

Título: GLOSARIO DE TERMINOS DEPORTIVOS.

Autor: MSc. Luís R. Sánchez Hodelin

Desde que surgió el lenguaje el saber humano ha aumentado enormemente y hoy en día es tal su cúmulo que proliferan los especialistas hasta de un tema de una misma materia o ciencia. Ya no es suficiente conocer el cuerpo humano, hace falta conocer de su morfología, fisiología, bioquímica e incluso como interactúan en uno u otro proceso además de existir especialidades puntuales como el oftalmólogo, el ortopédico o el laboratorista.

En cualquier especialidad ha de existir un lenguaje común basado en palabras exactas para denominar una parte o una acción de cualquier proceso. Esto se ve agravado o mejor dicho magnificado con la globalización del conocimiento y las TIC (técnicas de la informática y las comunicaciones) que facilitan el intercambio de conocimientos con una simple conexión o acudir a INTERNET.

Siempre han existido inexactitudes en la traducción de un tema de un idioma a otro e inclusive en la interpretación en el mismo idioma pues cualquiera, medianamente capacitado, se cree con la licencia para implantar un nuevo termino que entorpece a veces la comprensión de un problema entre especialistas. Aceptamos que cualquier idioma es como algo vivo, que desecha términos obsoletos y admite nuevos que se imponen con su uso, pero como en el caso de la RAE (Real Academia de la Lengua Española) es la encargada de determinar con sus Académicos que términos son desechados y cuales admitidos. El deporte no escapa a ello, pues no obstante su amplia variedad y la cantidad de materias que se relacionan con el, necesita de un vocabulario común en el que en un mismo idioma sea único el termino que denomine determinada acción.

Hay palabras que en general vienen de otro idioma, casi siempre del país donde fue creado el deporte y no admiten su españolización tales como **fly** o **rolling** y sería casi un chovinismo denominarlo **elevado** o **rolata**.

Por todo lo anterior es nuestro empeño crear un diccionario deportivo que sirva de guía a todos aquellos que a lo largo y ancho del país se dedican a la noble tarea de enseñar el deporte en las clases de Educación Física o a entrenarlos.

Este Glosario Deportivo ha sido avalado por el Consejo Científico de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Matanzas.

VOLEIBOL DE SALA.

(Elaborado por el Profesor Auxiliar y MSc Luís R. Sánchez Hodelin de la Universidad de Matanzas Camilo Cienfuegos con la colaboración de Profesores de la Facultad de Cultura Física de dicha Universidad y Técnicos del deporte de la Provincia.)

Juego creado a finales del siglo XIX en Massashuset por William Morgan como un juego recreativo para aquellos que no podían jugar Béisbol o Baloncesto por su edad y que se llamo en sus inicios Minonette. Comenzó con una red de tenis de campo amarrada a todo lo ancho de la sala y con una cámara de balón de Baloncesto. El número de jugadores o tantos eran indeterminados. La FIVB se creo en 1947 y es un deporte Olímpico desde 1962 en los Juegos celebrados Tokio. Las competencias oficiales de la FIVB en la actualidad son los Campeonatos Mundiales, Gran Prix, Liga Mundial además de los torneos regionales tales como el NORCECA, etc.

Su introducción en Cuba se debe a los soldados norteamericanos destacados en nuestro país en la ultima intervención que sufrimos al final de la guerra del 95 y por la YMCA (Young men christian assosociation). Estos soldados, acampados en la Habana en los cuarteles habilitados al efecto en la hoy barriada de Marianao, comenzaron a jugarlo y llamo la atención de los moradores de la zona los que empezaron a practicarlo. En sus inicios su practica se limito solo a la Capital y por las clases pudientes.

Este deporte goza de una gran popularidad en todo el mundo, jugado en todos los continentes, su federación tiene más de 160 países afiliados.

A

Adelantado:

Generalmente es el jugador central o el libero (ver mas adelante). Tratara de defender los balones tirados. En ambos casos es este jugador, quien con su experiencia, teniendo en cuenta quien ataca y quien bloquea, que posición ocupa, adelantado o atrasado.

Alcance: En el Voleibol se determinan dos alcances:

Alcance al bloqueo, que se determina desde la posición inicial del bloqueo con un salto y se mide la altura alcanzada por las manos.

Alcance al ataque, luego de tomar carrera de impulso y simulando el ataque se determina la altura alcanzada por la mano de golpeo.

Apoyo:

Jugador a la defensa que va hacia la línea de ataque para levantar el balón que deja caer el atacador detrás del bloqueo. Ver jugador adelantado a la defensiva.

