

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Métodos para la enseñanza del vóleibol

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

Autor:

Narvaiza Cortes, Jolver.

JAEN – PERÚ

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Métodos para la enseñanza del vóleibol

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

Narvaiza Cortes, Jolver. (Autor)

Segundo Alburqueque Silva (Asesor)

JAEN – 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 Jaén, a los siete días del mes de agosto del dos mil diecinueve, se reunieron en la I.E. Jaén de Bracamoros 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 Escaroto (Secretaria) y Mg. Jorge Luis Artaza Salazar (Vocal), representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: "Métodos para la enseñanza del voleibol", para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional de Educación Física al señor Narvaiza Cortes, Jelvier.

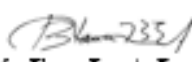
A las 09:06 horas 15 minutos y de acuerdo a lo estipulado por el Reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto.

Luego de la exposición del trabajo, la formulación de preguntas y la deliberación de jurado lo declararon aprobado por unánimidad con el calificativo 2.0

Por tanto, Narvaiza Cortes, Jelvier, queda APTA, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le otorgue el Título de Segunda Especialidad Profesional de Educación Física.

Siendo las 09:06 horas con 15 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 Escaroto
Secretaria del Jurado


Mg. Jorge Luis Artaza Salazar
Vocal del Jurado

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	5
CAPÍTULO I:.....	7
PRINCIPIOS, PROCEDIMIENTOS DIDÁCTICOS Y MÉTODOS DE	
ENSEÑANZA	7
1.1. PRINCIPIOS DIDÁCTICOS	7
1.1.1. Cambio de perspectiva.....	7
1.1.2. Variación.....	8
1.1.3. Participación.....	8
1.1.4. Diferenciación.....	8
1.1.5. Interrelación Profesor-alumno.	8
1.2. PROCEDIMIENTO DIDÁCTICO.....	8
1.2.1. Enunciación	9
1.2.2. Explicación.....	9
1.2.3. Demostración	9
1.2.4. Ejercitación.....	9
1.2.5. Corrección de faltas	9
1.2.6. Repetición y perfeccionamiento	9
1.3. MÉTODOS DE ENSEÑANZA PARA EL VOLEIBOL.....	10
1.3.1. Método Inductivo	10
1.3.2. Método del mando directo.....	10
CAPÍTULO II: EL VÓLEIBOL	12
2.1. El Vóleibol	12
CONCLUSIONES.....	33
REFERENCIAS	34

RESUMEN

En el presente trabajo de investigación, he visto por conveniente tratar acerca del “**vóleibol**” Para hacer referencia acerca de este trabajo monográfico El voleibol es un deporte jugado por dos equipos, en una cancha dividida por una red. La cual está ubicada verticalmente sobre la línea central, cuyo borde superior se coloca a una altura de 2,43m para los hombres y 2,24 para las mujeres, se mide desde el centro de la cancha.

Palabras claves: **vóleibol, enseñanza.**

INTRODUCCIÓN

El campo de juego es un rectángulo de 18 x 9 m, rodeado por una zona libre de un mínimo de 3 m de ancho en todos sus lados. El espacio de juego libre es el espacio sobre el área de juego, libre de todo obstáculo y debe medir un mínimo de 7 m de altura a partir del piso. El objetivo del juego es enviar el balón, por encima de la red, al piso del campo contrario e impedir que el oponente haga lo mismo. El equipo dispone de tres toques para retomar el balón (además del toque de bloqueo)

“Los jugadores que no estén jugando, deben sentarse en la banca de su equipo o estar en su área de calentamiento. El entrenador y los otros miembros del equipo deben sentarse en la banca, pero pueden abandonarla temporalmente. Las bancas para los equipos se ubican a los lados de la mesa del anotador. Sólo los miembros del equipo pueden sentarse en la banca durante el juego y participar en la sesión de calentamiento. Los jugadores que no estén jugando pueden calentar sin usar balones.” (Pendezza, s.f)

Está presente investigación lleva por título “**principios, procedimientos didácticos y métodos para la enseñanza del vóleybol**”, debido a que es uno de los temas muy importantes para el conocimientos de nosotros los futuros profesores de educación física.

Objetivo General:

Conocer las implicancias de enseñanza aprendizaje del vóley

Objetivos Específicos:

Conocer los principios didácticos y métodos de Enseñanza del Voley

Conocer los antecedentes históricos y técnica del voley

Esta monografía consta de dos capítulos, donde el primero trata todo sobre los principios, procedimientos y métodos de enseñanza y el segundo capítulo trata acerca el voleibol.

CAPÍTULO I:

PRINCIPIOS, PROCEDIMIENTOS DIDÁCTICOS Y MÉTODOS DE ENSEÑANZA

1.1. Principios didácticos

Danilov (1968) nos describe acerca de los principios didácticos y a continuación lo más resaltante de su investigación.

Actividad conjunta e interrelacionada de profesor y estudiantes para la consolidación del conocimiento y desarrollo de competencias. Acciones exitosas que se desarrollan en la práctica del aula para una labor efectiva y eficiente

1.1.1. Cambio de perspectiva

“Danilov (1968) Es la forma de presentar o conocer un movimiento o una actividad física desde varios puntos de vista, en la misma forma, es posible ejecutar los diferentes movimientos según varios criterios particulares” (Danilov 1968 citado por Sarmiento, 2010):

- “Para conseguir contactos sociales (juegos). ” (Sarmiento, 2010)
- “Para lograr rendimiento óptimo.” (Sarmiento, 2010)
- “Para disfrutar. ” (Sarmiento, 2010)
- “Para aprender y aplicar nuevas formas de movimiento y carga corporal. ” (Sarmiento, 2010)
- “Para conocer los límites corporales.” (Sarmiento, 2010)
- “Para buscar el riesgo y la aventura” (Sarmiento, 2010)
- “Para olvidar las cargas y problemas diarios. ” (Sarmiento, 2010)
- “Para perder peso y mejorar la salud.” (Sarmiento, 2010)

1.1.2. Variación

“Para mantener la motivación de los educandos y formar un cuerpo bien proporcionado, tenemos siempre que variar contenidos y actividades en las clases y no practicar solamente pocos ejercicios. ” (Sarmiento, 2010)

1.1.3. Participación

- “ Fundamentalmente la participación de los jóvenes es posible en diferentes niveles. ” (Sarmiento, 2010)
- “ En la planificación anual. ” (Sarmiento, 2010)
- “ En la planificación de una unidad. ” (Sarmiento, 2010)
- “En la planificación de clase y sobre la forma de organización. ” (Sarmiento, 2010)

1.1.4. Diferenciación

“En cada grupo de trabajo hay heterogeneidad en el rendimiento, en los procesos del aprendizaje y también, en las diferentes formas de trabajo, competencias y juegos. Tenemos en consecuencia, que considerar estas diferencias individuales, con el fin de no eliminar a los de menor rendimiento o ponerlos fuera para no aburrir a los de alto rendimiento”. (Sarmiento, 2010)

1.1.5. Interrelación Profesor-alumno.

“Debe existir la finalidad de mejorar el proceso de inter aprendizaje, por el hecho de que el maestro no impone, sí propone, escucha el criterio de los alumnos y participa con ellos en todas las actividades. ” (Sarmiento, 2010)

1.2. Procedimiento Didáctico

Zilberteín y Silvestre (2012) nos dicen que:

Los procedimientos didácticos son complemento de los métodos de enseñanza, constituyen "herramientas" que le permiten al docente orientar y dirigir la actividad del alumno en colectividad, de modo tal que la influencia de los “otros”, propicie el desarrollo individual, estimulando el pensamiento lógico, el pensamiento teórico y la independencia cognoscitiva, motivándolo a "pensar" en un "clima favorable de aprendizaje". Existen diferentes procedimientos didácticos que constituyen bases sustanciales del sistema de

métodos que utilizan profesores y alumnos, al enseñar y aprender como parte del proceso de enseñanza aprendizaje. Es imprescindible unificar los esfuerzos de los educadores en torno al uso y creación de aquellos métodos y procedimientos más generales, más productivos, que complementen los diferentes métodos y que de forma coherente integren la acción de las diversas asignaturas que influyen sobre el alumno, en pro de lograr su mayor participación colectiva y consciente, el desarrollo de su pensamiento, de su imaginación, la formación de valores, de su creatividad.

