



Facultad de Estudios a Distancia

Programas de Estudio a Distancia



Voleibol

Presencia con Calidad e Impacto Social

Pedro León Peñaranda Lozano

Rector

María Eugenia Velasco Espitia

Decana Facultad de Estudios a Distancia

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCION

UNIDAD1:HISTORIA DEL VOLEIBOL

Introducción

Horizontes

Núcleos Temáticos y Problemáticos

1. El origen del voleibol

2. Historia del voleibol en Colombia

3. Federación colombiana de voleibol

Proceso de Comprensión y Análisis

Síntesis Creativa y Argumentativa

Autoevaluación

UNIDAD 2: FUNDAMENTOS

Introducción

Horizontes

Núcleos Temáticos y Problemáticos

1. Posición fundamental

2. Posición media

3. Posición alta

4. Posición baja

5. Servicio

6. Saque por debajo

7. Actividades sugeridas

8. Saque lateral

9. Actividades sugeridas

10. Saque de tenis

11. Saque japonés

12. Actividades sugeridas

13. Golpe de dedos

14. Actividades sugeridas

15. Golpe de antebrazo

16. Actividades sugeridas

17. El remate

- 18. Actividades sugeridas
 - 19. Bloqueo
 - 20. Actividades sugeridas
 - 21. La plancha
 - 22. Caída lateral
 - 23. Caída frontal
 - 24. Diferentes caídas frontales
- Proceso de Comprensión y Análisis
Solución de Problemas
Síntesis creativa y Argumentativa
Autoevaluación

UNIDAD 3: REGLAMENTACION

- Introducción
- Horizontes
- Núcleos Temáticos Y Problemáticos
 - 1. Área de juego
 - 2. Dimensiones
 - 3. Superficie de juego
 - 3.1 Líneas de delimitación
 - 3.2 Línea central
 - 3.3 Línea de ataque
 - 4. Zonas y áreas
 - 4.1 Zona de frente
 - 4.2 Zona de saque
 - 4.3 Zona de sustitución
 - 4.4 Área de calentamiento
 - 4.5 Área de castigo
 - 5. Red y postes
 - 5.1 Altura de la red
 - 5.2 Estructura
 - 5.3 Bandas laterales
 - 5.4 Antenas
 - 5.5 Postes
 - 6. Útiles complementarios
 - 6.1 Balones
 - 6.2 Características
 - 6.3 Uniformidad de los balones
 - 6.4 Sistema de tres balones
 - 7. Participantes
 - 7.1 Composición de los equipos
 - 7.2 Ubicación de los miembros del equipo
 - 7.3 Indumentaria

8. Objetos prohibidos
9. Responsables del equipo
 - 9.1 Capitán
 - 9.2 Entrenador
 - 9.3 Entrenador asistente
10. Para anotar un punto, ganar un set y el encuentro
11. Sesiones de calentamiento
12. Alineación inicial de jugadores
 - 12.1 Posiciones
 - 12.2 Falta de posición
 - 12.3 Rotación
13. Situaciones de juego
 - 13.1 Balón en la red
 - 13.2 Balón en juego
 - 13.3 Balón fuera de juego
 - 13.4 Balón "dentro"
 - 13.4 Balón "fuera"
 - 13.5 Contacto con el balón
14. Toques por equipo
 - 14.1 Toques consecutivos
 - 14.2 Toques simultáneos
 - 14.3 Toque asistido
15. Interrupciones normales del juego
16. Jugador libero
 - 16.1 Designación del libero
 - 16.2 Indumentaria
 - 16.3 Acciones en las que participe el LÍBERO
 - 16.4 Acciones de juego
 - 16.5 Reemplazo de jugadores
17. Requerimiento de conducta
18. Escala de sanciones
 - 18.1 Castigo
 - 18.2 Expulsión
 - 18.3 Descalificación
 - 18.4 Aplicación de las sanciones por conducta incorrecta
 - 18.5 Conducta incorrecta antes y entre los sets
 - 18.6 Tarjetas
19. Cuerpo arbitral y procedimientos
 - 19.1 Jueces de línea
 - 19.1.1 Señales oficiales
 - Proceso de Comprensión y Análisis
 - Solución de Problemas

Síntesis creativa y Argumentativa
Autoevaluación

UNIDAD 1: HISTORIA DEL VOLEIBOL

Descripción Temática

INTRODUCCION

La gran popularidad del voleibol alrededor del mundo se debe principalmente a su carácter de deporte para todos. Es un deporte interesante, fácil de aprender y divertido de jugar.

No es costoso, no es un deporte de contacto, lo pueden practicar ambos sexos en todas las edades.

El voleibol desarrolla habilidades físicas como la agilidad, velocidad, flexibilidad, fuerza, etc. En combinación con habilidades tácticas y técnicas.

En esta unidad conocerán su historia a nivel internacional y nacional, hasta el momento actual.

Horizontes

- Conocer algunos aspectos importantes sobre la historia del voleibol a nivel internacional.
- Hacer un análisis sobre la evolución del voleibol en nuestro país.

Núcleos Temáticos y Problemáticos

- El origen del voleibol
- Evolucion del voleibol
- Historia del voleibol en colombia

EL ORIGEN DEL VOLEIBOL

En los países norteños la situación climatológica era insoportable durante los meses de invierno. Había necesidad de inventar un deporte, que al lado del Baloncesto, deporte difícil de dominar para los ejecutivos adultos, pudiese practicarse dentro de los gimnasios y fuera de ellos por esas personas.

El juego de Voleibol fue creado en 1.895 por WILLIAM G. MORGAN, Director Físico de la Y.M.C.A., en Holyoke, Massachusetts (U.S.A.), como deporte de recreación. Esto ocurrió justamente un año antes de la realización de los 1ros. Juegos Olímpicos modernos desarrollados en Atenas.

Muchos hombres de negocio sintieron que éste juego les daba la oportunidad de recrearse y combatir el stress.



Comentando sus primeras experiencias, Morgan dijo:

"En la búsqueda de un juego conveniente, el tenis me pareció el más adecuado, pero necesitaba de las raquetas, red y otros aditamentos y por esto lo descarte, solo tomé de éste juego la idea de la red; la elevamos 6 pies y 6 pulgadas del piso, "justo sobre la altura de la cabeza de un hombre". Hubo muchos problemas para fijar las Reglas de Juego, y fue solo después de mucho tiempo cuando se logró encontrar las que hoy día se aplican.

Había la necesidad de un balón; se trató de utilizar la tripa del balón de Baloncesto pero se comprobó que era demasiado liviana y lenta; entonces se probó con el mismo balón de Baloncesto, pero era demasiado pesado y grande. Finalmente se decidió que un balón hecho a semejanza del actual era lo que necesitábamos; "entonces se recurrió a la firma A.G. SPALDING y HERMANOS para que lo fabricase y así lo hicieran en su fabrica de Chicopee (Massachusetts)".

El balón era de cuero, tenía una tripa de goma, su tamaño era entre 25 y 27 pulgadas de circunferencia y su peso estaba entre 9 y 12 onzas.

A principios de 1.896, el Director Físico de la Y.M.C.A., dio una conferencia en el SPRINGFIELD COLLEGE. El Dr. Luther Halsey Gulick, Director de la Escuela de Educación y Entrenamiento Físico Profesional (también Director Ejecutivo del Departamento de Educación Física del Comité Internacional de la Y.M.C.A) invitó a realizar una exhibición en el New College Gymnasium.



Morgan alquiló un autobús y llevó dos equipos de cinco jugadores cada uno a Springfield donde se realizaría el juego ante los conferencistas en el East Gymnasium. El capitán de uno de los equipos fue el mayor J.M. Curran, y del otro, el jefe de bomberos John Linch.

Morgan explicó el nuevo juego, llamado en un principio MINTONETTE, diseñado para un gimnasio o sala de ejercicios, pero que también podía ser jugado a campo abierto (también se le dio las siguientes designaciones: VOLEIBOL, VOLIBOL, BALÓN VOLEA Y VOLLEYBALL, más adelante).

Cualquier cantidad de personas podía jugarlo. No se habla de sets ó período como hoy, el lapso en que un jugador con el servicio se ponía el balón en movimiento y nadie contestaba a su saque, en lugar de punto, se llamó inning. El objeto era mantener el balón en movimiento sobre la red de un lado a otro del campo de juego. Era jugado combinando características del Tenis y Handball.

Después de observar la demostración y escuchar el reporte de Morgan, el profesor Alfred T. Halstead tomó el vocablo de pase de voleo que se realizaba en el juego y la unió con el vocablo "Ball", llamándole "Volleyball". Este nombre fue aceptado por Morgan y el grupo de conferencistas y así nació el nombre con el cual le conocemos.

Las siguientes reglas nos dan una idea de cómo se jugaba el "VOLLEYBALL" en sus primeros tiempos:

1.- EL JUEGO: debía consistir en nueve inings.

2.- LOS ININGS: un ining consistía en:
a.- Cuando una persona está jugando de un lado, otra está sirviendo del otro lado.
b.- Cuando tres o más jugadores están jugando a cada lado, se efectúan tres servicios a cada lado. El jugador continúa sirviendo hasta que la bote o cometa una falta al devolver el balón. Cada jugador debe servir por turno.



3.- EL CAMPO: media 25 pies de ancho por 60 pies de largo.

4.- LA RED: media 2 pies de ancho y 27 pies de largo. Se colocaba a una altura de 1,80 mts. del piso.

5.- EL BALON: debe ser de una tripa de goma, cubierta de cuero o lona. Su medida debe comprender no menos de 25 ni más de 27 pulgadas de circunferencia. Su peso deberá comprender de 9 a 12 onzas.

6.- JUGADOR AL SERVICIO O SAQUE: debe colocarse en la línea final, pisándola con un pié. El balón debe ser golpeado con una sola mano. Se permiten dos servicios o pruebas para colocar el balón en el campo contrario, como en el tenis. El balón debe ser enviado a no menos de 10 pies, no se permite driblarla. Un servicio o saque puede tocar la red, si la traspasa y cae en el campo contrario será considerado como bueno. Si se efectúa el saque o servicio y éste cae fuera del campo, no se dará una oportunidad.

7.- PUNTUACION: cada servicio bueno no devuelto, o balón en juego no devuelto por los receptores vale un punto para el equipo que realiza el saque. Un equipo solo obtiene puntuación cuando efectúa un servicio o saque. Una falta en el saque implica que el balón sea ganado por el otro equipo.

8.- BALON EN LA RED: un balón que toque la red se considera bola muerta.

9.- BALON EN LAS LINEAS: se considera fuera.

10.- JUEGO Y JUGADORES: cualquier número de jugadores está permitido. Si algún jugador toca la red, se considera como falta. No se permite retener el balón. Si el balón golpea cualquier objeto fuera de la cancha se considera como bueno. Se permite bloquear a 4 pies de la red.

EVOLUCION DEL VOLEIBOL

1.895. Diciembre: Se crea el Voleibol, llamado inicialmente "Mintonette", en Holyoke, Massachusetts (E.U.A.), en la Y.M.C.A. por WILLIAM GEORGE MORGAN, un neoyorquino nacido en 1.870, y Director de Educación de Educación Física de la YMCA, como una actividad para combatir el stress y el sobrepeso de los hombres de negocios mediante un deporte recreativo.



1.896. Abril: Alfred T. Halstead propone "VOLLEY BALL" como el nombre para éste deporte en lugar del original "MINTONETTE". Un señor de nombre J. Y. Cameron comenta el "nuevo juego" y prepara las reglas.

1.897. En el libro de la Liga de Atletismo de la Y.M.C.A., se incluye un breve reporte acerca del juego y sus reglas.

1.900. Se adopta el sistema de 21 puntos por juego. Canadá adopta el Voleibol en sus programas recreacionales. Se eleva la malla a 2,28 mts.

1.905. Se introduce el sistema de rotación, es decir, al perder un equipo el balón, los jugadores del otro equipo se desplazan un lugar dentro de la cancha de acuerdo a la rotación de las agujas del reloj. Se juega en Cuba por primera vez.

1.908. El Sr. Dowori introduce el Voleibol en Japón.

- 1.909.** Se juega por primera vez en Puerto Rico.
- 1.910.** Elwoods Brown introduce el Voleibol en Filipinas. El Dr. Howard Crocker introduce el Voleibol en China. Se juega por primera vez en Perú.
- 1.912.** Se adopta oficialmente el sistema de "Rotación". Es introducido en Uruguay por el profesor Hoppkins.
- 1.913.** El Voleibol se juega en los Primeros Juegos del Lejano Oriente en Manila.
- 1.914.** La Y.M.C.A., introduce el Voleibol en Europa, jugándose por primera ocasión en Inglaterra.
- 1.916.** Se juega por primera vez en Brasil.
- 1.917.** Es introducido en Francia. Es jugado en México por estudiantes de ese país graduados en la Y.M.C.A. de la ciudad de Springfield. Se adopta el sistema de 15 puntos. El primer libro de Reglas Oficiales es publicado en U.S.A., a través de la Y.M.C.A., editado por George Fisher. Se juega por primera vez entre las tropas acantonadas en ese continente como consecuencia de la 1ra. Guerra Mundial.
- 1.918.** Se adopta en U.S.A. el Voleibol con seis (6) jugadores por equipo. Se cambia la altura de la red a 2,43 mts para caballeros, tal como se juega hoy día. Se juega por primera vez en Italia.
- 1.919.** Se juega por primera vez en Checoslovaquia. El ejercito de los Estados Unidos reparte 16.000 balones en toda Europa. La innovación y progreso del deporte hace posible que se adopte la Regla de no tocar el balón más de una vez consecutiva el mismo jugador.

1.920. Se juega por primera vez en U.R.S.S., Polonia y los países Bálticos.



1.921. Se juega por vez primera en Polonia. Se coloca la línea central. Se compite en los Juegos Olímpicos del Lejano Oriente y Juegos Pan Asiáticos con el sistema de doce (12) jugadores. Se realiza el Primer Campeonato Masculino en Japón.

1.922. Se crea la primera Asociación de Voleibol y Baloncesto en Checoslovaquia. Es aceptada la idea de la "FAR EASTERN RULES" de que cada equipo puede realizar tres (3) toques sucesivos del balón en su propio campo. Y.M.C.A. propone incluir el Voleibol en el programa de los Juegos Olímpicos del año 1.924 a realizarse en París. La proposición no progresó por falta de un buen soporte. Se juega el Primer Campeonato Masculino en Checoslovaquia. Se introduce la Regla de prohibición de tocar la red, lo cual será penalizado.

1.923. Se establecen las medidas del campo en 30 por 60 pies. Es introducido en Egipto, Túnez y Marruecos. Es jugado por primera vez el 1er. Campeonato del Extremo Oriente. Se juega el Primer Campeonato Femenino en Japón. Se fundó la Federación de Voleibol de la U.R.S.S.

1.924. Se juega en España y Yugoslavia. Los Polacos crean su Federación de Voleibol.

1.925. Se juega en Holanda.

1.927. El Sr. Tsherkassow publica en la U.R.S.S. el primer libro sobre Voleibol. Se juega en los Juegos Olímpicos del Lejano Oriente (Pan Asiáticos) con el sistema de nueve (9) hombres.

1.928. Es creada la American Volleyball Association. Se juega en la Y.M.C.A. de Brooklin los 1ros. Campeonatos Nacionales de Voleibol de los Estados Unidos. **Ingresá el Voleibol en Venezuela.**

1.929. Se juega el Voleibol Masculino en los 2dos. Juegos Centroamericanos y del Caribe, realizados en La Habana, Cuba. Se juega el 1er. Campeonato Mexicano, en la capital de ese país. Se dan los primeros pasos para establecer una organización internacional para el Volleball.

1.930. Se juegan los primeros campeonatos masculinos dentro del marco

de los II Juegos Deportivos Centroamericanos y del Caribe.



1.933. Se juega el Voleibol Femenino en los Juegos Centroamericanos y del Caribe, realizados en San Salvador, El Salvador. Se crea la Asociación Mexicana de Voleibol.

1.934. Se crea el primer Comité Internacional del Voleibol en Estocolmo por la Federación de Balonmano.

1.936. Según proposición de Polonia, se reúnen en Berlín para discutir la organización de la futura Federación Internacional en ocasión de los Juegos Olímpicos: Checoslovaquia, Estonia, Lituania, Rumania, Luxemburgo, Austria, Yugoslavia, Alemania, España, Hungría, Holanda, U.S.A., Turquía, Brasil, Uruguay, Japón, China, Filipinas y Polonia.

1.937. *Se crea el 29 de Junio la FEDERACION VENEZOLANA DE VOLEIBOL.*

1.938. Se crea la Federación de Voleibol de Francia.

1.945. Se crea la Federación Italiana de Voleibol.

1.946. Los señores Wirszylo (Polonia), Libaud (Francia), Havel (Checoslovaquia), Friermood (E.U.A.), junto con representantes de la U.R.S.S. y Rumania, fundan en Praga, Checoslovaquia, la primera Comisión Autónoma de Voleibol, inmediatamente después de la II Guerra Mundial, para organizar todo lo concerniente a la creación de la F.I.V.B., El Sr. Romuald Wirszylo es elegido presidente del Comité Organizador, y a su vez los convoca para el año siguiente en París. Se crean las Federaciones de Voleibol de Bélgica y Portugal. Se estableció la CONFEDERACION SUDAMERICANA DE VOLEIBOL.

1.947. Se establece el número de jugadores en seis en la cancha y doce por equipo. El primer Congreso se realizó en París entre el 08 y el 20 de Abril, estableciéndose así FEDERACION INTERNACIONAL DE VOLEIBOL (F.I.V.B.), conformado por los países fundadores, siendo los siguientes: Bélgica, Brasil, Egipto, Francia, Holanda, Hungría, Italia, Polonia, Portugal, Rumania, Checoslovaquia, Uruguay, U.S.A. y Yugoslavia, siendo su oficina principal en París, y se Presidente el Sr. PAUL LIBAUD, quien comienza estudios para formar torneos regionales, continentales; hasta conseguir la expansión del deporte.

1.952. 1er. Campeonato Mundial Femenino, en Moscú, ganador U.R.S.S.. 2do. Campeonato Mundial Masculino, en Moscú, ganador Checoslovaquia. La India (Masculino y Femenino) y El Líbano (Masculino) participan en un campeonato por vez primera.



1.954. Se crea la Federación Asiática en Manila, en ocasión de la realización de sus 2dos. Juegos. Esta organización debe mucho al Sr. Masaichi Nishikawa, Presidente de la Asociación Asiática de Voleibol para ese entonces.

1.955. El Voleibol forma parte del programa de los 2dos. Juegos Panamericanos de Ciudad de México D.F., resultando ganadores U.S.A., en masculino y México en femenino respectivamente. Se organiza en Tokio el 1er. Campeonato Masculino Asiático, La India y Japón ganaron las divisiones de seis (6) jugadores por equipo y nueve (9) jugadores paralelamente.

1.956. Se realizan por primera vez juntos, los Campeonatos Mundiales III Masculino y II Femenino en París, Francia, con 24 equipos masculinos y 17 femeninos ganando Checoslovaquia y la U.R.S.S., respectivamente.

1.957. El C.O.I., en la 53 de sesión, en Sofía (Bulgaria), el 24 de Septiembre, por intermedio de la Asociación de Voleibol de Bulgaria, dirigida por el Sr. PAUL LIBAUD, Presidente de la F.I.V.B., organizó un juego de voleibol en una exhibición especial para los miembros del C.O.I.; La brillante demostración realizada por los mejores jugadores del mundo agrado a los miembros del Comité, y éste reconoce al Voleibol como Deporte Olímpico y a la F.I.V.B. como la única Institución Rectora del Voleibol a nivel mundial en todas sus disciplinas.

1.958. Se introduce en Japón el sistema de seis jugadores oficialmente.

1.959. La 55 reunión del C.O.I., realizada en Munich, decidió que los XVIII Juegos Olímpicos se realizarían en Japón, entonces la Asociación Japonesa de Voleibol comenzó a gestionar para que el Comité Olímpico del Japón aceptase la introducción del Voleibol en el programa olímpico.

En Octubre de ese mismo año el Congreso de la F.I.V.B., reunido en Budapest-Hungría y el Sr. SHOICHI IMATAKA, representante de la Asociación Japonesa de Voleibol, diseñaron un plan tentativo para que se introduzcan en el Torneo Olímpico, juegos de Voleibol para la rama masculina, pero la F.I.V.B., por medio de su Congreso y por unanimidad, pidió se celebrasen torneos de ambos sexos.

El plan fue presentado al Comité Organizador del C.O.I., pero solo aceptaron la inclusión del torneo masculino en el evento. El éxito por la inclusión de éste deporte en las Olimpiadas se debió principalmente a la actuación del Sr. Libaud, PRESIDENTE DE LA F.I.V.B., y de los Srs. NISHIKAWA, MAEDA e IMATAKA, de la Asociación de Japón. Sus devotos esfuerzos se deben inscribir en la Historia del Voleibol, porque éste ha progresado mucho en el mundo desde su inclusión en las Olimpiadas de Tokio.

1.960. Se realizan por primera vez, fuera de Europa, los Campeonatos Mundiales; sucedió en Brasil. Los IV Masculino y III Femenino, ambos ramas las gana la U.R.S.S.. Hace su aparición en el ámbito Internacional el Voleibol Japonés. El equipo de Japón en femenino ocupa el segundo lugar, iniciándose así, una nueva era en el Voleibol Femenino. El sistema asiático tanto en entrenamiento como en juego, hace cambiar el estilo Europeo. Surgen nuevas técnicas. Se organiza por primera vez el Campeonato Europeo de Clubes (Copa Europa) con un buen nivel técnico para los equipos de la zona.

1.961. El C.O.I., en su sesión de Atenas y el Comité Organizador de los Juegos Olímpicos de Japón, incluyen al Voleibol en el programa de los juegos a celebrarse en Japón en 1.964.



1.962. Se realizan en Moscú los Campeonatos Mundiales V Masculino y IV Femenino, ganando la U.R.S.S. y Japón, respectivamente. Se crea en Jamaica, durante la celebración de los Juegos Centroamericanos y del Caribe la Confederación Centroamericana y del Caribe de Voleibol, siendo reconocida en el año 1.963 por la F.I.V.B.. El Voleibol femenino es reconocido por el C.O.I. como Deporte Olímpico.

1.963. Se crea la Confederación Europea como Comisión Zonal. Se organiza la 1ra. Copa Europea de Clubes.

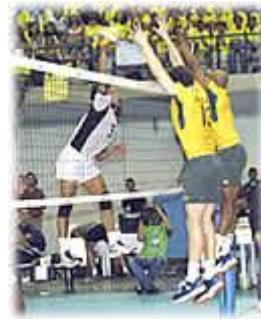
1.964. Se realizan las primeras Competencias Olímpicas de Voleibol Masculino y Femenino, Tokio, Japón, ganando U.R.S.S. y Japón, respectivamente. Se adopta la nueva regla de bloqueo, la cual permite pasar las manos por encima de la red, y permitiendo varios contactos en el mismo. Se juega por primera vez en Juegos Olímpicos en las dos divisiones.

1.965. Primera Copa Mundial Masculina en Varsovia, Polonia, con la participación de 11 países, ganando la U.R.S.S.. El Sr. Chadly Zouiten, crea la Comisión Zonal Africana. En el Cairo, Egipto, se organizan los 1ros. Juegos Africanos.

1.966. Se realiza en Checoslovaquia el VI Campeonato Mundial Masculino, ganando el equipo anfitrión. Con autorización del Congreso de la F.I.V.B., se estableció la Confederación Sudamericana, de acuerdo a la reunión celebrada en Praga, Checoslovaquia; siendo ésta la quinta Confederación aceptada. El Dr. RUBEN ACOSTA funda la Comisión Zonal para Centroamérica y el Caribe, en San Juan, Puerto Rico. Se juegan los 2dos. Juegos Juveniles Asiáticos en China Taipeí.

1.967. Se realiza el V Campeonato Mundial Femenino en Tokio, Japón, con cuatro equipos, ganando el equipo anfitrión, luego de haber sufrido un intervalo de 10 años. Se realiza el 1er. Congreso de la Confederación Zonal Centroamericana en México, conjuntamente con el 1er. Campeonato de Zona. Se realizó el Campeonato Centroamericano bajo el control de la Confederación Mexicana, ganadores Cuba en masculino y México en femenino. Se juega el 1er. Campeonato Juvenil de Europa en Budapest. Se juega el 1er. Campeonato Africano, organizado en Brazanville, El Congo, clasificatorio para los Juegos Olímpicos de México.

1.968. U.S.A. y Canadá se unieron a la Confederación, pasando a llamarse Confederación del Norte, Centro América y el Caribe (N.O.R.C.E.C.A.), propuesta del Dr. Rubén Acosta. Se realiza el 2do. Torneo Olímpico en Ciudad de México, con asistencia de diez equipos masculinos y ocho femeninos. Los equipos de la U.R.S.S. ganan los dos torneos.



1.969. Se realiza el Torneo Masculino de los cinco Continentes en Uruguay, ganando el equipo de Alemania Oriental. Se organiza la 2da. Copa del Mundo en Alemania Oriental para equipos masculinos, ganando el equipo local. Se juega el 1er. Campeonato NORCECA en México con asistencia de ocho equipos masculinos y siete femeninos, ganando Cuba y México respectivamente. Se realizaron otra vez Juegos Juveniles en Seúl, Corea.

1.970. Se organiza el VII Campeonato Mundial Masculino y el VI Femenino. Alemania Oriental gana en masculino y la U.R.S.S. en femenino. Se realiza en Congreso Mundial en Sofía, la F.I.V.B. llega a tener 108 Federaciones Nacionales afiliadas con más de 90 millones de jugadores en todo el mundo. Todos los continentes están incluidos dentro de la F.I.V.B.

1.971. Se realiza el 1er. Curso Internacional para Entrenadores en Japón, con asistencia de 49 participantes de trece países. Se crea la Sub-Comisión para Mini-Voleibol dentro de la Comisión de Entrenadores.

1.972. Las cinco Comisiones Continentales de Zonas Deportivas, reciben en Munich el reconocimiento de "Confederaciones Continentales". El Torneo Olímpico se juega en Munich, después de 12 años según el Plan Matsudaira, ganando el equipo de Japón masculino la medalla de oro y el de la U.R.S.S. en femenino. Los equipos Asiáticos femeninos ocupan los lugares 2do. y 4to., irrumpiendo así un dinámico estilo de juego que llega a ser imprescindible para los equipos de primera categoría. Se organiza la Comisión Médica de la F.I.V.B.. Se juega el 1er. Campeonato Sudamericano Juvenil en Río de Janeiro, Brasil, con la participación de 10 equipos (6 masculinos y 4 femeninos); Brasil gana ambos sexos.

1.973. Se juega la 1ra. Copa Mundial Femenina en Uruguay, ganando la U.R.S.S.. Se realiza el X Campeonato Sudamericano de Mayores Masculino y femenino en Bucaramanga, Colombia, con la asistencia de nueve equipos.



1.974. Los Campeonatos Mundiales Masculino y Femenino se efectúan en México y son transmitidos en vivo a Japón y otros países por primera vez, compitiendo 24 equipos masculinos y 23 femeninos en seis ciudades diferentes, Polonia resulta la sorpresa al ganar el evento masculino y Japón lo reconquista en femenino.

1.975. Se lleva a cabo en Suecia la primera Promoción y Simposio del Mini-Voleibol. Se juegan los primeros Campeonatos Africanos Femeninos en Dakar, Senegal. Se juega el primer Campeonato Asiático de Voleibol en Melbourne, Australia.

1.976. Se juega por vez primera con el sistema de tres balones, creado por el Dr. Rubén Acosta. Se utiliza éste sistema en los Juegos Olímpicos de Montreal, junto con la aplicación de la regla que permitía los tres toques luego del bloqueo; ganando Polonia en masculino y Japón en femenino. El largo de la red es reducido a nueve y medio metros.

1.977. Se juegan en Brasil los 1ros. Campeonatos Mundiales Junior (Sub 21) Masculinos y Femeninos con la participación de 16 equipos en masculino y 14 en femenino, ganando la U.R.S.S. y Corea, respectivamente.

1.978. Se realiza en Italia el IX Campeonato Mundial Masculino, gana la U.R.S.S., sorpresivamente Italia ocupa el segundo lugar. El VIII Campeonato Mundial Femenino es jugado en la Leningrado, U.R.S.S., ganando Cuba el título por primera vez para América. Se realiza el 1er. Curso Internacional para Entrenadores sobre Minovol en Bahrein.

1.980. Se juega el V Torneo Olímpico en Moscú, ganando la U.R.S.S. en las dos ramas. Hubo muchos equipos que no acudieron por razones políticas (boicot Olímpico). Los países afiliados a la F.I.V.B. totalizan 135: 40 Asia, 32 Europa, 31 Africa, 20 Norceca y 12 Sudamérica.. En el Congreso de la F.I.V.B., realizado en Moscú, se adopta el primer

Reglamento de Juego de la F.I.V.B. en tres idiomas (Francés, Ingles y Español) a proposición de México. Se juega el 1er. Campeonato Juvenil Asiático en Octubre, en Seúl, Corea.

1.981. Las Copas del Mundo se realizan en Japón, ganando los equipos de la U.R.S.S. y China respectivamente. Simultáneamente, se efectúa un Simposio para Análisis del Juego. El 2do. Campeonato Mundial Juvenil se realiza en Octubre en México, resultando ganadores U.R.S.S. en masculino y Corea en femenino.



1.982. Se disminuye la presión del balón de 0,45 a 0,40 Kg/cm². Se realizan el IX Campeonato Mundial Femenino en Perú y el X Masculino en Argentina, ganando China y U.R.S.S., respectivamente. Se empieza a notar el progreso en el continente sudamericano, Perú ocupa el segundo lugar en femenino y Brasil y Argentina el segundo y tercer lugar en masculino. Se realiza en Buenos Aires, Argentina el 18avo Congreso de la F.I.V.B., asciende a 145 Federaciones Nacionales afiliadas y 18 candidaturas esperando por la aprobación de su afiliación. Con 16 equipos participantes, se decide un nuevo sistema para la disputa de los Campeonatos Mundiales, categoría "A" para los Campeonatos Mundiales y "B" para la llamada Promoción. Se efectúa el 75 Curso Internacional de Calificación de Entrenadores.

1.984. U.S.A. gana por primera vez, Brasil ocupa el segundo lugar en la rama masculina de los Juegos Olímpicos celebrados en Los Angeles, U.S.A.. En la rama femenina China gana en femenino y U.S.A. en masculino. El número de Federaciones Nacionales afiliadas aumenta a 156. Tiene lugar el 100avo Curso Internacional de Entrenadores. En las elecciones para la presidencia de la F.I.V.B., realizadas en Long Beach, Estados Unidos, es elegido Presidente de la F.I.V.B. (primer mandato) el DR. RUBEN ACOSTA en reemplazo del PRESIDENTE FUNDADOR, PAUL LIBAUD. Se muda de sede la F.I.V.B. DE París, Francia hacia Lausana, Suiza.