Árbitros: Son los encargados de aplicar la reglamentación durante todo el partido. En el caso del Voleibol son 3 árbitros y 4 jueces de línea. Los árbitros son:

Principal: la mayor autoridad durante el partido. Se sitúa en una silla elevada que esta junto uno de los postes en la línea media del terreno (fuera de este) de forma que tenga al frente (del otro lado de la cancha) al arbitro auxiliar y la mesa de anotaciones. Es el encargado de dar inicio al juego o pasaje con un silbatazo y la señal de la mano, vela, junto al auxiliar, las faltas en la net, faltas de los jugadores y determina, con los jueces de línea, si el balón esta o no dentro del terreno. (En alguna literatura se nombra también así al jugador central)

Auxiliar: Arbitro que se sitúa a nivel del piso y en la posición opuesta al Principal y de espalda a la mesa de anotaciones (en algunas ocasiones se ve necesitado de consultar con esta el orden de rotación, tantos o el orden del saque). Al inicio de cada partido los entrenadores deben entregarle una hoja que tiene impreso un terreno de voleibol donde se señalara la posición que ocuparan los jugadores con su número (esto es independiente del número que tienen en su camiseta). Velara porque este orden se mantenga durante todo el set, que antes del saque cada jugador este en su posición, faltas en la net e invasiones del terreno contrario (traspasar la linea media) o línea de ataque en el caso de ataque zaguero. Es el único que autoriza los cambios en la zona de cambio (limitada por la línea de ataque, la línea media y la línea lateral. Autoriza los tiempos previo aviso del entrenador. Supervisa también el trabajo de los **jueces de línea**, situados en los vértices que comprenden la línea final y las laterales que velaran por los balones que hagan contacto con el suelo dentro o fuera del terreno, si el jugador al saque hace contacto con la línea final, auxiliaran al árbitro principal y auxiliar si hubo contacto con el balón por parte de los jugadores en el bloqueo o la defensa. Para ello se valen de unos banderines que indicaran la validez o no de la acción.

Arbitro de mesa: Es el encargado de llevar las anotaciones, cambios, orden al saque, tiempos de descanso y amonestaciones.

Aseguramiento: Acción que realizan los demás jugadores a la ofensiva en el momento en que el atacador recibe el pase y consiste en formar un semicírculo alrededor de la zona en que se realiza el ataque para tratar de levantarlo si es bloqueado. Aclaremos que el BLOQUEO se apoya y el ATAQUE se asegura.

Ataque: Acción que consiste en enviar el balón a la otra cancha de forma violenta (por medio del **remate**), casi siempre después del pase (en ocasiones el recibo queda pegado a la net y se realiza el ataque después del primer toque), por encima de la net para evitar que sea defendido. Esto ocurría antes solo cerca de la net en la denominada zona de ataque (zonas 2,3 y 4) lo que en la actualidad se ve ampliado con el ataque zaguero (zonas 1, 6 y 5). Este último tipo de ataque se ve limitado por la línea que marca la zona de ataque o delantera (a 3 metros de la línea media) la cual se extiende de forma discontinua en los laterales del terreno. Este ataque lo pueden realizar los jugadores zagueros siempre que el último contacto con el piso sea detrás de la referida línea de ataque

Atacador: Jugador que realiza la acción de ataque. Se denominan atacadores a aquellos que por la rotación se encuentran en zonas 2, 3 o 4 aunque en la actualidad esta acción puede realizarse desde zonas zagueras.

Atrasado: Posición que ocupa uno de los jugadores a la defensa en el momento del ataque contrario con respecto a los demás en la zona 6 para defender los balones que se van por encima del bloqueo o se elevan por este. Su posición es más bien hacia la línea final. Generalmente quien defiende esa posición es el jugador central o el libero. En caso de haber sacado el central (por lo que permanece en el terreno) se desplaza hacia la zona 6.

B

Balón: Esfera de piel o goma con un diámetro y peso determinado que es el objeto del juego. En este deporte es el mismo balón para ambos sexos.

Bandas: Situadas de forma cosida en todo el borde de la net y tiene un ancho de diez centímetros. Las bandas laterales coincidirán con las líneas laterales en el piso. Todas pertenecen al terreno. Aunque la net se extiende mas allá de estas, el balón que toque en esa zona es declarado afuera.

Bloqueo: Primera acción defensiva del equipo perteneciente al sistema de juego defensivo o K- II y consiste en elevar ambos brazos, sobrepasando el borde superior de la net, para evitar que el balón pase a cancha propia. Puede ser simple, doble y triple, según el número de delanteros que participen en la acción. Solo puede ser realizado por los jugadores de la zona delantera.

Bola “muerta”: Los árbitros declararan bola “muerta” mediante un silbatazo, cuando se cometa una falta, la bola toque el piso o cualquier objeto de la sala de juego, una varilla, entrada accidental de otro balón al terreno, etc.

C

Cambios: Los cambios, como su nombre indica, son las sustituciones que se realizan durante un set pero en el Voleibol existen sus peculiaridades y tipos. En general se pueden hacer 2 tipos de cambios, el **incompleto** y el **completo**.

Incompleto: Previa señal del entrenador solicitando el cambio (que solo se puede hacer cuando la bola esta muerta) el jugador a entrar tomara de una caja junto a su banco (donde deben estar tablillas en forma de raquetas de tenis de mesa enumeradas del 1 al 12) la tablilla con el numero del jugador que sustituirá y se situara fuera del terreno en la **zona de cambio** (situada entre la línea media y la línea de ataque) enseñándole dicha tablilla al arbitro auxiliar. El jugador a sustituir se parara en esta zona pero dentro de la cancha y a una señal de cambio (hecha por el árbitro auxiliar) el sustituto entrara a la cancha y el sustituido saldrá. El árbitro a su vez lo consignara en la hoja entregada por el entrenador al inicio de cada set e indicara a la mesa que consigne dicho cambio en la hoja de anotaciones.

