

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Fundamentos del voleibol en el desarrollo de destrezas en estudiantes del  
V ciclo de educación básica regular

Trabajo académico presentado para optar el Título de Segunda  
Especialidad Profesional de Educación Física

Autor:

Ponce Aquino Yenny Mirna

JAUJA – PERÚ

2019

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Fundamentos del voleibol en el desarrollo de destrezas en estudiantes del  
V ciclo de educación básica regular

Los suscritos declaramos que la monografía es original en su contenido y  
forma

Ponce Aquino Yenny Mirna (Autor)

Segundo Oswaldo Alburqueque Silva (Asesor)

JAUJA – PERÚ

2019



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES  
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN  
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO**

En Tarma, a los quince días del mes de febrero del dos mil diecinueve, se reunieron en la I.E. Escuela del futuro, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, al Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Mg. Blanca Barreto Escarate (Secretaria) y Mg. Jorge Luis Arteaga Salazar (Vocal), representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: "Fundamentos del voleibol en el desarrollo de destrezas en estudiantes del V ciclo de educación básica regular", para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional de Educación Física al señor, Ponca Aquino Yenny Mirna.

A las OCHO horas VEINTE minutos y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto.

Luego de la exposición del trabajo, la formulación de preguntas y la deliberación del jurado lo declararon APROBADO por UNANIMIDAD con el calificativo QUINCE.

Por tanto, Ponca Aquino Yenny Mirna, queda APTA, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le cupida optar el Título de Segunda Especialidad Profesional de Educación Física.

Siendo las NOUVE horas con CINCUENTA minutos, el presidente del jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad todos los integrantes del jurado.

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo,  
Presidente del Jurado

Mg. Blanca Barreto Escarate  
Secretaria del Jurado

Mg. Jorge Luis Arteaga Salazar  
Vocal del Jurado

Dedicado a nuestros seres queridos

INDICE

DEDICATORIA

RESUMEN

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO I

CAPÍTULO II

CONSLUSIONES

REFERENCIAS

## **RESUMEN**

La presente monografía tiene como objetivo entrenar los fundamentos del voleibol como disciplina deportiva promoviendo beneficios y aprendizajes en los estudiantes Educación Básica Regular. Conociendo la disciplina del voleibol desde su origen en el Perú, es uno de los deportes más dinámicos y donde se requiere de mucha concentración para llevar a cabo el único objetivo, de anotar un punto al adversario; en este deporte los jugadores deben disponer de una gran capacidad física y mental para obtener unos buenos resultados, el pase del balón es quizá el gesto técnico más importante en este deporte para cumplir el objetivo ya mencionado, pero la capacidad grupal juega un papel muy importante a la hora de definir un punto al adversario por encima de la red. En un equipo de voleibol es fundamental que todos los jugadores cumplan con las funciones asignadas y además aportar una cuota de colaboración a los compañeros para que el trabajo sea aún mejor, en los trabajos defensivos se debe estar siempre en contacto visual con el balón y con el adversario para evitar recibir un punto, y en los trabajos ofensivos se debe estar atento para cuando se reciba el balón y saber qué hacer con él.

**Palabras clave: Voleibol, educación básico regular, destrezas.**

## INTRODUCCIÓN

El deporte del vóley, que se ha popularizado, debido a que constituye un magnifico ejercicio y además entretenimiento, está exento de peligro y sus reglas son muy sencillas. Se práctica al aire libre o bajo techo, en una cancha de 18 metros de largo por 9 metros de ancho.

En la parte central de la cancha se alza una red semejante a la de tenis, de 2.50 metros de altura, y a cada lado de ella se colocan 6 personas, de modo que el partido reglamentario reúne 12 jugadores divididos en dos bandos

El jugador efectúa el saque lanza la pelota al aire sobre la red al campo contrario y queda iniciado el juego, éste consiste en que el balón debe pasar sobre la red de un lado al otro, impulsado exclusivamente con las manos y mantenido siempre en el aire. No es permitido el rebote. Si esto ocurre, el bando culpable pierde un punto y debe entregar el balón al bando contrario para que sirva la nueva salida. Los partidos se conciertan a 25 puntos o tantos, durante los primeros 4 sets y 15 puntos en el último set si el partido llega a 5 sets, gana el equipo que primero los anota a su favor.

### **Objetivo General**

Entrenar el voleibol como disciplina deportiva promoviendo destrezas, y aprendizajes en los estudiantes Educación Básica Regular.

### **Objetivos Específicos**

- ✓ Conocer los fundamentos del voleibol a través de la práctica en los estudiantes de Educación Básica Regular.
- ✓ Desarrollar estrategias metodológicas durante el entrenamiento del voleibol en los estudiantes de Educación Básica Regular.
- ✓ Contribuir con la enseñanza de los fundamentos del voleibol en los estudiantes de Educación Básica Regular en nuestro sistema educativo.

## CAPITULO I

### ASPECTOS GENERALES

#### **1.1.Historia del Voleibol.**

"El vóleibol fue creado en 1895 por William G. Morgan. Era entonces director de Educación Física en el Ymca de Holihoke, en el estado de Massachusetts, y había establecido, desarrollado y dirigido, un vasto programa de ejercicios y de clases deportivas masculinas para adultos. Se dio cuenta de que precisaba de algún juego de entretenimiento y competición a la vez para variar su programa, y no disponiendo más que del baloncesto, creado cuatro años antes (1891), echó mano de sus propios métodos y experiencias prácticas para crear un nuevo juego."(FEVOCHI, s.f)

*"Morgan describe así sus primeras investigaciones:El tenis se presentó en primer lugar ante mi, pero precisaba raquetas, pelotas, una red y demás equipo. De esta manera, fue descartado. Sin embargo, la idea de una red parecía buena. La elevamos alrededor de 6 pies y 6 pulgadas del suelo, es decir, justo por encima de la cabeza de un hombre medio. Debíamos tener un balón y entre aquellos que habíamos probado, teníamos la vejiga (cámara) del balón de baloncesto. Pero se reveló demasiado ligero y demasiado lento; entonces probamos con el balón de baloncesto, mismo, pero era demasiado grande y demasiado pesado. De esta manera nos vimos obligados a hacer construir un balón de cuero con la cámara de caucho que pesara entre 9 u 12 onzas"*(FEVOCHI, s.f)

"Las reglas iniciales y los conceptos de base fueron establecidos: la MINTONETTE; primer nombre con el que se le había bautizado, había nacido."(FEVOCHI, s.f)