El procedimiento más utilizado por el maestro durante una clase de Voleibol comprende los siguientes:

1.2.1. Enunciación

“Zilberteín y Silvestre (2012) Es importante enunciar o decir lo que se va a enseñar, para que el alumno tenga una idea central de lo que va a hacer.” (Zilberteín y Silvestre 2012 citado por Sarmiento, 2010)

1.2.2. Explicación

“Debe ser corta, clara, exacta, sugestiva y progresiva (de lo fácil a lo difícil). La explicación generalmente es el primer paso que usa el profesor para enseñar un nuevo ejercicio o perfeccionar alguno. ” (Sarmiento, 2010)

1.2.3. Demostración

“Con un buen ejemplo, una demostración o realización del ejercicio o actividad se completa la explicación. El profesor realizará la demostración cuando esté seguro de que su ejemplificación será impecable. ” (Sarmiento, 2010)

1.2.4. Ejercitación

“Es la realización o práctica del ejercicio, o la actividad por parte de los alumnos. ” (Sarmiento, 2010)

1.2.5. Corrección de faltas

Se realizará de acuerdo a las necesidades; en forma individual o colectiva.

1.2.6. Repetición y perfeccionamiento

Ruiz (2001) Es volver a hacer bien. La repetición será sistemática hasta que el ejercicio se pueda realizar con facilidad, fluidez y coordinación. Se puede perfeccionar cuando se observa la técnica empleada durante la repetición sistemática

del ejercicio llegando a la automatización. Para esto, en cada ejercicio se deben cumplir tres etapas.

- Que los alumnos se formen una idea clara y precisa lograda por la explicación del profesor y por una buena demostración, adquiriendo de esta manera el esquema mental.
- Repeticiones para materializar la imagen que ya tienen del ejercicio.
- Mecanización del ejercicio con la debida técnica; al mecanizar el ejercicio la mente estará en disposición de concentrarse en otros ejercicios (automatización).

1.3. Métodos De Enseñanza Para El Voleibol

1.3.1. Método Inductivo

Razonamiento lógico, de lo general a lo particular

1.3.2. Método del mando directo

“Carvajal y Régulo (1990) Este método basa su acción en el profesor; es quien guía, dirige el aprendizaje. Se emplea al enseñar técnicas-tácticas-deportes-progresiones de trabajos físicos-gimnasia-atletismo-juegos complejos y movimientos difíciles. Su proceso es el siguiente” (Carvajal y Régulo 1990 citado por Sarmiento, 2010):

- **voz explicativa:** “Explicación y descripción exclusiva del docente. El profesor anuncia cada ejercicio en forma precisa, clara y sobre todo en VOZ ALTA; si el ejercicio en sí es fácil y conocido pasa a dar la voz preventiva, de lo contrario es necesaria la demostración. ” (Sarmiento, 2010)
- **demostración del docente:** “El maestro demostrará el ejercicio en forma breve y exacta, que esté seguro de ejecutarlo correctamente, caso contrario puede pedir a algún alumno. ” (Sarmiento, 2010)
- **voz preventiva:** “Organización casi siempre del maestro. Aquí los alumnos adoptan la posición inicial o de partida para el ejercicio mediante la VOZ de LISTOS. El maestro debe explicar en qué posición tienen que estar los alumnos. ” (Sarmiento, 2010)

- **voz ejecutiva:**“ Práctica-entrenamiento-trabajo de dinámica grupal Una vez que los alumnos estén listos se dará la voz .ejecutiva. Utilizando las sílabas ya – va o el silbato en sí mismo. ” (Sarmiento, 2010)
- **“voz alta, clara y en un solo tiempo** estimulando para que los alumnos comiencen a realizar el ejercicio. ” (Sarmiento, 2010)
- **“repetición y perfeccionamiento.** Ejercicios exactos, fijos. ” (Sarmiento, 2010)
- **“corrección del maestro a los estudiantes.** Se aplica solo cuando el ejercicio no es realizado correctamente y se le puede hacer de dos maneras” (Sarmiento, 2010):
- **Corrección individual.**
- “Corrección colectiva. ” (Sarmiento, 2010)
- **“evaluación.** Con criterios, decisiones y prescripciones del docente” (Sarmiento, 2010).

CAPÍTULO II:

EL VÓLEIBOL

2.1. El Vóleibol

Según, Ruiz (2001) el voleibol es un deporte jugado por dos equipos en una cancha dividida por una malla o red. Existen diferentes versiones disponibles para circunstancias específicas. Ellas ofrecen la versatilidad de este juego para todos. (p.367)

2.1.1. Historia del vóleibol

Gutiérrez (1994) nos relata que el Vóleibol fue creado en 1895 por William G. Morgan. Quien era entonces director de Educación Física en el YMCA (Asociación Cristiana de Jóvenes) de Estados Unidos, 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. (p.123)

“Morgan cuenta que el tenis fue lo que le inspiró a crear el Vóleibol, en la precisaba raquetas, pelotas, una red y demás equipos. Sin embargo, la idea de una red parecía buena. La cual la elevó alrededor de un metro noventa centímetros. En la que se debía tener un balón, primero había probado con la cámara del balón de baloncesto, pero era demasiado liviana y lenta; entonces probó con el balón de baloncesto, pero era demasiado grande y demasiado pesado. De esta manera se

vieron obligados a hacer construir un balón de cuero con la cámara de caucho que pesaba 300 gramos aproximadamente” (Chava, 2011)

“Las reglas iniciales y los conceptos de base fueron establecidos: la MINTONETTE, primer nombre con el que se le había bautizado, había nacido. El profesor HALSTEAD le llama la atención el vuelo o la fase activa de golpear o volar la pelota lanzamiento, y propone el nombre de Voleibol” (Chava, 2011)

“Mientras tanto en Japón y en la mayor parte de los países asiáticos, el juego era practicado por nueve jugadores sobre un tablero de 11 x 21 metros. 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.” (Cristina, s.f)

“El primer campeonato de Europa tuvo lugar en Roma en 1948, y el primer Campeonato del Mundo en Praga en 1949. Paralelamente a la puesta en funcionamiento de esta organización, se realizaron numerosas demandas para la inscripción del Voleibol en los Juegos Olímpicos. Gracias a la Federación Búlgara, la dirección de la Federación Internacional de Voleibol tuvo ocasión de presentar un torneo en Sofía (1957), durante la sesión del Comité Olímpico Internacional.” (Cristina, s.f)