Completo: Cuando el entrenador considere que el jugador sustituido se restableció, oyó sus indicaciones o el sustituto no cumple las expectativas por lo que entro, se repite el ritual de la señal y la tablilla de cambio junto al arbitro auxiliar. Lo peculiar de este cambio es que solo puede entrar por este jugador sustituto aquel por el que entro y no puede ser cambiado por el resto del set.

En general se pueden hacer durante un set seis medio cambios o tres cambios completos.

En el Voleibol de playa no existen los cambios.

Cambio de cancha: En el voleibol es obligatorio cambiar de cancha al término de cada set y cuando es necesario llegar al tie breake este cambio se efectuara al alcanzar cualquiera de los dos equipos el tanto 8

Cancha: Ver dimensiones del terreno.

Central: Jugador que realizara sus funciones por el centro de la cancha o línea media longitudinal de esta. Este jugador, denominado en alguna literatura como principal, es el encargado por lo general por el ataque y bloqueo en zona 3 aunque ha de moverse a los extremos para auxiliar al bloqueador. A la defensa jugara en la zona 6. (Ver jugador adelantado o atrasado a la defensa). Por lo general goza de muy buena estatura y casi siempre es el mas alto del equipo.

Combinación:

Jugada de engaño en la cual un atacador realiza el salto junto a la net sin pegar al balón (para llevarse el bloqueo) el cual es golpeado posteriormente por otro atacador.

Comienzo del juego: Antes del comienzo del juego el arbitro auxiliar formara ambos equipos, con sus capitanes al frente, fuera de la cancha de juego y lanzando una moneda al aire se decidirá que equipo comienza con el saque. Puede optarse por el balón (saque) o la cancha. En la actualidad se escoge el "recibo" pues es mas fácil defender el saque que el ataque.

Contraataque: Acción propia del K-II o juego medio que consiste en atacar después de defendido el ataque contrario

Corrida: Jugada que realiza el atacador casi siempre por los extremos de la net con un pase paralelo y rasante a esta y realiza su ataque en movimiento.

CH

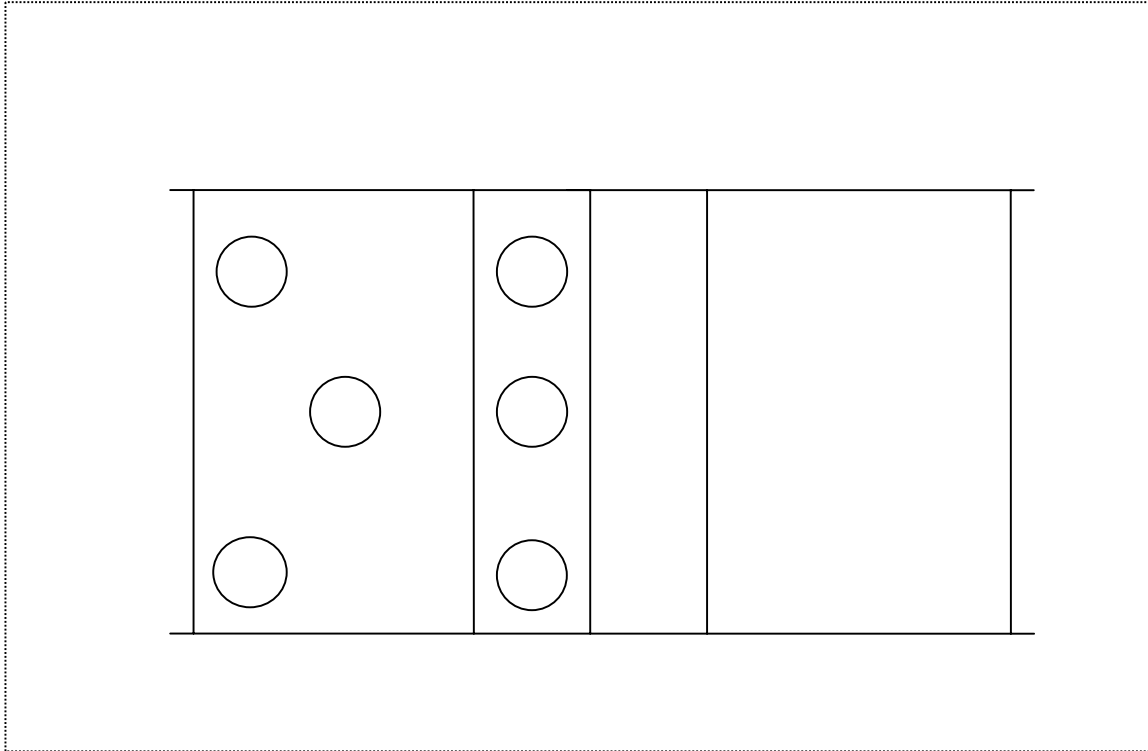
Chiquitica: Balón casi siempre atacado por el jugador central por el medio de la cancha, muy sorpresivo, y consiste en que este jugador salta cerca del pasador antes de que este realice el pase y ya estando en el aire le llega el balón a poca altura sobre la net donde lo golpeará.

