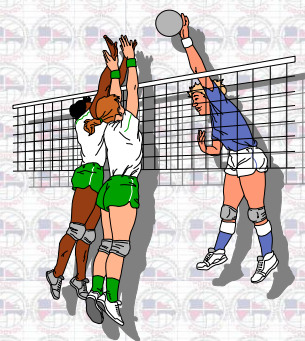


Historia del Voleibol en República Dominicana

Con la invasión de Estados Unidos de 1916 y la llegada de un contingente de marines se inició la práctica del voleibol en territorio dominicano. La disciplina caló muy pronto en sectores urbanos y principalmente en Santo Domingo, donde jóvenes de ambos sexos comenzaron a agotar intensas jornadas de prácticas en improvisados escenarios.



- No fue hasta el año 1934 que República Dominicana participó por primera vez en un torneo internacional, en Haití, pero los triunfos obtenidos desde entonces en competencias regionales y mundiales evidencian el arraigo que alcanzó la disciplina en el país.
- En 1946 los equipos masculinos y femeninos participaron por primera vez en el en los juegos Centroamericanos y del Caribe, celebrados en Colombia. En esta ocasión, el equipo femenino obtuvo la medalla de oro.
- En 1962 los equipos nacionales representaron a República Dominicana en los Juegos Deportivos Centroamericanos y del Caribe, llevados a cabo en la ciudad de Kingston, Jamaica. El equipo femenino consiguió otra medalla de oro y el masculino se llevó la de plata.
- En 1974, la selección de voleibol femenino representó al país por primera vez en un campeonato mundial, en México. Cuatro años después asistió al campeonato mundial celebrado en Rusia, en 1978.

El campo de juego El campo de juego del voleibol es un rectángulo de 18 m de largo por 9 m de ancho, dividido en su línea central por una red que separa a los dos equipos. En realidad el juego se desarrolla también en el exterior, en la zona libre, a condición de que el balón no toque suelo ni ningún otro elemento. La zona libre debe ser al menos de 3 m, mínimo que en competiciones internacionales se aumenta a 5 m sobre las líneas laterales y 8 m para las líneas de fondo. El espacio libre sobre la pista debe tener una altura mínima de 7 m que en competiciones internacionales sube a 12,5 m.

A 3 m de la red, una línea delimita en cada campo la zona de ataque, zona donde se encuentran restringidas las acciones de los jugadores que se encuentran en ese momento en papeles defensivos (zagueros y líbero). Estas líneas, se extienden al exterior del campo con trazos discontinuos, y la limitación que representan se proyecta igualmente en toda la línea, incluso más allá de los trazos dibujados. Las líneas tienen todos 5 cm de ancho.

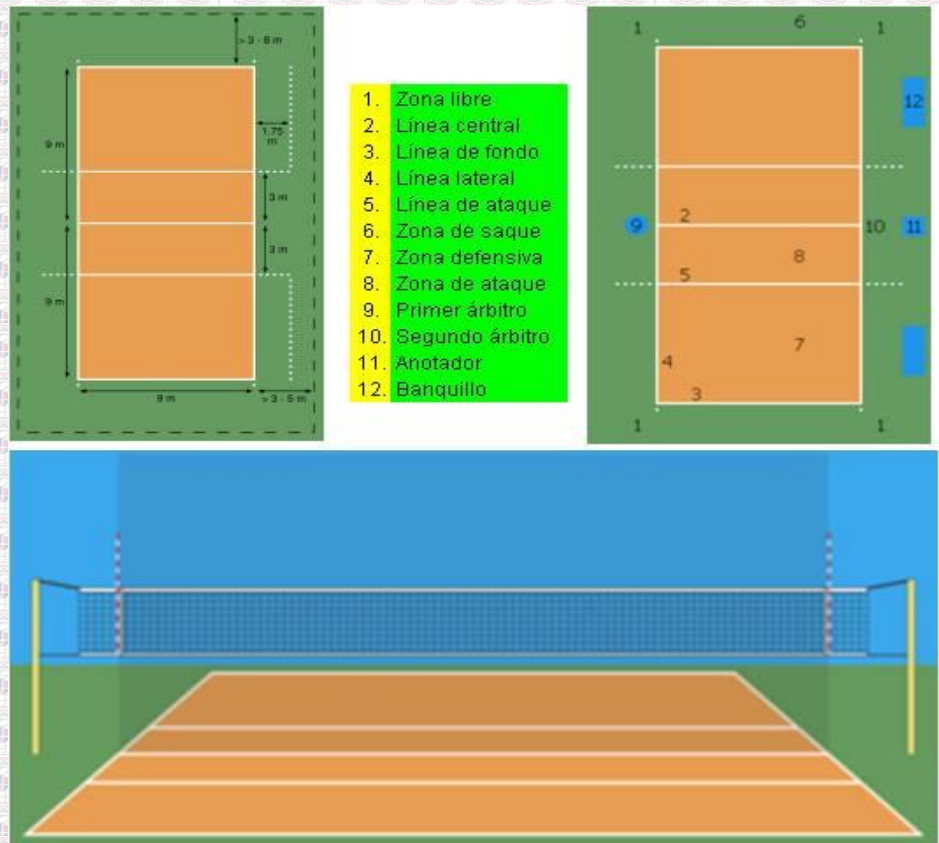
El contacto de los jugadores con el suelo es continuo, utilizando habitualmente protecciones en las articulaciones. La superficie no puede ser rugosa ni deslizante.