“Un gran número de miembros de las más altas instancias deportivas asistió a la final, que fue una magnífica demostración. 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.” (Cristina, s.f)

“Más tarde, gracias a la gran comprensión del Presidente, y de los miembros del Comité Olímpico Internacional, así como del Comité de Organización de los Juegos olímpicos de Múnich, 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 de 45 millones de practicantes en el mundo, y la facilidad dada por estos números para la organización de dos torneos olímpicos de 1972.” (Cristina, s.f)

“Hubo muchos problemas para fijar las Reglas de Juego, y fue solo después de mucho tiempo cuando se logró encontrar las que hoy día se aplican. Había la necesidad de un balón; se trató de utilizar la tripa del balón de Baloncesto pero se comprobó que era demasiado liviana y lenta; entonces se probó con el mismo balón de Baloncesto, pero era demasiado pesado y grande.” (Chava, 2011)

“Finalmente se decidió que un balón hecho a semejanza del actual era lo que necesitábamos; entonces se recurrió a la firma A.G. SPALDING y HERMANOS para que lo fabricase y así lo hicieran en su fábrica de Chicoppe (Massachusetts)” (Chava, 2011)

“El balón era de cuero, tenía una tripa de goma, su tamaño era entre 25 y 27 pulgadas de circunferencia y su peso estaba entre 9 y 12 onzas. Cualquier cantidad de personas podía jugarlo. No se habla de sets ó período como hoy, el lapso en que un jugador con el servicio se ponía el balón en movimiento y nadie contestaba a su saque, en lugar de punto, se llamó inning. El objeto era mantener el balón en movimiento sobre la red de un lado a otro del campo de juego. Era jugado combinando características del Tenis y Handball.” (Chava, 2011)

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

En la actualidad y según organismos oficiales hay 219 países afiliados a la FIVB, y más de 1.200 millones de personas que lo practican regularmente. Existen historiadores que mencionan que este deporte se practicaba en la Roma imperial, 200 años antes de Jesucristo. Otros afirman que en la edad media se practicaba el llamado "juego de balón", que posteriormente se llamaría en Alemania Faustball

2.1.2. Descripción del juego

Para Rauseo (1990) el voleibol se juega en una cancha rectangular de 18 m, por 9 de ancho, dividida en dos partes iguales por una malla de un metro de ancho y 9.5 m de largo, está colocada a una altura de 2.43 m para masculinos y de 2.24 m para juegos femeninos. Está limitada por líneas de 8 cm. de grueso. (p.456)

2.1.3. Técnicas para la defensa

Según, Gutiérrez (1994) las principales técnicas de defensa, son las siguientes: (p.237),

A) Defensa del remate.

“Gutiérrez (1994) La reciente inclusión del jugador libero ha permitido que la defensa cuente con un especialista en esta técnica, los equipos que la utilizan se acomodan en las diferentes alternativas para mejorar la defensa y así garantizar un mejor ataque.” (Gutiérrez 1994 citado por Chava, 2011)

“La defensa del remate implica una acción principal para formar el ataque propio o contraataque. Los atacantes se encuentran en la gran mayoría de los casos en ventaja sobre los defensores del campo y esto radica en que el defensa tiene primero que tratar de reconocer qué pretende hacer el contrario, además, esto lo reconoce muchas veces algo tardío, y por otro lado, la dirección del ataque contrario se distribuye en un área de 9 m², la cual es defendida por seis jugadores, a esto se le une la dificultad de que el jugador de defensa reacciona tarde en muchos casos y que no siempre cubre toda su área en el terreno. Aquí se manifiesta en síntesis la coordinación que tiene que existir entre las acciones individuales y colectivas.” (Chava, 2011)

B) Defensa con el VI adelantado.

“Gutiérrez (1994) Es una de las formaciones más antiguas utilizadas en el voleibol y que puede plantearse como paso metodológico anterior a la formación del VI atrasado. Esto es debido a que de las tres formaciones es la más esquemática y relativamente más sencilla pues el jugador que juega en la zona 6, se adelanta (VI adelantado) siempre para cubrir el espacio detrás del bloqueo, o sea, que se para detrás de la sombra de este y más o menos sobre la línea. (p.239)” (Gutiérrez 1994 citado por Pendeza, s.f)

“La formación de defensa con el VI adelantado es en cierto grado de las más esquemáticas de todas las formaciones conocidas, debido a la colocación del jugador de la zona 6, siempre en una misma zona de apoyo y sin gran análisis previo. Sin embargo, constituye en cierta medida un escalón anterior al aprendizaje y perfeccionamiento de las formaciones de defensa complejas, con el VI atrasado y con

el VI en el medio; su objetivo es buscar principalmente un apoyo seguro y eficaz contra equipos que no tienen muchas posibilidades de atacar, como no sea de dirigir el balón por encima del bloqueo sin una gran potencia, caracterizado por la gran cantidad de engaños (toques).” (Luis Fernando, s.f)

“Esta formación en el voleibol moderno tiene la desventaja de ser muy esquemática, y que además de no poseer el equipo un buen bloqueo, deja todo el campo zaguero defendido solo por dos hombres con todas las dificultades que trae consigo. Mientras más rápido es el juego de ataque del equipo contrario, más dificultoso se hace el organizar la defensa del campo, pudiendo ocasionarse el caso de tener que realizar un juego con el máximo de esfuerzo y muchas veces con poca eficacia, lo que es contradictorio al objetivo general de la defensa del campo. ” (Luis Fernando, s.f)

“Entendemos, que esta formación de defensa no debe utilizarse como esquema principal en el voleibol actual, pero si debe dominarse como una alternativa de juego y también como un paso previo al perfeccionamiento de las otras formaciones” (Luis Fernando, s.f)

a) Defensa con el VI atrasado.

“Para Gutiérrez (1994) la defensa con el VI atrasado es “Esta formación de defensa se diferencia de la formación con el VI adelantado, en que los movimientos de los jugadores y fundamentalmente del que ocupa la zona 6, no se producen tan esquemáticamente, pues estos deben hacer de inicio un análisis profundo de la situación del juego antes de actuar. Mientras que en la formación con el VI adelantado el campo zaguero está defendiendo por dos hombres (I y V), en esta será cubierta y defendida por tres hombres (I, V y VI) participando también el hombre libre en la red (bloqueo doble) de los ataques del contrario que provoquen el paso del balón al campo de la defensa. (p.240)” (Gutiérrez 1994 citado por Chava, 2011)

b) Defensa con el VI en el medio.