D

Defensa: Acción muy parecida al recibo pero posterior al ataque. También se denomina defensa de campo porque en realidad la primera acción defensiva del equipo es el bloqueo. En la actualidad se permite esta con cualquier parte del cuerpo. También se denomina así a toda acción que evite que el balón pase a cancha propia o si paso, levantarlo y contraatacar. En realidad puede hacerse con una o dos manos, con deslizamiento o no e inclusive, de golpear el balón al defensor y ser levantado o enviado a cancha contraria es válido.

Delantero: jugador que por la rotación se encuentra en zonas 2,3 o 4.

Dimensiones (llámese indistintamente terreno o cancha): El terreno de Voleibol está dividido en dos canchas cuadradas de 9X9 metros. Cada cancha se divide a su vez en zona delantera (zonas 2,3 y 4), delimitada por una línea transversal (línea de ataque) a tres metros de la línea media (línea que separa ambas canchas) y la zona zaguera que es la extensión de terreno entre la línea de ataque y la línea final. Aunque el terreno es común para ambos sexos no ocurre lo mismo con la altura de la net pues en el masculino dicha altura es de 2.43 metros y en el femenino es de 2.24 metros. Este terreno tendrá un área alrededor de sus líneas de no menos de 3 mts libre de obstáculos y su cubierta tendrá una altura no menor de 12 mts.



Diagonal (Carrera y remate): En cuanto a la **carrera de impulso** para realizar el ataque esta puede ser en dirección diagonal a la net o perpendicular a esta. Lo jugadores derechos por zona cuatro deben hacer dicha carrera en dirección diagonal a la net de forma que su cintura escapular y con ello el brazo de golpeo estén atrasados y poder tener el espacio de aceleración necesario para golpear con fuerza. Esta posición les permite además tener la opción de atacar por la línea, diagonal larga o la corta (4 para 4) o ataque con giro inverso. Lo contrario ocurre cuando este jugador ataca por zona dos pues en este caso su carrera debe ser perpendicular a la net por las razones expuestas. En cuanto al jugador zurdo debe atacar de forma contraria a como lo hace el derecho, carrera diagonal por la dos y perpendicular por la cuatro. En cuanto a la **dirección** del ataque o **remate**, fundamentalmente se realiza hacia la diagonal del terreno contrario (más frecuente) pues encuentra más área además de ser la diagonal la línea mas larga de un cuadrado. Otra forma de dirigir el ataque es hacia la línea cuando los bloqueadores no llegan a tiempo para cubrir el espacio cerca de la varilla.

E

Envío: Es el balón que se envía a cancha contraria generalmente en el tercer toque por no fructificar el recibo o el pase y generalmente se envía a la zona 2 (zona de bloqueo del pasador) o a la zona 1, zona defendida por el pasador, o el que realiza el pasador en el segundo toque, casi siempre con la mano mas alejada de la net. Queremos destacar que es independiente de la forma de voleo que se utilice (por abajo o por arriba).

Engaño: Acción táctica que se realiza por los atacadores o pasador (dejarla caer detrás del bloqueo o el anteriormente citado envió del pasador) que busca engañar al bloqueo o los defensores zagueros.

Ejercicios invariables y variables:

Invariables: Aquellos dirigidos a perfeccionar la técnica. Ejemplo ataque solo por la diagonal o la línea o bloqueo, saque a una zona determinada.

Variables: Aquellos que se realizan después de dominar las variantes de un elemento técnico y forman parte esencial de la táctica pues el volibolista los utiliza a discreción según una situación determinada.

Equipo: El equipo de Voleibol consta de 12 jugadores, 6 regulares y 6 suplentes. Generalmente los seis jugadores regulares se dividen por especialidades, a saber:

Pasadores: Un solo pasador en el sistema 5-1 y 2 en el 4-2.

Centrales: 2

Recibidores o atacadores auxiliares: 3

Libre u opuesto: 1

Libero: Debemos aclarar que este es el único jugador que ha de declararse y ha de ser por toda la competencia, puede ser solo 1 y se diferenciara del resto de los jugadores por tener un uniforme distinto.

En los suplentes debe existir la misma configuración de los regulares.

En el Voleibol de playa son solo dos jugadores y no existen sustitutos.

F

Falta: Así se denomina a cualquier violación del reglamento y en el voleibol pueden ser del manejo del balón, de posición, de rotación o con respecto a la net y se penaliza con la perdida del saque o un tanto.

Finta: Ver engaño

FORMACIONES: Las formaciones no son mas que las posiciones que ocupan los jugadores (siempre guardando el orden de rotación y la posición de zaguero o delantero) en el terreno a la hora de defender el saque o el ataque. En la defensa del saque las formaciones se denominan según el número de jugadores que participen en ella y pueden ser de 6, 5, 4, 3, 2 e inclusive de uno solo. Las

formaciones en la defensa del ataque se denominan según la posición que ocupara generalmente el jugador de la zona 6. Casi siempre esta posición la ocupa el jugador central en la zaga (aunque este por la rotación en cinco o en uno) o el libero y se denominaran:

Adelantado: cuando el bloqueo es fuerte, mal pase, etc, y este jugador ira a la línea de ataque detrás del bloqueo. Esta acción también se denomina apoyo.