"El profesor HALSTEAD llama la atención sobre la batida o la fase activa del

lanzamiento, y propone el nombre de Vóleibol "(FEVOCHI, s.f)

"Gracias al Ymca el juego del voleibol fue introducido en Canadá y en muchos países: Elwood S. BROWM en las Filipinas; J. Oward CROCKER en China; Frank H. BROWN en Japón, el doctor J.H. GRAY en Birmania, en China y en la India, así como por otros precursores en México, en América del Sur, en Europa, en Africa y en Asia."(FEVOCHI, s.f)

"Los primeros campeonatos nacionales de voleibol tuvieron lugar en los Estados Unidos en 1922, y es en 1928 cuando se crea el USVA: la United States Volleyball Association."(FEVOCHI, s.f)

"En 1938 se establecieron unos contactos internacionales entre Polonia y Francia."  
"(FEVOCHI, s.f)

"Desgraciadamente, la Segunda Guerra Mundial interrumpió las entrevistas. Solamente a finales de 1945 fue posible establecer nuevas relaciones. Por su parte, el doctor Harold T. Friermood, entonces miembro del Ymca y muy pronto secretario de la Usvba, intentó establecer otra vez las relaciones internacionales e hizo difundir algunas obras sobre el voleibol."(FEVOCHI, s.f)

"En 1946, con ocasión de un partido internacional entre Checoslovaquia y Francia en Praga, bajo el impulso de la Federación Francesa de Voleibol, se organizó una reunión en una cervecería. Fueron invitados el presidente de la Federación Polaca, M. WIOKYLLO Y MM. LIBAUD, BABIN Y AUJARD por parte de Francia; HAVER, STOLZ, SPIRIT, CABALKA, SZERENETA, KROTSKY y PULKRAB por parte de Checoslovaquia."(FEVOCHI, s.f)

"Se decidió organizar un Congreso Constitutivo en París para 1947. El Sr. LIBAUD y la Federación Francesa fueron encargados de poner en pie esta organización y de ayudar a la formación de las Federaciones Nacionales de BELGICA, PAISES BAJOS, LUXEMBURGO y SUIZA."(FEVOCHI, s.f)

"Las 13 Federaciones presentes en este Congreso establecieron los estatutos y reglamentos de la Federación Internacional de Voleibol, y pusieron en concordancia las reglas de juego americanas y europeas. Mientras tanto, en JAPON y en la mayor parte de los países asiáticos, el juego era practicado por nueve jugadores (Nine men system) sobre un terrero de 11 x 21 metros."(FEVOCHI, s.f)

"Sin embargo, en el Congreso de FLORENCIA en 1955, la Federación Japonesa decidió introducir poco a poco las reglas internacionales en su país y en toda Asia."(FEVOCHI, s.f)

"Se eligió un despacho del que la presidencia fue confiada al Sr. LIBAUD, y la Secretaría al Sr. LENOIR, fijándose la sede en París."(FEVOCHI, s.f)

"El primer Campeonato de Europa tuvo lugar en Roma en 1948, y el primer Campeonato del Mundo en Praga en 1949."(FEVOCHI, s.f)

"Paralelamente a la puesta en funcionamiento de esta Organización, se realizaron numerosas demandas para la inscripción del Voleibol en los JUEGOS OLIMPICOS."(FEVOCHI, s.f)

"Gracias a la Federación Búlgara, la dirección de la Federación Internacional de Voleibol tuvo ocasión de presentar un torneo en Sofia (1957), durante la sesión del Comité Olímpico Internacional. Un gran número de miembros de las más altas instancias deportivas asistió a la final, que fue una magnifica demostración."(FEVOCHI, s.f)

"El Voleibol fue reconocido deporte olímpico siete años más tarde, cuando fue inscrito en el programa de los Juegos Olímpicos de Tokio, en un principio con la participación de 16 equipos masculinos y, finalmente, con la ayuda de los miembros japoneses de la Federación Internacional de Voleibol, con 10 equipos masculinos y 6 femeninos. El número de seis equipos femeninos pasó a ocho para los Juegos

Olímpicos de México."(FEVOCHI, s.f)

"Más tarde, gracias a la gran comprensión del Sr. Avery Brundage, Presidente, y a los miembros del Comité Olímpico Internacional, así como del Comité de Organización de los JJ.OO. de Munich, el voleibol pudo estar representado por 12 equipos masculinos y 8 femeninos, cifras que debieron ser mantenidas en razón de la gran notoriedad de este deporte: 115 Federaciones Nacionales afiliadas, más 45 millones de practicantes en el mundo, y la facilidad dada por estos números para la organización de dos torneos olímpicos de 1972."(FEVOCHI, s.f)

"Nuestro deseo era obtener una fórmula más equitativa con 20 equipos, más en consonancia con nuestras necesidades de divisiones intercontinentales."(FEVOCHI, s.f)

"Con motivo de su tercera participación en los JJ:OO. la Federación Internacional ha alcanzado su plena madurez, administrativa y deportiva."(FEVOCHI, s.f)

"Este resultado fue obtenido por el trabajo de cada uno, cualquiera que sea su rama de actividad, pero sobre todo por el espíritu de colaboración de solidaridad y de amistad que fue siempre la base de las relaciones entre dirigentes, técnicos y jugadores."(FEVOCHI, s.f)

"Más allá del deporte, la Federación Internacional ha aportado su tributo al establecimiento de una mejor comprensión humana. Esta misión debe también ser permanente."(FEVOCHI, s.f)

## **1.2. Dimensiones**

"El campo de juego del voleibol no es más que un rectángulo de 9 x 18 metros dividido en la mitad por una red que separa el campo en dos zonas de juego para ambos equipos. En cada zona de juego hay una línea a 3 metros de la red que divide la zona de ataque y la zona de defensa (zaguero)"(Balon de Voleibol. s.f)

"Las medidas del campo de voley son sencillas, la superficie total del terreno de juego en un campo de voleibol es de 18 metros de largo por 9 metros de ancho. Esta superficie total estará separada en su mitad por una red que divide las zonas de juego de ambos equipos, resultando una superficie total de juego para cada equipo de 9 x 9 metros."(Balon de Voleibol. s.f)

"La zona de ataque es la zona comprendida entre la linea de 3 metros y la red. Es la zona donde se realizan la mayoría de los ataques del equipo, a excepción de los ataques de jugadores que se encuentran en zona de zaguero, que no podrán rebasar la linea de 3 metros al rematar."