1.985. Se juega la por primera vez en Beijing y Shanghai la 1ra. Gala Mundial con las Campeonas Olímpicas chinas enfrentando un equipo mundial de Todos Estrellas. Se juega la Copa del Mundo en Japón,

ganando U.S.A. en masculino y China en femenino. Los 3ros. Campeonatos Mundiales Juveniles se efectúan en Italia en Septiembre. Ganando Cuba en femenino y U.R.S.S. en masculino.

1.986. Se juega el X Campeonato Mundial Femenino en Praga, una final disputada, ganando el equipo de China a Cuba. El XI Campeonato Mundial Masculino es ganado por primera vez por U.S.A. en una dura final a equipo soviético, en un evento realizado en Francia. Grecia realiza el 1er. Campeonato Mundial de Promoción, con una gran asistencia de público para un solo encuentro donde asistieron 22.000 personas. Se realiza el 20avo. Congreso de la F.I.V.B. en Praga. Se organiza la Liga Mundial. Se establece la Comisión de Jugadores. Asciende la cantidad de Federaciones afiliadas a 163. El curso para Instructores F.I.V.B. se efectúa en la República federal Alemana con asistencia de 39 participantes de todo el mundo.

1.988. Se efectúa en Corea el 21avo. Congreso de la F.I.V.B., conjuntamente con los Campeonatos de los Juegos Olímpicos. Se introduce el sistema de juego TIE-BREAK con marcador corrido en el quinto set. Se afilian 12 Federaciones Nacionales, para así sumar 175 afiliados. Se decide en el Congreso Mundial organizar nuevas competencias mundiales como: Campeonato Mundial de Menores, Torneo Gran Prix, Campeonato Mundial de Clubes y la Copa de Pequeños Países. Se utiliza por vez primera el sistema de estadísticas para proveer a los medios de comunicación y equipos, la actuación de jugadores y así poder escoger al mejor jugador (o jugadora) y al equipo por cada destreza en un encuentro y en la competencia.

1.989. Primeros Campeonatos del Mundo de Chicos y Chicas (Boys and Girls) en Dubái (Emiratos Arabes Unidos) y Curitiba (Brasil).

1.990. Se juega la LIGA MUNDIAL de Voleibol con la participación de ocho (8) países y un millón de dólares (U.S. \$ 1.000.000,oo.) en 20 ciudades alrededor del mundo.

1.994. Se incluye la modificación a las Reglas de Juego, la cual permite

que se juegue el balón con cualquier parte del cuerpo. Se extiende la zona de servicio a todo lo ancho (9,00 mts.) de la línea final. Se elimina la doble falta en el primer toque del equipo receptor. El toque de la red es falta, excepto cuando un jugador intentando a jugar el balón, toca la red de forma accidental. El Congreso Centenario de la F.I.V.B. realizado en Atenas, aprueba el PLAN MUNDIAL 2001, propuesto por el Presidente Dr. Rubén Acosta, con el objeto de mejorar las tareas Gerenciales de las Federaciones Nacionales y para crear Pro-ligas Nacionales.

1.995. Se realizan en todos los continentes torneos en conmemoración de los 100 años de creación del VOLEIBOL. Se pone en práctica el jugador "LIBERO" como experimento para promover a jugadores de baja estatura en el juego.

1.997. El Voleibol Nacional anuncia al Mundo que estamos en pleno ascenso. En el Campeonato Mundial Juvenil Masculino, realizado Manamá-Bahrein, la Selección Nacional ocupa el Cuarto Lugar, hecho sin precedentes en la Historia del Voleibol en Venezuela, como una clarinada al ámbito Internacional de que estamos en progreso.



1.998. Se cambia el sistema de juego, adoptando el sistema de punto por jugada (Ralli Point Sistem) en todos los sets. Se cambia el color de los balones, de su color blanco natural a multicolor. Se establece el uso del jugador Libero. Se le permite al Entrenador dirigir el encuentro parado cerca de su banca, y pudiendo desplazarse por la zona libre.

Todo lo antes expuesto conlleva a una preparación intensiva. Hasta hace poco, el Baloncesto y la Natación se consideraban los deportes más agotadores y en los que sus practicantes quemaban mayores grados de calorías. Hoy, el Voleibol, frente al número de veces que un jugador debe saltar para atacar, defender con bloqueo o fintear, está considerándose como el tercer deporte más agotador.

En ese sentido, la preparación física y mental del Voleibolista debe ser máxima. Por eso, hoy vemos como antes de cada partido o sesión de

entrenamiento, una buena parte del entrenamiento se dedica para el “Calentamiento” o acondicionamiento muscular que predispone los músculos, nervios y tensión refleja para ejecutar movimientos en muchos casos anormales como son las rodadas asiáticas, plongeons y lances acrobáticos.

Es curioso ver una sesión de entrenamiento y seguir la preparación anterior a un juego o entrenamiento. Desde las muñecas y antebrazos, hasta tobillos y pantorrillas son precondicionadas con sumo cuidado, y en esas partes, como las abdominales y piernas juegan un papel preponderante en la preparación total de un atleta que practica esta modalidad, la más difícil por el hecho de que es la única donde el balón no se retiene, sino que tan pronto llega a nuestras manos (específicamente dedos ó antebrazos), la mente tiene que haber resuelto la situación y reaccionar en solo fracciones de segundo. Ese es el gran secreto de este, nuestro deporte.

HISTORIA DEL VOLEIBOL EN COLOMBIA

De cómo llegó el voleibol a Colombia existen múltiples versiones.

Una señalaba que este deporte fue traído por marineros estadounidenses y europeos, en la década de 1930, quienes por medio de elementos rudimentarios como eran los dos palos que sostenían un lazo, practicaban dicha actividad en sus ratos de ocio.

Otra menciona al Colegio Americano, como el sitio donde comenzó la práctica del voleibol por parte de los decentes norteamericanos, quienes iniciaron programas de enseñanza.

Otra versión menciona a la comunidad jesuita como promotora de este deporte en nuestro país.

Posteriormente, su práctica se extendió a la educación superior con la fundación de la Facultad de Educación Física de la Universidad Pedagógica de Bogotá. Allí gracias a la labor de Ana María Chávez, docente de la facultad, se inició la preparación de profesores con conocimiento en la especialidad.

Tanto auge se logró en nuestro país que en 1938 se formó la Asociación Colombiana de Voleibol, con reconocimiento legal contenido en el Artículo 5 del Decreto Nacional 2216 del mismo año, con la participación de las ligas de Cundinamarca, Santander, Chocó y Boyacá.

En el año de 1941, el voleibol fue incluido en los V Juegos Nacionales, con una participación puramente militar.

FEDERACION COLOMBIANA DE VOLEIBOL

El voleibol se organizó como Federación el 25 de marzo de 1955, en la ciudad de Bucaramanga, albergando a las ligas existentes en esa época. Ese mismo año se juega el primer campeonato nacional cuyo título correspondió, en ambas ramas, a la representación de Cundinamarca.

La Federación obtuvo su personería jurídica bajo el número 1187 de 1956.

1955: Fundación de la Federación, presidente fundador: sacerdote José Mosser.

1955-1960: Lic. Miguel García.

1960-1971: Lic. Boris Rodríguez.

Le da visión internacional, fortaleciéndola en todos sus campos

1971-1972-1974: Dr. Alvaro Fernández de Soto, Sr. Ezequiel Aulestia.

Apertura a la competencia internacional, creación de nuevas ligas.

1974-1976: Dr. Víctor Vernaza.

Auge en el mercadeo y la publicidad.

1977-1981: Lic. Rafael Rodríguez.

Se logra el octavo lugar en el mundial juvenil en Brasil (1977).

1981-1983: Ing. Humberto Chica, comité provisional de Coldeportes.

Reordena la estructura legal, directiva y administrativa.

1983-1985: Abogado Luis Alfredo Ramos.

Gana credibilidad ante el Estado y la opinión deportiva nacional.

1985-1999: Abogado Rafael Lloreda C.

Voleibol como empresa. Integración de las ligas afiliadas.

En 1984 en Iquitos-Perù el equipo femenino obtuvo medalla de bronce en el Torneo Suramericano Juvenil, ganandole por primera vez un set al poderoso combinado Peruano.

De la misma manera este grupo en noviembre de 1984 obtuvo la medalla de plata en los Juegos Bolivarianos, en memorable final de 3-2 ante Perù.

Por parte de los varones se obtuvo oficialmente el único titulo internacional que posee Colombia y fue el coronarse campeòn en este mismo torneo venciendo contundentemente a Venezuela 3-0.

En estas gestas participaron de la Selección del Valle del Cauca los jugadores Liliana de la Cruz, Isabel Silva y Mauricio Giraldo.

La Federación ha organizado un campeonato suramericano mayores (Bucaramanga, 1973), campeonato suramericano juvenil (Medellín, 1985), dos campeonatos de clubes (Medellín), campeonato suramericano mayores (Cali, 1995), Juegos del Pacífico (Pereira, 1995) Copa Interclubes Suramericana (Medellín, 1996)

Proceso de Comprensión y Análisis

- ¿Considera interesante estudiar el origen del voleibol? ¿Por qué ?
- Por que es importante conocer la estructura y funciones de la FIVB
- ¿Cree usted que el voleibol a tenido grandes cambios a través de la historia? ¿Cuales?
- ¿Qué sabe del voleibol en Colombia?
- ¿Cómo cree que ha cambiado o surgido el voleibol en nuestro pais?

Solución de Problemas

Teniendo en cuenta que el voleibol es un deporte.

Podemos decir que un 50% de los departamentos que conforman el territorio Colombiano hacen parte de la federación Colombiana de voleibol siendo este un país con una gran población de jóvenes.

Como se explica la poca participación en campeonatos nacionales de voleibol y seria la solución para masificar mas este deporte.

A nivel internacional, ya sea campeonatos suramericanos, centroamericanos o mundiales la participación de los seleccionados Colombianos con sus dos ramas y en todas la categorías, es poco notoria casi precaria. ¿Que alternativas contribuirían a la solución de este problema?

Síntesis Creativa y Argumentativa

- Mediante un mapa conceptual sintetice la historia del voleibol

Autoevaluación

1. ¿Cuál fue el primer nombre dado al voleibol?
2. ¿En que año y quien invento el voleibol?
3. ¿En que año se publico el primer libro de reglas?
4. ¿En que país fue creado el voleibol?
5. ¿Qué es la FIVB?
6. ¿En que país esta ubicada la FIVB?
7. ¿Cómo se introdujo el voleibol a Colombia?
8. ¿Dónde se realizo el primer campeonato nacional ce voleibol?
9. ¿Cuántas ligas conforman actualmente la federación Colombiana de voleibol?
- 10.¿En que año fue incluido el voleibol en los juegos olímpicos como deporte competitivo?

UNIDAD 2: FUNDAMENTOS

INTRODUCCION

La técnica es el elemento fundamental sobre el que se construyen distintas acciones de juego y viene determinada por el reglamento.

Para alcanzar el objetivo del juego, los jugadores realizan acciones individuales identificados en los siguientes gestos técnicos: las posiciones fundamentales, los desplazamiento, el servicio, los pases, el remate y el bloqueo.

Naturalmente, el saque, la recepción de antebrazos y el pase de dedos aparecen como los elementos técnicos mas frecuentes en los jugadores principiantes, en cuanto que, a mejor nivel aumentara el numero de las diferentes técnicas básicas, al incluirse el remate, el bloqueo y la defensa de campo. Una vez que se dominen y estabilicen de forma adecuada estos gestos, se podrá dar inicio al aprendizaje táctico básico.

Esta unidad esta enfocada en el desglosamiento de los fundamentos técnicos de este deporte.

HORIZONTES

- Estudiar los fundamentos básicos del deporte del voleibol.
- Conocer los procesos metodológicos para la enseñanza de los gestos técnicos.
- Ejecutar los diferentes gestos técnicos del voleibol.

NUCLEOS TEMATICOS Y PROBLEMATICOS

- Posición fundamental.
- Servicio y saque.
- Pase o golpe de dedos.
- Pase o golpe de antebrazo.
- Remate.
- Bloqueo.
- Caídas y planchas.

POSICION FUNDAMENTAL

La posición básica o fundamental representa una disposición en la ubicación espacio-temporal para iniciar cualquier acción de juego, permitiéndole al jugador la posibilidad de desplazarse rápidamente en cualquier dirección.

Los jugadores de voleibol deben conocer la forma de adoptar mejor una posición inicial para iniciar rápidamente cualquier desplazamiento y facilitar los cambios de direcciones; defender un balón proveniente de un saque, un remate, etc.; realizar un pase de colocación; saltar y caer adecuadamente, etc.

Las posiciones básicas vienen determinadas por la posición del centro de gravedad, condicionando por el mayor o menor grado de deflexión de las piernas, que se sitúa de acuerdo a la acción posterior a realizar, sin embargo la posición media es la base de la que se desprenden todas las demás.

POSICION MEDIA

La posición media es la mas utilizada durante todas las acciones de juego, aplicándose en la espera de un balón como en el momento de contactarlo, como por ejemplo, en la defensa del saque, pases, etc.

CABEZA: Levantada con los ojos siguiendo el balón.

POSICION DE LAS PIERNA Y PIES: Las piernas se flexionan formando un ángulo entre la pierna y el muslo de aproximadamente $100\text{--}120^\circ$, por lo que los pies se separan mas o menos a la anchura de los hombros y el centro de gravedad se mantiene bajo; el jugador, con el fin de vencer la inercia y así lograr el control del centro de gravedad, del cuerpo y de la pelota, no contacta con el suelo los talones y en esta posición balancea los pies levantándolos alternativamente.

POSICION DEL TRONCO Y LOS BRAZOS: EL tronco forma un angulo con respecto al piso de mas o menos 60° , con los brazos relajados por delante de este, ibucando las manos a la altura de la cintura con las palmas hacia adelante.

POSICION ALTA

Esta posición tiene aplicación en las acciones técnicas de bloqueo y pases de dedos.

La posición del cuerpo se encuentra con las siguientes características:

PISICION DE LA CABEZA: Alta con la mirada al frente siempre siguiendo con la mirada el balón.

POSICION DEL TRONCO: Ligeramente inclinado hacia adelante.

POSICION DE LAS PIERNAS Y PIES: Los pies ligeramente separados con uno adelantado con respecto al otro; piernas ligeramente flexionadas.

POSICION DE LOS BRAZOS: Brazos flexionados, con las palmas orientadas al frente para el bloqueo o, flexionados, con los antebrazos paralelos al suelo para el pase de colocación.

POSICION BAJA

La aplicación técnica de la posición baja es la de toque de antebrazos en acciones de defensa como remates, apoyos y caídas.

Su diferencia respecto a las anteriores reside en que se aumenta la base de sustentación, bajando el centro de gravedad y disminuyendo el ángulo de inclinación del tronco y de las piernas con relación a los muslos.

SERVICIO



Concepto: El servicio es la acción de colocar en juego el balón por el jugador, ubicado en la zona del servicio; es la única manera de iniciar un punto. La realiza el jugador que en la rotación está en la zona 1, realizándolo desde la zona de saque y golpeando el balón con la mano o con un brazo (no es valido con ninguna otra parte del cuerpo). El jugador tiene 8 segundos después del silbato del primer árbitro.

Técnica: El saque consiste en enviar la pelota por encima de la red. Es el único momento en que el jugador controla la pelota. El sacador se coloca fuera del terreno, esperando la señal del árbitro.

La mayoría de los saques son liftados (o con efecto de rotación). Las trayectorias de estos saques son rectilíneas, lo que facilita la anticipación de su punto de caída. El sacador siempre saca con fuerza, para tratar de ganar un punto. Un saque sin rotación cambia de dirección durante la trayectoria. Puede ir a la izquierda o derecha, dependiendo del momento. La corriente de aire o el viento puede modificar la trayectoria de un saque.

Existen cinco métodos para servir, uno de ellos es el "flotando": el método japonés y el saque de tenis. Los otros dos son utilizados para principiantes, por debajo y el lateral. El último saque es el salto flotante y el salto de potencia. Estos dos, lo efectúan jugadores expertos.

SAQUE POR DEBAJO

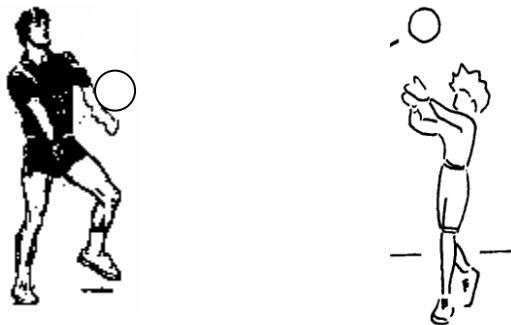


Concepto: Se utiliza para una jugada fija o de control; lo realizan principiantes o personas que todavía no tienen coordinación o fuerza para golpear el balón; tiene un buen porcentaje de acierto. Su ejecución se realiza a partir del tronco ligeramente flexionado hacia delante, el peso del cuerpo sobre la pierna en posición adelantada, las piernas semi-flexionadas, el balón se sostiene en la mano izquierda, pies y línea de los hombros apuntando en dirección del lanzamiento; se lanza el balón 10 o 15 centímetros aproximadamente y al mismo tiempo se mueve el brazo desde atrás, se golpea el balón con el brazo casi extendido totalmente y se golpea con el puño, la muñeca o la palma de la mano; el balón se golpea en el centro por la parte baja; el golpe debe ser ni muy alto ni muy bajo.

ACTIVIDADES SUGERIDAS

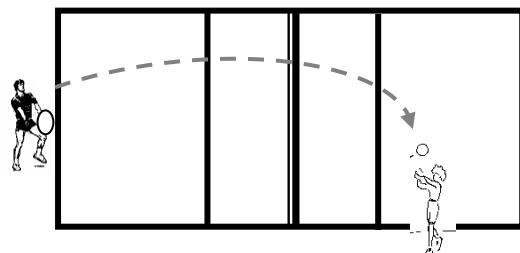
1. Dos alumnos se colocan frente a frente, a lo ancho de la cancha de voleibol; (líneas laterales). El que tiene el balón golpea la pelota, haciendo el gesto

de servicio por debajo y él otro compañero recibe el balón, lo toma y hace la misma técnica.



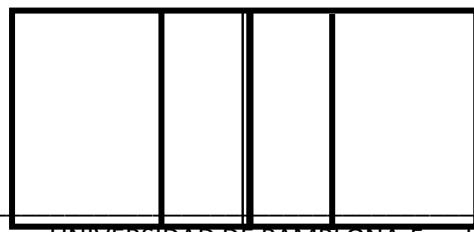
2. Se hace el servicio desde la línea de fondo, sin tocarla. Efectúa el servicio y pasa la bola al otro campo; su compañero estará esperando la pelota y se la dará a su compañero; Después de efectuar varias repeticiones, cambian.

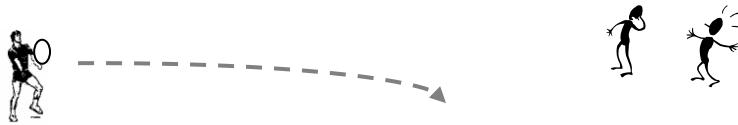
Variante: Se hará lo mismo, pero los dos efectúan el servicio de forma asimétrica.



3. Se formaran dos grupos con igual número de alumnos; los que están adelante sacarán primero, y pasan la pelota al otro lado de la cancha. El servicio se efectúa desde la línea de saque.

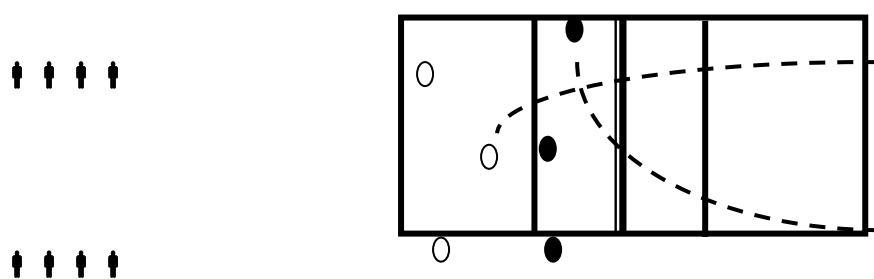
Variante: Se puede tomar como juego, contando las bolas buenas que pasan y caen en el campo contrario.



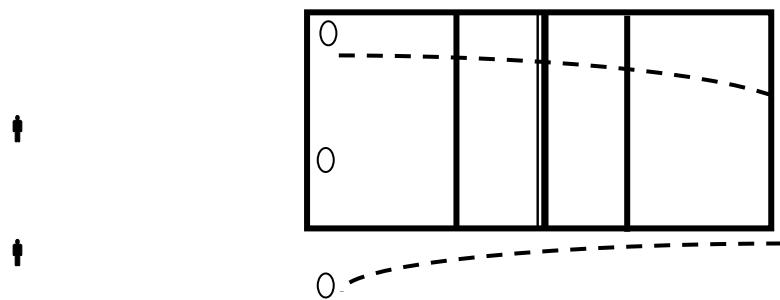


4. Es igual al ejercicio anterior pero cada grupo saca por debajo, colocando el balón en una parte específica. El entrenador hará círculos en la cancha contraria, con una tiza, para demarcar, donde debe caer la bola. Este ejercicio se hace con el fin de que los alumnos tengan precisión.

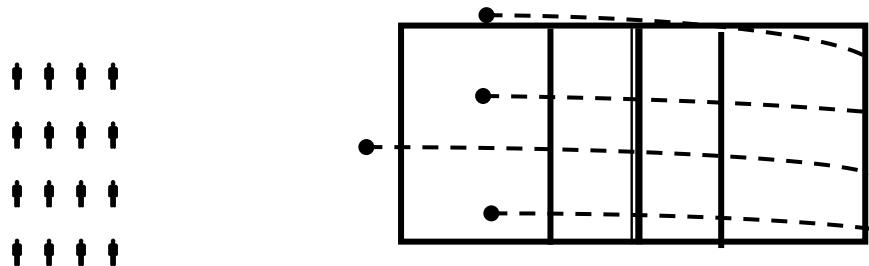
Variante: Se puede trazar los círculos, comenzando en la zona defensiva y después en la zona ofensiva ó como quiera el entrenador.



5. Es igual al anterior ejercicio pero se pasara el balón en los últimos metros del campo de juego.



6. Se hacen 4 hileras y detrás de ellos se colocan los demás alumnos. Todos 4 con balón lanzaran al mismo tiempo, el profesor será el juez y contara que equipo metió la pelota en zona buena.



SAQUE LATERAL

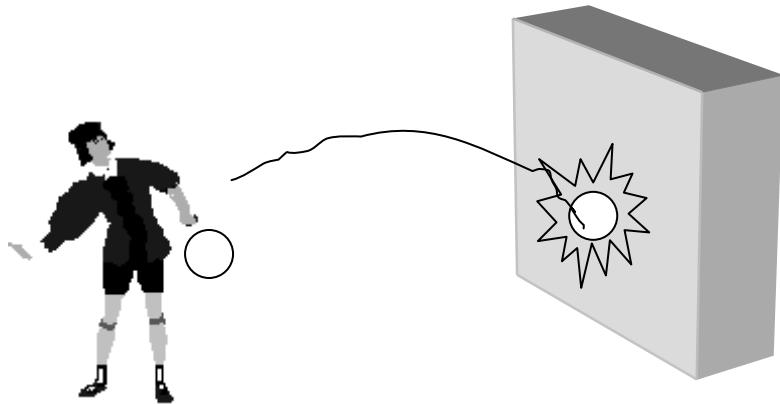


Concepto: Es casi igual al saque por debajo, tan solo es que los pies se colocan paralelamente, lo mismo el cuerpo. El brazo va extendido y atrás. Se va a copiar el gesto del drive en el tenis. Se debe golpear con la parte de la palma; Referente a la mano. Las piernas van flexionadas sobre el muslo, una miquita. La mirada va en dirección hacia donde se desea colocar la bola.

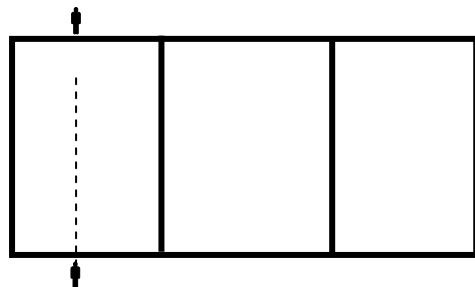
ACTIVIDADES SUGERIDAS

1. Se pasará a una pared y se comienza a golpear la pelota con la técnica del servicio lateral.

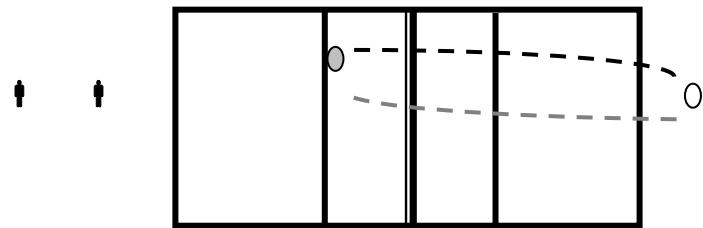
Variante: se puede hacer este ejercicio con una pelota de caucho.



2. Dos alumnos se colocan en las líneas laterales, mirándose, frente a frente. Uno golpea la pelota, haciendo la técnica lateral del servicio; él que recibe hace lo mismo que su compañero.

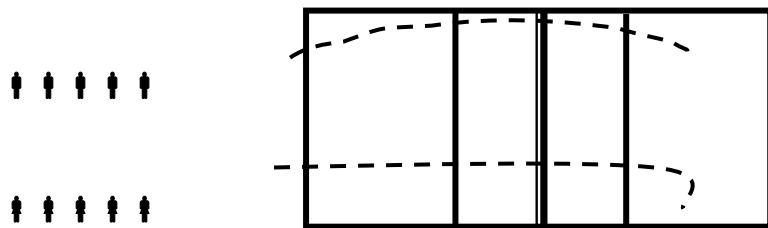


3. Se hace el servicio desde la línea de fondo; sin tocar la línea. Se realiza el servicio y la bola debe pasar al otro lado del campo. El que esta en el otro lado de la cancha, tomará la bola y se la dará a su compañero.

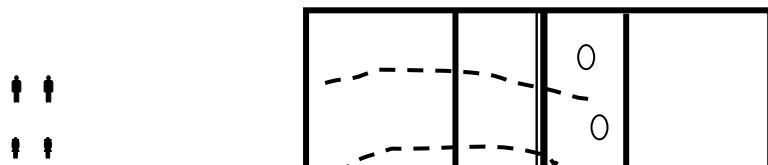


4. Se formaran dos grupos con igual número de alumnos, el que esta adelante sacará primero y pasara la bola al otro lado de la cancha. Se realizará el servicio desde la línea de saque.

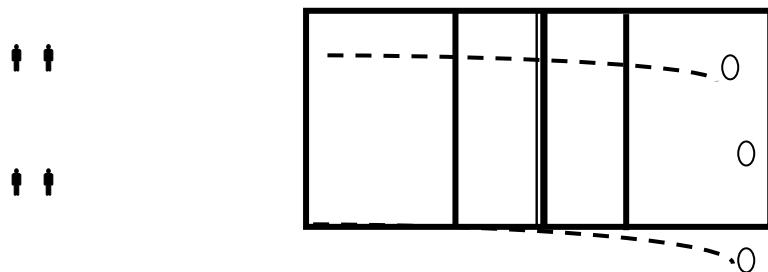
Variante: Se puede tomar como juego, este ejercicio, al contar las bolas, que caen dentro del área por cada uno ó por equipo.



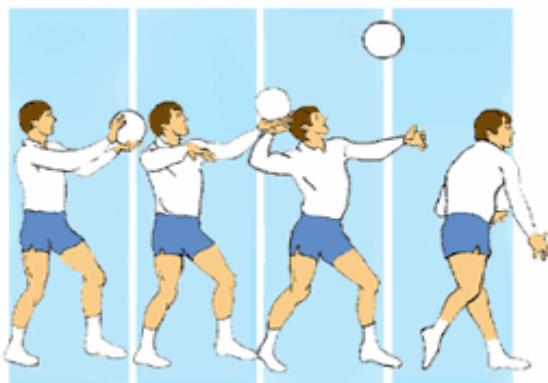
5. Es igual al ejercicio anterior, pero cada grupo, debe colocar el balón en una parte específica, donde diga el entrenador. El hará círculos en la cancha, donde debe caer la bola. Si en la derecha, en el medio, o en la izquierda. El ejercicio, es igual al nº7 del servicio por debajo; tan solo es que se realiza la técnica lateral del saque.



6. Es igual al anterior ejercicio, pero se pasa el balón en los últimos metros del campo de juego.



SAQUE DE TENIS



Concepto: Es parecido al saque japonés. La sincronización y el lanzamiento son igual. Lo mismo que el movimiento de las piernas. El golpe se da en el mismo sitio del balón; la diferencia, se encuentra en la flexión del antebrazo sobre el brazo (articulación del codo). Tiene un cierto parecido al servicio del tenis.

Técnica: Preparación: En posición de partida, el cuerpo está estable. Los pies, colocados planos sobre el suelo, están algo más separados que el ancho de los hombros. La pierna derecha soporta algo más del peso del cuerpo que la pierna izquierda. Las rodillas están ligeramente flexionadas y la espalda está recta. El balón está colocado justo enfrente del hombro derecho. Se sostiene en la palma de la mano izquierda. La mano derecha descansa en la parte posterior del balón. El brazo izquierdo está ligeramente flexionado. El sacador fija el balón.

El lanzamiento de la pelota: El sacador levanta la pelota sin golpearla. La mano permanece en contacto con el balón el mayor tiempo posible, seguidamente, lo libera sin imprimirle efecto. La pelota no debe sobrepasar la mano en más de 30 centímetros.

La mano derecha: La mano derecha se aleja de la pelota cuando ésta se separa de la mano izquierda. El codo permanece alto mientras que el brazo se coloca hacia atrás. Este continúa el movimiento hacia atrás hasta que el hombro lo bloquea. El brazo está orientado hacia el objetivo. La palma de la mano se gira ligeramente hacia el exterior. El codo derecho se sitúa hacia atrás lo más lejos posible. El

antebrazo derecho se levanta hacia el balón. El brazo está a punto para golpear el balón. La espalda se arquea muy ligeramente mientras que el brazo derecho va hacia atrás.

El paso: El sacador realiza un pequeño paso hacia delante en el momento de lanzar la pelota. El peso del cuerpo se transfiere a la pierna derecha. Este mide unos 30 centímetros y está orientado hacia el objetivo. La pierna izquierda se flexiona ligeramente en el momento en que el pie toca el suelo. El tronco se desplaza suavemente hacia delante al mismo tiempo que se realiza el paso.

