



Universidad
Continental

Actividad: Voley

Guía de Trabajo



Visión

Ser una de las 10 mejores universidades privadas del Perú al año 2020, reconocidos por nuestra excelencia académica y vocación de servicio, líderes en formación integral, con perspectiva global; promoviendo la competitividad del país.

Misión

Somos una universidad privada, innovadora y comprometida con el desarrollo del Perú, que se dedica a formar personas competentes, íntegras y emprendedoras, con visión internacional; para que se conviertan en ciudadanos responsables e impulsen el desarrollo de sus comunidades, impartiendo experiencias de aprendizaje vivificantes e inspiradoras; y generando una alta valoración mutua entre todos los grupos de interés.

Universidad Continental

Material publicado con fines de estudio

Código: ACUC A1D05



PRESENTACIÓN

El voleibol es un deporte practicado en un terrero de 9 metros por 18 metros, dividido por una línea central y por una malla cuya altura varía según la edad y el sexo, con seis jugadores por bando en el terreno de juego. Este deporte está exento de contacto personal. Hace necesario en trabajo en equipo y requiere una fortaleza física, dado que los partidos están condicionados al resultado, y no al tiempo de juego. El objetivo del juego es enviar el balón por encima de la red o malla y dentro del terreno delimitado de forma que equipo contrario no pueda devolverla o impedir el toque del balón en el suelo.

El autor



ÍNDICE

PRIMERA UNIDAD	6
Tema N° 01: Reseña histórica y Principales fundamentos del Voleibol	6
1.1. Reseña Histórica	6
1.2. Principales Fundamentos del Voleibol	7
Tema N° 02: Preparación del Jugador de Voleibol	9
2.1. Preparación Física	9
2.2. Preparación Física General:	9
2.3. Preparación Física Especifica	12
2.4. Preparación Psicológica	12
2.5. Preparación Técnica	13
2.6. Preparación Táctica	14
SEGUNDA UNIDAD	16
Tema N° 03: Medidas Oficiales y Reglas en el Voleibol	16
3.1. Medidas Oficiales	16
3.2. Del Arbitro	20
Tema N° 04: Saque, Recepción y Bloqueo del balón de Voleibol	25
4.1. Definición	25
4.2. Tipos de saque	25
4.3. Bloqueo	29
TERCERA UNIDAD	31
Tema N° 5: Comenzando el Juego de Voleibol	31
5.1. Composición del Equipo de Voleibol	31
5.2. Para anotar un punto	31
5.3. Para ganar un set	32
5.4. Para ganar el encuentro	32



5.5.	Rotaciones	33
Tema N° 06: El Libero		34
6.1.	Descripcion del Libero	34
6.2.	Funciones del Libero	34
6.3.	Restricciones del Libero	34
Tema N° 7: Juegos Pre deportivos y Recreativos		36
7.1.	Definicion de Juegos Pre Deportivos	36
7.2.	Definicion de Juego Recreativo	39
CUARTA UNIDAD		40
Tema N° 08: Sistemas de Juego y Trabajos por Zona		40
8.1.	Sistemas Defensivos	40
8.2.	Sistemas Ofensivos	41
Tema N° 9: Test Deportivos		43
9.1.	Definicion de Test	43
9.2.	Tipos de Test	43
Tema N° 10: Planificacion y Carga de Entrenamiento		45
10.1.	Planificacion de Entrenamiento	45
10.2.	Carga de Entrenamiento	47
Tema N° 11: Nutricion y Conceptos		49
11.1	Concepto	49
11.2	¿Cómo cubrir necesidades nutritivas?	49
11.3	Normas Básicas de Alimentación	51
11.4	Conceptos	52
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS		55



PRIMERA UNIDAD

Tema N° 01: Reseña histórica y Principales fundamentos del Voleibol

1.1. Reseña Histórica

El voleibol (inicialmente bajo el nombre de mintonette) nació el 9 de febrero de 1895 en Estados Unidos, en Holyoke, Massachusetts. Su inventor fue William George Morgan, un profesor de educación física de la YMCA. Se trataba de un juego de interior por equipos con semejanzas al tenis o al balonmano. Aunque próximo en su alumbramiento al baloncesto por tiempo y espacio, se distancia claramente de éste en la rudeza, al no existir contacto entre los jugadores.

El primer balón fue diseñado especialmente a petición de Morgan por la firma A.G. Spalding & Bros. de Chicopee, Massachusetts. En 1912 se revisaron las reglas iniciales que en lo que refiere a las dimensiones de la cancha y del balón no estaban aseguradas, se limita a seis el número de jugadores por equipo, y se incorpora la rotación en el saque. En 1922 se regula el número de toques, se limita el ataque de los zagueros y se establecen los dos puntos de ventaja para la consecución del set.

La Federación Internacional de Voleibol (FIVB) se fundó en 1947 y los primeros campeonatos mundiales tuvieron lugar en 1949 (masculino) y 1952 (femenino). Desde 1964 ha sido deporte olímpico. El vóley playa se incorpora a la FIVB en 1986 y a los Juegos Olímpicos de verano desde 1996.

Recientemente se han introducido cambios sustanciales en el voleibol buscando un juego más vistoso. En 1998 se introduce la figura del jugador líbero. En 2000 se reduce de forma importante la duración de los encuentros al eliminar la exigencia de estar en posesión del saque para puntuar; se puede ganar punto y saque en la misma jugada mientras que antes se podía estar robando saques de forma alternativa sin que el marcador avanzara. Se ha



permitido el toque con cualquier parte del cuerpo o se permite que el saque toque la red siempre que acabe pasando a campo contrario.

En 2006 se plantean dos posibles nuevos cambios y se prueban en algunas competiciones: permitir un segundo saque en caso de fallar el primero (como ocurre en tenis) y disponer en el banquillo de un segundo jugador líbero con el que poder alternar a lo largo del partido. Finalmente sólo se acepta, en la revisión aprobada en el congreso de junio de 2008 celebrado en Dubái, la incorporación de un segundo líbero reserva y la posibilidad de intercambiar los líberos una única vez en el transcurso del partido.

En el año 2010 se revisa la regla del toque de red, y se cambia: solo será falta de toque de red si toca la cinta superior de la red, e incide en la jugada. También se flexibiliza el juego con dos líberos permitiendo sucesivos cambios del líbero actuante por el segundo líbero a lo largo del partido.

1.2. Principales Fundamentos del Voleibol

1.2.1. El voleo

El Voleo es el fundamento técnico más básico y elemental del voleibol y tomando en cuenta la importancia que reviste, sobre todo en las acciones ofensivas de un equipo, debemos considerar todas las posibles alternativas como puede realizarse.

1.2.2. El saque

Todo saque debe reunir básicamente tres características: seguridad, precisión y efectividad ya que si posee éstas, dificulta la recepción del contrario y por ende la construcción del ataque, favoreciendo la posterior acción defensiva del equipo sacador.

El saque debe ser un elemento de juego bien cuidado, por cuanto es frecuente observar que al momento de fallarlo, produce un efecto psicológico negativo en los integrantes del equipo, de la misma manera



que habría de considerarse la imposibilidad que existe de anotar puntos sin la posesión de éste.

1.2.3. El ataque o remate

El remate es un movimiento complejo, difícil de aprender, pero se tiene que tomar en cuenta ya que es la más poderosa arma de ataque de un equipo, por esta razón es necesario proporcionarle suficiente tiempo y dedicación en cada entrenamiento.

El remate se lleva a efecto después de una carrera o pasos de impulsos, golpeando la pelota a una altura que rebase el borde superior de la red, tratando de dirigirla hacia los espacios o lugares donde la defensa contraria se vea incapacitada para defenderla.

Un buen atacante o rematador, no es solamente aquel que salta mucho y golpea fuertemente el balón, sino aquel que sabe salir airoso en los momentos difíciles, el que se adapta con facilidad a los pases levantada que le envían sus compañeros, tratando siempre de buscar con inteligencia, rapidez y confianza la mejor solución.

1.2.4. La mancheta

Consiste en golpear el balón con los antebrazos en forma rápida y precisa. Este tipo de voleo se realiza cuando el balón se encuentra por debajo de las caderas del jugador.

Se utiliza para recibir el saque del equipo contrario o en cualquier situación donde no se pueda realizar voleo de pelotas altas.

1.2.5. El Bloqueo

El bloqueo, es la acción de los jugadores cerca de la red para interceptar, por encima del borde superior de la red, el balón proveniente del campo adversario.



Solamente se permite a los jugadores delanteros completar un bloqueo.

Tema N° 02: Preparación del Jugador de Voleibol

2.1. Preparación Física

Es esa parte del Entrenamiento en la cual se trata de poner en forma física al deportista, aprovechando sus aptitudes naturales y desarrollando sus cualidades físicas por medio de ejercicios sistemáticos y graduales que posibiliten la adaptación del cuerpo a un trabajo específico y obtener el máximo rendimiento deportivo posible.

En la actualidad, no existe ningún deporte que no necesite de la Preparación Física como instrumento fundamental para obtener el máximo rendimiento. Algunos deportes requieren mayor trabajo físico que otros, como por ejemplo, a nadie se le ocurriría pensar que un jugador de fútbol, de rugby o de básquetbol de primer nivel, no necesita un Programa trabajo de Preparación Física. Pero en otros deportes, donde el trabajo corporal no es tan intenso, creemos erróneamente que podemos prescindir de un proceso de Preparación del cuerpo.