"En la zona que va desde la linea de 3 metros hasta la zona del fondo del campo. Tiene unas medidas de 6 x 9 m y es la zona donde los jugadores defienden los ataques y reciben los saques, aunque también se puede rematar siempre que no se sobrepase la linea de 3 metros."

"La cancha está dividida en zona delantera y trasera para diferenciar a los jugadores que están en zona de ataque o zaguero. Esto dependerá del momento de la rotación en el que se encuentre el equipo."

"Alrededor del terreno de juego debe quedar una zona libre de obstáculos, que debe incluir la zona de banquillos y árbitros, de al menos 2 metros en pista cubierta y 3 metros en pista exterior.

Esta regla cambia en competiciones internacionales, ya que la zona libre debe tener al menos 5 metros desde las lineas laterales y 8 metros desde la linea de fondo."(Balon de Voleibol. s.f)

"La altura de la red es de 2,43 metros para hombres y 2,24 metros para mujeres. La altura se medirá desde el centro de la red y se intentará que sea igual a lo largo de la red, aunque se permite una variación de 2 cm."(Balon de Voleibol. s.f)

"La red es una malla, normalmente de nylon, de 1 metro de ancho x 9,5 metros de

largo. Se coloca de forma vertical en la parte central de la cancha dividiendo las zonas de juego en dos partes iguales.

La malla de la red está conformada por cuadrados de 10 x 10 cm y un borde blanco en la parte superior que incluye un cable flexible que permite tensar la red para igualar la altura en el centro y en los extremos."

"La red además debe tener unas varillas o antenas que coincidan con las líneas laterales y delimiten la red por los extremos. El balón deberá pasar de un campo a otro pasando entre estas antenas, si no será considerado out "

"La zona aérea libre hasta el techo o el obstáculo más cercano debe ser de al menos 7 metros desde el suelo. Esta altura se amplía en competiciones internacionales hasta los 12,5 metros desde el suelo."

"La superficie de una cancha de voley debe ser plana, uniforme y sin inclinación. Además en competiciones internacionales las canchas de voley deben estar construidas con materiales sintéticos o de madera que previamente hayan sido homologadas por la F.I.V.B."

"Las pistas cubiertas de voley deben tener una superficie de juego con colores uniformes, claros y brillantes para facilitar en la medida de lo posible la visión del juego. Además el terreno no debe ser resbaladizo y ser compatible con zapatillas específicas de voleibol."

"Además en competiciones internacionales, las líneas, la zona de juego y la zona libre deben ser de colores diferentes, normalmente son líneas blancas, zona de juego naranja y zona libre verde"(Balón de Voleibol. s.f)

### **1.2.2. Superficie de juego**

"La superficie de la cancha debe ser lisa, horizontal y uniforme. En las canchas cubiertas y organizadas por la WOVD la superficie debe ser de color claro y sintética o de madera. En las instalaciones al aire libre se permite, para facilitar el drenaje, una

pendiente de 5 mm por metro"(El Voleibol, s.f)

"En lo que respecta a la cancha de Voleibol, cabe destacar que se divide en dos partes, dos cuadrados de 9x9m; La cancha de juego en sí, que mide 18 x 9 m con un área libre de entre 3 y 6 m. y el espacio libre de juego, que se trata del espacio por encima del área que está libre de obstáculos. Este espacio debe medir entre 7 y 10m"(El Voleibol, s.f)

1"Por otra parte, las líneas de la cancha miden 5 cm. y deben ser de color blanco. Se prohíbe las líneas con materiales sólidos en las canchas al aire libre. Además de las líneas de la cancha, tenemos:"(El Voleibol, s.f)

- 

"**las líneas de delimitación:** Son las líneas que delimitan la cancha de juego, dos laterales y dos de fondo."(El Voleibol, s.f)

- 

"**la línea central:** Se extiende bajo la red y es el eje central que divide la cancha en dos campos idénticos de 9 x 9 m."(El Voleibol, s.f)

- 

"**línea de ataque:** Es la línea que marca la zona de ataque. Su borde posterior está situado a 3 m de la línea central. Esta línea se prolonga mediante una línea de trazos de 15 cm. de largo y 5 cm. de ancho."(El Voleibol, s.f)

#### 1.4. Zonas y áreas:

"Todas estas líneas señalan y delimitan las distintas zonas de la cancha:"(El Voleibol, s.f)

- 

"**Zona de ataque:** Esta zona está marcada por el eje de la línea central y el borde posterior de la línea de ataque."(El Voleibol, s.f)

- 

"**Zona de saque:** Es la superficie detrás de cada línea de fondo y están marcadas por dos líneas de 15 cm. a 20 cm. de la línea de fondo y como prolongación de la línea lateral. Se extiende hasta el final de la zona libre."(El Voleibol, s.f)

-

**"Zona de sustitución:** Está delimitada por las dos líneas de ataque hasta la mesa del anotador."(El Voleibol, s.f)

**Altura de la red:**

"La red, eje central de este deporte, está a 2,43 m para hombres y a 2,24 m para mujeres. Siempre se mide desde el centro de la cancha."(El Voleibol, s.f)

**Estructura:**

"Está hecha de malla negra a cuadros de 10 cm<sup>2</sup> y mide 80 cm. de ancho y 7 m de largo."(El Voleibol, s.f)

**Bandas laterales:**

"Dos bandas blancas se ajustan verticalmente a la red y se colocan directamente encima de cada línea lateral. Tiene 5 cm de ancho y 1 m de largo, y se consideran parte de la red."(El Voleibol, s.f)

**Antenas:**

"Una antena es una varilla flexible, de una longitud de 1.80m y un diámetro de 10 mm hecha de fibra de vidrio o material similar. Una antena se fija en el costado de la red, en el extremo exterior de cada banda lateral, las antenas están ubicadas en lados opuestos de la red."(El Voleibol, s.f)

"Los 80cm que sobresalen de las antenas se pintan con colores preferiblemente blanco y rojo con una separación de 10cm."(El Voleibol, s.f)

**2.5 Postes:**

"Los postes que sostienen la red se encuentran a una distancia 0.50 – 1m de las líneas laterales. Tienen una altura de 2.55m y deben ser preferiblemente ajustables. Los postes deben ser redondos y pulidos y se fijan al piso sin cables. Su instalación no debe representar un peligro o ser un obstáculo"(El Voleibol, s.f)

**1.2.5 Temperatura**

"El espacio de la pista de voleibol dispondrá de ventilación y calefacción o climatización y cumplirá los requisitos que se indican en la norma NIDE Salas y Pabellones Espacios deportivos, Pista Polideportiva, la temperatura mínima no debe ser inferior a 10° C, no obstante se recomienda que no sea inferior a 14° C. En instalaciones deportivas para competiciones de alto nivel se mantendrá una temperatura entre 16°C y 25°C" (Voleibol, 2013)