Al medio: cuando están parejos quien ataca y quienes bloquean y el ataque va a nuestra cancha sin mucha fuerza.

Atrasado: este jugador jugara cerca o en la línea final porque el ataque se fue sin bloqueo o el atacador es muy fuerte.

Fuera de zona: Al inicio de juego el entrenador ha de entregarle al arbitro auxiliar una planilla donde esta impreso un terreno de voleibol y en ella consignara en cada zona el numero de la camiseta del jugador que la ocupara inicialmente. Como en el voleibol es obligatorio rotar por todas las zonas (en cada cambio de balón) los seis jugadores o sus sustitutos han de guardar el mismo orden en que empezó el set al inicio de cada pasaje (ver mas adelante). Ningún jugador zaguero puede estar por delante de su jugador delantero o más cerca de la línea que su compañero lateral. Así vemos que el de la zona 1 no puede estar delante del de la zona 2, el de la 6 con respecto al de la 3 y el de la 5 con el 4. El de la 3 no puede estar más cerca de la línea que el 2 o el 4 y el de la 6 que el de la 1 o 5. Esto se ve también cuando un jugador zaguero efectúa un ataque saltando dentro de la zona delantera que, aunque constituye un fuera de zona, se señala como una invasión. **(Ver zonas)**. Al inicio de cada pasaje se considerara fuera de zona a aquel jugador que se encuentre fuera del terreno. No constituyen fuera de zona las salidas del terreno de los jugadores para tomar carrera de impulso para el ataque o defender un balón. No conservar el orden de ir a la línea de saque también es fuera de zona.

En el Voleibol de playa no existe esta regla con respecto a las posiciones pero si deben alternarse en el saque.

I

Invasión: Es cuando un jugador invade la cancha contraria o un jugador zaguero realiza un ataque dentro de la zona delantera (el ultimo contacto con el piso antes del salto se realiza dentro de esta área).

J

Juego: El juego de Voleibol se realiza sin límites de tiempo y según las reglas de la FIVB ha de jugarse a 5 set. Para declararse ganador el equipo ha de ganar 3 de ellos, consecutivos o no. Los 4 primeros se juegan a 25 tantos y el último o tie break a 15. No existen cambios de bola, el termino de cualquier pasaje implica un tanto para uno u otro equipo. En caso de empate en el tanto 24(cuatro primeros set) ha de continuarse hasta que uno de los dos equipos tome ventaja de 2 tantos. En el 5to o tie breake ocurre lo mismo pero cuando el empate ocurre en el tanto 14.

En el Voleibol de playa han de ganarse 2 set, consecutivos o no.

Juego medio: Ya después de realizado el K-I o juego ofensivo el equipo que sacó estará en K-II o juego defensivo. Si se logra devolver el balón se denominará Juego Medio hasta que la bola sea muerta.

Jugador de cambio: Jugador sustituto que entrara en el juego a sustituir uno de la misma especialidad (central por central, auxiliar por auxiliar y pasador por pasador).

L

Libero: Jugador **netamente defensivo** aprobado por la FIVB recientemente para tratar de equilibrar el balance entre la ofensiva y la defensa. A diferencia de los demás jugadores este puede entrar y salir de la cancha sin permiso del arbitro auxiliar y el sustituido (casi siempre el central). Solo puede ocupar las zonas zagueras (1, 6 y 5), hacer envíos pero no puede hacer ninguna acción ofensiva. Puede desplazarse por cualquier zona del terreno y eventualmente realizar el pase cuando el recibo o la defensa son defectuosos (no llega a zona 2-3). En las competencias oficiales el libero se declara por toda la competencia. Generalmente son jugadores no muy altos pero con un sentido de la defensa muy alto. Su entrada y salida del terreno es después de la línea de ataque, fuera de la llamada zona de cambio, pero antes de la línea final.

Libre u opuesto: Jugador netamente ofensivo. Deviene de los atacadores auxiliares o recibidores pero este no tiene responsabilidad al recibo. Se le llama también opuesto porque en la alineación siempre ocupa la posición opuesta al pasador. Es el jugador que se esconde y ataca desde cualquier posición delantera o zaguera. También se la llama jugador cruzado.

Líneas: El terreno de voleibol está delimitado por las líneas laterales (9 mts cada cancha) y de fondo (9 mts de cada línea lateral a la otra) y además en su interior se encuentran las líneas de ataque (a 3 mts. de la línea media y paralela a esta) que delimitan la zona de ataque y la separan de la zona zaguera. Estas líneas deben ser de 5 cm. de ancho y pertenecen al terreno por lo que una bola que la toque en su borde exterior se considera dentro del terreno. En ambos laterales del terreno se encuentran unas líneas discontinuas perpendiculares a las líneas laterales que son una extensión de las líneas de ataque y que sirven de guía a los

árbitros para determina si un jugador zaguero en ataque traspasa la línea de ataque lo que sería una invasión.

En el terreno de Voleibol de playa no existe la línea de ataque.

M

Mano afuera: Jugada táctica a la ofensiva que busca el contacto de los bloqueadores con el balón y que vaya hacia fuera.

