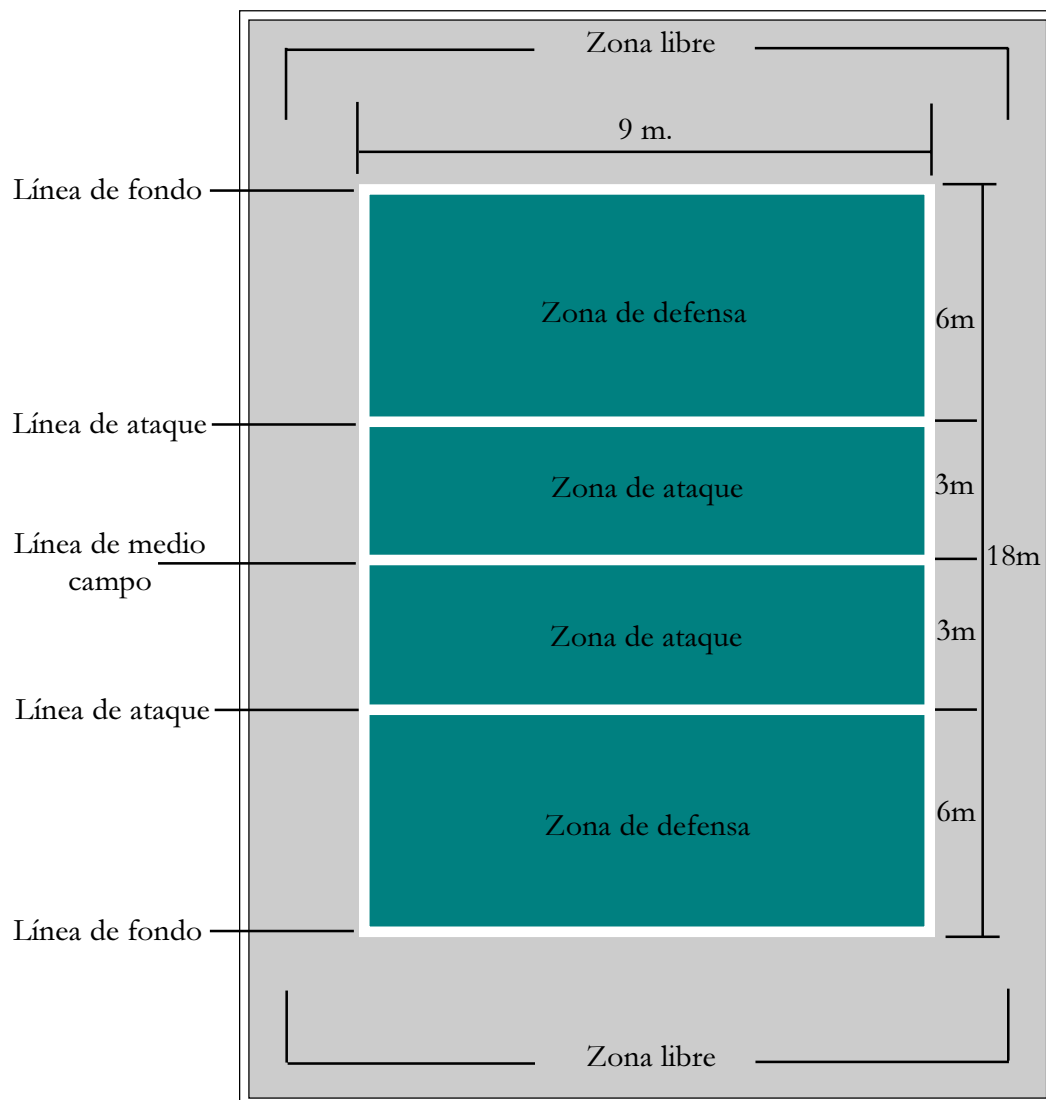
## II. La cancha de juego y el material necesario

Para la práctica del voleibol no se necesita de un ensamble demasiado complicado. Analicemos lo que se necesita para poder jugar un partido.