La impulsión: La rotación del cuerpo, se empieza girando las caderas y los hombros hacia el balón. El hombro derecho, como en el caso del atacante, dirige el movimiento. El brazo izquierdo baja mientras que la mano derecha se dispone a golpear el balón. El codo se levanta hacia el balón cuando el cuerpo se gira. Como en el atacante, el codo no sobrepasa la línea de los hombros y el brazo no inicia su movimiento hasta que el hombro finaliza su rotación.

En el momento de golpear, el cuerpo está cara al objetivo. El brazo está flexionado; un brazo flexionado da más firmeza al hombro y un mejor control. La mano está colocada como para un saque japonés, con una ligera flexión de la primera articulación. El golpe se da justo en el centro del balón, la muñeca está firme.

El desplazamiento del peso: En el momento de golpear el peso del cuerpo se transfiere de la pierna posterior a la anterior. Ésta se endereza y, poco a poco, el cuerpo adquiere firmeza. El codo se levanta hacia el balón y, cuando llega a la altura de la oreja, se levanta todo el brazo. En el momento de golpear todo el peso del cuerpo se centra en la pierna izquierda: ésta se bloquea. Los hombros están perpendiculares al objetivo. El antebrazo está vertical y el codo ligeramente flexionado.

El golpeo: El sacador dirige el codo hacia el balón. El movimiento se ralentiza permitiendo al antebrazo acelerar. El antebrazo continúa acelerando hasta golpear. El brazo no se endereza completamente -para realizar el remate- antes de finalizar el movimiento. En este momento el brazo no se mueve: La energía ha sido transferida al balón. Al final del movimiento, todo el peso del sacador se lleva a la pierna izquierda. Los dedos de los pies descansan ligeramente sobre el suelo. La mano derecha ha seguido su camino mientras que el brazo se encuentra de nuevo orientado hacia el suelo. El equilibrio del sacador es perfecto.

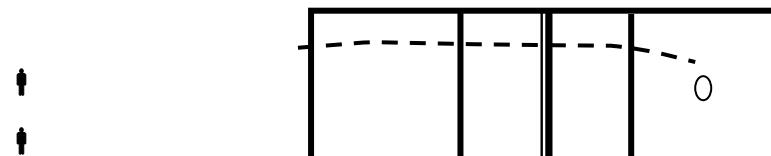
El saque explicado es el denominado saque de tenis. También existen el saque japonés (o lateral flotante), el saque con rotación o efecto, el saque en salto de potencia, el saque en salto flotante, etc.

ACTIVIDADES SUGERIDAS

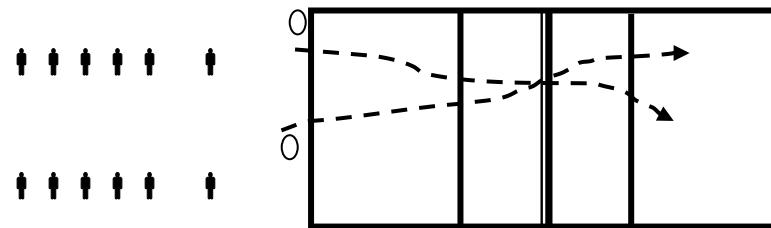
1. Con un compañero; se colocan en el plano frontal, mirándose frente a frente. El que tiene el balón hace la técnica de tenis y se la pasara a su compañero; este agarra la bola y hará lo mismo que su compañero. Este ejercicio se hace de forma pasiva.



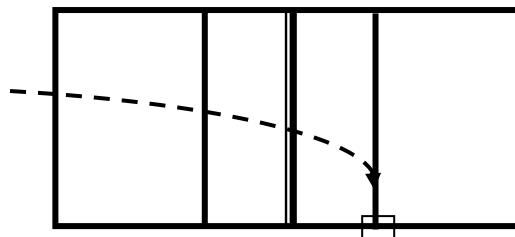
2. Se pasa a la línea de fondo, línea de servicio en esa parte hace el saque de tenis, el que pasa a su compañero nuevamente, para que el alumno que esté ubicado á, en la otra cancha se la ste realice el servicio. El alumno hace 10 repeticiones y después cambian.



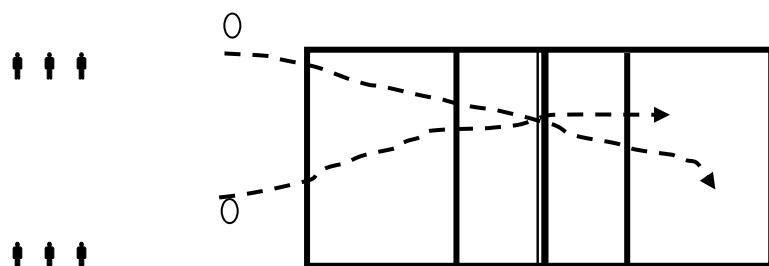
3. Se formaran dos grupos. Los que tienen el balón, se colocan en la línea de servicio; efectuando la técnica del saque de tenis. Los demás alumnos, están en la otra cancha, esperando el balón, cuando el balón pase por encima de la red y caiga en la cancha contraria, pasaran a recoger la bola, pasando el balón a los que estén efectuando el servicio.



4. Es igual al anterior ejercicio, pero el grupo que efectué el servicio, debe colocar la bola en un sitio específico.



5. Se harán dos grupos; cada grupo en la línea de fondo, separados lateralmente. El balón debe caer en la diagonal del equipo contrario. Se efectuara el servicio, realizando el gesto técnico de tenis.



SAQUE JAPONÉS



Concepto: El saque japonés es más fuerte que el saque de tenis. Para este saque, el jugador usa todo su cuerpo realizando una rotación de hombro. No necesita tanto esfuerzo.

Técnica: Preparación: Se comienza en posición de partida. El cuerpo esta inmóvil y quieto. Los pies están planos en el suelo, alineados, separados; y a lo ancho de los hombros. El cuerpo y los pies giran unos 45 grados en relación al objetivo. El peso del cuerpo esta equilibrado, las rodillas se flexionan ligeramente y la espalda esta recta.

La base del balón se coloca igual a la de tenis, al comienzo. La mano que domina golpeará el balón y la no dominante, es la que sujetará el balón. Ejemplo: En caso de un derecho, sostiene con la mano izquierda, y golpea la pelota con la mano derecha. El saque necesita tres movimientos: la mano izquierda levanta el balón, la mano derecha se coloca detrás y el pie izquierdo avanza un paso. Estos tres movimientos se realizan simultáneamente y también finalizan conjuntamente.

El lanzamiento de la pelota: El sacador levanta la pelota; la mano permanece en contacto con la pelota el mayor tiempo posible. El brazo esta casi extendido. La pelota se levanta unos 15 centímetros, ya que si se pasa más de esa medida la pelota baja deprisa y es difícil de golpear; hay que calcular el momento exacto, al momento de elevar la pelota.

La mano derecha: La mano derecha del sacador se separa de la pelota cuando la mano izquierda la levanta. El brazo está extendido que la mano va hacia atrás.

El brazo continua hacia atrás hasta que se bloqueado por el hombro. La mano ha sobrepasado las caderas una decena de centímetros. Los hombros han efectuado una rotación hasta el bloqueo del tronco. El pecho forma un ángulo de 90 grados con la derecha del objetivo. El peso del sacador se centra en la pierna derecha. Está listo para golpear la pelota.

El paso: El tercer movimiento es un pequeño paso realizado con la pierna izquierda. El peso del cuerpo se lleva a la pierna derecha. Este paso es corto y orientado a 45 grados en relación a la izquierda del objetivo, el peso del cuerpo no incide sobre la pierna adelantada.

El cuerpo del sacador está dispuesto a ir hacia la pelota. El brazo de golpeo y el hombro derecho han realizado la misma rotación, lo más posible hacia atrás. El peso del cuerpo se centra en la pierna posterior (pierna de atrás).

La mano que golpea la pelota está situada a unos 30 centímetros por detrás de la cadera derecha. Está ligeramente rígida y dispuesta a golpear. El antebrazo y la

mano están firmes. El brazo y el antebrazo no están totalmente extendidos, ya que este golpe se realiza totalmente relajado.

La mano, esta a punto de golpear el balón. Se flexiona ligeramente, al nivel de la raíz de los dedos, en la primera articulación. Los dedos deben estar relajados y separados.

La impulsión: La rotación del cuerpo, se hace girando las caderas y los hombros como una prolongación de la pelota. Durante esta rotación, el peso del cuerpo pasa de la pierna posterior a la anterior. En el momento de golpear, el cuerpo del sacador está en cara, al objetivo. Los hombros, el brazo y la mano forman un ángulo de 45 grados con el suelo. La mano se desplaza y golpea en el centro la pelota. La mano sigue una línea que cruza el diámetro del balón. La más mínima falta de precisión conllevará el rotar.

El desplazamiento del peso: La mano derecha del sacador se levanta, mientras que la izquierda baja en el momento de golpear la pelota. Los hombros invierten su inclinación y los brazos giran como los de un molino de viento. El pie izquierdo siempre orientado hacia el objetivo. En el momento de golpear, la pierna anterior está bloqueada. Todo el peso del cuerpo descansa sobre ella; sólo los dedos de los pies permanecen en contacto con el suelo, parte izquierda del cuerpo está firme. La pierna y el brazo derecho forman una línea vertical. El sacador sigue sosteniendo el balón en el momento de golpear.

El golpeo: El sacador realiza un movimiento con una violenta rotación de hombros. Antes de golpear, el brazo está adelantado en relación a la línea de los hombros, unos 30 centímetros. Cuando los hombros están casi cara al objetivo, la rotación se lentifica. El brazo hace un latigazo, efectuando fuerza.

Los hombros y el brazo se colocan alineados perpendiculares al objetivo. El brazo descarga energía en gran parte y sigue su camino cuando el balón está en movimiento. El pie izquierdo soporta todo el peso del cuerpo hasta el final del movimiento. El tronco está bloqueado sobre la cadera izquierda. El cuerpo está en equilibrio y dispuesto a volver a ocupar el lugar en el terreno de juego.

ACTIVIDADES SUGERIDAS

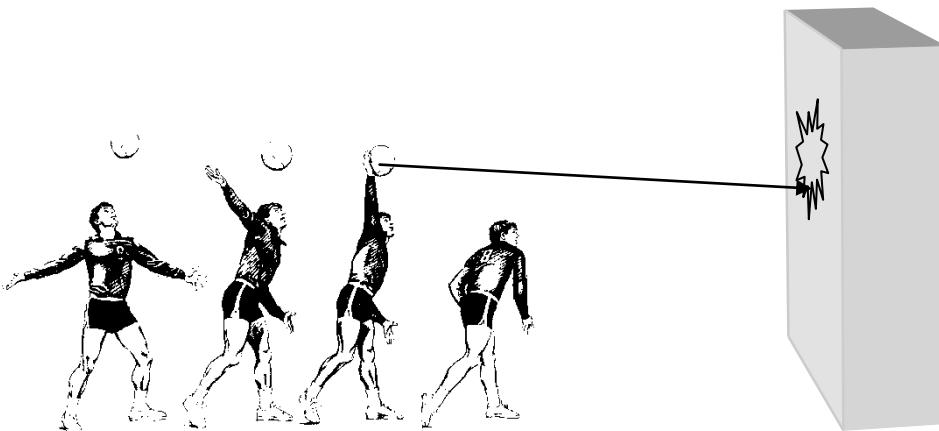
1. Cada alumno realizará el gesto de la técnica del saque japonés; sin balón.



2. Por parejas; uno tendrá el balón, por encima de la cabeza, teniendo el balón con las manos, los brazos y antebrazos extendidos; y al frente de su compañero. El que no tiene balón, hará el gesto del saque japonés, golpeando la bola, con la palma de la mano, hace diez (10) repeticiones y después cambian.



-
3. Cada alumno con una bola; se pasa a una pared y se golpea el balón. se realiza, el gesto técnico del saque de japonés. Este ejercicio se hace individualmente. Se puede golpear el balón y cuando rebote en la pared se toma con las dos manos.

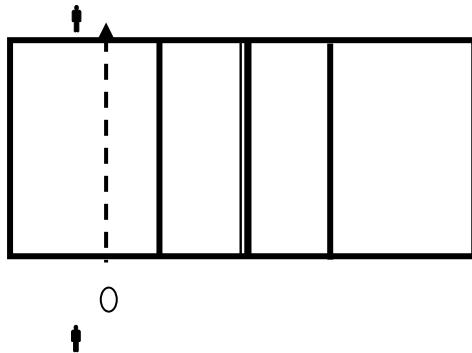


4. Con un compañero; se colocan en el plano frontal, mirándose frente a frente. El que tiene el balón hace la técnica del saque japonés y se la pasara

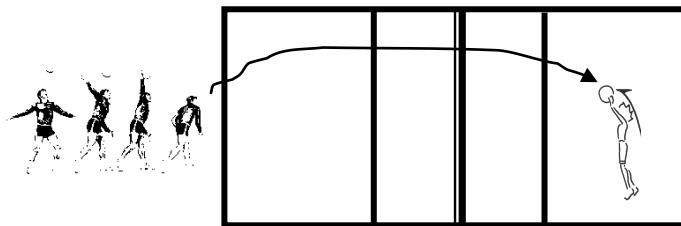
a su compañero; este agarra la bola y hará lo mismo que su compañero. Este ejercicio se hace de forma pasiva y cuando se domine bien de forma activa.



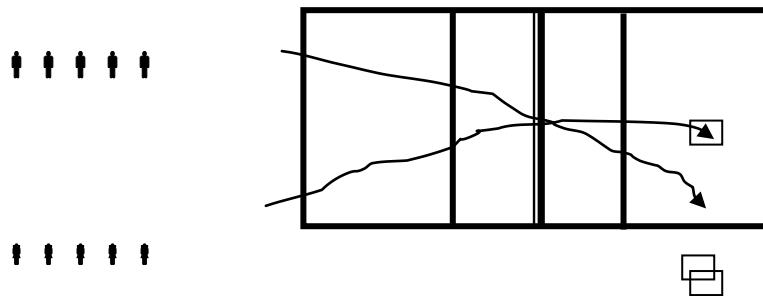
5. Se efectúa el servicio desde la línea de 9 metros de ancho, el alumno que este ubicado en esa parte hace el saque japonés, el que está, en la otra cancha se la pasa a su compañero nuevamente, para que este realice el servicio. El alumno hace 10 repeticiones y después cambian.



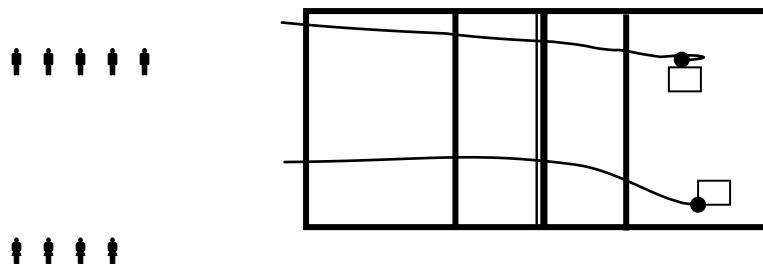
6. Se formaran dos grupos. Los que tienen el balón, se colocan en la línea de servicio; efectuando la técnica del saque japonés. Los demás alumnos, están en la otra cancha, esperando el balón, cuando el balón pase por encima de la red y caiga en la cancha contraria, pasaran a recoger la bola, pasando el balón a los que estén efectuando el servicio.



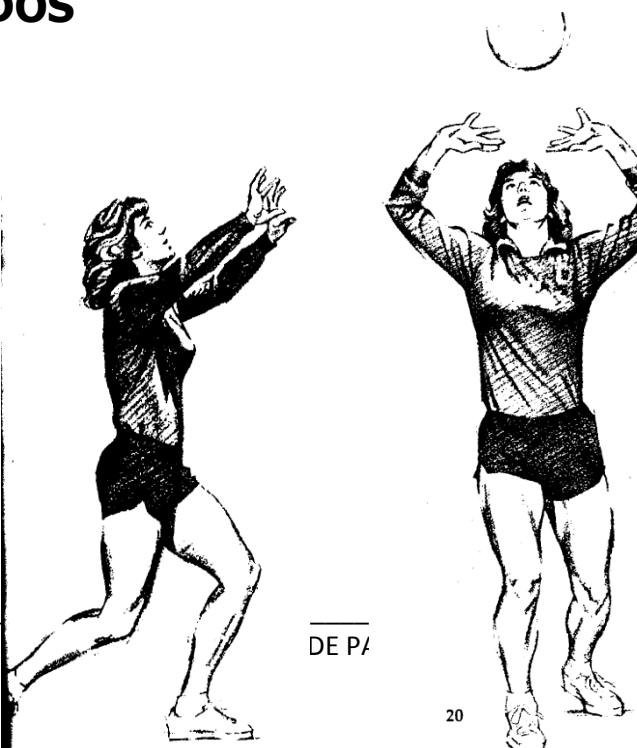
7. Se harán dos grupos; cada grupo en la línea de fondo, (línea de servicio) separados lateralmente. El balón debe caer en la diagonal del equipo contrario. Se efectuara el servicio, realizando el gesto técnico del saque japonés. Este ejercicio se puede tomar como juego.



8. Es igual al anterior ejercicio, pero el grupo que efectuó el saque, debe colocar la bola en un sitio específico.



GOLPE DE DEDOS



Concepto: El pase de dedos dirige la pelota hacia arriba. Es el gesto más preciso del voleibol y la especialidad de los colocadores. Los mejores colocadores toman la pelota al nivel de su frente. Sus manos permanecen en contacto con la pelota en la dirección deseada y con la completa extensión de sus brazos. Los colocadores poseen un “toque” de pelota pero muy preciso. Estas dos cualidades delicadeza y precisión, vienen de unas muñecas flexibles (para el toque) y de la extensión de los brazos (para el control de la dirección).

Desplazamiento: Como para el pase de antebrazos, el colocador desplaza en primer lugar sus pies hacia el balón, o bien en paso añadido o corriendo. Debe evitarse, si es posible: los desplazamientos hacia atrás, que son la mejor manera de ser penalizado una falta. El jugador se coloca de frente a la dirección que debe tomar el balón dirigiéndose hacia la frente. Los hombros erguidos formando un ángulo de 90 grados con una línea que guía al colocador hacia el lugar indicado. En esta posición, los dos brazos pueden “empujar el balón por igual.

Colocación: Los pies: Presentamos dos posiciones de los pies: uno detrás del otro o alineados. La primera solución emula un paso pequeño, un estiramiento de los hombros, separando los pies. El pie anterior descansa plano en el suelo; el talón del pie posterior, está elevado. En la segunda solución los dos pies se sitúan sobre una línea de 90° al objetivo. Se encuentran a unos centímetros uno de otro y planos sobre el suelo. Los dedos de los pies están encarados al objetivo. Los pies uno detrás de otro constituyen la posición más normal. En situación de espera el peso del cuerpo se centra en la pierna anterior. En el momento del pase, las rodillas se flexionan ligeramente, ya que las piernas se enderezan al mismo tiempo que se lanza la pelota. Esta extensión de las piernas asegura un pase más fuerte. Cuando el colocador corre, el último paso se coloca en posición, lo que le permite aminorar. Como en el inicio del desplazamiento, el peso del cuerpo se centra sobre la pierna delantera. El colocador corre la mayor parte del tiempo, pero siempre debe permanecer en equilibrio en sus desplazamientos hacia el balón. Los pies alineados dan más fuerza. En efecto, el peso del cuerpo puede repartirse entre las

dos piernas y no sólo en la pierna anterior; las piernas bajan por igual, ayudan conjuntamente.

Para obtener una óptima eficacia, es necesario orientar hacia el objetivo. Esta posición de los pies es posible si el colocador ha corrido de una recepción errónea. Muchas veces deben realizar un pase muy largo cuando no necesitan un equilibrio concreto o un control absoluto de su colocación.

El cuerpo: El pase se realiza con las rodillas flexionadas. De este modo las piernas colaboran en el movimiento. Pero sucede que el colocador no necesita usar este empuje de piernas, sobre todo cuando desea contar con diversos atacantes. En este caso la astucia está en permanecer prácticamente inmóvil para no demostrar sus intenciones al contrario. En el momento de la recepción del balón, el cuerpo está recto e inicia el movimiento lo más tarde posible.

La cabeza se levanta, fijando el balón. La espalda está recta. Las manos se colocan a unos 15 centímetros delante de la frente. La cabeza no se mueve y los ojos siguen el balón. Para efectuar un buen pase, hay que tener en cuenta:

- Desplazar sus pies hacia la pelota.
- Colocarse de tal manera que la pelota llegue a la frente.
- Orientarse hacia el objetivo.
- Colocar los pies uno detrás del otro.
- Doblar las rodillas.
- Levantar la cabeza.
- Colocar las manos a unos 15 centímetros delante de la frente.

El pase: Los brazos: En el pase los brazos sólo desempeñan una función: empujar las manos. Este movimiento es muy importante: el colocador tiene de este modo un sólido contacto con la pelota, un "toque" controlado. Sus brazos tanto controlan "reteniendo" la pelota como enviándola. Esto permite sentir el balón e impide que se desvíe hacia la derecha o hacia la izquierda.

Los codos del colocador se separan para la preparación. Van paralelos a un plano imaginario. Con los codos separados las muñecas son más ágiles. En el momento de efectuar el pase, los antebrazos se extienden hacia el balón como si fuesen flechas, siendo las manos la punta de las mismas y los codos la base. En realidad, las manos y los brazos forman un ángulo de 45° antes de tocar el balón. Cada mano entra en contacto con el balón por el lado. Cuando las manos del colocador tocan claramente los lados de la pelota, cambian de dirección. Al principio, se

dirigen una hacia la otra; ahora miran al objetivo, directo que esta delante de él. La inercia de la de la pelota provoca el cambio de dirección, más no el esfuerzo del colocador. El colocador continúa sujetando la pelota mientras las manos no finalizan su movimiento hacia adelante. Los codos no deben girarse no torcerse, permanecen en el mismo plano durante toda la ejecución del movimiento. Antes de la extensión total de los brazos, las manos se sitúan a una decena de centímetros por delante de la frente. Es mejor un empuje hacia delante. Tres razones lo explican:

- El estiramiento de los brazos hacia atrás debe estar sincronizado con la velocidad del balón. Sin embargo, cada pelota llega a una velocidad determinada y algunas giran sobre ellas mismas: es imposible estar sincronizado con todos los golpes.
- Es algo más que un movimiento lento. Si añadimos el empuje hacia adelante, hay pérdida de tiempo. Elemento clave del colocador: efectuar el movimiento lo más rápidamente posible a los contrincantes para colocarse en posición. Por otra parte, los atacantes sincronizan su arranque sobre el movimiento del colocador: cuando más rápido es éste, más disminuye el riesgo de error de sincronización entre los jugadores.
- Por último, la extensión de los brazos hacia atrás, atrae la atención de los árbitros: el toque de pelota es muy largo y puede incitar al árbitro a pitá una "falta".

Las muñecas: Un toque de pelota "ligero" parece mágico para los que no lo consiguen. Pero este toque ligero sólo significa que la pelota cambia de dirección progresivamente en las manos del colocador. Las muñecas, y los dedos hasta cierto punto, realizan todo el trabajo. Las muñecas del colocador trabajan como unos resortes. En otras palabras, se flexionan cuando la pelota toca sus manos. El colocador no necesita pensar en esta flexión, el movimiento es automático. Solo debe mantener sus manos ligeramente hacia atrás, sin rigidez. Es importante, ya que algunos principiantes estiran los músculos de sus manos y de sus muñecas, unas muñecas rígidas no pueden doblarse. Rechazar quiere decir que el balón no aterrice no sobre el pulgar ni sobre el meñique. Los codos separados, tanto en la preparación como en la ejecución del pase, mantienen las muñecas equilibradas en el momento en que llega la pelota y los rechaza.

Las manos: Cuando los codos del colocador están separados y sus muñecas equilibradas, abrimos las manos para recibir el balón. Abrir es importante.

El jugador une las puntas de sus dedos y después lo separa poco a poco; este gesto proporciona la posición correcta para tocar la pelota. Las manos forman el arco de un círculo, los dedos se encuentran ligeramente curvados. Si esta posición

es firme, lo que es en función de la abertura de los dedos y no de su tensión. Unos dedos tensos no pueden doblarse. El colocador extiende sus manos 15 centímetros delante de su frente. Las dos manos se colocan exactamente igual. Los dos índices están alineados a unos 20 centímetros uno de otro, es decir, algo más separados que en el de tocar la pelota.

El movimiento completo: El jugador que tiene intención de realizar un pase desde el momento en que comprende que el balón es para él, levanta rápidamente los brazos. Estos deben entrar en acción antes que la pelota llegue a las manos. Cuando los brazos se mueven hacia la pelota, el colocador se concentra completamente. Los músculos de sus brazos se esfuerzan, subiendo las manos hacia la pelota, mientras que éstas se colocan, suave pero firmemente, hacia atrás. En el momento en que llegue el balón, y alcanza las manos, la situación se complica. Las manos quieren dirigirse totalmente hacia la pelota. Es la pelota quien decide; toda la acción se sitúa a nivel de los brazos.

En primer lugar, el balón toca la yema de los dedos, las huellas digitales. Este contacto lleva los dedos hacia atrás, separándolos alrededor de la pelota. Esta se "sumerge" en medio de las manos, al contacto de los dedos y del interior del pulgar. Momento crucial: las manos y las muñecas se doblan automáticamente, hacia atrás, mientras que los brazos empujan hacia adelante.

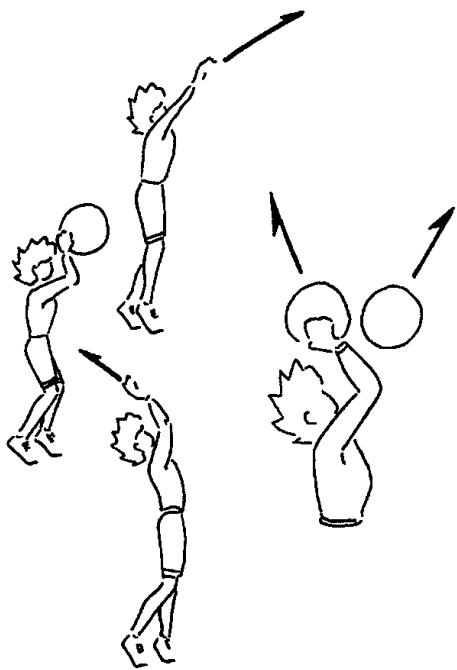
En este momento, la pelota detiene su carrera hacia el jugador y se prepara para salir hacia el objetivo y es ahora cuando se ejerce mayor presión sobre el balón. Las manos, colocadas a ambos lados de éste, subidas por los brazos, lo sujetan firmemente. El balón vuelve del jugador, las manos y las muñecas "rebotan" para permanecer el mayor tiempo posible en contacto con la pelota, mientras que la presión sobre ella disminuye poco a poco. El contacto de los dedos cesa cuando los brazos están totalmente extendidos. Durante el pase, las muñecas no están del todo rígidas. Se separan. Los brazos están rectos y paralelos. El balón se envía correctamente y sin efecto. Si el balón llega alto o dando vueltas, se debe prestar más atención; las manos y las muñecas deben estar más rígidas. Tenemos que evitar que el balón toque en una mano antes que la otra. El impacto se atenúa y el balón no se "sumerge" tan profundamente en las manos.

El pase hacia atrás: Un colocador puede dirigir, sin dificultad, hacia un compañero colocado detrás suyo utilizando un pase hacia atrás. La recepción se realiza en la misma posición que en el pase hacia delante. El contacto con el balón es similar delante de la frente. La toma de la pelota es idéntica, pero el empuje se hace rápidamente por encima de la cabeza. Los hombros se sitúan hacia atrás, ayudados por el movimiento de los brazos. Como en el caso del pase hacia delante, contacto con el balón durará el mayor tiempo posible.

El pase en suspensión: El colocador puede añadir un salto a su acción. Tres puntos a tener en cuenta:

- La recepción del compañero es muy alta y larga: entonces, el colocador se ve obligado a saltar para evitar que toque la red.
- El colocador quiere acelerar el ataque: el salto le permite tomar antes la pelota; antes de caiga.
- El colocador se encuentra en la posición anterior y desea atacar en segundo. Salta: de este modo, los contrincantes ignoran si va a atacar o a pasar. El salto modifica el pase de dos maneras:
 - Un lapsus de tiempo separa el movimiento de piernas (el salto) del pase propiamente dicho. Esto quiere decir que el tiempo varía del pase al suelo: primero el salto, después el pase. Esta técnica requiere mucho tiempo.
 - El colocador tiene más dificultades para controlar el balón cuando está en el aire: no se puede valer del empuje de las piernas.
- Aspectos A tener en cuenta:
 - Colocar los pies en dirección al balón.
 - Colocar la frente en la trayectoria de la pelota.
 - Orientarse hacia donde debe dirigirse la pelota.
 - Colocar los pies uno delante del otro.
 - Doblar las rodillas.
 - Levantar la cabeza.
 - Separar los codos.
 - Tener las manos:
 - Hacia atrás.
 - Separadas.
 - 15 centímetros delante de la frente.
 - Casi horizontales (el índice hacia arriba).
 - Cuando el colocador está en posición debe.
 - Mover los brazos antes de que llegue la pelota.

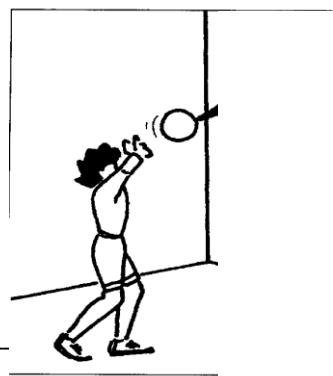
- Llevar los brazos hacia delante.
- Golpear el balón por los lados.
- Dejar la pelota, separar los dedos y doblar las muñecas.
- Estirar los brazos totalmente.
- Permanecer en contacto con el balón el mayor tiempo posible.
- Estirar las piernas en el momento en que los brazos lanza el balón.



ACTIVIDADES

SUGERIDAS

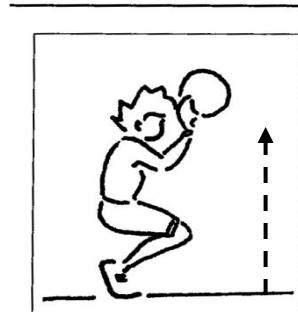
1. Se le explica al alumno el golpe de dedos. Los alumnos realizan el gesto del golpe de dedos sin balón. Cada alumno realiza 10 repeticiones primero adelante y después atrás. Después pasan con el balón



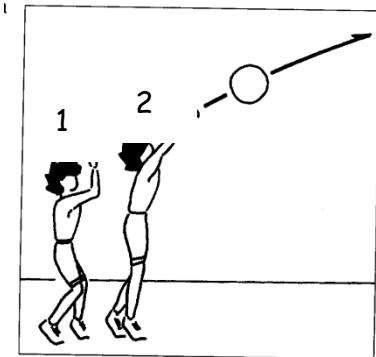
2. En cunclillas, cada alumno tomara un balón y lo llevara delante de la cabeza se mantiene en esa posición y baja el centro de gravedad, referente al miembro inferior, flexión de muslo sobre la pierna.