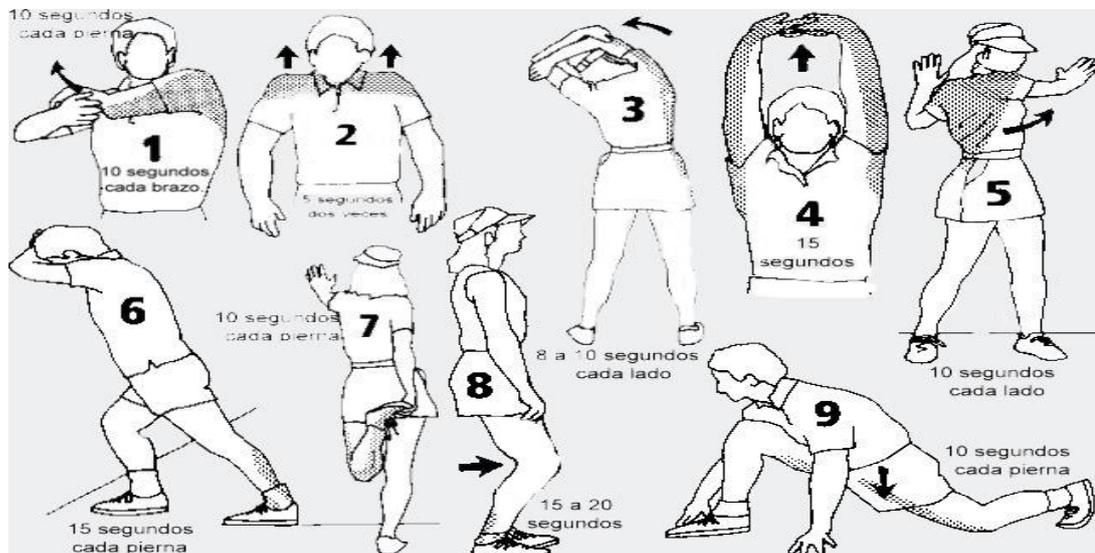
Esta concepción es lógicamente equivocada, dado que hasta los deportes menos activos físicamente, tienen su programa de Preparación Física, aunque éste sea más simple y menos intenso.

La Preparación Física tiene 02 etapas principales

2.2. Preparación Física General:

Se refiere al desarrollo de todas las cualidades físicas, como la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad, etc., necesarias para la práctica de cualquier deporte; como así también del desarrollo de todos los grupos

musculares, de todas las funciones orgánicas, sistemas energéticos y de movimientos variados.



Mediante la Preparación Física General, obtendremos las condiciones básicas, elementales para una posterior Preparación Física Especifica, debido a que algunas cualidades desarrolladas en esta etapa, como por ejemplo la fuerza y la resistencia, dan origen al desarrollo de otras cualidades específicas como la velocidad, la coordinación, la flexibilidad, la habilidad, etc.

La Preparación Física General debe realizarse durante el período preparatorio (llamado también de pretemporada), o sea, en un etapa lo más lejana posible al período de competencia, debido a que el organismo necesita un tiempo de adaptación al trabajo de por lo menos 4 a 8 semanas.

Dentro de las funciones que cumple la preparación Física General tenemos:

- ✓ Desarrollar, consolidar o restablecer las bases físicas que garantizan la ejecución de los ejercicios especiales y competitivos.
- ✓ Transferir efectos positivos de estructuras análogas o que sirvan de base a una determinada actividad especial.
- ✓ Contribuir a mantener una alta capacidad de rendimiento físico y psíquico cuando las condiciones objetivas (factores climatológicos, lesiones etc.) obstaculizan el empleo de los medios especiales.



- ✓ Participar activamente en el proceso de recuperación y alejar la monotonía del entrenamiento.
- ✓ Purificar y limpiar el sistema cardiovascular durante los mesociclos entrantes, eliminando las sustancias nocivas acumuladas en sus sistemas y aparatos, (como es el incremento de la grasa que se genera durante el período de tránsito) y las posibles lesiones que pueden arrastrarse del ciclo que acaba de concluir.
- ✓ Fortalecer los músculos y sistemas que la actividad específica no contemple, evitando el retraso del funcionamiento de determinados órganos o sistemas, por lo que se debe intensificar, por ejemplo, el trabajo de planos musculares de mucha importancia para el movimiento y que por lo general en la práctica cotidiana no se desarrollan con igual magnitud, como son los músculos abdominales y de la espalda.
- ✓ Profundizar en el trabajo de las fuentes de tipo aerobia con cargas de larga duración y baja intensidad como base regeneradora de las demás fuentes energéticas.
- ✓ Consolidar de forma multilateral el desarrollo físico en niños y jóvenes, provocando una transformación planificada de los hemiplanos (derecho - izquierdo) con iguales dimensiones al igual que ocurre con todas las funciones vitales de todos los sistemas (cardio - respiratorio, renal, somático, etc.) no dejando espacio al desarrollo parcial que implica la preparación especial.

El trabajo de la preparación física general repercute en diferentes direcciones en el trabajo de los órganos y sistemas del organismo del atleta sometido a las cargas del trabajo físico de diferentes magnitudes.

Como efecto inmediato, retardado o acumulativo de las cargas físicas generales se provocan un grupo de alteraciones biológicas y psicológicas en el organismo del deportista.



2.3. Preparación Física Específica

se refiere al desarrollo de las cualidades físicas, grupos musculares, sistemas energéticos, funciones orgánicas, movimientos especiales y adecuaciones del trabajo a las necesidades particulares de una determinada actividad deportiva.

Sin una buena Preparación Física General, es casi imposible realizar una Preparación Física Específica eficaz, debido a que ésta se basa en los presupuestos físicos establecidos en la Preparación Física General.

La Preparación Física Específica se realiza en una etapa cercana a la competencia, e incluso durante el período de competencia. Se trata de desarrollar aquellas cualidades especiales requeridas por las técnicas y tácticas del deporte, realizando ejercicios semejantes a los gestos y movimientos propios de la actividad que permitan adecuar al organismo a la realidad deportiva que se practica. Aquí se desarrollan cualidades como la coordinación, la habilidad, el equilibrio, la velocidad, la flexibilidad, la fuerza explosiva, etc. que nos permitan ser transferidos y aplicados a las técnicas y a las tácticas específicas del deporte elegido, con mayor eficacia.

La Preparación Física constituye una de las 5 Partes del Entrenamiento Deportivo, y es indispensable para poder realizar todo el Proceso de Preparación del deportista.

2.4. Preparación Psicológica

Contaba un estudio que se hizo una prueba con dos grupos, uno de ellos mezclaba jugadores de baloncesto aficionados, el otro deportistas de diferentes especialidades. Al primero de forma fría y casi sin calentamiento le pusieron a lanzar tiros libres, al segundo previamente le hicieron relajarse y con los ojos cerrados ir visionando paso a paso como botaban el balón, miraban el aro, calculaban la distancia, preparaban las manos en posición de tiro, lanzaban sucesivamente; lo que es más importante ya que no acababan ahí, cómo el balón se introducía por el aro y celebraban la canasta. Valga decir



que la puntuación del segundo grupo fue superior sin ser unos especialistas en el baloncesto. Con estas prácticas de ésta y otra índole, se quiere demostrar que uno es capaz de hacer cualquier cosa dentro de los parámetros posibles que se proponga. En ocasiones si uno está verdaderamente concienciado de lo que va a hacer, es como si la mente atrajera las escenas de convencimiento por las que hemos pasado mentalmente, o nuestras palabras fluyen con más facilidad si previamente las hemos dibujado.

Por ello, antes de ir a una visita, intente visualizar lo que ahí va a ocurrir, es más, intente pensar en las objeciones que va a haber y en las objeciones que puede presentarle de manera que luego no le cojan de sorpresa ya que Ud. se imaginaba que éstas iban a tener lugar. Una vez acabada mentalmente la reunión, coja papel y lápiz y esquematice las partes que la misma pueda tener según el guión de su presentación. Si puede el día antes piense una vez más cómo se va a desarrollar esa reunión según sus ideas.

Finalmente aconsejarle en esta fase de preparación que esquematice en un guion las partes de la reunión en la que va a interactuar, por lo general todas las reuniones tienen un proceso común y otro particular difiriendo en cuanto a contenidos se refiere.

Podemos generalizar el siguiente cuadro:

- ✓ Llegada, saludos y presentaciones.
- ✓ Desarrollo y exposiciones por turnos
- ✓ Toma de decisiones o calendario de planes para avanzar en las mismas.
- ✓ Compromiso de respuesta y despedida

2.5. Preparación Técnica

Es la enseñanza y perfeccionamiento que se le imparte al atleta de la ejecución de movimientos y acciones que constituyen los elementos para efectuar los entrenamientos y librar los combates.



La ejecución según los fundamentos técnicos del Karate o Tae Kwon Do, tiene una directamente relación con la preparación física y la táctica y se desempeña con las características de cada una de estas.

La preparación técnica se divide en:

2.5.1. Preparación Técnica General

Su finalidad es ampliar sistemáticamente la instrucción técnica general del atleta y sus conocimientos en la esfera de los fundamentos generales de la técnica de los ejercicios. También completar el arsenal de las destrezas y hábitos motores que le son útiles en la vida y en la actividad deportiva.

2.5.2. Preparación Técnica Específica

En esta fase del entrenamiento del voley asimila la técnica específica de su deporte, es decir debe aprender las leyes de la mecánica de los movimientos y de las acciones propias de su deporte con el objetivo de lograr la especialización de cada movimiento.

Antes o simultáneamente adquirirá los siguientes hábitos motores que elevar` hasta el más alto nivel de perfeccionamiento posible.

2.6. Preparación Táctica

Se basa en el aprendizaje de los fundamentos teóricos generales de la táctica deportiva y de los procedimientos prácticos para su aprovechamiento.

En las diversas situaciones, que en la medida de las posibilidades deben ser muy parecidas a las que se presentan en las competencias. Por ejemplo: entrenamientos, topes de control y combates en similares situaciones a las de competencias.