### **1.2.6 Iluminación**

"La iluminación artificial será uniforme y de manera que no provoque deslumbramiento a los jugadores, al equipo arbitral ni a los espectadores." (Voleibol, 2013)

"Contará con los siguientes niveles mínimos de iluminación horizontal y rendimiento de color, de acuerdo con los criterios de la norma UNE-EN 12193 Iluminación de instalaciones deportivas" (Voleibol, 2013)

"NIVELES MÍNIMOS DE ILUMINACIÓN VOLEIBOL (Interior) NIVEL DE COMPETICIÓN Iluminancia horizontal Rend. Color (Ra) Emed (lux) Uniformidad Emin/ Emed Competiciones nacionales e internacionales 750 0,7 60 Competiciones regionales y locales, entrenamiento alto nivel 500 0,7 60 Entrenamiento, deporte escolar y recreativo 200 0,5 20" (Voleibol, 2013)

"Las luminarias no deben situarse en la parte del techo que esté encima del área de la red (Zonas de ataque o frente), siendo recomendable que se sitúen fuera del área de juego. La iluminación no debe originar reflejos o sombras en el área de juego. Para las competiciones mundiales y oficiales de la Federación Internacional de Voleibol (FIVB), se requiere que el nivel de iluminación de 1.500 lux, medidos a 1 m sobre la superficie de juego en la pista principal de la competición y de 1000 luxes en las otras. Se recomienda que las luminarias se encuentren sobre los lados exteriores de la zona libre. En competiciones nacionales de la Real Federación Española de Voleibol, se requiere que el nivel de iluminación no sea inferior a 1.000 lux (Divisiones de honor Masculina y Femenina y Superligas-2, Masculina y Femenina) ó 800 lux (1ª División), medidos a 1 m de la superficie del área de juego. Para retransmisiones de TV color y grabación de películas se requiere un nivel de iluminancia vertical en función de la velocidad de la acción y la dimensión del objeto, en la citada norma UNE-EN 12193, los deportes se han clasificado, en ese sentido, en tres grupos A, B y C; el voleibol pertenece al grupo B. El valor de la iluminancia vertical varia con la distancia de la cámara al objeto" (Voleibol, 2013)

- **La Red**

- "La red se coloca verticalmente sobre la línea central, será de fibras sintéticas, con dimensiones de 1 m de ancho y de 9,50 m a 10 m de largo, con malla negra a cuadros de 10 cm x 10 cm. La parte superior de la red se remata con una banda superior horizontal de 7 cm de ancho, de color blanco, la parte inferior de la red se remata con una banda horizontal, de 5 cm de ancho, de características similares a la banda superior. Por el interior de la banda superior horizontal pasará un cable de sujeción de la red, además tendrán una cuerda de tensado superior y en el extremo inferior otra cuerda de tensado inferior. Verticalmente se colocan en la red dos bandas laterales de 5 cm de ancho y 1 m de largo que van sobre cada línea lateral del campo de juego. La altura de la red se indica en el cuadro adjunto y se mide desde el centro del campo. La altura por encima de las dos líneas laterales debe ser la misma y no debe exceder en más de 2 cm de la altura oficial" (Voleibol, 2013)

- **ANTENAS**

"Son dos varillas flexibles de 1,80 m de largo y 10 mm de diámetro, de fibra de vidrio o de material similar, colocadas a ambos extremos de la red al exterior de cada banda lateral para delimitar los límites del área por donde puede jugarse el balón. Véase figura VOL- 2 y VOL-2A para voleibol sentado. Se dispondrán siempre en competiciones nacionales o internacionales y es optativa su utilización para uso escolar, recreativo o entrenamiento." (Voleibol, 2013)

- **POSTES**

- "Serán redondos, situados entre 0,50 y 1,00 m de las líneas laterales, en competiciones internacionales de la FIVB estarán a 1,00 m de las líneas laterales. Tendrán una altura de 2,55 m y deben ser preferiblemente ajustables de la altura de la red, que permita subirla o bajarla a la altura reglamentaria. Véase figura VOL-2. Para voleibol sentado tendrán una altura de 1,25 m. Véase figura VOL-2A. Deben estar fijados firmemente al suelo sin cables. Esta fijación puede ser mediante cajetines empotrados en el suelo en un macizo de

hormigón un mínimo de 35 cm (Tipo 1 según UNE-EN 1271) o con bases y anclaje a suelo (Tipo 2 según UNE-EN 1271), en este caso dichas bases deben estar fuera del campo de juego y deben protegerse mediante forro almohadillado para evitar riesgos durante el juego, este tipo de fijación con bases y anclajes no es apta para competiciones de alto nivel deportivo. Véase figura VOL-3. Para competiciones internacionales y nacionales se deben proteger los postes con un material amortiguador hasta 2,00 m de altura y 1,00 m en voleibol sentado, el cual tendrá una capacidad de amortiguamiento con una caída de 200 mm inferior a 50 g (aceleración de la gravedad  $9,8 \text{ m/s}^2$ ) basado en la norma UNE-EN 913. El ancho máximo será de 55 cm después de colocada la protección. Es recomendable disponer siempre dicha protección. " (Voleibol, 2013)

- **El Balón**

"Esférico, con superficie exterior de cuero flexible o sintético y con cámara interior de caucho o similar. La circunferencia del balón será de 65 cm a 67 cm y su peso de 260 g a 280 g. La presión interior del balón será de 0,30 a 0,325 Kp/cm<sup>2</sup> (294,3 a 318,82 mbar o hPa; 4,26 a 4,62 psi" (Voleibol, 2013)

- **Vestimenta**

"El vestuario reglamentario de los jugadores de vóley consisten en camiseta, pantalón corto, medias y zapatillas deportivas."(Vida en deporte, 2013)

"El diseño y el color de las remeras, los pantalones y las medias deben ser uniforme para el equipo completo."

"Las zapatillas deben ser flexibles y livianas, con suela de goma, y sin taco.  
Las camisetas de los jugadores deben estar numeradas del 1 al 18."

"El número deberá estar en el medio, en el pecho y en la espalda. El brillo y el color de los números tiene que hacer contraste con el que se eligió para las remeras."

"La medida del número debe ser de 15 cm como mínimo de altura en el pecho y 20 cm en la espalda. Y la tela que forma los números debe tener 2 cm de ancho como mínimo."