### La cancha

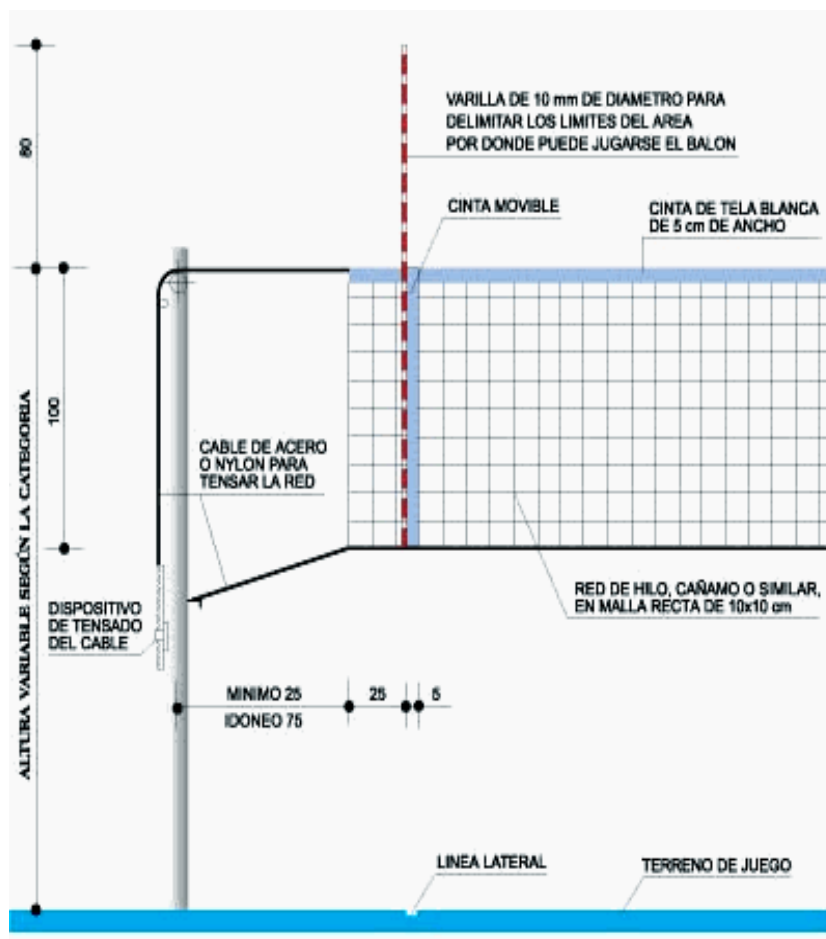
Es un rectángulo que mide 18 metros de largo por 9 metros de ancho, la superficie debe de ser plana, horizontal, uniforme y no debe presentar ningún peligro para los practicantes. El rectángulo esta dividido por una línea denominada *línea de medio campo*.

Por encima de la cancha debe haber un espacio libre de obstáculos de al menos 7 metros, mientras que alrededor del campo la *zona de respeto o zona libre* debe de ser de 3 metros.



## La red

Puesta por encima de la línea central verticalmente hay una red que divide las dos mitades del campo. La red mide 1 metro de altura por 9.5 de largo, es de color negro y con orificios cuadrados, el borde superior está delimitado por una banda blanca que contiene los tensores de anclaje a los soportes. En cambio, en la parte inferior no hay ninguna banda, y el tensor de fijación pasa a través del último ojo de la red. Los dos tensores, que pueden ser de acero o de cuerda, van sujetos a dos postes que se encuentran en la parte exterior de la cancha de juego. La altura de la red cambia según las categorías, y también es susceptible de otras posibles modificaciones, ya que en los campeonatos juveniles se ha constatado que existe una cierta dificultad para desarrollar el juego. Esto significa que estas medidas pueden cambiar en el curso de los próximos años.



Las medidas actuales son:

- 2.43 metros para equipos masculinos (18 años o más)
- 2.35 metros para equipos masculinos juveniles (16 años)
- 2.24 metros para equipos masculinos infantiles (14 años)
- 2.24 metros para todos los equipos femeniles

## El balón

El balón es de cuero, esférico, de color claro y uniforme, con un perímetro de 65 centímetros, un peso de unos 270 gramos y una presión de 0.45 kg/cm<sup>2</sup>



## El uniforme

En partidos oficiales es obligatorio que los jugadores lleven la camiseta numerada por la parte anterior y por la posterior, short y calzado deportivo con la suela de goma, la mayoría de los atletas utiliza rodilleras para proteger la articulación de la rodilla, ya que en las acciones defensivas, pueden golpearse con facilidad contra el suelo. Está prohibido jugar con brazaletes, collares, pendientes etc.. Por el contrario, se permite usar gafas o lentes de contacto, siempre y cuando el jugador asuma el riesgo.



## El objetivo del juego

El voleibol es un deporte de equipo que se juega en una cancha rectangular dividida en el centro por una red donde se enfrentan dos equipos de 6 jugadores cada uno.

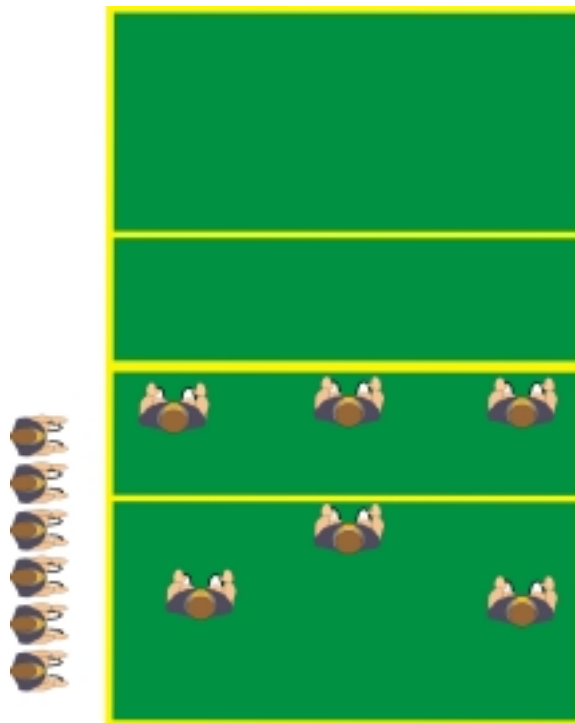
El objetivo del juego es hacer que el balón caiga en la mitad contraria de la cancha, la propia cancha se defiende con tal de evitarlo. Cada equipo puede tocar el balón tres veces antes de volver a pasarla por encima de la red. Cada jugador puede efectuar la primera y tercera jugada, pero nunca dos veces consecutivas (exceptuando el bloqueo).