CANCHA DE VOLEIBOL

LA RED

En el eje central del campo se sitúa una red de 1 m de ancho y sobre 9,5 m de largo, con dos bandas y dos varillas verticales sobresalientes sobre la línea lateral del campo. El borde superior de la red, las varillas y el propio techo del pabellón delimitan el espacio por el que se debe pasar el balón a campo contrario.

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 de 0,3-0,325 kg/cm². Es así más pequeño y ligero que los balones empleados en 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 sirven para entrenamiento.

Vestimenta Igual que en el tenis, los jugadores de voleibol visten durante el partido camiseta, pantalón corto, calcetines y 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 portan una vestimenta de color diferente al resto de sus compañeros de equipo.

LOS PARTIDOS

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 (i.e.: 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.

Los campos se sortean antes del partido, así como el saque inicial. En cada set se produce un cambio de campo y se va alternando el primer saque. En caso de ser

necesario el quinto set, set decisivo, se procede a un nuevo sorteo y además se realiza un cambio de campo al alcanzarse el punto 8 por el primero de los equipos.

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 competiciones 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, con visión elevada sobre la red (50 cm). Es el árbitro que dirige el partido, ya que indica el inicio de cada jugada, señala y decide qué equipo gana un punto y qué falta se comete, si entra el balón o va fuera. También es el único que tiene la capacidad de mostrar tarjetas a jugadores o técnicos.

Segundo árbitro: árbitro asistente, situado de pie junto al poste opuesto al del primer árbitro. Está situado a nivel del suelo. Su función principal es controlar los toques de red, las penetraciones por debajo de la red y las faltas de rotación. También pita los cambios, los tiempos muertos; vigila la zona de banquillos y la zona de calentamientos, comprueba las posiciones de los jugadores según la rotación y controla las interrupciones, tiempos de descanso y cambios.

Anotador: en la mesa, situado al lado opuesto, enfrente del primer árbitro, detrás del segundo árbitro y en medio de los dos banquillos. Es el árbitro encargado de anotar los puntos, los cambios y las rotaciones de los dos equipos, siendo él el encargado de indicar al segundo árbitro si un equipo comete una falta de rotación.

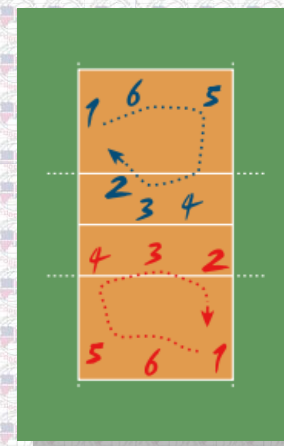
2 ó 4 jueces de línea: en las esquinas; si son sólo dos en diagonal, a la derecha de cada árbitro. Su función es indicar al árbitro principal si el balón cae dentro o fuera del campo, también controla que el balón pase por el lugar correspondiente y asiste al primer árbitro en los roces de los jugadores 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 puede ser capitán y son los únicos que pueden y tienen que vestir una indumentaria distinta, generalmente de distintos colores al resto del equipo.

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.

Para que la disposición sea correcta, no es necesaria una determinada geometría, sino simplemente que al iniciar cada punto, en el golpe de 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 en posición central. A partir de ese momento cada jugador puede moverse libremente siguiendo el juego. Con estas reglas, las disposiciones iniciales pueden ser muy variopintas y las consiguientes estrategias suficientemente abiertas.



Antes de empezar cada set el entrenador entrega a los árbitros la lista de los jugadores que van a jugar el set. Por analogía, los números del uno al seis se emplean para designar las correspondientes zonas del campo (i.e.: zona dos, zona cuatro,...).

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 bien diferente al resto del equipo.