2.6.1. Preparación Táctica Específica



Se estructura sobre la base de las condiciones específicas de una determinada competencia, atendiendo a las características individuales conocidas de cada contrario se orienta el perfeccionamiento máximo de las destrezas, hábitos y capacidades tácticas que califican al deportista.

El trabajo de la táctica especial se profundiza y acentúa en el trabajo táctico individual una vez efectuado el sorteo, pues es aquí que conocemos el primer contrario, al que se debe derrotar y a los otros posibles contrarios.

Prácticas para el Perfeccionamiento de la Táctica

Se utilizarán preferentemente ejercicios en parejas, con el equipamiento y en condiciones de reacción simple, los cuales contribuyen al perfeccionamiento de las técnicas y los procesos perceptivos y sensomotores especializados:

1. Sentido del golpe
2. Tiempo
3. Distancia
4. Oportunidad
5. Rapidez y velocidad del golpe.
6. Velocidad de la reacción defensiva



SEGUNDA UNIDAD

Tema N° 03: Medidas Oficiales y Reglas en el Voleibol

3.1. Medidas Oficiales

3.1.1. Dimensiones

La cancha es un rectángulo que mide 18 x 9 m rodeado por una zona libre con un mínimo de 3m de ancho por cada lado.

3.1.2. Líneas de la cancha

Dos líneas laterales y dos de fondo limitan la cancha de juego. Tanto las líneas laterales como las de fondo están marcadas dentro de las dimensiones de la cancha. El eje de la línea central divide la cancha en dos campos iguales de 9 x 9m.

3.1.3. Zonas y áreas

Zona de frente

Limitada por la línea central y la línea de ataque (incluyendo su ancho)

Zona de saque

Es una superficie de 9 m de ancho por detrás de la línea de fondo

3.1.4. Antenas

Las antenas que sujetan la red deben ser de fibra de vidrio o similar.

3.1.5. La Red

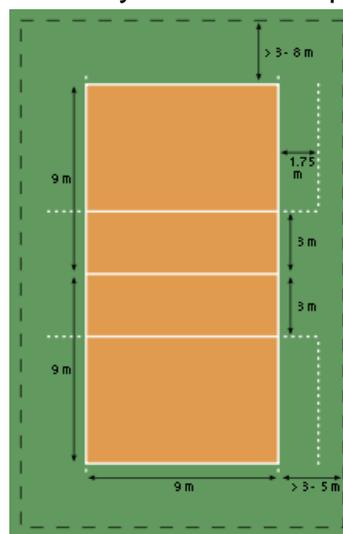
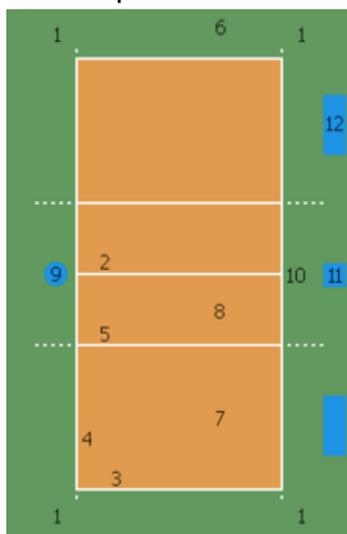
En el eje central del campo se sitúa una red de 1 m de ancho y sobre 9,5 a 10 m de largo, con dos bandas en los bordes superior e inferior y dos varillas verticales sobresalientes sobre la línea lateral del campo. El borde superior de la red, las varillas y el propio techo del pabellón delimitan el espacio por el que se debe pasar el balón a campo contrario. La altura superior de la red puede variar en distintas categorías, siendo en las categorías adultas de 2,43 m para hombres y 2,24 m para mujeres.

3.1.6. El balón

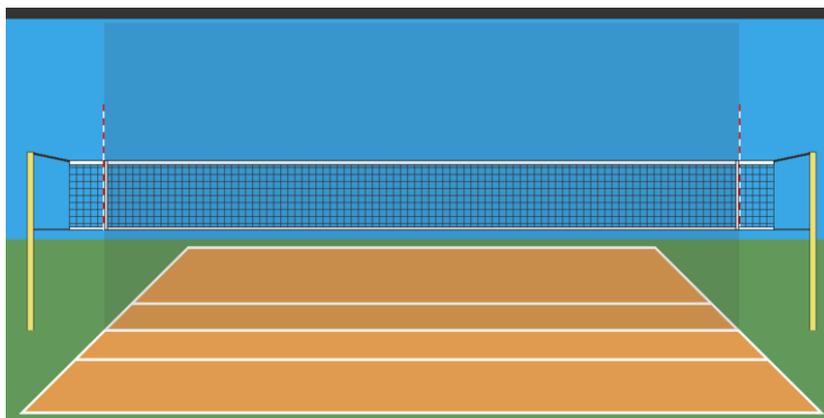
El balón es esférico y flexible; 65-67 cm de circunferencia, 260-280 g de peso y presión interior entre 0,300 y 0,325 kg/cm². Es más pequeño y ligero que los balones de baloncesto o fútbol. Puede estar hecho de varios materiales aunque el más cómodo y utilizado es el de cuero. También hay balones de plástico que ocasionalmente se pueden utilizar en entrenamientos.

3.1.7. Vestimenta

Igual que en el tenis, los jugadores de voleibol visten durante el partido camiseta, pantalón corto, calcetines, calzado deportivo y rodilleras. Al ser continuo el contacto con el suelo es habitual portar también protecciones en rodillas y codos. A primera vista se distingue



1. Zona libre
2. Línea central
3. Línea de fondo
4. Línea lateral
5. Línea de ataque
6. Zona de saque
7. Zona defensiva
8. Zona de ataque
9. Primer árbitro
10. Segundo árbitro
11. Anotador
12. Banquillo





inmediatamente a los jugadores líberos porque llevan una vestimenta de color diferente al resto de sus compañeros de equipo.

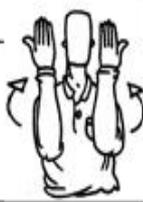
Señales a ejecutar por:		(P) Primer árbitro	Faltas señaladas	
	(S) Segundo árbitro			
(P)		Fig. 1	Mover la mano para indicar la dirección del servicio	Autorización de saque R. 13.3
P)(S)		Fig. 2	Extender el brazo del lado del equipo que deberá sacar	Equipo que sirve R. 13.3 R. 23.2.3.1
(P)(S)		Fig. 3	Levantar los brazos por delante y por detrás y girarlos alrededor del cuerpo	Cambio de campo R. 19.2
(P)(S)		Fig. 4	Posar la palma de una mano sobre los dedos de la otra, sostenida verticalmente (en forma de T)	Tiempo de descanso R. 16.2.1 R. 164
(P)(S)		Fig. 5	Rotación de un antebrazo alrededor del otro	Sustitución
(P)		Fig. 6	Mostrar una tarjeta amarilla para amonestación	Conducta incorrecta amonestación R. 22.3.1 R. 22.6



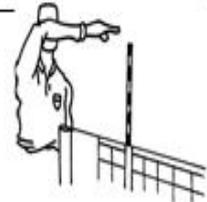
3.2. Del Arbitro

(P)	Fig. 7	Mostrar una tarjeta roja para expulsión	Expulsión R. 22.3.2 R. 22.6
(P)	Fig. 8	Mostrar las dos (2) tarjetas juntas para descalificación	Descalificación R. 22.3.3 R. 22.6
(P)(S)	Fig. 9	Cruzar los antebrazos frente al pecho con las manos abiertas	Fin del set o encuentro R. 6.2 R. 6.3
(P)	Fig. 10	Levantar el brazo extendido con la palma de la mano hacia arriba	Balón sostenido o retenido durante el golpe de saque
(P)	Fig. 11	Levantar ocho (8) dedos separados	Retraso en el saque R. 13.4.4
(P)(S)	Fig. 12	Levantar verticalmente los dos brazos, con las palmas al frente	Falta en el bloqueo R. 15.6 ó pantalla R. 13.5



(P)(S)		Fig. 13	Hacer un movimiento circular con el índice	Falta de posición o de rotación R. 7.5 ó R. 7.7
(P)(S)		Fig. 14	Extender el brazo y los dedos hacia el piso	Balón dentro R. 9.3
(P)(S)		Fig. 15	Levantar verticalmente los antebrazos, manos abiertas y palmas hacia el cuerpo	Balón fuera
(P)		Fig. 16	Levantar lentamente el antebrazo con la palma hacia arriba	Balón detenido R. 10.3.3
(P)(S)		Fig. 17	Levantar dos (2) dedos separados.	Doble golpe R. 10.3.4
(P)(S)		Fig. 18	Levantar cuatro (4) dedos separados	Cuatro toques R. 10.3.1
(P)(S)		Fig. 19	Tocar el borde superior de la red o un lado según la falta	Red tocada por un jugador R. 12.4.4 o por un balón de saque que no sigue en juego R. 13.6.2.1



(P)		Fig. 20	Colocar una mano sobre la red con la palma hacia abajo	Penetración en el espacio contrario por encima de la red R. 12.4.1
(P)(S)		Fig. 21	Mover el antebrazo con la mano abierta, de arriba hacia abajo	Falta de ataque por un zaguero, por el Líbero o en el servicio del contrario R. 14.3.3 - R. 14.3.4 R. 14.3.5 en un pase de dedos por el líbero en su zona delantera R. 14.3.6
(P)(S)		Fig. 22	Señalar la línea central	Penetración en el campo contrario o balón que ha pasado por debajo de la red R. 12.2.2 R. 9.4.5
(P)		Fig. 23	Levantar verticalmente los dedos pulgares	Doble falta y repetición de la jugada R. 6.1.2.2 R. 10.1.2.3
(P)(S)		Fig. 24	Frotar con la palma de una mano los dedos de la otra mano sostenida en posición vertical	Balón tocado
(P)		Fig. 25	Apuntar a la muñeca con los dedos (amonestación) o con la tarjeta amarilla (castigo)	Amonestación por retraso de juego R. 17.2.2 o castigo por retraso de juego. R. 17.2.2 R. 17.2.3



Tema N° 04: Saque, Recepción y Bloqueo del balón de Voleibol

4.1. Definición

La primera técnica que se necesita en voleibol es, sin duda, la del saque, dado que con él se pone en juego el balón. El saque y el remate forman los ataques más comunes.

