

# VOLEIBOL

El voleibol fue creado en el año de 1895 por el Prof. de Educación Física William G. Morgan.

Características de la disciplina.: El hecho de no existir contacto personal lo convierte en un juego limpio, la facilidad de su práctica hace que en cualquier espacio reducido pueda improvisarse una cancha perfectamente reglamentaria y su plasticidad le gana el favor de múltiples espectadores.

Lo que comenzó como un simple experimento comenzó a desarrollarse con gran éxito y el nuevo deporte ganó numerosos adherentes, prontamente se organizaron campeonatos; nacionales primero y después mundiales.

Requerimiento para la Practica: Se practica en una área rectangular 9 x 18 se requiere de dos postes y una red de un metro de ancho y se pone 2.43 metros de alto en la rama varonil y 2.30 metros en la femenil.

## **Beneficios :**

- Contribuye al bienestar del sistema cardiovascular.
- Fortalece el sistema muscular del tren inferior y superior.
- Desarrollo de las destrezas físicas en salto y en faciales.
- Desarrollo de la movilidad articular.
- Reduce la grasa corporal.
- Fortalece los músculos ligamentos y articulaciones
- Agiliza los reflejos