EL LÍBERO:

- ❖ No puede ser capitán.
- ❖ No puede sacar.
- ❖ No puede bloquear, ni siquiera participar en el bloqueo.
- ❖ No puede completar un golpe de ataque cuando el balón está completamente por encima de la red.
- ❖ No puede colocar los dedos por delante de la línea de ataque.

Sobre esta última, se incurre en falta si el líbero desde la zona de ataque realiza una pase de dedos que se aproveche para realizar un ataque por encima de la altura de la red. No existe, por ejemplo, ninguna limitación si el líbero golpea el balón en salto iniciado desde detrás de la línea, si hace un pase de antebrazos o si se devuelve el balón al contrario con un pase bajo.

Se considera que el propio líbero realiza un ataque en falta cuando toca el balón por encima del nivel de la red desde cualquier parte del campo y lo envía al campo contrario. El entrenador puede cambiar el líbero por su reserva una única vez durante el partido, y el líbero inicial no puede en ninguna circunstancia volver al juego.

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. A su vez, el jugador sustituto tampoco puede sustituir más que a un único jugador por set. Los cambios se realizan, a excepción del líbero, por la zona delimitada entre la línea de tres metros y la red.

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.

El balón acaba fuera de la pista de juego, sea por un ataque desacertado sobre el campo contrario o por un error al tratar de defender. La falta corresponde al jugador y al equipo que tocó el balón por última vez, y se anota punto al 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.

Un equipo supera el número de tres toques permitidos sin haberlo pasado al campo contrario o un mismo jugador toca 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 doble individual. Cuando el balón da en la red sin pasar a campo contrario es habitual que se produzca cuarto toque, dobles o que simplemente caiga al suelo anotándose punto al contrario.

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

El toque del balón es incorrecto y hay retención o acompañamiento (dobles en este caso). Como caso especial, si el balón queda retenido sobre la red simultáneamente por jugadores de los dos equipos, se produce doble falta y se repite la jugada.

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 en el bloqueo, ni siquiera intentarlo.

Fundamentos técnicos

Manejo del balón Se emplean diversas técnicas para impulsar el balón en distintas situaciones del juego. En todas ellas el balón debe ser golpeado. La retención, arrastre o acompañamiento del balón es falta. El criterio arbitral en la aplicación de esta norma es fuente habitual de polémica por parte de los aficionados que asisten a los partidos.

- ❖ **Saque:** es la acción de poner en juego el balón, lanzando o soltando el balón y golpeando con cualquier parte del brazo. Su finalidad principal es ofensiva, marcar punto al contrario, o dificultar al máximo la recepción por parte del contrario.
- ❖ **Toque de dedos:** el balón se pasa utilizando suavemente las manos, impulsándolo con las yemas de los dedos hacia arriba y en la dirección deseada, no pudiendo agarrarlo ni lanzarlo.
- ❖ **Golpe bajo o de antebrazos:** el balón es golpeado desde abajo hacia arriba por ambos antebrazos, logrando así un rebote hacia arriba y una gran elevación.
- ❖ **Remate:** acción que pone fin a una jugada ofensiva. El jugador corre, salta y golpea el balón por encima de la red.

- ❖ **Bloqueo:** Es toda acción capaz de interceptar cualquier ataque del equipo contrario, saltando junto a la red con los brazos alzados y sin meterlos en el campo contrario. Está prohibido bloquear el saque adversario.

Posición fundamental Hay tres posiciones fundamentales:

- ❖ **Alta:** posición relativamente levantada, con los pies colocados ligeramente separados, uno delante del otro, y las rodillas levemente flexionadas.
- ❖ **Media:** posición intermedia. Respecto a la posición anterior varían las rodillas y tobillos, que se flexionan más. Se debe elevar el talón del pie retrasado.
- ❖ **Baja:** posición relativamente agachada. Se flexionan y separan aún más las piernas. Del pie retrasado se elevan el talón y la planta, quedando apoyado en la punta. Esta posición permite un desplazamiento casi nulo.
- ❖ **Desplazamientos Paso normal:** El jugador se desplaza la distancia de un paso común.
- ❖ **Paso añadido:** El jugador se desplaza a una distancia mayor que la de un paso común.
- ❖ **Paso doble:** El jugador se desplaza la distancia de dos pasos.
- ❖ **Salto:** El jugador se desplaza por medio de saltos.
- ❖ **Carrera:** El jugador corre para desplazarse.
- ❖ **Batida:** El jugador da unos pasos y salta.

Servicio o saque El saque es la acción de poner en juego el balón por el jugador zaguero derecho, situado en la zona de 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. Es importante la orientación del saque porque el jugador contrario que se ve obligado a recibir el tiro, queda limitado para participar en el subsiguiente ataque.

