

III. Completa el siguiente cuadro:

Lesiones mas comunes	¿Qué es?	Lugar del Cuerpo	Signos y Síntomas	Primeros Auxilios
Esguinces				
Luxación				
Calambres				
Distensión				
Contusión				
Fractura expuesta				
Fractura cerrada				

CAPÍTULO III

VOLEIBOL

INTRODUCCIÓN

La expansión explosiva de Voleibol en el mundo entero desde luego no es accidental.

En principio se desarrolló en forma recreativa y al paso de los años ha ocupado un lugar importante dentro de los deportes que se juegan a muy alto nivel competitivo.

El Voleibol es un juego interesante y fácil de aprender. No es caro, requiere solamente de equipo sencillo. Es un deporte que no es de contacto, reduciendo el peligro de la lesión personal, puede jugarse por gente de todas edades, de ambos sexos, ya sea separadamente o juntos. Se puede jugar al aire libre o en el interior en el piso de un gimnasio, en el pasto, en playas de arcilla o de arena. Como deporte para la educación física favorece el espíritu competitivo y cualidades positivas en el desarrollo del carácter. Puede ser altamente competitivo requiriendo un alto nivel en la capacidad personal y en el entrenamiento, o puede ser relajante en una actividad de disfrute o recreativo.

Por consiguiente, el Voleibol es extremadamente popular en el mundo.

El Voleibol no puede dejar de sorprender a propios y extraños cuando se piensa que se trata de un juego exigente, tanto en la calidad atlética o física de sus practicantes como en la excelente ejecución técnica de sus fundamentos.

En el presente capítulo, se estudiará el deporte de Voleibol, pero cabe mencionar que el estudio que se realizará será desde la perspectiva de conocer los aspectos más relevantes y las generalidades de dicho tema.

La intención de este tema es continuar con el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas; y como punto importante el despertar en nuestro alumnos el interés y motivarlos para que desarrollen la capacidad de trabajar en equipo.

Historia del Voleibol

La parte oriental de los Estados del Norte de América ha sido la cuna de dos juegos muy populares, de origen totalmente norteamericano. Uno fue el Basquetbol y el otro, el Voleibol.

En 1895 William G. Morgan en Holyoke Massachusetts, E.U.A., siendo director de Educación Física de la Y.M.C.A. (Asociación Cristiana de Jóvenes) inventó el Voleibol.

Fue su intención que el juego fuera una forma de ejercicio ligero y recreativo para hombres de negocio y en sus principios fue sólo eso. El juego consistía en golpear un balón de un lado a otro sobre una red elevada, consistiendo en mantener el balón en el aire.

El balón se ponía en juego mediante un saque, pero sin ninguna fuerza o sea un globito elevado por encima de la red. El juego no obstante poseía mayores méritos con tan sólo eso.

Por lo tanto, los jugadores pronto se dieron cuenta de ello. Empezaron a jugar con mayor ahínco y fuerza y a desarrollar destreza, presintiendo que tenían ante sí las posibilidades de un deporte competitivo y emocionante. Modificaron el saque de un simple globito, golpeando el balón, para impulsarlo con fuerza y colocando con precisión estratégica. A medida que ingresaron al juego elementos jóvenes y atletas destacados, empezó a convertirse en un verdadero espectáculo de acción excitante y vigorosa.

Y hoy en día, el Voleibol constituye uno de los deportes más populares que se juega durante todo el año. Poco afecta en la diferencia de edades, ya que se puede adaptar la velocidad del juego al temperamento, a la destreza y capacidad de los jugadores.

El Voleibol en México

Los profesores Oscar F. Castellón y Franklin O. Westrup, introdujeron el Voleibol en México, siendo en la ciudad de Monterrey N.L. donde se dio este deporte en el año de 1916. Al Estado de Chihuahua lo llevó el Profr. José Escobar, al Distrito Federal el profr. Enrique Aguirre. El Primer Campeonato Nacional se celebró en el año de 1929, quedando campeón el estado de Nuevo León.

El Profr. Amado López Castillo fue el primer Presidente de la Federación Mexicana de Voleibol en el año de 1942, en este mismo año se organizó el primer Campeonato Nacional de la Federación, en la Cd. de Querétaro, Qro., quedando campeón el Distrito Federal, en ambas ramas de la categoría de primera fuerza.

Elementos del Voleibol

- a) Jugadores
- b) Juego
- c) Canchas
- d) Red
- e) Antenas
- f) Balón
- g) Postes
- h) Jueces

a) Jugadores

El número de jugadores será obligatoriamente de seis, en cualquier circunstancia. La integración de un equipo completo, incluyendo a los suplentes, no deberá exceder de doce jugadores.

Antes de comenzar en el partido, los nombres de todos los jugadores y suplentes deberán inscribirse en la hoja de anotación del encuentro, los jugadores no inscritos no podrán participar en el juego.