“Gutiérrez (1994) nos dice que Esta formación mantiene al defensor de la zona 6 en el medio del terreno zaguero. Este jugador lo mismo juega como VI adelantado, que como VI retrasado. Solo que él es el que determina en cuáles situaciones se adelanta o se queda retrasado, o sea, que ofrece diferentes alternativas al equipo. (p.241)” (Gutiérrez 1994 citado por Chava, 2011)

“Si el VI decide penetrar y jugar adelantado, entonces todo lo demás transcurre como hemos explicado en esta formación. Y si por un análisis realizado de la situación del juego se queda retrasado, entonces se juega como formación de defensa con el VI retrasado.” (Chava, 2011)

“Solo cuando se bloquea individual, es que el VI debe quedarse siempre retrasado, pues en ese caso los jugadores que no participan deben realizar las funciones de apoyo; igual sucede cuando se realiza un bloqueo triple, ante el cual debe desplazarse rápidamente siempre detrás del bloqueo, donde existen muchas posibilidades de que se realice una finta.” (Chava, 2011)

“La formación de defensa con el VI en el medio, exige de un buen desarrollo de las capacidades determinadas del rendimiento para su realización; ya que según la situación del juego concreta, se juega con el VI adelantado o atrasado. El jugador de esta posición debe ser el de mayor experiencia del equipo con un gran poder de decisión producto de un análisis profundo de los sucesos del juego. Es por tanto una formación que logra abarcar todas las zonas del terreno, permitiendo solo zonas débiles en dependencia de la capacidad de análisis del jugador de la zona” (Chava, 2011)

2.1.4. La cancha de vóleibol

“Sarmiento Y Chilpe (2010) Se juega en un campo rectangular de 18 metros de largo por 9 metros de ancho, con una zona libre de obstáculos en todo su perímetro, de 2 metros de anchura si se juega en cancha cubierta, y de 3 metros si se juega en campo descubierto. Una red divide la cancha en dos partes iguales. Mide 9,50 metros de largo por 1 metro de ancho, y se sitúa a 2,43 metros del suelo para las competiciones masculinas, a 2,24 metros para las femeninas, y a 2,14 metros en las categorías juveniles. Debajo de la red, la línea central marca la divisoria entre los dos campos. A 3 metros de esta línea se traza la línea de ataque, que delimita la zona ofensiva por excelencia. A 20 centímetros detrás de la línea de fondo se sitúa el área de saque. (p.23)” (Sarmiento y Chilpe 2010 citado por Pendeza, s.f)

A) Fundamentos técnicos defensivos y clasificación.

“Astudillo (2006) El voleibol se compone de seis movimientos técnicos básicos, Independientemente que cada uno de ellos tiene su variante, en cada uno de

ellos también son característicos diferentes desplazamientos y posiciones que están intrínsecos en la ejecución técnica y en su enseñanza es difícil tratarlos de forma independiente, ahora bien, existen sobre todo ciertas posiciones del cuerpo (posturas) que como fundamentos técnicos básicos, si son comunes y característicos a la motricidad específica del juego de voleibol y por tanto se tendrán que considerar de forma relevante al comienzo de la enseñanza del voleibol. (p.89)” (Astudillo 2006 citado por Chava, 2011)

B) Posiciones y desplazamientos del cuerpo de los jugadores.

“Calderón (1999) La ejecución de cualquiera de los fundamentos técnicos en el juego del voleibol exige una posición adecuada y de un desplazamiento que asegure el éxito de la acción. (p.12)” (Claderón 1999 citado por Chava, 2011)

“La enseñanza del voleibol debe comenzar por el aprendizaje de los desplazamientos y de las posturas principales de las acciones propias del juego. El descuido de esta faceta en la actividad del voleibolista puede conllevar a faltas innecesarias, torpeza en los movimientos de los jugadores que obstrucción han su motricidad específica y en muchos casos se convierten en causas principales en la pérdida de un tanto.” (Chava, 2011)

“Ambos aspectos (desplazamiento y la posición) en la mayoría de los casos forman la fase preparatoria de los diferentes fundamentos técnicos del juego. La realización tanto de una como de otra depende del carácter del fundamento y de la situación de juego que exista.” (Chava, 2011)

2.1.5. El saque

“Para Gutiérrez (1994), el servicio o saque permite poner el balón en juego. Su objetivo principal radica en tratar de dificultar la construcción del ataque del equipo contrario o alcanzar un tanto directo. Existen diferentes tipos de saques, diferenciándose entre ellos fundamentalmente por la forma de golpeo y la trayectoria descrita por el balón.” (Gutiérrez 1994 citado por Luis Fernando, s.f)

2.1.5.1. Tipos de saque

A continuación describiré los diferentes tipos de saques citado por Gutiérrez (1994) los cuales son:

a) Saque por debajo de frente

“Los pies de forma de paso (izquierda delante, si es derecho) al ancho de los hombros. Las piernas ligeramente flexionadas. El tronco algo inclinado al frente. El balón es sostenido con la mano izquierda delante del jugador. El otro brazo ligeramente flexionado se encuentra detrás del cuerpo.” (Educación Física Eduardo Romero, s.f)

“El movimiento de encuentro con el balón comienza con el lanzamiento corto del balón hacia arriba. Seguidamente el brazo derecho se desplaza hacia delante en forma de péndulo golpeando el balón con la mano abierta por su parte anterior inferior. Después de haberse hecho contacto con el balón todos los movimientos posteriores están en función de posibilitar al jugador penetrar al terreno y ocupar la zona correspondiente, preparándose para la realización de la próxima acción.”(Educación Física Eduardo Romero, s.f)

b) Saque por debajo lateral

“Colocando lateralmente a la malla y de frente a la línea lateral del terreno. Los pies en forma de paso, aproximadamente al ancho de los hombros, las piernas ligeramente flexionadas. El tronco algo inclinado al frente con una pequeña torsión hacia el brazo que golpeo. El balón es sostenido con la mano derecha o izquierda delante y el brazo contrario se retira hacia atrás. Se lanza el balón algo hacia arriba donde el brazo derecho se desplaza lateralmente desde atrás hacia delante golpeando el balón con la mano abierta.” (Educación Física Eduardo Romero, s.f)

c) Saque de vela

“Colocado lateralmente a la malla los pies en forma de paso. Pierna derecha para los derechos se coloca delante contrariamente a todos los demás saques. El peso del cuerpo reposa en lo fundamentalmente sobre la pierna derecha. Tronco ligeramente inclinado hacia el frente. El balón se sostiene con la mano izquierda, la mano derecha se sitúa debajo y detrás semiflexionadas. Se suelta el balón y la mano derecha va al encuentro del mismo. El contacto se realiza con el borde de la mano (unión del dedo índice y pulgar) por la parte inferior y cara externa del balón. En este momento el peso del cuerpo reposa completamente sobre la pierna que se encuentra delante.” (Educación Física Eduardo Romero, s.f)

d) Saque por arriba de frente desde el lugar

“El jugador se coloca de frente a la malla. La vista al frente, pies en forma de paso aproximadamente al ancho de los hombros (pie izquierdo delante). El balón se sujeta con una de las manos o ambas. Se lanza aproximadamente un y medio metro por encima de la cabeza, desplazándose el brazo izquierdo hacia arriba hasta colocarse flexionada mente delante de la cara, mientras que el brazo derecho continua su trayectoria hacia arriba y atrás, quedando semiflexionado atrás y arriba da la cabeza. En este momento el peso del cuerpo se apoya en la pierna de atrás.” (Educación Física Eduardo Romero, s.f)