Se puede hacer de diferentes maneras:

- ❖ **Mano baja:** el balón se sujeta estático en una mano y se impulsa con la otra en un movimiento de péndulo. Se emplea en las etapas de formación de los jugadores.
- ❖ **Mano alta:** el balón se lanza al aire hacia adelante y sin rebasar al sacador, luego el balón se golpea con la mano y el brazo estirado. El balón baja con fuerza una vez sobrepasa la red.
- ❖ **En suspensión:** es similar al anterior, solo que el balón va flotando hasta que pierde fuerza y cae muerto en el campo contrario.

- ❖ **Salto flotante:** Es similar al anterior, solo que el balón se coge con las manos dando dos pasos, se lanza y se le da un golpe seco haciendo que vaya flotando con mucha fuerza.
- ❖ **Salto potencia:** El balón se lanza al aire y el jugador hace una especie de "batida" (La batida es poner el pie izquierdo adelantado y dar estos pasos: paso derecho, paso izquierdo, se juntan los pies y se salta) haciendo que el balón vaya mucho más fuerte.
- ❖ **Gancho flotante:** se efectúa lanzando el balón levemente al aire y golpeándolo con ambos brazos, de abajo hacia arriba.
- ❖ **Gancho fuerte:** es similar al anterior, sólo que una mano sostiene al balón y la otra lo golpea.
- ❖ **Bloqueo:** es la acción de los jugadores cerca de la red encaminada a interceptar el balón que procede del campo contrario por encima del borde superior de la red. Sólo los delanteros pueden completar un bloqueo. Está prohibido bloquear el saque adversario.

Es la primera barrera para detener sobre la red los balones procedentes del campo contrario. Los jugadores saltan junto a la red con los brazos arriba para 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. También serán importantes aquí las ayudas de la segunda línea para recuperar el balón en caso de un bloqueo fallido. Una de las opciones que tiene el atacante en salto es precisamente lanzar el balón con fuerza directamente contra el bloqueo buscando la falta.

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.

Generalmente el segundo toque tiene como fin proporcionar un balón en condiciones óptimas para que un rematador lo meta al campo contrario. La colocación se realiza alzando las manos con un pase de dedos, el pase más preciso en el voleibol. 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. Generalmente utiliza las técnicas de antebrazo, boleo, cabeceo o golpe con cualquier parte del cuerpo como último recurso

ATAQUE/REMATE Todas las acciones de dirigir el balón al adversario, excepto el saque y el bloqueo, se consideran golpes de ataque.

El jugador, en salto, 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 (tipping) dejando al final un balón suave que no es esperado por el contrario. Aunque se dispone de tres toques de equipo, se

puede optar por un ataque (o finta) en los primeros toques para coger descolocado o desprevenido al equipo contrario.

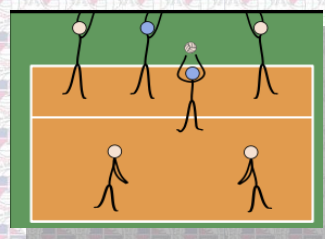
FORMACIONES Un equipo dispone de tres toques para devolver el balón al campo contrario. El patrón general que se sigue es controlar el balón con el primer toque, definir el ataque en el segundo y ejecutar en el tercero. El papel del colocador como planificador del juego, en el segundo toque, es muy importante, y hace falta diseñar modelos para que a lo largo de las rotaciones ese puesto permanezca bien cubierto.

4-2

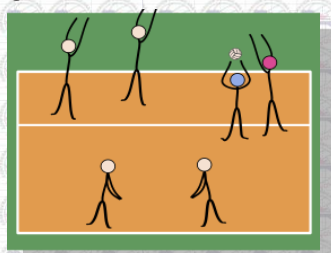
Formación con dos colocadores situados en posiciones opuestas, de manera que siempre haya uno en posición delantera para distribuir balones a los otros dos jugadores en posiciones de remate. El colocador se sitúa en la posición central entre los dos rematadores, por lo que esa posición resulta más vulnerable al ataque contrario. El segundo colocador se aplica como zaguero a tareas de recepción.

6-2

No se trata de ocho jugadores, sino que los dos colocadores simultanean tareas de colocación y ataque. Tras el saque, el colocador delantero se desplaza a la posición de punta derecha y el zaguero se adelanta para colocar, quedando dos jugadores para cubrir el fondo del campo.