"El capitán del equipo tiene que usar en la camiseta, una cinta de 8 x 2 cm por debajo del número del pecho."

"Ningún jugador podrá usar uniformes de un color diferente al de sus compañeros, ni tampoco sin los números oficiales. Si fuera necesario realizar un cambio de vestuario, el primer árbitro puede autorizar a uno o más jugadores:"(Vida en deporte, 2013)

\* "A que jueguen descalzos,"

\*" A que se cambien la ropa húmeda entre seis o después de una sustitución, siempre que el color, diseño y número del uniforme nuevo sea igual para todos".

\* "A que jueguen con ropa de entrenamiento si hace frío, siempre que sean numerados y del mismo color y diseño para el equipo completo".

"Se debe tener en cuenta que está prohibido usar objetos que puedan dar alguna ventaja artificial al jugador o causarle lesiones."

"Y que se permite a los jugadores usar anteojos o lentes de contacto, pero a su propio riesgo."(Vida en deporte, 2013)

### **1.5.2. Objetos Prohibidos**

"Se prohíbe utilizar objetos que puedan causar lesiones o proveer una ventaja artificial para el jugador."(Equipos e indumentaria del voleibol, 2016)

- " Los jugadores pueden usar anteojos o lentes a su propio riesgo."

- "Artículos de compresión (auxiliares de protección de lesiones) pueden utilizarse para ayuda y protección Para Competencias Mundiales y Oficiales de la FIVB, de Mayores, estos artículos deben ser del mismo color a la parte correspondiente del uniforme"(Equipos e indumentaria del voleibol, 2016)

## CAPÍTULO II

### REGLAS Y TÉCNICAS DEL VOLEIBOL

#### 2.1. Técnicas del vóley

"Se emplean diversas técnicas para impulsar la pelota en distintas situaciones del juego. En todas ellas el balón debe ser golpeado, no agarrado ni lanzado. La retención, arrastre o acompañamiento del balón es falta. El criterio arbitral en la aplicación de esta norma es fuente habitual de polémica por parte de los aficionados que asisten a los partidos."(Escobar, s.f)

##### **2.1.1. Servicio o Saque**

"Cada punto se inicia con un saque del balón desde detrás de la línea de fondo. Se lanza el balón al aire y se golpea hacia el campo contrario buscando los puntos débiles de la defensa del adversario. Se puede hacer de pie o en salto. Es importante la orientación del saque porque el jugador contrario, que se ve obligado a recibir el tiro, queda limitado para participar en el subsiguiente ataque."(Escobar, s.f)

"Es el acto mediante el cual se pone en juego la pelota y lo realiza el jugador colocándose en la zona de saque de su cancha. Debe tener cuidado en el momento de realizar el saque, de no pisar la línea final, ni de salirse del área de saque, tener atención en su correcta ejecución, trayectoria, velocidad."(Escobar, s.f)

*"El saque:* Además de iniciar el juego, ha pasado a ser una ofensiva, el jugador antes de sacar tiene 5 segundos para concentrarse, así obtener mejor provecho en el saque."(Escobar, s.f)

##### **2.1.2. Saque.**

"El balón debe ser elevado y que pase sobre la red entre líneas laterales. Quien no saca bien le da los puntos al equipo contrario ".(Escobar, s.f)

- **Por Debajo**

"Es el más usado, el jugador debe concentrarse, la posición más adecuada es cuando se sitúa frente a la malla, pie izquierdo adelantado, piernas flexionadas, tronco hacia delante, brazo izquierdo adelante sosteniendo la pelota, el brazo derecho extendido hacia abajo cuando el brazo izquierdo suelta la pelota simultáneamente el brazo derecho para golpear la pelota (con la mano abierta o puño)."(Escobar, s.f)

- **Lateral**

"En este saque el jugador se coloca diagonal en la malla. Si el derecho, que su brazo izquierdo quede al lado de la cancha, piernas separadas, rodillas semiflexionadas y la pelota en mano izquierda para su lanzamiento, el brazo que está extendido y separado del cuerpo, inicia un movimiento lateral y golpea la pelota con la mano acopada."(Escobar, s.f)

- **Japonés**

"El jugador se coloca de perfil a la red, se golpea la pelota en su punto muerto con extensión completa de brazo, este saque se considera una verdadera arma de ataque."(Escobar, s.f)

- **Tenis**

"El jugador debe estar al frente de la malla, la pierna izquierda adelantada, flexionadas el tronco derecho. La pelota en el brazo izquierdo y flexionado, el brazo derecho suelto a lo largo del cuerpo, el brazo izquierdo suelta la pelota hacia arriba y el tronco ejecuta una rotación hacia atrás."(Escobar, s.f)

"El brazo derecho se eleva hacia atrás. El brazo derecho se eleva hacia arriba, se lleva la pelota y se golpea encima de la cabeza con la mano acopada. Brazos extendidos en un movimiento de latigazo."(Escobar, s.f)

- **Saque Mate**

"Consiste en golpear la pelota después de un salto y enviarla a la cancha contraria, que caiga dentro de la superficie limitada de la misma, el golpe debe ser rápido."(Escobar, s.f)

### **Factores de un remate**

**"Intuición:** Donde dirige la pelota. Situación bloqueo condiciones de levantada. Altura del remate."

**"Acción reflejo:** Velocidad de movimiento. Coordinación para defender el remate."(Escobar, s.f)

### **2.1.3. Bloqueo**

"Es la acción encaminada a interceptar cualquier ataque del equipo contrario, saltando junto a la red con los brazos alzados buscando devolver directamente el balón al campo del contrario, o en su defecto, estrecharle el campo de ataque para inducirlo a echar el balón fuera del terreno de juego. En el bloqueo pueden participar hasta tres jugadores (los tres delanteros) para aumentar las posibilidades de intercepción. También serán importantes aquí las ayudas de la segunda línea para recuperar el balón en caso de un bloqueo fallido. Una de las opciones que tiene el atacante en salto es precisamente no evitarlo sino lanzar el balón con fuerza directamente contra el bloqueo forzando el fallo y la correspondiente falta."(Escobar, s.f)

#### **Posición del bloqueo**

*"Intuición:* Donde queda la levantada. Rematador."