“El movimiento hacia el balón comienza con una extensión de la pierna de atrás, pasando el peso del cuerpo desde la pierna de atrás hacia la pierna de adelante. Cuando ambas piernas se encuentran en su momento de extensión mayor la mano hace contacto con el balón en su parte posterior y superior produciéndose un movimiento de pronación de la muñeca, lo que hace que el balón gire. Simultáneamente al golpe (contacto) se traslada la pierna de atrás hacia delante.” (Educación Física Eduardo Romero, s.f)

e) **Saque por arriba de frente en suspensión**

- “Posición de frente a la malla” (Educación Física Eduardo Romero, s.f)
- “Piernas en forma de paso” (Educación Física Eduardo Romero, s.f)
- “Balón sostenido con las dos manos” (Educación Física Eduardo Romero, s.f)
- “Vista al frente” (Educación Física Eduardo Romero, s.f)
- “Separado de la línea final del terreno (de 3-5 m de distancia. Se lanza el balón hacia arriba y delante con una o dos manos.” (Educación Física Eduardo Romero, s.f)

“Lanzamiento del balón con dos manos aporta más seguridad y mayor coordinación, preferentemente el balón se lanza hacia dentro del terreno, para ganar en distancia al golpeo.” (Educación Física Eduardo Romero, s.f)

“Simultáneamente al lanzamiento se produce el primer paso de la carrera hacia delante, produciéndose un movimiento de traslación de los dos brazos, desde atrás al frente y hacia arriba. Antes de elevarse el cuerpo se realiza similar al saque de tenis. Después de producirse el contacto con el balón el jugador cae dentro del

terreno apoyado sobre ambas piernas, amortiguando la caída con un movimiento elástico” (Educación Física Eduardo Romero, s.f)

f) Saque por arriba lateral (gancho)

“Posición lateral a la malla (hombro izquierdo o derecho mira a la malla). Piernas separadas y semiflexionadas, en forma de paso, aproximadamente al ancho de los hombros o paralelas. Balón sostenido con una o con ambas manos al frente. Vista dirigida al terreno contrario. El balón se lanza a una altura aproximada de 1 m. Por encima de la cabeza y al frente realizándose una flexión y torsión dorsal del cuerpo hacia el lado derecho o izquierdo. Según el caso. El desplazamiento del brazo extendido hacia abajo en este momento.” (Educación Física Eduardo Romero, s.f)

“El peso del cuerpo descansa sobre la pierna derecha la cual esta flexionada, el movimiento del cuerpo hacia el balón comienza con una extensión de la pierna derecha, produciéndose un desplazamiento del peso del cuerpo hacia la otra pierna manteniéndose el brazo extendido. El contacto con el balón se realiza en la palma de la mano, con el brazo extendido. Simultáneamente al golpe, flexión ventral de la articulación de la mano y se realiza un desplazamiento del cuerpo hacia delante (movimientos para entrar en el terreno).” (Educación Física Eduardo Romero, s.f)

g) Saque por arriba de frente de footing

“Postura y movimiento para la preparación del contacto con el balón. El jugador se coloca lateral a la malla con una pierna más adelantada que la otra y sujetando el balón con las dos manos, la vista va dirigida al balón. Nuevamente tiene lugar un movimiento hacia arriba y adelante acompañando los brazos al balón hasta el mismo aproximadamente sobre el eje vertical del cuerpo. En este momento el jugador golpea con el puño o el borde anterior de la mano y el brazo extendido sobre el centro del balón. También es importante en este saque la parada brusca del brazo (latigazo).” (Pendezza, s.f)

2.1.5.2 Aspectos en la ejecución de los saques

“**Federación Internacional de Voleibol (2012)** Lanzamiento del balón, debe ser lo más exacto posible. La pierna que se adelanta será siempre la contraria al brazo que golpea con excepción del saque de la vela. Debe de asegurarse una base de

sustentación óptima del cuerpo. En los saques por arriba el cuerpo descansa siempre sobre la pierna de atrás durante los movimientos antes del contacto.” (Chava, 2011)

a. Técnica de defensa del saque (recepción)

“El jugador se coloca en el terreno mirando hacia el campo contrario. Pies en forma de paso, reposando el peso del cuerpo fundamentalmente sobre la punta de los pies, levantando muy pequeña cosa los talones. Las piernas están con una flexión media.” (Chava, 2011)

“El tronco algo inclinado al frente. Los brazos van semiextendidos y relajados al frente, separados completamente del tronco. Las manos van entrelazadas y flexionadas hacia abajo. El jugador debe ejecutar pequeños movimientos con las piernas en el lugar para propiciar un rompimiento más rápido y fácil del momento de inercia.” (Chava, 2011)

“En esa postura se espera al balón, cuyo contacto con el mismo comienza con una extensión progresiva de las piernas, haciéndose contacto con el balón con los brazos extendidos, en ese momento se realiza un movimiento de los hombros hacia delante y arriba para de esta forma regular la fuerza del impacto y dirección en la acción.” (Chava, 2011)

“Cuando se haya terminado el contacto con el balón, el peso del cuerpo reposa sobre la punta de los pies. El cuerpo se regresa a su estado inicial realizando los movimientos pertinentes para la ejecución de la acción posterior.” (Chava, 2011)

2.1.6. El pase

Manual de Educación Física (2004) “El pase es la base del juego de voleibol. Ellos son condición para la construcción directa del juego de ataque de un equipo, sino su objetivo para la realización exitosa del pasador en el juego”. (p.59)

A) Tipos de técnicas de pase

a) Técnica del pase de frente

“**SENADER (2003)** Los pies en forma de paso, el peso del cuerpo repartido sobre los pies, piernas semiflexionadas. El tronco ligeramente inclinado al frente, brazos flexionados y las manos en forma de copa con los dedos adelante, de la cara a la altura de la frente, la vista al frente cuando el balón se aproxima a las manos se

ejecuta la flexión reguladora de fuerza fina (brazos y piernas) encontrándose el jugador preparado física y morfo-funcionalmente para realizar el voleo.” (Senader 2003 citado por Webscolar, 2013)

“Comienza entonces una extensión simultánea de brazos y piernas hasta hacer contacto con el balón con las terceras falanges de los dedos de las manos.” (Webscolar, 2013)

“Al terminarse el contacto, las manos indican hacia el lugar que se envió el balón y el cuerpo se encuentra completamente extendidos, donde estos movimientos finales estarán en función de adoptar la postura idónea para la ejecución del movimiento posterior en el juego; (anticipación motora). Esto último es válido para los movimientos finales (parte final) de todos los gestos técnicos del voleibol.” (Webscolar, 2013)

“En el caso del pase en suspensión al frente, el encuentro con el balón se realiza igual que desde el piso, solo que el jugador realiza un salto con dos o un pie participando solamente el trabajo de brazos y manos. Este tipo de pase se realiza lo mismo con dos manos que con una.” (Webscolar, 2013)

b) Técnica del pase hacia atrás.