Mas-menos: Sistema estadístico muy empleado en el Voleibol y consiste en una raya (con el número del jugador antepuesto) donde se consignara en la parte de arriba las acciones positivas y en la de debajo las negativas. Al terminar el juego se sumaran algebraicamente las acciones realizadas y se puede tener una opinión del desempeño del jugador por elemento técnico.

N

Net (Red): Suspendida en el medio del terreno y fijada a 2 postes laterales separados no menos de 50cm de las líneas laterales. Ha de tener cuadrados en todas su extensión de 10 cms. de lado y una banda de 10cms de ancho en todo su perímetro. Esta net se suspenderá a 2.24 mts en el femenino y 2.43 mts en el masculino.

O

Opuesto: Ver libre.

Organigrama: Forma de organizar la competencia, también llamado Schedule.

Out: Palabra proveniente del ingles que significa afuera. Por su corta pronunciación (lo pronunciamos "ao") se ha tomado por la mayoría de los equipos para alertar a los defensores o recibidores sobre los balones que provienen de la cancha contraria y que van fuera de las líneas finales o laterales.

P

Pasada: Tipo de pase que se realiza pegado a la net y la golpea el pasador casi del lado de la otra cancha.

Pasador: También llamado acomodador, es el encargado del segundo toque o toque previo al ataque. Jugador muy especializado que puede hacer su acción con voleo por abajo (con los antebrazos) o con voleo por arriba o voleo propiamente dicho. En general dirige el pase a zonas 2, 3 o 4 y en la actualidad a la parte más cerca de la línea de ataque pero de las zonas 1, 6 o 5 para el ataque zaguero. Realiza su juego en la zona 2-3 pues tiene de frente a las zonas 3 y 4 y solo de espalda a la zona 2. Cuando por la rotación esta en zonas zagueras (1,6 o 5) ha de realizar la llamada penetración (se desplaza hacia zona 2-3) pero siempre después del silbatazo del arbitro principal autorizando el saque y oído el golpe de este.. A la defensa debe bloquear por zona 2 y defender en la zona 1 pues en ambos casos se encuentra más cerca de la zona 2-3. De realizar la defensa del ataque otro jugador realizara el pase pues como sabemos esta prohibido realizar dos toques consecutivos al balón (salvo en el bloqueo)

Pase: Acción previa al ataque y netamente ofensiva casi siempre ejecutada por el pasador lo que no es necesariamente así pues de no llegar el recibo o ser la defensa desviada, puede ser ejecutada por cualquier jugador. Es independiente de la forma en que se realiza, voleo por abajo o recibo o voleo propiamente dicho que es más común.

En el Voleibol de playa la mayoría de los pases se hacen con voleo por abajo (aunque es más impreciso) para evitar que el balón salga rotando y se convierta en falta.

Pasaje: Acción que comienza desde el saque hasta que la bola es muerta

Penetración: Cuando el pasador se encuentra por la rotación en zonas zagueras (zonas 1, 6 o 5) se “esconde” detrás de un jugador delantero (no debe realizar el primer toque al balón) ha de “penetrar hacia la zona 3-2 para ejecutar el pase. Esto solo lo puede hacer después de haber sido escuchado el golpe del saque por el arbitro auxiliar, de no hacerlo así incurrirá en “fuera de zona”. En el caso del sistema ofensivo 4-2 el pase debe realizarlo siempre el pasador que se encuentra en la zaga.

Postes: Ver net o red.

Puntos: Ver tantos.

Q

Quinto set o “tie-breaker”: Al terminar el cuarto set el árbitro auxiliar ha de discutir (con una moneda lanzada al aire) con los capitanes de ambos equipos la posesión de una u otra cancha para dar comienzo al último set (como se indica mas arriba esto ocurre cuando ambos equipos están empatados con dos set ganados). En este set ha de realizarse un cambio de cancha obligatorio al arribar uno de los equipos al tanto 8 y se limitara 15 tantos salvo cuando ocurre un empate en el

tanto 14, de ser así ganara el que aventaje al contrario en 2 tantos. En el Voleibol de playa será el 3er set.

R

Rally point: Sistema de juego y puntuación en el que se eliminan los cambios de bola y el número de tantos de cada set. Se mantienen que de 5 set deben ganarse 3 y los cuatro primeros set serán de 25 puntos y el último de 15. En los cuatro primero ha de tenerse una ventaja (cuando se empatan de 24 tantos en adelante) de dos tantos y es indefinida la cuenta. En cuanto al quinto set en caso de empate a partir de los 14 tantos también se continúa hasta lograr una ventaja de dos tantos. De chocar el balón con cualquier parte del cuerpo es valido también.

Recibo: Primera acción del K- I o juego ofensivo y consiste en llevar la bola hacia zona 3-2 donde se encuentra el pasador. Esta acción se realiza generalmente en posición de semicucilla y ambos brazos extendidos al frente de forma que el balón choque con la parte interior de estos Actualmente es permitido realizarlo con voleo. En algunas ediciones antiguas aparece como "voleo por abajo". En la actualidad se refieren a esta acción como defensa del saque.

