

INFORME SOBRE EL VOLEIBOL



Informe sobre el Voleibol

Introducción

El voleibol es un deporte de equipo que se juega en una cancha dividida por una red en el centro. El objetivo del juego es que cada equipo trate de enviar la pelota al otro lado de la cancha, evitando que toque el suelo en su propia área. En este informe se hará un análisis completo sobre las reglas, el desarrollo y los beneficios de practicar este deporte.

Desarrollo

El juego de voleibol se juega con dos equipos de seis jugadores cada uno, separados por una red. Cada equipo tiene tres toques para enviar la pelota al otro lado de la cancha y el contacto con la pelota debe ser limpio, sin usar las palmas. El voleibol se divide en diferentes fases, tales como el saque, el pase, la recepción, el ataque y el bloqueo.

El saque es el golpe que inicia el juego. Se realiza desde la zona de saque y el jugador debe lanzar la pelota al aire y golpearla para enviarla al campo del equipo contrario. El pase es cuando un jugador recibe la pelota y la envía a un compañero para que realice el ataque. La recepción es el acto de pasar la pelota después del saque del equipo contrario. El ataque se hace cuando un jugador golpea la pelota con fuerza hacia el campo contrario, intentando que toque el suelo y lograr un punto. Por último, el bloqueo es el acto de saltar y detener un ataque del equipo contrario, colocando las manos sobre la red.

El voleibol es un deporte que requiere de habilidades físicas, tales como la fuerza,

resistencia, velocidad y flexibilidad. Asimismo, también se necesita de habilidades técnicas, como la técnica de pase, el golpe y el bloqueo. Este deporte es muy completo y beneficioso para el cuerpo, ya que ayuda a mejorar el sistema cardiovascular, a fortalecer los músculos, a aumentar la coordinación y a mantener un buen estado físico en general.

El voleibol también tiene beneficios psicológicos, ya que ayuda a desarrollar habilidades sociales, trabajo en equipo, comunicación y respeto hacia los compañeros y adversarios. Además, se mejora la concentración, la toma de decisiones rápida y la capacidad de reacción ante situaciones imprevistas.

Conclusiones

En conclusión, el voleibol es un deporte muy completo que combina habilidades físicas y técnicas. Su práctica regular proporciona beneficios para el cuerpo y la mente, como el fortalecimiento muscular, el desarrollo de habilidades sociales y la mejora de la concentración. Además, el voleibol fomenta el trabajo en equipo y el respeto hacia los demás.

Bibliografía

FIVB. (s.f.). Fédération Internationale de Volleyball. Recuperado de <https://www.fivb.org/>

González, J. J., Oses, D., & Lucas-Cuevas, Á. G. (2018). La Educación en Valores a través del Voleibol. *Laboratorio Deportivo*, 16(2), 155-162.

International Olympic Committee. (2021). Volleyball. Recuperado de <https://www.olympic.org/volleyball>