*"Condiciones:* Altura y salto. Sostenimiento en el aire. Tensión y contracción muscular."(Escobar, s.f)

La finalidad del bloqueo es:

- "Interceptar el ataque adversario."
- "Impedir que el ataque sea dirigido en una determinada dirección, cerrando, mediante el bloqueo de un sector de la cancha."(Escobar, s.f)

### **2.1.4. Recepción**

"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."(Escobar, s.f)

"Se utilizan las técnicas de antebrazo, voleo, cabeceo o golpe con cualquier parte del cuerpo como último recurso. Se aplican distintas técnicas para la recepción del saque, para defenderse de distintos ataques o incluso para recuperar balones mal controlados en un bloqueo o toque anterior."(Escobar, s.f)

### **2.1.5. Colocación**

"Normalmente el segundo toque tiene como fin proporcionar un balón en condiciones óptimas para que con el tercer toque un rematador lo meta finalmente 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."(Escobar, s.f)

### **2.1.5. Ataque-Remate**

"El jugador, saltando, envía finalmente el balón con fuerza al campo contrario buscando lugares mal defendidos, o contra los propios jugadores contrarios en condiciones de velocidad o dirección tales que no lo puedan controlar y el balón vaya fuera."(Escobar, s.f)

"El jugador también puede optar por el engaño o finta dejando al final un balón suave que no es esperado por el contrario. Aunque se dispone de tres toques de equipo, se puede realizar un ataque (o finta) en los primeros toques para encontrar descolocado o desprevenido al equipo contrario."(Escobar, s.f)

Se nombran distintos tipos ataques con el número de la zona:

- **"Ataque zaguero:** Es el que realizan los que se encuentran en las posiciones defensivas sin sobrepasar la línea de 3 metros."
- **"Ataque por 4:** Es el ataque que realiza el atacante que se encuentra en zona 4."
- **"Ataque por 2:** Es el ataque que realiza el atacante que se encuentra en zona 2."
- **"Ataque central:** Es el ataque que realiza el atacante de zona 3."(Escobar, s.f)

### **2.1.6. VOLEO**

#### **2.1.6.1. Tipos de voleos**

##### **a. Voleo de Pelotas Altas**

"Es la acción que se realiza partiendo de la posición básica, y consiste en golpear la pelota con las yemas de los dedos en forma limpia sin retenerla o empujarla."(Escobar, s.f)

##### **b. Voleo de Pelotas Bajas**

"El voleo de pelotas bajas es aquella acción empleada por un jugador para devolver la pelota recibida a un altura inferior de la cinta; el golpe se realiza con los antebrazos; puede ser llamado también, comúnmente, mancheta."(Escobar, s.f)

##### **c. Plongeon**

"Es una jugada de agilidad y destreza que utiliza el jugador con el fin de salvar la pelota ejecutando una caída, la cual decepciona la pelota con toque por encima de la cabeza."(Escobar, s.f)

#### **d. Mancheta**

"Se denomina voleo de pelota baja, se realiza recibiendo o impulsando con los antebrazos, que deben estar completamente extendidos, puede ser mancheta simple (utiliza solo brazo)."(Escobar, s.f)

"Mancheta doble: (se utilizan los brazos). Partimos de la posición fundamental media pero hombros echados hacia delante muñecas extendidas y hacia debajo de tal manera que la parte camosa del antebrazo quede para golpear la pelota con los dos brazos al mismo tiempo, brazos entre las rodillas."(Escobar, s.f)

- **e. Levantada**

"Es el pase que hace un compañero de equipo para que la pelota se golpee enviándola al campo contrario y se levanta a la altura de la malla, puede ser:"(Escobar, s.f)

**"Chiquita:** Es aquella que la trayectoria de la pelota es corta y poco elevada, siendo la levantada el fundamento, permita el remate."

**"Raza o larga:** La pelota tiene una trayectoria larga, rápida y de poca altura."

**"Hacia atrás:** Cuando el levantador esta de espaldas del matador, es una jugada de engaño."(Escobar, s.f)

## **2.2. Conformación de los equipos**

"Cada equipo juega con seis jugadores que pueden ser sustituidos con condiciones. Tres de los jugadores forman la línea delantera, en tareas de ataque y los otros tres se colocan detrás y actúan de defensores o zagueros."(Escobar, s.f)

"El equipo completo lo pueden formar un máximo de 14 jugadores (12 más 2 líberos), un entrenador, un entrenador asistente, un masajista y un médico. Cada jugador se identifica por un número distinto, del 1 al 20, número que aparece tanto en la parte delantera como en la trasera de la camiseta. Uno de los jugadores será el capitán del equipo y se identifica por una banda visible debajo de su número. Los líberos no pueden ser capitán y son los únicos que pueden y tienen que vestir una indumentaria distinta, generalmente de distintos colores al resto del equipo."(Escobar, s.f)

### **2.2.1. Ubicación de los miembros del equipo**

"Los jugadores que no estén en juego pueden o 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."(Escobar, s.f)

"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."

"Durante el juego, los jugadores que no se encuentre en la cancha pueden calentar sin balones en la zona de calentamiento, y durante los tiempos para descanso en la zona libre detrás de su campo de juego."

"Durante los intervalos entre sets, los jugadores pueden usar balones para calentar en la zona libre."(Escobar, s.f)

### **2.2.2. Responsables del equipo**

"Tanto el capitán de equipo como el entrenador son responsables de la conducta y disciplina de los miembros de su equipo."(Escobar, s.f)

#### **2.2.2.1. Capitán**

"ANTES DEL ENCUENTRO, el capitán del equipo firma el acta y representa a su equipo en el sorteo."(Escobar, s.f)

"2 DURANTE EL ENCUENTRO, el capitán del equipo actúa como capitán en juego mientras esté jugando. Cuando el capitán del equipo no está en la cancha, el entrenador o el propio capitán deben asignar otro jugador en el campo que asuma el papel de capitán en juego. Este capitán en juego mantiene sus responsabilidades hasta que o es sustituido, o el capitán del equipo vuelve al campo o finaliza el set."(Escobar, s.f)

"Cuando el balón se encuentra fuera de juego sólo el capitán en juego, de entre todos los jugadores, está autorizado a hablar con los árbitros:"(Escobar, s.f)

2.1" para pedir una explicación sobre la aplicación o interpretación de las Reglas, y también para someter 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 elegir protestar contra tal decisión e indicar inmediatamente al primer árbitro que se reserva

el derecho a registrar una protesta oficial en el acta al final del encuentro;"(Escobar, s.f)

#### **2.2.2.2. Entrenador.**

1" 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 los tiempos para descanso para dar instrucciones. En estas funciones su interlocutor oficial es el segundo árbitro."

2 "ANTES DEL ENCUENTRO, el entrenador registra o comprueba los nombres y números de sus jugadores en el acta del encuentro y después la firma."