Recibidor: Jugador que se especializa en esta acción, casi siempre llamado atacador auxiliar o recibidor, en la mayoría de los equipos se encuentran en numero de tres pero con la introducción del libero y el libre este numero se reduce a dos (esta función la realiza el libero) lo que deja libre de esta función al libre.

Red: Ver net.

Remate: Golpeo del balón en el aire por encima de la net de forma violenta con la palma de la mano hacia cancha contraria tratando de evitar que sea defendido o bloqueado.

Rotación: Como veremos mas adelante en ZONAS, el terreno de Voleibol se divide en seis zonas que se enumeran a partir de la zona 1 (situada en el extremo derecho de la línea final cuando nos paramos en esta y de frente a la net). Estas zonas se enumeran en sentido contrario a las manecillas del reloj (zona 1) hasta la zona 6. Cuando termina un pasaje el equipo que gano el saque ha de rotar pero en este caso en el sentido de las manecillas del reloj. Esto se hace para que no siempre se encuentren en la línea delantera los mejores atacadores o bloqueadores y en la zona zaguera los mejores defensores. Esto obliga a que los jugadores de Voleibol sean más completos o universales pues según se detalla en jugadores delanteros o traseros estas posiciones no pueden violarse durante el set.

S

Saque: Acción que da inicio al pasaje y se realiza desde la línea final (en toda su extensión y todo lo alejado de la línea final que el terreno permita) según el jugador que le toque por la rotación (zona 1). Esta acción, también denominada **servicio**, puede realizarse de cualquier forma siempre que el balón se encuentre en el aire y sea golpeado por la mano. Para ello el sacador debe esperar el silbatazo y la señal del árbitro. El saque no se puede bloquear. No se debe tener contacto con el terreno hasta después de golpeada la bola y se encuentre en camino hacia el otro terreno. Antes de comenzar el juego, el árbitro auxiliar formara ambos equipos fuera de la cancha y lanzando una moneda al aire se determinara que equipo comienza el juego con el primer saque. Pueden hacerse tantos saques consecutivos como tantos consecutivos se obtengan. En la mayoría de los equipos el que comienza sacando es el pasador porque así se garantiza de cierta forma la línea más alta en el primer bloqueo. Cuando es el equipo contrario quien comienza con el saque casi siempre el pasador entra en la zona 2 (un rote atrasado).

Señales :(Árbitro)

Set: palabra de origen Ingles y probablemente del tenis de campo que podemos denominar como TIEMPO. Consiste en las partes en que se divide el juego de Voleibol y no son limitadas por el tiempo de su decursar como los cuartos en el Baloncesto sino que se van acumulando tantos hasta llegar a 25 en los cuatro primeros y a 15 en el último o **tie breake** o muerte súbita. En los primeros cuatro set en caso de haber empate a los 24 tantos se seguirá el juego hasta que uno de los equipos aventaje al otro por 2 tantos y será indefinida la cuenta. En el caso del quinto si el empate ocurra al tanto 14 ganara igual el que aventaje en 2 tantos pero con límite hasta los 17 tantos.

Al terminar cada set es obligatorio realizar el cambio de cancha. En el último set se realizara el cambio de cancha obligatorio al arribar uno de los equipos a 8 tantos independientemente de los tantos del otro equipo..

Es permitido en cada set que comienza cambiar la alineación del equipo, alineación que se mantendrá por toda la duración del set.

Sistemas de juego: Se definen metodológicamente dos sistemas de juego **JUEGO A LA OFENSIVA y JUEGO A LA DEFENSA.**

El juego a la ofensiva o sistema de juego a la ofensiva o K-I consiste en que al comienzo del pasaje (antes del saque) el equipo que esta a la ofensiva es aquel que recibe el saque lo que cambia en el juego medio pues en este caso estará a la ofensiva el que tenga el balón en su terreno. Este juego a la ofensiva a su vez tiene dos formaciones básicas, 5-1 y 4-2 y consisten en que en el primer caso serán 5 jugadores atacadores y 1 solo pasador y en el segundo caso serán 4 atacadores y dos pasadores. Ambos tienen sus ventajas y desventajas. Queremos señalar que en la actualidad, hasta donde conocemos, el único equipo que juega con dos pasadores oficiales es el equipo Cuba femenino. Metodológicamente contiene el recibo, el pase, el ataque y el aseguramiento del ataque. En la actualidad se le conoce como formaciones para la defensa del saque.

Los sistemas de juego a la defensiva o K-II se refieren a la posición que ocupara el defensor de la zona 6 (casi siempre el central o el libero). Estas posiciones son:

Atrasado: cuando juega cerca de la línea final.

Al medio: ocupa una posición media en la cancha.

Adelantado: Se sitúa cerca de la línea de ataque para levantar el balón que golpee al bloqueo o será tirada esta acción se denomina apoyo.

La posición que ocupe este jugador será de acuerdo a su evaluación de la calidad del pase contrario quien ataca y quienes bloquean.

Las acciones del juego a la defensiva son: Bloqueo, apoyo, defensa, pase y contraataque. También se considera al saque como parte integrante del K-II.

Después de realizado el K-II si continua el balón en juego se denomina Juego medio.