Una jugada empieza con el saque mediante el cual la pelota debe ser golpeada por encima de la red desde el área de saque hasta la cancha contraria. El otro equipo intentará recibir el balón y construir su ataque aprovechando de que pueden tocar éste tres veces. Sí éste, entonces, hace una falta o se elimina su ataque, el equipo que hizo su saque obtendrá un punto. Sí, por el contrario, el equipo que recibe el balón tiene éxito con el ataque, éste obtendrá el derecho al saque y se anotará un punto.

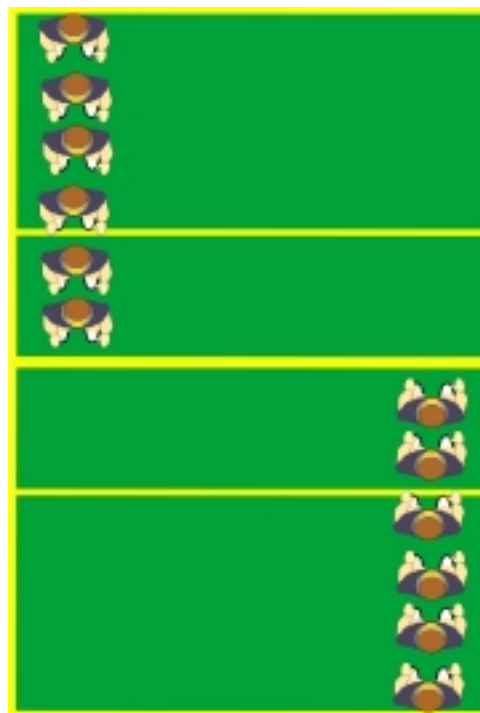


### III. Normas a tener en cuenta

- Cada equipo esta formado por un máximo de 12 jugadores, de los cuales 6 son titulares y los otros 6 son reservas. Si en el transcurso del juego se presenta el caso de que sólo 5 jugadores estén en condiciones para jugar, a causa de un imprevisto o de expulsiones, y no se tiene la posibilidad de hacer que entre un reserva, se pierde el partido.
- Gana un set el equipo que consigue llegar a 25 puntos, con al menos dos de diferencia respecto a sus contrincantes. En caso de llegar a 24 iguales, ganará el set el equipo que obtenga los dos puntos de diferencia ejemplo: 26-24, 27-25 etc.
- Normalmente un partido se disputa al mejor de 3 sets sobre 5, es decir, que el equipo que obtenga primero 3 sets ganará el partido. En algunas categorías y sobre todo en torneos, se juega al mejor de 2 sets sobre 3, es decir, que gana el equipo que obtenga primero 2 sets.
- Si se llegase a disputar un último set, es decir, un 5º o un 3º set, ganará el set y el partido el equipo que primero llegue a 15 puntos, con al menos 2 de diferencia respecto a sus contrincantes. En caso de llegar a 14 iguales, ganará el set el equipo que obtenga los dos puntos de diferencia ejemplo: 16-14, 18-16 etc.
- Al final de cada set los equipos cambian de cancha, al inicio del último set debe realizarse un nuevo sorteo, y cuando un equipo alcanza los 8 puntos se procede al cambio de cancha.

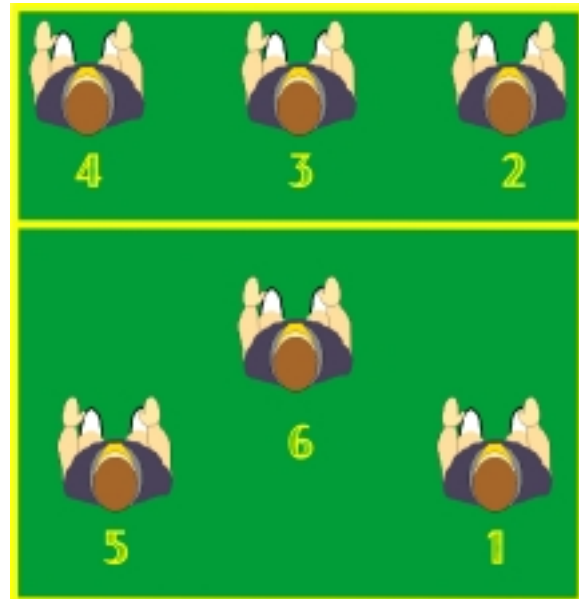


Seis titulares y seis reservas.

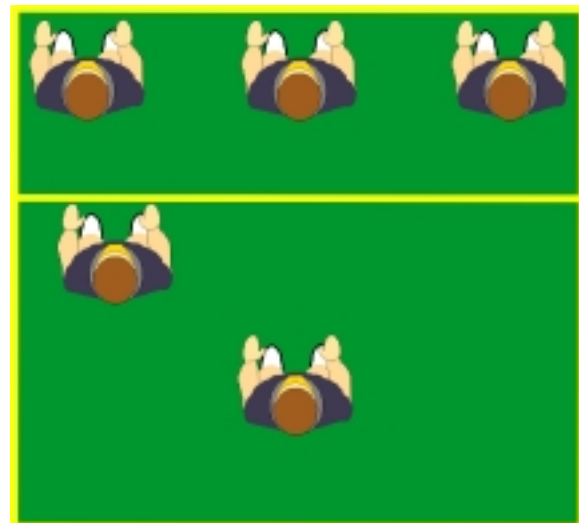


Al final de cada set los equipos cambian de cancha.