3. Igual al anterior. En cunclillas tomar el balón y subir el tronco. Se debe llevar el balón arriba de la cabeza.

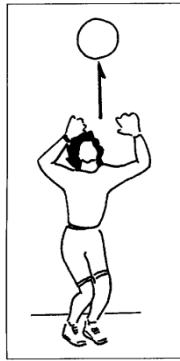


4. Flexionar piernas y extender los brazos, el balón se coloca frente a la cabeza y no se suelta de los dedos. Hacer 10 repeticiones cada uno.

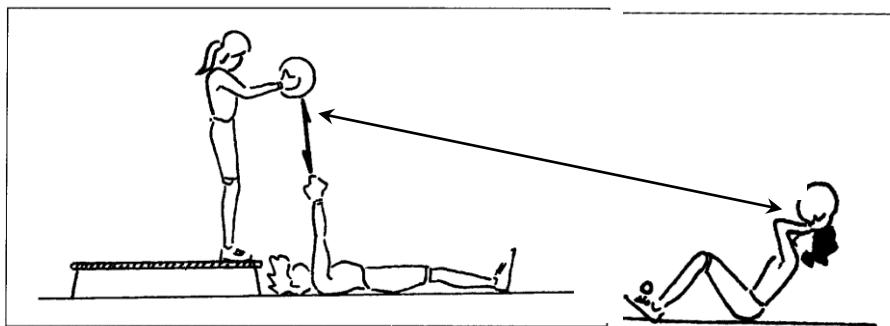


5. Cada alumno con una pelota de voleibol. Se realiza el golpe de dedos pero a una altura baja, después se pasa a una altura media y por ultimo a una altura elevada. 10 repeticiones cada uno.

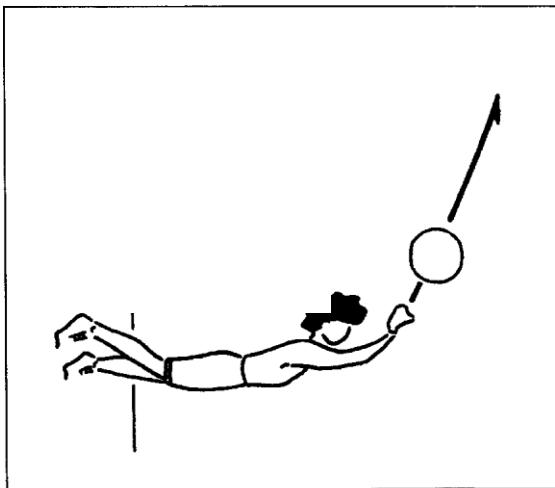
Variante: Se hace individual y después por parejas.



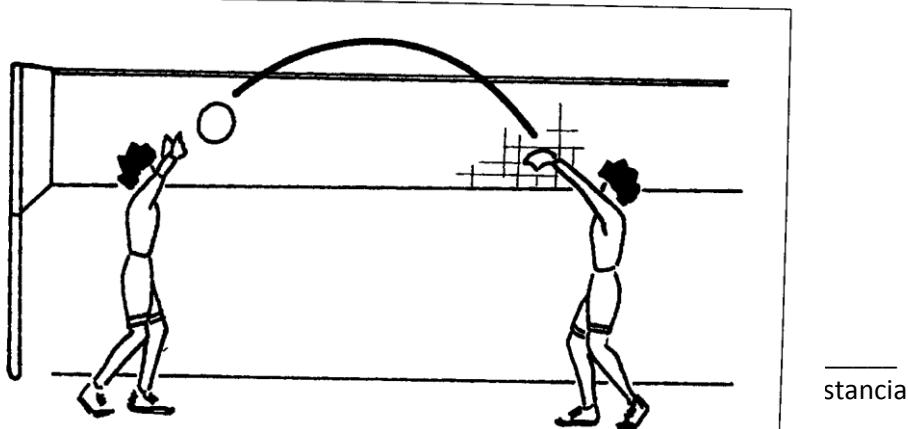
6. Un compañero se flexionando las piernas coloca en cubito dorsal, rodillas. El que tiene el balón lo lanza (el que esta de pie). El que esta en el suelo hace el golpe de dedos flexionando el muslo sobre la pierna, referente a la articulación de la rodilla. El que esta en decúbito supino, hace el golpe de dedos; se levanta haciendo abdominales y golpeando el balón al mismo tiempo. Debe de colocar el balón donde esta el compañero. 10 repeticiones cada uno.



7. Es casi igual al anterior ejercicio. Pero el alumno se coloca de decúbito abdominal el va a realizar el ejercicio, efectuando el golpe dedos, al mismo tiempo trabaja lumbares. 10 repeticiones cada uno.



8. Dos compañeros se colocan frente a frente. Uno tira el balón y el otro hace el golpe de dedos. Corre de espalda (hacia atrás) y vuelve hacia donde está su compañero. 10 repeticiones cada uno.



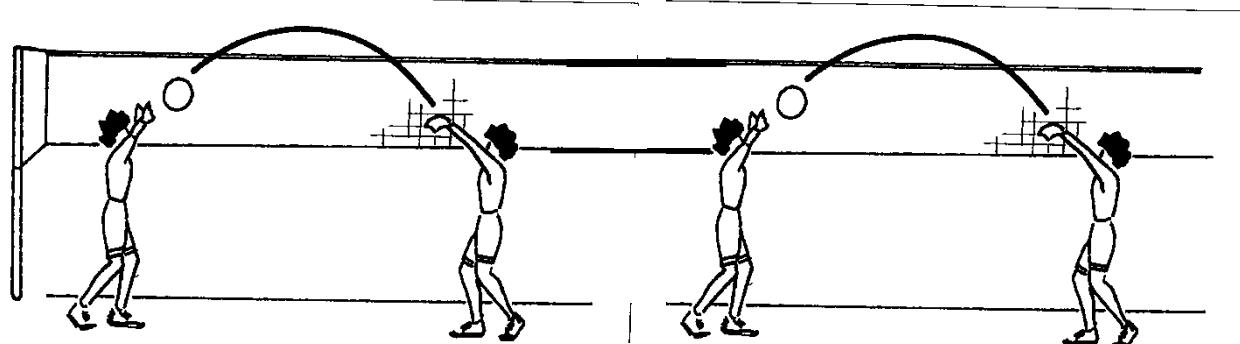
VOLEIBOL

Corre de espaldas

Corre hacia adelante

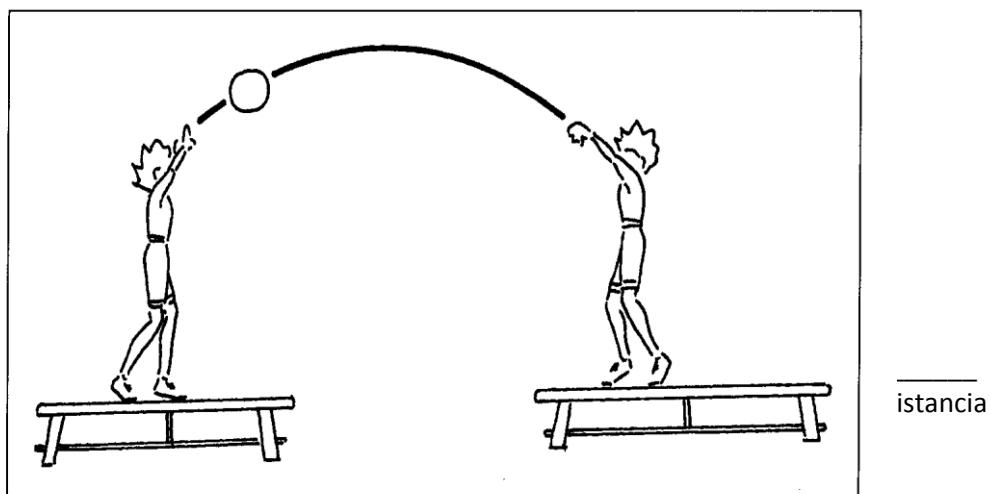


9. Participan 4 alumnos. Se colocan 2 alumnos a los lados. Frente a frente los otros se colocan de espaldas, mirando a los que están al lado o al frente de él. Al mismo tiempo los dos que están en el centro corren hacia el frente y realizan el golpe de dedos; luego pasan hacia el otro lado y así sucesivamente. 10 repeticiones cada uno.



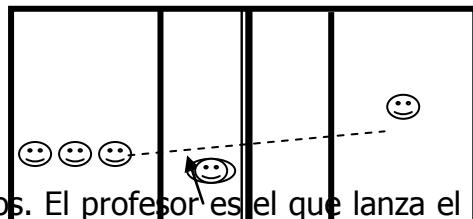
10. Por parejas. Se ubican a un lado de la cancha. Un alumno lanza el balón y el otro hará el golpe de dedos. Se la debe pasar a su compañero y al mismo tiempo de volver del punto donde partió. 10 repeticiones cada uno.

Variante: Pasar el balón varias veces, jugando con el golpe de dedos los dos compañeros.

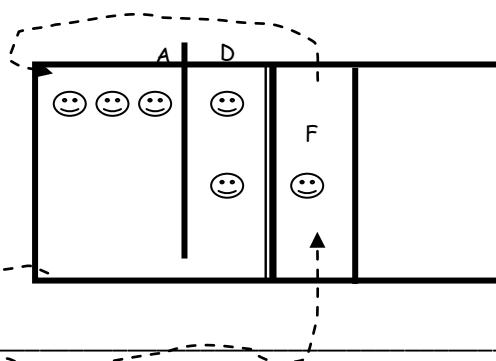


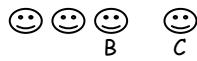
11. Forman una hilera. Una efectua el golpe de dedos, la otra hilera esta en la otra parte de la cancha, esperando el balón. El profesor se ubica delante de la primera hilera y lanza el balón para que el primer alumno haga el golpe de dedos y lo pase a la hilera dos.

Variante: Un alumno se coloca al lado del profesor, a una distancia alejada. Él debe recibir las bolas que tiran sus compañeros; él pasa de último apenas toma la bola; pasa a la hilera. El que golpeo la pelota, pasa al puesto de recibir la bola, se puede hacer por tiempo o por repeticiones.



12. Se formaran tres grupos. El profesor es el que lanza el balón. Los grupos A y B realizan el golpe de dedos, ellos pasan el balón, a los que están al lado del profesor C y D. ellos al recibir el balón pasan los balones al grupo 3 que es el f. este grupo se encarga de darle el balón al profesor, ellos ocuparan el lugar de los grupos A y B. los que ya pasaron por estos grupos pasan a f y así sucesivamente se realiza el golpe de dedos por 5 minutos o más.





GOLPE DE ANTEBRAZO



Concepto: El pase de antebrazos sirve para decepcionar la pelota sobre los dos antebrazos- esta combinación pelota-antebrazo es una técnica única en el deporte. El pase de antebrazo sirve, ante todo, para recibir el saque contrario: en efecto, es la primera ofensiva.

Técnica: Preparación: La correcta posición para esperar el que es erguido y relajado; posición inclinada o baja es cansada e impide una buena movilidad. La mejor es una posición "compacta": el receptor coloca las manos sobre o cerca del cuerpo. Los pies están alineados y sin exagerar. Las rodillas están ligeramente flexionadas. Todo se centra en el equilibrio: el receptor que posee un perfecto equilibrio en el momento de sacar, cuenta con un arranque rápido y controlado. El peso del cuerpo recae sobre el metatarso (de modo que el receptor se empuja con los dedos de los pies). Las caderas se pueden situar un poco hacia atrás. Un ligero

desplazamiento del cuerpo sobre cada pie o un ligero balanceo del tronco de adelante hacia atrás. Ayuda a obtener este equilibrio.

Recepción del balón: Posición de los pies: Lo más importante para un jugador en fase de recepción de la pelota es estar lo más estable posible. Según los mejores receptores del mundo, la posición ideal es la de policía cuando dispara: pies alineados, planos sobre el suelo y separados. Los dedos de los pies y las rodillas giran lentamente hacia el interior, lo que bloquea las caderas y refuerza la estabilidad. La posición con un pie avanzado al otro permite, sólo al pie sobre el suelo y no ofrece tanta estabilidad como la posición anterior. Lo primero que debe hacer el receptor cuando se da cuenta de que es solicitado: colocar sus pies en dirección a la pelota. Estos se colocan alineados, tal como ha descrito anteriormente; deben entrar en acción antes que los brazos. A menudo, al receptor le parece más natural colocar primero sus brazos en dirección a la pelota: entonces, finaliza el movimiento de los brazos hacia delante, lo que es una falta grave, ya que los brazos hacia delante frenan el desplazamiento.

Tres puntos importantes para recordar:

- El receptor observa toda la trayectoria de la pelota hasta la recepción.
- La mayoría del peso se centra en el metatarso.
- El cuerpo se inclina ligeramente para conseguir un mejor equilibrio.

Los saltos: Cuando llega la pelota, el receptor efectúa en su sitio serie de pequeños saltos para ajustar su posición. Los pies permanecen alineados y los brazos están separados del cuerpo para asegurar un buen equilibrio. Los pequeños saltos se realizan con la parte anterior de los pies.

Paso Añadido: El desplazamiento se realiza en paso añadido. El pie más próximo a la zona de recepción es el primero que entra en acción, se sigue con un pequeño salto. El desplazamiento finaliza con los pies alineados, es decir, en posición de recepción o gesto a realizarse para un nuevo pase. Con estos pequeños saltos y pasos, el receptor se encuentra siempre atento al saque contrario, incluso durante el remate; puede inmovilizarse sobre el campo en caso que sea necesario.

Paso cruzado: Cuando la pelota llega a varios metros del receptor, el desplazamiento se realiza rápidamente. La carrera está dirigida por el pie próximo a la zona de recepción al igual que en el paso añadido, con la única diferencia de que ahora los pies y el cuerpo giran hacia la pelota. El segundo paso del receptor "obstaculiza". Realiza un cambio de dirección, las caderas han girado a 90°, al igual que los dedos de los pies. Este paso cruzado permite acelerar, una vez que se este girando, el receptor puede correr hacia el balón. La carrera es más rápida que en el paso, pero también es más difícil la inmovilización.

El pequeño salto in situ (fijar el desplazamiento): Para inmovilizarse después de una carrera, el receptor realiza un pequeño salto in situ, que coloca el cuerpo cara al que saca y sitúa los pies alineados. El que recepciona también realiza este pequeño salto in situ después de un desplazamiento anterior, se experimenta la tentación de decepcionar con un pie avanzado al otro, pero va en contra de la estabilidad. La mayoría de los que decepcionan no necesitan retroceder más de un paso, un salto o dos bastan para colocarlos en buena posición.

Para receptionar bien es necesario:

- Mover los pies.
- Saltar hasta la posición adecuada.
- Colocar los pies:
- Alineados.
- Más separados que la anchura de los hombros.
- Planos sobre el suelo.

La recepción: La mejor manera de que un receptor junte los antebrazos, es cruzando los dedos a nivel de la primera articulación. Seguidamente, junta la base de las manos, una contra la otra, para unir los antebrazos. Al contrario que en otras técnicas de pase de antebrazos, cruzar los dedos deja los antebrazos relajados. Esto quiere decir, que el que recibe puede mover los brazos con rapidez, los antebrazos van relajados, permiten una rápida colocación cuando el pase de antebrazos se efectúa de lado. Cuando las manos están bien colocadas, queda por situar los antebrazos. Para una buena recepción hemos de tener en cuenta tres puntos:

- Bloquear los codos, para que los brazos no se flexionen, como si fuesen un solo brazo y no dos.
- Girar los antebrazos hacia fuera, dando con la parte plana al balón.
- Tener los antebrazos lo más juntos para evitar un golpe doble.

El que receptiona, flexiona las rodillas y coloca toda la parte superior de su cuerpo hacia delante. Endereza la espalda situando las caderas hacia atrás; movimiento esencial para mantener un buen equilibrio. Esta posición da una base sólida hasta el final de la recepción. Si las caderas se colocan demasiado hacia adelante, provocan un erróneo equilibrio de la cabeza y de los hombros. Con la espalda demasiado arqueada, el receptor cae hacia atrás en el momento de recibir el balón, o justo después. La única excepción se da en el caso de un balón fuerte o

con efecto, en un ataque o en un saque "con mucha rotación". En este caso, los brazos se colocan casi verticales impidiendo a la pelota en rotación subir, o lo que es más grave, ir hacia atrás. Las caderas situadas hacia delante permiten mantener los brazos en una posición vertical equilibrada.

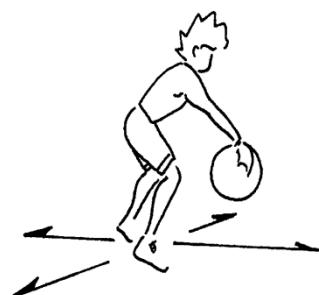
Los brazos se balancean hacia la pelota a partir de los hombros. Este balanceo es corto: las manos tan sólo recorren una decena de centímetros y se detienen a unos 45 grados del suelo, ángulo favorable para receptionar la mayoría de los saques. Sin pasarse, se pueden balancear los brazos en una pelota lenta o fácil, pero nunca es un saque difícil: la recepción sería entonces para el colocador demasiado alta o demasiado difícil. Si el saque llega muy rápido se espera al último momento para balancear los brazos y observar el recorrido de la pelota durante el mayor tiempo posible. En el momento de la recepción, los brazos se mueven muy deprisa hacia delante. La pelota no se golpea con violencia y los antebrazos se apartan en el momento del contacto con ella. La pelota golpea los antebrazos entre el tercio y la mitad de la distancia que se separa las muñecas de los codos.

Para una correcta recepción en pase de antebrazo, es necesario:

- Unir la base de las manos una contra otra.
- Juntar los codos.
- Girar los antebrazos hacia fuera y pegarlos uno a otro.
- Flexionar las rodillas y la cintura.
- Descansar las caderas hacia atrás.
- Mantener la cabeza y el cuerpo inmóviles.
- Balancear ligeramente los brazos e inmovilizarlos a 45 grados.
- Golpear la pelota a 8 o 10 centímetros de las muñecas.

ACTIVIDADES SUGERIDAS

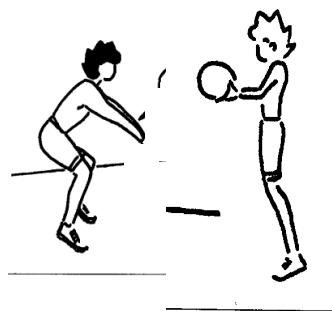
1. Se le explicará al alumno el golpe de antebrazo, lo harán individualmente cada uno, sin balón.



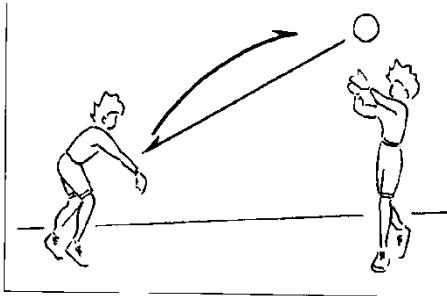
2. Por parejas uno se coloca de cubito dorsal y el otro le lanza la pelota. El que esta en el suelo deberá levantarse y golpear la pelota con el antebrazo, hacer varias repeticiones cada uno.



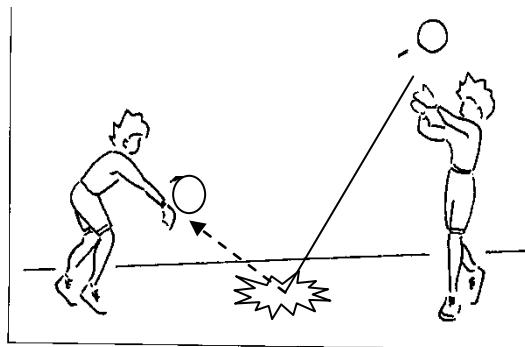
3. En parejas, uno al frente del otro, uno tiene el balón, sin lanzarlo. El otro correrá hacia delante y hará el gesto del golpe de antebrazos, se devuelve de espaldas. Después cambian.



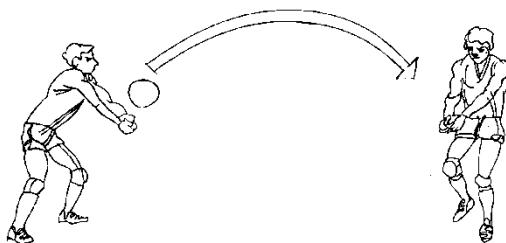
4. Igual al ejercicio anterior pero el que tiene el balón hace el golpe de tenis y se la pasa a su compañero, el que esta haciendo el ejercicio hace antebrazo.



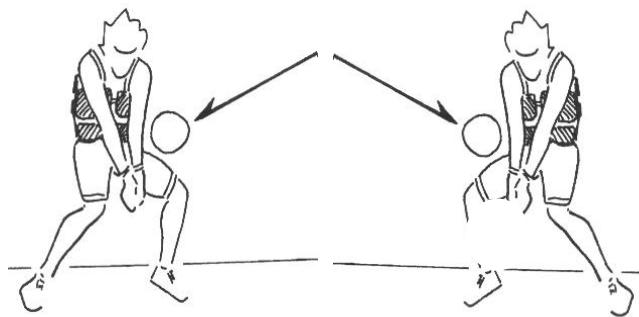
5. Igual al ejercicio anterior, tan solo es que el balón esta vez tratará rebotar en el suelo, y el compañero hará el golpe de antebrazo con una miquita de dificultad.



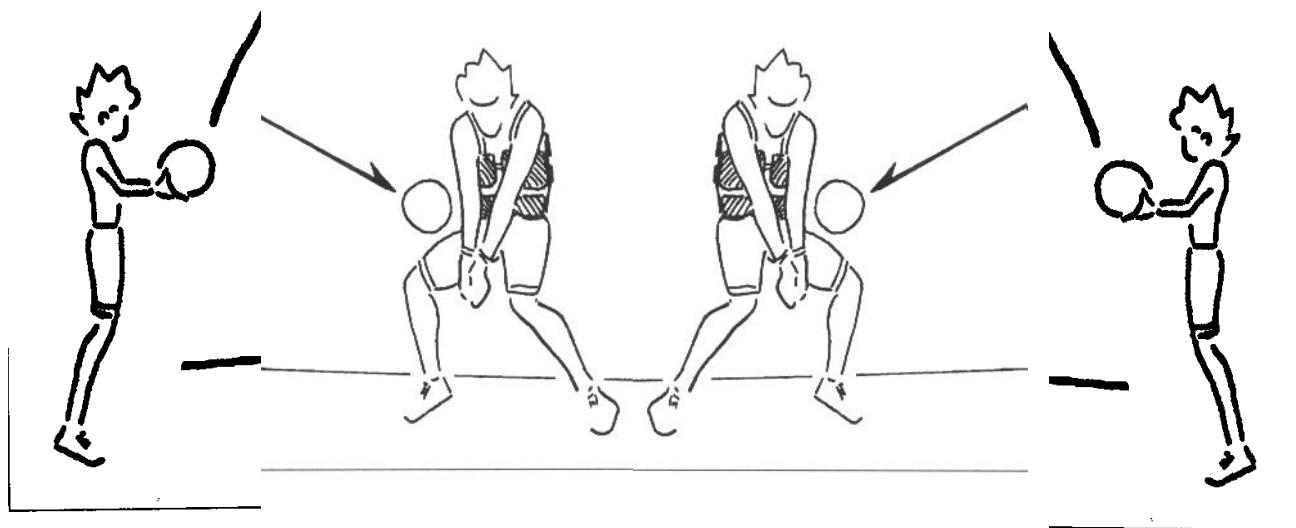
6. Golpean los dos con el antebrazo uno la pasa y el otro recibe, sin dejarla caer.



7. Igual al ejercicio anterior, tan solo es que deben desplazarse hacia la derecha o izquierda. Dependiendo donde vaya el balón.

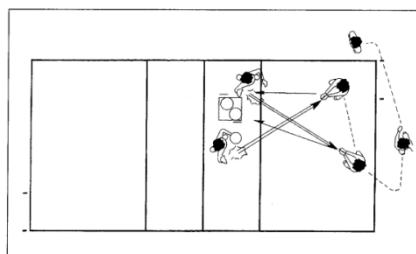


8. En grupo de cuatro personas. Dos en el medio, y los otros dos al frente de cada uno de ellos. Los del medio hacen el golpe de antebrazos, los que tienen el balón lo tiran con las manos, a los que están en la mitad.

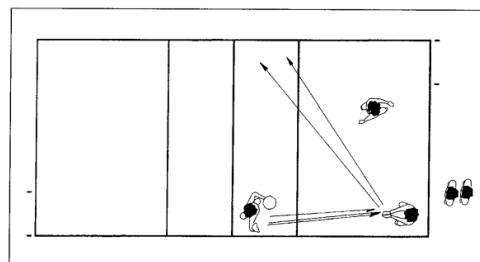


9. El profesor esta ubicado en la malla en la zona tres (3), y lanzara el balón efectuando el golpe de tenis; los alumnos deben hacer una hilera y realizaran el golpe de antebrazo. El que esta adelante hace el gesto y después pasa atrás.

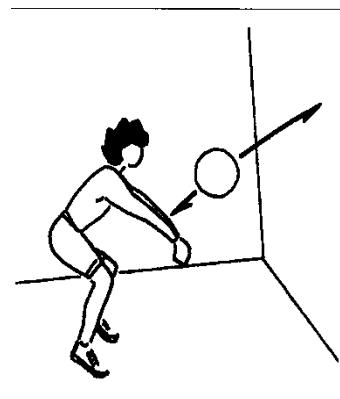
Variante: Realizarlo en la zona 6 y 1.



10. Se forma una hilera y los alumnos deberán hacer el golpe de antebrazos dependiendo don de caiga el balón, hacia la derecha o izquierda. El profesor esta delante de ellos en la zona 4, el comienza tirándola hacia la derecha, después el que viene va hacia izquierda. (ver gráfica).



11. Se pasa a una pared y se empieza a practicar solo. Se repite el ejercicio varias veces.



EL REMATE



Concepto: El remate consiste en golpear el balón hacia el campo contrario. Este es un gesto único, porque el jugador debe golpear lo más fuerte posible, mientras esta en el aire. El suele no le sirve de base, como en el caso del que lanza. Usa su cuerpo de un modo muy original: contra si mismo. El cuerpo debe doblarse y girarse en el aire. La parte inferior sobre todo las caderas, son la base del movimiento. Esta posición es esencial si se desea desarrollar.

El rematador debe sincronizar ~~persecutivamente~~ los movimientos de su cuerpo en el momento de utilizar el brazo y la mano: el movimiento es natural. El balón se golpea cuando el cuerpo está totalmente recto. Golpear el balón con el cuerpo absolutamente recto, es primordial para transmitirle toda su fuerza. La base de esto esta en las caderas, durante el salto deben estar avanzadas a los hombros, después es demasiado tarde para corregir una posición errónea.

Técnica: La carrera de arranque:

Colocación: La mejor posición de partida para un atacante es la misma que para un corredor: los pies uno delante del otro. Pero hay una gran diferencia: todo el peso del rematador se centra en la pierna delantera, lo que permite un arranque con el busto recto, mientras que el corredor reparte su peso sobre las dos piernas, buscando un arranque mucho más inclinado hacia delante. Un atacante diestro arranca con la pierna derecha avanzada. Lo más fácil para un atacante diestro es atacar una pelota que se encuentra casi enfrente de su hombro derecho. Debe adoptar su carrera de arranque para encontrarse en esta posición correcta.

El paso de arranque: Esta carrera de arranque se realiza en dos, tres o cuatro zancadas. Los cuatro pasos de arranque son los más aceptados y los más fáciles de aprender. Los que quieren ir más deprisa suprimen los dos primeros pasos (los que dan un arranque más lento).

El atacante diestro, realiza primero un pequeño paso hacia atrás con la pierna izquierda lo corresponde a un paso hacia delante de la pierna derecha, aunque está no se haya movido. Con este pequeño paso hacia atrás, arrancamos más próximos al sitio donde debemos saltar y dejamos la posibilidad de una zancada más con la pierna derecha para acelerar si es necesario. Esta pierna derecha se contabiliza como paso nº1. el paso nº2 realizado por un diestro con la pierna izquierda, es más largo que en el anterior; acelera la carrera. El paso nº3, realizado por la pierna derecha, es largo rápido. Acelera todavía más la aproximación. El paso nº4 lleva el pie izquierdo del atacante al lugar del salto. También es muy rápido. Si lo desea, el jugador puede contar uno, dos, tres, durante su carrera de arranque. Los dos últimos pasos, uno después de otro, le permiten decir tres. Los pasos nº3 y 4 alinean los pies del jugador. Sus pies se orientan unos 45°, a la derecha del objetivo. El cuerpo también se gira hacia la derecha, hacia el brazo de ataque. Esta rotación es importante: el atacante conserva con sus caderas este ángulo de 45 grados cuando está en el aire.

La ayuda de los brazos: Con ayuda de los brazos, el atacante salta más alto. Lanza los brazos hacia arriba y el cuerpo le sigue: este movimiento es muy importante. Con una buena sincronización, las caderas se colocan adelantadas a los hombros. Esto permite golpear la pelota con el cuerpo bien recto y evitar la conocida rotura de la cadera cinética. Toda la fuerza se imprime a la pelota. La mayoría de las ayudas de los brazos hacia arriba. El movimiento se detiene de pronto y los brazos bajan muy rápidamente para golpear el balón. Este movimiento incompleto impide a los hombros ir hacia atrás y las caderas no tienen tiempo de situarse hacia adelante.

Es la carrera de arranque la que permite esta sincronización de ayuda de los brazos en el momento del paso nº3. los brazos se balancean hacia atrás mientras que se acelera la carrera. El paso nº3 es el momento decisivo: los brazos rechazan, de un modo natural, el oponerse al resto del cuerpo. Los brazos deben balancearse, lo más lejos posible, hacia atrás hasta que los hombros bloquean el movimiento. Imperativo: el balanceo finaliza antes de que el pie derecho toque el suelo. Es el momento clave de la sincronización. El balanceo de los brazos hacia delante se realiza durante el paso nº4. los brazos siguen una línea recta, cruzando el cuerpo a nivel de las caderas la horizontal. Cuando los pies se separan del suelo, se ven alzados por encima de la cabeza, permaneciendo casi rectos. Este balanceo de los brazos ayuda a levantar la parte superior del cuerpo: las caderas se colocan hacia delante y los hombros hacia atrás. Mantenemos el cuerpo recto en el momento de golpear y le damos la mayor fuerza posible.