Se comienza practicando las modalidades más sencillas del saque, para llegar a efectuar, con el tiempo, los más perfeccionados y eficaces, si bien éstos son más difíciles y complicados. El saque es particularmente importante en la práctica del voleibol, pues no se puede conseguir un punto si no se está en poder de él. Un buen saque no permite al adversario organizar un ataque en condiciones favorables. Hay que intentar que el saque no se limite a poner el balón en juego de forma fácil.

Recomendaciones para un buen saque:

Seguridad: Máximo número de aciertos.

Potencia: Buen equilibrio, velocidad del brazo, fuerza del jugador.

Colocación: Enviar el balón al punto con menor defensa.

El mate, la jugada de ataque más habitual del voleibol, resulta muy difícil de devolver para el contrario. El equipo suma un punto si, estando en posesión del saque, el balón pega en el campo del equipo contrario o si éste no consigue pasar el balón por encima de la red con un máximo de tres golpes.

4.2. Tipos de saque

4.2.1. Saque de abajo

El jugador se sitúa frente al campo, adelantando el pie contrario al brazo que sirve y con las piernas ligeramente flexionadas. El brazo con que efectúa el golpe debe estar levemente flexionado y la mano debe mantenerse con los dedos estirados.

En la mano opuesta está el balón que se deja caer hasta la altura de la cintura. El brazo que realiza el golpe efectúa un recorrido



atrás-abajo-adelante , hasta tocar el balón. Para equilibrar la acción se mueve la pierna situada de atrás hacia delante.

Indicaciones:

1. Para un mejor equilibrio se debe efectuar el movimiento de tirar el balón con la mano contraria a la que se golpea.
2. Es muy importante la firmeza de manos y dedos.
3. El balón se golpea atrás y abajo.
4. El brazo derecho debe llevar velocidad, golpeando el balón bien extendido y al nivel de la cintura.

Es muy importante que al soltar el balón su trayectoria sea vertical y no hacia delante, pues desequilibraría al jugador tampoco debe golpearse cerca del cuerpo, lo que haría doblar el codo y elevar el balón con una trayectoria tan vertical que no atravesaría la red.

Hay que evitar agacharse hacia delante procurando mantener el cuerpo erguido.

4.2.2. Saque de abajo lateral

El jugador se sitúa frente al campo, adelantando el pie contrario al brazo que sirve y con las piernas ligeramente flexionadas. El brazo con que efectúa el golpe debe estar levemente flexionado y la mano debe mantenerse con los dedos estirados.

En la mano opuesta está el balón que se deja caer hasta la altura de la cintura. El brazo que realiza el golpe efectúa un recorrido atrás-abajo-adelante , hasta tocar el balón. Para equilibrar la acción se mueve la pierna situada de atrás hacia delante.

Indicaciones:

1. Para un mejor equilibrio se debe efectuar el movimiento de tirar el balón con la mano contraria a la que se golpea.



2. Es muy importante la firmeza de manos y dedos.
3. El balón se golpea atrás y abajo.
4. El brazo derecho debe llevar velocidad, golpeando el balón bien extendido y al nivel de la cintura.

Es muy importante que al soltar el balón su trayectoria sea vertical y no hacia delante, pues desequilibraría al jugador tampoco debe golpearse cerca del cuerpo, lo que haría doblar el codo y elevar el balón con una trayectoria tan vertical que no atravesaría la red.

Hay que evitar agacharse hacia delante procurando mantener el cuerpo erguido.

4.2.3. Saque de Tenis con Potencia

El jugador se sitúa de cara al terreno de juego y adelanta el pie opuesto al brazo que sirve. El brazo que efectúa el golpe se coloca doblado y lateralmente. Con el brazo que sostiene el balón se realiza un movimiento de abajo-arriba, lanzándolo al aire a una altura de un metro. Los hombros efectúan una rotación sobre su eje a la vez que se estira completamente el brazo para golpear con la mano el balón. Los dedos de la mano están estirados y la mano un poco flexionada pero firme. La pierna se adelanta después del golpe, inclinando también el tronco.

Indicaciones:

1. El balón se lanza al aire hacia delante y sin rebasar al sacador.
2. Si el balón no se lanza correctamente no se debe golpear; se repetirá de nuevo.
3. El balón se golpea con la mano firme.
4. Al adelantar la pierna trasera se obtiene en el golpe y un mejor equilibrio una vez efectuado éste.
5. Existen dos variantes:
6. Una de ellas se realiza con impulso de 2 ó 3 pasos, lanzando el balón mas alto y más retirado del jugador. Esta variante es muy difícil,



aunque se obtiene mas potencia de golpe.

7. La otra consiste en darle efecto al balón imprimiéndole una rotación interior. Este saque se realiza al aire libre en casos de que haga mucho viento.

4.2.4. Saque flotante de gancho

Este saque, bien efectuado, es de los más eficaces, habiéndolo revalorizado los japoneses.

Los japoneses, grandes dominadores de este tipo de saque, llegan a retirarse del campo varios metros para ejecutarlo. Resulta muy arriesgado debido a su ángulo tan agudo, pero efectuado correctamente hace que su devolución sea muy difícil para el equipo contrario, debido a sus inesperadas desviaciones.

El jugador se sitúa lateralmente al campo de juego, con el pie contrario a la mano que sirve adelantado, el cuerpo inclinado hacia delante, el brazo que aguanta el balón un poco flexionado y el contrario extendido y con la mano estirada y firme.

Se efectúa con ambos brazos, a la vez que se realiza un movimiento de atrás–adelante–arriba. Al mismo tiempo la pierna situada más atrás rebasa a la otra. El balón se puede golpear con el brazo completamente estirado, en cuyo caso la mano se mantiene plana y firme, o con la zona carpiana de la palma de la mano. El saque es seco y corto.

Indicaciones:

1. El balón se suelta de la mano unos 20 centímetros, manteniendo la trayectoria de la mano.
2. Existe una variante de este saque.
3. Consiste en evitar la trayectoria atrás–adelante–arriba y lanzarlo desde el lateral. El brazo que sirve está estirado, efectuando una rotación de atrás–adelante y golpeando el balón. Este debe ser lanzado más alto para que no se tenga que encoger brazo. El golpe se da seco y sin efecto.



4. Esta modalidad de saque es tan efectiva como la anterior, pero su realización requiere más entrenamiento, siendo arriesgado utilizarlo si el golpe no se efectúa en el punto correcto del balón.

Precisión en el saque

Respecto a la precisión del servicio, conviene saber que zonas entrañan más dificultad para su devolución.

Una pelota dirigida al centro del campo contrario, es la zona menos indicada si queremos hacer difícil la devolución, pero sin embargo es la más segura por su distancia con las líneas de los límites.

Una pelota dirigida muy próxima a la red, a los laterales o al fondo es más difícil de devolver, pero también deberá tener más precisión para que no salga fuera del campo ni se incruste en la red.

Finalmente, una pelota dirigida a uno de los dos extremos posteriores del campo contrario supone una gran dificultad de devolución pero deberá tener una precisión exacta para que penetre en el interior de la pista.

4.3. Bloqueo

Interceptar y controlar un balón dirigiéndolo hacia otro compañero en buenas condiciones para poder jugarlo. Los balones bajos se reciben con los antebrazos unidos al frente a la altura de la cintura y los altos con los dedos, por encima de la cabeza.

En otros casos hacen falta movimientos más espectaculares. Es habitual ver al jugador lanzarse en plancha sobre el abdomen estirando el brazo para que el balón bote sobre la mano en vez de en el suelo y evitar así el punto.

Generalmente el segundo toque tiene como fin proporcionar un balón en condiciones óptimas para que un rematador lo meta al campo contrario. La colocación se realiza alzando las manos con un pase de dedos, el pase más preciso en el voleibol. El colocador tiene en su mano (y en su cabeza) la responsabilidad de ir distribuyendo a lo largo del juego balones a los distintos



rematadores y por las distintas zonas. Generalmente utiliza las técnicas de antebrazo, voleo, cabeceo o golpe con cualquier parte del cuerpo como último recurso.

4.3.1. Bloque Vertical

Es el que se realiza tomando la vertical del campo con respecto a la línea de fondo.

4.3.2. Bloque Horizontal

Igual que el anterior pero tomando la línea horizontal. El peligro de estos dos últimos tipos de bloqueo, si se realizan con cierta asiduidad, es que los jugadores tienden a juntarse. Siempre deberán respetar las posiciones y de esta forma los bloqueos serán positivos.

4.3.3. Bloque Ciego

Se denomina de esta forma al bloqueo que realizamos cuando el jugador que va a ser bloqueado no ve al jugador que lo bloquea, puesto que está situado de espaldas con respecto a este último. Precisamente por esto es el más propenso a producir faltas en el bloqueo.

Este bloqueo bien realizado es de una gran efectividad ya que, normalmente, pilla por sorpresa a la defensa y es difícil de ajustar.