- Cada mitad del campo está dividida imaginariamente en 6 zonas (en el diagrama están numeradas en sentido opuesto a las agujas del reloj de la 1 a la 6) las 3 zonas próximas a la red se les denomina zonas de ataque, y a las zonas alejadas de la red se les denomina zonas zagueras o de defensa, la llamada línea de los tres metros sirve para dividir el campo de los atacantes de la zona de los defensores.
- Al inicio de cada set los jugadores se acomodan en su campo de modo tal que cada uno ocupa una de las 6 zonas imaginarias.
- Se lleva a cabo un sorteo para saber quien realizará el servicio o saque, el servicio es la base para comenzar una acción de juego. El jugador de zona 1 tiene la obligación de sacar desde la línea de fondo.
- El equipo que ha efectuado el servicio se adjudica un punto si consigue que la pelota caiga en el campo contrario, si los adversarios la devuelven fuera del campo o la regresan de manera incorrecta.
- El equipo que tiene el servicio en su poder pierde el derecho a efectuar otro si no consigue hacer que caiga el balón en el campo contrario o si estos últimos lo hacen caer en el campo del equipo que tiene el servicio. En este caso, el equipo que estaba recibiendo tiene el derecho a efectuar el servicio siguiente (entonces se produce un cambio de servicio) adjudicándose un punto.



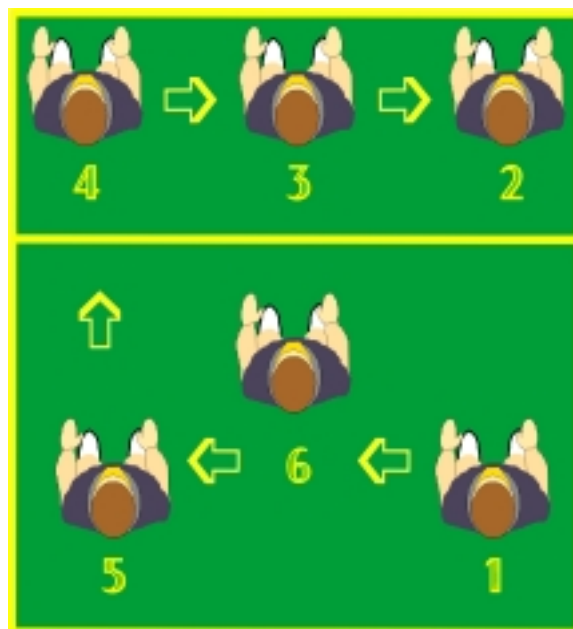
Posición inicial



Servicio o saque



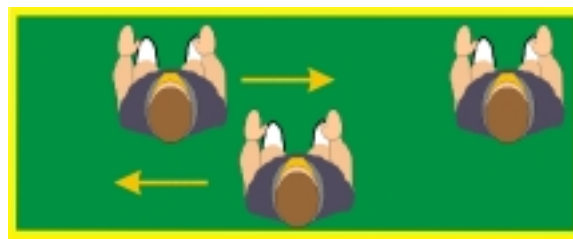
- Cada vez que un equipo consigue un cambio de servicio tiene que efectuar obligatoriamente una rotación, en el sentido de las manecillas del reloj, de las posiciones de los jugadores en el campo, de manera que los 6 jugadores pasen a ocupar la zona de campo más próxima. En consecuencia, el jugador que estaba ocupando la zona 2, por efecto de la rotación pasa a la zona 1 para ejecutar el servicio.



Rotación

- El paso de los atletas por la zona de saque debe respetar siempre el orden establecido al inicio de cada set, ya que de lo contrario se incurre en una “falta de rotación”.

- Se puede aprovechar plenamente la especialización de las funciones basándose en el artículo del reglamento que determina la posición y la rotación de los jugadores, que dice: *después del servicio, los jugadores pueden desplazarse y ocupar cualquier posición en su propio campo*, de esta manera el central, que por ejemplo se encuentra en la zona 4 intercambia la posición con el rematador o alero, que a su vez parte de la posición tres. Esta situación se conoce como *cambio de zona*, que puede ser un *cambio corto*, si el intercambio se produce entre el central y uno de los exteriores, o bien un *cambio largo*, si el intercambio se produce entre dos jugadores exteriores, los cambios se efectúan tanto con los zagueros como con los delanteros.



Cambio corto

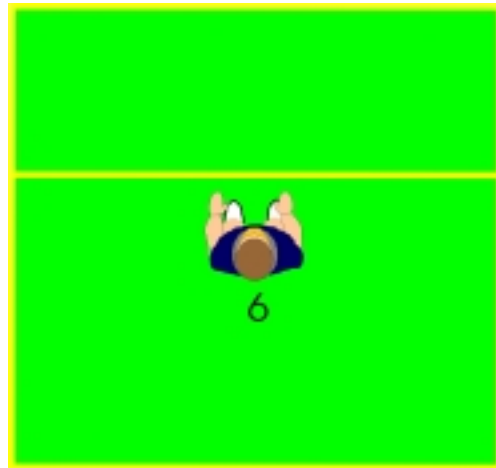
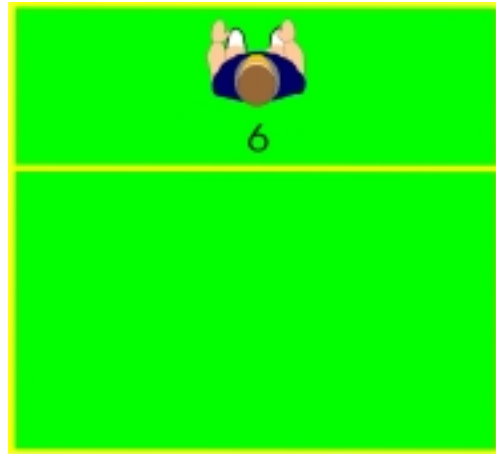
- Cada equipo tiene derecho a efectuar tres toques antes de enviar el balón al campo contrario; si se produce un cuarto toque se incurre en falta y se pierde el servicio, excepto si el bloqueo toca el balón.