El desplazamiento de los pies: El movimiento de los brazos sirve para inclinar la parte superior del cuerpo colocando las caderas hacia delante y los hombros hacia atrás. Todo finaliza con el movimiento de los pies: estos ruedan sobre el suelo

como si el rodilla del pastelero las rodillas hacia delante y con ellas las caderas. Primero, el talón debe golpear el suelo, seguido de la punta del pie derecho. El talón se levanta del suelo para proseguir su rodar. El pie izquierdo se coloca ahora a su misma altura, con la punta en el suelo. Durante este tiempo, el balanceo de los brazos ha llevado las rodillas lo bastante hacia delante para que solo los dedos del pie izquierdo permanezcan en contacto con el suelo. El talón izquierdo nunca toca el suelo. En este movimiento, los dedos de ambos pies se deslizan hacia delante. Este deslizamiento continúa incluso cuando los pies ya no tocan el suelo. Es como si el atacante quisiera mantener sus dedos pegados al suelo, dirigiéndolos hacia abajo en el momento del salto. Este da a las caderas su último impulso hacia delante; estas se colocan muy avanzadas a los hombros. En adelante, el rematador se arquea pero sin doblarse mientras golpea la pelota. Los pies del jugador golpean en el suelo en el orden talón, dedos, dedos, el empuje debe ser el mismo en ambos pies para asegurar un salto equilibrado.

El salto: Durante el salto, el cuerpo permanece recto. Saltar con el cuerpo inclinado hacia delante, conlleva una perdida de altura e implica un golpe de pelota más bajo. Nada impide un salto hacia delante (como en un saltador de longitud), de unos 30 centímetros a 1 metro, pero el cuerpo debe permanecer vertical. Durante el salto, los pies y las caderas se orientan hacia la derecha del objetivo. Para una perfecta sincronización de los gestos la carrera de arranque, es necesario: para una perfecta sincronización de los gestos durante la carrera de arranque, es necesario:

- Alargar y acelerar los pasos nº3 y 4.
- Balancear rápidamente los brazos hacia atrás durante el paso nº3.
- Finalizar el balanceo hacia atrás antes de acabar el paso nº3.
- Contar la carrera de arranque 1, 2, 3.

Para colocar bien las caderas en el momento del salto es necesario:

- Calcular el balanceo de los brazos hacia atrás de modo que el movimiento finalice justo antes de que el pie derecho toque el suelo.
- Orientar los pies (y las caderas) a 45 grados en relación al objetivo durante los pasos nº3 y 4.
- Acción de secante de los pies hacia delante mientras que los brazos se balancean hacia arriba.
- Impulsarse hacia arriba con la parte anterior de los pies, permaneciendo los talones elevados.

- Saltar sin desequilibrarse, con una fuerza dada por igual por los dedos de ambos pies.
- Llevar los brazos hacia delante y por encima de la cabeza. Para saltar lo más alto posible, debemos:
 - Llevar los brazos hacia atrás lo más lejos posible.
 - Sincronizar los brazos para que equilibren el cuerpo en el aire.
 - Mantener el cuerpo recto durante el salto.
 - Elevar los dos brazos por encima de la cabeza.

Un golpe de martillo: Cuando los pies se han separado del suelo y las caderas están correctamente equilibradas, el rematador se arquea y gira los hombros. La mano izquierda permanece por encima de la cabeza, dando la impresión de atrapar el balón el brazo derecho se estira hacia atrás. El codo se eleva hacia arriba y hacia atrás lo máximo posible. Esta posición es conocida como "arco y flecha" por su parecido con el tiro al arco. Todo el brazo se coloca por encima hacia el suelo. Es ahora cuando, al igual que para el lanzador, se inicia el movimiento de ataque.

El golpeo: Primero el cuerpo del atacante debe enderezarse e inmovilizarse. Entonces, se suceden tres actos en un mismo:

- El brazo izquierdo se extiende a lo largo del cuerpo.
- La mano derecha se sitúa hacia atrás, justo detrás de la oreja.
- El hombro derecho se desplaza hacia delante, conduciendo el brazo hacia la pelota.

El codo no sobrepasa la línea de los hombros. Es importante: en caso contrario, el rematador desdobra el brazo demasiado pronto; el codo debe permanecer en el aire durante todo el movimiento.

El brazo está extendido, hacia arriba, la muñeca se flexiona totalmente. La mano entra en contacto con el balón, que llega directo al atacante, más o menos a nivel de los hombros. Los dedos se separan y el cuerpo se orienta hacia el objetivo. El cuerpo está recto en el momento del impacto. Las caderas y los hombros forman una línea vertical. La mano se detiene lo más rápido posible. El equilibrio en el aire es perfecto.

La impulsión: Su mano acumula velocidad. El movimiento de un atacante se descompone en cuatro fases. Su tronco (el más pesado) es lo primero que entra en acción. Seguidamente, el brazo de ataque se coloca en movimiento. El antebrazo le sigue. Por último, la parte más ligera, la mano, va al encuentro de la pelota. La velocidad de cada etapa disminuye cuando la energía se transfiere a la etapa siguiente: el movimiento del tronco se ralentiza cuando el brazo del atacante se prepara. Este frena en beneficio del antebrazo que, a su vez, se eclipsa delante de la mano. Estas transferencias confieren gran velocidad de ejecución; la mano golpea la pelota como la extremidad de una toalla o de un látigo. El objetivo es golpear el balón lo más alto posible. En consecuencia, el brazo se encuentra prácticamente vertical en el momento de golpear. Hay una variación de dos o tres centímetros hacia delante o hacia atrás no varía casi nada la posición vertical del brazo. Pero puede modificar considerablemente el ángulo de tiro.

Para golpear el balón lo más fuerte posible, el atacante debe:

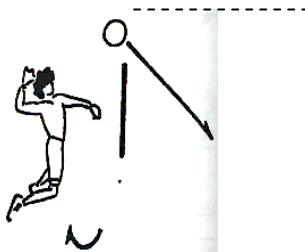
- Dejar el brazo izquierdo en el aire mientras que el brazo derecho se coloca hacia atrás.
- Mantener el codo derecho por encima del hombro derecho durante toda la preparación y el golpe.
- Conducir el movimiento con el hombro, después el codo y por último, la muñeca.
- Golpear el balón lo más alto posible.
- Golpear cuando el cuerpo está perfectamente recto.
- Doblar la muñeca encima del balón.
- Separar los dedos en el momento de golpear.
- Estar cara al objetivo tanto al golpear la pelota como al finalizar el movimiento.

El fin del movimiento: El atacante deja gran parte de su energía en el remate: todo su cuerpo reacciona y acusa el golpe. El tronco acaba de moverse: en posición final debe estar vertical. El brazo sigue el movimiento hacia delante, más lentamente, y acaba por detenerse cerca del cuerpo. Es lo que llamamos posición de efecto y final. El rematador cae en el suelo con los dedos dirigidos hacia el objetivo. Así mismo la rotación del cuerpo puede acabar de cualquier modo: el jugador ha saltado, formando un ángulo de 45 grados con el objetivo. Esta rotación se ha efectuado cuando se arqueaba, después el cuerpo se ha

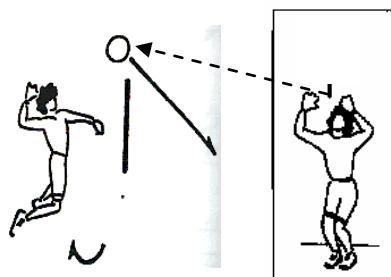
estabilizado. El tronco ha dado su fuerza al girar 45 grados para volver a su posición inicial. Pero el atacante no ha golpeado la pelota permaneciendo orientado hacia la derecha del objetivo: el cuerpo ha seguido girando, sobrepasando los 45°, viendo siempre el objetivo en el momento de golpear. Hay una rotación del tronco, sino también del brazo y de la mano. Es por esto que se finaliza el movimiento al momento de caer en el suelo.

ACTIVIDADES SUGERIDAS

1. Los jugadores formaran una hilera frente a la malla y el profesor esta delante de ellos, el le pasara el balón a los alumnos que están en la hilera, esperando a efectuar el remate.

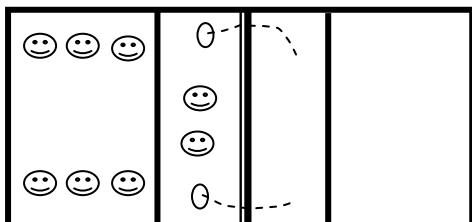


2. Es igual al ejercicio anterior. Un alumno hace el golpe de dedos y el otro hace el remate. Este ejercicio se hace por parejas. Después pasan a la malla. El que hace el golpe dedos se ubica entre la zona 2 y 3. el otro realiza el golpe de remate en la zona 4. puede cambiar a la zona 2 si es zurdo.



3. Se hace 2 equipos. Dos alumnos lanzan la bola a sus compañeros, ellos están delante de la hilera. Los que están en la hilera hacen el golpe de remate, se cuentan las pelotas que pasen buenas al otro lado por el equipo. Gana el equipo que más acierte con el remate.

A



B

BLOQUEO



Concepto: El bloqueo sirve para devolver un remate al terreno contrario. Se realiza en la red y constituye la primera línea de defensa. Este simple gesto no pide ningún esfuerzo y menos si lo comparamos con el ataque. Su eficacia proviene sobre todo de la posición del jugador. Las manos pasan por encima de la red

bloqueando el balón después del remate del atacante contrario. La mejor contra se realiza sobre un ataque muy fuerte.

Preparación: los pies se colocan alineados, separados al ancho de los hombros o algo más. Se colocan planos sobre el suelo y el peso del cuerpo se desplaza hacia delante. Las manos se colocan a la altura de los hombros con las palmas hacia delante. Los dedos están separados y las rodillas ligeramente flexionadas. La espalda está recta. El adversario sigue atentamente los desplazamientos del atacante contrario.

El bloqueo: Cuando el jugador ha fijado el momento y la posición de su adversario, dobla las rodillas. Sus caderas se desplazan hacia atrás: la espalda está recta. Cuando las rodillas forman prácticamente un ángulo recto se inmovilizan, dispuesto a saltar. La cabeza permanece recta, no debe mirar hacia el suelo ni cambiar de inclinación. El adversario salta verticalmente. Los brazo totalmente rectos hacia arriba siguiendo la línea de la espalda. Los pulgares están separados. La separación entre ambos no ha de sobrepasar los 20 centímetros (el diámetro del balón), distancia que impide a la pelota pase entre las manos.

- Si el adversario es incapaz de saltar lo bastante alto para que sus muñecas sobrepasen la altura de la red, el cuerpo debe permanecer vertical. Las manos y los brazos están lo bastante arriba para cubrir el espacio entre las manos y la red.
- Si las muñecas sobrepasan la red, puede proyectar sus manos hacia delante. Tocará el balón más rápidamente y lo llevará de nuevo al campo contrario.
- Si el adversario puede pasar sus antebrazos o sus codos por encima de la red, lanzará sus brazos hacia delante. Penetrará de este modo en el campo contrario y tocará el balón inmediatamente después del remate contrario.
- Si consigue pasar los hombros por encima de la red, puede doblar la parte superior del cuerpo hacia delante. Esto permite adentrarse más en el terreno contrario y enviar de nuevo la pelota desde el golpe del rematador contrario.

La carrera de arranque: El paso añadido: El paso añadido es la manera más fácil de colocarse correctamente. El bloqueador está frente al atacante contrario durante el desplazamiento de éste. El paso es el desplazamiento más extendido.

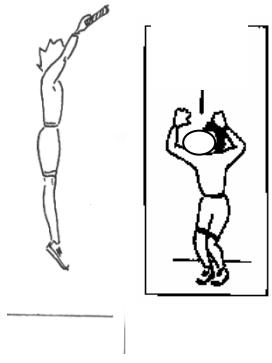
El paso cruzado: El paso añadido es muy lento para un bloqueador central que muchas veces debe desplazarse más de 3 metros. En este momento necesita el paso cruzado la pierna más próxima a la posición bloqueo dirige el movimiento; seguidamente, enlazamos con pasos cruzados.

El bloqueador orienta su pie hacia la red llega a una buena posición para realizar un bloqueo. De ese modo se gira con facilidad. Salta cara a la red. Durante todo el desplazamiento sus manos permanecen delante de él, dispuestas a elevarse por encima de la red.

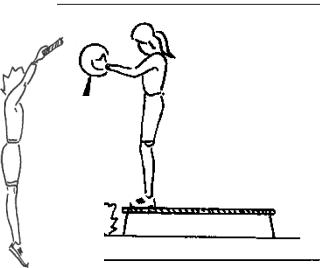
La técnica de bloqueo (con batida de remate): Detenerse para girar hacia la red asegura un buen control de un movimiento. Pero esto impide al bloqueador utilizar toda su energía para saltar muy alto. Por esta razón, algunos bloqueadores centrales más bajos usan la técnica de remate: arrancan con una zancada más corta. Seguidamente, enlazan con una zancada más larga y un movimiento de los brazos como para un remate, permaneciendo perpendiculares a la red. El bloqueador no está cara a la red en el momento de saltar: simplemente se gira hacia ella. En el aire, se gira progresivamente de modo que quede frente al adversario sólo cuando éste llega al punto máximo de su salto. La mayor parte del tiempo, los tres pasos de arranque de un atacante bastan para llevar al bloqueador a una buena posición. Si éste se encuentra demasiado lejos, realiza unos pasos suplementarios: dos, cuatro o más.

ACTIVIDADES SUGERIDAS

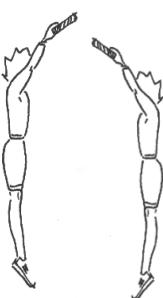
1. El Profesor pasara a explicar el gesto técnico del bloqueo. Cada alumno lo hará solo. 10 repeticiones cada uno.



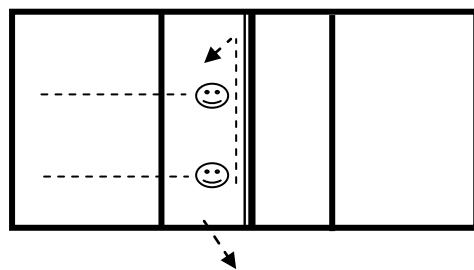
2. Por parejas. Uno sostiene el balón por encima de la cabeza, el otro compañero hará el gesto técnico tocando el balón.



3. Las dos parejas saltan al mismo tiempo; dan palmadas en el aire.

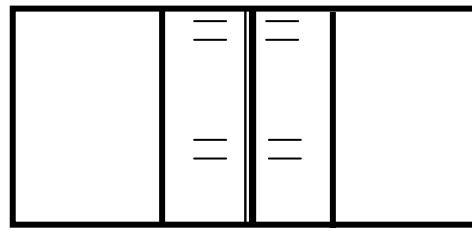


4. Se pasa a la red. Se hace una hilera; empiezan a pasar uno por uno. Cada uno hace 10 repeticiones. Pasan por la zona 1, 2 y 3, realizando el gesto.



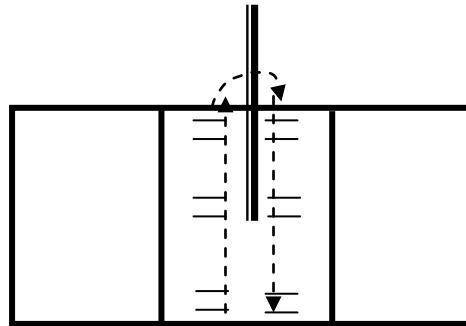
5. Se hacen 2 hileras en el medio, los dos que están en el medio hacen el bloqueo en la mitad, después ellos pasan a la esquina. Uno a la derecha y el otro a la izquierda. A penas terminen, siguen los demás.



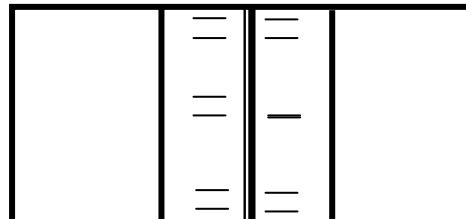


— —

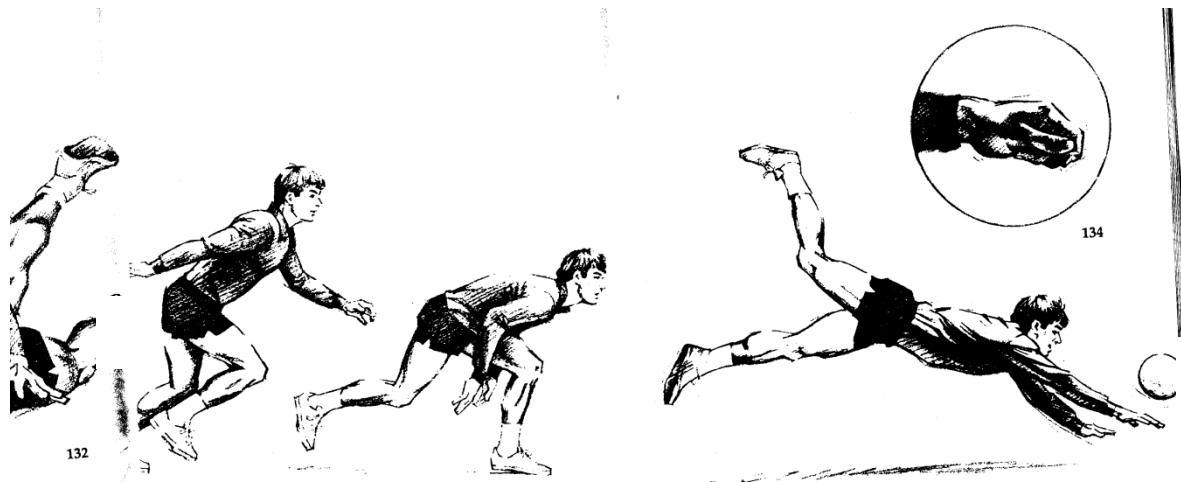
6. Es igual al anterior ejercicio, en la mitad de la cancha zona 3, deben saltar y después pasan dos compañeros a las esquinas y bloquean. El que queda solo pasa a la otra esquina y se mete otro compañero. Todo esto se hace al mismo tiempo.



7. Igual al ejercicio anterior, pero se le deba dar la vuelta a la red. Al momento de pasar la red debe estar ocupada. Comienzan los primeros compañeros. Tres en el centro y dos a los lados de la red. Después uno de ellos pasa por el tubo de la red y hace el gesto, por el lado contrario.



LA PLANCHA



Con todos los defensas en el suelo, la plancha, la caída lateral o la caída frontal, el defensor cae horizontal sin dañarse. La plancha se diferencia de las otras defensas en que requiere un gran salto, en que el defensor realmente se levanta. La plancha supone gran fuerza en el tronco y es la defensa más exigente. Los hombros prefieren, en general, la plancha o la caída lateral.

El jugador se precipita hacia la pelota. El diestro arranca sobre la pierna izquierda. Por ello lleva la mano derecha lo más lejos posible. Se dobla sobre si mismo después de la última zancada; lleva los brazos hacia atrás dispuesto a lanzarlos hacia la pelota. Cuando el jugador se separa del suelo, levanta sus piernas en el aire, llevando el cuerpo a la horizontal. La espalda está arqueada y la cabeza levantada. Si la pelota está muy lejos la golpea con el dorso de la mano. Si no está demasiado lejana tiene tiempo de juntar las manos y defender en pase de antebrazos, que es más preciso. Si debe dirigir el balón hacia el lado o hacia atrás, utiliza el pulgar y el índice juntos. Las manos tocan el suelo. La cabeza y las piernas permanecen elevadas. El cuerpo forma una C. los brazos sirven de amortiguadores, permitiendo al cuerpo entrar con suavidad en contacto con el suelo. El pecho toca el suelo primero seguido por el estómago y las caderas. Las manos van hacia atrás permitiendo al cuerpo deslizarse. En ese momento, uno se coloca rápidamente de pie para prepararse para la siguiente acción de juego. Un jugador puede realizar la plancha sin carrera previa, simplemente a partir de la posición de defensa. En este caso, la plancha se parece al restablecimiento de un salto.

CAIDA LATERAL



La caída lateral es la única técnica que permite llegar al suelo y enderezarse inmediatamente. La astucia reside en la velocidad: esta no es frenada como en el caso de la plancha o de la caída frontal; simplemente está controlada. De las tres técnicas de defensa en el suelo, la caída lateral es la que requiere menos esfuerzo. Las mujeres la prefieren. Para defender el balón a la izquierda el jugador inicia un pequeño paso hacia la pelota con la pierna izquierda. Es el principio del impulso. Después de un pequeño salto, el jugador inicia un pequeño paso hacia la pelota con la pierna izquierda. Es el principio del impulso. Después de un pequeño salto, el jugador realiza una gran zancada hacia la pelota. La mano que entra en contacto con la pelota se coloca hacia atrás. El otro brazo se levanta para equilibrar el movimiento. El defensor cae hacia la pelota. El peso del cuerpo se lleva más allá de la pierna anterior. La rodilla anterior se gira hacia el interior para evitar golpear el suelo. El contacto con la pelota se realiza con el interior de la muñeca, con el dorso de la mano o con el lomo del pulgar y del índice de la mano izquierda. Después del contacto con la pelota, la palma de la mano se desliza suavemente sobre el suelo, acompañando la caída del cuerpo. El lado, de la cadera o la mano está en contacto con el suelo. Las dos rodillas o la mano, está en contacto con el suelo. Las rodillas se doblan. La rodada se realiza sobre una diagonal, cadera izquierda, hombro derecho. El brazo derecho permanece cerca del cuerpo en el contacto con el suelo, la palma en el aire. Es importante: si el brazo o la mano se colocan de cualquier modo se frena el movimiento. La rodilla debe permitir al cuerpo girar sobre si mismo; los dedos del pie derecho permanecen en contacto con el suelo. El pie izquierdo sigue la misma diagonal. El brazo izquierdo soporta el peso del cuerpo en el momento de levantarse. El movimiento finaliza con una posición equilibrada. El jugador está a punto para la siguiente acción de juego. La caída lateral no se realiza forzosamente sobre el lado; es posible en cualquier dirección, incluso en ángulo recto hacia delante.

CAIDA FRONTAL



Gracias a la caída frontal, el defensor va rápidamente al suelo recibir un remate muy fuerte. Es una técnica de la plancha adelante que requiere un paso y una recepción en el suelo sobre un brazo. La caída frontal útil para la recepción de los ataques fuertes, se limita a las pelotas próximas; la plancha adelante sirve para defender pelotas más fáciles y algo más lejanas. Para una caída frontal el jugador salta hacia adelante cayendo. La defensa se realiza preferiblemente con los dos brazos en el momento de la caída. La cara interna de la rodilla está flexionada y entra en contacto con el suelo; la otra pierna y la otra rodilla, permanecen rectas. Las manos y los antebrazos protegen la parte superior del cuerpo de la cadera. Para realizar una caída frontal, un diestro se lanza sobre el balón con un pequeño paso rápido de la pierna derecha. El pie se dirige hacia la derecha de la trayectoria del balón. En el momento de la caída, la mano izquierda sirve de protección. En ese momento, todo el cuerpo se dirige hacia la pelota, la pierna izquierda da un fuerte impulso. El contacto con la pelota se concreta en el dorso de la mano. La rodilla derecha se gira hacia el exterior; la mano izquierda y el antebrazo aguantan la parte superior del cuerpo.

Las distintas técnicas de defensa en el suelo, plancha, caída lateral o caída frontal, se mezclan cada vez más. Actualmente, los jugadores combinan las tres. La plancha se resume muchas veces como caída frontal. La caída lateral acaba con un

deslizamiento cuando el jugador no gira sobre si mismo; recibir en el suelo sobre una mano recuerda la caída frontal. La combinación más extendida de las técnicas defensivas reúne, la plancha y la caída frontal: el defensor salta hacia la pelota como para una plancha, pero toca el suelo con una sola mano, un antebrazo, una rodilla o con una combinación de las tres.

DIFERENTES CAIDAS FRONTALES



PROCESO DE COMPRENSION Y ANALISIS

- ¿Por qué considera importante la adquisición de la técnica en cada gesto del voleibol?

- ¿La técnica tiene influencia en la efectividad de un jugador? ¿por que?
- ¿Considera usted que existe relación entre la técnica y las lesiones deportivas?
- En el proceso de aprendizaje. ¿Qué relevancia puede tener que un jugador se especialice en determinado gesto técnico?
- En el proceso de la enseñanza de la fundamentación técnica del voleibol ¿Qué aspectos pueden influir?

SOLUCION DE PROBLEMAS

- Como profesor de Educacion Fisica o entrenador de voleibol se le asigna un grupo muy heterogéneo de estudiantes en talla, peso, edad, sexo. ¿Qué estrategias metodológicas son necesarias para lograr un aprendizaje efectivo de la fundamentación técnica del voleibol?
- Al realizar un diagnostico de conductas motrices, a un grupo que va a iniciar su aprendizaje en el deporte del voleibol, se detecta deficiencia en el equilibrio y la coordinación motriz. ¿Qué actividades se pueden sugerir para mejorar estos aspectos?
- Para alcanzar los objetivos del juego del voleibol podemos identificar un conjunto de procedimientos en la enseñanza de la técnica que bien puede representar la estructura del juego. Determinado equipo cuenta con una buena fundamentación técnica pero no logra su máximo rendimiento. ¿En que otros aspectos seria importante trabajar?

SINTESIS CREATIVA Y ARGUMENTATIVA

Mediante gráficos sintetice los fundamentos técnicos del voleibol.

AUTOEVALUACION

1. ¿Cual gesto técnico enseñaría primero?. ¿por que?
2. ¿Cual es el proceso correcto para la enseñanza del servicio por debajo?
3. ¿Mencione las posiciones básicas en el voleibol?
4. ¿Cuál es la posición correcta para recibir un servicio?
5. Dé, la descripción técnica del golpe de dedos.
6. ¿De que depende un buen golpe de antebrazos?
7. Enumere tres pasos fundamentales para el aprendizaje del remate.
8. ¿Cuántas clases de servicio hay?
9. ¿Cuál es el objetivo principal del bloqueo?
10. Mencione la descripción técnica del golpe de antebrazos.

UNIDAD 3: REGLAMENTACION

Descripción Temática

INTRODUCCION

El voleibol es uno de los deportes mas reconocidos a nivel mundial. Hoy en día el voleibol debe su popularidad al trabajo de las confederaciones a nivel mundial:

Europa asiática, África, Norteamérica y del Caribe, Sudamérica y la de malasia.

Cuenta con más de 64 millones de practicantes, entre aficionados y profesionales de todo el mundo.

La primera publicación del voleibol se conoció en 1896 y desde entonces, ha venido sufriendo algunas modificaciones.

Esta unidad la enfocamos al estudio de los aspectos reglamentarios mas relevantes de este deporte.

HORIZONTES

- Conocer las normas del deporte del voleibol.
- Interpretar las señales oficiales de los árbitros.
- Analizar las responsabilidades de los árbitros.

NUCLEOS TEMATICOS Y PROBLEMATICOS

- Área de juego
- Participantes
- Punto, set y ganador del encuentro
- Estructura del encuentro
- Acciones de juego
- Interrupciones y demoras
- El jugador libero
- Faltas de conducta
- Los árbitros, sus responsabilidades y señales oficiales.

ÁREA DE JUEGO

El área de juego incluye la pista de juego y la zona libre. Debe ser rectangular y simétrica.

DIMENSIONES

La pista de juego es un rectángulo que mide 18 x 9 m rodeado por una zona libre que debe tener un mínimo de 3 m de ancho por cada lado.

El espacio libre de juego es el que hay por encima del área de juego y debe de estar libre de cualquier obstáculo. El espacio libre de juego debe medir un mínimo de 7 m de altura desde la superficie de juego.

Para Competiciones Mundiales de la FIVB, la zona libre debe medir un mínimo de 5 m desde las líneas laterales y 8 m desde las líneas de fondo. El espacio libre de juego debe medir un mínimo de 12,5 m de altura desde la superficie de juego.

SUPERFICIE DE JUEGO

La superficie debe ser plana, horizontal y uniforme. No debe presentar ningún peligro para los jugadores. Está prohibido jugar sobre superficies rugosas o resbaladizas.

Para las Competiciones Mundiales y Oficiales de la FIVB, sólo se permite una superficie de madera o sintética. Cualquier superficie debe ser previamente homologada por la FIVB.

En pistas cubiertas la superficie de juego debe ser de color claro.

Para las competiciones Mundiales y Oficiales de la FIVB, las líneas tienen que ser de color blanco. Otros colores, diferentes entre sí, han de ser usados para el campo de juego y la zona libre.

En pistas al aire libre se autoriza una pendiente para drenaje de 5 mm por metro. Se prohíbe las líneas hechas con materiales sólidos.

Líneas de la pista

Todas las líneas tienen 5 cm de ancho. Deben ser de un color claro y diferente al del suelo y al de cualquier otra línea.

Líneas de delimitación

Dos líneas laterales y dos de fondo limitan la pista de juego. Tanto las líneas laterales como las de fondo están marcadas dentro de las dimensiones de la pista.

Línea central

El eje de la línea central divide la pista en dos campos iguales de 9 x 9 m cada uno; sin embargo, se considera que la anchura de la línea pertenece por igual a ambos lados. Esta línea se extiende bajo la red desde una línea lateral a la otra.

Línea de ataque

En cada campo, una línea de ataque cuyo borde posterior es trazado 3 m. detrás del eje de la línea central delimita la zona de ataque.

Para Competiciones Mundiales y Oficiales de la FIVB, la línea de ataque se prolongará añadiendo una línea de trazos desde las líneas laterales, con cinco trozos de 15 cm de largo por 5 cm de ancho, pintados a 20 cm uno de otro hasta un total de 1,75 m.

ZONAS Y ÁREAS

Zona de frente

En cada campo la zona de frente está limitada por el eje de la línea central y la parte exterior de la línea de ataque.

La zona de frente se considera prolongada más allá de las líneas laterales hasta el final de la zona libre.

Zona de saque

La zona de saque es un área de 9 m de ancho situada detrás de la línea de fondo.

Está limitada lateralmente por dos líneas cortas, de 15 cm cada una, marcadas a 20 cm de la línea de fondo como prolongación de las líneas laterales. Ambas líneas cortas están incluidas en el ancho de la zona de saque.

En profundidad, la zona de saque se extiende hasta el final de la zona libre.

Zona de sustitución

La zona de sustitución está limitada por la prolongación de las líneas de ataque hasta la mesa del anotador.

Área de calentamiento

Para Competiciones Mundiales y Oficiales de la FIVB, las zonas de calentamiento, que deben medir aproximadamente 3 x 3 m, estarán localizadas en las esquinas de los banquillos, fuera de la zona libre.