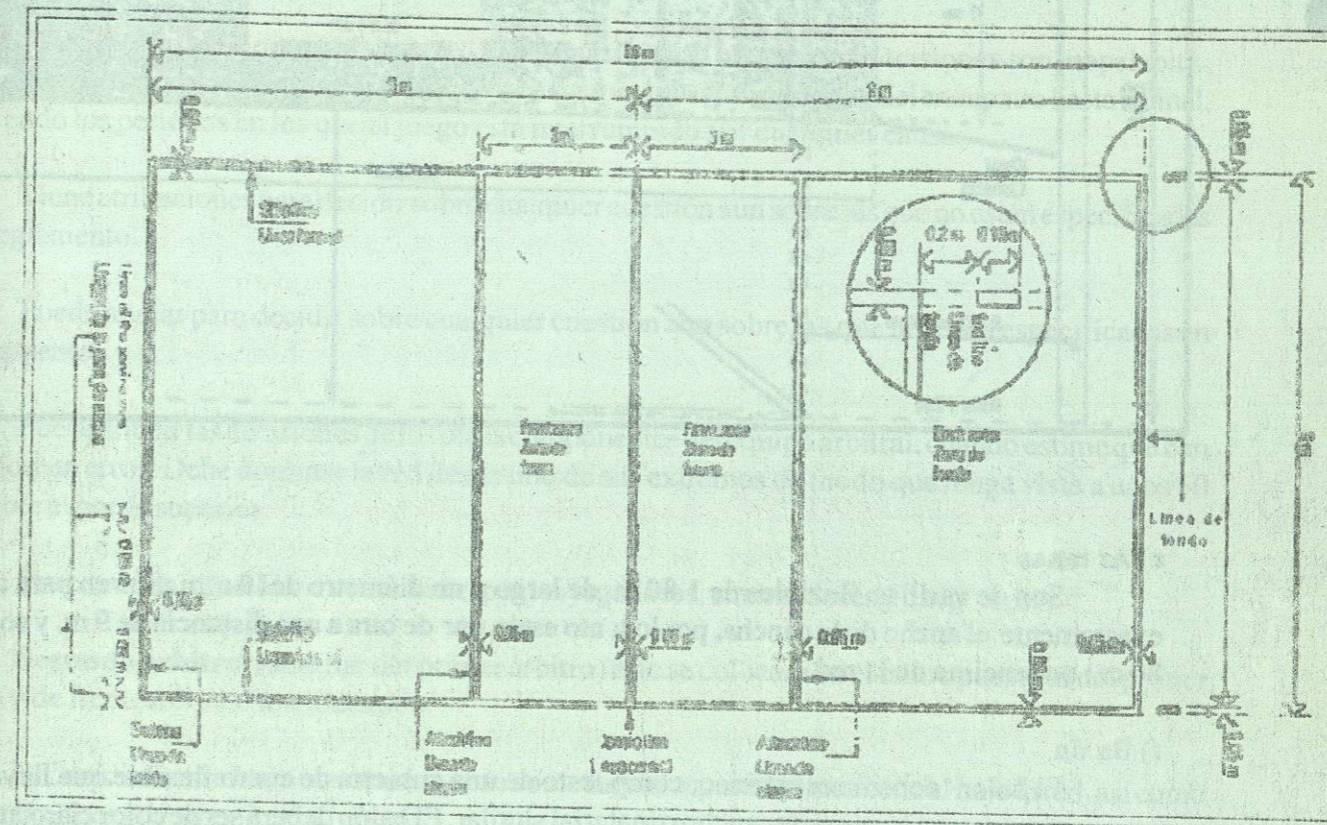
b) Juego

Hay seis jugadores por equipo, tres en la mitad posterior de la cancha (zagueros) y tres en la mitad anterior (delanteros). Se asigna a cada jugador de la posición posterior derecha para que haga el saque y cada vez que un equipo gane el servicio sus jugadores ejecutan una rotación en dirección de movimiento de las manecillas del reloj a la posición siguiente, y un nuevo jugador hace el servicio.

Cuando un equipo no puede devolver correctamente el balón por encima de la red al campo contrario, comete una falta. Esta falta será sancionada concediendo un punto al equipo adversario si este tiene el servicio, o por un cambio de saque en el caso contrario. Un juego es ganado cuando un equipo tiene los puntos de ventaja con un mínimo de quince puntos. Sin embargo, el punto límite es el 17, o sea que en caso de empate a 16, el equipo que marque el punto 17, gana el set con un solo punto de diferencia. El equipo que gana 2 o 3 sets, gana el encuentro, en caso de empate en el set decisivo (tercero o quinto) se juega como desempate con el sistema de punto por jugada.

c) Cancha

Es un rectángulo de nueve por dieciocho metros, libres de todo obstáculo hasta una altura mínima de 12.50 metros, medidas a partir del suelo. La cancha estará limitada por líneas de 5 cms. de anchura trazadas en el interior de la misma y todo obstáculo deberá estar alejado a una distancia mínima de 3 metros desde el exterior de las líneas laterales y 8 metros desde las líneas de fondo.



d) Red:

Dimensiones, 1 m. de ancho por 9.14 m. de largo. está hecha de malla de 10 cm. de lado, con una banda doble de tela blanca de 5 cm. de ancho cosida en el borde superior, un cable flexible que pase por el interior de dicha banda mantendrá tenso el borde superior de la red. La altura en el centro 2.43 m. para equipos masculinos y 2.24 m. para equipos femeninos.

Los dos extremos de la red, deberán estar a la misma altura del suelo y no podrán exceder en más de 2 cm. de la altura reglamentaria.