Cambio largo

- El contacto del balón con la red no produce ningún efecto, y por lo tanto no repercute en la contabilización de los toques.

- El jugador que manda el balón a la red no puede volverlo a jugar (a menos que haya tocado el bloqueo) si antes no interviene un compañero de equipo, lo que produciría una falta de doble golpe.
- El balón no puede ser retenido o tocado dos veces consecutivamente por el mismo jugador (excepto si el balón proviene de un saque), ya que se incurre en falta y se pierde el derecho al saque.
- Los jugadores de la segunda línea (o jugadores de la defensa) no pueden enviar el balón saltando a una altura superior a la red al campo contrario si los pies se encuentran dentro de la zona de ataque (pisando la línea o dentro de la zona de ataque o tres metros). Si pueden, atacar tranquilamente sin saltar, inclusive rematar saltando siempre y cuando sea antes de la línea de los tres metros, aunque al caer lo hagan en esta zona.
- El arbitraje de un encuentro corre a cargo de dos árbitros que se sitúan próximos a la red.
- El primer árbitro ocupa una posición elevada en una silla para poder observar desde arriba la acción del juego. Éste se responsabiliza de las faltas de toque de balón (retenciones etc.) de las invasiones ala red, de los balones dentro o fuera y de todo lo que respecta a la parte disciplinaria.



Regla de los tres metros.

- El segundo árbitro, en cambio, solamente puede pitar para señalar: invasiones a la red, balones que toquen el techo, faltas de posición del equipo que recibe, faltas de rotación de ambos equipos, balones que pasan por fuera del espacio legal delimitado, las solicitudes del entrenador para efectuar cambios o para obtener un tiempo.
- En el banquillo, además de los reservas, pueden sentarse el entrenador, el asistente, un directivo, el masajista y un médico.

No hay que desanimarse ante tantas reglas. Con un poco de práctica se asimilarán con facilidad y, a partir de esto, se podrá centrar la atención en los aspectos técnicos de este deporte.



## IV. Fundamentos técnicos del voleibol

El voleibol se compone de seis movimientos técnicos básicos:

- Posiciones y desplazamientos
- Golpe bajo
- Voleo
- Saque
- Remate
- Bloqueo

Cada uno de ellos tiene su variante, con desplazamientos característicos y posiciones que están intrínsecos en la ejecución técnica, por lo que en su enseñanza es difícil tratarlos de forma independiente, ahora bien, existen ciertas posiciones o posturas del cuerpo que como fundamentos técnicos básicos, 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 de este deporte.



Posición y desplazamientos



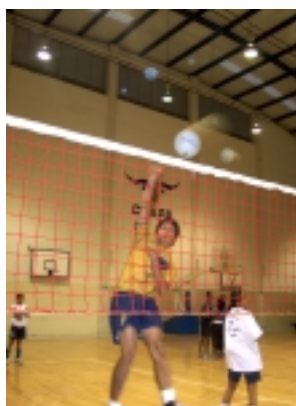
Golpe Bajo



Voleo



Saque



Remate



Bloqueo

## 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 provocar 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 (el desplazamiento y la posición) 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.

En el voleibol existen tres posiciones básicas: la alta, la media y la baja, siendo las dos últimas las más características del juego.

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.



Posición Alta

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, voleo, etc.).

La posición baja o profunda se emplea principalmente para hacer contacto directo con el balón o para, desde esa postura, desplazarse de forma explosiva en busca del balón (ejemplo: defensa del campo).



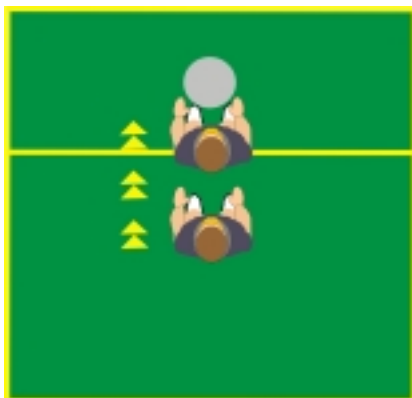
Posición Media



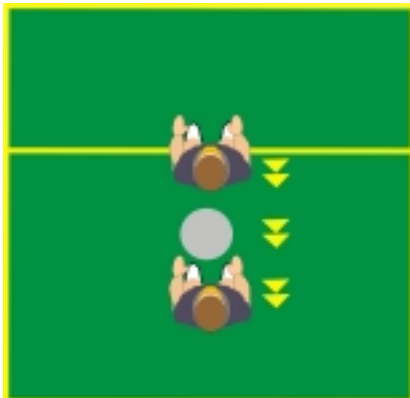
Posición Baja

Los desplazamientos están en función de la trayectoria del balón, ya sea en su recepción o en la preparación del ataque. Estas dos situaciones hacen que todos los jugadores esten en movimiento en un mismo momento. Esto hace que los movimientos y desplazamientos varien en la velocidad de reacción o traslación y que por consiguiente se pierda la visión directa de la superficie de juego para seguir las evoluciones del balón en el aire.

