

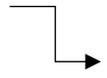
EL VOLEIBOL PRIMERA EVALUACIÓN

Claudia Díaz Villarreal
4 E.S.O B



ÍNDICE

1.La historia del voleibol.



1.1 La llegada del voleibol a España.

2.Reglamento del voleibol.

3.Aspectos técnicos del voleibol.

4.Jugadores más relevantes de este deporte.

5.Bibliografía.

1. LA HISTORIA DEL VOLEIBOL

- Antes de empezar explicaré que es el voleibol:

El voleibol es un deporte por equipos compuesto por 6 jugadores donde cada equipo se encuentra a un lado de la pista diferenciados entre medio por una red alta sobre la cual debe pasar el balón de un lado a otro. Esta definición es de forma muy resumida pero mediante voyas leyendo el trabajo se irá extendiendo.

- El voleibol, inicialmente conocido como mintonette, fue inventado el 9 de Febrero de 1895 en Estados Unidos concretamente en Holyoke, Massachusetts por William G. Morgan, un director de Educación Física de la YMCA (asociación de carácter cristiano que se dedica a la ayuda y orientación de los jóvenes de esa época) . Al principio se jugaba en interiores por equipos con semejanza al tenis o al balonmano.





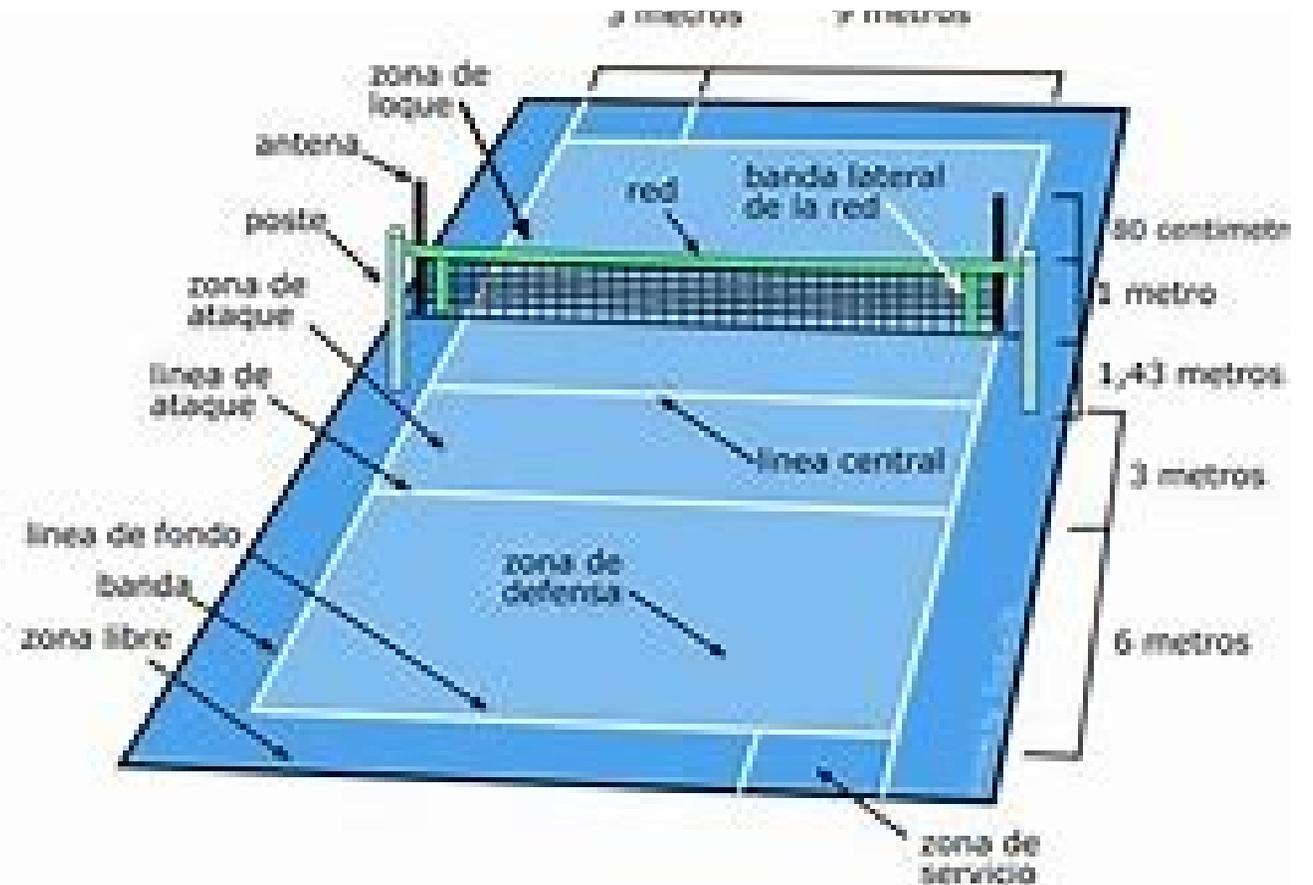
1.1 LA LLEGADA DEL VOLEIBOL A ESPAÑA