“**SENADER (2003)** Los pies en forma de paso. El peso del cuerpo repartido entre los pies. Piernas semiflexionadas. El tronco ligeramente inclinado hacia atrás. Brazos flexionados y las manos en forma de copa con los dedos separados arriba de la frente.” (Senader 2003 citado por Webscolar, 2013)

“Debe observarse que el jugador se encuentre debajo del balón antes del contacto con el mismo, diferencia esencial en relación con el voleo de frente, desde esta posición se efectúa una extensión simultánea de brazos y piernas, donde los brazos se desplazan hacia arriba y atrás con ligero empuje de la cadera al frente. La vista persigue la trayectoria del balón.” (Webscolar, 2013)

“Enseguida después del contacto el jugador gira rápidamente hacia donde se realizó el pase y se prepara para la próxima acción. También existe el pase hacia atrás en suspensión que al igual que este tipo de pase al frente el trabajo principal lo ejecutan los brazos y manos. También se ejecuta con dos manos y con una.” (Webscolar, 2013)

c) Técnica del pase lateral

“Este pase guarda las mismas características iniciales que el pase por arriba de frente, pero antes del contacto el lugar se coloca lateral a la dirección del pase. Este tipo de pase también es muy usado en suspensión, ellos se aplicarán en consecuencia con la distancia del balón respecto a la malla” (Webscolar, 2013)

d) Técnica del pase con caída

“**SENADER (2003)** Esta variable de pase se emplea fundamentalmente cuando el balón trae una parábola baja o el jugador no se ha desplazado lo suficiente rápido hacia él. También cuando el balón irrumpe sorpresivamente en el jugador, debe elevar un pase limpio y táctico.” (Senader 2003 citado por Webscolar, 2013)

“En estos pases con caídas laterales (izquierda o derecha) el jugador avanza hacia el balón realizando primeramente un salto grande con la pierna más cercana al balón gira ese mismo pie hacia adentro, el cual sostiene desde ese momento el peso del cuerpo.” (Webscolar, 2013)

“Simultáneamente al giro del pie se produce la flexión de esa misma pierna, después, que se produce la flexión con el balón el jugador cae sobre los glúteos y el costado de la espalda, en ese momento los brazos se encuentran extendidos” (Webscolar, 2013)

“El jugador debe incorporarse lo más rápido posible para prepararse para la acción posterior.” (Webscolar, 2013)

2.1.6.1.

Aspe

ctos en la ejecución de los pases.

“León (2008) En el caso del pase hacia atrás, debe realizarse, un ligero movimiento de las caderas hacia delante, y arriba mientras que el movimiento de los brazos será fundamentalmente hacia arriba. Debe atenderse el trabajo de las piernas con relación a la distancia entre el jugador y el lugar hacia donde se dirige el balón. (p.245)” (León 2008 citado por Luis Voleibol, 2008)

“Antes del contacto con el balón se estará de frente hacia donde se enviará el pase. Es importante el trabajo de todos los dedos en el momento con el contacto con el balón.” (Luis Voleibol, 2008)

2.1.7. El bloqueo

“León (2008) Este es el elemento más eficaz de la defensa del campo, siendo su eficacia actualmente decisiva para el resultado final del juego y principalmente en el sector masculino. Es un fundamento más bien físico táctico que físico técnico. Su ejecución técnica es relativamente fácil, en comparación con las otras. (p.278)” (León 2008 citado por Luis Voleibol, 2008)

“Bloquear es la acción de los jugadores cerca de la red encaminada a interceptar el balón que procede del campo contrario por encima del borde superior de la red. Sólo los delanteros pueden completar un bloqueo. Está prohibido bloquear el saque adversario. ” (Sarmiento, 2010)

“Es la primera barrera para detener sobre la red los balones procedentes del campo contrario. Los jugadores saltan junto a la red con los brazos arriba para 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. ” (Sarmiento, 2010)

2.1.8. El remate

“Eco (1998) Es la acción ofensiva más importante del juego que consiste en intentar hacer que el balón caiga en el suelo contrario mediante un fuerte golpe con la mano sobre él. 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 proporcionarla suficiente tiempo y dedicación. (p.23)” (Eco 1998 citado por Sarmiento, 2010)

“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.” (Sarmiento, 2010)

“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 levantados que le envían sus compañeros, tratando siempre de buscar con inteligencia, rapidez y confianza la mejor solución. ” (Sarmiento, 2010)

“Durante la ejecución del remate pueden distinguirse fases fundamentales” (Sarmiento, 2010):

2.1.8.1. Carrera

“Eco (1998) Desde todas las posiciones se produce una carrera diagonal hacia la red. Es preferible en general un ritmo ternario, es decir, de tres pasos, antes de efectuar el salto. Los dos primeros son más lentos y pequeños y el último es mayor y más rápido, buscando la elevación. (p.34)” (Eco 1998 citado por Sarmiento, 2010)

“Este último paso es raso y alargado, en el que se adelanta el pie derecho o el izquierdo (diestros o zurdos). Los dos brazos se echan sueltos hacia atrás. ” (Sarmiento, 2010)

“El otro pie lo sigue rápido y plano, quedando los dos pies casi juntos. En este momento, comienza el impulso de los brazos adelante - abajo - arriba, completamente estirados. La mirada no se aparta nunca del balón. ” (Sarmiento, 2010)

2.1.8.2. Batida y suspensión

“Mikhail y Pavlovich (2008) Ambos pies se balancean del talón hacia la punta. El salto comienza con una flexión de rodillas y los brazos hacia atrás estirados (movimiento del pistolero). A continuación, ocurren varias acciones simultáneamente: se lanzan los brazos estirados para arriba, se estira el tronco y se produce el explosivo impulso de las piernas. El punto más alto del tronco se arquea hacia atrás y el brazo que remata se flexiona muy atrás, con el codo muy alto. El otro brazo se eleva para mantener el equilibrio. (p.92)” (Mikhail y Pavlovich 2008 citado por Sarmiento, 2010)

“El salto se produce con los dos pies y eso hace que haya un mayor equilibrio en el gesto y menor peligro de tocar la red o invadir el campo contrario. ” (Sarmiento, 2010)

2.1.8.3. Golpe

“Mikhail y Pavlovich (2008) Cuando se alcanza la máxima altura, se descarga el golpe sobre el balón mediante un arqueo del tronco (hacia delante) a la

vez que el brazo se lanza hacia delante con la mano firme. Impacta al balón desde arriba, sobre el casquete superior del mismo. La dirección se determina por el movimiento final de la muñeca, que consiste en un movimiento de flexión que intenta que la trayectoria sea lo más descendiente posible. El brazo que no golpea se lleva al esternón.” (Miakhail y Pavlovich 2008 citado por Sarmiento, 2010)

2.1.8.4. Caída

Mikhail y Pavlovich (2008) Una vez efectuado el golpe, el cuerpo cae y debe hacerlo sobre las dos piernas, de forma elástica, y en el lugar de la batida. Los pies entran en contacto con el suelo primero con la punta, después con la planta y después con el talón, amortiguando con flexión de piernas y en la mejor posición posible para incorporarse al juego.