Área de castigo

Hay un área de castigo, que mide aproximadamente 1 x 1 y que está equipada con dos sillas, ubicadas en el área de control más allá de la prolongación de la línea de fondo. Pueden estar limitadas por una línea roja de 5 cm de ancho.

RED Y POSTES

Altura de la red

La red está colocada verticalmente sobre la línea central y su borde superior se encuentra a 2,43 m para hombres y 2,24 m para mujeres.

Para las competiciones nacionales se fijan las siguientes alturas:

Categoría Masculina	Categoría Femenina
Benjamines 2,00 m	Infantiles 2,10 m
Alevines 2,10 m	Cadetes 2,18 m
Infantiles 2,24 m	Juveniles 2,24 m
Cadetes 2,37 m	
Juveniles 2,43 m	

Su altura se mide desde el centro de la pista. La altura de la red (sobre las dos líneas laterales) debe ser exactamente la misma y no debe exceder la altura oficial en más de 2 cm.

Estructura

La red tiene 1 m de ancho y 9,50 a 10 m de largo (con 25 a 50 cm a cada lado de las bandas laterales), hecha de malla negra a cuadros de 10 cm de lado.

En la parte superior hay una banda horizontal de 7 cm de ancho, hecha de lona blanca, doblada en dos mitades y cosida en toda su longitud. Cada extremo de la banda tiene un agujero a través del cual pasa una cuerda que permite atar la banda a los postes para mantener tensa su parte superior.

Por el interior de la banda pasa un cable flexible para atar la red a los postes y mantener tensa su parte superior.

En la parte inferior de la red hay otra banda horizontal de 5 cm de ancho, similar a la de la parte superior, a través de la cual hay una cuerda enhebrada. Esta cuerda ajusta la red a los postes y mantiene tensa su parte inferior.

BANDAS LATERALES

Dos bandas blancas se ajustan verticalmente a la red y se colocan directamente encima de cada línea lateral.

Tienen 5 cm de ancho y 1 m de largo, y se consideran parte de la red.

ANTENAS

Una antena es una varilla flexible de 1,80 m de largo y 10 mm de diámetro, hecha de fibra de vidrio o material similar.

Las antenas se colocan en el extremo exterior de cada banda lateral y en los lados opuestos de la red.

Los 80 cm superiores de cada antena sobresalen de la red y están marcados con franjas de 10 cm de colores que contrasten, preferiblemente blanco y rojo.

Las antenas se consideran parte de la red y delimitan lateralmente el espacio de paso.

POSTES

Los postes que sostienen la red se colocan a una distancia de 0,50 - 1,00 m de cada línea lateral. Tienen una altura de 2,55 m y deben ser preferiblemente ajustables.

Para las Competiciones Mundiales y oficiales de la FIVB, los postes que sostienen la red están ubicados a una distancia de 1 m. fuera de las líneas laterales.

Los postes son redondos y pulidos, fijados al suelo sin cables. No debe haber objetos peligrosos o que obstaculicen.

UTILES COMPLEMENTARIOS

Cualquier útil complementario será determinado por las regulaciones de la FIVB.

BALONES

Características

El balón debe ser esférico, hecho en cuero flexible o sintético y con una cámara interior de caucho o un material similar.

Su color debe ser uniforme y claro o una combinación de colores.

El cuero sintético y la combinación de colores en los balones usados en Competiciones Internacionales debe cumplir con las especificaciones de la FIVB.

Su circunferencia es 65-67 cm y su peso es 260-280 g. Su presión interior debe ser 0,30 a 0,325 kg/cm² (294,3 a 318,82 mbar o hPa, 4,26 a 4,61 psi).

Uniformidad de los balones

Todos los balones usados en un encuentro deben tener las mismas características en lo que se refiere a circunferencia, peso, presión, tipo, color, etc.

Las Competiciones Mundiales y Oficiales de la FIVB, así como los Campeonatos Nacionales o de Liga, deben jugarse con balones homologados por la FIVB, salvo autorización expresa de ésta.

Sistema de tres balones

Para las Competiciones Mundiales y Oficiales de la FIVB se debe usar el sistema de tres balones. En este caso, seis recogebalones se colocan uno en cada esquina de la zona libre y otro detrás de cada árbitro.

PARTICIPANTES

Composición de los equipos

Un equipo estará compuesto por un máximo de 12 jugadores, un entrenador, un entrenador asistente, un masajista y un médico.

Para Competiciones Mundiales y Oficiales de la FIVB, el médico debe ser previamente acreditado por ésta.

Uno de los jugadores, excepto el Líbero, es el capitán del equipo que se indicará en el acta del encuentro.

Sólo los jugadores registrados en el acta pueden entrar en el campo y jugar en el encuentro. Una vez que el entrenador y el capitán del equipo han firmado el acta, los jugadores registrados no pueden ser cambiados.

Ubicación de los miembros del equipo

Los jugadores que no estén en juego pueden sentarse en su banquillo correspondiente o estar en su zona de calentamiento. El entrenador y los demás miembros del equipo permanecerán sentados en el banquillo, pero pueden abandonarlo momentáneamente.

Los banquillos para los equipos se encuentran junto a la mesa del anotador, fuera de la zona libre.

Sólo los miembros del equipo pueden sentarse en el banquillo durante el encuentro y participar en la sesión de calentamiento.

Los jugadores que no estén en juego pueden calentar sin balones:

durante el partido: en la zona de calentamiento durante los tiempos muertos y tiempos técnicos: en las zonas libres detrás de la pista de juego.

Durante los intervalos entre sets, los jugadores pueden usar balones para calentar en la zona libre.

Indumentaria

La indumentaria de los jugadores consiste en camiseta, pantalón corto, calcetines y zapatos deportivos.

El color y diseño de las camisetas, pantalones cortos y calcetines debe ser el mismo para todo el equipo (excepto para el Líbero). Los uniformes deben estar limpios.

Los zapatos deben ser ligeros y flexibles, con suela de goma o de piel, sin tacones.

En las Competiciones Mundiales y Oficiales de la FIVB, está prohibido llevar zapatillas con suelas negras. Las camisetas y los pantalones deben cumplir las reglas de la FIVB.

Las camisetas de los jugadores deben estar numeradas del 1 al 18.

El número debe estar localizado en el centro tanto en el pecho como en la espalda. El color y el brillo de los números deben contrastar con el de las camisetas.

El número debe tener un mínimo de 15 cm de altura en el pecho y 20 cm en la espalda. La cinta que forma los números debe tener un mínimo de 2 cm de ancho.

Para las Competiciones Mundiales y Oficiales de la FIVB, los números de los jugadores se deben repetir en la pierna derecha del pantalón corto. Este número debe tener entre 4 y 6 cm de altura realizado con una cinta de un mínimo de 1 cm de ancho.

El capitán del equipo debe tener en su camiseta una cinta de 8 x 2 cm debajo del número del pecho.

Está prohibido usar uniformes de un color diferente al de los otros jugadores (excepto el Líbero), y/o sin los números oficiales.

Objetos prohibidos

Está prohibido usar objetos que puedan causar lesiones o proporcionar alguna ventaja artificial al jugador.

Los jugadores pueden usar gafas o lentes de contacto bajo su propia responsabilidad.

RESPONSABLES DEL EQUIPO

Tanto el capitán como el entrenador son responsables de la conducta y disciplina de los miembros de su equipo.

El Líbero no puede ser el capitán del equipo.

CAPITÁN

Antes del encuentro, el capitán firma el acta y representa a su equipo en el sorteo. Durante el encuentro, el capitán mientras se encuentra en la pista es el capitán en juego. Cuando no está en la pista, el entrenador o el propio capitán deben designar otro jugador en el campo que asuma el papel de capitán en juego, a excepción del líbero. Este capitán en juego mantiene sus responsabilidades hasta que es sustituido, o el capitán del equipo vuelve al campo o finaliza el set.

Cuando el balón está fuera de juego sólo el capitán en juego, está autorizado a hablar con los árbitros:

para pedir una explicación sobre la aplicación o interpretación de las Reglas, y dejar constancia de las peticiones o preguntas de sus compañeros de equipo. Si el capitán en juego no está de acuerdo con la explicación del primer árbitro, puede

hacer una protesta ante tal decisión, indicando inmediatamente al primer árbitro que se reserva el derecho a registrar una protesta oficial en el acta al final del encuentro:

- a) para cambiar total o parcialmente la equipación,
- b) para verificar las posiciones de los equipos,
- c) para comprobar el suelo, la red, el balón, etc.;
- d) para solicitar tiempos para descanso y sustituciones.

Al final del encuentro, el capitán del equipo:

agradece a los árbitros y firma el acta del encuentro para ratificar el resultado; si expresó previamente un desacuerdo con el primer árbitro, este desacuerdo puede ser ratificado y reflejado en el acta del encuentro como una protesta oficial concerniente a la aplicación o interpretación de las Reglas por el árbitro.

ENTRENADOR

A lo largo del encuentro el entrenador dirige el juego de su equipo desde fuera del campo de juego. Elige la formación inicial, sus sustitutos y pide los tiempos para descanso. En estas funciones su interlocutor oficial es el segundo árbitro.

Antes del encuentro, el entrenador registra o comprueba los nombres y números de sus jugadores en el acta del encuentro y después la firma.

Durante el encuentro, el entrenador:

Antes de cada set da al segundo árbitro o al anotador la(s) hoja(s) de rotación debidamente cumplimentada(s) y firmada(s).

Se sienta en el banquillo en el lugar más próximo al anotador, pero puede abandonarlo.

Solicita los tiempos para descanso y las sustituciones.

Puede, como otros miembros del equipo, dar instrucciones a los jugadores en el campo. El entrenador puede dar estas instrucciones de pie o andando por la zona libre, enfrente de su banquillo desde la prolongación de la línea de ataque hasta la zona de calentamiento, sin perturbar o demorar el encuentro.

ENTRENADOR ASISTENTE

El entrenador asistente se sienta en el banquillo, pero no tiene derecho a intervenir en el encuentro.

En caso de que el entrenador tenga que abandonar al equipo, el entrenador asistente puede, a solicitud del capitán en juego y con la autorización del primer árbitro, asumir las funciones del entrenador.

PARA ANOTAR UN PUNTO, GANAR UN SET Y EL ENCUENTRO

PARA ANOTAR UN PUNTO

PUNTO

Un equipo anota un punto:
cuando el balón toca la pista del equipo contrario.
cuando el equipo contrario comete una falta;
cuando el equipo contrario recibe un castigo.

FALTA

Un equipo comete una falta, realizando una acción contraria a las reglas (o violándolas de cualquier otra manera). Los árbitros juzgan las faltas y determinan las consecuencias de acuerdo a estas Reglas.
Si dos o más faltas son cometidas sucesivamente, solo se tiene en cuenta la primera.
Si dos o más faltas son cometidas simultáneamente por dos adversarios, se comete una DOBLE FALTA y la jugada se repite.

Consecuencias de ganar una jugada

Una jugada es la secuencia de acciones de juego que se producen desde el momento en que se golpea el balón en el saque hasta que esté fuera de juego.
Si el equipo que saca gana una jugada, anota un punto y continúa sacando.
Si el equipo receptor gana una jugada, anota un punto y efectúa el saque siguiente.

PARA GANAR UN SET

Un set (excepto el decisivo 5º set) lo gana el equipo que primero anota 25 puntos con una ventaja mínima de dos puntos. En caso de empate 24-24, el juego continúa hasta que se consigue una ventaja de dos puntos (26-24; 27-25;...)

PARA GANAR EL ENCUENTRO

El encuentro lo gana el equipo que consigue ganar tres sets.
En caso de empate 2-2, el set decisivo (el 5º) se juega a 15 puntos con una ventaja mínima de dos puntos.

EQUIPO AUSENTE E INCOMPLETO

Si un equipo se niega a jugar después de haber sido requerido para ello, se le declara ausente y pierde el encuentro con resultado 0-3 en el encuentro y 0-25 en cada set.

Un equipo que, sin causa justificada, no se presenta a tiempo en la cancha es declarado ausente, con los mismos resultados de la Regla

Un equipo que es declarado INCOMPLETO para el set o para el encuentro pierde el set o el encuentro. Al equipo adversario se le otorgan los puntos o los puntos y los sets necesarios para ganar el set o el encuentro. El equipo incompleto mantiene sus puntos y sets.

ESTRUCTURA DEL JUEGO

SORTEO

Antes del encuentro, el primer árbitro realiza un sorteo para decidir quién realiza el primer saque y los lados de la pista que van a ocupar los equipos en el primer set.

Si se ha de jugar un set decisivo, se llevará a cabo un nuevo sorteo.

El sorteo se realiza en presencia de los dos capitanes de equipo.

El ganador del sorteo elige:

Entre el derecho a sacar o recibir el saque o el lado del campo.

El perdedor se queda con la alternativa restante.

En caso de calentamiento consecutivo el equipo que tiene el primer saque tendrá el primer turno en la red.

SESIONES DE CALENTAMIENTO

Antes del encuentro, si los equipos dispusieron previamente de otra pista, tendrán derecho a un calentamiento conjunto en la red de 6 minutos; si no tendrán 10 minutos.

Si alguno de los capitanes solicita calentamiento en la red por separado (consecutivo), los equipos pueden hacerlo durante 3 ó 5.

ALINEACIÓN INICIAL DE JUGADORES

Debe haber siempre seis jugadores por equipo en juego.

La formación inicial de un equipo indica el orden de rotación de los jugadores en la pista. Este orden se debe mantener durante el set.

Antes de comenzar cada set, el entrenador debe presentar la formación inicial de su equipo en una hoja de rotación. La hoja debe ser entregada, debidamente cumplimentada y firmada, al segundo árbitro o al anotador.

Los jugadores que no aparezcan en la formación inicial de un set son sustitutos para ese set (excepto el Líbero).

Una vez que la hoja de rotación ha sido entregada al segundo árbitro o al anotador, no se permite ningún cambio en la formación sin una sustitución reglamentaria.

Las discrepancias entre la posición de los jugadores en el campo y la hoja de posiciones se soluciona de la siguiente manera:

Si la discrepancia se descubre antes de que comience el set, la posición de los jugadores se debe modificar de acuerdo con la de la hoja de posición. No habrá sanción.

Si antes del comienzo del set un jugador en el campo resulta no estar registrado en la hoja de posiciones del set, este jugador debe ser sustituido de acuerdo con la hoja de posiciones. No habrá sanción.

No obstante, si el entrenador desea mantener en el campo a ese (esos) jugador(es) no registrado(s) debe solicitar una(s) sustitución(es) normal(es), que será(n) entonces registrada(s) en el acta.

POSICIONES

En el momento que el balón es golpeado por el sacador, cada equipo debe estar colocado en su propio campo en el orden de rotación (excepto el sacador).

Las posiciones de los jugadores se numeran como sigue:

Los tres jugadores colocados junto a la red son los delanteros y ocupan las posiciones 4 (delantero-izquierdo), 3 (delantero-centro) y 2 (delantero-derecho).

Los otros tres son los zagueros y ocupan las posiciones 5 (zaguero-izquierdo), 6 (zaguero-centro) y 1 (zaguero-derecho).

Posiciones próximas entre los jugadores:

Cada jugador zaguero debe estar alejado de la red que su correspondiente delantero.

Los jugadores delanteros y los zagueros, respectivamente, deben estar colocados lateralmente en el orden indicado.

Las posiciones de los jugadores se determinan y controlan por la posición de sus pies en contacto con el suelo como sigue:

cada jugador delantero debe tener al menos una parte de su pie más cerca de la línea central que los pies de su correspondiente jugador zaguero;

cada jugador derecho (izquierdo) debe tener al menos una parte de su pie más cerca de la línea derecha (izquierda) que los pies del jugador central de su línea.

Una vez que se ha efectuado el saque, los jugadores pueden desplazarse y ocupar cualquier posición en su propia pista y en la zona libre.

FALTA DE POSICION

El equipo comete una falta de posición si algún jugador no está en su posición correcta en el momento en que el balón es golpeado por el sacador.

Si el sacador comete una falta en la ejecución del saque, la falta del sacador prevalece sobre una falta de posición.

Si el saque se convierte en falta después del golpe de saque se sancionará la falta de posición.

Una falta de posición conlleva las siguientes consecuencias:

el equipo es sancionado con la pérdida de la jugada;

las posiciones de los jugadores se rectifican.

ROTACIÓN

El orden de rotación se determina por la formación inicial del equipo y se controla con el orden al saque y las posiciones de los jugadores a lo largo del set.

SITUACIONES DE JUEGO

BALON EN LA RED

BALÓN EN JUEGO

El balón está en juego desde el momento que es golpeado para el saque, autorizado por el primer árbitro.

BALÓN FUERA DE JUEGO

El balón está fuera de juego en el momento de la falta que es pitada por uno de los árbitros; si no se ha cometido falta, en el momento del pitido.

BALÓN "DENTRO"

El balón es "dentro" cuando toca el suelo del campo incluidas las líneas de delimitación.

BALON "FUERA"

El balón es "fuera" cuando:

la parte del balón que toca el suelo se encuentra completamente fuera de las líneas de delimitación.

toca un objeto fuera de la pista, el techo o una persona fuera del juego.

toca las antenas, cuerdas, postes de la red o la propia red por fuera de las bandas laterales.

cruza total o parcialmente el plano vertical de la red por fuera del espacio de paso, cruza completamente por el espacio inferior debajo de la red.

CONTACTO CON EL BALÓN

Cada equipo debe jugar dentro de su propio espacio y área de juego. El balón puede, sin embargo, ser recuperado desde más allá de la zona libre.

TOQUES POR EQUIPO

Un toque o golpeo es cualquier contacto de un jugador en juego con el balón. El equipo tiene derecho a un máximo de tres toques, para devolver el balón. Si se usan más, el equipo comete la falta: "CUATRO TOQUES".

TOQUES CONSECUTIVOS

Un jugador no debe tocar el balón dos veces consecutivamente

TOQUES SIMULTÁNEOS

Dos o tres jugadores pueden tocar el balón a la vez.

Cuando dos (tres) compañeros tocan el balón simultáneamente, se cuenta como dos (tres) toques (con excepción del bloqueo). Si varios jugadores tratan de alcanzar el balón, pero sólo uno lo toca, se cuenta un solo toque. Un choque entre jugadores no constituye una falta.

Cuando dos contrarios tocan el balón simultáneamente por encima de la red y el balón continúa en juego, el equipo que recibe el balón tiene derecho a otros tres toques. Si dicho balón se va "fuera" la falta es del equipo que se encuentra al otro lado de la red.

Si golpes simultáneos entre dos oponentes sobre la red provocan una "RETENCION", es una "DOBLE FALTA" y la jugada se repite.

TOQUE ASISTIDO

Dentro del área de juego no se permite a un jugador apoyarse en un compañero o en una estructura u objeto para alcanzar el balón.

Sin embargo, un jugador que está a punto de cometer una falta (tocar la red o cruzar la línea central, etc.) puede ser detenido o empujado por un compañero.

INTERRUPCIONES NORMALES DEL JUEGO

Las interrupciones normales del juego son los TIEMPOS PARA DESCANSO y las SUSTITUCIONES DE JUGADORES.

NÚMERO DE INTERRUPCIONES NORMALES

Cada equipo tiene derecho a un máximo de dos tiempos para descanso y seis sustituciones por cada set.

SOLICITUD DE INTERRUPCIONES NORMALES

Las interrupciones sólo pueden ser solicitadas por el entrenador o el capitán en juego, y sólo por ellos.

La solicitud se realiza haciendo la señal correspondiente cuando el balón está fuera de juego y antes de que suene el silbato para el saque.

En las Competiciones mundiales y oficiales de la FIVB es obligatorio la utilización del buzzer, y posteriormente la realización de la señal manual para solicitar un tiempo muerto.

Una solicitud para sustitución antes de comenzar un set está permitida y debe registrarse como una sustitución normal en ese set.

SECUENCIA DE LAS INTERRUPCIONES

La solicitud para uno o dos tiempos para descanso y una solicitud para una sustitución por cualquier equipo pueden seguirse una a otra sin necesidad de reanudar el juego.

Sin embargo, un equipo no está autorizado a hacer peticiones consecutivas para sustitución de jugadores en la misma interrupción del juego. Puede sustituirse a dos o más jugadores durante la misma interrupción.

TIEMPOS PARA DESCANSO Y TIEMPOS TÉCNICOS

Un tiempo para descanso dura 30 segundos.

Para Competiciones Mundiales y Oficiales de la FIVB, en los sets 1 al 4 se aplicarán automáticamente dos tiempos adicionales de 60 segundos denominados "Tiempos Técnicos". Estos tiempos se aplicarán cuando el equipo que lleva ventaja alcanza 8 y 16 puntos.

En el set decisivo (el 5º), no hay "Tiempos Técnicos"; sólo se pueden solicitar dos tiempos para descanso normales de 30 segundos de duración por cada equipo.

Durante todos los tiempos para descanso, los jugadores en campo deben ir a la zona libre cerca de sus banquillos.

SUSTITUCIÓN DE JUGADORES

Una sustitución es el acto mediante el cual un jugador, diferente al Líbero o al jugador que lo reemplaza, después de haber sido registrado por el anotador, entra al campo a ocupar la posición de

otro jugador que deberá abandonar el campo (excepto el Líbero). La sustitución necesita la autorización del árbitro.

LÍMITES DE LAS SUSTITUCIONES

Se permite un máximo de seis sustituciones por equipo y por set. Uno o más jugadores pueden ser sustituidos a la vez.

Un jugador de la formación inicial puede salir del juego y reingresar, pero sólo una vez por set y solamente a su posición previa en la formación.

Un jugador sustituido puede entrar en el juego, pero sólo una vez por set, para reemplazar a un jugador de una formación inicial, y a su vez puede ser reemplazado por el jugador al que había sustituido.

SUSTITUCIÓN EXCEPCIONAL

Un jugador lesionado (excepto el Líbero) que no pueda seguir jugando debería ser sustituido reglamentariamente. Si esto no es posible el equipo puede hacer una sustitución EXCEPCIONAL.

Una sustitución excepcional significa que cualquier jugador que no está en el campo en el momento de la lesión, excepto el Líbero o su jugador sustituto, puede sustituir en el juego al jugador lesionado. El jugador que ha sido sustituido ya no puede volver a jugar en el partido.

SUSTITUCIÓN POR EXPULSIÓN O DESCALIFICACIÓN

Un jugador EXPULSADO o DESCALIFICADO debe ser sustituido reglamentariamente. Si esto no es posible el equipo es declarado INCOMPLETO.

PROCEDIMIENTO PARA UNA SUSTITUCIÓN

La sustitución debe realizarse en la zona de sustitución.

Una sustitución sólo debe durar el tiempo necesario para registrarla en el acta del encuentro y permitir la entrada y salida de los jugadores.

En el momento de la solicitud para sustitución, el (los) jugador(es) sustituto(s) debe(n) estar listo(s) para entrar, de pie cerca de la zona de sustitución.

En caso contrario no se autoriza la sustitución y el equipo es sancionado con demora.

Para Competiciones Mundiales y Oficiales de la FIVB, se usan tablillas numeradas para facilitar la sustitución.

Si un equipo pretende realizar simultáneamente más de una sustitución, se debe indicar el número de sustituciones en el momento de la solicitud. En este caso, las sustituciones deben realizarse sucesivamente, una pareja de jugadores después de otra.

DEMORAS DE JUEGO

TIPOS DE DEMORA

Se considera demora la acción impropia de un equipo que impida la reanudación del juego, incluyendo, entre otras:
demorar una sustitución, prolongar otras interrupciones después de haber sido ordenada la
reanudación del juego, solicitar una sustitución ilegal, repetir una solicitud improcedente, demorar el juego por un jugador del equipo.

SANCIONES POR DEMORA

Las sanciones "amonestación por demora" o "castigo por demora" son sanciones al equipo.

Las sanciones por demora se mantienen todo el partido.

Todas las sanciones por demora se registran en el acta del encuentro.

La primera demora en el encuentro ocasionada por un miembro de un equipo se sanciona con una "AMONESTACION POR DEMORA".

La segunda y siguientes demoras de cualquier tipo realizadas por cualquier miembro del equipo en el encuentro constituyen una falta y se sancionan con "CASTIGO POR DEMORA": Pérdida de la jugada.

Las sanciones por demora impuestas antes o entre los sets se aplican en el siguiente set.

INTERRUPCIONES EXCEPCIONALES DE JUEGO LESIONES

Si ocurre un accidente serio mientras el balón está en juego, el árbitro debe interrumpir el juego inmediatamente y permitir que la asistencia médica entre en el campo.

La jugada se repite. Si un jugador lesionado no puede ser sustituido ni en forma reglamentaria ni excepcional , se concede 3 minutos al jugador para recuperarse, pero sólo una vez al mismo jugador durante el encuentro.

Si el jugador no se recupera, su equipo es declarado incompleto.

INTERFERENCIA EXTERNA

Si ocurre una interferencia externa durante el juego, éste debe detenerse y la jugada se repite.

INTERRUPCIONES PROLONGADAS

Cuando circunstancias imprevistas interrumpen un encuentro, el primer árbitro, el organizador y el Comité de Control, en caso de haber alguno, decidirán las medidas necesarias para restablecer la normalidad.

De ocurrir una o varias interrupciones cuya duración no exceda de 4 horas en total:

si el encuentro se reanuda en la misma pista, el set interrumpido continuará normalmente con el mismo resultado, jugadores y posiciones. Los sets ya jugados mantendrán sus resultados;

si el encuentro se reanuda en otro campo, el set interrumpido se anula y se juega de nuevo con los mismos números de jugadores y formaciones iniciales. Los sets ya jugados mantienen sus resultados.

De ocurrir una o varias interrupciones que excedan 4 horas en total, el encuentro debe jugarse de nuevo en su totalidad.

INTERVALOS Y CAMBIOS DE CAMPO INTERVALOS

Todos los intervalos entre sets duran tres minutos.

Durante este período de tiempo, se hace el cambio de campo y se registran las formaciones de los equipos en el acta.

El intervalo entre el segundo y tercer set puede extenderse a 10 minutos por el órgano competente a solicitud de los organizadores.

CAMBIOS DE CAMPO

Después de cada set, los equipos cambian de campo, con excepción del set decisivo.

En el set decisivo, cuando uno de los dos equipos llega a 8 puntos, se hace un cambio de campo sin pérdida de tiempo, manteniéndose las mismas posiciones de los jugadores.

Si el cambio de campo no se realiza en el momento reglamentarlo, debe efectuarse tan pronto como se advierta el error. La puntuación existente en el momento del cambio se mantiene igual.

JUGADOR LIBERO

DESIGNACIÓN DEL LIBERO

Cada equipo tiene el derecho a designar de entre la lista de 12 jugadores, a un defensa especializado "Libero".

El Libero debe ser anotado en el acta del encuentro, antes del mismo, en la línea especial reservada para ello. El Libero no puede ser capitán de equipo ni capitán en pista.

INDUMENTARIA

El Líbero debe llevar una indumentaria (o chaqueta/ o peto en caso de redesignación de Líbero) cuya camiseta contraste al menos en color con la de sus compañeros de equipo. El uniforme del Líbero, puede tener un diseño diferente pero debe ir numerado como el resto de los miembros del equipo.

ACCIONES EN LAS QUE PARTICIPE EL LÍBERO

ACCIONES DE JUEGO

El Líbero puede reemplazar a cualquier jugador zaguero.

Sólo puede jugar como zaguero y no puede completar un golpe de ataque desde ninguna parte (incluyendo el área de juego y la zona libre) si en el momento del contacto el balón está completamente por encima del borde superior de la red.

El Líbero no puede sacar, bloquear ni hacer tentativa de bloqueo. Un jugador no puede completar un golpe de ataque por encima del borde superior de la red si el balón procede de un pase de dedos del

Líbero realizado en la zona de frente o su extensión. El balón puede ser atacado libremente si el Líbero realiza la misma acción desde fuera de la zona de frente o su extensión.

REEMPLAZO DE JUGADORES

Los reemplazos en los que intervenga un Líbero no se cuentan como sustituciones regulares.

Su número es ilimitado, pero debe haber una jugada entre dos reemplazos de Líbero.

El Líbero solo puede ser reemplazado por el jugador a quién reemplazó.

Los reemplazos sólo se pueden hacer con el balón fuera de juego y antes del pitido para el saque.

Al comienzo de cada set el Líbero no puede entrar al campo hasta que el segundo árbitro ha comprobado la hoja de posición inicial.

Un reemplazo realizado después del toque de silbato pero antes del saque, no debe ser rechazado, pero debe ser objeto de amonestación verbal al finalizar la jugada.

Los subsiguientes reemplazos tardíos serán objeto de sanción por demora.

Un Líbero sólo puede entrar o abandonar el campo por la línea lateral frente a su banquillo, entre la línea de ataque y la línea de fondo.

REDESIGNACIÓN DE UN NUEVO LÍBERO:

En caso de lesión del Líbero designado, y con la autorización previa del primer árbitro, el entrenador puede redesignar como nuevo Líbero a de los jugadores que no se encuentran en la pista en el momento de la redesignación.

El jugador Líbero lesionado, no puede volver a entrar en la cancha por el resto del partido.

El jugador redesignado como Líbero, debe permanecer como Líbero para el resto del partido.

En caso de redesignación de un Líbero, el número del nuevo Líbero debe anotarse en el acta del encuentro.

REQUERIMIENTO DE CONDUCTA

CONDUCTA DEPORTIVA

Los participantes deben conocer y aplicar las "Reglas Oficiales de Voleibol".

Los participantes deben aceptar las decisiones de los árbitros con deportividad, sin discusiones.

En caso de duda, se puede solicitar una aclaración, sólo a través del capitán en juego.

JUEGO LIMPIO

Los participantes deben evitar acciones o actitudes tendentes a influir en las decisiones de los árbitros o a encubrir faltas cometidas por sus equipos.

Los participantes deben comportarse respetuosa y cortésmente, en el espíritu del JUEGO LIMPIO, no sólo hacia los árbitros, sino también hacia los demás oficiales, adversarios, compañeros de equipo y los espectadores.

Se permite la comunicación entre miembros del equipo durante el encuentro.

CONDUCTA INCORRECTA Y SUS SANCIONES

CONDUCTA INCORRECTA MENOR

Las ofensas debidas a conductas incorrectas menores no están sujetas a sanción.

Es labor del primer árbitro evitar que el equipo llegue al nivel de sanción, advirtiendo con un gesto o verbalmente a un miembro del equipo o al equipo a través del capitán en juego.

Esta amonestación no es un castigo y no tiene consecuencias inmediatas. No se debe registrar en el acta del encuentro.

CONDUCTA INCORRECTA QUE LLEVA SANCIÓN

La conducta incorrecta de algún miembro del equipo hacia los oficiales, adversarios, compañeros de equipo o espectadores, se clasifica en tres categorías de acuerdo con el grado de la ofensa.

Conducta grosera: acción contraria a las buenas costumbres o principios morales, o expresando desprecio.