4.3.4. Bloque Diagonal

Muy utilizado en los últimos, sobre todo en el juego interior entre pivots, "triple poste", la mecánica es la misma de anteriores bloqueos, aunque se produce en distancias cortas y se puede acoplar bien la defensa si los atacantes no respetan las posiciones y están cerca uno del otro. De vital importancia es coger posición tras bloquear.

4.3.5. Pantallas



Es una variante de los bloqueos hace años muy utilizada sobre todo contra defensa de zonas. Actualmente el término "pantalla" va desapareciendo, confundiéndose y siendo absorbido por el de "bloqueo"

Es un movimiento para facilitar un tiro cómodo y consiste en colocarse en medio del defensor y el jugador que tira dándole la espalda a la defensa.

TERCERA UNIDAD

Tema N° 5: Comenzando el Juego de Voleibol

5.1. Composición del Equipo de Voleibol

Un equipo estará compuesto por un máximo de 12 jugadores, aunque sólo están sobre la cancha 6 de ellos.

5.2. Para anotar un punto

- ✓ Los jugadores deben evitar que el balón toque el suelo dentro de su campo porque si no, es punto para el equipo contrario.
- ✓ Si el balón acaba fuera de la pista de juego, sea por un ataque desacertado sobre el campo contrario o por un error al tratar de defender. La falta corresponde al jugador y al equipo que tocó el balón por última vez, y se anota punto el contrario. Se considera fuera el contacto con el techo, público o cualquier elemento del pabellón, o los mismos colegiados. El contacto con la red, postes o varillas por la parte exterior a las bandas laterales es también fuera.
- ✓ No es válido que un equipo supere el número de tres toques permitidos sin haberlo pasado al campo contrario o que un mismo jugador toque dos veces de forma consecutiva el balón. De todas formas, en caso de toque del bloqueo, ese primer toque no se contabiliza para la falta de los cuatro toques de equipo ni para el doble individual. Cuando el balón da en la red sin pasar a campo contrario es habitual que se produzca cuarto toque, dobles o que simplemente caiga al suelo anotándose punto el contrario.



- ✓ Falta de rotación: Si en el momento del saque los jugadores están situados de forma incorrecta, o sea, que no está ajustada a la rotación correspondiente.
- ✓ Si el toque del balón es incorrecto y hay retención o acompañamiento (dobles en este caso).
- ✓ Un jugador zaguero, no puede atacar más allá de la línea de ataque. El líbero no puede participar de ningún modo en el bloqueo y tiene restringido el ataque como ya se ha visto.
- ✓ No se permite la penetración por debajo de la red si interfiere con el juego del contrario o si un pie traspasa completamente la línea central.
- ✓ Está permitido el contacto con la red siempre que no interfiera con el juego: no se puede obtener ventaja ni obstaculizar al contrario empleando la red. No se puede tocar ni la banda superior ni la parte superior de las varillas al jugar el balón.

5.3. Para ganar un set

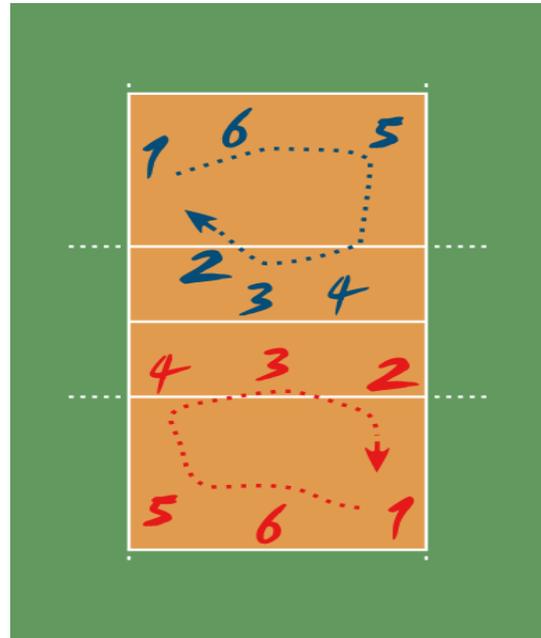
Un set lo gana el equipo que primero anota 25 puntos con una ventaja mínima de 2 tantos. En caso de empate, el juego continúa hasta que uno de los equipos consiga esa ventaja de 2 puntos.

5.4. Para ganar el encuentro

El encuentro lo gana el equipo que consigue ganar 3 sets. En caso de empate (2-2), el set decisivo se juega a 15 puntos con una ventaja mínima de 2 puntos.

5.5. Rotaciones

Cuando un equipo anota un punto, será el encargado de poner en juego el balón. Cuando se arrebatata el saque al contrario, los seis jugadores tienen que rotar su posición en el campo en el sentido de las agujas del reloj. Esto hace que todos los jugadores se vayan alternando en las posiciones de delanteros y zagueros. Para que la disposición sea correcta, no es necesaria una determinada geometría, sino simplemente que al



iniciar cada punto, en el golpe de saque, cada delantero tenga al menos un pie más adelantado que el zaguero correspondiente, y dentro de la misma línea los laterales al menos un pie más exterior que el jugador en posición central. A partir de ese momento cada jugador puede moverse libremente siguiendo el juego. Con estas reglas, las disposiciones iniciales pueden ser muy variopintas y las consiguientes estrategias suficientemente abiertas.

Antes de empezar cada set el entrenador entrega a los árbitros la lista de los jugadores que van a jugar el set.



Tema N° 06: El Libero

6.1. Descripción del Libero

En un partido se pueden alinear hasta dos jugadores especiales denominados líberos. Un líbero es un jugador defensivo que puede entrar y salir continuamente del campo sustituyendo a cualquiera de los otros jugadores cuando por rotación se encuentran en posición defensiva. El objeto de la introducción del líbero es cubrir el puesto de los jugadores atacantes, generalmente muy altos, que ofrecen por ello mal rendimiento en recepción.

El jugador que hace de libero debe llevar una camiseta que le diferencie del resto de los jugadores del equipo y sólo puede entrar a hacer rotaciones defensivas.

6.2. Funciones del Libero

El objeto de la introducción del líbero es cubrir el puesto de jugadores atacantes, generalmente muy altos que ofrecen por ello mal rendimiento en recepción. El líbero es fácilmente reconocible porque viste un uniforme de color diferente al resto del equipo.

6.3. Restricciones del Libero

- ✓ No puede ser capitán.
- ✓ No puede sacar.
- ✓ No puede bloquear, ni siquiera participar en el bloqueo.
- ✓ No puede completar un ataque.
- ✓ No puede colocar de dedos por delante de la línea de ataque.
- ✓ El criterio para considerar como falta el pase del líbero es que el jugador que reciba ese pase o el propio líbero realicen el golpe a campo contrario con el balón completamente por encima del borde superior de la red.
- ✓ Un pase bajo para devolver el balón está permitido. No existe ninguna limitación si el líbero golpea el balón en salto iniciado desde detrás de la línea.



Sobre esta última, no es falta si es un pase de antebrazos o si se devuelve el balón al contrario con un pase bajo.

Se considera que el propio líbero realiza un ataque en falta cuando toca el balón por encima del borde superior de la red desde cualquier parte de su campo y lo envía al campo contrario.

El líbero en juego en cada momento será el líbero actuante y puede haber un segundo líbero reserva. El entrenador puede cambiar al líbero actuante por el segundo líbero tras cada jugada en cualquier momento del partido. El cambio puede hacerse con el líbero en pista, en cuyo caso el jugador inicialmente sustituido por el primero de ellos volverá a pista deshaciendo la sustitución con el segundo.

Tema N° 7: Juegos Pre deportivos y Recreativos

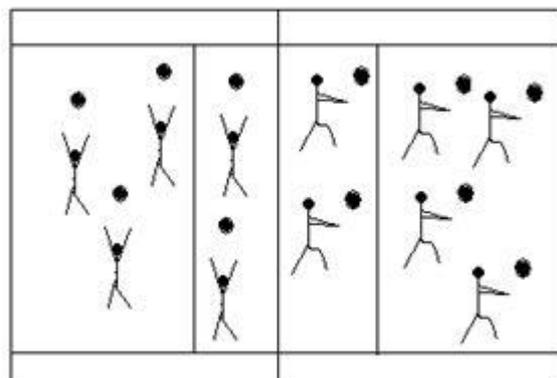
7.1. Definición de Juegos Pre Deportivos

Los Juegos Predeportivos son una forma lúdica motora, de tipo intermedio entre el juego y el deporte, que contienen elementos afines a alguna modalidad deportiva y que son el resultado de la adaptación de los juegos deportivos con una complejidad estructural y funcional mucho menor; su contenido, estructura y propósito permiten el desarrollo de destrezas motoras que sirven de base para el desarrollo de habilidades deportivas ya que contienen elementos afines a alguna disciplina deportiva.

Su aplicación se halla estrechamente relacionada en el campo de la educación física, la recreación y los deportes. Con este tipo de juego se prepara al escolar para el tránsito al deporte mientras el profesor dispone de una variada gama de juegos que aplicados convenientemente, pueden cubrir de una manera divertida y más natural el periodo de formación física que separa al juego del deporte, llenando las fases técnicas y también la formación físico-deportiva escolar

7.1.1. Ejercicios de Familiarización (de 7 a 8 min)

Primero individualmente cada alumno coge un balón de voleibol y se reparte a lo largo de toda la pista polideportiva. Los alumnos deberán realizar toques de dedos al aire primeramente y después contra la pared.



Seguidamente se hará la misma operación pero con toque de antebrazos.

Por último dentro de este tipo de ejercicios, agruparemos a los alumnos por parejas con un balón cada pareja y se tienen que realizar pases entre



los miembros de la pareja, primero de dedos y el otro recibe de antebrazos. Después de un minuto cambio de rol.