3" DURANTE EL ENCUENTRO, el entrenador:"(Escobar, s.f)

3.1 "antes de cada set da al anotador o al segundo árbitro la(s) hoja(s) de rotación debidamente cumplimentada(s) y firmada(s)."(Escobar, s.f)

3.2 "se sienta en el banquillo en lugar más próximo al anotador, pero puede dejarlo momentáneamente."(Escobar, s.f)

3.3" solicita los tiempos para descanso y las sustituciones."(Escobar, s.f)

3.4 "puede, así 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 desde frente a su banquillo hasta la zona de calentamiento, sin perturbar o demorar el encuentro."(Escobar, s.f)

#### **2.2.2.3. Entrenador asistente**

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

2" En caso de que el entrenador tenga que abandonar al equipo, el entrenador asistente puede, a solicitud del capitán del equipo y con la autorización del primer árbitro, asumir las funciones del entrenador."(Escobar, s.f)

### **2.3. Las rotaciones**

"Cuando un equipo anota un punto, será el encargado de poner en juego el balón. Cuando se arrebatara 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."(Escobar, s.f)

"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."(Escobar, s.f)

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

"Por analogía, los números del uno al seis se emplean para designar las correspondientes zonas del campo (i.e.: zona dos, zona cuatro,...)."(Escobar, s.f)

#### **2.4. Desplazamientos**

**"Adelante:** El jugador debe llevarle pasos adelante a fin de ubicar al balón."

**"Lateral:** El desplazamiento de una pierna junto existen movimientos de brazos."

**"Cruzado:** El jugador debe llevar la pierna que está mas lejos a donde se va a desplazar."

**"Atrás:** Partiendo de la posición inicial el jugador se desplaza atrás con la pierna que está adelantada."(Escobar, s.f)

#### **2.5. 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."(Escobar, s.f)

"Los líberos son fácilmente reconocibles porque visten un uniforme de color diferente al resto del equipo."(Escobar, s.f)

El líbero:

- "No puede ser capitán de equipo ni capitán en juego."
- "No puede sacar."
- "No puede bloquear, ni hacer tentativa de bloqueo."
- "No puede completar un golpe de ataque cuando el balón está completamente por encima de la red."
- "Puede realizar un pase de dedos en la zona de frente o zona de delanteros, siempre que el atacante, golpee el balón por debajo del borde superior de la red."(Escobar, s.f)

"Sobre esta última, no es falta si es un pase de antebrazos o si se devuelve el balón al contrario con un pase bajo."(Escobar, s.f)

"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."(Escobar, s.f)

"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."(Escobar, s.f)

"En la liga universitaria femenina NCAA de Estados Unidos y en otras categorías inferiores la líbero sí puede realizar el saque aunque sólo en una rotación, esto es, en el lugar de una sola de las jugadoras por las que esté entrando."(Escobar, s.f)

## **2.6. Cambios**

"Los jugadores de la formación inicial de cada set pueden ser sustituidos una única vez en el set y posteriormente reintegrarse deshaciendo el cambio por el jugador que lo sustituyó. Así, el número máximo de sustituciones es de seis, una por jugador. No se contabilizan aquí las entradas y salidas de los líberos. A su vez, el jugador sustituto tampoco puede sustituir más que a un único jugador por set."(Escobar, s.f)

Los cambios se realizan, a excepción del líbero, por la zona delimitada entre la línea de tres metros y la red."(Escobar, s.f)

### **2.6.1. Sustitución Rápida**

"Para una sustitución individual el jugador sustituto debe acercarse, estando el juego parado, a la zona de sustitución mostrando una tablilla con el número del jugador que vaya a sustituir. El anotador accionará el claxon o silbato para autorizar la sustitución y la anotará en el acta del encuentro."(Escobar, s.f)

"Las sustituciones colectivas se realizarán de la misma manera que la individual, de pareja en pareja, permitiendo al anotador escribir las sustituciones en el acta."(Escobar, s.f)

### **2.6.2. Entrada de los líberos**

"Los movimientos de entrada y salida del campo por los líberos se realizan con el balón parado pasando por la zona delimitada entre la línea de tres metros y la línea de fondo y no precisan de aviso ni autorización previa. Entre cada salida del líbero y una nueva entrada debe mediar al menos una jugada."(Escobar, s.f)

## **2.7. Tiempo de juego**

"Un partido está formado por tres, cuatro o cinco sets (parciales en español). Los partidos de voleibol se disputan al mejor de cinco tandas o bloques que reciben, igual que en tenis, la denominación anglosajona de sets. En el momento en que uno de los dos equipos acumula tres sets ganados, gana el partido y se da por concluido el enfrentamiento. Un equipo gana un set cuando alcanza o supera los 25 puntos con una ventaja de dos (i.e.: con 25-23 se gana, pero con 25-24 habría que esperar al 26-24 y así sucesivamente mientras ninguno de los dos equipos no consiga los dos puntos de ventaja)."(Escobar, s.f)

"De ser necesario el quinto tiempo, set de desempate, se baja la meta a 15 puntos pero también con dos de ventaja. Este set tiene así una duración más reducida, pero de todas formas, la duración de los encuentros de voleibol es muy variable, pudiendo extenderse desde alrededor de una hora hasta incluso más de dos horas y media."(Escobar, s.f)

"Los campos se sortean antes del partido, así como el saque inicial. En cada set se produce un cambio de campo y se va alternando el primer saque. En caso de ser necesario el quinto set, set decisivo, se procede a un nuevo sorteo y además se realiza un cambio de campo al alcanzarse el punto 8 por el primero de los equipos."(Escobar, s.f)

### **2.7.1. Tiempo para descanso o tiempo muerto**

"El tiempo muerto en el voleibol parece no ser considerado como algo positivo o por lo menos la percepción que tengo es que a veces parece ser considerado como una pérdida de tiempo o una forma para interrumpir la buena racha adversaria (lo cual es cierto) en lugar de ayudar también a nuestro equipo. los entrenadores de fútbol poder tener un tiempo muerto de vez en cuando, ya que raramente los jugadores que no están cerca de el podrán escucharle. Vamos a ver como trabajar la gestión del tiempo muerto en el voleibol para sacar provecho a estos 30 segundos. En cada partido disponemos de hasta 2 tiempos muertos de 30 segundos cada uno en cada set y por cada equipo. Lo cual quiere decir que se pueden llegar a tener hasta 20 tiempos muertos en un partido de 5 sets (nada raro). "(Versace, s.f)