Conducta ofensiva: palabras o gestos difamatorios e insultantes.

Agresión: ataque físico o intento de agresión.

ESCALA DE SANCIONES

A juicio del primer árbitro y dependiendo de la seriedad de la ofensa, las sanciones a aplicar y que deben ser registradas en al acta del encuentro son:

CASTIGO

La primera conducta grosera en el encuentro por cualquier miembro del equipo se castiga con la pérdida de la jugada.

EXPULSIÓN

Un miembro de un equipo sancionado con expulsión no puede jugar el resto del set y debe permanecer sentado en el área de castigo, sin más consecuencias.

Un entrenador expulsado pierde su derecho a intervenir en el set y debe permanecer sentado en el área de castigo detrás de su banquillo.

La primera conducta ofensiva por cualquier miembro de un equipo se sanciona con expulsión sin más consecuencias.

La segunda conducta grosera en el mismo encuentro por el mismo miembro del equipo se sanciona con expulsión sin ninguna otra consecuencia.

DESCALIFICACIÓN

Un miembro del equipo que sea sancionado con descalificación debe abandonar el área de control durante el resto del encuentro sin más consecuencias.

La primera agresión se sanciona con descalificación sin más consecuencias.

La segunda conducta ofensiva en el mismo encuentro por el mismo miembro del equipo se sanciona con descalificación sin más consecuencias.

La tercera conducta grosera en el mismo encuentro por el mismo miembro del equipo se sanciona con descalificación sin más consecuencias.

APLICACIÓN DE LAS SANCIONES POR CONDUCTA INCORRECTA

Todas las sanciones son individuales, permanecen durante todo el encuentro y se registran en el acta del encuentro.

La repetición de una conducta incorrecta por el mismo miembro de un equipo en el mismo encuentro se sanciona progresivamente (el miembro del equipo recibe una sanción mayor cada vez que comete una conducta incorrecta).

Una expulsión o descalificación motivada por una conducta ofensiva o agresión no requiere sanción previa.

CONDUCTA INCORRECTA ANTES Y ENTRE LOS SETS

Cualquier conducta incorrecta ocurrida antes o entre los sets se sanciona de acuerdo a la Regla 21.3 y las sanciones se aplican en el set siguiente.

TARJETAS

Amonestación: verbal o con una señal, sin tarjeta

Castigo: tarjeta amarilla

Expulsión: tarjeta roja

Descalificación: tarjetas amarilla y roja (juntas)

CUERPO ARBITRAL Y PROCEDIMIENTOS

COMPOSICIÓN

El cuerpo arbitral para un encuentro se compone de los siguientes oficiales:

- primer árbitro 23
- el segundo árbitro 24
- el anotador 25
- cuatro (dos) jueces de línea 27

Para Competiciones Mundiales y Oficiales de la FIVB, es obligatorio un anotador asistente.

PROCEDIMIENTOS

Sólo el primer y segundo árbitros pueden hacer sonar su silbato durante el encuentro:

el primer árbitro pita para autorizar el saque que inicia la jugada;

el primer y segundo árbitros pitán la terminación de la jugada siempre que estén seguros de que se cometió una falta y conocen su naturaleza.

Pueden pitar durante una interrupción de juego para indicar que autorizan o rechazan alguna petición de los equipos.

Inmediatamente después de que los árbitros pitán para dar por terminada una jugada, deben indicar con las señales oficiales:

Si la falta es pitada por el primer árbitro, indicará:

- a) el equipo que saca
- b) la naturaleza de la falta
- c) el jugador en falta (si es necesario)

El segundo árbitro seguirá las señales del primer árbitro, repitiéndolas.

Si la falta es pitada por el segundo árbitro, indicará:

- a) la naturaleza de la falta
- b) el jugador en falta (si es necesario)
- c) el equipo que va a sacar, siguiendo la señal del primer árbitro.

En este caso, el primer árbitro no mostrará ni la falta ni el jugador en falta, sino solamente el equipo que gana el saque.

En caso de doble falta, ambos árbitro indicarán:

- a) La naturaleza de la falta.
- b) Los jugadores en falta (si es necesario).
- c) El equipo que saca como lo ordene el primer árbitro.

PRIMER ÁRBITRO

UBICACIÓN

El primer árbitro desempeña sus funciones sentado o de pie en una silla-plataforma colocada en uno de los extremos de la red. Su vista debe estar aproximadamente 50 cm sobre el borde superior de la red.

AUTORIDAD

El primer árbitro dirige el encuentro de principio a fin. Tiene autoridad sobre todos los oficiales y miembros de los equipos.

Durante el partido las decisiones del primer árbitro son finales. Tiene autoridad para revocar las decisiones de los demás oficiales si se estima que son equivocadas.

El primer árbitro puede incluso sustituir a un oficial que no esté desempeñando correctamente sus funciones. El primer árbitro también controla el trabajo de los recogebalones, seca pisos y mopas.

El primer árbitro tiene la facultad de decidir toda cuestión de juego, incluso aquellas no previstas en las Reglas.

El primer árbitro no debe permitir discusiones respecto a sus decisiones.

No obstante, si el capitán en juego se lo solicita, ofrecerá una explicación sobre la aplicación o interpretación de las Reglas en las que haya basado su decisión.

Si el capitán en juego no está de acuerdo con la explicación del primer árbitro y elige protestar contra su decisión, debe reservarse inmediatamente el derecho a hacerlo y registrar esta protesta oficial al final del encuentro. El primer árbitro debe autorizar este derecho del capitán en campo.

El primer árbitro es responsable de determinar, antes y durante el encuentro, si el área de juego y sus condiciones cumplen los requisitos necesarios para jugar.

RESPONSABILIDADES

Antes del encuentro, el primer árbitro:

inspecciona las condiciones del área de juego, el balón y los útiles de juego,

Realiza el sorteo con los capitanes de los equipos, controla el calentamiento de los equipos

Durante el encuentro únicamente el primer árbitro está autorizado para:
Amonestar a los equipos, sancionar conductas incorrectas y demoras, decidir acerca de:

- a) la falta del jugador que saca y las posiciones del equipo al saque, incluida la pantalla.
- b) las faltas en el toque del balón,
- c) las faltas sobre de la red y en su parte superior,
- d) el golpe de ataque del Líbero y no permitido de los zagueros,
- e) el golpe de ataque completado realizado por un jugador sobre un balón que procede de un pase de dedos del Líbero desde la zona de frente,
- f) el balón que cruza por el espacio de paso debajo la red.

Al final del encuentro, comprueba y firma el acta.

SEGUNDO ÁRBITRO

UBICACIÓN

El segundo árbitro realiza sus funciones de pie, fuera del campo, cerca del poste del lado opuesto al primer árbitro y enfrente de él.

AUTORIDAD

El segundo árbitro es el asistente del primer árbitro, pero también posee su propio ámbito de jurisdicción.

Si el primer árbitro no puede continuar con sus funciones, el segundo árbitro puede reemplazarlo.

El segundo árbitro puede, sin pitárselo, señalar también faltas que no sean de su competencia, pero no debe insistir sobre las mismas al primer árbitro.

El segundo árbitro controla el trabajo del anotador(es).

El segundo árbitro controla a los miembros de los equipos en los banquillos e informa de sus conductas incorrectas al primer árbitro.

El segundo árbitro controla a los jugadores en la zona de calentamiento.

El segundo árbitro autoriza las interrupciones, controla su duración y rechaza las solicitudes improcedentes.

El segundo árbitro controla el número de tiempos para descanso y sustituciones realizadas por cada equipo y comunica el 2º tiempo para descanso y la 5ª y 6ª sustitución al primer árbitro y al entrenador correspondiente.

En caso de lesión de un jugador, el segundo árbitro autoriza una sustitución excepcional o un tiempo de recuperación de 3 minutos.

El segundo árbitro controla las condiciones del suelo, principalmente en la zona de frente. También controla, durante el encuentro, que los balones mantengan las condiciones reglamentarias.

El segundo árbitro controla a los miembros de un equipo en el área de castigo y comunica al primer árbitro cualquier conducta incorrecta.

RESPONSABILIDADES

Al comienzo de cada set, en el cambio de campos en el set decisivo y siempre que sea necesario, comprueba que las posiciones de los jugadores en el campo se corresponden con las de las hojas de rotación.

Durante el encuentro, el segundo árbitro decide, pita y señala:
la penetración en el campo contrario y el espacio por debajo de la red, faltas de posición del equipo receptor, el contacto con la parte inferior de la red o con la antena de su lado del campo cualquier bloqueo completado por un jugador zaguero o un intento de bloqueo por el Líbero, el contacto del balón con un objeto extraño; el contacto del balón con el suelo cuando el primer árbitro no está en posición de verlo.

El balón que cruza la red total o parcialmente por fuera del espacio de paso hacia la pista del contrario o que contacta con la antena en su lado de la pista.

Al final del encuentro, firma el acta.

ANOTADOR

UBICACIÓN

El anotador desempeña sus funciones sentado en la mesa del anotador en el lado opuesto al primer árbitro y frente a éste.

RESPONSABILIDADES

El anotador lleva el acta del encuentro de acuerdo a las reglas, cooperando con el segundo árbitro.

Usa un zumbador u otro aparato similar para hacer señales a los árbitros en cumplimiento de sus responsabilidades.

Antes del encuentro y del set, el anotador: registra los datos del encuentro y de los equipos, incluyendo el nombre y número del jugador Líbero, siguiendo el procedimiento establecido, y obtiene la firma de los capitanes y entrenadores, registra la formación inicial de cada equipo tomada de las hojas de rotación, Si no

recibe las hojas de rotación a tiempo, notifica inmediatamente el hecho al segundo árbitro.

Durante el encuentro, el anotador: registra los puntos anotados por cada equipo; controla el orden al saque de cada equipo e indica a los árbitros cualquier error inmediatamente después del golpe de saque; registra los tiempos para descanso y las sustituciones de jugadores, controlando su número, e informando al segundo árbitro; notifica a los árbitros las solicitudes de interrupción que sean improcedentes; anuncia a los árbitros el final de los sets y la consecución del punto 8 en el set decisivo; registra cualquier sanción; registra cualquier acontecimiento que le indique el segundo árbitro, como sustituciones excepcionales, tiempos de recuperación, interrupciones prolongadas, interferencia externa, etc.

Al final del encuentro, el anotador: registra el resultado final; en caso de protesta, con autorización previa del primer árbitro, escribe o permite escribir al capitán en el acta una queja sobre el incidente protestado, después de firmar el acta, obtiene las firmas de los capitanes y, entonces, la de los árbitros:

JUECES DE LÍNEA

UBICACIÓN

Si se utiliza sólo dos jueces de línea, se colocan en las esquinas del campo más próximas al lado derecho de cada árbitro, diagonalmente, entre 1 y 2 m de la esquina. Cada uno controla tanto la línea de fondo como la lateral de su lado.

Para las competiciones mundiales y oficiales de la fivb es obligatorio contar con cuatro jueces de línea. se colocan en la zona libre, entre 1 y 3 m de cada esquina del campo, en la prolongación imaginaria de la línea que controla cada uno.

RESPONSABILIDADES

Los jueces de línea realizan sus funciones usando un banderín (40 x 40 cm).

Señalizando los balones "dentro" y "fuera" siempre que el balón caiga cerca de su(s) línea(s), señalan el "balón tocado" por el equipo que recibe el balón, el balón que toca la antena, el balón de saque que cruza la red por fuera del espacio de paso, etc. cualquier jugador (excepto el sacador) se encuentra pisando fuera de su campo en el momento del golpe de saque, las faltas de pie del sacador, cualquier contacto con la antena en su lado de la pista, por cualquier jugador durante la acción de jugar el balón o si interfiere con el juego, el balón que cruza la red por fuera del espacio de paso hacia el campo contrario o toca la antena en su lado de la pista.

A solicitud del primer árbitro, un juez de línea debe repetir la señal.

SEÑALES OFICIALES

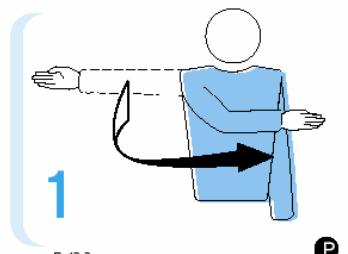
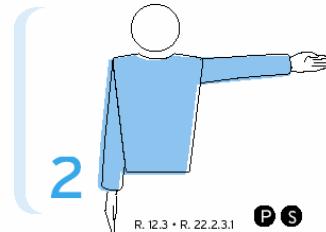
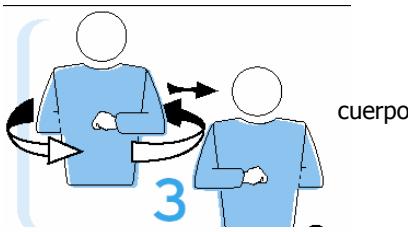
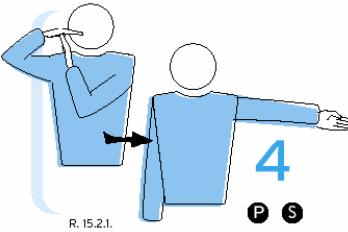
SEÑALES OFICIALES DE LOS ÁRBITROS

Los árbitros deben indicar, con las señales oficiales, la razón por la que pitaron (naturaleza de la falta pitada o el propósito de la interrupción autorizada). La señal debe ser mantenida un momento y, si se hace con una mano, será la correspondiente al lado del equipo que ha cometido la falta o realizado una solicitud

SEÑALES OFICIALES DE LOS JUECES DE LÍNEA

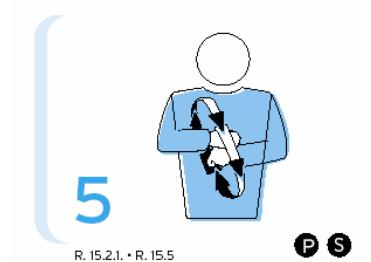
Los jueces de línea deben indicar la naturaleza de la falta señalada por medio de la señal oficial con el banderín y mantenerla un momento.

SEÑALES OFICIALES DE LOS ARBITROS

HECHOS SEÑALADOS	FIGURAS	ACCIONES
AUTORIZACIÓN DEL SAQUE	 1 R. 12.3	Mover la mano para indicar la dirección del servicio
EQUIPO QUE SIRVE	 2 R. 12.3 • R. 22.2.3.I	Extender el brazo del lado del equipo que deberá sacar
CAMBIO DE CAMPO	 3 cuerpo	Levantar los antebrazos por delante y por detrás y girarlos alrededor del cuerpo
TIEMPO DE DESCANSO	 4 R. 15.2.I.	Posar la palma de una mano sobre los dedos de la otra, sostenida verticalmente (en forma de T)

VOLEIBOL

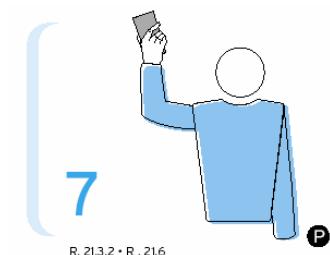
SUSTITUCIÓN



CONDUCTA INCORRECTA CASTIGO



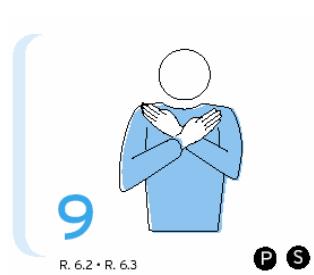
EXPULSIÓN



DESCALIFICACIÓN

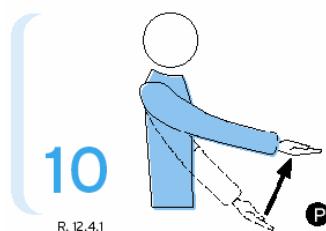


FIN DEL SET O ENCUENTRO



VOLEIBOL

BALÓN SOSTENIDO O RETENIDO DURANTE EL GOLPE DE SAQUE



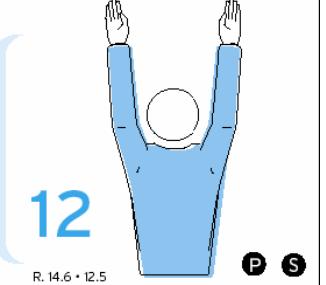
Levantar el brazo extendido con la palma de la mano hacia arriba

RETRASO EN EL SAQUE



Levantar ocho (8) dedos separados

FALTA EN EL BLOQUEO O PANTALLA



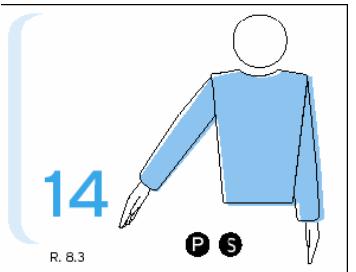
Levantar verticalmente los dos brazos, con las palmas al frente

FALTA DE POSICIÓN O DE ROTACIÓN



Hacer un movimiento circular con el índice

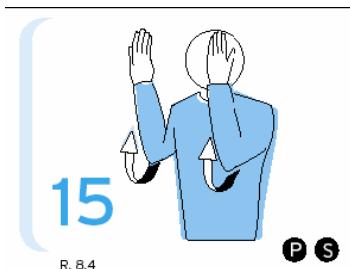
BALÓN DENTRO



Extender el brazo y los dedos hacia el suelo

VOLEIBOL

BALÓN FUERA



Levantar verticalmente los antebrazos, manos abiertas y palmas hacia el cuerpo

BALÓN RETENIDO



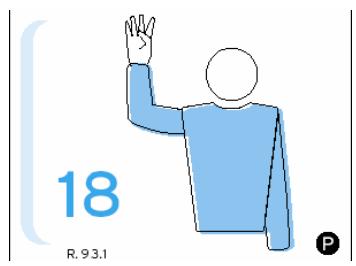
Levantar lentamente el antebrazo con la palma de la mano hacia arriba

DOBLE GOLPE



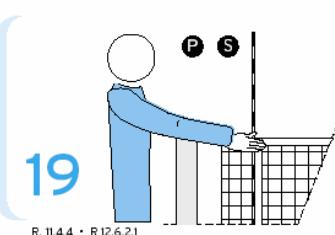
Levantar dos (2) dedos separados

CUATRO TOQUES



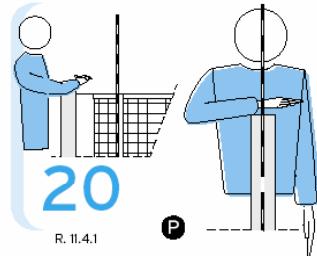
Levantar cuatro (4) dedos separados

RED TOCADA POR UN JUGADOR o POR UN BALÓN DE SAQUE QUE NO SIGUE EL JUEGO



Indicar el lado correspondiente de la red

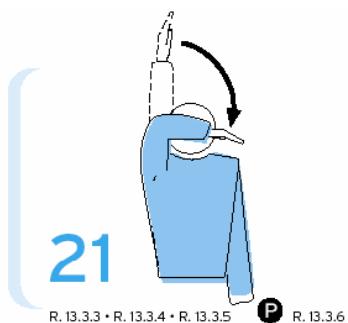
PENETRACIÓN EN EL ESPACIO CONTRARIO POR ENCIMA DE LA RED



Colocar una mano sobre la red con la palma hacia abajo

FALTA DE ATAQUE REALIZADA POR UN ZAGUERO, POR EL LÍBERO O EN EL SAQUE DEL CONTRARIO

O EN UN PASE DE DEDOS REALIZADO POR EL LÍBERO EN SU ZONA DELANTERA



Mover el antebrazo con la mano abierta, de arriba hacia abajo

PENETRACIÓN EN EL CAMPO CONTRARIO
O BALÓN QUE HA PASADO POR DEBAJO DE LA RED



Señalar la línea central

DOBLE FALTA Y REPETICIÓN DE LA JUGADA



Levantar verticalmente los dedos pulgares

BALÓN TOCADO



Frotar con la palma de una mano los dedos de la otra mano sostenida en posición vertical

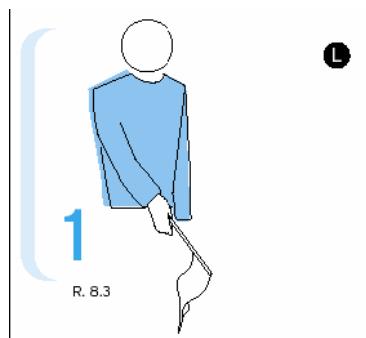
AMONESTACIÓN POR RETRASO
DE JUEGO
O CASTIGO POR RETRASO DE
JUEGO



Cubrir la muñeca
derecha con la mano
izquierda abierta
mirando hacia el árbitro
(amonestación)
o apuntar hacia la
muñeca con la tarjeta
amarilla (castigo)

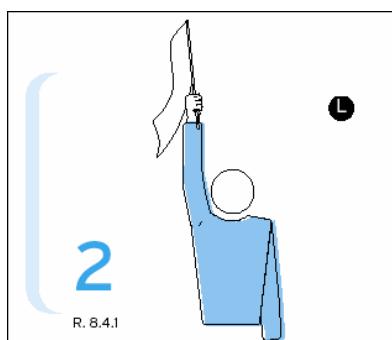
SEÑALES OFICIALES DE LOS JUECES DE LINEA

BALÓN DENTRO



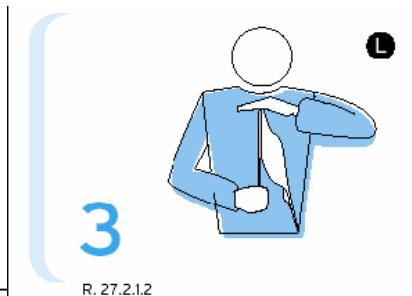
Apuntar hacia abajo
con el banderín

BALÓN FUERA



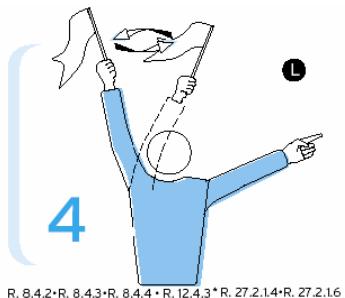
Levantar el banderín
verticalmente

BALÓN TOCADO



Levantar el banderín y
tocar su extremo con la
palma de la mano libre

BALÓN QUE PASA FUERA
DE LAS ANTENAS
O
FALTA DE PIE EN EL SAQUE



Agitar el banderín sobre
la cabeza y señalar con
el dedo la antena o la
línea respectiva

JUICIO IMPOSIBLE



Levantar y cruzar
ambos brazos y
manos frente al pecho

PROCESO DE COMPRENSION Y ANALISIS

- ¿Considera usted que las reglas del voleibol son generales para las diferentes categorías? ¿por que?
- Justifique porque la altura de la malla varia en las diferentes categorías y ramas.
- ¿Por qué es importante conocer las funciones de un capitán de equipo?
- ¿Considera necesario saber las funciones de un cuerpo arbitral? ¿por que?
- ¿Conoce usted la escala de sanciones en voleibol? ¿Cuál es el procedimiento correcto por mala conducta?

SOLUCION DE PROBLEMAS

En un partido, estando el balón en juego, otro balón es lanzado a la cancha o un objeto extraña. Como juez que tomaría en el momento, ¿por que?

Si en un partido se presenta una jugada dudosa. Se presenta el reclamo por el entrenador y el asistente técnico airadamente y son expulsados. ¿Cual es la persona indicada para seguir dirigiendo el encuentro?

Si en el momento del servicio del equipo A, un jugador del equipo B se encuentra en una posición de la cancha que no le corresponde. ¿Cuál sería la determinación del juez?.

Síntesis Creativa y Argumentativa

- Mediante un mapa conceptual sintetice la historia del voleibol

AUTOEVALUACION

1. ¿Cuáles son las medidas de la cancha de voleibol?
2. ¿Cuál deben ser la altura de la malla para mayores en las ramas masculina y femenina?
3. ¿Cuál es la circunferencia y peso del balón de voleibol?
4. ¿Cuántas sustituciones hay en un set por equipo?
5. ¿Cuántos segundos tiene un jugador para servir después del silbato?
6. ¿Cuáles son las funciones del jugador libero?
7. ¿Cuándo una bola es considerada fuera?
8. ¿Cuándo se considera invasión por debajo de la malla?
9. ¿Cuánto miden de ancho las líneas que delimitan la cancha?
10. ¿Cuál es el tiempo permitido de descanso entre set?

Anexos

CALENTAMIENTO

Antes de dar comienzo al entrenamiento o la competencia, el atleta deberá adoptar la siguiente rutina de ejercicios, compuesta básicamente por:

- ◆ **Trote**
- ◆ **Ejercicios de estiramiento y calentamiento.**
- ◆ **Calentamiento con balón.**

TROTE



El trote debe ser lento, dando vueltas por la cancha, con una duración aproximada de 2 a 3 minutos. El trote debe servir para acelerar suavemente la frecuencia cardiaca, lo cual tiene como consecuencia la mejor irrigación de sangre y oxígeno de todos los órganos, con particular beneficio de

los que van a ser solicitados durante la serie que se ilustra a continuación.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO Y CALENTAMIENTO

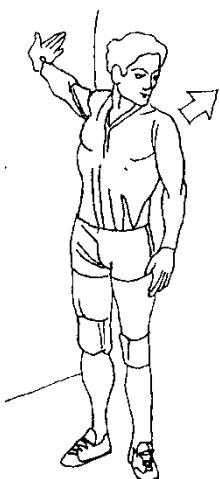


cabeza,
asegurar o
codo con
Mantener
por cada lado.

Colocar los dedos por encima de la cabeza, que el brazo y antebrazo estén totalmente extendido. Las palmas de las manos están arriba, empujando los brazos hacia atrás y hacia arriba. Se respira normal.

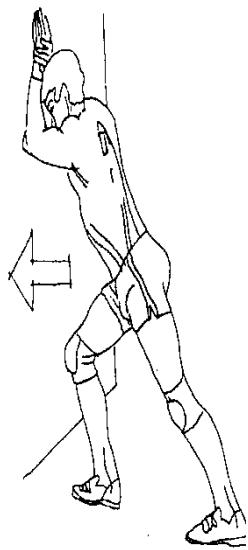


El antebrazo se flexiona por detrás de la referente a la articulación del codo, ayudar con la mano libre. Se empuja el suavidad hacia debajo de la cabeza. *esta posición durante 10 a 15 segundos*



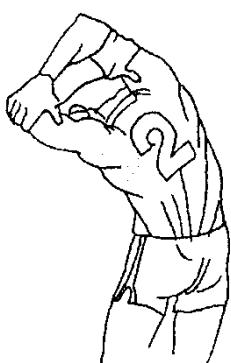
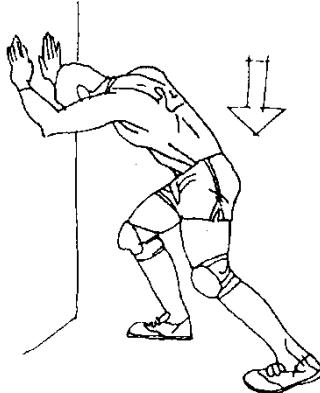
Apoyar la palma de la mano en una pared, a una altura un poco por encima del nivel de la cabeza (abducción del brazo) la espalda va hacia el punto de apoyo, virando la cabeza por encima del hombro opuesto. Deje que el otro brazo caiga naturalmente al lado del cuerpo. No fuerce demasiado. *Mantener esta posición durante 10 a 15 segundos en cada lado.*

De pie, un poco distanciado de una pared u otro apoyo sólido. Con los pies perpendiculares al apoyo (no de lado), apoye ambas manos y brazos en la pared y repose la cabeza en los dorsos de las manos. Lleve uno de los pies hacia al frente y haga presión con las caderas en dirección al punto de apoyo, en el sentido de la flecha. No haga movimientos de vaivén. Permanezca parado, sintiendo el estiramiento de la parte posterior de la pantorrilla del pie. Mantenga esta posición durante 30 segundos en cada pierna. Se repite 1 o 2 veces más.



flexionada, Aquiles. Las hacia abajo, frente. Los al punto de durante 10 Repetirla 1 o

Apoyando las manos en la pared, haga el mismo movimiento, pero con la pierna que está atrás levemente para estirar el tendón de caderas deben hacer presión en vez de hacerlo hacia el pies continúan perpendiculares apoyo. Mantenga esta posición segundos en cada pierna. 2 veces más.



Con las piernas entreabiertas y las rodillas en ligera flexión, coloque los brazos por encima y por detrás de la cabeza. Observe que los brazos están paralelos. Ahora empuje el codo hacia uno de los lados y arquee el cuerpo hacia ese mismo lado. Mantenga esa posición durante 10 segundos en cada lado.

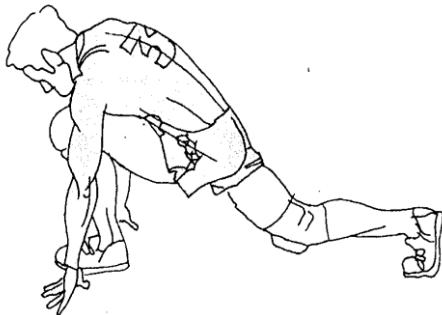
Apoyar una de este a la altura en la cintura, miembro



las piernas, en un soporte que de las caderas. Con las manos hacer el estiramiento del inferior, (muslo). Lentamente,

vaya aproximando el tronco hacia la pierna apoyada. Al hacerlo, mantenga la pierna semiflexionada o extendida. *Hacer 10 repeticiones con cada pierna.*

Con los pies apoyados hacia el frente, abra bien las piernas y agáchese, apoyando ambas manos a los lados del pie que está al frente. Procure mantener la cabeza por encima de la rodilla delantera y presione las caderas hacia. En este ejercicio se trabaja la articulación coxofemoral y muslo. Mantener esta posición durante 10 segundos a cada lado.



Posición 1



Sentado en el suelo con la pierna izquierda flexionada y la derecha extendida, mano derecha apoyada por detrás del cuerpo y la mano izquierda asegurando la punta del pie izquierdo.

Posición 2



Extienda la pierna izquierda, haciendo que forme un ángulo de 45° en relación con el suelo. *Hacer el ejercicio 10 veces con cada pierna.*



Empuje la rodilla con ambas manos en dirección al pecho. Procure sentir la columna bien apoyada en el plano horizontal. Relájese bien y vaya aumentando gradualmente la presión en dirección al pecho. *Mantenga esta posición durante 10 segundos en cada lado. Repítala durante 1 o 2 veces más con cada pierna.*



Abrazar las piernas un poco por debajo de las rodillas y empujarlas en dirección al pecho, forzando al mismo tiempo la cabeza en dirección a las rodillas. Mantenga esta posición durante 30 segundos.