7.1.2. Pases de Voleibol (de 7 a 8 min).

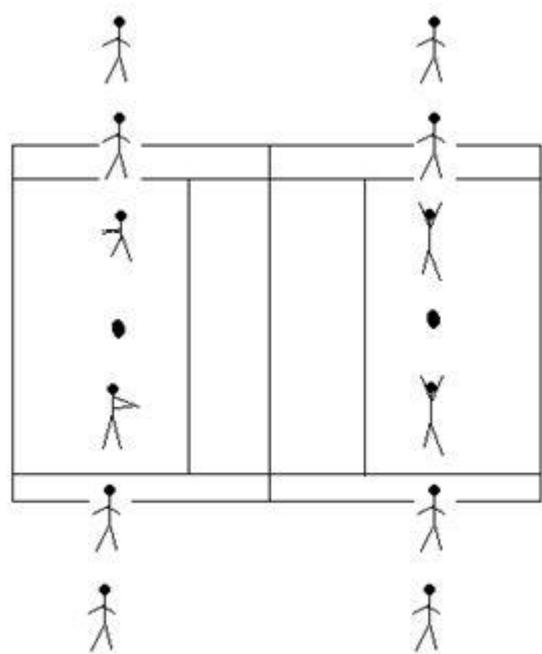
Se colocan a todos los alumnos en una fila encima de la línea de banda del campo de fútbol-sala y el profesor procede a numerarlos del 1 al 6. A continuación los alumnos se agruparán en grupos de seis, o sea, cada uno se junta con los compañeros que coincidan en número que tiene el asignado.

Cada grupo con balón de voleibol, el grupo se divide en dos subgrupos de 3 y se colocan en fila india unos enfrente de los otros miembros del grupo a una distancia de unos tres metros.

El juego trata de lanzar de toque de dedos al primer compañero de la fila contraria, y una vez que a pasado vuelve a su fila, para dar de dedos cuando le toque otra vez. Ganará el equipo que todos los que todos los miembros de su equipo pasen por lo menos tres veces cada uno.

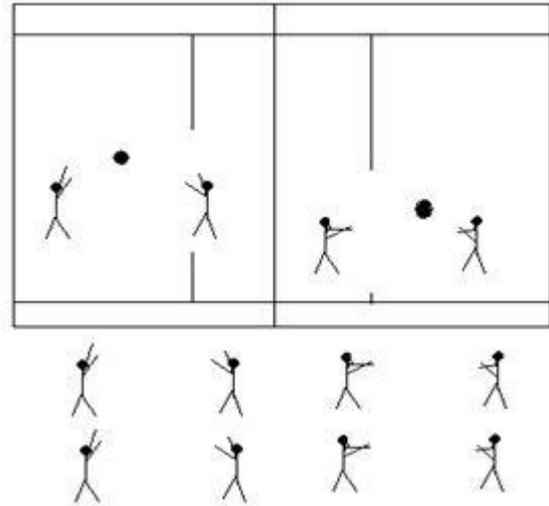
Los pases deben ser lo suficientemente altos y precisos para que el balón describa una parábola correcta y les de tiempo a los compañeros a golpear el balón. Unos 3 minutos aproximadamente.

Después se debe realizar el mismo ejercicio pero con pase de antebrazos.



7.1.3. Relevos por Pareja (10 min)

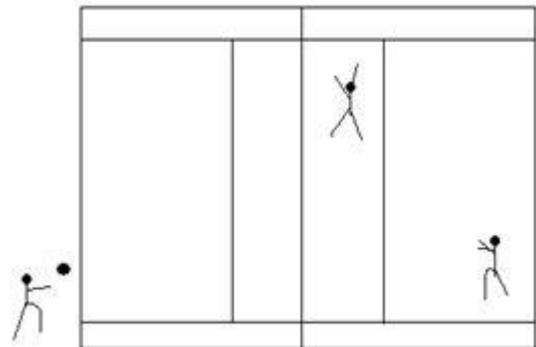
Equipos de 6 personas puestos en fila india tras una línea. Dentro de cada equipo se hacen parejas, cada pareja se deberá pasar el balón con toque de dedos hasta llegar al extremo opuesto de la pista y volver con toque de dedos otra vez para finalmente pasar el relevo a la próxima pareja. Sumará un punto el equipo que llegue primero.



Se repetirá el ejercicio con toque de antebrazos. Y las mismas reglas. Se repetirá el ejercicio pero ahora a la ida se va con toque de dedos y se vuelve con toque de antebrazos.

7.1.4. Saque y recepción (15 min)

Se hacen doce equipos de tres jugadores cada equipo. La pista polideportiva se divide en seis campos de voleibol. El equipo que saca tiene un balón y el juego consiste en jugar tres contra tres, pero mientras que en un bando sólo sacan, en el otro tienen que recibir obligatoriamente de antebrazos y pasar a un compañero que realizar luego un pase de dedos al campo contrario.





7.2. Definición de Juego Recreativo

Es una actividad recreativa donde intervienen uno o más participantes. Su principal función es proporcionar diversión y entretenimiento a los jugadores. De todas formas, los juegos pueden cumplir con un rol educativo, ayudar al estímulo mental y físico, y contribuir al desarrollo de las habilidades prácticas y psicológicas.

Por lo general, los juegos implican un cierto grado de competencia. En el caso de los juegos recreativos, el valor competitivo se minimiza (no resulta importante quién gana y quién pierde; lo esencial es el aspecto recreativo de la actividad). Por eso, los juegos recreativos no suponen productividad y nunca deben ser obligatorios para los participantes.

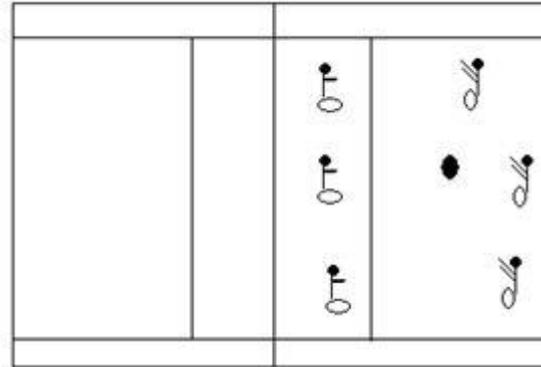
Como actividad puramente recreativa, por lo tanto, los juegos deben efectuarse de forma libre, en un clima alegre y entusiasta. Su finalidad es generar satisfacción a los jugadores y liberar las tensiones propias de la vida cotidiana. En los juegos recreativos no debe esperarse un resultado final, sino que se concentran por el simple gusto de la actividad realizada.

Los juegos recreativos pueden realizarse al aire libre o bajo techo, en campo abierto o en sectores delimitados. Cada juego puede definirse según el objetivo que sus jugadores intenten alcanzar o por el conjunto de reglas que determinan qué pueden hacer estos jugadores en el marco de la recreación.

Los juegos recreativos se diferencian de los deportes en el afán competitivo de éstos últimos, donde el objetivo final es conseguir la victoria. En otras palabras, el deporte es una competencia que siempre arroja un resultado.

7.2.1. Pases en Circulo (5 min.)

Colocados en grupos de seis, en círculo y sentados en el suelo, los miembros de los grupos deben pasarse el balón de dedos sin que se caiga la pelota.



CUARTA UNIDAD

Tema N° 08: Sistemas de Juego y Trabajos por Zona

8.1. Sistemas Defensivos

Estos sistemas se representan mencionando el número de jugadores en las distintas líneas (ataque y defensa), empezando por las posiciones más cercanas a la red:

8.1.1. Sistema 1-3-2 o en W (recepción del servicio):

Este sistema se emplea cuando sirve el equipo contrario. Cinco jugadores esperan el servicio, distribuidos por el campo, en una formación que recuerda a la letra W. Puesto que en la recepción de servicio no puede realizarse el bloqueo, un jugador se queda cerca de la red para preparar la colocación.

8.1.2. Sistema 1-2-3 (con bloqueo de uno):

Es conveniente recurrir a él cuando el adversario ataca por la posición 3. Los jugadores 5,6 y 1 están en línea de defensa; el jugador de la posición 3 es el que intenta el bloqueo y los jugadores 4 y 2 se abren hacia los lados detrás del bloqueo, cubriendo la zona de ataque.

8.1.3. Sistema 2-1-3 o 2-2-2 (con bloqueo de dos):



Los bloqueadores pueden ser tanto los jugadores de las posiciones 4 y 3 como 3 y 2, según el ataque del contrario. El resto de jugadores ayudan a cubrir el campo que dejan los que se incorporan al bloqueo.

8.1.4. Sistema 3-1-2 o 3-2-1 (con bloqueo de tres):

En este caso son los tres delanteros los que se incorporan al bloqueo.

8.2. Sistemas Ofensivos

8.2.1. 4R-2C (cuatro rematadores y dos colocadores)

En ellos, podemos apreciar que los dos colocadores se distribuyen en oposición, lo que provoca que, cuando uno de ellos abandona la zona delantera y pasa a ser zaguero, su opuesto entra de delantero, por lo que siempre tenemos a uno de los dos para realizar la función de colocador. En el primer nivel, el colocador se ubicará normalmente en zona 3, para posteriormente irse a zona 2, buscando que los jugadores altos ocupen el centro de la red, Este es el sistema más sencillo y, por tanto, el más recomendado para la iniciación. A partir de ahora, nos referiremos a él como: 4-2.

8.2.2. 4R-2U (cuatro rematadores y dos universales)

Vemos que ocurre lo mismo que en el anterior caso, con la particularidad de que en este supuesto, será el universal zaguero el que se encargue de colocar mediante algún tipo de penetración, concepto éste que explicaremos posteriormente.

