

VÓLEY PLAYA

FUNDAMENTACIÓN

A pesar de la dificultad en determinar dónde surgió realmente este deporte, lo cierto es que el vóley playa no es una corriente tardía, sino que constituye verdaderamente una vertiente natural del juego de base.

Actualmente, la difusión del vóley playa ha hecho que este deporte llegue prácticamente a una mayoría de países con costa, e incluso a países donde la climatología ideal para la práctica de este deporte dura apenas tres meses. Otro de los motivos de este rápido esparcimiento es el marco donde se desarrolla la actividad que es tan ideal para la promoción y la venta de una amplitud de productos de consumo.

El vóley playa ha continuado propagándose a través de los años en muchas partes del mundo y en 1996, fue reconocido como una disciplina olímpica. El vóley playa se ha convertido hoy en día en un deporte global que se ha destacado popularmente a través de constantes competiciones internacionales organizadas por la Federación Internacional de Voleibol.

El vóley playa es un deporte de equipo, donde la participación de los jugadores es alternativa. Los tres elementos principales que interactúan son:

- Los compañeros: 2 jugadores con funciones diferentes.
- Los adversarios: 2 jugadores del equipo contrario.
- El espacio de juego: un campo de arena, (8 x16 m) separado por una red.

OBJETIVOS

Dar a conocer (iniciación) y mejorar (perfeccionamiento) el juego del vóley playa utilizando el deporte como medio para la diversión, la mejora de la condición física y la satisfacción personal al conseguir mejorar el juego (competición) en un ambiente agradable y participativo.

ESTRUCTURA DE LA CLASE

Empezamos realizando ejercicios para la mejora de la condición física al tiempo que se realiza el calentamiento previo antes de la propia actividad de vóley playa.

Las sesiones acaban siempre con juego.

BENEFICIOS

Gracias a una buena planificación, permite al usuario practicar un deporte en un medio cuya dificultad de desplazamiento mejora sustancialmente el tono muscular y la resistencia.

Al incluir en las sesiones una parte de acondicionamiento físico utilizando material deportivo diverso, el usuario entrena de una forma variada y completa.

A nivel personal se intenta integrar a todos los participantes dentro del grupo sin que las diferencias en la condición física de cada usuario afecten al buen desarrollo de la sesión.