A) Tipos de remates

a) Remate diagonal o de frente

“**Ministerio del Deporte** Desplazamiento: La cantidad de pasos de la carrera de impulso es dependiente de las características del rematador y el tipo de pase que se remate y la situación determinada del juego. Importante en este último paso de la carrera de impulso, en que sea el más largo y rasante, pues prepara condiciones biomecánicas del cuerpo para un buen despegue.” (Chava, 2011)

“La carrera de impulso se frena con el talón del pie. (Ligera torsión interna). En este movimiento los brazos se hallan extendidos arriba y atrás del cuerpo. Rápidamente el pie de atrás se coloca paralelo al otro (con ligera rotación interna) para una mejor utilización de la fuerza.” (Chava, 2011)

“Despegue: La fase de despegue se considera la más importante, pues es donde se conjugan todas las leyes y principios físico - biológicos del jugador para realizar un mejor salto en correspondencia con el objetivo principal del remate, golpear el balón.” (Chava, 2011)

“De esta forma el peso del cuerpo pasa de los talones a las plantas terminando en la punta de los pies, lo que conjuntamente a un desplazamiento rápido y fuerte simultáneo de los brazos hacia delante y arriba, y la extensión explosiva de las piernas el jugador realiza el despegue.” (Chava, 2011)

“Golpeo: Un brazo (el que golpea) se encuentra flexionado al lado de la cabeza (codo señala hacia arriba), el otro semiflexionado se encuentra delante y a la

altura de la cara (mantiene el equilibrio del cuerpo). El brazo describe un movimiento rápido hacia delante y arriba golpeándose con la mano abierta. En este momento el brazo debe estar extendido (mayor altura en el golpeo) realizándose simultáneamente al golpe con la mano abierta con flexión supina de la muñeca. El brazo desciende por delante del cuerpo.” (Chava, 2011)

“Caída: Después del golpe con el balón se retira rápidamente la mano, bajándose por delante del cuerpo, el jugador desciende sobre la punta de los pies realizando un pequeño movimiento amortiguador.” (Chava, 2011)

b) R

remate de frente con giro del cuerpo

Ministerio del Deporte (2008) Cuando termina la acción de remate el cuerpo del jugador termina en dirección contraria al desplazamiento inicial

c) Remate de frente con giro de la mano

La mano describe una dirección, diferente a la carrera de impulso y dirección original del brazo

d) Rem

remate de frente con giro del brazo (por encima del hombro)

El brazo se desplaza en el momento del contacto hacia el hombro contrario.

e) Rem

remate lateral (gancho)

Ministerio del Deporte (2008) La carrera (desplazamiento) de impulso se produce diagonal, a veces paralela a la malla. El despegue es similar al que se realiza en el remate de frente. Antes de golpear el brazo describe un movimiento circular pegándose al balón de la cabeza. La caída es sobre los dos pies frontal a la malla

f) Remate de muñeca (dirigido).

Ministerio del Deporte (2008) Este tipo de remate contiene la misma forma de ejecución que el frontal. Su diferencia radica que al momento del golpe el jugador frena el movimiento del brazo, lo cual terminado el mismo la mano extendida hace contacto con el balón en forma de latigazo, o sea, en principio interviene el movimiento de pegada solo desde la muñeca.

2.1.9. Voleo alto

Astudillo (2006) “El Voleo es el fundamento técnico básico 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”.

“El voleo de pelotas altas con dos manos podrá ejecutarse adelante, atrás y lateralmente; y que durante la ejecución principalmente los movimientos ejecutados por los brazos serán los que nos permitirán realizar una acción distinta en cada caso. Debemos aclarar que el voleo ejecutado con intenciones de preparar el ataque es lo que se denomina PASE. ” (Sarmiento, 2010)

“En el voleo los pies y las piernas deben estar ligeramente separadas a la anchura de los hombros, una más adelantada que la otra; el tronco levemente inclinado hacia adelante; los brazos semiflexionados y dirigidos hacia arriba, colocando las manos sobre la cabeza, pero sin hacer contacto con esta, mas o menos a 10 o 20 cm de distancia. Y los dedos (palmas de las manos) en una posición similar a estar apurando un balón, formando entre el índice y pulgar un triángulo que no está unido. ” (Sarmiento, 2010)

“Cuando la pelota llega a las manos se realiza un ligero golpe con las yemas de los dedos, simultáneamente se produce diversos movimientos de las articulaciones de tobillo, rodilla, cadera, hombros, codos y muñecas de tal manera que todo el cuerpo participa en la acción total del voleo alto. ” (Sarmiento, 2010)

2.1.10. Voleo bajo o recepción

“Astudillo (2006) La recepción se la realiza cuando una bola es difícil, es decir, que presenta dificultad para su dominio con el voleo alto, ocasiona por un remate del rival o por acciones que el balón está en una posición que no permite al jugador que realice un voleo alto y la posición corporal que se realiza es la siguiente” (Astudillo 2006 citado por Sarmiento, 2010):

“Los pies se ubican uno más adelantado que el otro y separados ligeramente, las piernas flexionadas, la cadera baja, tronco levemente inclinado hacia adelante, y pronunciando una joroba, los brazos extendidos, como si los codos estuvieran enyesados, las muñecas y antebrazos extendidos al máximo formando una gran

superficie de contacto; y unidas por la sujeción de los dedos de la mano que está debajo. ” (Sarmiento, 2010)

“La recepción se la realiza cuando un balón no puede ser voleado aun recurriendo a la posición baja, es decir, un balón que se encuentra por debajo de la altura del pecho del jugador. ” (Sarmiento, 2010)

2.1.11. Desplazamientos

Sarmiento y Chilpe (2010) nos describen los desplazamientos y a continuación los describo:

A) Tipos

a) Pasos deslizantes

- “Son cortos y rápidos. ” (Sarmiento, 2010)
- “Se inician con la pierna correspondiente a la dirección del desplazamiento, y a continuación la siguiente, que nunca supera a la anterior, sino que la acompaña, quedándose ligeramente atrás. ” (Sarmiento, 2010)

b) Pasos laterales

- “Se inicia el desplazamiento con el pie que corresponde a la dirección que se va a tomar; el otro pie se aproxima. ” (Sarmiento, 2010)
- “Evítense cruzar las piernas ” (Sarmiento, 2010)

c) Carreras

- “Se realizan para desplazamientos rápidos y lejanos. ” (Sarmiento, 2010)
- “Las carreras frontales se inician con la pierna atrasada. ” (Sarmiento, 2010)
- “Las carreras de espalda se inician con la pierna adelantada. ” (Sarmiento, 2010)

2.1.12. Giros

“Astudillo (2006) Saber ejecutar movimientos en el Voleibol es fundamental, debido a las propias acciones que se derivan del juego, el cual exige del jugador respuestas o reacciones rápidas a estímulos que por lo general pueden ser desconocidos, los mismos que se desarrollan dentro de un campo de juego, que en la mayoría del tiempo obliga al jugador a cubrir un área circular, es decir que dicho jugador tiene que realizar movimientos, en este caso giros de hasta 180°; un claro ejemplo es cuando un adversario realiza un remate de forma que se dirige hacia la

parte posterior del individuo y este se ve obligado a rotar hacia donde antes estuvo su espalda. ” (Astudillo 2006 citado por Sarmiento, 2010)

“Los giros constan de las siguientes partes” (Sarmiento, 2010):

a. “Posición inicial, es la primera forma que adopta el cuerpo para realizar el giro y su estructura es” (Sarmiento, 2010):

- “Piernas ligeramente separadas a la anchura de los hombros. ” (Sarmiento, 2010)

- “Rodillas semiflexionadas. ” (Sarmiento, 2010)

-“Tronco ligeramente inclinado hacia adelante. ” (Sarmiento, 2010)

b.“ Giro a la derecha, centro e izquierda, en esta fase se utiliza un pie de apoyo, que debe ser el mismo pie hacia donde se realiza el giro, es decir si se realiza el giro hacia la izquierda el pie de apoyo será el izquierdo o si es hacia la derecha el pie que servirá de apoyo será el derecho. ” (Sarmiento, 2010)

c.“ Giro de adelante hacia atrás, este es el de 180°, su mecánica de ejecución es similar al anterior, con la diferencia que el voleibolista lo ejecutará con el pie de apoyo que mejor domine. ” (Sarmiento, 2010)