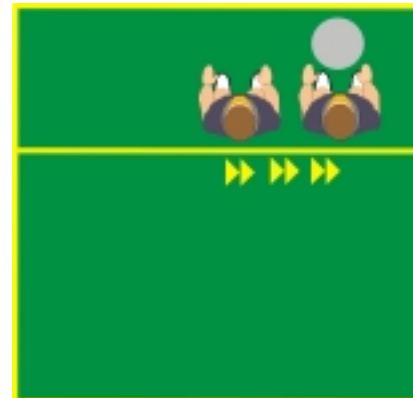
Los tipos de desplazamiento más utilizados son: los desplazamientos hacia adelante; los desplazamientos hacia atrás y los desplazamientos laterales (pasos añadidos, pasos cruzados y pasos mixtos).



Desplazamiento hacia adelante



Desplazamiento hacia atrás



Desplazamiento lateral

Para lograr resultados satisfactorios en los desplazamientos, es necesario desarrollar capacidades físicas especiales. Específicamente la rapidez de reacción, la cual 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 puede impedir un correcto desempeño de la actividad motriz, por lo que se hace necesaria una adecuada evaluación físico atlética para descartar cualquier proceso que impida el óptimo desempeño del jugador.



Evaluaciones físico atléticas - resistencia

Evaluaciones físico atléticas - elasticidad





## Golpe bajo o de antebrazos

El jugador se coloca en el terreno mirando hacia el campo contrario con los pies en forma de paso (reposando el peso del cuerpo fundamentalmente sobre la punta de los pies), y las piernas flexionadas. El tronco algo inclinado al frente. Los brazos van semiextendidos y relajados al frente, separados completamente del tronco. En esta postura se espera al balón.

El contacto con el balón comienza con una extensión progresiva de las piernas, al momento de dar el golpe las manos van entrelazadas y estiradas, en ese momento se realiza un movimiento de los hombros hacia adelante y arriba para de esta forma regular la fuerza del impacto y dirección de la acción. El jugador debe ejecutar pequeños movimientos con las piernas en el lugar para propiciar un rompimiento más rápido y fácil del momento de inercia.

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.

### RECOMENDACIONES PARA LA EJECUCIÓN TÉCNICA DEL GOLPE BAJO O DE ANTEBRAZOS

1. Mientras más cerca se encuentre el jugador de la red, menor será el trabajo de los brazos.
2. Debe procurarse formar una superficie plana y tensa con los brazos al contacto con el balón.
3. La colocación del jugador antes del contacto será debajo del balón y en dirección al lugar donde se pretenda enviar.
4. Cuando se recibe en zona 1 se adelanta la pierna derecha y por la zona 5 la izquierda.
5. No se deben bajar los brazos cuando se espera el balón.



Posición fundamental



Golpe bajo o de antebrazos

# El voleo

El voleo es el gesto técnico que se utiliza para realizar el pase de colocación, su principal cometido es poner el balón, en alguna zona de la red, en posición de ser atacado (tercer toque en el propio campo) por otro compañero, sus principales componentes a nivel técnico de ejecución son el control y la precisión, y para que esto sea posible, una correcta y adecuada ubicación ante el balón que se va a golpear.

## ASPECTOS FUNDAMENTALES EN LA EJECUCIÓN DE LA TÉCNICA DEL VOLEO

1. Debe atenderse el trabajo de las piernas con relación a la distancia entre el jugador y el lugar hacia donde se dirige el balón.
2. Antes del contacto con el balón se estará de frente hacia donde se enviará el voleo
3. Es importante el trabajo de todos los dedos en el momento con el contacto con el balón.
4. En el caso del voleo 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.

## TÉCNICA DEL VOLEO 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 los ojos y 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 morfofuncionalmente 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 extendido, éstos movimientos finales estarán en función de adoptar la postura idónea para la ejecución del movimiento posterior en el juego (anticipación motora).



Voleo de frente

En el caso del voleo 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 voleo se realiza lo mismo con dos manos que con una.

### TÉCNICA DEL VOLEO HACIA ÁTRAS

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

### TÉCNICA DEL VOLEO LATERAL

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

Este tipo de voleo también es muy usado en suspensión, éste se aplicará en consecuencia con la distancia del balón respecto a la red.



Voleo hacia atras



Voleo lateral

## TÉCNICA DEL VOLEO CON CAÍDA

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

En estos voleos 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.



Voleo con caída



# Técnica del saque

El servicio o saque permite poner el balón en juego. Es el elemento principal y más eficaz para la obtención de punto directo, o dificultar la construcción del ataque del equipo contrario. Para su ejecución y eficacia se necesita mucha técnica y potencia.

## ASPECTOS FUNDAMENTALES EN LA EJECUCION DE LOS SAQUES

1. Lanzamiento del balón. Debe ser lo más exacto posible
2. La pierna que se adelanta será siempre la contraria al brazo que golpea. Debe de asegurarse una base de sustentación óptima del cuerpo.
3. En los saques por arriba el cuerpo descansa siempre sobre la pierna de atrás durante los movimientos antes del contacto.