Habitualmente, los dos colocadores se ubican en zona 2 y 1, aunque también pueden hacerlo en 3 y 6 o en 2 y 6. En este caso, se intentará aprovechar al universal delantero para realizar funciones de rematador y, de esta forma, contar siempre con tres atacantes delanteros. A nivel internacional, algunos autores, sobre todo norteamericanos, denominan a este sistema 6-2, pues de alguna forma disponemos de seis



rematadores y dos colocadores, aunque obviamente sólo jueguen seis jugadores. Nosotros vamos a adoptar esta denominación a partir de ahora. Por ello, denominaremos como 6-2 este sistema con dos universales.

8.2.3. 5R-1C (cinco rematadores y un colocador)

El tercer sistema, el 5-1 como popularmente se denomina en todos los ámbitos, es actualmente el más difundido, pues lo juegan casi todos los equipos de un cierto nivel. Por cierto, ha provocado una imitación desproporcionada de los equipos todavía en formación, condicionando el desarrollo de los jugadores mucho antes de lo deseado por esa excesiva tendencia a la especialización. 561o representamos una de las posiciones en el gráfico, pues el resto se obtiene simplemente rotando al colocador. Es muy importante entender que este sistema implica un mayor desequilibrio entre las seis rotaciones, pues en tres de ellas habrá tres atacantes delanteros, mientras que en las otras sólo habrá 2 (5).

Una de las razones de esta proliferación del sistema 5-1, es que en muchos casos se imitan sistemas y filosofías de equipos que no se corresponden a las realidades, necesidades y, por supuesto, a los posibilidades de esos equipos.

Existen otras posibles combinaciones (3R-3C, 4R-1U-1C, 6U). Pero, realmente, se empieza a utilizar otra nomenclatura donde, básicamente, desde el punto de vista atacante, los equipos están constituidos por un colocador, dos receptores principales, que a su vez son rematadores auxiliares de tiempos largos, dos atacantes principales, que suelen responsabilizarse de los ataques de primer tiempo, y un opuesto al colocador, con funciones varias, entre las que se suele encontrar, sobre todo en los equipos masculinos, el ataque desde zaguero.



Tema N° 9: Test Deportivos

9.1. Definición de Test

Es un instrumento de evaluación, normalmente directa, al que se recurre para observar y valorar las capacidades y aptitudes, ya sean físicas, psíquicas, psicológicas.

En nuestro caso, se habla de Test Deportivo, es decir, de test mediante los cuales se puede determinar, cuantitativa y objetivamente, el grado de eficacia y de habilidad de un deportista-alumno.

9.1.1. Razones para desarrollar un Test

Las razones por las que decidimos efectuar un test pueden ser diversas:

- ✓ Para evaluar la “forma física” del deportista en ese preciso momento sea en relación consigo mismo en el tiempo o sea en relación con todo el equipo.
- ✓ Para medir la eficacia de la metodología del entrenamiento, refiriéndose también a eventuales evaluaciones obtenidas en test anteriores y así poder realizar variaciones, por muy leves que sean, en los sistemas y/o en los ritmos de entrenamiento.
- ✓ Para cuantificar y calificar la carga justa de trabajo que se debe administrar a grupos de alumnos o a cada jugador.

Un test debe ser fácil de ejecutar: en primer lugar, porque la complejidad puede llevar a equívocos sobre cómo realizarlo y en segundo lugar, porque esto permite repetirlo en otras ocasiones de forma siempre idéntica.

9.2. Tipos de Test

9.2.1 Test de aptitud física:

Test de resistencia:



Aeróbica:

Test de Ruffier

Test de Cooper (2400m. y 12 minutos)

Navette

Anaeróbica:

Burpee Test

400 metros

Test de velocidad:

Reacción

Test de letwin:

Gestual

9.2.2 Test psicofísicos:

Test de agilidad

Test de 4x10

Equilibrio.

Test de la balanza

Test de la barra de equilibrio

Coordinación

Test de lanzamiento a diana

Test slalom con balón

Test de carrera de obstáculos

Test de 10x5

9.2.3 Test de habilidades o destrezas:

Gestos específicos

Circuitos globales



Tema N° 10: Planificación y Carga de Entrenamiento

10.1. Planificación de Entrenamiento

La Planificación Deportiva generalmente se utiliza para cumplir objetivos competitivos a corto plazo (seis meses a un año) y a periodos largos (dos a cuatro años).

Frecuentemente se le señala como periodización simple cuando se planifica para una competencia fundamental y como periodización doble cuando existen dentro del periodo competitivo dos competencias fundamentales. Actualmente se presentan hasta tres competencias importantes en un tiempo muy corto.

Para el éxito de un plan de entrenamiento se hace necesario que se realice:

- a) Una organización sobre bases anuales.
- b) Que se realice una evaluación real.
- c) Que se identifique la actividad sobre cuatro aspectos de la preparación, físicos, técnicos, tácticos y psico-educativo.

El proceso de entrenamiento es fundamentado sobre la base Científico-Pedagógico, es organizado y se deben cumplir principios y leyes.

Toda preparación o proceso de entrenamiento se fundamenta en tres estados:

Desarrollo, Adquisición y Pérdida de la Forma Deportiva y por tanto se identifican tres fases o momentos dentro de la Planificación como Periodo Preparatorio, Principal o Competitivo y Transitorio.

Estos periodos a la vez se subdividen para mejor orientación y organización del contenido de trabajo en Mesociclos, Microciclos y Sesiones de entrenamiento.

10.1.1. Macrociclos



El macrociclo de preparación está dividido en 2 mesociclos, su objetivo principal aquí es de volumen, que consistirá en esquiar una gran cantidad de km. a la semana.

El macrociclo de competición estará dividido también en 2 mesociclos, donde lo que trabajara fundamentalmente en la intensidad y no tanto en el volumen, aquí su objetivo será recorrer un número determinado de km. en el menor tiempo posible, de manera que consiga su mejor forma durante los meses de enero, febrero y marzo.

10.1.2. Microciclos

Los microciclos están constituidos por 2 y hasta 15 días de entrenamiento pero lo más común es que se planifique en base a una semana de entrenamiento. No obstante lo más recomendado es que se compongan de tantos días, como días dure la competencia fundamental. Como es natural en ellos se reflejan dentro de sus tareas los objetivos esenciales que persigue el Meso que los contiene, así como las leyes de trabajo y descanso. Los Micros se componen de los días de entrenamiento los cuales pueden ser días de una sesión y de dobles sesiones de entrenamientos.

Cada sesión de entrenamiento contiene una carga determinada así como objetivos específicos. Estas sesiones de entrenamiento deben de tener una unidad en propósitos planificados.

10.1.3. Mesociclos

Estos representan la división de una fase que varía entre 2 a 6 semanas.

Los Mesociclos involucran el contenido de cargas que utilizan relaciones específicas, en dependencia del tiempo disponible para maximizar un aumento en el volumen o en la intensidad.



Todos los incrementos del volumen debe de seguir un patrón secuencial comenzando con una semana de volumen reducido para permitir la recuperación, no solamente física sino también fisiológica, psicológica. Frecuentemente se representa la proporción 2.1 o 3.1 etc.

Es importante reconocer que tanto el volumen como la intensidad son indicados como Altos, Medios o de Bajo nivel. (Posteriormente nos referimos a esto).

La integración de la intensidad es complejo y naturalmente son dos componentes de la carga que se caracterizan por la natural manifestación de que a alto volumen baja intensidad y viceversa. Esto es lo que permite la recuperación y regeneración adecuada para el aumento de las cargas del entrenamiento.

a) La Puesta a Punto:

Es el objetivo que se persigue con la interrelación de las cargas y donde el volumen y la intensidad juegan un papel rector y que están en función del ordenamiento positivo de la recuperación, estimulaciones, coordinación neuromuscular, la super-compensación, lo cual permite llegar al rendimiento máximo en un periodo de tiempo.

10.2. Carga de Entrenamiento

La carga de entrenamiento la podemos definir como un conjunto de ejercicios, que estimulan al organismo, provocando el estado de desequilibrio de este.

Por ejemplo correr de 2000 metros lisos, es una carga de entrenamiento. También lo es hacer 2 series de 3 repeticiones de levantamiento de 30 kilos en un banco de cuádriceps a la máxima velocidad, recuperando 5 minutos entre cada serie, realizando 3 multisaltos y estirando los músculos solicitados.

10.2.1. Preguntas Frecuentes



¿Cuánto? ¿A qué ritmo? ¿Cómo? ¿Qué recuperación? ¿Con qué frecuencia?

Si le decimos a un deportista que realice un conjunto de ejercicios, por ejemplo correr, levantar pesos o saltar, las primeras preguntas que nos hará serán: ¿Cuánto?, ¿Cuántas veces debo hacer un ejercicio? ¿Cuántas repeticiones? ¿Cuántos kilómetros? ¿Cuánto tiempo? Este aspecto es el cuantitativo de la carga y se denomina **VOLUMEN**.

Las siguientes preguntas serán: ¿A qué ritmo? ¿A qué velocidad? ¿Lento o rápido?

Este factor se denomina **INTENSIDAD** y es el cualitativo de la carga.

Entre ejercicio y ejercicio mediará un tiempo de recuperación:

¿Cuánto? ¿Qué tipo de recuperación: activa o pasiva? ¿Qué hacer durante la recuperación: otro ejercicio, andar, estirar?

A esta medida la denominaremos la **RECUPERACIÓN**.

Finalmente, podemos especificar cuándo queremos que se repita el mismo ejercicio tras el tiempo de recuperación, haciendo que este periodo sea más largo o corto. Es decir,

¿Cada cuánto tiempo volvemos a estimular el organismo?

El resultado de dividir la repetición del estímulo por el tiempo de recuperación lo denominaremos **DENSIDAD** del estímulo.