2.1.13. Posición del cuerpo

“Mikhail y Pavlovich (2008) Este fundamento es de vital importancia para la práctica del Voleibol, la correcta posición es la siguiente” (Mikhail y Pavlovich 2008 citado por Sarmiento, 2010):

“La cabeza y la mirada tienen que estar dirigidas hacia el frente, el tronco ligeramente inclinado hacia adelante, piernas semiflexionadas, los pies ligeramente separados a la anchura de los hombros y al mismo nivel, los brazos semiflexionados y dirigidos hacia el frente. Y esta a su vez se divide en” (Sarmiento, 2010):

•“Posición alta.- Es una posición en que los miembros inferiores están relativamente flexionados, con los pies ligeramente separados y situados al mismo nivel. La ubicación de los pies varía cuando se está trabajando con el balón, en este caso uno de los pies está más adelantado que el otro, esto permite mayor equilibrio y facilidad de movimiento. ” (Sarmiento, 2010)

•“Posición media.- con relación a la posición anterior las variantes que se dan son: un aumento en la flexión de los miembros inferiores y la elevación del talón del pie retrasado. ” (Sarmiento, 2010)

•“Posición baja.- Se flexionan aún más las piernas los miembros inferiores, del pie se elevan el talón y gran parte de la planta del pie, quedando apoyado sobre su punta. Esta posición permite un desplazamiento casi nulo” (Sarmiento, 2010)

CONCLUSIONES

- PRIMERA, El voleibol es un deporte que ayuda a la formación de adolescentes ya que imparte disciplina, puntualidad, respeto entre otros valores. Es un deporte que imparte rivalidad sana a su vez sirve de entretenimiento y hace el papel de unir a familias, amistades.
- SEGUNDA: El voleibol es un deporte bastante completo, puesto que la persona que lo ejerce potencia todos los músculos, es un deporte que se apoda " el deporte de los súper-reflejos" ya que los participantes atacan con gran rapidez y velocidad entre el adversario. Para ellos es necesario que los jugadores estén bien preparados y que desarrollen al máximo sus cualidades físicas como: la rapidez, la fuerza, la coordinación, y la agilidad.
- TERCERA: Los principios, los procedimientos didácticos y los métodos didácticos permiten conocer las estrategias metodológicas de como poder enseñar más fácil y entendible el voleibol.

REFERENCIAS

- Astudillo, Juan. Lauro, Historia del Deporte Ecuatoriano. Cuenca, UNE, 2006.
- CALDERÓN, Caridad. Manual del profesor de Educación Física: Tomo2. Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1999.
- Carvajal, Néstor. Rauseo, Régulo. RICO, Henry. Educación FÍSICA 7º GRADO. Editorial Romor, C.A. Caracas, 1990.
- Chava. (2011). Unidad 5 [Entrada de Blog]. Recuperado de:http://chava-ami.blogspot.com/2011/03/unidad-5_18.html

- Cristina. (s.f). Apuntes de deportes: voleibol, fútbol, baloncesto y balonmano [Entrada de Blog]. Recuperado de:<https://copycris.wordpress.com/3-apuntes/>
- Eco, Umberto. Como se hace una tesis. Barcelona, España. Editorial Gedisa.1998
- Educación Física Eduardo Romero. (s.f). El Voleibol (origen Y Aspectos Técnicos) [Entrada de Blog]. Recuperado de:<http://educacionfisica-eduardoromero.blogspot.com/p/el-voleibol-origen-y-aspectos-tecnicos.html>

- Federación Internacional de Voleibol. Reglas oficiales de Voleibol. 2009 2012. edición 2009.
- Gutiérrez O., Douglas M., SIRA S., Orlando A. Educación Física Nociones Fundamentales 8º GRADO. Editorial Larense, C.A. Caracas, 1994.

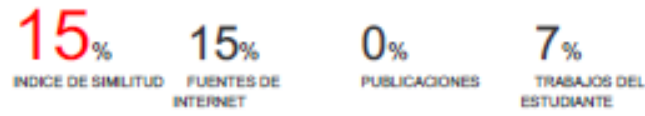
- LEÓN Diego. Apuntes de Didáctica, 2008.
- Luis Fernando. (s.f). El voleibol. Recuperado de:<https://www.monografias.com/trabajos14/voleib/voleib.shtml>
- Luis Voleibol. (2008). Fundamentos Tecnicos Y Defensivos Del Voleibol [Entrada de Blog]. Recuperado

de:<http://luisvoleibol.blogspot.com/2008/01/fundamentos-tecnicos-y-defensivos-del.html>

-
- Manual de Educación Física, Deportes y Recreación por edades, Madrid, edición 2004.
- Mikhail, Pavlovich. Aprender y progresar. 1ª ed. Barcelona, Editorial Paidotrivo, 2008.
- Ministerio del Deporte. Planificación Curricular del Área de Cultura Física para El Sistema Escolarizado del País. Quito, MD, 2008.
- Moras, Gerard. La preparación integral en el voleibol, volumen I, 1ª ed. Barcelona, Editorial Paidotrivo.
- Pendeza, R. (s.f). Apuntes de Educación Física. Recuperado de:<https://www.monografias.com/trabajos-pdf/apuntes-educacion-fisica/apuntes-educacion-fisica2.shtml>
- Ruiz Ramírez, Pedro. Elementos Básicos de la Educación Física. 7mo grado de Educación Básica. Copyright. Derechos Reservados. 2001. Caracas – Venezuela.
- Sarmiento, J. (2010). Recuperado de:<http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/1904/1/tef82.pdf>
- SENADER. Programa de Estudio y Guía Didáctica de Cultura Física. Ciclo Diversificado. Ediciones MECD. Quito, 2003.
- Webscolar. (2013). Los fundamentos técnicos del voleibol. Recuperado de:<https://www.webscolar.com/los-fundamentos-tecnicos-del-voleibol>

MÉTODOS PARA LA ENSEÑANZA DEL VÓLEIBOL

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	dspace.ucuenca.edu.ec Fuente de Internet	2%
2	henryuseche.blogspot.com Fuente de Internet	1%
3	dspace.unl.edu.ec Fuente de Internet	1%
4	deportes-facundo.blogspot.com Fuente de Internet	1%
5	www.alipso.com Fuente de Internet	1%
6	www.galeon.com Fuente de Internet	1%
7	voleyball-isabelino.lacoctelera.net Fuente de Internet	1%
8	deporteliceista.blogspot.com Fuente de Internet	1%
9	gonzalezpestanokevin.blogspot.com Fuente de Internet	1%

10	dianaferminycarolinamarquez.blogspot.com Fuente de Internet	1%
11	luisvoleibol.blogspot.com Fuente de Internet	1%
12	studylib.es Fuente de Internet	1%
13	teefy1324.blogspot.com Fuente de Internet	1%
14	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	1%
15	trabajosytareasgratis.blogspot.com Fuente de Internet	<1%
16	core.ac.uk Fuente de Internet	<1%
17	educ-fis.blogspot.com Fuente de Internet	<1%
18	chava-ami.blogspot.com Fuente de Internet	<1%

Excluir citas Activo Excluir coincidencias < 15 words
Excluir bibliografía Activo