Existen diferentes tipos de saques, diferenciándose entre ellos fundamentalmente por la forma de golpeo y la trayectoria descrita por el balón.

### SAQUE DE TENIS CON EFECTO

Se entiende por saque de tenis con efecto (fuertes), cuando al balón se le infringe una rotación durante su trayectoria, producto del movimiento de pronación de la muñeca durante el golpe. En este tipo de saque la parábola del balón es claramente reconocible permitiendo al contrario ubicar de forma relativamente fácil la zona de terreno hacia donde es enviado el balón.



Saque de tenis con efecto

### SAQUE DE TENIS FLOTANTE

Los saques sin efecto llamados también flotantes (“floating”), están determinados por el golpe seco al balón, el poco acompañamiento del brazo al golpe y el freno súbito del brazo al contacto con el mismo, esto provoca que la parábola y la velocidad descritas por el balón, no estén definidas y generen caídas bruscas e inesperadas ocasionando una recepción difícil al contrario.



Saque de tenis flotante

### SAQUE POR DEBAJO DE FRENTE

El balón es sostenido con la mano izquierda delante del jugador. El otro brazo ligeramente flexionado se encuentra detrás del cuerpo. Los pies en forma de paso (izquierda delante, si es derecho) al ancho de los hombros. Las piernas ligeramente flexionadas. El tronco algo inclinado al frente.

El movimiento de encuentro con el balón comienza con el lanzamiento corto de este hacia arriba. Seguidamente el brazo derecho se desplaza hacia delante en forma de péndulo golpeando el balón con la mano abierta o cerrada. Después de haberse hecho contacto con el balón todas 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 de frente

### SAQUE POR DEBAJO LATERAL

El jugador se coloca paralelamente a la red 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 golpea. El balón es sostenido con una de las manos adelante y el brazo contrario se retira hacia atrás. Se lanza el balón algo hacia arriba donde el brazo que está atrás se desplaza lateralmente hacia delante golpeando el balón con la mano abierta o cerrada.



Saque por debajo lateral

### SAQUE POR ARRIBA EN SUSPENSION

El jugador se coloca de frente a la red, separado de la línea final del terreno (de 3 a 5 m de distancia) con las piernas en forma de paso, el balón sostenido con una o ambas manos y la vista al frente.

El 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. La elevación del 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 en suspensión



# El remate

El remate es el gesto técnico por excelencia en el ataque de un equipo (tercer golpe al balón en el propio campo). Dominar su ejecución, está muy relacionado con la capacidad de cada jugador para dominar la red. Entre los factores determinantes para su realización pueden considerarse: una elevada estatura del jugador, haber desarrollado una gran capacidad de salto o ambas.

## TÉCNICAS DEL REMATE

### REMATE DIAGONAL O DE FRENTE

#### *Desplazamiento*

La cantidad de pasos de la carrera de impulso depende de las características del rematador, el tipo de voleo que se remate y la situación específica del juego. El último paso de la carrera de impulso es importante, ya que debe ser el más largo y rasante, pues prepara las condiciones biomecánicas del cuerpo para un buen despegue.

La carrera de impulso se frena con el talón (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.

El peso del cuerpo pasa de los talones a las plantas terminando en la punta de los pies, siguiéndole un desplazamiento rápido y fuerte de los brazos hacia adelante y arriba y la extensión explosiva de las piernas.



### *Golpeo*

El brazo que golpea se encuentra flexionado al lado de la cabeza (el 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 golpeando con la mano abierta. En este momento el brazo debe estar extendido (mayor altura en el golpeo) realizándose simultáneamente el golpe con la mano abierta con flexión supina de la muñeca. El brazo desciende por delante del cuerpo.



### *Caída*

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



### 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 LATERAL (GANCHO)

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

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 sobre la cabeza. La caída es sobre los dos pies frente a la red.

### REMATE DE MUÑECA (DIRIGIDO).

Este tipo de remate tiene la misma forma de ejecución que el frontal. Su diferencia radica que al momento del contacto el jugador frena el movimiento del brazo y golpea con la mano extendida el balón en forma de latigazo. En este movimiento, el golpe se da únicamente con la muñeca.



Carrera de impulso



Despegue

### FINTA (TOQUE)

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



### ASPECTOS FUNDAMENTALES EN LA TÉCNICA DEL REMATE

1. Debe asegurarse de que en el momento del despegue se voleó de forma fluída 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 efectuarse con ambos pies y con ayuda de los brazos. El movimiento de estos últimos será enérgico.
5. La caída es amortiguada.
6. El brazo que golpea el balón debe estar extendido con rompimiento de muñeca al momento del contacto.



# Bloqueo

Este es el elemento más eficaz de la defensa del campo, su ejecución de manera efectiva es decisiva para el resultado final de los juegos, principalmente en la rama varonil. Es un fundamento físico táctico más que físico técnico. Su ejecución técnica es relativamente fácil.

## POSTURA Y MOVIMIENTOS PARA LA PREPARACIÓN DEL BLOQUEO

El jugador se sitúa aproximadamente a 50 cm. de la red, 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 red. La vista está dirigida hacia el contrario. También existe el desplazamiento anterior al despegue, el cual puede realizarse paralelo a la red, 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 pie, 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 el desplazamiento 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 mayor altura posible. Los brazos se encuentran completamente extendidos y los dedos de las manos separados.