- El voleibol conocido en España como balonvolea llega a nuestro país hacia el año 1920, como juego recreativo, practicado en playas catalanas por la influencia de países europeos. A pesar de la poca práctica de aquel deporte la Escuela de Educación Física de Toledo propone en 1925 el primer reglamento oficial. Hasta pasado el periodo de la Guerra Civil, aunque sigue sin ser un deporte con mucho auge, se empieza a practicar y a jugar mucho más en los ámbitos escolares.
- En 1950 el voleibol se mete dentro de la Federación Española de Baloncesto, en 1957 en la de Rugby y por fin en 1959 se crea oficialmente la Federación Española de Balonvolea (voleibol).

2. REGLAMENTOS DEL VOLEIBOL

- Reglamentos en las instalaciones:

- El área de juego incluye el campo de juego y la zona libre. Debe ser rectangular y simétrica. Todo esto tiene una medidas estrictas que se ven en la imagen.
- La superficie deber ser plana, horizontal y uniforme y evidentemente no puede presentar ningún espacio que pueda perjudicar o lesionar a un jugador.
- En las superficies cubiertas el campo de estar de un color claro y tienen que tener las líneas de limitación de manera visible y preferiblemente de color blanco.
- La altura de la red tiene que ser mínimo de dos metros y de larga tiene que ser entre 9 metros y medio a diez.
- Y como no el balón tiene que ser de voleibol ya que está echo con una materiales específicos para prevenir las lesiones en jugadores o que se resbale de las manos, etc.





• Reglamentos a la hora de jugar:

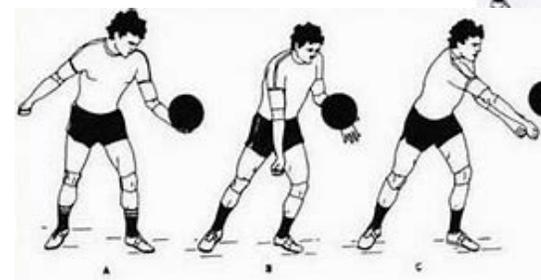
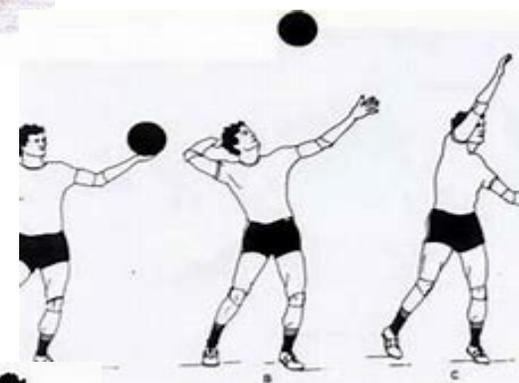
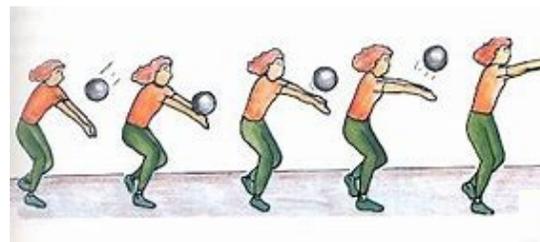
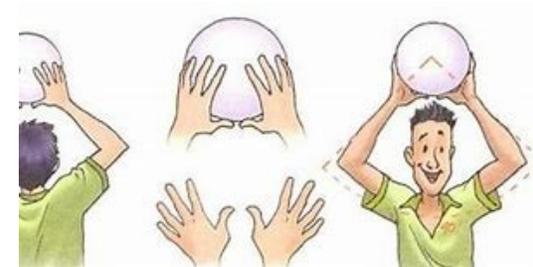
(Hay muchas reglas del voleibol pero solo voy a poner las más importantes)

- El jugador tiene que evitar que el balón llegue al suelo.
- Si el balón sale del campo cuenta como falta y saca el equipo contrario.
- Solo se pueden dar máximo tres toques por equipo.
- Hay que ir rotando de posición por cada punto ganado.
- Los jugadores en ningún momento se pueden apoyar en la red.
- Un jugador no puede dar dos toque seguidos.
- El balón tiene que pasar por encima de la red para que cuente como punto.
- Si un equipo marca punto saca otra vez.
- Si el saque no se ejecuta bien saca el equipo contrario.

También en el campo se diferencian diferentes

3. ASPECTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL

- Toque de dedos: también se denomina como colocación y consiste en colocar tus brazos con los codos medianamente flexionados formando un triangulo con las palmas de las manos para darle al balón de manera que también haces una pequeña flexión en tus rodillas.
- Toque de antebrazos: en este toque le puedes dar al balón con mas fuerza y consiste en colocar los brazos hacia arriba cogiéndose las manos para darle con esa parte de abajo hacia arriba sin flexionar los codos.
- Saque de mano alta: consiste en que con una mano sujetas el balón para lanzarlo hacia arriba para que con el otro brazo extendido hacia arriba darle al balón con la palma de la mano.
- Saque de mano baja: consiste en lo mismo que en el saque de mano alta pero en vez de tener el brazo extendido lo tienes hacia abajo y le das al balón desde abajo hacia arriba.





4. JUGADORES RELEVANTES DE ESTE DEPORTE

- Diana Sánchez Garijo :
 - Es una jugadora profesional de voleibol. Nació en Socuéllamos, Ciudad real, el 28 de enero de 1977.
 - Empezó a jugar en su pueblo natal, en el Club Roycan Socuéllamos donde jugó como central y receptora desde 1991 hasta 1998, desde ese momento pasó por diversos equipos que le dieron bastantes logros.
 - Fue reconocida como la mejor jugadora local en la Copa de la Reina disputada en Albacete, Medalla de oro al mérito deportivo en la edición del año 2007y con sus equipos ha sido repetidas veces campeona de las superligas, ligas y campeonatos.
 - También gracias a su gran nivel en este deporte fue fichada para jugar en la Selección Española de voleibol.

5. BIBLIOGRAFÍA

- <https://elsuperhincha.com/todo-sobre-voleibol/>
- <https://www.ull.es/servicios/deportes/actividades/voleibol/>
- <https://reglamentos-deportes.com/reglamento-de-voleibol7>
- <http://reglamentodelvoleyball.blogspot.com/2014/06/las-15-reglas-del-voleibol-mas.html?m=1>
- https://es.m.wikipedia.org/wiki/Diana_S%C3%A1nchez

Fin del trabajo, espero que te haya gustado.