**Con las manos y los codos horizontal, cruce hacia abajo la oponga cierta
Mantenga esta segundos en**

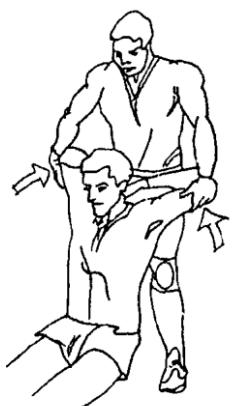


por detrás de la cabeza apoyados en sentido las piernas. Fuerce pierna cruzada y resistencia con la otra. posición de 10 a 15 cada lado. Repítala una vez mas con cada pierna.

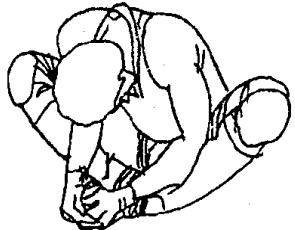


izquierda sobre la derecha y repose el pie a la altura de la rodilla. Mueva el brazo izquierdo y apoye la mano por el lado exterior de la rodilla izquierda. Mantenga el brazo y la mano derechos hacia abajo a largo del muslo. Gire lentamente la cabeza hacia atrás, observando por encima del hombro izquierdo. Al mismo tiempo, mantenga la rodilla estacionada, forzándola con el codo. Sin permitirle que se salga de esa posición. Respire normalmente mantenga esta posición 10 a 15 segundos en cada lado.

abre los procura ser suave y 2 a 3 veces.



El jugador sentado en el suelo coloca las manos por detrás de la cabeza y codos, mientras el entrenador forzarlos hacia atrás. La presión debe durar cerca de 10 segundos. Repítala



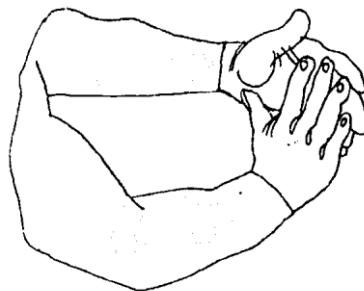
Sentado en el suelo, juntando las plantas de los pies, aseguremos con las manos y coloque los codos por la parte interior de las rodillas. Empuje las rodillas hacia fuera tratando de inclinarse ligeramente hacia al frente. Mantenga esta posición durante 20 segundos.



Apóyese en las rodillas y en las manos. Las manos van hacia atrás, con los pulgares hacia fuera. Mantenga las palmas de las manos bien en el suelo y empuje el cuerpo hacia atrás, en la dirección indicada por la flecha. Mantenga esta posición 15 segundos. Repita una vez más.



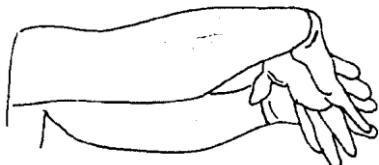
Estire los dedos.



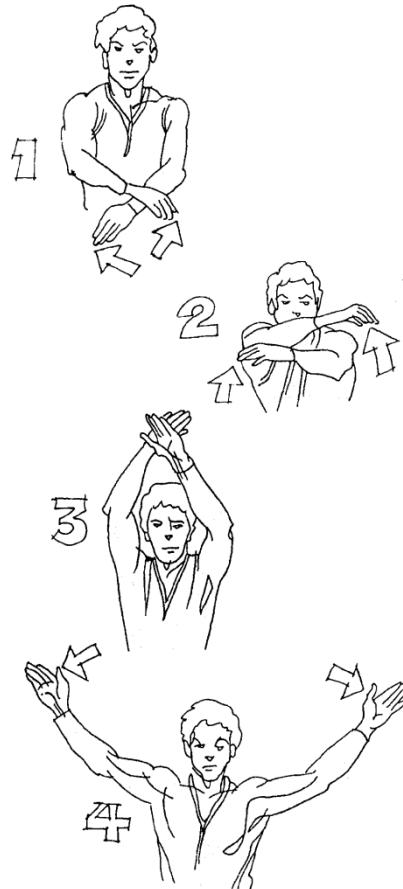
**deje de incluir
posición 10**

Haga 3 a 4 repeticiones.

Con una de las manos, presione los dedos de la otra en dirección a la parte superior del antebrazo. No el pulgar. Mantenga esta posición 10 segundos con cada mano.



Con una de las manos, presione el dorso de la otra en dirección a la parte inferior del antebrazo. Mantenga esta posición 10 segundos con cada mano.

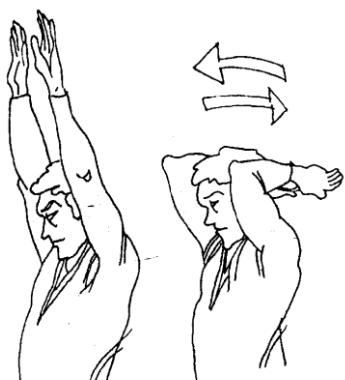


cerca de 45° hacia permitido por las 25°). Haga 10 a 10 RCRs hacia

Gire los brazos del cuerpo continuamente. Después, invierta la dirección del giro. Inicie con sumo cuidado, con los brazos y cuello bien relajados, procurando sentir un ligero hormigueo en las manos debido a la acción de la fuerza centrífuga. Haga 20 a 30 repeticiones en cada dirección.

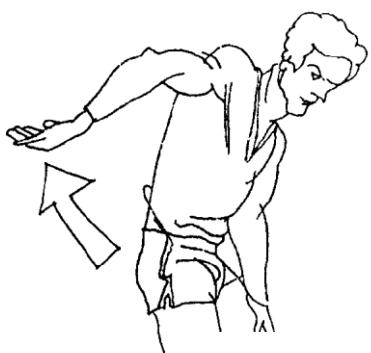


Brazos en el plano horizontal y antebrazos en el vertical. Lleve los brazos atrás hasta el límite articulaciones (cerca de 10 repeticiones seguidas de 5 atrás).



Flexione y extienda sucesivamente los brazos, iniciando el movimiento por encima. El movimiento es continuo. Haga 20 a 30 repeticiones.

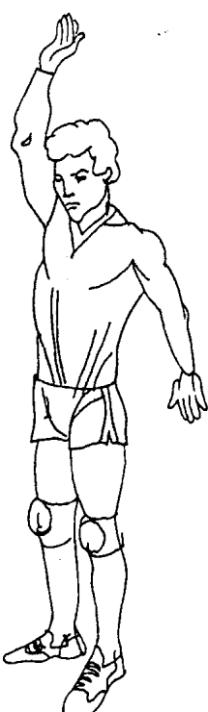
Gire el brazo hacia abajo hasta el límite permitido por la articulación del hombro, siempre con el codo apartado y el brazo haciendo un ángulo de 90° con el antebrazo. Regrese a la posición inicial, reiniciando el movimiento desde este punto. Haga de 5 a 15 repeticiones con cada brazo, seguidas de 5 a 10 RCRs.



La diferencia de este con el ejercicio anterior es sólo que el movimiento debe ser hacia arriba y no hacia abajo.



Lleve los brazos extendidos hacia atrás, en sentido horizontal y regrese a la posición inicial, reiniciando, sin parar el movimiento hacia atrás. Haga 5 a 10 movimientos.

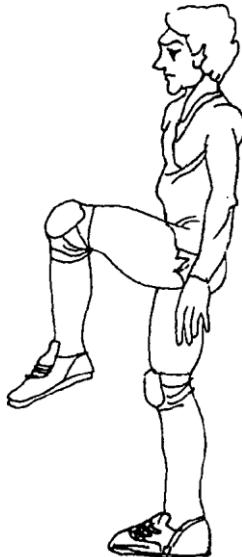


Balancee el brazo derecho hacia el frente y hacia arriba, hasta pasar al lado y un poco por detrás de la cabeza, mientras balancea el izquierdo hacia atrás. Si detenerse, invierta los brazos o sea el izquierdo hacia el frente y hacia arriba descienda el derecho hasta pasar por el lado y un poco por detrás del cuerpo. Haga 5 a 10 movimientos.



obtener el límite caderas. Haga de 5 a 10 repeticiones con cada pierna, seguidas de

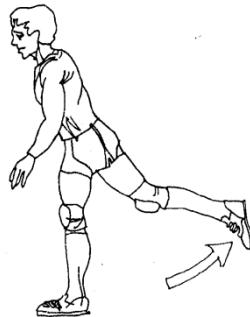
De pie con las piernas entreabiertas y los brazos semiextendidos al frente, gire el tronco hacia los lados de forma alternada. Haga 5 a 10 movimientos hacia cada lado.



Eleve una de las piernas, flexionada a 90°, hasta máximo permitido por las 10 repeticiones con cada 5 a 10 RCRs.



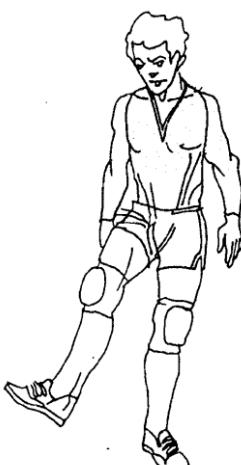
En un movimiento continuo, las piernas extendidas al subir en un arco de 180° parar. Haga de 5 a 10 con cada pierna.



elevé una de frente y hágala hacia atrás, sin repeticiones



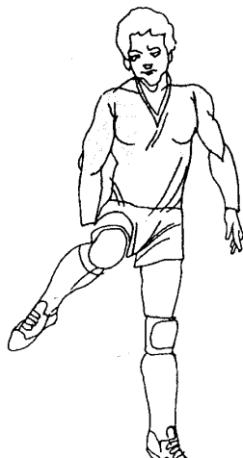
Con las manos en las caderas, eleve lateralmente una pierna, extendida, hasta el límite máximo permitido por las caderas. Haga de 5 a 10 repeticiones con cada pierna, seguida de 5 a 10 RCRs.



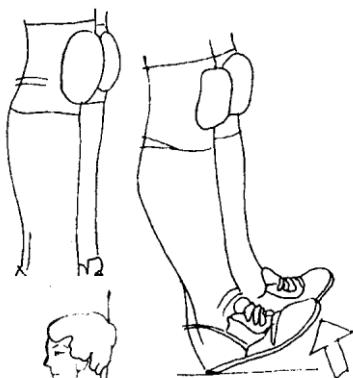
Eleve hacia el frente una pierna, extendida a una altura aproximada de 45°, con la punta del pie apuntando hacia fuera y gírela simultáneamente, para el lado respectivo, en un arco también de 45°. Haga 5 a 10 repeticiones con cada pierna.



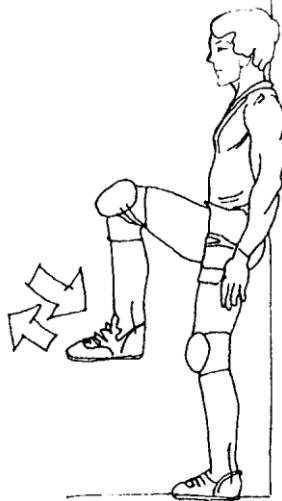
Elevé una de las piernas, flexionada a 90° y mueva al mismo tiempo el pie y la pierna hacia adentro, en un arco aproximado de 45° haciendo que la cadera gire hacia fuera. *Haga de 5 a 10 repeticiones con cada pierna.*



El movimiento es semejante al anterior, pero la pierna y el pie se mueven hacia fuera y hacia el lado. En lugar de girar hacia fuera, la cadera se somete a una rotación hacia adentro. *Haga de 5 a 10 repeticiones seguidas de 5 a 10 RCRs con cada pierna.*



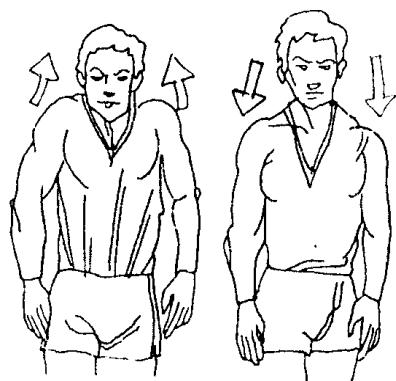
Elevé el cuerpo apoyándose sobre la punta de los pies. Levante los pies del suelo, apoyándose sobre los talones. *Haga de 5 a 10 repeticiones.*



Coloque la espalda en una pared recta, bien apoyada. Manteniendo uno de los muslos paralelo al suelo, flexione la pierna varias veces en la dirección indicada por las flechas.

Con los brazos caídos normalmente a los lados del cuerpo, eleve los hombros intentando apoyarlos en las orejas y descánselos de nuevo, para regresar a la posición inicial. Este movimiento debe ser muy relajado y agradable.

Procure también girar los hombros hacia el frente y hacia atrás, elevándolos al mismo tiempo, conforme lo indican las flechas inferiores. *Haga de 5 a 10 repeticiones.*



**colocando los que pueda,
Repita 5 a 10
haga 2 o 3**

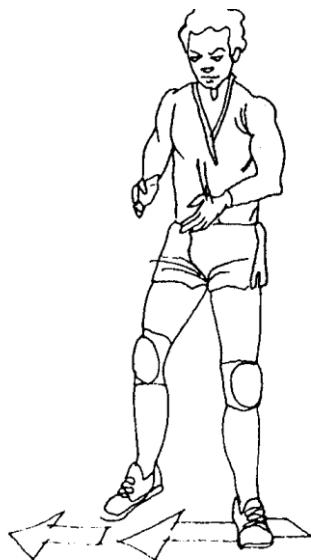
Ahora, flexione el muslo sobre la pierna, brazos hacia atrás y salte lo más alto estirando los brazos hacia arriba. veces, sin detenciones intermedias, series.

**uno
de**



Manos en la cintura y piernas entreabiertas. Incline el cuerpo hacia de los lados. Apoyando el peso sobre la pierna flexionada. Regrese a la posición inicial del otro lado. Haga 5 a 10 veces cada lado.





levantar en dirección cabeza de nuevo y opuesto. Alterne de cada lado. Entre mejor.

Con las manos en la cintura o a los lados del cuerpo, ejecute movimientos laterales, terminándolos en la posición descrita en el ejercicio anterior, es decir, una pierna flexionada con el peso sobre ella. Cambie rápidamente y repita los movimientos hacia el lado opuesto. *Haga 5 a 10 veces recorriendo una distancia de 5 metros de cada lado.*

Ejecute algunos movimientos laterales mediante saltos. *Haga 2 o 3 series de 5 metros de cada lado.*



Mueva la cabeza de lado a lado, intentando aproximarla al hombro, el cual no se deberá a la cabeza. Levantar la llevarla al hombro cinco a veinte veces hacia despacio más despacio,

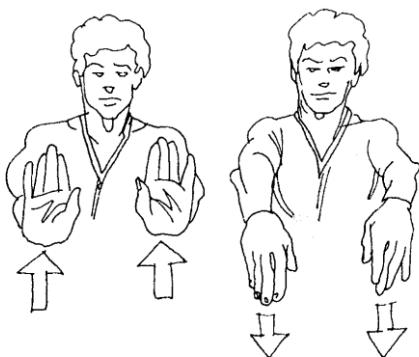


Agache suavemente la cabeza intentando apoyar la quijada en el pecho. Levántela despacio y llévela hacia atrás, intentando mirar hacia el techo. Repita cinco veces hacia el frente y cinco hacia atrás. Pudiendo hacer hasta veinte veces en cada sentido. Entre más despacio, mejor.

Gire la cabeza, mirando hacia el lado del hombro. Regrese, mirando hacia el otro lado y continúe haciendo de cinco a veinte veces en cada lado. El movimiento es lento, sin prisa, bien relajado.



Entrelace los dedos y comience a girar las muñecas, 20 veces hacia la derecha y 20 hacia la izquierda.



Suba y baje las manos a partir del plano horizontal. Haga 10 a 20 repeticiones seguidas.

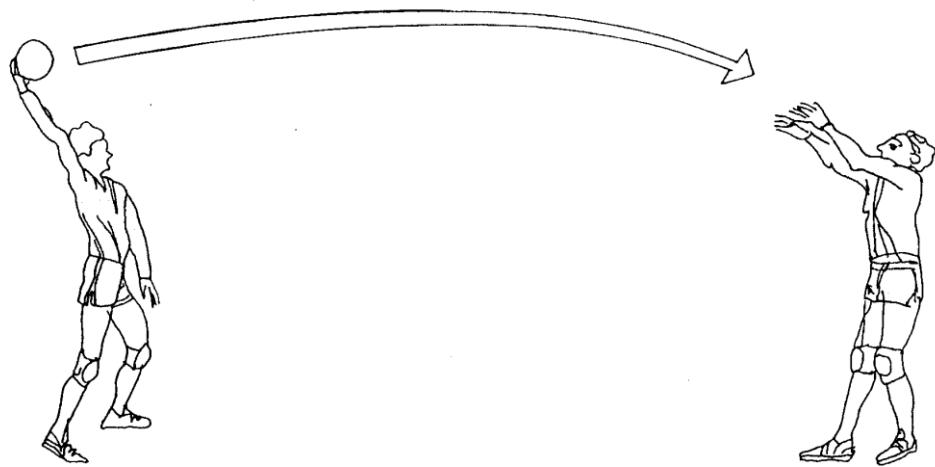


Mueva las manos hacia fuera y hacia adentro, siempre en sentido horizontal. Haga de 10 a 20 repeticiones.

CALENTAMIENTO CON BALÓN

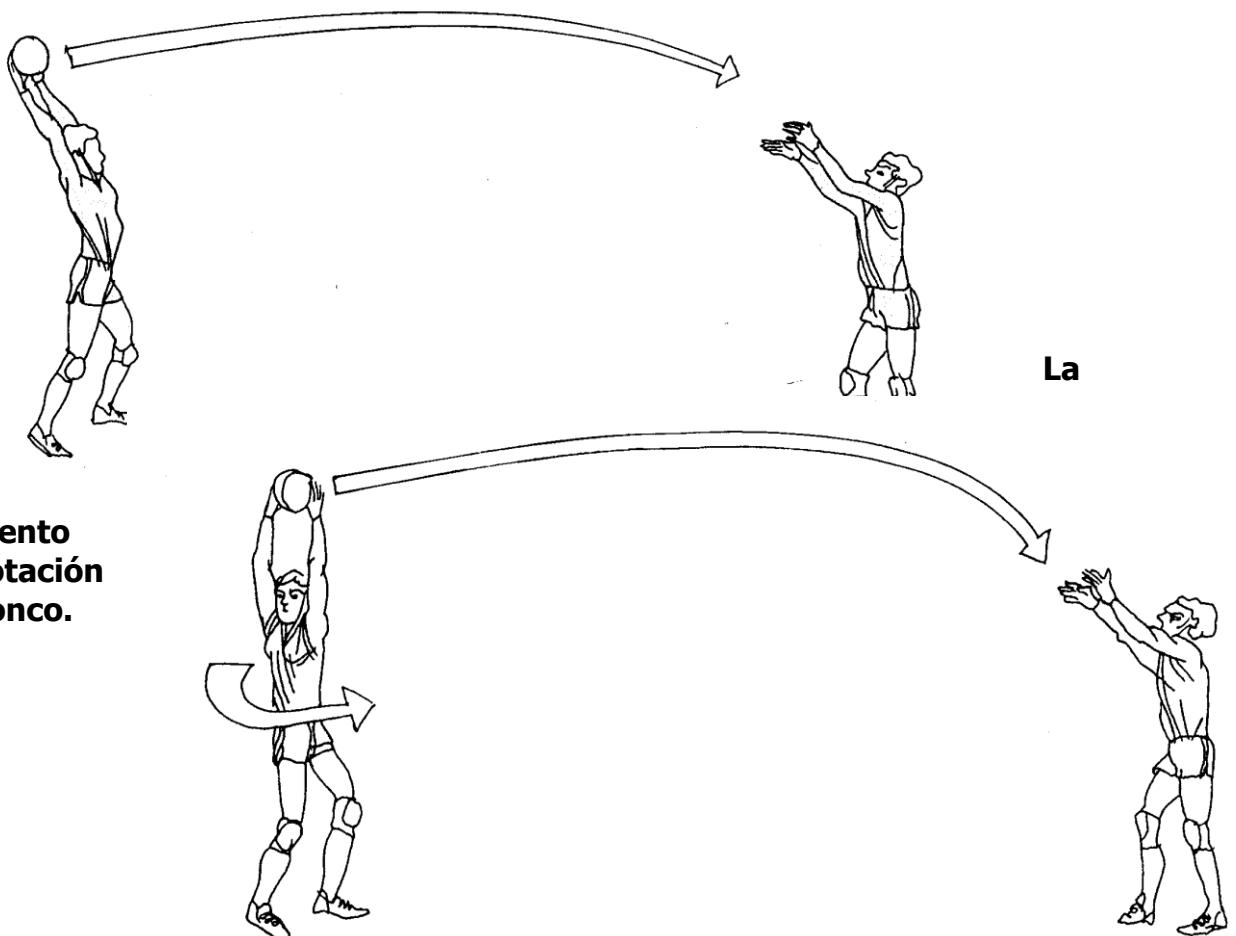
Consiste básicamente en una serie de rutinas durante las cuales los jugadores se alternan para que todos puedan realizarlas. Las principales son las siguientes. Lanzamientos simples de frente con uno de los brazos alternadamente.

Lanzamientos simples de frente con uno de los brazos alternadamente.



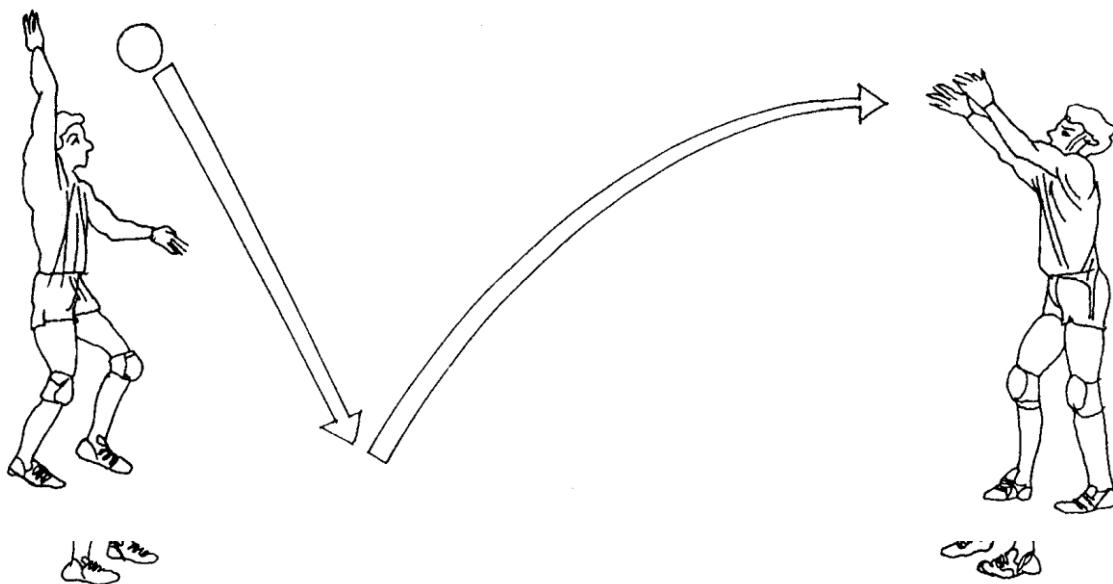
Lanzamientos simples de frente con los dos brazos.

**Lanzamiento
con rotación
del tronco.**

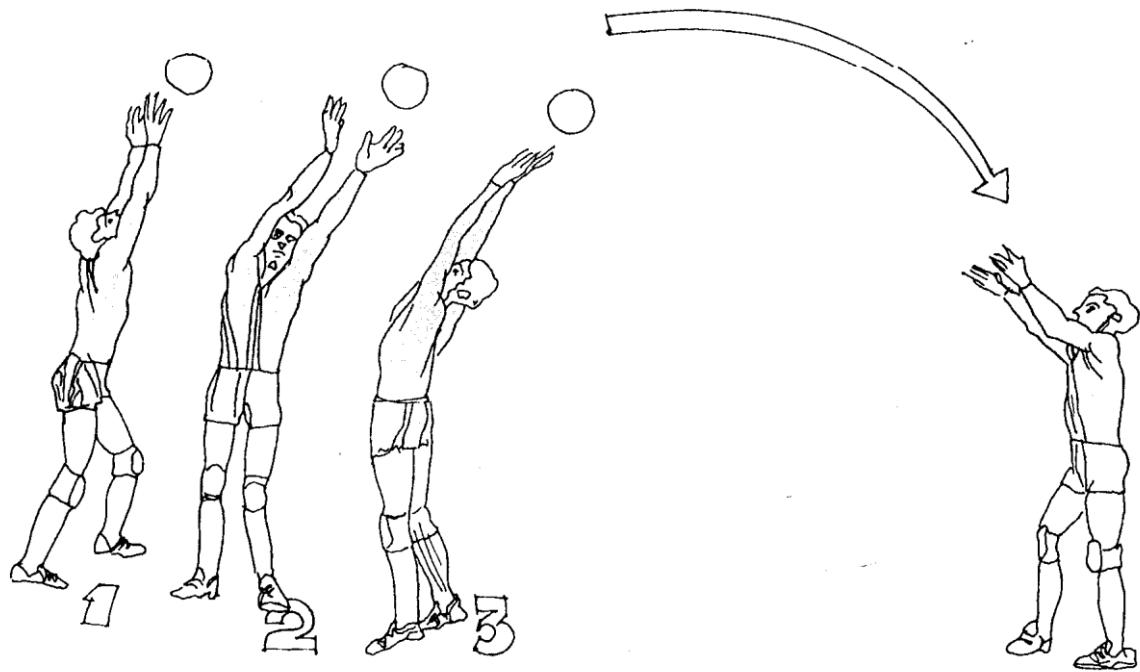


Lanzamiento con los dos brazos con extensión total del cuerpo.

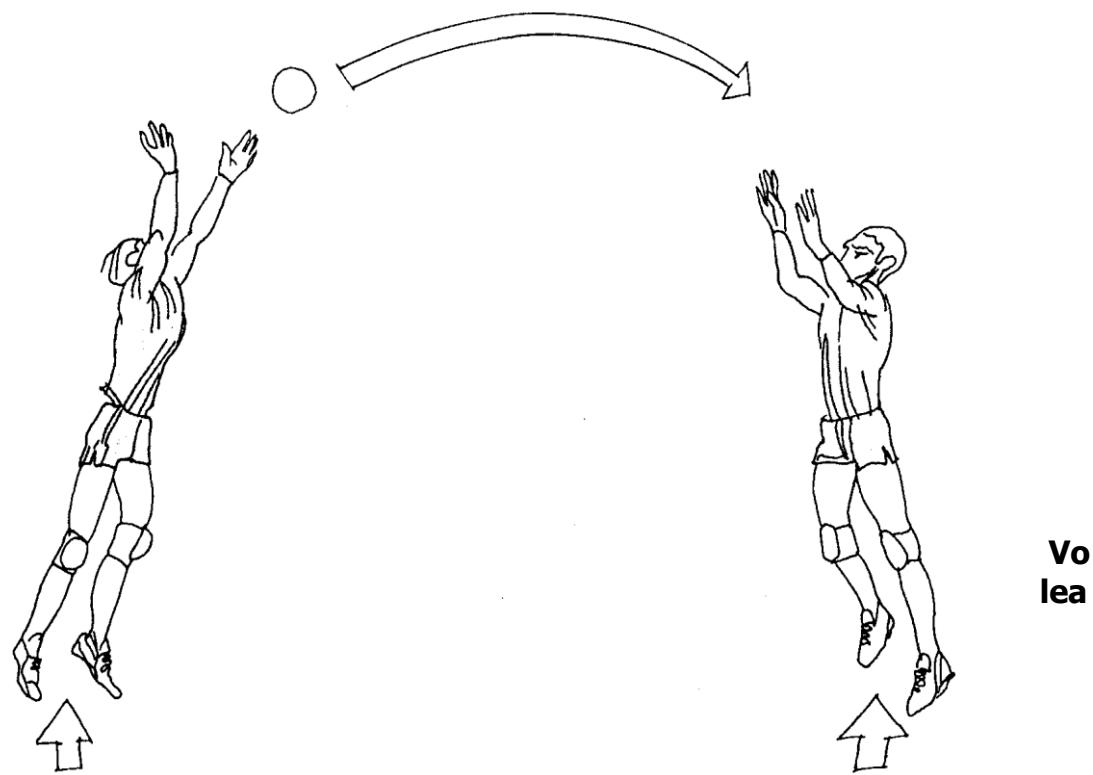
Atacar alternadamente (cortar) en el suelo.

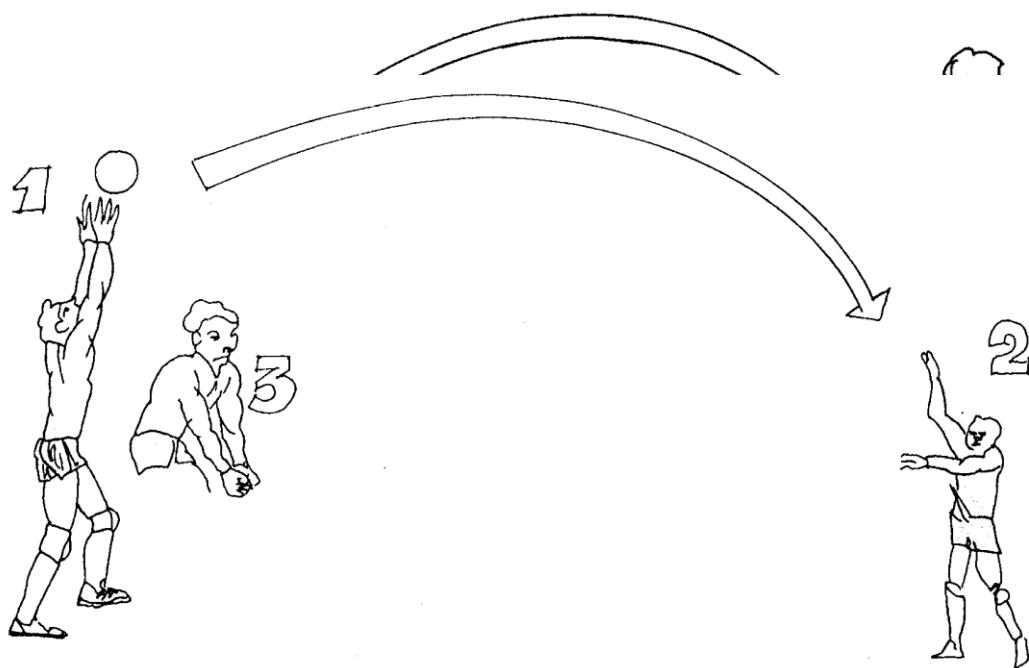


Levantamiento alternado de frente, de lado y de espalda.



Levantamiento en elevación.





Ataque y defensa 2 a 2 (levantando (1); cortada (2) y defensa por abajo (3), alternadamente.

Calentamiento en la red

- a) Bolas dirigidas al fondo de la cancha**
- b) Ataques en diagonal**
- c) Ataques en paralela**
- d) Bolas rápidas y bajas.**

VOLEIBOL