5-1

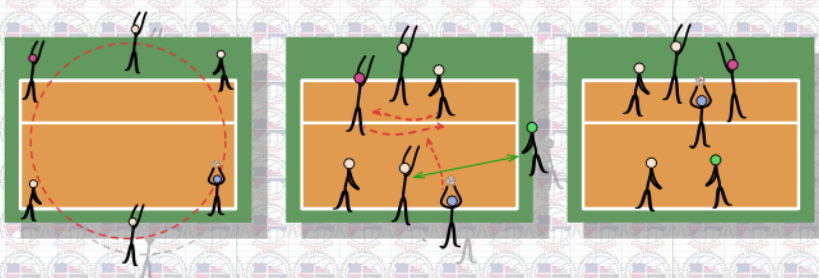


Éste es el modelo utilizado en alta competición. Se juega con un único colocador, evitando así las diferencias de forma de juego que se podrían dar entre dos. Todo el juego se articula alrededor de la figura del colocador, que cobra así un papel de líder esencial único del equipo. Cuando el colocador juega en zona de ataque estamos en las condiciones de la formación 4-2, con dos rematadores, y cuando de zaguero, se adelanta para jugar con los tres rematadores. La condición física del colocador cobra mayor importancia por la necesidad de colaborar en bloqueo cuando se encuentra en punta con sólo dos rematadores.

EN LA FORMACIÓN 5-1 destaca la figura del jugador opuesto al colocador. Ambos juegan de forma alterna en zonas 1-2, en la banda derecha. El opuesto en posición delantera ocupa la punta derecha, bloquea a la derecha del central y suele ser buen rematador desde zona de zagueros. Es así como esta formación es una de las más utilizadas para jugar voleibol.

ESPECIALIZACIÓN DE LOS JUGADORES

Normalmente los jugadores no dominan en todas las técnicas de juego, sino que se centran en algunas de ellas en función de sus características físicas, del entrenamiento que han seguido y de la táctica y necesidades de sus equipos en cada momento. Aunque en el momento del saque los jugadores se tienen que colocar en el campo respetando el orden de la



rotación, a continuación se mueven rápidamente a ocupar su posición habitual de juego.

Los tres papeles más diferenciados son los de atacante/bloqueador, colocador y líbero. En un nivel más avanzado entre los atacantes se distinguen también los centrales, atacantes por 4 y opuestos.

Generalmente, los jugadores de más altura con buena capacidad de salto se emplean como atacantes/bloqueadores. La altura, velocidad y duración del salto son importantes para interceptar balones y para eludir las defensas del contrario.

Los colocadores son los que dirigen la ofensiva del equipo. Aparte de una gran precisión táctica han de tener una visión clara y rápida del juego. También es importante su colaboración en el bloqueo y la posibilidad de puntualmente realizar ataques (o fintas) ellos mismos. Su territorio del campo es la zona 2.

Los líberos son especialistas en defensa y sustituyen a los atacantes altos, demasiado altos, cuando ocupan posiciones traseras. Se les aplican reglas especiales para poder hacer múltiples cambios. Son los primeros responsables de recibir saques y ataques contrarios. Suelen ser los jugadores con la capacidad de reacción más rápida y una buena técnica en el pase. Por las reglas del juego, nunca juegan en la red y no tienen que ser especialmente altos; es así un puesto que permite participar y destacar a jugadores de menor estatura con buena técnica de pase.

Los centrales realizan remates rápidos en una posición cercana al colocador. Pero a su vez son también los encargados del bloqueo de sus correspondientes en el equipo contrario. Requieren de una gran agilidad para pasar de su posición de ataque a bloquear y para moverse rápidamente a los bloqueos dobles a ambos lados de la pista en zonas 2 y 4.

Los atacantes o rematadores por zona 4, a diferencia del central, se encuentran más alejados del colocador, iniciando a veces el movimiento desde fuera del campo. Disponen de más tiempo y esto les da más posibilidades a la hora de planear y resolver el ataque (o finta). Cuando el colocador recibe un balón en malas condiciones suele recurrir al atacante por 4 para tratar de salvar y conseguir punto. Finalmente, deben dominar también el pase, para apoyar al líbero en recepción.

Los opuestos juegan en zonas 1 y 2 acompañando al colocador, pero son rematadores. En la rotación inicial se colocan en la posición opuesta al colocador de manera que si uno se encuentra en primera línea el otro estará de zaguero, pudiendo así alternarse en las dos zonas. Es buena posición para jugadores zurdos, porque situados a la derecha de la red los balones les van a llegar por la izquierda. En el remate de zaguero, el opuesto situado en segunda línea realiza su ataque desde atrás, cuidando de no tocar la línea de ataque y no cometer falta.