"Gestionar estos 30 segundos para intentar dar la vuelta al partido no es nada fácil: a veces es muy poco tiempo, a veces es interminable. ¿Cuándo llamar un tiempo muerto? No hay reglas escritas sobre el cuando, más bien todo entrenador se basa en el porqué así que basa su estrategia en lo que hay que decir a sus jugadoras, lo que hay que corregir, o incluso lo que queremos que les pase al equipo adversario. Está claro que si llevamos una serie de acciones con muchos errores, es el momento de utilizar el tiempo muerto para llamar tu equipo al orden. Incluso si todo el equipo no está en el partido, está nervioso, sufre con bolas fáciles, sobre todo en recepción, etc. Podemos usar el tiempo muerto para cambiar de estrategia o modificar las tácticas de defensa y/o ataque, así como podemos llamarlo solo para una sola jugadora, que pero es determinante para el desarrollo del juego (como la colocadora). También podemos hacer descansar nuestro equipo si hemos jugado una secuencia muy larga y la perdimos, o reunir las para animarlas así como para animar a una jugadora que se está estrenando en la liga y/o en la categoría. Que hay que evitar cuando llamas un tiempo muerto? Hablar mucho y rápido. Mejor usar palabras clave y directos al grano Desmotivar tu equipo (WTF??) Dar indicaciones técnicas: por mucho que le digas como poner la muñeca o el brazo, de un oído le entra y del otro le sale en este momento. Deja la técnica para los entrenamientos y céntrate en la táctica. Quedarse callados (puedes intentarlo con los chicos, pero nunca con las chicas!!) Perder tiempo con palabras inútiles, mejor céntrate en situaciones de juego ¿Qué hay que decir cuando

llamas un tiempo muerto? Dar indicaciones tácticas sobre puntos débiles del equipo contrario (finta en ese lugar, su defensa deja esa posición descubierta, solo salta una al bloqueo, etc.) sobre todo porque no todas las jugadoras tienen capacidad de leer un partido y no se enteran de la mitad de las cosas que pasan en el otro equipo. Ayúdales a encontrar la solución; Eliminar el nervioso de una jugadora o de todo el equipo."(Versace, s.f)

"Indicar las receptoras débiles así como las adversarias que defienden peor; Utilizar palabras clave que refuerzan el grupo; E SCU CHAR las jugadoras: a veces no hace falta hablar, sino todo lo contrario. En campo pasan cosas que no entendemos aún estando a pocos metros de ellas. Pero entre ellas hablan y tú no recibes esta información. Si ves que hablan mucho, llama un tiempo muerto para saber que pasa (igual ellas están adaptando la táctica a los cambios adversarios)"(Versace, s.f)

## **CONCLUSIONES**

**PRIMERO.-** El voleibol además de ser un deporte, también es un medio de formación para facilitar en cada estudiante el desarrollo de los fundamentos al máximo de sus capacidades.

**SEGUNDO.-** El voleibol es importante que practiquen los estudiantes de E.B.R., ya que posee elementos básicos para el fortalecimiento de la motricidad de nuestro cuerpo, en contraposición también posee exigencias técnicas que constituyen de hecho una dificultad para su real y correcto aprendizaje.

## REFERENCIAS

Balon de Voleibol. (s.f). Medidas de la Cancha de Voleibol para Hombres y Mujeres. Disponible en:<https://www.balondevoleibol.com/medidas-de-la-cancha-de-voleibol/>

El Voleibol. (s.f). El Voleibol. Disponible en:[https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:BRaL1tU70gcJ:https://nanopdf.com/download/trabajo-de-voleibol-2-trimestre-curso-2014\\_pdf+&cd=15&hl=es&ct=clnk&gl=pe](https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:BRaL1tU70gcJ:https://nanopdf.com/download/trabajo-de-voleibol-2-trimestre-curso-2014_pdf+&cd=15&hl=es&ct=clnk&gl=pe)

Equipos e indumentaria del voleibol. (2016). Equipos e indumentaria del voleibol [Entrada de Blog]. Disponible en:<http://deportes1193961.blogspot.com/2016/10/equipos-e-indumentaria-del-voleibol.html>

Escobar, J. (s.f). Fundamentos del voley. Disponible en:<https://www.monografias.com/docs115/fundamentos-del-voley/fundamentos-del-voley.shtml>

FEVOCHI. (s.f). Historia Del Vóleibol. Disponible en:<https://www.fevochi.cl/voley/historia-del-voleibol/>

Versace, N. (s.f). La gestión del tiempo muerto en el voleibol. Disponible en:<https://www.ninoversace.com/la-gestion-del-tiempo-muerto-en-el-voleibol/>

Vida en deporte. (2013). Vestimenta De Voley [Entrada de Blog]. Disponible en:<https://vidaendeporte.wordpress.com/2013/10/28/vestimenta-de-voley/#:~:text=El%20vestuario%20reglamentario%20de%20los,corto%2C%20medias%20y%20zapatillas%20deportivas.&text=Las%20zapatillas%20deben%20ser%20flexibles,numeradas%20del%201%20al%2018.>

Voleibol. (2013). Voleibol. Disponible  
en:[https://www.csd.gob.es/sites/default/files/media/files/2019-07/VOL\\_Voleibol\\_2013\\_Edici%C3%B3n\\_Final.pdf](https://www.csd.gob.es/sites/default/files/media/files/2019-07/VOL_Voleibol_2013_Edici%C3%B3n_Final.pdf)

## FUNDAMENTOS DEL VOLEIBOL EN EL DESARROLLO DE DESTREZAS EN ESTUDIANTES DEL V CICLO DE EDUCACIÓN BÁSICA REGULAR

### REGISTRO DE ORIGINALIDAD



### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<a href="http://www.monografias.com">www.monografias.com</a> Fuente de Internet	<b>7%</b>
<b>2</b>	<a href="http://cecep.edu.co">cecep.edu.co</a> Fuente de Internet	<b>3%</b>
<b>3</b>	<a href="http://repositorio.untumbes.edu.pe">repositorio.untumbes.edu.pe</a> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>4</b>	<a href="http://crisimaria.wordpress.com">crisimaria.wordpress.com</a> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>5</b>	<a href="http://www.parquechacabucoweb.com.ar">www.parquechacabucoweb.com.ar</a> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>6</b>	<a href="http://repositorio.uta.edu.ec">repositorio.uta.edu.ec</a> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>

Exibir citas

Acción

Exibir coincidencias < 15 words

Exibir bibliografía

Acción