En resumen, una carga de entrenamiento quedará perfectamente definida con los parámetros de volumen (2 series de 3 repeticiones levantando 30kg) intensidad (velocidad de ejecución máxima) especificidad (control de la respiración durante la ejecución) recuperación (5 minutos entre series realizando 3 multisaltos y estiramientos) y densidad (3:5:3 -> 2series de 3 repeticiones entre 5 minutos)



Tema N° 11: Nutrición y Conceptos

11.1 Concepto

Los entrenadores y deportistas tanto profesionales como aficionados saben que una alimentación adecuada permite optimizar el rendimiento físico y retrasar la fatiga. La dieta ha de ser equilibrada y ajustada a las necesidades de cada deportista, al tipo y duración del ejercicio, al momento (entrenamiento o competición) y a las condiciones en las que se realiza.

11.2 ¿Cómo cubrir necesidades nutritivas?

Carbohidratos: Son los que mayor presencia deben tener en la dieta del deportista. Nuestro cuerpo los acumula en forma de glucógeno en el músculo y en el hígado. Las reservas son limitadas; se agotan hora y media o dos horas después de comenzar el ejercicio intenso, de ahí que la dieta deba aportar cantidad suficiente de carbohidratos para restituir las pérdidas y evitar la fatiga temprana.

Son fuente de carbohidratos: cereales, pan, arroz, pastas, galletas, papas, frutas, lácteos azucarados, bebidas para deportistas y dulces.

En ocasiones se recurre a medidas que incrementan las reservas de glucógeno, conocidas como “sobre compensación” o “sobrecarga de carbohidratos”. Para conseguirlo, inicialmente se insta una dieta pobre en carbohidratos junto con un entrenamiento fuerte, lo que reduce al mínimo las reservas de glucógeno. A continuación y durante tres días, se aplica una dieta de alto contenido de carbohidratos con un entrenamiento ligero y por último, se aconseja una ingesta elevada de carbohidratos en el día de la competición.



Grasas: Conforme se van agotando las reservas de glucógeno, el organismo las emplea como principal combustible energético en pruebas deportivas de larga duración. Las cantidades que debe aportar la dieta de estos nutrientes, en periodo de entrenamiento, son las que se recomiendan a la población general, con un predominio de las grasas insaturadas (aceites, semillas como el maní, almendras) sobre las grasas saturadas (lácteos enteros, nata, manteca, carnes, grasas y derivados como vísceras y repostería industrial).

Proteínas: Las necesidades proteicas de los deportistas son ligeramente superiores a las de las personas sedentarias, debido a un mayor desgaste, a una mayor masa muscular y a la utilización de parte de las mismas como combustible energético. Los alimentos proteicos que se incluyen en la alimentación diaria son suficientes para cubrir estas necesidades sin necesidad de recurrir a suplementos que acarrear problemas de salud (desmineralización, sobrecarga renal, etc.).

Vitaminas y minerales: Si la dieta es equilibrada, variada y adecuada, incluye cantidad suficiente de vitaminas y minerales. Sólo se pautarán suplementos en casos específicos y de mano de un profesional en nutrición.

La hidratación: Con la práctica de ejercicio físico aumenta la sudoración para equilibrar la temperatura corporal y se pierden agua y electrolitos. Si el organismo está hidratado, el rendimiento, la velocidad y la resistencia física no se verán afectados, ni habrá riesgo de hipertermia (temperatura corporal mayor de 39° centígrados). Las necesidades de líquidos dependen de la duración e intensidad del ejercicio y de las condiciones climáticas (temperatura y humedad). Lo adecuado es aportar bebidas a una temperatura de entre 9 y 15°C, beber líquidos (bebidas isotónicas* o agua de mineralización débil) media hora antes, durante y al acabar el ejercicio.

Se llama bebidas isotónicas o bebidas deportivas a las bebidas con gran capacidad de rehidratación. Incluyen en su composición bajas dosis de



sodio, normalmente en forma de cloruro de sodio o bicarbonato sódico, azúcar o glucosa y habitualmente potasio y otros minerales. Estos componentes ayudan a la absorción del agua, que es vital para el buen funcionamiento del cuerpo humano.

11.3 Normas Básicas de Alimentación

Agua limpia y abundante: El agua es nuestro nutrimento esencial. Dos terceras partes del cuerpo humano son agua. La cantidad de agua que bebamos determina la calidad del tejido que formamos.

65-70% hidratos de carbono: El 65-70% de las calorías de la dieta deberá consistir en hidratos de carbono compuestos; es decir, de cereales integrales, verduras, pasta, arroz y algunas frutas.

Limpiar las grasas (10-15%): La grasa está omnipresente en todos nuestros alimentos, incluso en los denominados alimentos sanos. Las nueces y las semillas son alimentos de alto contenido graso. Debemos limpiar la ingesta de alimentos altos en grasa, especialmente las de procedencia animal.

Ácidos grasos esenciales: Es imprescindible ingerir suficientes ácidos grasos esenciales.

20% de proteínas: Conviene ingerir suficientes proteínas de primera calidad. La dieta deportiva debe incorporar un 20% de la ingesta calórica a partir de proteínas que las podemos encontrar en carne de pollo, carne de cerdo, clara de huevo y carne de ternera (debemos tener en cuenta que estos cortes deben tener la menor cantidad de grasa posible)

Limitar azúcares refinados: Procura que tu dieta sea baja en azúcar. Vigila siempre los azúcares escondidos. Entre los alimentos ricos en azúcar se encuentra la miel, las melazas y los zumos de frutas (que incluyen habitualmente grandes cantidades de sacarosa).



Poca sal: El cloro y el sodio son nutrientes muy abundantes en todos los alimentos, por lo que no es conveniente añadir más sal; además, hay que vigilar la sal escondida en los alimentos. Los alimentos congelados suelen contener gran cantidad.

Variación: No comas siempre lo mismo. Por completo que pueda ser, ningún alimento contiene en sí mismo todos los nutrientes esenciales. Una comida variada constituye una norma básica para asegurar la ingesta de los principales nutrientes conocidos y aquellos que aún no están plenamente identificados.

Nada de alimentos nocivos: Evita las comidas rápidas, incluyendo las envasadas, las congeladas, las galletas y el dulce.

Fibra: Hay que ingerir diariamente una cierta cantidad de fibra vegetal que garantice el correcto funcionamiento de nuestro aparato digestivo.

11.4 Conceptos

FUERZA: Es una capacidad o cualidad física básica que nos permite superar una resistencia u oponernos a ella y que se encuentra relacionada con el aparato locomotor, además de guardar una gran relación con el sistema nervioso central, y así como con los sistemas cardio-vascular y respiratorio.

POTENCIA: Capacidad para ejecutar algo o producir un efecto, generalmente, se utiliza en aquellas situaciones en las que se quiere dar una noción de fuerza y poder.

FLEXIBILIDAD: Es la capacidad del organismo para manifestar su movilidad articular y elasticidad muscular. La primera depende de elementos articulares, entendiéndose por tales; los cartílagos articulares, las capsulas,



ligamentos, meniscos y el líquido sinovial. La segunda es una propiedad del tejido por la cual los músculos pueden contraerse y alongarse recuperando luego su longitud normal.

ACCIÓN: Todo aquello que implique una actividad.

REACCIÓN: Toda aquella respuesta, a un estímulo dado.

MULTISALTO: Son un medio de entrenamiento de la fuerza basado en ejercicios de auto carga dirigidos a potenciar las extremidades inferiores, básicamente desarrollan los músculos extensores de las piernas (cuádriceps, tríceps sural), consisten en repetir varias veces un mismo salto o conjunto de salto combinados.

RESISTENCIA AEROBICA: Es la capacidad de sostener un esfuerzo cíclico, ritmo y relativamente fuerte más allá de seis minutos aproximadamente. Esta resistencia se la conoce vulgarmente con el nombre de resistencia cardiovascular, cardiorrespiratoria, orgánica o general.

RESISTENCIA ANAEROBICA: Es la capacidad de sostener un esfuerzo muy fuerte durante el mayor tiempo posible en presencia de una deuda de oxígeno producida por el fuerte esfuerzo y que será apagada una vez que finalice o aminore suficientemente. Se la conoce también con el nombre de muscular, local o específica.

VELOCIDAD CÍCLICA: Se llama velocidad cíclica cuando los gestos realizados son similares (ejemplo: un corredor de 100m., un ciclista en pista, etc.).

VELOCIDAD ACÍCLICA: Se llama velocidad acíclica cuando hay sucesivos movimientos distintos.

AGILIDAD: Una capacidad que se atribuye a una persona que tiene un control total de sus extremidades y estas las mueve con soltura y rapidez.



COORDINACION: Capacidad física complementaria que permite al deportista realiza movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico. Es decir, la coordinación complementa a las capacidades físicas básicas para hacer de los movimientos gestos deportivos. Podemos hacer cualquier tipo de movimientos: rápidos-velocidad-, durante mucho tiempo-resistencia-y para desplazar objetos pesados –fuerza-. Para “convertir” estos movimientos en gestos técnicos, precisan de coordinación.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

SESIONES DE VOLEIBOL DESDE EL JUEGO MODIFICADO

Pablo ortega Cañavate, AGAPEA.com

TEORÍA GENERAL Y ESPECIAL DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Stadium. Buenos Aires, 1974

FISIOLOGÍA DEL TRABAJO HUMANO

2 da. Edición. Médica Panamericana.

Virtuales:

<https://es.wikipedia.org/wiki/Voleibol>

<http://educ-fis.blogspot.pe/2013/06/el-voley-historia-fundamentos-reglas.html>

<http://skamania-04.blogspot.pe/2011/06/fundamentos-basicos-del-voleibol.html>