Posición inicial



Impulso



Entonces se produce un movimiento de brazos y manos (desde la articulación de los hombros) hacia el balón. Cuando se trata del bloqueo de voleos 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 defensivo, donde pasan muy poco los brazos de la red o nada, su objetivo es restarle fuerza al balón y como consecuencia que este caiga al campo de la defensa de manera que se pueda construir un contra ataque.
- Bloqueo ofensivo, donde hay un trabajo activo de los brazos y el objetivo es que el balón no pase y se obtenga un punto directo. Esto significa que simultáneamente al contacto se realiza un trabajo fuerte y activo de las manos.



Despegue



# Defensa del campo

## RASGOS TÉCNICOS

La defensa con dos manos por abajo, con una mano y la facial o plancha, son los elementos de defensa del campo que se realizan para levantar aquellos balones que hicieron contacto con el bloqueo o que lo evadieron y caen al campo de la defensa. Ellos componen la tercera línea de defensa. la cual es muy importante ya que permite realizar el contra ataque, y con ellos posibilitar un punto en algunos casos o el cambio del balón en otras.

## DEFENSA 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 (evitar apoyarse 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 balón es contactado con los antebrazos, los ángulos del cuerpo se modifican con base a la velocidad del balón, si el balón se aproxima a la velocidad similar de un saque, el jugador utilizará la técnica del golpe bajo; ante un balón golpeado con potencia o con rotación hacia el frente, se necesitará una mayor amortiguación lo que puede lograrse llevando los brazos hacia el cuerpo, con los pulgares hacia abajo y extendiendo los codos para absorber la rotación y la fuerza con que viaja el balón, lo que permitirá enviarlo hacia arriba. Después de haber hecho contacto, el jugador se incorporará ocupando la posición correspondiente para realizar la próxima acción.



Defensa con dos manos por abajo

### DEFENSA CON UNA MANO CON CAIDA (RODADA)

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 (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 (foto 1). Casi simultáneo al contacto con el balón se produce la caída, apoyando primero la mano contraria a la que realizó el contacto seguido por el contacto del otro brazo con el piso en forma de deslizamiento continuo por la cadera, muslo y pierna al unísono (foto 2).



Foto 1



Foto 2

# Bibliografía

- Bertante. N, y Fantoni. G (2000). Manual de voleibol. Madrid, Ed. Susaeta.
- Cibrián T. Samuel (1998) Manual para el entrenador de voleibol. Sistema de capacitación y certificación para entrenadores deportivos. Área técnico-practica. Nivel 3. México, CONADE.
- Cibrián T. Samuel (2000) Manual para el entrenador de voleibol. Sistema de capacitación y certificación para entrenadores deportivos. Área técnico-practica. Nivel 4. México, CONADE.
- Drauschke. Klaus, Kröger Christian, (1994) El entrenador de voleibol. Barcelona, Ed. Paidotribo.
- Fiedler Marianne (1987). Voleibol. Cuba, Ed. Pueblo y Educación.
- Hernández H. Sergio, (1999) Manual para el entrenador de voleibol. Sistema de capacitación y certificación para entrenadores deportivos. Área técnico-practica. Nivel 6. México, CONADE.
- Laveaga Robert E. (1968) Mejore su voleibol. México, Ed. Pax México.
- Moras Gerard (1999) La preparación integral en el voleibol. Barcelona, Ed. Paidotribo, 1ª Edición.
- Vargas Rodríguez Ricardo (1991). Voleibol. 1001 Ejercicios y juegos. (Madrid) Ed. Pila Teleña, 1ª Edición.
- Volpicella. Giovanni, (1992). Curso de Voleibol. Barcelona, Ed. De Vecchi, S. A.
- Zelezniak Y. D., (1995) Voleibol. Teoría y método de la preparación. Barcelona, Ed. Paidotribo. 1ª Edición.

## Agradecimientos

El autor agradece a los profesores Miguel Victoria Hernández y Nemesio Varela López, por la revisión del presente trabajo y a los alumnos: Felipe de Jesús Perales Aguilar; Francisco Javier Sánchez Ortiz; Isaura Camacho Gálvez; Jacqueline Paola Martínez Mares; José Marcos Kaleb Olvera Labra; Héctor Hugo Ortega Soto; María Luisa Thome Lara; Martín Alejandro Rivas Guerrero; Naiví Lizeth Cruz Camacho y Víctor Ángel Valencia López, integrantes de los equipos representativos femenino y masculino de nuestra Facultad por su disposición y entusiasmo en la realización de las fotografías que lo ilustran.

Esta obra se imprimió en la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza con el apoyo del proyecto PAPIME No. 216403 y se tiraron 100 ejemplares.

**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA**

**CD Alfredo Salvador Sánchez Figueroa  
Director**

**CD Patricia Meneses Huerta  
Secretaria General**

**Dra. Alma Xochitl Herrera Marquez  
Secretaria de Planeación**

**Lic. José Luis Castañon Zurita  
Secretario Administrativo**

**Mtro. Cosme Ortega Avila  
Jefe del Departamento de Actividades Deportivas y Recreativas**

**Prof. Carlos Alejandro Cortina Guzmán  
Entrenador de Voleibol Varonil y Femenil**



**PROYECTO PAPIME No. 216403**