I

Táctica: La táctica en el Voleibol se entiende como el uso oportuno de determinada variante técnica que pueda rendir resultados ventajosos y es usada por el jugador a discreción según la exigencia inmediata del juego. Es más efectiva cuando se dominan las diferentes variantes de determinado elemento técnico.

Existe la táctica individual (saque, bloqueo, ataque), de grupo (bloqueo) y colectiva (sistemas de juego a la ofensiva y la defensiva).

Tantos: Como todo juego ha de determinarse un ganador en el caso del Voleibol se realiza por medio de la acumulación de tantos y como no tiene limitación de tiempo ganara el que llegue en los cuatro primeros set a 25 tantos o a 15 en el quinto (ver juego ganado). Estos tantos se anotaran cada vez que el balón sea "muerto" y será a favor del que gane el pasaje.

En el Voleibol de playa se juegan solamente 3 set, los dos primeros a 21 tantos y el último a 15.

Tiempo: Al igual que en otros deportes, el Voleibol tiene los llamados tiempos de descanso o de consulta. Cada equipo tiene derecho en cada set a un tiempo de descanso de 30 segundos lo cual se consignara en la hoja de anotaciones. Este tiempo solo lo puede pedir el entrenador al arbitro auxiliar cuando la bola esta muerta y después de concedido, los jugadores han de salir del terreno de juego y no podrán entrar al mismo hasta que después de consumido el tiempo reglamentario el arbitro auxiliar valiéndose del silbato les indique que pueden entrar. Además del tiempo pedido por el entrenador existen dos tiempos técnicos que se toman al alcanzar uno de los equipos 8 tantos en el primero y 16 en el segundo. Ambos serán por un tiempo de 30 segundos también. En el quinto set no habrá tiempo técnico.

Entre cada set se concederán (en los cuatro primeros) 3 minutos de descanso y orientación. Entre el cuarto y el quinto (ultimo set) se concederán 5 minutos.

Tarjetas: El árbitro Principal tendrá dos tipos de tarjetas a su alcance, una amarilla y otra roja. Ante una falta sencilla se le enseñara al jugador que comete la falta la amarilla, en caso de incurrir en lo mismo se le volverá enseñar como paso previo a enseñarle la roja que significa expulsión del juego. Si la falta es grave puede de inicio enseñarle la roja y ser inmediatamente expulsado.

V

Varillas: También llamadas antenas, son propiamente dos varillas de plástico de 1.70 mts que se sitúan en las bandas laterales que tiene la net y definen el terreno mas allá de la altura de la net. A diferencia de las líneas estas no pertenecen al terreno pues balón que las toque en su vuelo será considerado balón afuera.

Voleo: Palabra proveniente del ingles y que quiere decir balón volando. En sus inicios se le denominaba así a cualquier contacto con el balón. Posteriormente cuando se autorizo el primer golpe (después del saque) con los antebrazos de ambos brazos unidos se le llamó a este voleo por abajo o recibo y al voleo, propiamente dicho, voleo por arriba. Esta técnica que consiste en devolver el balón con ambas manos por encima de la cabeza con los dedos y parte de las manos hoy en día se llama solamente **voleo**.

Z

Zaga: Así se denomina también a la zona situada entre la línea de ataque y la línea final. En ella se encuentran las zonas 1, 6 y 5.

Zaguero: Jugador que por la rotación ocupa una zona zaguera (zonas 1,6 y 5). Aunque puede defender o devolver el balón dentro de la zona delantera no puede hacer un envío al terreno contrario desde esta zona si su mano sobrepasa la altura de la net, esto se consideraría falta. En la actualidad se permite el ataque de un jugador zaguero si el último contacto con el piso se realizó detrás de la línea de ataque.

Como en el Voleibol de playa no existe la línea de ataque no hay distinción entre zaguero y delantero, ambos pueden atacar junto a la net indistintamente.

Zona: El terreno de Voleibol se encuentra dividido (cada cancha) en 6 zonas. Estas zonas, aunque no aparezcan marcadas en el mismo podemos determinar su ubicación de la siguiente forma:

Situados en el extremo derecho de cualquiera de las canchas de frente a la net (en la línea final) esa será la zona 1, en esa misma dirección y pegado a la net será la zona 2, a su izquierda y también pegado a la net, en el centro del terreno se encuentra la zona 3. Ya en el extremo opuesto de la zona 2 (pegado a la net) será la zona 4. Detrás de la zona 4 y junto a la línea lateral estará la zona 5 y ya entre las zonas 1 y 5 será la zona 6. Las zonas 2,3 y 4 serán las zonas delanteras (están dentro de la zona de ataque) y 1,6 y 5 serán las zonas zagueras.

Zona del entrenador: El entrenador no está obligado a permanecer en el banco, puede moverse junto a la línea lateral entre la extensión de la línea de ataque y la línea final. En la actualidad se notan además de las líneas propias del terreno, en que, perpendicular a las líneas discontinuas que limitan la zona de ataque fuera de las líneas laterales, se ha trazado una línea discontinua paralela a la línea lateral a un metro de separación de estas.

Zona de cambio: Zona donde se realizan los cambios y esta situada entre la línea media y la línea de ataque en el lateral donde se encuentra el árbitro auxiliar. En el Voleibol de playa no existe esta zona pues los cambios no existen.